



Τίτλος μαθήματος	<b>ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ</b>
Ομάδα	<b>Μεικτό επίπεδο/ ενδυνάμωση Αρχάριοι, μεσαίου επιπέδου &amp; πιο προχωρημένοι.</b>
Ομάδα κοινού	<b>Ενήλικες με και χωρίς κινητική αναπηρία και νοητική υστέρηση</b>
Αριθμός συμμετεχόντων	<b>15</b>
Διάρκεια	<b>1.5 ώρα</b>
Υλικά	<b>Μουσική</b>

---

### Στόχοι:

*Ερχόμαστε σε επαφή:*

- 1. Με το σώμα μας*
  - 2. Με άλλους χορευτές*
  - 3. Με τον χώρο*
-



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Γνωρίζουμε την ομάδα σε κύκλο (5 λεπτά)

Καθόμαστε στο πάτωμα σε κύκλο. Οι χορευτές συστήνονται λέγοντας το όνομά τους και, αν νιώθουν την ανάγκη, μοιράζονται κάτι που θεωρούν ότι είναι σημαντικό να ξέρει η ομάδα και που σχετίζεται με το μάθημα χορού.

### Ζέσταμα & γνωριμία με τους συνεργάτες (10 λεπτά)

Οι χορευτές κινούνται / αυτοσχεδιάζουν μέσα στον χώρο. Η εκπαιδύτρια λέει το όνομα ενός από τους χορευτές. Αυτός/ή παγώνει, οι υπόλοιποι χορευτές χαιρετάνε τον παγωμένο χορευτή και επαναλαμβάνουν το όνομά της/του δυνατά. Επαναλαμβάνουμε με όλους τους χορευτές.

*Μουσική: Χορευτική μουσική*

*Αποτελέσματα: μαθαίνουμε τα ονόματα όλων των μελών της ομάδας.*

### Γνωριμία με τον χώρο του χορού & ο ένας με τον άλλο παγώνοντας (15 λεπτά)

Οι χορευτές κινούνται / αυτοσχεδιάζουν μέσα στον χώρο. Η εκπαιδύτρια χτυπάει παλαμάκια, όλοι οι χορευτές παγώνουν.

Αρχικά οι χορευτές δημιουργούν το δικό τους πάγωμα. Μετά η εκπαιδύτρια αποφασίζει τι είδους πάγωμα θα είναι: μικρό, μεγάλο, ακουμπώντας το πάτωμα με 1/ 2 / 3 σημεία του σώματος. Ενώ κινούμαστε μέσα στον χώρο, όταν σταματάει η μουσική, κάθε χορευτής βρίσκει ένα ζευγάρι, και παγώνουν μαζί: πολύ κοντά ή ακουμπώντας σημεία σώματος (αποφασίζουν μόνοι τους ή αποφασίζει η εκπαιδύτρια) ή απλώς λιώνουν ο ένας πάνω στον άλλο δημιουργώντας ένα σώμα.

*Μουσική: έντονη χορευτική μουσική / γρήγορο τανγκό*

*Αποτελέσματα: ανακαλύπτουμε τον χώρο κίνησης και τους άλλους χορευτές εν κινήσει.*

### Γνωριμία σε дуάδες με σωματική επαφή (15 λεπτά)

Οι χορευτές δουλεύουν σε дуάδες. Απλώνονται στον χώρο σε дуάδες, αυτοσχεδιασμός επαφής, συζητάμε με την ομάδα.

Τα μάτια είναι κλειστά κι έχει ο ένας την πλάτη του στην πλάτη του άλλου (αν αυτό δεν γίνεται, βρίσκουμε ένα άλλο σημείο του σώματος να ακουμπήσουμε)

A. Αρχίζουν να κινούνται ελαφρά και απαλά μαζί, χωρίς να απομακρυνθούν από το δικό τους μέρος.

Οι χορευτές προσπαθούν να αισθανθούν:

\*ο ένας τη θερμότητα του άλλου

\*τα σημεία επαφής

\*την αναπνοή του άλλου μέσω της πλάτης

B. Μεγαλώνουμε την κίνηση, νιώθοντας την αλλαγή των σημείων επαφής στην πλάτη.



Γ. Παίζουμε με το βάρος, βάζοντας περισσότερο/λιγότερο βάρος στον άλλο για να δούμε τι θα συμβεί: ξεκινάμε να κινούμαστε μέσα στον χώρο. Ενώ κινούμαστε δημιουργούμε ποικιλία με το να κινούμαστε σταθεροί σε ένα σημείο και/ή μέσα στον χώρο προς διαφορετικές κατευθύνσεις και διαφορετικά επίπεδα. Οδηγούμε/ ακολουθούμε χωρίς να μιλάμε, απλώς νιώθουμε ο ένας τον άλλο να οδηγεί.

*Αποτελέσματα: εξερευνούμε τις κινήσεις και το σώμα μας καθώς και αυτές του ζευγαριού μας, νιώθουμε ασφαλείς αυτοσχεδιάζοντας με τη σωματική επαφή, έχουμε τη δυνατότητα να σκεφτούμε σωματικά και κινητικά στοιχεία, στοιχεία χώρου και κοινωνικά/συναισθηματικά στοιχεία.*

## Δομημένη άσκηση: γνωριμία με το σώμα μας μέσα στον χώρο (20 λεπτά)

Απλώνομαστε στο κέντρο της αίθουσας κοιτώντας μπροστά, επαναλαμβάνουμε τη φράση 4 φορές, στροφή  $\frac{1}{4}$ , ξεκινώντας προς τα εμπρός, πλάι, πίσω, πλάι.

Οι χορευτές βάζουν τα χέρια τους στα γόνατα κι όταν αυτό είναι δυνατό λυγίζουν τα γόνατα. Με το δεξί χέρι χαϊδεύουμε το αριστερό από τον ώμο μέχρι τον καρπό και μετά κάνουμε το ίδιο με το αριστερό χέρι στο δεξί. Απλώνουμε μπροστά και τα δύο χέρια. Ανοίγουμε το στήθος, με τα χέρια στο πλάι. Κινούμαστε προς τα εμπρός. Στεκόμαστε ακίνητοι (σταματάμε) και γυρνάμε το πάνω μέρος του σώματός μας,  $\frac{1}{4}$  προς τα δεξιά (σαν να κάνουμε στροφή). Γυρνάμε  $\frac{1}{4}$  προς τα αριστερά με ολόκληρο το σώμα και στο τέλος κοιτάμε προς την αντίθετη κατεύθυνση. Επαναλαμβάνουμε ολόκληρη τη φράση και σταματάμε κοιτώντας προς την κατεύθυνση από την οποία ξεκινήσαμε, μετά από 4 επαναλήψεις.

Μέθοδος διδασκαλίας: διδάσκουμε την κάθε κίνηση ξεχωριστά (λέξεις: χαϊδεύω, απλώνω, ανοίγω, κινούμαι προς τα εμπρός, σταματάω, στρίβω, γυρνάω) και δημιουργούμε μία ολοκληρωμένη φράση.

Οι χορευτές μπορούν να κάνουν τη δική τους χορευτική μετάφραση. Αν όλοι οι χορευτές ξέρουν τη φράση μπορούν να τη χορέψουν στο δικό τους τέμπο και ρυθμό. Αφού χορέψουμε τη φράση μερικές φορές, προσπαθούμε να βρούμε ένα τέμπο/ρυθμό για την ομάδα.

*Μουσική: με έντονο ρυθμό και μέτριο τέμπο*

*Αποτελέσματα: μαθαίνουμε και θυμόμαστε μία δομημένη φράση χορού, μπορούμε να τη χορέψουμε προς διαφορετικές κατευθύνσεις, συνεργαζόμαστε για να βρούμε έναν ρυθμό για την ομάδα.*

## Παραλλαγές της άσκησης 5 (20 λεπτά)

(Επιλέγουμε 1 ή 2 παραλλαγές πάνω στις οποίες να δουλέψουμε)

Χρησιμοποιώντας τον ίδιο συνδυασμό οι χορευτές δημιουργούν / συνθέτουν τη δική τους φράση χρησιμοποιώντας τις ξεχωριστές κινήσεις από τον συνδυασμό που έμαθαν: αλλάζουν τη σειρά, τον συγχρονισμό, την κατεύθυνση κλπ. Οι χορευτές δημιουργούν/ συνθέτουν τη δική τους φράση με βάση την αρχική φράση, δουλεύοντας σε ζευγάρια με τον έναν να καθρεφτίζει τις κινήσεις του άλλου.

Αφιερώνουμε χρόνο για να εξερευνήσουμε, να βολευτούμε και να εξασκηθούμε στη νέα φράση. (αν οι χορευτές νιώθουν αρκετή αυτοπεποίθηση μπορούν ακόμα να παρουσιάσουν τα ντουέτα τους στην υπόλοιπη ομάδα). Στο επόμενο μάθημα, ή αν έχουμε αρκετό χρόνο, αλλάζουμε ζευγάρια.

\*Δοκιμάζουμε διαφορετικά είδη μουσικής, και ανακαλύπτουμε πώς η μουσική επηρεάζει το χρώμα, τη δυναμική, το τέμπο και τον ρυθμό των κινήσεων.

\*Δουλεύουμε σε ζευγάρια και προσπαθούμε να προσθέσουμε σωματική επαφή στα ντουέτα.



**Μουσική:** μουσική τανγκό, μουσική χωρίς έντονο ρυθμό, αργή και λυρική.

**Αποτελέσματα:** οι χορευτές δουλεύουν στη σύνθεση ή την συνεργασία με έναν άλλο χορευτή ή δουλεύουν πάνω στη μουσικότητα, δουλεύουν πάνω στη συνεργασία σε ζευγάρια/με σωματική επαφή αναλόγως την παραλλαγή που επιλέξαμε.

## Χαλάρωμα (5 λεπτά)

Οι χορευτές είναι σε έναν μεγάλο κύκλο, με τα μάτια κλειστά.

Σιγά σιγά και χωρίς πίεση κουνάνε διάφορα σημεία του σώματος (απομονώσεις) που λέει η εκπαιδύτρια. Νιώθουμε και συγκεντρωνόμαστε πάνω στο σώμα μετά από το μάθημα χορού.

Κινούμαστε προς διαφορετικές κατευθύνσεις και διαφορετικά επίπεδα

**Μουσική:** μουσική νερού

**Αποτέλεσμα:** εστιάζουμε και σκεφτόμαστε το σώμα μετά από το μάθημα ενώ κινούμαστε.

## ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

---