



# Balet klasyczny

Lekcja baletu klasycznego składa się z ćwiczeń przy drążku i na środku sali. Ćwiczenia przy drążku służą rozgrzaniu całego ciała, wykształceniu prostej, sprężystej postawy, wzmocnieniu mięśni, wyrobieniu techniki nóg poprzez ich energiczną pracę, wypracowaniu rozciągnięcia siły i umiejętności podnoszenia nóg. Intensywnej pracy nóg towarzyszą przegięcia korpusu i nieskomplikowana praca rąk. Ćwiczenia na środku sali przechodzą od prostych pochodnych ćwiczeniom przy drążku do bardziej skomplikowanych łączonych z różnymi krokami, obrotami, piruetami i urozmaiconą pracą rąk. Ostatni etap lekcji wypełniają skoki – od małych skakanych niemal w miejscu do dużych łączonych w kombinacje przestrzenne. Ćwiczenia realizowane na lekcji baletu prowadzą do wypracowania estetyki, stylu i techniki ruchu służącej komponowaniu tańca zwanego baletem klasycznym.



# Taniec współczesny



Metoda nauczania tańca

współczesnego bazuje na ćwiczeniach wykonywanych na środku sali (sporadycznie przy drążku) w różnych pozycjach w pionie i w parterze ze stopniowym narastaniem trudności i dynamiki ruchu, aż do łączenia kroków w sekwencje przestrzenne. Ćwiczenia charakteryzują się ogromną swobodą w ich komplikowaniu, a służą wyrabianiu gibkości, płynności ruchu, jego ciągłości i dłuższe i obszerności oraz pracy z oddechem. Ruch przybiera różną dynamikę i odbywa się w różnych płaszczyznach wykorzystując ruchy koliste i ósemkowe. Taniec współczesny dążąc do plastycznej dynamiki ciała czerpie inspiracje z ruchu naturalnego ewoluując w stronę bogactwa form i swobody ich przekształceń; angażuje całe ciało i umysł wyrażając emocje i przemyślenia współczesnego człowieka.

dłuższe i obszerności oraz pracy z oddechem. Ruch przybiera różną dynamikę i odbywa się w różnych płaszczyznach wykorzystując ruchy koliste i ósemkowe. Taniec współczesny dążąc do plastycznej dynamiki ciała czerpie inspiracje z ruchu naturalnego ewoluując w stronę bogactwa form i swobody ich przekształceń; angażuje całe ciało i umysł wyrażając emocje i przemyślenia współczesnego człowieka.



# Jazz dance

Taniec jazzowy czerpie z różnych stylów tańca, dlatego w procesie nauczania łączy w sobie ćwiczenia baletu klasycznego, tańca współczesnego, jogi i akrobatyki, a także wplata elementy tańców afrykańskich, latynoamerykańskich i funky. Nieodłączne dla tańca jazzowego jest izolowanie ruchów (niezależne poruszanie różnymi częściami ciała), pulsacje ruchu oraz praca biodrami i ramionami w różnych konfiguracjach i płaszczyznach. Taneczne kroki są rozmaicie komplikowane i wzbogacane „ślizgami” (slide) falami korpusu, obrotami, wymachami nóg, różnymi skokami i elementami akrobatycznymi. Sekwencje taneczne wypełniające końcowy etap lekcji wykorzystują ogólną sprawność tancerzy dla efektownych i urozmaiconych kombinacji dających wiele przyjemności i tancerzom i widzom.

# Taniec musicalowy

Taniec musicalowy narodził się na Broadwayu jako nieodłączny element przedstawień muzycznych. Jest żywiołowy, pogodny i urozmaicony. Łączący jazzowego, klasycznego, rewiowego oraz elementy tańców towarzyskich czy etnicznych. Wymaga dużej kontroli gibkiej sylwetki, rozciągnięcia, perfekcyjnej koordynacji, świetnego poczucia rytmu i płynności ruchów. Broadway to nie tylko kroki, ale także napięcie i związane z nim emocje, elementy gry aktorskiej i wykorzystywanie w choreografii rekwizytów. Taniec musicalowy wzbogacany jest stale nowymi trendami tanecznymi jak: street dance, modern, funky, hip-hop, house, przekształcając je w style estradowe. Współcześnie na zajęciach tańca musicalowego pedagogzy chętnie sięgają do klasyki choreografii prosto z musicalowych perełek jak „A Chorus line”, „Taniec wampirów”, „West Side story”, „Koty”.



element przedstawień muzycznych. Jest żywiołowy, pogodny i urozmaicony. Łączący jazzowego, klasycznego, rewiowego oraz elementy tańców towarzyskich czy etnicznych. Wymaga dużej kontroli gibkiej sylwetki, rozciągnięcia, perfekcyjnej koordynacji, świetnego poczucia rytmu i płynności ruchów. Broadway to nie tylko kroki, ale także napięcie i związane z nim emocje, elementy gry aktorskiej i wykorzystywanie w choreografii rekwizytów. Taniec musicalowy wzbogacany jest stale nowymi trendami tanecznymi jak: street dance, modern, funky, hip-hop, house, przekształcając je w style estradowe. Współcześnie na zajęciach tańca musicalowego pedagogzy chętnie sięgają do klasyki choreografii prosto z musicalowych perełek jak „A Chorus line”, „Taniec wampirów”, „West Side story”, „Koty”.



# Akrobatyka

Akrobatyka polega na wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych zmierzających do rozciągnięcia, wypracowania gibkości, siły rąk i nóg oraz ogólnej sprawności fizycznej. W ramach realizowanego u nas programu wprowadzamy w kolejnych latach nauczania ćwiczenia coraz trudniejsze, ale zatrzymujemy się na poziomie ćwiczeń, na których bazuje gimnastyka artystyczna i taniec współczesny. Kolejno uczyliśmy elementów podstawowych: świecy, przewrotów w przód i tył, mostków, stania na rękach, przerzutów bokiem, rundaków, przejść w przód i tył, które wzbogacamy różnymi wariantami oraz łączeniem w sekwencje kombinacji akrobatycznych.

