

BYTOMSKI TEATR TAŃCA I RUCHU ROZBARK

Działalność edukacyjna

Na równi z działalnością artystyczną Bytomski Teatr Tańca i Ruchu ROZBARK prowadzić będzie działalność edukacyjną w zakresie tańca, ale także dziedzin związanych z tańcem w sposób pośredni. Edukacja taneczna odbywać się będzie na wszystkich poziomach wiekowych – od najmłodszych dzieci, przez osoby dorosłe, aż po seniorów. Prowadzona będzie zarówno w formie zajęć stałych, odbywających się w sposób ciągły w trakcie całego sezonu artystycznego, jak i w formie skondensowanej w trakcie Międzynarodowej Konferencji Tańca Współczesnego i Festiwalu Sztuki Tanecznej. Planowane jest urozmaicenie technik prowadzonych w trakcie tych zajęć, tak, aby nie ograniczać się tylko do tańca współczesnego, ale eksploatować również inne formy ruchu. Oprócz tego prowadzone będą zajęcia dla profesjonalnych tancerzy, kursy i szkolenia, jak np. terapia przez ruch czy choreoterapia skierowane do terapeutów, fizjoterapeutów i innych profesji prowadzących zajęcia z osobami niepełnosprawnymi za pomocą różnych form arteterapii. Bytomski Teatr Tańca i Ruchu ROZBARK będzie również skoncentrowany na wyjściu do mieszkańców poza swoją siedzibę, dlatego też zróżnicowane zajęcia odbywać będą się w przedszkolach, szkołach, ośrodkach pomocy społecznej, domach kultury i ośrodkach tanecznych, a także na uczelniach kształcących przyszłych tancerzy i terapeutów.

Oprócz zasadniczej części edukacyjnej, opierającej się na warsztatach tańca, planowane są również warsztaty związane z historią i teorią tańca, z produkcją spektakli tanecznych, a także dotyczące oświetlenia spektakli teatru tańca, wykorzystania multimediiów w tej formie sztuki, czy np. zarządzania oraz marketingu i promocji dla instytucji zawodowo zajmujących się tańcem. Zajęcia dotkną zarówno aspektów teoretycznych, jak i praktycznych, dzięki czemu ich uczestnicy zdobędą kompleksową wiedzę, przydatną do wykorzystania w ich codziennej pracy i rozwoju artystycznym.

ZAJĘCIA STAŁE

ZAJĘCIA DLA DZIECI

Maluszki +

Ogólnorozwojowe zajęcia taneczno-ruchowe przeznaczone dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat oraz ich rodziców/opiekunów. Zajęcia pomagają w kształtowaniu poczucia rytmu, słuchu, a także wpływają na rozbudzenie w dzieciach wyobraźni przestrzennej. Warsztat prowadzony jest w formie zabawy tanecznej, aktywizującej zarówno dzieci, jak i ich rodziców/opiekunów.

Prowadząca: Anna Wieczorkowska

Czwartki / 16.30 – 17.15

Koszt: 10 zł/zajęcia

Rytmika

Zajęcia prowadzone przez nauczyciela specjalistę z wieloletnim doświadczeniem w oparciu o najbardziej uznane metody pracy: metodę Dalcroze'a, Dennisona i Sherborne. Podczas lekcji wykorzystywane będą takie ćwiczenia jak: kojarzenie ruchu z muzyką czy „gimnastyka” mózgu, ważnym elementem zajęć jest także wzmocnienie kontaktu z innymi uczestnikami zajęć.

Zapraszamy dzieci w wieku od 5 do 7 lat.

Metoda Dalcroze'a

System edukacji muzycznej dzieci polegający na wyrażaniu muzyki ruchem. Metoda stworzona została przez szwajcarskiego kompozytora i pedagoga Émile Jacques-Dalcroze'a na początku XX w. w Szwajcarii. Eurytmia stwarza uczniowi sposobność do fizycznego doświadczania muzyki poprzez ćwiczenia ruchowe oraz poprzez pozostałe zmysły. Rozwijanie poczucia rytmu, poczucia świadomego ruchu oparte jest u Dalcroze'a na ruchu naturalnym. Ważnym elementem metody jest też improwizacja.

Metoda Dennisona

To ćwiczenia relaksacyjne i energetyzujące służące integracji półkul mózgowych w celu efektywniejszego działania. Jest prosta, sprzyja harmonijnemu rozwojowi, a stosowana cierpliwie i wytrwale, pomaga przezwyciężyć rozmaite trudności dziecka. Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań, czyli idealna współpraca umysłu i ciała.

Metoda Weroniki Sherborne

Zadaniem Metody Ruchu Rozwijającego jest rozwijanie przez ruch sprawności ruchowej, świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej, a także dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Prowadząca: Anna Wieczorkowska

Czwartki / 17.15 – 18.00

Koszt: 10 zł/zajęcia

Balet

Zajęcia z tańca klasycznego przeznaczone dla dzieci w wieku od 6 do 9 lat. Nauka tańca klasycznego wpływa na kształtowanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Starannie dobrane ćwiczenia wyrabiają piękno i harmonię ruchów, a także pozwalają na ogólne wzmocnienie ciała i poprawę kondycji fizycznej.

Prowadząca: Alina Belyagina

Piątki / 17.00 – 18.00

Koszt: 10 zł/zajęcia

Pracownia Ruchu (zespół dziecięcy/zespół młodzieżowy)

Zapraszamy dzieci i młodzież, z doświadczeniem tanecznym, jak również tych, którzy chcą dopiero spróbować swoich sił w tańcu współczesnym na zajęcia w dwóch grupach wiekowych: dzieci i młodzież. W ramach pracy warsztatowej prowadzone będą zajęcia z wykorzystaniem wielu technik, m.in.: release, modern jazzu, baletu, gaga i floor work, improwizacji czy podstaw akrobatyki.

Pierwsze zajęcia odbędą się w ramach Dni Otwartych Bytomskiego Teatru Tańca i Ruchu ROZBARK i będą miały charakter zapoznawczy. W ciągu kilku kolejnych spotkań zostaną wyłonione 2 grupy, które stworzą stałe zespoły taneczne Teatru ROZBARK.

Pierwsze zajęcia (Dni Otwarte)

7 marca (piątek) / 18.00 – 19.00 Młodzież 14 – 16 lat

8 marca (sobota) / 10.00 – 11.00 Dzieci 7 – 13 lat

Zajęcia regularne „Pracownia Ruchu” od 10 marca: Młodzież 14 – 16 lat, wtorki i czwartki 18.30 –

19.30, Prowadząca: Agnieszka Doberska

Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Konieczne wcześniejsze zapisy telefoniczne bądź mailowe (z podaniem imienia i nazwiska dziecka, imienia i nazwiska opiekuna oraz kontaktu telefonicznego). O przyjęciu do zespołów decydują tancerze prowadzący.

Street Dance (7 – 11 lat i 12 – 16 lat)

Zajęcia taneczne z zakresu wielu technik, takich jak: break dance, locking, popping, hype, new style, wacking, house, street tap czy dancehall. Udział w zajęciach to nie tylko solidny trening fizyczny, ale także świetna lekcja historii tańców ulicznych. Zajęcia prowadzi doświadczona pedagogożka, instruktorka tańca oraz reżyserka spektakli dziecięcych i młodzieżowych. Na zajęcia zapraszamy dzieci i młodzież w dwóch grupach wiekowych.

Prowadząca: Agata Zeliszek

Grupa 7 – 11 / Środy 16.30 – 17.30

Grupa 12 – 16 / Środy 17.45 – 18.45

Koszt: 10 zł/zajęcia

ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

Taniec Współczesny

Zajęcia autorskie prowadzone przez tancerzy związanych z Bytomskim Teatrem Tańca i Ruchu ROZBARK oraz zaproszonych artystów. Warsztaty rekomendowane są osobom, które mają już doświadczenia taneczne (poziom średniozaawansowany/zaawansowany).

Od poniedziałku do niedzieli / 18.30 – 20.00

Koszt: 15 zł/zajęcia

Improwizacja

Zajęcia dla osób tańczących od poziomu średniozaawansowanego. Celem zajęć jest pogłębianie świadomości ciała, nauka poszukiwania tańca w sobie i otwartości na różne zdarzenia.

Prowadząca: Anna Piotrowska

Środy / 19.30 – 21.00

Koszt: 15 zł/zajęcia

Jazz

Taniec jazzowy uczy wyrażania emocji, uczuć oraz ekspresji. Doskonale „odstresowuje” ciało i umysł. Jest oparty na idei baletu, choć tak jak taniec współczesny, jest pozbawiony pewnych ograniczeń. Cechami charakterystycznymi tańca są tak zwane izolacje, czyli ruchy partiami ciała niezależnie od innych i kontrakcje, spotykane równie często w hip-hopie, ale na innej zasadzie. Taniec jazzowy sprawia ogólne wrażenie tańca „lekkiego i niezależnego”, tak jak taniec współczesny czy modern, lecz zaraz po balecie jazz jest jedną z najtrudniejszych technik tanecznych i wymaga wielkiej pracy tancerza. Rozwijają wszystkie grupy mięśniowe, poprawia motorykę ciała, rozciąga zastałe ścięgna i wzmacnia krążenie krwi. Regularne treningi podnoszą sprawność ciała.

Zajęcia przeznaczone dla osób tańczących, poziom średniozaawansowany i zaawansowany.

Prowadząca: Katarzyna Nowak

Czwartki / 19.30 – 21.00

Koszt: 15 zł/zajęcia

Podstawy Tańca Klasycznego

Zajęcia przeznaczone dla osób tańczących, które chcą poznać podstawy tańca klasycznego, obejmują naukę techniki oraz pracę nad krótkimi choreografiami. Nauka tańca klasycznego wpływa na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Starannie dobrane ćwiczenia wyrabiają piękno i harmonię ruchów, a także pozwalają na ogólne wzmocnienie ciała i poprawę kondycji fizycznej.

Prowadząca: Alina Belyagina

Soboty / 18.00 – 19.30

Koszt: 15 zł/zajęcia

Taniec Latinoamerykański SOLO

Proponowane solowe ćwiczenia i układy czerpią głęboko z tańców latinoamerykańskich, takich jak: samba, rumba, cha cha, pasodoble, jive, a także z elementów salsy i flamenco. Gorąca latynoska muzyka rodem z Kolumbii, czy Kuby – aktywizuje całe ciało, szczególnie biodra, ramiona i klatkę piersiową. Zajęcia pozwalają poprawić kondycję, rozluźnić i jednocześnie wzmocnić ciało, ale przede wszystkim wyzwolić je ze sztywnych ram, w których jest zwykle trzymane, uruchomić części ciała, o których istnieniu zapominamy. Ta doskonała forma zabawy pozwala się przełamać i czerpać przyjemność z tego, co daje nam nasze własne ciało – czystego ruchu. Zajęcia przeznaczone są zarówno dla Pań, jak i Panów bez względu na wiek i umiejętności taneczne.

Prowadząca: Katarzyna Baran

Piątki / 17.00 – 18.30

Koszt: 15 zł/zajęcia

Zajęcia taneczne dla kobiet (taniec współczesny/poziom podstawowy)

Zajęcia mają na celu poprawienie sprawności i koordynacji ruchowej, wzmocnienie ciała i pracę nad techniką tańca współczesnego. Zaczynając od całościowej intensywnej rozgrzewki – na lekcji stopniowo pojawiać się będą coraz bardziej złożone ćwiczenia i kombinacje, choreografie oparte na szeroko rozumianej technice tańca współczesnego. Na koniec przewidziane są ćwiczenia rozciągające i uspokajające całe ciało po intensywnym wysiłku. Na zajęcia zapraszamy Panie bez względu na umiejętności i doświadczenia taneczne, program zostanie dostosowany do umiejętności ćwiczących.

Na zajęcia prosimy zabrać wygodny strój (np. dres), tańczymy bez obuwia.

Prowadząca: Katarzyna Baran

Piątki / 18.45 – 20.15

Koszt: 15 zł/zajęcia

Relaksacja – Świadome Ciało

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, bez względu na wiek i sprawność fizyczną, bazujące na podstawowych technikach integracji ciała i umysłu poprzez oddech. Głównym celem zajęć jest odprężenie spiętych partii ciała oraz poszukiwanie odpowiedniego i zdrowego ustawienia ciała, które będzie służyć w życiu codziennym i pomoże ustrzec się przed najczęstszymi wadami postawy.

Prowadząca: Agnieszka Doberska

Soboty / 11.00 – 12.30

Koszt: 15 zł/zajęcia

Joga

Zajęcia prowadzone wg metody IYENGARA, dla dwóch grup zaawansowanych.

Metoda IYENGARA

Charakteryzuje się precyzją i rygoryzmem, angażuje oraz spaja wszelkie aspekty funkcjonowania człowieka (cielesny, umysłowy i duchowy).

Wtorki / 18.00 – 19.30 grupa początkująca

Czwartki / 18.00 – 19.30 grupa średniozaawansowana/zaawansowana

Koszt: 15 zł/zajęcia

Pilates

Zajęcia rozciągające, wzmacniające oraz stabilizujące mięśnie całego ciała, w szczególności mięśnie głębokie brzucha, grzbietu i miednicy, jak również ud, pośladków i łydek. Ćwiczenia te są wykonywane przy spokojnej muzyce, w rytmie własnego oddechu. Wyrabiają nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki, zwiększają świadomość ruchu, koordynację oraz harmonie całego ciała i dobre samopoczucie.

Zajęcia dla każdego, bez względu na wiek czy poziom sprawności fizycznej, rekomendowane także osobom cierpiącym na bóle stawów czy bóle kręgosłupa.

Prowadząca: Katarzyna Nowak

Wtorki / 19.30 – 21.00

Koszt: 15 zł/zajęcia

Zajęcia taneczne dla seniorów

Zajęcia o charakterze taneczno-ruchowym kierowane do seniorów, którzy w aktywny sposób pragną wykorzystać swój czas. Poznanie różnych form tanecznych: tańców towarzyskich, tańców w kręgu i improwizacji, ćwiczeń i zabaw ruchowych oraz metod relaksacyjnych pozwoli na indywidualny rozwój w sferze ciała i ducha. Celem zajęć jest pobudzenie do aktywnego działania przez taniec i ruch; poznawanie różnych form artystycznego wyrazu, rozwijanie zainteresowań, integracja, dbanie o prawidłową postawę ciała, kondycję fizyczną i psychiczną, a także, a może przede wszystkim, dobra zabawa.

Prowadząca: Ewelina Dehn

Wtorki i Czwartki / 16.00 – 17.30

Zajęcia bezpłatne!

KURSY DLA DOROSŁYCH

Lindy – Hop (pierwsza grupa na Śląsku!)

Tango argentyńskie