

Szkolenie mażoretkowe w dniach 20-21.03.2021 r. Kamień

Szkolenie poprowadzą:

Marta Jabłońska – sędzia krajowy i międzynarodowy. Wielokrotna Mistrzyni Polski w kat. solo baton i 2xbaton senior. Mistrzyni Europy i Świata w kat solo 2xbaton seniorki. Trener i choreograf zespołu Mażoretek Seniorita z Dobrzemia Wielkiego, wielokrotnych i aktualnych Mistrzyń Polski, zdobywczyni tytułu Grand Prix Polski, medalistek Mistrzostw Europy.

Katarzyna Grzegorzek - sędzia krajowy i międzynarodowy. Instruktor tańca, choreograf, kierownik artystyczny Ogólnopolskiego Festiwalu Mażoretek Parada. Kierownik i trener Formacji Tanecznej Zygzak z Czerwionki-Leszczyn, wielokrotnych medalistek Mistrzostw Polski, Europy oraz Mistrzostw Świata Mażoretek oraz zdobywczyni tytułu Absolute European Winner.

Izabela Borkowska – instruktor mażoretkowy, drugi trener oraz tancerka Formacji Tanecznej Zygzak. Wielokrotna mistrzyni Polski w formacji oraz w kat. solo baton, 2xbaton i flaga. Medalistka Mistrzostw Świata 2019 w kat. solo 2xbaton i solo oraz duo flaga.

PROGRAM

- Elementy składowe poprawnej rozgrzewki (w tym ćwiczenia rozciągające).
- Podstawy techniki klasycznej, kształtującej prawidłową sylwetkę i poprawną pracę stóp, ramion i głowy.
- Metodyka nauczania najczęściej wykorzystywanych kroków tanecznych w sporcie mażoretkowych (marsz, chassé, spin itp.)
- Najczęstsze błędy w technice ruchu.
- Wielokrotne spiny a technika pracy głowy przy obrotach. Technika podrzutów a timing.
- Charakterystyka podstawowych konkurencji mażoretkowych (baton, pom pom, flaga) a dobór elementów gimnastycznych/akrobatycznych do specyfiki rekwizytu.
- Metodyka wprowadzania elementów twirlingowych. Technika pracy z rekwizytem oraz eliminowanie niepoprawnie wykonywanych twirlingów.
- Elementy i kombinacje twirlingowe z poziomów I-V w pracy z jednym i dwoma batonami.
- Połączenie elementów gimnastycznych/ akrobatycznych z pracą rekwizytu.
- Eliminowanie najczęstszych błędów w tworzeniu choreografii i kompozycji.
- Podstawowe elementy twirlingowe z użyciem rekwizytu pompom
- Podobieństwa i różnice w wykorzystaniu twirlingów w choreografii bat. i flag „ Co zrobić, żeby moja flaga się nie związała”.
- „Dlaczego mam słaby wynik, chociaż nic mi nie spadło” – odpowiedzi i praktyczne porady na te oraz inne pytania.

Dwudniowe szkolenie odbędzie się według harmonogramu:

9.00 – 13.00 – I blok

14.00 – 17.00 – II blok