



Τίτλος μαθήματος	Ομαδικός Αυτοσχεδιασμός
Επίπεδο	Μεικτό επίπεδο, κάποιοι αρχάριοι, κάποιοι με περισσότερη εμπειρία
Ομάδα κοινού	Μεικτή ομάδα ανθρώπων με και χωρίς αναπηρία, οι περισσότεροι χορευτές είναι πολύ αρχάριοι
Αριθμός συμμετεχόντων	11
Διάρκεια	1 ώρα 15 λεπτά
Υλικά	Μουσική

Στόχοι μαθήματος :

Καλλιεργούμε την ομαδική δημιουργικότητα και την χωρική αντίληψη.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γνωριμία με την ομάδα (10 λεπτά)

Καθισμένοι σε κύκλο οι χορευτές συστήνονται και απαντάνε στην ερώτηση αν υπάρχει κάτι που πρέπει να γνωρίζει η ομάδα πριν αρχίσει ο χορός.

Αποτελέσματα: Δημιουργούμε έναν ασφαλή χώρο για μοίρασμα στην αρχή του μαθήματος, μέσα στον οποίο οι χορευτές νιώθουν ότι είναι σε θέση να μοιραστούν τις ανάγκες τους και τις ενδεχόμενες αμφιβολίες τους με την ομάδα.

Ζέσταμα (15 λεπτά)

Κινούμαστε ελεύθερα στον χώρο σε μουσική υπόκρουση που έχουμε επιλέξει, προσπαθώντας να κινούμαστε πάντα σε σημεία όπου υπάρχει άδειος χώρος. Όταν η μουσική σταματήσει, παγώνουμε και κοιτάμε γύρω μας για να δούμε πώς χωρίζεται ο χώρος μεταξύ των χορευτών. Η δασκάλα ρωτάει “Αν μπορούσατε να αλλάξετε ένα πράγμα σε σχέση με την παρούσα θέση σας στον χώρο, τι θα ήταν αυτό;” και οι χορευτές πραγματοποιούν την αλλαγή που έχουν εφεύρει. Ένας από τους χορευτές δεν χορεύει αλλά παρατηρεί τους άλλους χορευτές. Όταν αυτός ή αυτή χτυπήσει τα χέρια του/της, η ομάδα παγώνει. Ζητάμε από τον/την “μαέστρο” να χτυπάει τα χέρια μόνο όταν δει κάτι που της/του τραβάει την προσοχή και μετά να το ονομάσει όταν η ομάδα παγώσει.

Αποτελέσματα: Εξοικειωνόμαστε με τον χώρο και την ομάδα. Αντιλαμβανόμαστε τον θετικό και αρνητικό γενικό χώρο. Λαμβάνουμε ηγετικό ρόλο και εκπαιδεύουμε το μάτι μας ώστε να εντοπίζει χωρικά μοτίβα.

Το κάστρο (18 λεπτά)

Φάση Α (10 λεπτά)

Οι χορευτές σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο στον χώρο. Ένας από τους χορευτές φωνάζει “1” και δημιουργεί ένα “άγαλμα” στη μέση του κύκλου. Ο επόμενος χορευτής φωνάζει “2” και δημιουργεί ένα άγαλμα σε συνομιλία με το πρώτο. Όλοι οι χορευτές μπαίνουν στο κέντρο του κύκλου μέχρι να δημιουργηθεί ένα πλήρες “κάστρο” από “αγάλματα”. Τότε η δασκάλα φωνάζει “νούμερο 1” και το νούμερο ένα πρέπει να βγει από την ομάδα των αγαλμάτων χωρίς αυτά να αλλάξουν κάτι στη στάση τους. Τώρα το νούμερο ένα έχει την ευκαιρία να δει το κάστρο. Μετά καλούμε το νούμερο 2 κ.ο.κ.

Αποτελέσματα: Ενεργοποιούμε τη δημιουργικότητα και αλληλοεπιδρούμε με άλλα σχήματα στον χώρο. Επιπλέον είναι ένα πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι.

Φάση Β (8 λεπτά)

Χτίζουμε ένα κάστρο όμως αυτή τη φορά σαν όλοι οι χορευτές να είναι εγκλωβισμένοι στον χώρο ενός ανεγκυστήρα. Μετά χτίζουμε ένα κάστρο κρατώντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση ο ένας από τον άλλο, χτίζουμε ένα κάστρο διαγωνίως κλπ.

Αποτελέσματα: Αναπτύσσουμε μία αίσθηση “τεντώματος” στον χώρο ενώ παράλληλα αισθανόμαστε άνετα με την ελαφριά σωματική επαφή.

Διαδρομές (10 λεπτά)

Όλοι οι χορευτές τοποθετούν τους εαυτούς τους στις άκρες του χώρου. Όταν ξεκινάει η μουσική βρίσκουν μία διαδρομή προς ένα ορισμένο σημείο που επιλέγουν πριν αρχίσουν να κινούνται. Όταν φτάσουν σε αυτό το σημείο επιλέγουν άλλο σημείο και κινούνται προς αυτό. Η δασκάλα μετά προσθέτει μία επιπλέον διάσταση στη διαδρομή: γωνιώδη, κυκλική, όσο γίνεται πιο ευθεία, όσο γίνεται λιγότερο ευθεία κλπ.

Αποτελέσματα: Εφευρίσκουμε νέους τρόπους για να διασχίσουμε τον χώρο, δημιουργώντας νέα χωρικά μοτίβα .

Είσοδος στη σκηνή (10 λεπτά)

Φάση Α (5 λεπτά πριν αρχίσει η άσκηση)

Οι χορευτές τοποθετούνται πίσω από μία προκαθορισμένη γραμμή. Αυτή η γραμμή ορίζει τη ζώνη εκτός σκηνής. Κάθε χορευτής έρχεται πάνω “στη σκηνή” και διαλέγει ένα σημείο, μία κατεύθυνση να κοιτάει, και τη διάρκεια παραμονής του. Κάθε χορευτής έχει τρεις σειρές.

Συμβουλή: καλό είναι να προαποφασίσουμε μία χρονική διάρκεια ώστε όλοι οι χορευτές να ξέρουν πόση ώρα έχουν και για τις τρεις “σειρές” τους. Αυτή η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί ανά 3 λεπτά, 1 λεπτό κ.ο.κ. Επαναλαμβάνουμε πολλές φορές.

Αποτελέσματα: Αντιλαμβανόμαστε ενδιαφέροντα χωρικά μοτίβα καθώς και τον χωρικό συγχρονισμό.

Φάση Β (5 λεπτά)

Οι χορευτές που βρίσκονται εκτός σκηνής μπορούν τώρα να πουν “παύση” ανά πάσα στιγμή, κι όλοι οι χορευτές πάνω στη σκηνή πρέπει να παγώσουν. Οι χορευτές εκτός σκηνής φαντάζονται ένα όνομα για το μοτίβο που βλέπουν στον χώρο. Μπορεί να είναι ωραία πρόκληση να δούμε αν οι χορευτές μπορούν αργότερα να ξανατοποθετηθούν στους σχηματισμούς που έχουν ονοματιστεί.

Αποτελέσματα: Καλλιεργούμε την ομαδική δημιουργικότητα και την χωρική αντίληψη.



Ομαδικός αυτοσχεδιασμός (5 λεπτά)

Όλοι οι χορευτές ξεκινούν “εκτός σκηνής” και μπορούν να επιλέξουν πότε θέλουν να ανέβουν στην σκηνή. Τους ζητάμε να έχουν ξεκάθαρη χωρική πρόθεση όταν ανέβουν στην σκηνή και μετά να επιτρέψουν στους εαυτούς τους να εμπνευστούν από τις αλλαγές που προκαλούν στον χώρο οι υπόλοιποι χορευτές.

Αποτελέσματα: Συγκεντρώνουμε όλες τις υπόλοιπες δραστηριότητες/ασκήσεις μαζί, και ενσωματώνουμε τα τεχνικά στοιχεία σε έναν αυτοσχεδιασμό.

Χαλάρωμα (5 λεπτά)

Καθισμένοι σε κύκλο οι χορευτές με τη σειρά εφευρίσκουν μια ωραία κίνηση χαλάρωσης που επαναλαμβάνει η ομάδα. Χρησιμοποιούμε απαλή, μελωδική μουσική.

Αποτελέσματα: Χαλαρώνουμε.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
