

# Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΥ

Διάλεξη 3

*Circle of the Muses*



**ΚΟΥΛΗ ΟΛΓΑ, PhD.**  
Διδάσκουσα Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνή / Τρίκαλα

## Μάθημα Χορού

Για την ολοκληρωμένη γύμναση των χορευτών, πρέπει να αναπτύσσονται οι κινητικές ικανότητες που είναι:

- Δύναμη (μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη και αντοχή στη δύναμη)
- Αντοχή (αερόβια αντοχή και αναερόβια αντοχή)
- Ταχύτητα (ταχύτητα αντίδρασης και μέγιστη ταχύτητα)
- Ευλυγισία (δυναμική ευλυγισία και στατική ευλυγισία)

Και οι συναρμοστικές ικανότητες όπως π.χ. η ισορροπία του σώματος, στοιχεία απαραίτητα στο χορό για την επίτευξη υψηλών απαιτήσεων και επιδόσεων, απαιτείται ειδική βοήθεια και αυτή δίνεται με πρόγραμμα γενικών και ειδικών διατακτικών ασκήσεων καθώς επίσης και με πρόγραμμα ενδυνάμωσης (Mende, 1991).

## Δομή του μαθήματος

- Προθέρμανση
- Διατάξεις
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Ασκήσεις ευλυγισίας
- Μάθημα χορού
- Αποθεραπεία - Χαλάρωμα

## Προθέρμανση

- ❖ Έχει σαν σκοπό τη κινητοποίηση όλων των ζωτικών λειτουργιών το ανθρώπινου οργανισμού.
- ❖ Συμβάλει στην αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού της αναπνοής που έχουν ως αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση των μυών.
- ❖ Συνεισφέρει στη ταχύτερη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος που βοηθάει την αύξηση του μεταβολισμού στους μυς.

Είναι απαραίτητο για τη σωστή και αποτελεσματική προθέρμανση, να ισχύει η αρχή της «προοδευτικότητας» των κινήσεων και των επιβαρύνσεων.

## Ασκήσεις Προθέρμανσης

✓ Κεφάλι	✓ Λεκάνη	➤ Releve (Rise)
✓ Ωμιοι	✓ Γόνατα	➤ Sort plie
✓ Χέρια	✓ Αστραγάλους	➤ Grand plie
✓ Πλευρά	✓ Κουντεπιέ	➤ Flex
✓ Κοιλιά		➤ Μύτες
✓ Ράχη	➤ Όρθιοι	
	➤ Στο έδαφος	

## Διατάξεις

Οι απαιτήσεις του έντεχνου χορού ως προς τον τρόπο της αυστηρής μυϊκής λειτουργίας και του συνεχούς ελέγχου του κάθε χιλιοστού του σώματος κατά τη διάρκεια του μαθήματος, της πρόβας ή της παράστασης, κάνει κατανοητό το πόσο απαραίτητη είναι:

- ❖ η συνειδητοποίηση της κιναισθητικής εικόνας,
- ❖ έλεγχος της μυϊκής λειτουργίας,
- ❖ την αύξηση της συντονισμένης ενέργειας των διαφορετικών μυϊκών ομάδων που συμμετέχουν στη κίνηση.

Εκτελούνε διατάξεις δουλεύοντας όλες τις μυϊκές ομάδες.

## Ασκήσεις Διατάσεων

- ✓ Κεφάλι
- ✓ Ωμιοι
- ✓ Χέρια
- ✓ Πλευρά
- ✓ Κοιλιά
- ✓ Ράχη
- ✓ Λεκάνη
- ✓ Γόνατα
- ✓ Αστραγάλους
- ✓ Κουντεπιέ
- Όρθιοι
- Στο έδαφος
- Στη μπάρα
- Ελεύθερα στο χώρο

## Ενδυνάμωση

Ένας από τους βασικούς παράγοντες για τη καλή φυσική κατάσταση των χορευτών είναι η δύναμη, η οποία (Hartmann-Tinnemann, 1989):

- ❖ βοηθά στη σωστή στάση του σώματος,
- ❖ βοηθά στην αποδόμηση του περιττού λίπους,
- ❖ προλαμβάνει την υποανάπτυξη ορισμένων μυών και μυϊκών ομάδων,
- ❖ βελτιώνει και δυναμώνει τη λειτουργία των αρθρώσεων,

## Ενδυνάμωση (συνέχεια)

- ❖ προλαμβάνει τη πρόωγη φθορά του Ερειστικού και Μυϊκού ιστού (στηρικτικού και κινητικού μηχανισμού),
- ❖ ενεργοποιεί τις διαδικασίες του μεταβολισμού,
- ❖ αυξάνει τη λειτουργική ικανότητα του καρδιοκυκλοφοριακού συστήματος,
- ❖ επιδρά στο συναισθηματικό και ψυχικό κόσμο του ασκούμενου, παρέχοντας αυτοπεποίθηση και ικανότητα υψηλής απόδοσης.

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης

- ✓ Κοιλιά
- ✓ Ράχη
- ✓ Στήθος
- ✓ Κορμός
- ✓ Χέρια
- ✓ Πόδια
- Κοιλιακοί (πόδια – χέρια)
- Ραχιαίοι (πόδια – χέρια)
- Push-ups
- Δυναμική στήριξη

## Ευλυγισία

Η σειρά των ασκήσεων ευλυγισίας θα έχουν σαν στόχο:

- ❖ την αύξηση του μήκους και της ελαστικότητας του μυός, δηλαδή επιταχύνουμε τη καλύτερη λειτουργικότητα του μυός με αποτέλεσμα την αύξηση της ικανότητας απόδοσης (οι μύες αποδίδουν πολύ καλύτερα όταν προηγουμένως έχουν διαταθεί).
- ❖ τη σωστή εκτέλεση μιας ορισμένης κίνησης από σωστή αφετηρία και όσο το δυνατό μεγαλύτερη έκταση της κίνησης (ολοκληρωμένη τροχιά).

## Ασκήσεις Ευλυγισίας

- ✓ Χέρια
- ✓ Κορμός
- ✓ Πόδια
- Όρθιοι
- Στο έδαφος
- Ανοίγματα
- Μόνοι
- Με συνασκούμενο
- Στη μπάρα
- Ελεύθερα στο χώρο

## Μάθημα Χορού

### Μπορεί να περιλαμβάνει:

- ❖ απλές ασκήσεις
- ❖ ρουτίνες
- ❖ συνδυασμό ασκήσεων
- ❖ μικρές χορογραφίες
- ❖ μεγάλες – ολοκληρωμένες χορογραφίες

### Μπορεί να είναι:

- ❖ ατομικό
- ❖ σε ζευγάρια
- ❖ ομαδικό

### Ακόμη διδάσκει:

- ❖ τεχνική
- ❖ ύφος
- ❖ χάρη
- ❖ εκφραστικότητα

## Αποθεραπεία - Χαλάρωμα

❖ Έχει σα σκοπό την ομαλή επαναφορά όλων των ζωτικών λειτουργιών το ανθρώπινου οργανισμού, στα φυσιολογικά όρια.

❖ Συμβάλει στη μείωση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού της αναπνοής στα κανονικά επίπεδα.

❖ Ασκήσεις αποθεραπείας: διατάσεις, χαλαρές αναπνοές.

Είναι απαραίτητο για τη σωστή και αποτελεσματική αποθεραπεία, οι ασκήσεις να πηγαίνουν σταδιακά από τις πιο δύσκολες στις πιο εύκολες.