



Τίτλος μαθήματος	ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΑΦΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Νέοι με μεικτές αναπηρίες
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	1.5 ώρα

Σκοπός εργαστηρίου:

Αυτό το σχέδιο μαθήματος έχει ως στόχο να εισάγει τους συμμετέχοντες στον χορό επαφής, χρησιμοποιώντας ως σημείο εκκίνησης το μοίρασμα του βάρους με υπεύθυνο και ασφαλή τρόπο.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισαγωγή (10-15 λεπτά)

Εξηγούμε ότι η άσκηση προϋποθέτει ότι οι συμμετέχοντες θα χορέψουν μαζί, που μπορεί να σημαίνει ότι θα αγγίζουν ο ένας τον άλλο και θα μοιράζονται το βάρος του σώματός τους κλπ. Δείχνουμε κάποια παραδείγματα στους χορευτές με βίντεο ή εικόνες. Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε τι θα εξετάσει κάθε άσκηση καθώς και τον στόχο της, και να ενημερώνουμε την ομάδα σχετικά με τις προκλήσεις και τα σημεία προβληματισμού. Καλό είναι να συζητάμε την εμπειρία των συμμετεχόντων μετά από την άσκηση ώστε να γίνεται καλύτερα κατανοητή. Αφιερώνουμε περίπου 5 λεπτά για αυτό.

Αποτελέσματα: είναι σημαντικό να ενημερώνουμε από πριν τους συμμετέχοντες σχετικά με την ιδέα του χορού επαφής, τόσο για την ασφάλειά τους όσο και για τις προσδοκίες τους.

Ζέσταμα (10 λεπτά)

- Παιχνίδι αντίληψης του χώρου
- Αιώρηση & αναδίπλωση
- Πηγαίνουμε στο πάτωμα όλοι μαζί, σαν ομάδα
- Αυτοσχεδιασμός και οραματισμός στο πάτωμα

Αποτελέσματα: Ζέσταμα, χαλαρώνει η ομάδα, δουλεύουμε σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας το άγγιγμα με λειτουργικό τρόπο, συνηθίζουμε την αίσθηση της επιφάνειας.

Ζευγάρια με σκοινί (15 λεπτά)

Αυτοσχεδιάζουμε με και χωρίς σκοινί μεταξύ δύο συμμετεχόντων.

Αποτελέσματα: Δίνουμε στους συμμετέχοντες αντίληψη του κέντρου, ίση ευθύνη, ομαδική δουλειά, το σημείο όπου συναντιούνται οι ενέργειές τους & η ιδέα της κοινής δουλειάς.

Σπρώχνουμε, Τραβάμε & Ρολάρουμε (25 λεπτά)

Εξερευνούμε πώς μπορούν 2 άτομα να σπρώξουν, να τραβήξουν και να ρολάρουν ο ένας πάνω από τον άλλο. Δουλεύοντας με κάποιον με σωματική αναπηρία πρέπει να βρούμε ποιο είναι το κέντρο βάρους του.

Αποτελέσματα: Αυτά αποτελούν τη βασική αρχή της δουλειάς επαφής, κι έτσι καλό είναι να τα χρησιμοποιούμε για εισαγωγικά μαθήματα.

Στηρίζομαι (25 λεπτά)

Επιλέγουμε κάποιον για να αποτελέσει τη βάση και τους θυμίζουμε να έχουν τον έλεγχο για το πότε το ζευγάρι τους στηρίζεται σε αυτούς με το να επικοινωνούν ξεκάθαρα. Η επικοινωνία μπορεί να είναι τόσο διακριτική όσο η χρήση της αναπνοής.

Αποτελέσματα: Δουλεύουμε με τους συμμετέχοντες ώστε να καταλάβουν ποιο είναι το κέντρο τους και ότι το να στηρίζονται σημαίνει ότι ένα κέντρο θάρους πηγαινει επάνω σε άλλο κέντρο θάρους.

Ενθαρρύνουμε τους χορευτές που χρησιμοποιούν αναπηρικές καρέκλες να μην χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια ή την καρέκλα τους.



ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
