

JUMPING DANCE

Jarduera

Azalera elastiko baten gainean, dantza desberdinak trebatzen ikasteko musika generoa.

Deskribapena

Jumpstyle-a 90eko hamarkada hasieran Belgikan sortu zen, Hardcore-aren antzekoa zen baina mantsoagoa. Jumpstyle izena, erritmoa markatzeko baxu sendoak zituelako jarri zitzaion eta jendeak erritmo hauek saltoka dantzatzen zituen. Beranduago Herbehereotako Erresumetan Patrick Jumpen-en eskutik sartu zen eta hortik Europan zehar zabaldu zen. Jumpstyle generoaren barnean dantza mota ugariak aurki ditzakegu.

Helburuak

- Dantza desberdinen ikasketa ohe elastiko baten gainean, saltoen talka artikulazioetan gutxitzeko.
- Dantza erritmo desberdinen konbinaketa, erritmo geldoekin hasi eta azkarrenekin bukatu.
- Hiritar partaidetzarako gune berriak zabaldu.
- Hiritarren kulturmina asetzea.

Programa

1. Hiruhilekoa

- Jumping-aren gainean zein posizio izan behar ditugun ikasi eta baita horren garrantziaz jabetu
- ere
- Jumping-ean dantzan jarri aurretik zein beroketa egitea komeni den ikasi.
- Dantza sinple eta erritmo nahiko lasaiekoak ikasi.
- Luzaketa mota desberdinak ikasi dantzekin amaitu ostean lasaitasun puntua berreskuratzeko
- asmoz.

2. Hiruhilekoa

- 1. hiruhilekoaz gain, beste beroketa mota bat ikasi.
- 1. hiruhilekoko abestiak baina apur bat konplikatagoak eta erritmo azkarragoa duten dantzak
- ikasi.
- Eurekin koreografia bat sortzen ikasi. Koreografia bat sortu.

3. Hiruhilekoa

- Lehenengo eta bigarren hiruhilekoan egindako beroketa desberdin bat ikasi.
- Aurreko hiruhilekoetan baina konplexutasun handiagoa eta erritmoa aldaketa desberdinagoak dituzten dantzak ikasi.
- Kurtsoan zehar ikasitako guztia erreparatu, bai posizio korporala eta baina dantza desberdinak ere.
- Abesti desberdinekin sortutako nahasketa bat egin eta ikasi kurtso amaierako emanaldian dantzatu ahal izateko.

Irakaslea

- Prokulturako Irakasle taldea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, ura eta toaila txiki bat.