

Technika taneczna – *elastyczna rama*

materiał do nauki samodzielnej Pracowni Tradycji Polskiej
Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej „Krağ”
Pałac Młodzieży — Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie
Grupa: Krağ Senior 1, 10.02.2021 r.
Prowadzący: Artur Kotwas, Kapela

Nie bądź taki sztywniak!

Przyszedeł w końcu czas byśmy stanęli w parze z drugą osobą i spróbowali ze sobą zatańczyć. Jednak i tu przydało by się kilka ważnych wskazówek, dzięki którym będzie nam się ze sobą lepiej tańczyło.

W przygotowanym materiale filmowym zajmiemy się następującymi zagadnieniami:

- tworzeniem tzw. tanecznej ramy, która pomoże tancerzom w lepszym odczuwaniu siebie i wzajemnej bezsłownej komunikacji między sobą
- zaproponujemy kilka ćwiczeń, dzięki którym poczujemy dwie siły działające podczas tańca z drugą osobą, siłę przyciągającej i odpychającej, bez której nie powstanie rama taneczna
- przyjrzymy się też naszym nogom i stopom jak należy je stawiać w tańcu tradycyjnym by wygodnie, przyjemnie i bezboleśnie wirować z drugą osobą

Elastyczna rama

Materiał instruktażowy:

<http://tance.edu.pl/pl/lessons/show/dance/765>