



## PLES - IGRA GIBANJA

### Solo vadba latino plesov v skupini

Mentorji:	Sara Livk in drugi plesni učitelji Plesnega studia Smaragd
Kdaj:	ČETRTEK, 11:30 do 12:30
Kje:	Plesni studio MOJ KORAK, Vilharjeva cesta 3, Ljubljana
Prvo srečanje:	<b>četrtek, 3. oktober 2024, ob 11.30 uri</b>

Program »Ples – igra gibanja« je plod partnerskega sodelovanja Plesnega Studia Smaragd in Univerze za tretje življenjsko obdobje.

#### OKVIRNA 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 DELA

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 € (poravna se neposredno Plesnemu studiu Smaragd, ki izvaja plesni program)