

**WARSZTATY
DLA MAŻORETEK
I INSTRUKTORÓW
PROWADZĄCYCH**



5-7 października 2018

Nowy Sącz

PROGRAM

Prowadzenie warsztatów: Katarzyna Czyżak

5 października 2018 /piątek/

PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY GRUP MAŻORETKOWYCH

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ technika kroku marszowego
- ❖ praca z rekwizytem (baton - pałeczka marszowa)
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ wykorzystanie kroków tanecznych w technice tańca mażoretkowego

6 października 2018 /sobota/

CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ praca z rekwizytem
- ❖ regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych

7 października 2018 /niedziela/

SYNCHRONIZACJA ZESPOŁU

- ❖ rozgrzewka
- ❖ praca z rekwizytem
- ❖ zasady oraz techniki współpracy zespołów