

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑ ΧΟΡΩΝ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με αναπηρία (κυρίως νοητική υστέρηση και σύνδρομο down) με προηγούμενη εμπειρία εργαστηρίων
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	1,5 ώρα
Υλικά	Χρωματιστές κάρτες από χαρτί κανσόν με ζωγραφισμένα σχήματα και λέξεις (δείτε παρακάτω) σε διάσταση από 20x20cm και πάνω, μαρκαδόροι ανεξίτηλοι.

Στόχος Μαθήματος:

Στόχος του μαθήματος είναι να οδηγήσει τους συμμετέχοντες στο να δημιουργήσουν μια δική τους χορογραφία μέσα από τα εξής στάδια:

1. χορογραφικές επιλογές που σχετίζονται με το κινητικό υλικό, το χώρο και τις ποιότητες της κίνησης
2. σχεδιασμός χορογραφίας στο χώρο και στο χρόνο
3. πραγματοποίηση της χορογραφίας σε ομάδα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζέσταμα από όλους μαζί ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου (10 λεπτά)

Όλη η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο. Κλείνουμε τα μάτια και μετά από μερικές αναπνοές, στρέφουμε τις παλάμες μας προς τα έξω, και 'ψάχνουμε' τα χέρια των διπλανών μας, μέχρι να ακουμπήσουμε τη μέσα πλευρά της παλάμης μας μαζί τους, με τους αγκώνες προς τα κάτω. Τότε ανοίγουμε τα μάτια και αρχίζουμε να διαφοροποιούμε τη δύναμη που ασκούμε με τις παλάμες μας και να αυξομειώνουμε το εύρος της κίνησης, χωρίς να χάσουμε την επαφή με τους διπλανούς μας, χωρίς δηλαδή να σπάσει κάπου ο κύκλος.

Επιστρέφουμε στην ουδέτερη θέση απομακρύνουμε τις παλάμες και τις ακουμπάμε στο δικό μας σώμα. Τις γλιστράμε εύκολα πάνω στο δέρμα και τα ρούχα μας, νιώθοντας τους όγκους των διαφορετικών μερών του σώματος, τις θερμοκρασίες και τις διαφορετικές υφές, για να ενεργοποιήσουμε όλες τις περιοχές τους σώματος. Μπορούμε να ξεκινήσουμε από το κεφάλι και να κατεβούμε σιγά σιγά μέχρι τις φτέρνες, ή να ακολουθήσουμε οποιοδήποτε άλλο ταξίδι μέσα στο σώμα. Μια βοηθητική εικόνα είναι πως έχουμε χρώμα στα χέρια μας και θέλουμε να χρωματίσουμε κάθε σπιθαμή του σώματός μας.

Δραστηριότητα 1^η | σε ζευγάρια (15 λεπτά)

Στη συνέχεια φέρνουμε τα χέρια μας μπροστά μας και κλείνουμε σιγά σιγά τα δάχτυλα μέχρι να σχηματίσουμε γροθιές. Τότε αρχίζουμε να κινούμαστε ο καθένας μόνος από αυτό το σημείο του σώματος, τις γροθιές και αφήνουμε την κίνηση να μεταδοθεί σε ολόκληρο το σώμα. Μια εικόνα που μπορεί να βοηθήσει είναι να πούμε πως οι γροθιές είναι τα μάτια μας και πως είναι περίεργα, θέλουν να δουν παντού και να τρυπώσουν σε όλους τους χώρους.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορούμε να υπενθυμίσουμε σημεία του σώματος που βλέπουμε σε κάποιους πως είναι ανενεργά. Πχ μπορεί να εστιάζουν στη μια γροθιά και την άλλη να την έχουν παραμελήσει, ή μπορεί να κινούν μόνο το πάνω μέρος του σώματος. Ενθαρρύνουμε την αλλαγή επιπέδων στο χώρο (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), τις αλλαγές δυναμικών και ταχυτήτων καθώς και την μετακίνηση στο χώρο. Τέλος, ζητάμε να ανοίξουν το βλέμμα τους και προς τους άλλους συμμετέχοντες, ώστε οι γροθιές-μάτια να μπλεχτούν με των άλλων, δημιουργώντας ντουέτα και τρίο χωρίς επαφή.

Η γροθιά στην τελευταία δραστηριότητα του μαθήματος θα μας χρησιμεύσει σαν μια κινητική ιδέα που μπορούν οι συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν στη χορογραφία τους. Οπότε μπορούμε να εξερευνήσουμε τη γροθιά και με άλλους τρόπους. Για παράδειγμα, μέσα από τον ήχο που δημιουργεί όταν χτυπά με διαφορετικούς τρόπους διαφορετικές επιφάνειες. Ή μπορούμε να εστιάσουμε στην εικόνα της, δηλαδή στο πως πολλές γροθιές στη σειρά μπορούν να δημιουργήσουν την εικόνα ενός κινούμενου ερπετού, ή άλλα σχήματα και άλλες εικόνες.

Δραστηριότητα 2^η | μεταβατική ομαδική (15 λεπτά)

Κάνουμε μια μεταβατική άσκηση με περπάτημα στο χώρο για να συντονίσουμε την ομάδα και να ανοιχτούμε σε ολόκληρο το χώρο.

Αφού έχουμε περπατήσει σε όλο το χώρο, έχουμε κοιταχτεί με τους υπόλοιπους και έχουμε εξοικειωθεί με το χώρο, δείχνουμε στους συμμετέχοντες μια κάρτα με την εικόνα μιας σπείρας και ορίζουμε ποιος θα είναι στο κέντρο. Αυτός που είναι στο κέντρο ορίζει την ταχύτητα και την κατεύθυνση εκείνων που περπατούν γύρω του σε σπείρα. Ο κεντρικός λοιπόν απλώνει το ένα ή και τα δυο χέρια να περιστρέφεται αυξομειώνοντας ταχύτητα και αλλάζοντας φορά, σαν να τους διευθύνει. Οι υπόλοιποι παρακολουθούν τον κεντρικό και ακολουθούν τις κινητικές του οδηγίες προσέχοντας συγχρόνως και τους υπόλοιπους που κινούνται δίπλα τους.

Σε δεύτερη φάση μπορεί ο κεντρικός να τεντώνει και να λυγίζει το χέρι φέρνοντας τους υπόλοιπους κοντά του ή απομακρύνοντάς τους σε όλο το κύκλο γύρω του. Επίσης η άσκηση μπορεί να εξελιχθεί βάζοντας αντί για περπάτημα ελεύθερη κίνηση, χορό στο χώρο (πάλι σε σπείρα) με τους γύρω να 'ερμηνεύουν' τις οδηγίες του κεντρικού πιο ελεύθερα. Επίσης μπορεί να παραλλαχθεί για άλλα σχήματα στο χώρο.

Ασφάλεια

Επειδή η άσκηση αυτή περιλαμβάνει κίνηση σε σπείρα, μπορεί κάποιοι να ζαλιστούν. Για να το αποφύγουμε, καλό είναι ο δάσκαλος να δείξει πρώτα το ρόλο του κεντρικού ώστε οι περιφερειακοί να μη περιστρέφονται εκείνη την ώρα και να σιγουρευτεί ότι ο κεντρικός αλλάζει φορά κάθε τόσο. Μέχρι να εμπεδωθεί η άσκηση, μπορεί η σπείρα να περιστρέφεται πιο αργά. Επίσης μπορεί να γίνει σε δυο ομάδες, ώστε η μια ομάδα να παρακολουθήσει την άλλη.

Δραστηριότητα 3^η | ο καθένας μόνος του και σε ομάδα (25 λεπτά)

Ζητάμε να απλωθούν όλοι στο χώρο και για ένα λεπτό επιστρέφουμε σε ένα απλό περπάτημα. Τότε δίνουμε οδηγία ο καθένας να βρει ένα δικό του περπάτημα, κάτι σαν 'υπογραφή' του καθενός και τους δίνουμε μερικά λεπτά για να το βρουν. Αν η οδηγία είναι πολύ δύσκολη για κάποιους, μπορούμε αν θέλουμε να δημιουργήσουμε ζευγάρια ώστε να βοηθήσει ο ένας τον άλλο. Καθώς ψάχνουν μπορούμε να τους βοηθήσουμε λέγοντας ότι μπορεί να δώσουν έμφαση σε ένα σημείο του σώματος (έναν αγκώνα, έναν ώμο, το κεφάλι, τη φτέρνα) ή ότι μια ασυμμετρία παράγει κίνηση, και να μη διστάσουν να βρουν ένα περπάτημα που τους φαίνεται παράξενο ή κωμικό.

Το υλικό που θα προκύψει από αυτήν την άσκηση μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ας δούμε μια πιθανότητα.

Σχηματίζουμε μια γραμμή στη μια πλευρά της αίθουσας και ένας-ένας ξεκινώντας από τη μια γωνία διασχίζει τη διαγώνιο σε μια σταθερή ταχύτητα με το περπάτημά του. Έτσι θα δούνε όλοι τα περπατήματα όλων. Όποιος διασχίζει τη διαγώνιο περπατάει κανονικά περιφερειακά στην αίθουσα για να ξαναμπεί στη γραμμή πίσω-πίσω.

Όταν περάσουν όλοι εξηγούμε πως τώρα ο πρώτος θα δείξει ξανά το περπάτημά του και οι υπόλοιποι θα διασχίσουν ένας-ένας την αίθουσα αντιγράφοντας το περπάτημα του πρώτου. Ο κύκλος θα ολοκληρωθεί με τον πρώτο να ξαναδιασχίζει τη διαγώνιο. Τότε θα δώσει ο δεύτερος το περπάτημά του και ούτω καθεξής.

Στο τέλος, μπορούμε να δουλέψουμε λεπτομερέστερα την κίνηση αν επιλέξουμε έναν ή δυο συμμετέχοντες να διδάξουν την κίνησή τους στους άλλους. Ενθαρρύνετε τους να δώσουν όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορούν γι' αυτό που κάνουν: στοιχεία σχήματος, αίσθησης, δυναμικής και ρυθμού. Μπορούν να δώσουν μια εικόνα πχ φανταστείτε το γόνατο να είναι σε γύψο, ή ότι κρέμεται μια κορδέλα από το μικρό δάχτυλο το αριστερού χεριού, αν η κίνησή τους εστιάζει σε ένα σημείο του σώματος. Επίσης μπορούν να αναφερθούν σε όλο το σώμα, όχι μόνο στο σημείο όπου δίνεται η έμφαση. Πχ αν η έμφαση είναι στο κεφάλι, τα χέρια κρέμονται ελεύθερα, ακολουθούν την κίνηση του κορμού, έχουν ένταση ή όχι;

Δραστηριότητα 4^η | χορογραφίες σε ομάδες τριών, τεσσάρων ή πέντε (40 λεπτά)

Η βασική φόρμα αυτής της δραστηριότητας μπορεί να επαναληφθεί σε όλα σχεδόν τα μαθήματα με προσθήκες ή αλλαγές των καρτών.

Ζητάμε στο σημείο αυτό να θυμηθούμε τί έχουμε κάνει από την αρχή του μαθήματος και αφήνουμε τους συμμετέχοντες να προσθέσουν ο καθένας τη δική του λεπτομέρεια.

Έχουμε ετοιμάσει κάρτες στις οποίες έχουμε ζωγραφίσει μια γροθιά (1η δραστηριότητα) και έναν άνθρωπο που περπατάει (3η δρ.), έναν κύκλο (σχήμα ζεστάματος), μια σπείρα (2η δρ.) και μια διαγώνιο (3η δρ.) και δυο κάρτες για αργά ή γρήγορα (μπορείτε απλώς να γράψετε τι λέξεις). Μπορείτε καθώς επανέρχονται τα στοιχεία του μαθήματος να εμφανίζετε και να ακουμπάτε στο πάτωμα τις αντίστοιχες κάρτες.

Αφού έχετε παρουσιάσει όλες τις κάρτες εξηγείτε τις κατηγορίες τους:

1. Κινητικό υλικό: γροθιές, περπατήματα
2. Σχήματα στο χώρο: κύκλος, σπείρα, διαγώνιος
3. Ταχύτητες: γρήγορο, αργό

Τότε ζητάτε από κάθε ομάδα να επιλέξει ή να πάρει στην τύχη:

1. Στο πρώτο μάθημα, μια κάρτα
2. Στο δεύτερο, δυο και
3. Στα επόμενα μια κάρτα από την κάθε κατηγορία.

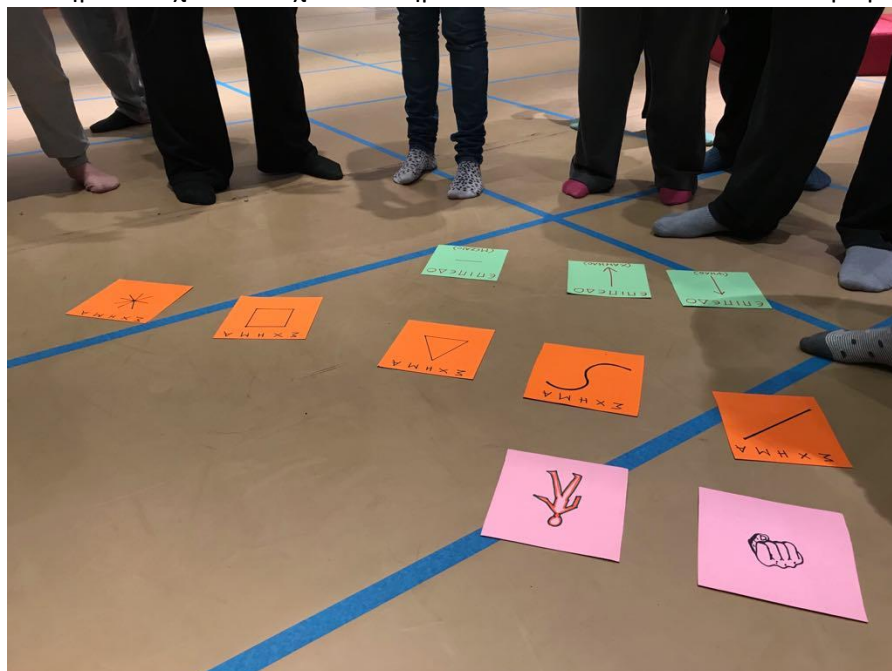
Τότε ζητήστε από τις ομάδες των συμμετεχόντων να δουλέψουν η κάθε μια ξεχωριστά και να σχεδιάσουν μια χορογραφία με τις κάρτες σαν οδηγό. Μπορεί η κάθε κάρτα να αντιστοιχεί σε ένα μέρος της χορογραφίας ή να δουλέψουν και με τις δυο ή τρεις ταυτόχρονα. Δηλαδή, μπορεί αν έχουν δυο κάρτες, η χορογραφία τους να έχει ένα πρώτο μέρος που αναπτύσσεται σε σπείρα και ένα δεύτερο

πολύ αργό. Αλλιώς, μπορεί να σχεδιάσουν μια χορογραφία που να περιέχει τις γροθιές, σε διαγώνιο, με γρήγορη ταχύτητα, όλα ταυτόχρονα.

Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες, σηματοδοτούμε την αρχή της 'παράστασης' (βλέπε την εισαγωγή στους αυτοσχεδιασμούς, που κάναμε στον προηγούμενο κύκλο των σχεδίων μαθημάτων). Λέμε ότι δε θα χειροκροτούμε την κάθε ομάδα ξεχωριστά, αλλά στο τέλος μετά από όλες τις ομάδες, και ότι μεταξύ των ομάδων θα κρατάμε απόλυτη ησυχία και συγκέντρωση. Μπορούμε να ορίσουμε από πριν τη σειρά των ομάδων, ή να τις αφήσουμε να επιλέξουν εκείνες πότε θα μπει η κάθε μια. Περιμένουμε να γίνει απόλυτη ησυχία και χωρίς 'πάμε' ή 'ξεκινάμε' αφήνουμε να αρχίσει η πρώτη χορογραφία της και να ξεδιπλωθεί η παρουσίαση.

Συζήτηση (10 λεπτά)

Αφήνουμε τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν λίγο μετά τη συγκέντρωση της παρουσίασης και μετά καθόμαστε στον κύκλο για να συζητήσουμε τις χορογραφίες. Αφήνουμε να μιλήσουν όσοι θέλουν, κατευθύνοντας τη συζήτηση σε περιγραφικές ή ερμηνευτικές παρατηρήσεις περισσότερο, παρά σε κριτικές. Από την εμπειρία αυτού του κύκλου μαθημάτων, βρήκαμε πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι ενθουσιασμένοι με την εμπειρία τους, γιατί σπάνια τους ζητείται να σχεδιάσουν μόνοι τους κάτι και να το παρουσιάσουν με τόση ελευθερία. Όταν τα καταφέρνουν έχουν έντονο το αίσθημα ότι έχουν πετύχει κάτι σημαντικό και νιώθουν πολύ ενδυναμωμένοι.



ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ