

Ples – igra gibanja (Solo vadba latino plesov v skupini)

Kontakt za vpis:	Plesna zvezda, Šmartinska 152, Ljubljana GSM: 041 634 000, e-pošta: info@plesnazvezda.si
Vsebina:	Ko se pri plesu združita prijetna glasba in povezani, tekoči, ponavljajoči se ritmični gibi, se prestavimo v prostor, kjer čas teče čisto drugače. Dr. Meta Zagorc je o plesu zapisala: "Ples se odvija na več ravneh hkrati. Na telesni ravni izboljšuje različne vrste moči, kondicijo, hitrost, gibljivost, vzdržljivost in ravnotežje. Izboljšuje sposobnost zaznavanja lastnega telesa skozi gib ter medmišične koordinacije. Na intelektualni ravni izboljšuje pomnjenje, razumevanje, kinestetično predstavljanje in koncentracijo, na emocionalni in psihični ravni pa izboljšuje sposobnost izražanja čustev, emocionalno in psihično stabilnost, usklajuje in druži plesalce med seboj ..." Solo vadba latinsko ameriških plesov se poučuje v skupini. Za udeležbo v programu ne potrebujemo plesnega predznanja niti plesnega partnerja, saj plešemo sami in ne v parih. Na posamezni vaji na živahno glasbo plešemo enega od latinsko ameriških plesov: salso, sambo, bachato, jive ali cha cha cha. Na začetku posamezne vaje se naučimo (ponovimo) osnovne korake izbranega plesa, v nadaljevanju se učimo in postopno dodajamo zahtevnejše in kompleksnejše korake. V zadnjem delu vaje dobro in velikokrat preplešemo koreografijo, pri čemer povečujemo tempo in spreminjamo stranice/smeri (kam smo obrnjeni).
Cilji:	Izboljšati naše gibalne sposobnosti: gibljivost, koordinacijo, vzdržljivost, moč in ravnotežje. Izboljšati orientacijo v prostoru, povezavo gibov in korakov z glasbo in ritmom ter pridobiti (začutiti) svobodo v gibu. Krepiti spominske funkcije: pomnjenje korakov in koreografij je eden od pomembnejših ciljev (kam je usmerjen pogled, kako držati pokončno držo in hkrati gibati z ostalimi deli telesa itd.). Doživljati ugodje ob gibanju telesa v ritmu glasbe.
Metode:	Metoda neposredne demonstracije: mentor najprej počasi pokaže korake, udeleženci jih ponovijo. Nato jih ponavljamo vedno hitreje in bolj povezano. Učimo se po principu od lažjega in manj zahtevnega koraka k težjemu in bolj kompleksnemu. Metoda razlage: mentor razlaga osnovne korake, predstavi kakšno zanimivost in specifiko izbranega plesa ali kasneje, ko uči kakšen bolj kompleksen korak. Sintetična metoda učenja: mentor nauči eno figuro, ki jo skupina za njim ponavlja, nato nauči drugo figuro in skupina za njim ponavlja prvo in drugo figuro, zatem dodamo še tretjo figuro in ponavljamo ter povezujemo prvo, drugo in tretjo figuro skupaj itd.