

Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani in Plesni studio Smaragd
vas vabita v program

Ples – igra gibanja

(Solo vadba latino plesov v skupini)

Izvajalec programa:	PLESNI STUDIO SMARAGD
Kdaj in kje:	torek, 10.00 do 11.00 ali torek, 11.30 do 12.30 v prostorih PRO DANCE STUDIA, Štihova ulica 20, 1000 Ljubljana
Uvodno srečanje:	torek, 3. 10. 2023, ob 10.00 uri ali torek, 3. 10. 2023, ob 11.30 uri
Vsebina:	Ko se pri plesu združita prijetna glasba in povezani, tekoči, ponavljajoči se ritmični gibi, se prestavimo v čisto drug svet, ki nas napolni z energijo, lahkotnostjo in sproščenostjo. 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 medmišično koordinacijo. 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 družijo 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 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 gibanju. 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: mentorica 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: mentorica razlaga osnovne korake, predstavi kakšno zanimivost in specifiko izbranega plesa ali v nadaljevanju kakšen bolj kompleksen korak. Sintetična metoda učenja: mentorica uči posamezne figure eno za drugo, skupina jih za njo ponavlja in pod mentorčinim vodenjem povezuje v celoto.
Mesečni prispevek:	35,00 € (znesek se poravnava neposredno Plesnemu studiu Smaragd)
Prijave:	UTŽO Ljubljana, Poljanska 6, tel.: 01 433 20 90, e-pošta: univerza3@siol.net

Program »Ples ~ igra gibanja« je plod partnerskega sodelovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani in Plesnega studia Smaragd.