

## ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΡΥΘΜΟΥ





Μάρω Γαλάνη

Περιέχονται στο βιβλίο «Ο χορός στην εκπαίδευση» εκδόσεις Ίων Έλλην




#### ▪ ΠΕΡΠΑΤΩ ΣΤΑΜΑΤΩ

<b>Περιγραφή</b>	Ένας - ένας οι ασκούμενοι στη διαγώνιο. Με μουσική (μέτρο 4/4), ξεκινούν περπατάνε 4 βήματα, σταματούν 4 χρόνους και χτυπούν στα χέρια (παλαμάκια) το ρυθμό.
------------------	--





#### ▪ ΤΕΤΑΡΤΑ, ΟΓΔΟΑ

<b>Περιγραφή</b>	Στο πάτωμα τοποθετούνται καρτέλες με:  τέταρτα (  )  και όγδοα (  ).  Οι μετέχοντες:  περπατούν πάνω στα  ,  τρέχουν στα  .
------------------	---

#### ▪ ΠΕΡΠΑΤΩ ΤΡΕΧΩ ΠΗΔΩ

<b>Περιγραφή</b>	Οι μετέχοντες καθώς «χτυπούν» με παλαμάκια τα τέταρτα (  ) τα περπατούν και καθώς «χτυπούν» τα όγδοα (  ) τα τρέχουν, «χτυπούν»  τέταρτο παρασημένο όγδοο και πηδούν Χόπλα
------------------	---

▪ ΡΥΘΜΙΚΗ ΠΑΡΤΙΤΟΥΡΑ	
Περιγραφή	Συνθέτουν ρυθμική παρτιτούρα με αξίες (ολόκληρα, μισά τέταρτα, ως και όγδοα) σε μέτρα 2/4, 3/4/, 4/4/
Ανάπτυξη	Την μεταφράζουν κινητικά

▪ ΑΠΟ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΩΣ ΟΓΔΟΑ	
Περιγραφή.	<p>Στο πάτωμα τοποθετούνται καρτέλες με:</p> <p>ολόκληρα (  )</p> <p>ήμισυ (  )</p> <p>τέταρτα (  )</p> <p>όγδοα (  )</p> <p>Οι μετέχοντες μεταφράζουν κινητικά τις αξίες</p> <p>Π.χ. κάνουν αργή στροφή στα ολόκληρα, περπατούν με βήμα ιεροτελεστίας τα ήμισυ, περπατούν κανονικά τα τέταρτα και τρέχουν τα όγδοα,</p>

▪ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΡΙΑΝΟ FORTE	
Περιγραφή	<p>Ο εμπυχωτής δίνει ρυθμό βήματος</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ριάνο στο ταμπουρίνο και όλοι οι μετέχοντες βαδίζουν στα δάχτυλα των ποδιών μαλακά,</li><li>• δίνει βήμα forte και οι μετέχοντες βαδίζουν πατώντας δυνατά σε όλο το πέλμα.</li></ul>

▪ ACCELERANDO - RITARDANDO	
Περιγραφή	Η ομάδα από αργό βήμα επιταχύνει (accelerando) συνεχώς και μετά επιβραδύνοντας (ritardando), φτάνει σε ακινησία.

▪ ΚΑΝΟΝΑΣ	
<b>Περιγραφή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δύο - δύο. Ξεκινά ο Α και κάνει 4 βήματα στο ρυθμό που δίνει ο Β, σταματά δίνει αυτός για 4 χρόνους ρυθμό στον Α, κ.ο.κ.</li><li>• Σε κανόνα. Οι Α και Β έχουν να περπατήσουν με κουδουνάκια στα πόδια 8 βήματα και να χτυπήσουν στα χέρια τους επόμενους 8 χρόνους. Ξεκινά ο Α και όταν ολοκληρώσει το πρώτο οχτάρι με βήματα, σταματά και χτυπά παλαμάκια καθώς έχει ήδη μπει ο Β.</li></ul> <p>A (πόδια) (χέρια) (πόδια) (παύση)</p> <p>B (παύση) (πόδια) (χέρια) (πόδια)</p>