

KONSPEKT ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH w terminie 30 marca - 5 kwietnia 2020
dla uczestników grupy teatralnej KORBA

Temat: „ Zacięty Jacenty”

Zalecenia:

minimum: 1 x w tygodniu (ten sam dowolnie wybrany dzień)

maximum: 2 x w tygodniu (co trzeci dzień)

I. Rozgrzewka ciała wg poniższego schematu (2 powtórzenia w odstępie 1 minuty pomiędzy seriami) w sumie 7 minut

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Cel: przygotowanie ciała do dalszej pracy (ćwiczenia dykcyjne, z tekstem mówionym, czytany czy śpiewem)

II. Próba wykonywania ćwiczeń dykcyjnych (bez ostatniego wiersza) wg

<https://www.youtube.com/watch?v=cAILcSLIYos>

III. Ponowna lektura wiersza pt: „Imię dla chomika”. Wymyślanie propozycji dwuczłonowego imienia dla zwierzęcia (chomika, pasa, kota, kanarka itp.) według schematu z wiersza: Zajadły Jerzy, Zacięty Jacenty czy Zachłanny Johnny itd. Zapisanie propozycji na kartce. Ważne, żeby imię było dwuczęściowe i zawierało cechę charakteru tj w cytowanym wierszu: zajadły, zacięty czy zachłanny.

IV. Praca przed lustrem. Głośna lektura wymyślonych imion w następujących wariantach, ćwiczenie staramy się wykonać angażując w miarę możliwości całe ciało:

- hiperpoprawnie dykcyjnie tzn. z przesadną artykulacją i użyciem mimiki),
- z 3 cm kawałkiem marchewki lub korkiem ułożonym w poprzek tzn. węższą krawędzią przytrzymywanymi przednimi zębami,
- tzw. głośnym szeptem (angażując przeponę),
- z różnorodną interpretacją w zależności od intencji kolejno 5-7 razy pod rząd:
 - pytająco,
 - z radością,
 - ze złością,
 - jak plotkę,
 - wedle naszego poczucia w tej chwili

V. Rozluźnienie ciała wg poniższego schematu (2 powtórzenia w odstępie 1 minuty pomiędzy seriami) w sumie 7 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Cel: rozluźnienie ciała po wysiłku celem przyspieszenia regeneracji partii ciała, które mogły ulec zbyt niemu napięciu podczas ćwiczeń.

A.A. Milne "Imię dla chomika" tłum. S.Barańczak

Z posiadania chomika

Pewna trudność wynika:

Jakie imię wypada dać czemuś takiemu,
Małemu, ruchliwemu oraz puszystemu?

Czasem nazywam go Zajadły Jerzy,

Bo w złości zębki szczerzy

I sierść mu się jeży.

Czasami go nazywam Zacięty Jacenty,

Bo gdy gryzie dywanik, bardzo jest zawzięty.

A kiedy je, nazywam go Zachłanny Johnny,

Bo policzki napycha sobie jak balony.

Ale myślę, że go nazwę Jacuś,

Za to, że miłego w sobie ma coś.