

e-Teatr – e-Taniec

Lekcja jazzu.

Drodzy Wychowankowie,
zapraszam Was dzisiaj do pracy w technice tańca jazzowego. Pamiętajcie! Pracę choreograficzną (jak w niemal każdej dziedzinie artystycznej) rozpoczynamy rozgrzewką. Ta część zajęć jest konieczna dla uzyskania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Decyduje ona także o bezpieczeństwie i jakości wykonywania skomplikowanych i wymagających ćwiczeń ruchowych oraz tanecznych. Ważne jest również dokonanie wyboru właściwych kompozycji muzycznych, do których będziecie ćwiczyć. Muzyka powinna przynosić Wam inspirację artystyczną, a także przyjemność i możliwość relaksu – w zależności od etapu Waszej pracy twórczej.

Dla przypomnienia, zaprezentuję Wam jedną z możliwości przeprowadzenia lekcji tańca w domu.

Zagadnienia programowe:

1. Demi plie
2. Passe
3. Releve
4. Battement tendu
5. Grand battement.

Wszystkie powyższe ćwiczenia wykonywane na sali baletowej przy drążku, można wykonać statycznie (w miejscu) również w domu. Wykorzystajcie do tego celu parapet lub inny, stabilny element wnętrza. Przypominam, że służy on jedynie do podtrzymywania się podczas ćwiczeń, dla łatwiejszego utrzymania równowagi i koncentracji na właściwej technice.

Jeśli dysponujecie większą przestrzenią, wykonajcie poszczególne elementy w ruchu po obwodzie koła, zawsze pamiętając o zmianach kierunków ruchu.

Ważne jest, aby każdy element powtórzyć kilkakrotnie, starając się zachować właściwą sylwetkę (proste plecy, napięte mięśnie całego ciała, właściwe ułożenie nóg oraz stóp).

W kolejnych etapach pracy spróbujcie ułożyć własną kombinację powyższych elementów, tworząc różnorodne etiudy taneczne i ruchowe.

Jeśli ten etap nie sprawi Wam problemów, opracujcie autorką choreografię w technice tańca jazzowego.

Nagrywajcie proszę, każdy etap swojej pracy i przysyłajcie na mój adres mailowy. Wszystkie aspekty tworzenia kompozycji choreograficznych możemy wspólnie analizować i dyskutować, poszukując nowatorskich, oryginalnych rozwiązań.

Dla ułatwienia zadania oraz chwili zachwyty, przesyłam Wam lekcję tańca studentów Oklahoma City University!

<https://www.youtube.com/watch?v=gnShYclU4pM>

Powodzenia!:)

Lidia Bień

