



Τίτλος μαθήματος	ΑΝΟΙΧΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΧΟΡΕΥΤΕΣ
Ομάδα	Προχωρημένοι χορευτές
Ομάδα κοινού	Χορευτές με και χωρίς αναπηρίες
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	1.5 ώρα

---

### Συμβουλές:

1. Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε πάντα γλώσσα που να μην αποκλείει κανέναν.
  2. Έχουμε ως στόχο να εκτελούμε όλες τις δραστηριότητες, προκειμένου να αποτελέσουμε έμπνευση.
-



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

---

### Αντίληψη σώματος/Σωματική (10 λεπτά)

Επιλέγουμε ένα σημείο στον χώρο και εστιάζουμε στην αναπνοή. Ακούμε την αναπνοή και μετά ακολουθούμε τις οδηγίες για να τη χειριστούμε. Σταδιακά εισάγουμε και ένα απλό σύνολο κινήσεων σε συγχρονισμό με την αναπνοή, ξεκινώντας την κινητοποίηση του σώματος.

*Εξέλιξη:* επεκτείνουμε την ακολουθία κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, παίζουμε με την ταχύτητα και με την αντιστροφή της αναπνοής.

*Αποτελέσματα:* κινητοποίηση

### Αυτοσχεδιασμός/ χρήση του χώρου /αλληλεπίδραση (10 λεπτά)

Πρώτα διδάσκουμε έναν ρυθμό με λέξεις και μετά εστιάζουμε στην κίνηση μέσα στον χώρο με ακριβείς κινήσεις του σώματος, κινούμενοι χρησιμοποιώντας τον ρυθμό που μάθαμε.στον ρυθμό της μουσικής

*Εξέλιξη:* αυξάνουμε τον ρυθμό και παίζουμε με την ταχύτητα, τη συγκέντρωση και την αλληλεπίδραση.

*Αποτελέσματα:* Ζέσταμα

### Οραματισμός (10 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες εικόνες ξεκινάμε έναν αυτοσχεδιασμό και μετά χρησιμοποιούμε αυτές τις εικόνες για να επιτύχουμε μία καθορισμένη ακολουθία.

*Εξέλιξη:* στη μέση της εβδομάδας εισάγουμε μερικές ακόμα εικόνες κι άλλη μία καθορισμένη ακολουθία.

*Αποτελέσματα:* Σπονδυλική στήλη

### Επαφή (10 λεπτά)

Εστιάζουμε ξανά στην αναπνοή, αυτή τη φορά σκεπτόμενοι την ανατομία του σώματος και τους μύες που χρησιμοποιούμε για την αναπνοή (πρωτεύοντες και δευτερεύοντες). Ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να χτυπήσουν τον ιστό του άνω μέρους της κοιλιακής χώρας ακολουθώντας ένα μοτίβο αναπνοής, και μετά να κάνουν το ίδιο με το κάτω μέρος της κοιλιακής χώρας, αρχικά ο καθένας μόνος του. Μετά, σε ζευγάρια, κάνουν ο ένας στον άλλο το ίδιο στο ραχιαίο μέρος του σώματος. Αυτή η άσκηση έχει ως αποτέλεσμα το άνοιγμα όλων των μυών που χρησιμοποιούνται κατά την αναπνοή.

*Εξέλιξη:* από το χτύπημα προχωράμε στο κράτημα, εστιάζουμε στην αντίληψη του σώματος και στην τρισδιάστατη αναπνοή, επίσης εξετάζουμε τεντώματα σε ζευγάρια που βοηθάνε στο άνοιγμα του αναπνευστικού συστήματος και που διευκολύνουν την εύκολη, χρήσιμη αναπνοή.

*Αποτελέσματα:* Άνοιγμα



## Συσώρευση (10 λεπτά)

Τώρα οι μύες του σώματος είναι στ' αλήθεια ανοιχτοί, μετακινούμαστε στο πάτωμα όπου μπορούμε να αισθανθούμε καλύτερα αυτή την αίσθηση ανοίγματος. Αν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να δουλέψουν στο πάτωμα, τότε βρίσκουμε τρόπο για αυτούς να μπορέσουν να εξερευνήσουν αυτή την αίσθηση παραμένοντας στις καρέκλες τους ή όρθιοι αν στέκονται. Διδάσκουμε μία ακολουθία που χρησιμοποιεί απλή συσώρευση: Α, ΑΒ, ΑΒΓ. Αφιερώνουμε χρόνο μεταφράζοντας για τους χορευτές που παραμένουν όρθιοι.

*Εξέλιξη:* ενθαρρύνουμε τους χορευτές που δουλεύουν στο πάτωμα να μεταφράσουν την εκδοχή των όρθιων, παίζουμε με ταχύτητες και κατευθύνσεις στον χώρο.

*Αποτελέσματα:* δουλειά στο πάτωμα / δουλειά επιφάνειας

## Γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς(10 λεπτά)

Χρησιμοποιούμε αυτή την άσκηση για να προωθήσουμε την γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, ίσως χωρίς να κάνουμε κάποια παρουσίαση αλλά απλώς μιλώντας κατά τη διάρκεια της άσκησης ενδυνάμωσης.

*Εξέλιξη:* σταδιακά αυξάνουμε τις επαναλήψεις και την ένταση, δουλεύουμε με στόχο να χρησιμοποιήσουμε ένα ολόκληρο τραγούδι.

*Αποτελέσματα:* Ενδυνάμωση

## Διαφορετικά επίπεδα (10 λεπτά)

Εμπνεόμαστε από ένα σώμα που κινείται διαφορετικά από το δικό μας για αυτή την άσκηση, διδάσκουμε το πρώτο επίπεδο, εστιάζουμε στη λεπτομέρεια και την ακρίβεια.

*Εξέλιξη:* σταδιακά προσθέτουμε επίπεδα όσο προχωράει η εβδομάδα, χρησιμοποιούμε την ομάδα ως έμπνευση και παρέχουμε εναλλακτικά επίπεδα για όσους δεν έχουν πλήρη χρήση του σώματός τους.

*Αποτελέσματα:* Ακολουθία

## Επανάληψη/Μετάφραση γιόγκα (10 λεπτά)

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση ανοίγματος σε πιο αργό ρυθμό.

*Εξέλιξη:* σταδιακά προσθέτουμε μία ακολουθία γιόγκα που επίσης λειτουργεί με μετάφραση.

*Αποτελέσματα:* Χαλάρωμα

# ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

---