

# PROGRAM

Prowadzenie warsztatów: KATARZYNA CZYŻAK



7 października 2022 r. – piątek  
godz. 16:00 – 20.00

## PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY GRUP MAŻORETKOWYCH

- ❖ Rozgrzewka
- ❖ Ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ Technika kroku marszowego
- ❖ Praca z rekwizytem (baton - pałeczka marszowa/baton flag/pompon)

8 października 2022 r. – sobota  
godz. 9:00 – 13:00, 15:00 – 19:00

## CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA

- ❖ Rozgrzewka
- ❖ Ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ Synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem
- ❖ Układanie prostych schematów choreograficznych – baton w ujęciu sportowym i klasycznym (scena/defilada)
- ❖ Układanie prostych schematów choreograficznych – pompon w ujęciu klasycznym (scena) i jego zastosowanie użytkowe
- ❖ Regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych (na przykładach regulaminów różnych federacji mażoretkowych)

9 października 2022 r. – niedziela  
godz. 9:00 – 13:00

## PRACA Z REKWIZYTEM

- ❖ Rozgrzewka
- ❖ Ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ Praca z rekwizytem (baton flag)
- ❖ Układanie prostych schematów choreograficznych (baton flag)

## UWAGI

- *Każdy uczestnik powinien posiadać własną pałeczkę marszową i pompony (zainteresowani pracą z baton flag powinni posiadać flagę)*
- *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*

Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji programu w szczególności w przypadku wystąpienia zdarzenia lub okoliczności zewnętrznych o charakterze wyjątkowym lub nieprzewidywalnym, uniemożliwiającej realizację warsztatów w całości lub w części.