



Τίτλος μαθήματος	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Έφηβοι με και χωρίς αναπηρία
Αριθμός συμμετεχόντων	20-25
Διάρκεια	1.5 ώρα

Σκοπός μαθήματος:

Ενδυνάμωση και δημιουργικότητα

Συμβουλές:

- Καλό είναι να ορίσουμε ένα σύνολο κανόνων για την ομάδα (μπορούμε να βάλουμε την ομάδα να ορίσει τους κανόνες).
 - Καλό είναι να έχουμε έναν βοηθό αν η ομάδα είναι μεγάλη.
 - Οι χορευτές έχουν την ευκαιρία να φέρουν τη δική τους μουσική για να χρησιμοποιηθεί στην τάξη.
-



Στόχοι συνάντησης –Ερωτήσεις:

Θα μελετηθεί και θα αναπτυχθεί μία ατομική χορογραφία εντός της ομάδας. Η χορογραφία ως μορφή τέχνης μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση επιτυχίας. Καθώς τα άτομα που παρακολουθούν τα εργαστήρια δεν έχουν την ίδια εμπειρία σε επίπεδο κίνησης και χορού, η βασική ιδέα είναι να δοθεί στον καθέναν από τους συμμετέχοντες η ευκαιρία να εμβαθύνει στη δική του δουλειά.

Για τους αρχάριους, οι οποίοι συμμετέχουν για πρώτη φορά σε ένα εργαστήριο κίνησης προσβάσιμο σε ανθρώπους με και χωρίς αναπηρία, η έρευνα θα βασιστεί στη δημιουργία μιας κινητικής φράσης. Στην περίπτωση πιο προχωρημένων μαθητών που έχουν πιο γερές βάσεις (τουλάχιστον τρία χρόνια συμμετοχής στα εργαστήρια, παρακολούθηση ενός προγράμματος σπουδών χορού κλπ.) ο στόχος θα είναι η πραγματοποίηση μιας ολοκληρωμένης ιδέας που θα οδηγήσει σε μία δική τους, ξεχωριστή δημιουργία.

Δίνουμε έμφαση στη μελέτη της κίνησης και στην παρουσία του ερμηνευτή.

Μία ατομική χορογραφία μπορεί να αποτελέσει αφορμή για πρακτική έρευνα πέραν των τακτικών εβδομαδιαίων συναντήσεών μας. Επιπλέον, μέσω αυτής της προσέγγισης θεωρούμε ότι το έργο αυτό μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα, να λαμβάνει περισσότερο υπόψη, καθώς και να είναι πιο ευπροσάρμοστο σε σχέση με τις ανάγκες του καθένα και, ως αποτέλεσμα, τα εργαστήρια είναι πιο αποτελεσματικά και πλήρως προσβάσιμα σε όλους. Θα δοθούν παραδείγματα του τρόπου σχεδιασμού των εργαστηρίων. Αυτά τα παραδείγματα είναι ενδεικτικά μιας τέτοιου είδους διαδικασίας όπου δίνεται έμφαση στη δημιουργική προσέγγιση και όχι ενδεικτικά μίας τάξης που βασίζεται στην τεχνική.

Με τα λόγια των M. Tufnell και C. Crickmay 'κάθε δημιουργική διαδικασία είναι, ως έναν βαθμό, αυτοσχεδιασμός και περιλαμβάνει φάσεις άγνοιας για το τι θα ακολουθήσει'.

Στη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων, ο αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιείται κυρίως ως μέσο εξερεύνησης του κινητικού υλικού, ως μέσο εκπαίδευσης της αντιληπτικής μας ικανότητας και της κιναισθητικής αντίληψής μας προκειμένου να δημιουργήσουμε μια ατομική δουλειά αλλά επίσης κι ως μέσο ανάπτυξης ομαδικών σχέσεων. "Ο αυτοσχεδιασμός μας παρέχει τον τρόπο να ανασύρουμε επίπεδα εμπειρίας, αισθήσεων, χαρακτήρα, και συναισθημάτων που συνήθως προσπερνάμε ή καταπιέζουμε – μας επιτρέπει να ταξιδέψουμε όλο και πιο βαθιά σε μία στιγμή που διαρκώς επεκτείνεται και εναλλάσσεται... Ως στρατηγική ανακάλυψης και ανάπτυξης εικόνων απαιτεί και ταυτόχρονα δημιουργεί ένα ολόκληρο εύρος δεξιοτήτων, η πιο σημαντική των οποίων είναι η ικανότητα να μείνει κανείς ακίνητος και να δώσει την προσοχή του στην παρούσα στιγμή". Επιπλέον, εισάγονται και εξερευνούνται χορογραφικές έννοιες.

Κατά τη διάρκεια των 12 συναντήσεών μας, αυτό που κυρίως μας ενδιαφέρει είναι το πώς μπορεί ο χορός να αποτελέσει το μέσο με το οποίο θα αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση μέσω της κίνησης, θα ωθήσουμε τους εαυτούς μας να προχωρήσουμε, και θα αναπτύξουμε περαιτέρω τη γνώση μας τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζέσταμα που περιλαμβάνει το “Πέρασμα του αγγίγματος” (5 λεπτά)

Το ζέσταμα γίνεται σε κύκλο έτσι ώστε όλοι να είναι σε θέση να βλέπουν όλους, και να είναι το πρόσωπο και τα μάτια μας στραμμένα προς την ομάδα. Ξυπνάμε φυσικά το σώμα χρησιμοποιώντας εικόνες. Πχ. Στύψιμο του σώματος σαν να ήταν σφουγγάρι, τέντωμα λες και είναι λαστιχάκι, σφίξιμο λες και κάνουμε ένα κρύο ντους κλπ. Ζέσταμα σε μορφή «μιμήσου τις κινήσεις μου»: Αυτό οδηγεί στο “Πέρασμα του αγγίγματος” όπου ακουμπάμε ένα σημείο του σώματος του διπλανού μας και μετά οι διπλανοί μας περνάνε το άγγιγμα στο άτομο δίπλα τους.

Αποτελέσματα: Γνωριμία με το σώμα μας, αλληλεπίδραση, οραματισμός.

Αναδίπλωση και αιώρηση (10 λεπτά)

Το “Πέρασμα του αγγίγματος” οδηγεί σε μία εξερεύνηση εικόνων που βοηθάνε τους συμμετέχοντες να οραματιστούν ότι τεντώνονται και σκύβουν. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε εικόνες αναδίπλωσης και αιώρησης που βοηθάνε τους συμμετέχοντες να οραματιστούν ότι τεντώνονται και σκύβουν. Πχ. “Βρείτε έναν τρόπο να φτάσετε με το χέρι σας ψηλά πάνω από το κεφάλι σας και τεντωθείτε για τέσσερις χρόνους και μετά, για δύο χρόνους, βρείτε έναν τρόπο να επεκτείνετε την κίνηση”. Με αυτόν τον τρόπο ένα απλό παιχνίδι μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε άσκηση χορού.

Αποτελέσματα: Η χρήση του οραματισμού για να πραγματοποιήσουμε μία χορευτική άσκηση.

Άρθρωση (10 λεπτά)

Προσθέτουμε κινήσεις τη μία μετά την άλλη, ξεκινώντας από την απλή εκδοχή κάθε κίνησης, έχοντας την επιλογή να την κάνουμε πιο πολύπλοκη για όσους το επιθυμούν. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, προσθέτουμε στιγμές συγχρονισμού και κοινής ποιότητας κίνησης προκειμένου οι κινήσεις να γίνονται από όλους τους συμμετέχοντες.

Αποτελέσματα: Μαθαίνουμε να εξελίσσουμε μία κίνηση από απλή σε πιο πολύπλοκη.

Ροή (10 λεπτά)

Χρησιμοποιούμε διαφορετική μουσική και μία συνοδευτική εικόνα προκειμένου να προκαλέσουμε διαφορετικές ποιότητες κίνησης. Αφήνουμε τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν με ποιον τρόπο τους παρακινεί η μουσική να κινηθούν, αν αντιμετωπίζουν δυσκολία με αυτό, η εικόνα τους δίνει τη δυνατότητα να εμπνευστούν από κάτι οπτικό.

3 μουσικά κομμάτια. Γρήγορα, αργά, ατμοσφαιρικά κλπ.

Προχωράμε και χωρίζουμε την ομάδα σε τριάδες και τετράδες αναλόγως το μέγεθος της ομάδας.

Στην συνέχεια τους λέμε να μετακινηθούν μέσα στον χώρο και να βρουν μια κοινή ποιότητα κίνησης και τους ενθαρρύνουμε να χορέψουν μαζί. Αναλόγως το πόσο μαζί μπορούν να είναι, προσθέτουμε αλλαγές στη μουσική στα μισά της άσκησης.

Αποτελέσματα: Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε τη μουσική ως έμπνευση για μια κινητική ιδέα.



Δημιουργική άσκηση (20 λεπτά)

Παρέχουμε ερέθισμα σε όλη την ομάδα και μετά τους χωρίζουμε σε μικρότερες ομάδες, αναλόγως τον αριθμό των συμμετεχόντων. Κάθε άτομο στην ομάδα δημιουργεί μία κίνηση και όλοι την μαθαίνουν. Ενόσω συμβαίνει αυτό, ο εκπαιδευτής κοιτάει τριγύρω και βλέπει ποιες κινήσεις του αρέσουν/του τραβούν την προσοχή. Όταν οι ομάδες αισθανθούν άνετα με τις κινήσεις τους, φέρνουμε όλες τις ομάδες κοντά και δημιουργούμε όλοι μαζί μια φράση. Επιλέγουμε κινήσεις από κάθε ομάδα και τους δίνουμε χρόνο να διδάξουν ο ένας στον άλλο τις κινήσεις. Ενόσω το κάνουμε αυτό, παρατηρούμε ατομικά γνωρίσματα και ιδιαιτερότητες και ενθαρρύνουμε ολόκληρη την ομάδα να δοκιμάσει. Αν υπάρχουν χορευτές σε αναπηρική καρέκλα, προσπαθούμε να δείξουμε με ποιον τρόπο η κίνησή τους μπορεί να αναπαραχθεί από χορευτές που δεν είναι σε αναπηρική καρέκλα διατηρώντας τη δυναμική και την ποιότητα των χορευτών στην αναπηρική καρέκλα.

Αποτελέσματα: Το τελικό αποτέλεσμα της άσκησης είναι ότι έχουμε ομαδικές φράσεις καθώς και μία συνολική φράση που μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να χορέψουν ως ομάδα.

Κοινός αυτοσχεδιασμός (30 λεπτά)

Βάζουμε τις φράσεις σε κάποια σειρά προκειμένου να δημιουργήσουμε μία μικρή χορογραφία και να δώσουμε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να νιώσουν ότι μοιράζονται τη δουλειά τους και την ερμηνεία τους στο τέλος του μαθήματος.

Αποτελέσματα: Καλούμε τους γονείς ή τους παρόχους υποστήριξης να παρακολουθήσουν ώστε να δημιουργήσουμε στους συμμετέχοντες μία αίσθηση περιστασης και επιτυχίας.

Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά)

Διατηρώντας παραπλήσιο ύφος με το ζέσταμα, επιστρέφουν όλοι σε κύκλο και ηρεμούν με σύντομα τεντώματα και με την ευκαιρία να έρθουν κοντά μία τελευταία φορά πριν το τέλος του μαθήματος.

Αποτελέσματα: Αλληλεπίδραση, γνωριμία με το σώμα μας, οραματισμός.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
