Technika taneczna – *rozluźnienie ciała*

materiał do nauki samodzielnej Pracowni Tradycji Polskiej
Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej „Krąg”
Pałac Młodzieży — Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie

Grupa: Krąg, 10.02.2021 r.

Prowadzący: Artur Kotwas, Dariusz Skrobania

Rozluźnij ciało – rozluźnisz głowę!

W pierwszej lekcji poświęconej metodologii zajmowaliśmy się rytmem parzystym. Tym razem weźmiemy na warsztat rytm nieparzysty. Jest on obecny m.in. w tańcach o rytmie mazurkowym czyli m.in. w kujawiakach i oberkach.

Rytmy mazurkowe są trudniejsze od polkowych ale ta trudność bierze się głównie z tego powodu, że nie jesteśmy osłuchani z tego typu melodiami.

Weźmy do naszego ćwiczenia melodię mazurka. Zanim zaczniemy ją tańczyć posłuchajmy jej kilka razy. Wyczujmy jej puls, posłuchajmy jak grają poszczególne instrumenty np. bęben. Jak bębnista stawia akcenty czyli gdzie mocniej uderza w skórę.

Ćwiczenie te tak jak i poprzednie do rytmu polki możemy robić w pojedynkę, w małym pomieszczeniu, jak również na dużej sali w gronie wielu osób. Wyobrażamy sobie, że ustawiamy się na linii koła, zwróceni twarzą w kierunku tańca „pod słońce”. Tworzony przez tańczących krok możemy od czasu do czasu przełamywać rozproszeniem tańczących osób po całej powierzchni parkietu. Możemy wówczas chodzić w różnych kierunkach, mijając się nawzajem. Tego typu działanie bardzo przydaje się do nauki orientacji w przestrzeni, po to byśmy będąc na prawdziwej potańcówce nie wpadali na siebie.

W przygotowanym materiale filmowym zajmiemy się następującymi zagadnieniami:

- rozluźnieniem ciała

- sprężystością naszych kolan

- rozluźnienie i uruchomienie „osi obrotowej” w kręgosłupie.

Rozluźnienie ciała

Materiał instruktażowy:

http://tance.edu.pl/pl/lessons/show/dance/755