

PROGRAM

Prowadzenie warsztatów: KATARZYNA CZYŻAK



8 października 2021 /piątek/

PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY GRUP MAŻORETKOWYCH /godz. 16.00-20.00/

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ technika kroku marszowego
- ❖ praca z rekwizytem (baton - pałeczka marszowa, baton flag, buława, pompon)

9 października 2021 /sobota/

CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA /godz. 9.00- 13.00, 15.00 - 19.00/

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ zasady oraz techniki współpracy zespołów
- ❖ regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych (na przykładach regulaminów różnych federacji mażoretkowych)

10 października 2021 /niedziela/

PRACA Z REKWIZYTEM /godz. 9.00-13.00/

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ praca z rekwizytem (baton - pałeczka marszowa, baton flag, buława, pompon)
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ wykorzystanie kroków tanecznych w technice tańca mażoretkowego

UWAGI

- *każdy uczestnik powinien posiadać własną pałeczkę marszową i pompony (zainteresowani pracą z buławą powinni posiadać buławę marszową)*
- *każdy uczestnik powinien posiadać strój i obuwie sportowe*
- *końcówki buław należy zabezpieczyć (np. przez nałożenie gumowej nasadki)*
- *przerwy ustala instruktor prowadzący warsztaty*
- *trener dobiera poziom trudności w zależności od zaawansowania uczestników*
- *w zależności od poziomu zaawansowania oraz potrzeb - poszczególne etapy programu mogą zostać zmienione, o czym uczestnicy zostaną poinformowani*
- *flagi zostaną udostępnione przez prowadzącego*