

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΥΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΧΘΕΙΣΑ

ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΧΟΡΟΥ

Α΄ Β΄ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 2017-2018

ΥΛΗ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Ζέσταμα στην μπάρα σε πρώτη ποζισιόν-περάσματα-πασέ-κουντεπιέ-χαλάρωση-σύνδεση πάνω μέρους με πόδια και κέντρο, κάμψεις, πορ ντε μπρά.

ΜΠΑΡΑ

1η ΑΣΚΗΣΗ

Πλιέ. Σε πρώτη, δεύτερη και πέμπτη(ντεμί και γκράν πλιέ). Κάμψεις μπρός, πίσω

2η ΑΣΚΗΣΗ

Μπατμάν ταντί, σε πρώτη και πέμπτη ποζισιόν, σταυρός (μπρός -πλάι-πίσω-πλάι)

3η ΑΣΚΗΣΗ.

Μπατμάν ζετέ, σε πρώτη και πέμπτη ποζισιόν σταυρός (μπρός-πλάι-πίσω -πλάι)

4η ΑΣΚΗΣΗ.

Ρον ντε ζαμπ παρ τέρ, με γκράντ μπατμάν μπροστά πίσω, κάμψεις (οντεόρ,αντεντάν).

5η ΑΣΚΗΣΗ

Φοντύ βασική φόρμα(μπρός-πλάι-πίσω-πλάι)

6η ΑΣΚΗΣΗ

Αντάζιο (Σταυρός-μπρός-πλάι-πίσω-πίσω) με κάμψεις

7η ΑΣΚΗΣΗ

Μπατμάν φραπέ (βασική φόρμα, σταυρός, μπρός-πλάι-πίσω -πλάι)

8η ΑΣΚΗΣΗ

Γκράν μπατμάν (σταυρός) μπρός -πλάι- πίσω -πλάι.

ΚΕΝΤΡΟ

1η ΑΣΚΗΣΗ

Μπατμάν ταντί και μπατμάν ζετέ στο κέντρο σε βασικές κατευθύνσεις. Αμφάς, κρουαζέ.

2η ΑΣΚΗΣΗ

Πιρουέτες από πέμπτη και τέταρτη (πρεπαρασιόν) με τομπέ πα ντε μπουρέ στην διαγώνιο

3η ΑΣΚΗΣΗ

Αντάζιο σε σταυρό με βασικά πορ -ντε -μπρά και μετακινήσεις.

4η ΑΣΚΗΣΗ

Μπαλανσέ με γκράν μπατμάν (κρουζέ-εφασέ-αμφάς)

5η ΑΣΚΗΣΗ

Μικρά πηδηματάκια σε πρώτη-δεύτερη -πέμπτη (ποζισιόν)

6η ΑΣΚΗΣΗ

Ασαμπλέ ,και ζετέ σε συνδυασμό με γκλισάτ

7η ΑΣΚΗΣΗ

Μεσαία πηδήματα (σισόν στην διαγώνιο σε κατεύθυνση εφασέ)

8η ΑΣΚΗΣΗ

Γράν ζετέ στην διαγώνιο.Γκλισάτ γκράντ ζετέ, σισόν τομπέ πα ντε μπουρέ -γκλισσάτ γκράν ζετέ.

9η ΑΣΚΗΣΗ

Μεγάλα πορ ντε μπρά. Χαλάρωση.

ΥΛΗ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Η ίδια σειρά ασκήσεων με το πρώτο έτος ,στην μπάρα σε πιο πολύπλοκους συνδυασμούς.

ΚΕΝΤΡΟ

Τα ίδια με την πρώτη τάξη σε πιο απαιτητικούς συνδυασμούς. Στα πηδήματα οι συνδυασμοί γίνονται πιο σύνθετοι. Επί πλέον εισαγωγή των πηδημάτων σε κατευθύνσεις (μπαλονέ- μπαλότε).

Και στα μεσαία σισόν (δεξιά -αριστερά). Αντερ σακάτ και μπατερί.

Στην διαγώνιο ασαμπλέ αν-τουρνάλ, φουετέ και αντρέ λασσέ με μεγάλα γκράν ζετέ.

Για τα κορίτσια ποέντ βασικοί συνδυασμοί στη μπάρα και στο κέντρο.

ΥΛΗ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΧΝΙΚΗ

- Στάση του σώματος (όρθια, παράλληλη, en dehors, καθιστή, αναγκαστική, ξαπλωτή)
- Πάτημα – πέλμα
- Κέντρο βάρους του σώματος, σχέση με τα άκρα, γείωση του σώματος
- Αιώρηση και αναπνοή
- Αφετηρίες
- Κατευθυνόμενη οδηγία και διαδοχή
- Πτώσεις, επίπεδα
- Swings και στρέψεις στα τρία επίπεδα
- Side, front curves, arches
- Κεντρομόλος και φυγόκεντρος μετακίνηση
- Αδράνεια / momentum
- Ακροβατικοί διάδρομοι
- Πηδήματα σε παράλληλη και en dehors θέση
- Floor work
- Traveling – across the room
- Εκτέλεση χορογραφίας στον χώρο σε ομάδες
- Stretching και αποθεραπεία σε ζευγάρια
- Barre a Terre
- Ομαδικό λεκτικό feedback, αυτό – αξιολόγηση
- Αυτο-οργάνωση της ομάδας – κυκλικό συμμετοχικό ζέσταμα
- Συμμετοχή σε σεμινάριο σύγχρονου χορού και αυτοσχεδιασμού

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΣΥΝΘΕΣΗ

- Ισορροπία – Αναπνοή – Αιώρηση – Μετακίνηση
- Μετακίνηση σε σμήνος
- Αδράνεια / momentum
- Αφετηρίες και επίπεδα
- Ταχύτητες
- Μίμηση (ταυτόχρονη και με διαφορά φάσης/κανόνας)
- Οδηγία από μέλος (ζευγάρια)
- Body percussion
- Αυτοσχεδιασμός με αντικείμενο
- Αυτοσχεδιασμός με κλειστά μάτια
- Αυτοσχεδιασμός με δυναμικές παύσεις
- Ασκήσεις counter balance και ασκήσεις εμπιστοσύνης
- Λαβές και σηκώματα σε μικρές και μεγάλες ομάδες
- Σύνθεση μικρής χορογραφίας ελεύθερης κίνησης ή με θέμα σε μικρές και μεγάλες ομάδες
- Αποδόμηση και ανασύνθεση χορογραφίας σε ομαδικές παραλλαγές
- Ομαδική αυτόματη σύνθεση (Jam) - Δημιουργία ομαδικής παρουσίασης

ΥΛΗ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ Β΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΧΝΙΚΗ

- Στάση του σώματος (όρθια, παράλληλη, en dehors, καθιστή, αναγκαστική, ξαπλωτή)
- Πάτημα – πέλμα
- Κέντρο βάρους του σώματος, σχέση με τα άκρα, γείωση του σώματος
- Αιώρηση και αναπνοή
- Αφετηρίες
- Κατευθυνόμενη οδηγία και διαδοχή
- Πτώσεις, επίπεδα
- Swings και στρέψεις στα τρία επίπεδα
- Side, front curves, arches
- Ακροβατικοί διάδρομοι
- Πηδήματα σε παράλληλη και en dehors θέση
- Floor work
- Traveling – across the room
- Εκτέλεση χορογραφίας στον χώρο σε ομάδες
- Ομαδικό λεκτικό feedback, αυτό - αξιολόγηση
- Αυτό-οργάνωση της ομάδας – κυκλικό συμμετοχικό ζέσταμα
- Συμμετοχή σε σεμινάριο σύγχρονου χορού και αυτοσχεδιασμού

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΣΥΝΘΕΣΗ

- Αφετηρίες και επίπεδα
- Staccato – legato
- Μίμηση (ταυτόχρονη και με διαφορά φάσης/κανόνας)
- Οδηγία από μέλος (ζευγάρια)
- Αυτοσχεδιασμός με κλειστά μάτια
- Αυτοσχεδιασμός με δυναμικές παύσεις
- Ασκήσεις counter balance και ασκήσεις εμπιστοσύνης
- Αποδόμηση και ανασύνθεση χορογραφίας σε ομαδικές παραλλαγές –
- Δημιουργία ομαδικής παρουσίασης.

ΥΛΗ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ Γ' ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΤΕΧΝΙΚΗ

- Στάση του σώματος (όρθια, παράλληλη, en dehors, καθιστή, αναγκαστική, ξαπλωτή)
- Πάτημα – πέλμα
- Κέντρο βάρους του σώματος, σχέση με τα άκρα, γείωση του σώματος
- Αιώρηση και αναπνοή
- Αφετηρίες
- Κατευθυνόμενη οδηγία και διαδοχή
- Πτώσεις, επίπεδα
- Swings και στρέψεις στα τρία επίπεδα
- Side, front curves, arches
- Κεντρομόλος και φυγόκεντρος μετακίνηση
- Αδράνεια / momentum
- Ακροβατικοί διάδρομοι
- Πηδήματα σε παράλληλη και en dehors θέση
- Floor work
- Traveling – across the room
- Εκτέλεση χορογραφίας στον χώρο σε ομάδες
- Stretching και αποθεραπεία σε ζευγάρια
- Barre a Terre
- Ομαδικό λεκτικό feedback, αυτό - αξιολόγηση
- Αυτό-οργάνωση της ομάδας – κυκλικό συμμετοχικό ζέσταμα
- Συμμετοχή σε σεμινάριο σύγχρονου χορού και αυτοσχεδιασμού

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΣΥΝΘΕΣΗ

- Ισορροπία – Αναπνοή – Αιώρηση – Μετακίνηση
- Μετακίνηση σε σμήνος
- Αδράνεια / momentum
- Αφετηρίες και επίπεδα
- Σώμα και Χώρος / ευθείες – καμπύλες / άλλες αντιθέσεις
- Απλά και σύνθετα μέτρα, τρίηχα
- Ταχύτητες
- Μίμηση (ταυτόχρονη και με διαφορά φάσης/κανόνας)
- Οδηγία από μέλος (ζευγάρια)
- Αυτοσχεδιασμός με μουσικό όργανο (Ήχος και χώρος)
- Ασκήσεις counter balance και ασκήσεις εμπιστοσύνης
- Λαβές και σηκώματα σε μικρές και μεγάλες ομάδες
- Αυτοσχεδιασμός εξ' επαφής σε ζευγάρια (Partnering)
- Contact Improvisation
- Σύνθεση μικρής χορογραφίας ελεύθερης κίνησης ή με θέμα σε μικρές και μεγάλες ομάδες
- Αποδόμηση και ανασύνθεση χορογραφίας σε ομαδικές παραλλαγές
- Ομαδική αυτόματη σύνθεση (Jam)
- Δημιουργία ομαδικής παρουσίασης

ΥΛΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τικ μονό (ποντιακός), Συρτός Καλαματιανός, Τσάμικος, Σούστα Κρήτης, Ζωναράδικος, Καρσιλαμάς.

ΥΛΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ Β΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Συρτός στα τρία, Συρτός στα δύο, Καλαματιανός, Τσάμικος, Ζωναράδικος, Ικαριώτικος.

ΥΛΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΤΑΚΤΗΡΙΕΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Τικ διπλό, Πεντοζάλι, Χανιώτικος, Συρτός, Μπαϊντούσκα, Μαντηλάτος, Καρσιλαμάς.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Πέρα από την τεχνική δίνεται πάντα σημασία στο φυσικό ταλέντο το ήθος, τον χαρακτήρα, την πρωτοβουλία, την καλλιτεχνική φύση, την ευαισθησία και αντίληψη, όπως και στην συμπεριφορά προς με τους άλλους, συμμαθητές και δασκάλους.