



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά  
μαθήματα ΠΠ

# Σύγχρονος χορός χορογραφία

Αντίληψη της κίνησης ως προς τον χώρο.

Κατευθύνσεις

(Βιωματική συνάντηση)

Γαλάνη Μαρία (Μάρω) PhD

ΤΕΠΕΚΕ

# «ΕΓΩ: ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ»

---



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η άσκηση αυτή εκτελείται με αργή μουσική σε ζευγάρια.

Ο Α εισπνέει και τεντώνεται όσο μπορεί περισσότερο μετακινούμενος μπρος και ταυτόχρονα ο Β εκπνέει και κουλουριάζεται μετακινούμενος πίσω. Το ίδιο εναλλάξ.

Δοκιμή και σε πλαϊνές κατευθύνσεις.

Ο Α εκπνέει και κουλουριάζεται μετακινούμενος αριστερά. Ταυτόχρονα ο Β εισπνέει και τεντώνεται όσο μπορεί περισσότερο μετακινούμενος δεξιά. Το ίδιο εναλλάξ.

Σ' αγαπώ, Φλέρυ Νταντωνάκη

<https://www.youtube.com/watch?v=v0yG0v0i7yA&spfreload=10>



# ΖΕΣΤΑΜΑ

Τρέξιμο στο χώρο (ασκούνται στον προσανατολισμός) με ηχητικό σινιάλο.

- ακινητοποιούνται (μαθαίνουν να ανταποκρίνονται με ετοιμότητα σε ερέθισμα και να υποστηρίζουν την ακινησία).
- εκτελούν ΜΟΡΦΗ ΚΥΚΛΙΚΟΥ ΖΕΣΤΑΜΑΤΟΣ:  
Με το σινιάλο οι μετέχοντες σε ομάδες περνούν από τους παρακάτω σταθμούς για να εκτελέσουν για ένα λεπτό :
- Α άλματα
- Κ κοιλιακούς
- Ρ ραχιαίους
- Γ γλουτιαίους
- Χ χαιρετισμός στον ήλιο yoga



# [A]

- Από το «εδώ στο εκεί». Ξεκινώντας από ένα σημείο να φτάσουν σε άλλο μακρινό ή κοντινό του με διάφορους τρόπους.
- Οι διάφοροι τρόποι μετακίνησης στο χώρο εκτελούνται ως μίμηση της κίνησης κάποιου τύπου ανθρώπου, ζώου ή πλάσματος φυσικού ή φανταστικού σώματος στο χώρο.
- Ο τρόπος μετακίνησης στο χώρο έχει το σκοπό να ενώσουν τα σημεία με ευθείες ή κυκλικά.



# [B]

Ζωγραφίζουν με κλειστά μάτια ό,τι ακούν.  
Σχεδιάζουν γραμμές και καμπύλες σε ένα χαρτί  
(σαν μια κινητική παρτιτούρα). Δοκιμάζουν  
ατομικά να αποδώσουν κινητικά τα διάφορα  
ευθύγραμμα και καμπυλόγραμμα σχήματα με  
την αλλαγή θέσεων, κατευθύνσεων, τη  
μετακίνηση του σώματος στο χώρο.



# Προετοιμασία - Ανάπτυξη

Συνθέτουν σε τετράδες μια ομαδική ροή από κάθε επιμέρους ατομική κινητική παρτιτούρα.



# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Παρουσιάζουν την ομαδική ροή που δημιουργήθηκε με τα γραμμικά στοιχεία.





# ΚΛΕΙΣΙΜΟ

- Σε κάθε ομάδα των 4 ατόμων χαλαρώνουν ως εξής:  
Οι τρεις στηρίζονται σε γόνατα και χέρια και κάθονται στα τέσσερα γονατιστοί, ο ένας δίπλα και κοντά στον άλλον σχηματίζοντας μια πλάτη. Καλό είναι να έχουν κάτω από τα γόνατα τους ένα μικρό μαξιλάρι, ώστε να αποφύγουν κάκωση στην άρθρωση του γονάτου. Ο τέταρτος ξαπλώνει μπρούμυτα πάνω στην πλάτη, η οποία αρχίζει να κινείται συγχρονισμένα και αργά, αριστερά - δεξιά στο ρυθμό μουσικής\*.  
Με την σειρά του ένας - ένας ξαπλώνει στην πλάτη των άλλων.



\*<https://www.youtube.com/watch?v=r30D3SW40V>

# Τέλος Ενότητας



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Γαλάνη Μαρία (Μάρω).  
«Σύγχρονος χορός: Ιστορία, εκπαίδευση, σύνθεση και χορογραφία ».

Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή  
διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PDE1465/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

