

**WARSZTATY  
DLA MAŻORETEK  
I INSTRUKTORÓW  
PROWADZĄCYCH**



**PROGRAM**

**Nowy Sącz,  
24-26 listopada 2017 r.**

**Prowadzenie warsztatów: Katarzyna Czyżak**

**24 listopada 2017 r. /piątek/**

**PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY /godz. 16.00-20.00/**

- ✚ rozgrzewka
- ✚ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ✚ technika kroku marszowego
- ✚ podstawowe elementy pracy z rekwizytem (baton – pałeczka marszowa)
- ✚ układanie prostych schematów choreograficznych
- ✚ wprowadzanie kroków tanecznych (wykorzystanie w technice tańca mażoretkowego)

**25 listopada 2017 r. /sobota/**

**CHOREOGRAFIA /godz. 9.00-13.00/**

- ✚ rozgrzewka
- ✚ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ✚ synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem
- ✚ układanie prostych schematów choreograficznych

**PRACA SCENICZNA /godz. 15.00-19.00/**

- ✚ rozgrzewka
- ✚ podstawowe elementy pracy z rekwizytem (pompon, ew. flaga, buława, powtórka baton)
- ✚ regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych

**26 listopada 2017 r. /niedziela/**

**SYNCHRONIZACJA ZESPOŁU /godz. 9.00-13.00/**

- ✚ współpraca grup mażoretkowych z orkiestrami - omówienie podstawowych elementów współdziałania
- ✚ zasady oraz techniki współpracy zespołów

---

**UWAGI PROGRAMOWE**

- *trener w zależności od zaawansowania uczestników dobiera poziom trudności*
- *w zależności od poziomu zaawansowania oraz potrzeb poszczególne etapy programu mogą zostać zmienione, o czym uczestnicy zostaną poinformowani*
- *przerwy ustala osoba prowadząca warsztaty*



Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.

**SOKGŁ**  
Małopolskie Centrum Kultury  
INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

**MAŁOPOLSKA**