

Miriam Górska - Zajęcia Studia Rytmiki i Tańca „Miraż” w okresie kwarantanny.  
Lekcja nr 4-5 **Tancerz-aktor-rekwizyt**

Dzień dobry,

nasze dzisiejsze spotkanie będzie dotyczyło ruchu ciała w połączeniu z rekwizytem. Staniemy się tancerzem-aktorem i sprawdzimy jak dany rekwizyt oddziałuje na mnie, na mój ruch, mój nastrój.

Dla młodszych dziewczynek proponuje ćwiczenie bardziej zabawowe zatytułowane "Improwizacja klauna" do muzyki:

Yann Tiersen – Dishes OH OK ( link 1) lub [HQ] the Pink Panthera Theme - Henry Mancini ( link 2) - w którym przedstawiać będziemy swoją historię jak aktorzy w teatrze. Ustawcie w pokoju, który stanie się wyobrażoną sceną -

na wpół otwarty kufer, wypełniony najróżniejszymi rzeczami: budzikiem, lusterkiem, chustami, pamiątnikiem.....Zabawę rozpoczyna klaun, który podchodzi do kuferka, dając przy tym wyraz swoim uczuciom (nieśmiały, wściekły...).

Bierze z kuferka jakiś przedmiot i reaguje nań ponownie, np. wyrazem zdziwienia, bawi się nim, zabiera go z sobą i odchodzi. Podczas gry klaun zachęca również innych do wyciągnięcia przedmiotów z kuferka. Zabawę mogą wzbogacić elementy charakteryzacji, jeśli dysponuje się takimi środkami, jak kapelusze, przyczepione nosy, szminki teatralne... Zabawę można rozbudować zwracając ponownie przedmioty do kuferka: z wyrazem rozczarowania, żalu, zachwytu.

Link 1

<https://www.youtube.com/watch?v=MMTdU7Jc4iY>

Link 2

<https://www.youtube.com/watch?v=5aBcJV1DuoM>

Natomiast dla starszej grupy proponuję zadanie będące wstępem do naszego układu, w którym rekwizytem jak wiecie będą krzesła.

Będziemy podczas naszego zadania reagować do muzyki: Max Richter Spring 1 - Recomposed: Vivaldi's Four Seasons ( Link 3 ) oraz Max Richter Summer 3 - Recomposed: Vivaldi's Four Seasons ( Link 4 ) na różne impulsy:

- chodźcie po pokoju omijając krzesła,
- zatrzymujecie się nie dotykając krzesła,
- zatrzymajcie się i dotknijcie krzesła w dowolny sposób,
- zatrzymajcie się w pozycji poniżej albo powyżej siedzenia krzesła lub
- w pozycji poniżej krzesła, pozostając w określonej relacji do krzesła (np.jedna noga pod krzesłem),
- zatrzymajcie się w "dramatycznej" pozie - podziwiajcie krzesło, okażcie strach itd.,
- siadźcie na krzesle w różnych pozach, np. nie dotykając podłogi lub odwrotnie...
- współdziałając z krzesłem: połóżcie się na podłodze, usiądźcie lub połóżcie się przy nim, zwracajcie uwagę na formę ciała.

Możecie to ćwiczenie powtórzyć wielokrotnie, opracowując sekwencję ruchową ( wprowadźcie także różne szybkości).

W tym układzie będziemy również przekazywać sobie wianek z kwiatów, który będzie symbolizował Świteziankę - możecie ująć to również w waszych propozycjach ruchowych.

Link 3

<https://www.youtube.com/watch?v=41lOkVjy3MM>

Link 4

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

Zachęcam do włączenia się w te działania waszych bliskich i życzę ciekawej i relaksującej zabawy w miłej muzycznej atmosferze.

Proszę o kilka słów, może zdjęć z waszej zabawy.

Pozdrawiam ciepłutko

Miriam Górka