



Method Sheet

Τίτλος της δραστηριότητας

Χώρος – Χρόνος – Παρουσία

Διάρκεια

Τουλάχιστον 20 λεπτά, έως 1,5 ώρα
με περαιτέρω ανάπτυξη

Συμμετέχοντες

Ο αριθμός των συμμετεχόντων
δεν έχει σημασία

Δραστηριότητα που προτείνεται από

Vimmart – Συμπεριληπτική Σχολή Τέχνης



Method Sheet

Χώρος – Χρόνος – Παρουσία

Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενδιαφέροντος κινητικού υλικού και χορογραφικού περιεχομένου σε μια ομαδική προσέγγιση. Επίσης μπορεί να εμπνέει συζήτηση για το δικό μας περιβάλλον και τους κανόνες και τα ταμπού.

Στόχοι

Η άσκηση αναπτύσσει την αίσθηση του χώρου, του χρόνου και της παρουσίας του συμμετέχοντα. Ο στόχος είναι να έχει επίγνωση του τι κάνει. Υπάρχουν επίσης έξι διαφορετικές περιοχές που μπορεί να εξερευνήσει ο χορευτής: Χώρος, Σχήμα, Χρόνος, Συναίσθημα, Κίνηση και Ιστορία (SSTEMS)

Υλικό

Δεν χρειάζονται ειδικά υλικά. Ο χώρος θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμος για να διευκολύνεται η κίνηση.

Προετοιμασία

Δεν απαιτείται ειδική προετοιμασία.

Βήματα/Οδηγίες

1. Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να κινηθούν στην αίθουσα. Ανάλογα με την ομάδα, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν σε ευθεία γραμμή και, αν υπάρχει εμπόδιο μπροστά τους, να στρίψουν 90 μοίρες. Εάν είναι απαραίτητο, η ομάδα μπορεί να λάβει οδηγίες να κινηθεί σε ένα αόρατο πλέγμα.

2. Δίνεται επίσης η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να σταματήσουν. Είναι σημαντικό να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή στη στιγμή της στάσης και της έναρξης της κίνησης. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε τον χρόνο. Μπορείτε να κινηθείτε με τον δικό σας ρυθμό ή ακόμα και να τρέξετε.

3. Ο συντονιστής μπορεί να δώσει στους συμμετέχοντες περισσότερες ευκαιρίες, για παράδειγμα να καθίσουν, να ξαπλώσουν, να προσαρμοστούν στο σχήμα του χώρου ή να κάνουν μια κίνηση.

4. Ακούγοντας την ομάδα, μπορείτε να τους δώσετε την ευκαιρία να μιμηθούν την κίνηση κάποιου άλλου ή να κάνουν κάτι απροσδόκητο.

5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινηθούν όμορφα ή να κάνουν κάτι που τους κάνει να νιώθουν καλά. Οι οδηγίες μπορούν επίσης να αναπτυχθούν περαιτέρω ανάλογα με την κατάσταση.

6. Ο συντονιστής μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο να δώσει στα μέλη της ομάδας την ευκαιρία να κάνουν κάτι που απαγορεύεται.

7. Στο τέλος της άσκησης, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναλύσουμε με την ομάδα τι βίωσαν και πως λειτούργησαν τα διάφορα μέρη της άσκησης για αυτούς. Ειδικά αν οι οδηγίες έχουν ζητήσει από την ομάδα να κάνει κάτι απαγορευμένο.

Μέθοδος αξιολόγησης

Η παρατήρηση της ομάδας είναι σημαντική. Τέλος, αξίζει να καθίσετε και να συζητήσετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προκάλεσε η άσκηση.

Συμβουλές για συντονιστές

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, θα πρέπει να αφήσετε αρκετό χρόνο για αίσθηση. Υπενθυμίζεται στους συμμετέχοντες ότι ο στόχος δεν είναι να είναι εφευρετικοί ή να κάνουν κάτι ιδιαίτερο.

Παραλλαγές

Είναι ενδιαφέρον να παρακολουθείτε την άσκηση, ώστε ως περαιτέρω εξέλιξη μπορείτε να χωρίσετε την ομάδα έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να παρακολουθούν από στιγμή σε στιγμή.

Ο συντονιστής μπορεί επίσης να επιλέξει να μειώσει το μέγεθος του χώρου της παράστασης ή να φέρει σκηνικά αντικείμενα για τους χορευτές (καρέκλες, τραπέζια, στρώματα κ.λπ.). Η άσκηση μπορεί επίσης να εξελιχθεί σε παράσταση.

Μέθοδος

Η άσκηση είναι από τη φινλανδική μέθοδο **Tanssi-innostaminen®** (μτφρ. Εμπύχωση μέσω του χορού) και είναι μια προσαρμογή από την τεχνική σύνθεσης χορού Viewpoints της Mary Overlie.

Το Tanssi-innostaminen είναι μια καλλιτεχνική-παιδαγωγική μέθοδος που αναπτύχθηκε από την Raisa Foster, PhD. Στοχεύει να εμπυχώσει άτομα και κοινότητες μέσα από μια ποικιλία ασκήσεων.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695