

PROGRAM



Prowadzenie warsztatów
KATARZYNA CZYŻAK

21 października 2023 r. (SOBOTA)

9:00 – 13:00 PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY GRUP MAŻORETKOWYCH

- omówienie form prowadzenia grup mażoretkowych,
- rozgrzewka,
- ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni,
- technika kroku marszowego,
- praca z rekwizytem (baton – pałeczka marszowa/baton flag/pompon).

15:00 – 19:00 CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA

- synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem,
- układanie prostych schematów choreograficznych – baton w ujęciu sportowym i klasycznym (scena/defilada).

22 października 2023 r. (NIEDZIELA)

8:00 – 12:00 CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA, c.d.

- rozgrzewka,
- ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni,
- układanie prostych schematów choreograficznych – pompon w ujęciu klasycznym (scena) i jego zastosowanie użytkowe,
- regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych (na przykładach regulaminów różnych federacji mażoretkowych).

14:00 – 18:00 PRACA Z REKWIZYTEM

- rozgrzewka,
- ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni,
- praca z rekwizytem (baton flag),
- układanie prostych schematów choreograficznych (baton flag).

18:00 – rozdanie zaświadczeń.

UWAGI PROGRAMOWE

- *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 butów 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.

UWAGA!

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.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury



SOKGŁ
Małopolskie Centrum Kultury
INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA