

KONSPEKT ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH w terminie 30 marca -5 kwietnia 2020
dla uczestników grupy wokalne Solowejko

Temat: „Pieśni polskie - interpretacja”

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 (3 powtórzenia w odstępie 1 minuty pomiędzy seriami) w sumie 11 minut

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

Cel: przygotowanie ciała do dalszej pracy (ćwiczenia dykcyjne, głosowe, śpiew)

II. Ćwiczenia oddechowe metodą Strielnikowej (stosowane na każdym zajęciach więc znane uczestnikom) w seriach po 8, 16 lub 32 powtórzenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=3HghINXnlx4>

III. Murmurando (stosowane na każdym zajęciach więc znane uczestnikom) ok. 2 minuty na wygodnej wysokości.

IV. Praca z pieśniami polskimi.

- Powtórka pieśni (prześpiewanie ww repertuaru techniką „na uśmiechu” celem wydobycia jasnej barwy głosu, śpiewanie na podpartej przeponie na tzw. wołaniu, charakterystycznym dla śpiewu tradycyjnego tzw. „białego”)
- Wybór jednej z pieśni polskich: „Paw”, „Świętego Juna”, „Pada Deszczyk pada”, „Ej chmury, chmury” i zaśpiewanie z pamięci,
- Powtórne wykonanie - próba interpretacji każdej zwrotki w innym charakterze: z tupetem (bezcześnie), jazzowo, ze zdziwieniem, operowo, szeptem,
- Ostatnie wykonanie całości wybranego utworu w dowolnie wybranym charakterze (proponowanym powyżej lub wymyślonym samodzielnie)

V. Rozluźnienie ciała wg poniższego schematu (3 powtórzenia w odstępie 1 minuty pomiędzy seriami) w sumie 11 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.