

Technika taneczna - *odnajdywanie rytmu parzystego w muzyce*

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

Jaki rytm?

Rytmy parzyste w polskich tańcach tradycyjnych są bardzo powszechne, zwłaszcza w południowej i wschodniej części naszego kraju. Tańcami w metrum parzystym 2 / 4 lub 4 / 4 będą np. krakowiaki, różnego rodzaju polki, wiwaty, okółki, chodzone, obyrtane i powolniaki i na nich skupimy się podczas naszej pierwszej lekcji.

Dzięki podobnym prostym ćwiczeniom zaproponowanym przez nas do polki drobnej ale wykonywanych m.in. do rytmu innych, trudniejszych polek, krakowiaków, wiwatów, powolniaków, okółek czy obyrtanych, będziecie mogli w nich odnaleźć rytm, puls, frazę i balans.

Proponujemy na początek ćwiczyć do melodii o rytmie parzystym (prosta drobna polka), gdyż będzie to łatwiejsze dla osób, które zaczynają swoją przygodę z tańcami tradycyjnymi. Z rytmiką parzystą jesteśmy wbrew pozorom dość dobrze osłuchani za sprawą współczesnej wszechobecnej muzyki rozrywkowej. Może być to dowolna polka, kilka z nich znajdziecie do pobrania w naszych lekcjach na stronie taniec.edu.pl.

Ćwiczenie to możemy robić w pojedynkę w małym pomieszczeniu, jak również na dużej Sali, w gronie innych tańczących. Wówczas ustawiamy się na linii koła, zwróceniem twarzą w kierunku tańca „pod słońce” czyli w przeciwną do kierunku ruchu wskazówek zegara. Tworzony przez tańczących krąg, może od czasu do czasu może ulegać rozbiciu, co sprawia że rozproszone osoby tańczą pojedynczo.

Możemy wówczas przemieszczać się w różnych kierunkach „świata”, zarówno po pod słońce jak i ze słońcem oraz mijać się nawzajem. Tego typu ćwiczenia, działania, bardzo przydają się później w tańcu, gdyż ćwiczymy w tym momencie umiejętność orientacji w przestrzeni oraz poruszania się pomiędzy innymi tańczącymi, dostosowując kierunek, prędkość do zmieniających się warunków na naszej „drodze” tańca (trochę przypomina to naukę jazdy samochodem) po to byśmy będąc na prawdziwej potańcówce nie wpadali na siebie, nie zderzali się z innymi.

W przygotowanym materiale filmowym poruszamy następujące zagadnienia:

- odnalezienie RAZ w takcie
- odnalezienie DWA w takcie
- połączenie ze sobą RAZ oraz DWA w takcie (dwóch ćwierć nut)
- rozdrobnienie rytmu w jednym takcie na ósemki
- mieszanie ósemek z ćwierć nutami w obrębie jednego taktu
- odnajdywanie i właściwe korzystanie z balansu w ciele (wykorzystanie ciężaru ciała w tańcu)
- finalnie dojdziemy do podstawowego kroku tradycyjnie płasko tańczonej polki.

Odnajdywanie rytmu parzystego w muzyce

Materiał instruktażowy:

<http://tance.edu.pl/pl/lessons/show/dance/750>