

## **Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnie organizuje**

### **WARSZTATY TANECZNE Z FOLKLORU WARMII I MAZUR**

Autorem programu i prowadzącym warsztaty jest choreograf **Anna Sarnowska**.

Słynąca z pomysłowości organizatorka wielu imprez kulturalnych, instruktorka tańca (Prowadziła Zespół Pieśni i Tańca "Olsztyn", od 27 lat prowadzi Zespół Pieśni i Tańca „Jedwabno”), rozkochana w folklorze Warmii i Mazur, w wydawanej książce opisała ponad 30 tańców warmińskich.

Adresatem kursu są instruktorzy tańca i tancerze. pragnący zdobyć lub usystematyzować i udoskonalić posiadaną wiedzę i umiejętności.

Celem szkolenia jest krzewienie żywego przekazu tradycyjnych tańców regionalnych.

Zajęcia prowadzone są w grupie do 20 osób

Na każdym zajęciach teoria ściśle powiązana jest praktyką.

Miejszem wykładów z ćwiczeniami jest sala taneczna w Gminnym Ośrodku Kultury w Jedwabnie  
Ul. 1 Maja 63, 12-122 Jedwabno, pow. Szczycieński.

Czas zajęć wynosi 40 godzin rozłożonych na 10 spotkań  
Warsztaty odbywają się w terminie od początku kwietnia do połowy czerwca b.r.  
w soboty w godzinach 10:00 – 15:30, z półtoragodzinną przerwą - 12:00 – 13:30 - na posiłek.

Uczestnicy warsztatów, którzy zaliczą końcowy sprawdzian umiejętności, otrzymają zaświadczenie Organizatora o odbytym szkoleniu w zakresie wiedzy i umiejętności dotyczących tańców, pieśni i zabaw regionu warmińsko-mazurskiego.

Odpłatność za udział w warsztatach, ubezpieczenie i materiały szkoleniowe wynosi 750 zł od osoby, z możliwością płatności w trzech ratach po 250 zł.

Warunkiem uczestnictwa w warsztatach jest nadesłanie zgłoszenia na adres:  
Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnie  
Ul. 1 Maja 63, 12-122 Jedwabno  
oraz wpłacenie co najmniej jednej raty (250 zł) do dnia 21 marca 2010 r.  
na konto Gminnego Ośrodka Kultury w Jedwabnie,  
nr konta w B.S.o. Jedwabno:  
48 8838 1015 2004 0105 7772 0001

PROGRAM WARSZTATÓW TANECZNYCH OBEJMUJE:

**Ogólna charakterystyka tańców**

### **Metodyka i technika taneczna**

- Rozgrzewka z elementami rytmiki
- Rozgrzewka z elementami techniki tanecznej
- Rozgrzewka z elementami klasyki
- Ćwiczenia po kole
- Ćwiczenia po przekątnej
- Ćwiczenia na środku sali
- Elementy klasyki w ćwiczeniach tanecznych
- Ćwiczenia na kondycję, skoczność, równowagę

### **Kompozycja taneczna**

#### **Nauka tańców – kroki podstawowe, figury**

- Pofajdok
- Kosejder
- Chodzony
- Krakowiaczek warmiński
- Biwat kłaniany
- Walcerek
- Kaczuszka
- Polka warmińska
- Baran
- Dwa gołębie

#### **Zabawy**

- Zajaczek
- Hejduk
- Lisecek
- Myszka w kole

#### **Nauka piosenek do poszczególnych tańców**

#### **Elementy tworzenia układów tanecznych**