

## LINDY HOP

### Jarduera

Jazz dantzetatik abiatuta garatutako Lindy hop dantzaren oinarrizko urratsak ikastea.

### Deskribapena

Lindy hop-a Harlemen (New York) 20-30eko hamarkadan sortu zen dantza estiloa da, swing musikaren ondorioz. 20ko hamarkadaren erdialdean, berriketa-estiloko dantzariak elementu berriak txertatzen hasi ziren, besteak beste, «hop» (jauzia), eta pixkanaka Europa osora zabaldu zen.

### Helburuak

- Lindy hop-aren oinarrizko urratsak ikastea
- Gorputzaren atalak koordinatzen ikastea.
- Erraztasuna eskuratu eta musikaltasuna landu.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa.

- Lindy hop-aren oinarrizko urratsak ikastea
- Musikaltasuna lantzea.
- Besoen posizioa, jarrera eta behar bezala heltzea bikotean.
- Oinarrizko birak.
- Irudi errazak ikastea.
- Eskuen eta oinen koordinazioa lantzea.

#### 2. Hiruhilekoa

- Aurretik ikasitakoaren errepasoa.
- Irudi konplexuagoak ikastea.
- Banakako urratsak.
- Eskuen eta oinen koordinazioa lantzea.
- Bira konplexuagoak ikasi.

#### 3. Hiruhilekoa

- Aurretik ikasitakoaren errepasoa.
- Beste irudiren bat ikastea.
- Ikasturte amaierako koreografia prestatzea.

## Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

## Nori zuzendua

Helduak

## Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako erosoak.