

**BIBLIOTEKA PROGRAMU AKADEMII
RÓWNAĆ SZANSE**

Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic

Teatr Ognia

Pod redakcją Elżbiety Gajda

Krzyżowice 2010

Koordynator projektu:	Elżbieta Gajda
Realizatorzy projektu:	Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic
Redakcja tekstu:	Elżbieta Gajda, Paweł Kwaśniewski, Łukasz Wasilewski, Agnieszka Szczepańska, Judyta Kubicz, Gabriela Gajda
Konsultant teatralny:	Piotr Para
Konsultacja merytoryczna serii:	Danuta Daszkiewicz, Sławomir Jaskulski
Projekt okładki:	Marcin Chomicki
Grafika i rysunki:	Gabriela Gajda
Skład, druk:	Antex, www.antex.pl
Korekta tekstów:	Anna Olszewska, Stefania Wiatroszak
Wydawca:	Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic; ul. Główna 2, Krzyżowice, 55-040 Kobierzyce; tel.: (71) 311-84-79
Wydanie:	pierwsze
Nakład:	1000 szt.
ISBN:	978-83-928873-4-8

Publikacja wydana dzięki Polsko- Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży w ramach programu „Równać Szanse”.



Przy wsparciu Powiatowego Zespołu Szkół Nr 1 w Krzyżowicach



**Powiatowy Zespół Szkół
Nr 1 w Krzyżowicach**
ul. Główna 2
Tel/ fax 071/311-84-79
e-mail: pzs@pzs-krzyzowice.wroc.pl
www.pzs-krzyzowice.wroc.pl



Spis treści

Wstęp – o czym jest ta książka ?	5
1. <u>Odsłona pierwsza: Dla kogo ten przewodnik, czyli „Ten przewodnik jest dla Ciebie”</u>	9
• Dla kogo ten przewodnik	
• Spodziewane efekty	
2. <u>Odsłona druga : „ Zapal innych do działania, czyli „Stwórzcie własny dream team”</u>	11
• W grupie siła	
• Lepiej się poznamy – scenariusz na pierwsze spotkanie integracyjne	
• Jestem potrzebny – scenariusz spotkania integracyjnegoo podziale zadań	
• Jestem bezpieczny – scenariusz spotkania wzmacniającego zaufanie i bezpieczeństwo	
• Jestem w temacie – żonglerka – co to takiego?	
3. <u>Odsłona trzecia: Jak przygotować sprzęt, czyli „Jak zostać szczęśliwym posiadaczem skarpetkopi”</u>	27
• Zrób to sam – jeśli nie masz funduszy – czyli o oszczędnościach	
• Jeśli są fundusze: wskazówki dotyczące zakupów, asortyment, strony WWW, sposoby utrzymania , konserwacja	
4. <u>Odsłona czwarta: „ Możemy wreszcie czymś porzucić, czyli warsztaty z żonglerki- Cuda na kiju, motyle z pojek”</u>	33
• Żonglerka piłeczkami	
• Żonglerka poi	
• Żonglerka kijami	
5. <u>Odsłona piąta: „ Trzeba się trochę poruszać i nie tylko uśmiechać”, czyli „ Aby giętkie ciało wyraziło...”</u>	49
• Scenariusze warsztatów pantomimicznych – ruch sceniczny	
• Scenariusze warsztatów pantomimicznych – co mogą wyrazić gesty	
• Scenariusze warsztatów pantomimicznych – moje ciało jako środek wyrazu	

6. **Odsłona szósta: „Czas na decyzję – specjalizacja, czyli co robię najlepiej- W której dziedzinie jestem mistrzem”**59
- Wybór specjalizacji
 - Sposoby na określenie się co umiem najlepiej
 - Wzory ankiet, prezentacji, kryteria konkursowe
7. **Odsłona siódma: Czas na opowieść, czyli „Wymachaj mi bajkę, jak kot... - o czym możesz tańczyć”**63
- Jak tworzyć etiudy, rodzaje opowieści i co brać pod uwagę
 - Scenariusze etiud - czyli to co się nam udało zrealizować
8. **Odsłona ósma : „Twój talent to niezły interes !”**93
- Potrzeba działań marketingowych
 - Sposoby i rodzaje systemów marketingowych – jak sprzedać pokaz
 - Przykłady naszych ofert: wizytówka, reklamówka ofertowa, ulotka, plakat, wystawa, ogłoszenie w prasie
9. **Odsłona dziewiąta: Czas na podsumowanie, czyli „Nie ma to jak gala”**101
- Jak przygotować pokaz galowy
Scenariusz pokazu z uwzględnieniem harmonogramu działań, odpowiedzialnych za poszczególne obszary, kogo warto zaprosić, jak wykorzystać pokaz
10. **Odsłona dziesiąta: „Ewaluacja, czyli co świadczy o skuteczności naszych działań”** 107
- Co będziemy badać – wskaźniki
 - Co możemy wykorzystać, aby przeprowadzić ewaluację: ankieta ewaluacyjna (wzór), obserwacje, opinie, pochwały, ilość występów, konkurs, debata podsumowująca
11. **Kiedy nie masz w ręce piłki, czyli Ciekawostki, informacje, załączniki**.....113
- Historia żonglerki
 - Słownik pojęć kuglarskich
 - Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic – krótka historia organizacji, działań, inicjatyw, realizowanych projektów w Ogólnopolskim Programie „Równać Szanse”

O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?



O tym jak Teatr Ognia stał się metodą na rozwijanie komunikacji społecznej. Jak wpływa na wzrost poczucia własnej wartości, uznanie otoczenia i umiejętności pracy w zespole.

O tym, że można mieć pasje i wyzwalać je u innych.

O tym, że rozwijanie swoich pasji może stać się ciekawą przygodą.

O tym, że ważne w życiu są marzenia, ale niemniej ważne są możliwości do ich realizacji.

Tu znajdziecie wskazówki do samodzielnej nauki żonglowania, poznacie techniki zrobienia sprzętu, instrukcje jak przygotować etiudy, scenariusze spotkań. Nasza książka jest o tym, jak zorganizować przygodę z żonglerką*, która ułatwi drogę do sukcesu w życiu. Jak zaistnieć nie tylko w lokalnej społeczności. Osiągać sukcesy na festiwalach, konkursach, konferencjach i forach edukacyjnych, ale również uświetnić spotkania towarzyskie.

Dowiecie się jak ćwiczenia z żonglerki wpływają na Wasz rozwój.

Wskazówki i instruktaż pozwolą na odpowiednie zastosowanie form i metod w pracy z grupą zainteresowanych odbiorców, pomogą uniknąć błędów. Przekonacie się, że warto podejmować takie działania.

Z naszej książki dowiesz się, że nie zawsze wszystko od razu wychodzi; sami wiele razy napotykaliliśmy przeszkody, dopadały nas wątpliwości. Podzielimy się z Wami jak sobie z nimi radzić. Dodamy słowa otuchy. Dzielimy się z Wami i przekazujemy w Wasze ręce nasz dorobek.

To co Wam oferujemy powstało w Stowarzyszeniu Miłośników Krzyżowic przy Powiatowym Zespole Szkół Nr 1, gdzie tworzyliśmy Teatr Ognia, doskonaląc metodologię przez 3 lata w ramach Programu Równać Szanse.

Życzymy czerpania radości z odkrywania pasji i talentów – u siebie i innych, wspólnego twórczego bycia razem.

Powiecie wtedy z przekonaniem: umiem, potrafię, dam radę!

Zawsze możecie liczyć na nasze wsparcie.

My osiągnęliśmy takie cele - tego chcieliśmy i to osiągnęliśmy:

Zwiększyliśmy wiarę we własne możliwości;

Wzrosło w nas poczucie własnej wartości;

Nauczyliśmy się pracy w zespole;

Zdobyliśmy uznanie otoczenia;

Zdobyliśmy umiejętności z żonglerki i umiemy je wykorzystywać;

Uwierzyliśmy w sukces;

Staliśmy się bardziej otwarci na innych i bardziej śmiali;

Spotykaliśmy się z rówieśnikami;

Poznaliśmy co to: systematyczność- cierpliwość i wytrwałość;

Umieliśmy spożytkować nadmiar energii;

Przezwyciężyliśmy stres.

Jesteśmy pewni, że ta przygoda tak zaowocuje i Wy także:

Będziecie otwarci na potrzeby innych;

Będziecie świadomi tego co od Was zależy;

Będziecie bez kompleksów występować;

Będziecie umieli wyrażać swoje potrzeby;

Zadbacie o swoje interesy – sprzedacie nabyte umiejętności;

Zdobędziecie umiejętności marketingowe;

Będziecie odważnie podejmować nowe zadania i wyzwania.

Nauczycie się:

Żonglować piłeczkami*, pojami, * kijami*;

Dopasować sprzęt do opowieści;

Tworzyć etiudy, spektakle;

Występować solo i w grupie;

Współpracować z grupą.

I doświadczycie:

Poczucia własnej wartości i wyjątkowości;

Pewności siebie, zobaczycie ile będziecie mieli do powiedzenia przedstawiając swoje pomysły;

Radości z osiągnięcia sukcesów.

Kilka słów od nas:

Nie rezygnuj z pasji !

„Jeżeli Ci nie wychodzi, jesteś zmęczony, masz dość, nie rezygnuj!

Zacznij najpierw od dwóch pićczek. Przyzwyczaj się, a gdy poczujesz, że już potrafisz, dodaj trzecią. Ćwicz i nie zwracaj uwagi, że nie wychodzi. Nam też nie wychodziło, ale nie poddaliśmy się, dzielnie trenowaliśmy! Ty też tak możesz.” Agnieszka

„Trzeba od czegoś zacząć! Zacznij od najprostszych technik. Z czasem będziesz mógł przejść do czegoś trudniejszego i rysować przeróżne obrazy ogniem! Warto to umieć! Wiemy, że Ty też możesz. Wystarczy chcieć. Nam również nie było łatwo, ale wierzyliśmy, że w końcu się uda i udało się. Tobie też może, jeśli tylko tego chcesz.” Łukasz

„Owszem jest trudno. Łatwo się poobijać i stracić entuzjazm, jednak nie poddawaj się! Każdy ma przecież słabe strony i każdy może się załamać, jednak Ty się nie załamuj wystarczy, że wyjdzie Ci jedna sztuczka i od razu zechcesz umieć więcej. Więc do roboty Trenuj, trenuj, trenuj. My przechodziliśmy to samo. Godziny ćwiczeń, siniaki, ale wytrwaliśmy, bo wierzyliśmy w to co robimy.” Ula


„Najważniejsze jest, żeby zacząć od najprostszych rzeczy, które zmobilizują Was do kolejnego treningu. Każdy jeden sukces daje zastrzyk emocji i energii na nowe umiejętności. Nie popisuj się przed kolegami swoimi umiejętnościami. Chwal, nawet za maleńkie osiągnięcia. Jeśli umiesz więcej powiedz mu o swoich początkowych błędach i niepowodzeniach.” Judi

„Zobaczysz, jak wkrótce staniecie się wspaniałą grupą i po prostu będziecie się spotykać i planować kolejne przedsięwzięcia. To jest nieuchronne”.


Paweł

Odłona pierwsza
Dla kogo ten przewodnik ?





Dla osoby ciekawej świata,
która chce być aktywna, wpływać
na swoje środowisko
i je przemieniać. Jest **otwarta
na potrzeby innych**, chce
występować przed publicznością,
zadbać o swoje interesy
i sprzedać zdobyte
umiejętności, odważnie
podejmować nowe zadania
i wyzwania, nauczyć się
żonglować piłeczkami*, pojami*,
kijami*, tworzyć etiudy,
spektakle -jeśli chociaż raz
pomyślałeś: ja chcę -
to po prostu weź bez obawy
ten przewodnik i odsona
po odsonie zacznij czytać
i realizować. Ta książka
jest dla Ciebie! Życzymy
sukcesów! Żonglując zwiększysz
swoją potencjał poznawczy
i rozwiniesz swoje kompetencje
społeczne.



Dla osoby, której młodość
zastąpiło doświadczenie,
a jest nadal młoda duchem,
nie boi się nowych wyzwań, chce
towarzyszyć młodzieży w realizacji
ich marzeń, chce wspierać młodzież
w rozwoju. Jest wychowawcą
w świetlicy środowiskowej,
pracownikiem Domu Kultury,
członkiem stowarzyszenia,
człowiekiem, który nie patrzy
na zegarek i jest otwarta na nowe
metody i eksperymenty.
Zapraszamy do towarzyszenia
młodemu w realizacji naszych
przepisów, instrukcji, scenariuszy.
To może być ciekawy etap pracy
wychowawczej i środowiskowej,
która przyniesie satysfakcję.
Zawsze możesz liczyć na nasze
wsparcie.

Zapraszamy do kolejnych odson!

Odłona druga
Zapal innych
do działania



W grupie siła „ Co 20 głów to nie dwie”

Możecie skorzystać z załączonych scenariuszy spotkań, a zobaczycie jak wkrótce staniecie się grupą. Pamiętajcie o dobrowolnym uczestnictwie – zwiększa to odpowiedzialność za podjęte działania i sukcesy grupy.

Początek pracy w grupie to ustalenie reguł, sprecyzowanie celów, ustalanie wspólnych interesów.

Pamiętajcie, że w grupie masz możliwość poznania wyjątkowych osób, które wspólnie będą realizowały pasjonujące działania, możliwość uczenia się od innych, ale także podzielenia się swoimi umiejętnościami, w grupie łatwiej zdobyć, udoskonalić i wykorzystać nowe umiejętności, ciekawie spędzić wolny czas.

W grupie po przedyskutowaniu każdej sprawy łatwiej uniknąć błędów. Jeśli jesteś indywidualistą, nie bój się, Twój głos też będzie brany pod uwagę.

Grupa sumuje wiedzę i umiejętności wielu

W grupie zobaczysz świat oczami drugiej osoby. To otworzy Cię na innych. Może być pasjonujące.



**Zanim przystąpisz do pracy,
spróbuj odpowiedzieć sobie na kilka pytań:**

1. Czy jesteś skłonny przestać być osobą najważniejszą, znającą odpowiedzi na wszystkie pytania?
2. Czy jesteś skłonny oddać odpowiedzialność innym członkom grupy?
3. Czy jesteś skłonny zaakceptować faktycznie wszystkie pytania od grupy?
4. Czy wierzysz, że każda osoba w grupie jest w stanie podjąć odpowiedzialność za siebie?
5. Czy potrafisz poradzić sobie z sytuacją, gdy nie wiesz dokładnie, jak jakaś gra i zabawa powinna przebiegać?
6. Czy potrafisz zrezygnować z posiadania zawsze racji?
7. Czy umiesz zaakceptować fakt, że Twój sposób myślenia nie każdemu odpowiada?
8. Czy umiesz powstrzymać się od narzucania innym swojego punktu myślenia?
9. Czy reagujesz negatywnie na każdego, kto wygląda, mówi, ubiera się, myśli, zachowuje inaczej niż ty uważasz, że powinien?
10. Czy umiesz podejść z humorem do różnych pojawiających się zabawnych sytuacji?

**Pytania te mogą stanowić dla Ciebie informację
i punkt wyjścia do współpracy z innymi.**

Spotkanie I : Budujemy grupę

Celem jest bliższe poznanie wzajemne grupy, poznanie z animatorem, pobycie ze sobą w zabawie, utworzenie zasad.

Sposób realizacji: metody aktywne z wykorzystaniem elementów technik kuglarskich

Środki techniczne: miękka piłeczka lub pluszak, obręcz, hula hop, nitka lub tasiemka, krem nivea, grosiki

Czas trwania spotkania: 1.5 - 2 godz.

Kilka wskazówek praktycznych:

Pamiętajcie o przygotowaniu sali. Musi być wywietrzona, ale nie może być w niej za zimno. Na spotkanie warto zadbać o wodę do picia , jakieś orzeźwiające cukierki.

Gry i zabawy powinny być wykorzystane kompleksowo. Pamiętaj, że każdej zabawie przyświeca jakiś cel. Siedzenie w kręgu bardziej niż siedzenie w rzędach ma wpływ na dynamikę grupy.

Pamiętajcie o przygotowaniu zróżnicowanych ćwiczeń, o zabawie na zakończenie spotkania z informacją zwrotną – podsumowaniem / co dostałem od grupy, dzisiaj odkryłem itd./ Nie musisz realizować wszystkich ćwiczeń, nie spiesz się.

Ćwiczenie I

Jakie jest Twoje Imię?

Poproś wszystkich przybyłych na spotkanie, aby usiedli w kręgu.

Ćwiczenie zainicjuj rzucając mięką piłeczką lub woreczkiem z ziarnem/ może być też miękka zabawka – pluszak/ do wybranej osoby wypowiadając swoje imię. Zabawa trwa, aż wszystkie osoby wypowiedzą swoje imiona.

W drugim etapie tej zabawy zaproponuj, aby przy rzucaniu piłeczki wypowiadać imię adresata/ do kogo rzuca piłeczkę/bądź uważny, aby wszyscy przynajmniej rzucili piłeczką do dwóch, trzech kolegów/

Ćwiczenie II

Coś więcej niż imię:

Zaproponuj, aby osoby siedzące w kręgu, dokończyły po kolei kilka przez Ciebie zaczętych zdań:

- najlepsza rzecz, która zdarzyła mi się w tym tygodniu.....
- gdybym był sławną osobą to byłbym.....
- od grupy oczekuję.....
- nie lubię.....
- uwielbiam.....

Ćwiczenie III

„Złowiłem Cię...”

Podaj wybranej osobie obręcz żonglerską i zaproponuj, aby zarzuciła je na głowę wybranej osoby mówiąc : „Złowiłem Cię, ponieważ.....

Złowiona osoba ma dokończyć zdanie

Ćwiczenie IV

„Jak miłe są małe grupki”

Przygotujmy cztery hula hop / cztery różne kolory/

W koszyku lub pudełku dajemy do losowania kolorowe piłeczki lub karteczki odpowiadające kolorom obręczy. Liczby poszczególnych kolorów są takie same. Prosz, aby osoby stanęły w grupach przy takim samym kolorze hula hop i prosisz, aby weszły do środka i przewlekły przez siebie hula hop od stóp do głów.

Ćwiczenie V

„Nić porozumienia”

Do tej zabawy przygotuj okrągły motek włóczki, albo szpulkę nici, lub długą tasiemkę. Stoicie w kręgu i w dowolny sposób zaczepiacie nitkę na osobach z kręgu./ np. za ucho, za guzik, za palec/ Trzeba przyjąć jakąś zasadę, kto zaczepia np. osoba po prawej stronie zaczepia kolejną. Bawimy się, aż wszyscy będą zaczepieni.

Ćwiczenie VI

„Przyszły mim dba o cerę”

Prosimy, żeby uczestnicy posmarowali policzki i czoła kremem nivea/ albo innym, ale delikatnym/Może być smalec, ale niesolony/

Przylepiamy im do posmarowanych miejsc grosiki i polecamy, aby przy pomocy min odlepili grosiki.

Ćwiczenie VII

„Nasze zasady”

Po tym bardzo rozluźniającym i relaksującym ćwiczeniu poproś aby każdy na małej karteczce napisał trzy – cztery najważniejsze zasady, normy, jakie chciałby, aby obowiązywały w tej grupie. Potem uczestnicy łączą się w pary i ustalają sumę zasad, pary łączą się w czwórki itd. Aż powstaną wspólne grupowe zasady. Potem zróbcie plakat przepisując ustalone zasady . Umieście go w sali Waszych spotkań.

Ćwiczenie VIII- Informacja zwrotna

Poproś uczestników, aby po kolei lub na ochotnika ocenili spotkanie kończąc zdanie:

Czuję się....

Podobało mi się....

Chcę powiedzieć prowadzącemu.....

Spotkanie II : Mamy do siebie zaufanie

Celem jest wzrost bezpieczeństwa i zaufania w grupie. Sposób realizacji: metody aktywizujące z wykorzystaniem elementów technik kuglarskich

Środki techniczne: karteczki, pisaki, tablica korkowa, miękka piłeczka, hula hop, opaski. Materac, elementy na tor przeszkód

Czas trwania spotkania: 1.5 - 2 godz.

Podziel uczestników na dwie grupy / np. metodą odliczania 1-2/

Jednej grupie daj karki zielone z poleceniem napisania skojarzeń ze słowem **zaufanie**.

Drugiej daj żółte i poleć, aby napisali skojarzenia ze słowem **bezpieczeństwo**.

Każdy pracuje przez 2-3 minuty samodzielnie. Potem grupy wybierają skojarzenia, które się nie powtarzają i przepisują je na duże kartki, wybierają lidera, który przyczepia do tablicy i relacjonuje wyniki skojarzeń.

W drugim etapie tego ćwiczenia, w tych samych grupach uczestnicy starają się odpowiedzieć na pytanie dlaczego w działaniach grupowych, teatralnych, żonglerskich tak ważne jest zaufanie i bezpieczeństwo.

Prowadzący puentuje wyniki wypowiedzi. Tu jest miejsce na krótki wykład o BHP* związanym z żonglerką ogniem, posługiwaniem się kijami itp.

W dalszym ciągu spotkania proponujemy ćwiczenia integracyjne wzmacniające zaufanie do grupy i poczucie bezpieczeństwa. Po każdej zabawie skupcie się na odczuciach. Uczestnicy spotkania wypowiadają się co czuli po każdym ćwiczeniu – zabawie.

Ćwiczenie I

„ Poprowadź mnie...”

Dzielimy się na pary. Jedna osoba w parze ma zawiązane oczy przepaską, druga ją prowadzi. Dobrze jest, żeby można było wyjść też z sali. Po kilkuminutowym spacerze zamieniają się rolami. Po zakończonym ćwiczeniu prosimy o wypowiedzi co czuli, czego się obawiali.

Ćwiczenie II

„ Tor przeszkód”

Prosimy o zgłoszenie się chętnego do następnej zabawy. Ustawiamy wzdłuż sali różne przeszkody. Zawiązujemy oczy ochotnikowi i polecamy, aby pokonał tor przeszkód. W czasie, gdy ochotnik ma zawiązane oczy bezszelestnie usuwamy przeszkody i ... patrzymy jak je „pokonuje”. Po skończonej zabawie, której pewnie towarzyszyć będą salwy śmiechu rozmawiamy na temat jego odczuć i tego czy potrafi się śmiać z tego, co go spotkało.

Ćwiczenie III

„Skok w przepaść”

Chętni do tej zabawy stają z zawiązanymi oczami na krześle, z którego skaczą na materac.

Po skończonym ćwiczeniu zadajemy pytanie czy mieli pewność, że materac nie będzie usunięty.

Ćwiczenie IV

„ Kogo zabrałbyś z grupy ze sobą na bezludną wyspę i dlaczego” lub „ Z kim wspinałbyś się na jednej linie”?

Uznacie sami czy wolicie wypowiedzi anonimowe na kartkach, czy wypowiedzi ustne na forum grupy.

Na zakończenie prosimy, aby podzielili się odczuciami, czy wzrosło zaufanie do grupy i poczucie bezpieczeństwa.

BHP pokazów z ogniem

- Kategorycznie zabrania się używania azbestu, którego opary są trujące, jako materiału na pochodnie.
- Po odpowiednim zabezpieczeniu, do końcówek kija można używać džinsu, lecz najbardziej zalecanym materiałem jest **Kevlar**.
- Paliwem używanym do pokazu jest parafina (najczęściej używa się podpałki do grilla, która ją zawiera).
- Nie warto używać benzyny, ani ropy, ze względu na swoją łatwopalność są bardzo niebezpieczne.
- Po nasączeniu pochodni/końcówek kija, poi, wachlarzy/ należy odsączyć nadmiar paliwa, aby nie chlapać podczas kręcenia.
- Musimy zachować odpowiedni odstęp od widowni i zadbać, aby żaden z widzów nie wtargnął nam na scenę. Miejsce pokazu można zabezpieczyć taśmą lub barierkami. Ustalamy z organizatorem.
- Do każdego pokazu należy mieć przygotowaną gaśnicę i koc gaśniczy, nie azbestowy.
- Osoby mało doświadczone lub czujące się niepewnie nie powinny kręcić z ogniem.
- Ćwiczymy na trawie, aby nie uszkodzić sprzętu
- W czasie choreograficznych ustaleń uwzględnić odległości – tak aby wzajemnie się nie zderzyć/ pamiętajcie o długości waszych ramion i sprzętu/
- Po pokazie należy odczekać, aż sprzęt ostygnie nim go spakujemy.

Spotkanie III: Jestem potrzebny

Celem jest uświadomienie różnych zadań w grupie i co stanowi jej siłę ?

Sposób realizacji: metody aktywizujące z wykorzystaniem elementów technik kuglarskich

Środki techniczne: karteczki, pisaki, tablica korkowa, baloniki , pudełka.

Czas trwania spotkania: 1.5 - 2 godz.

Ćwiczenie I

Nasze dotychczasowe doświadczenia

Rozpocznij spotkanie od swobodnej rozmowy o tym czy już pracowali w grupie, co się udało, co buduje, co przeszkadza.

Ćwiczenie II

Jedna grupa – wiele zadań

Przenieś te rozważania na teren zadań grupy żonglerskiej. Podziel na małe grupy np. trzyosobowe i poleć im wyspecyfikować rodzaje zadań w grupie teatralnej – żonglerskiej. / 10 min/

Potem zaproś przedstawicieli poszczególnych grup do wypowiedzi na forum o wynikach pracy.

Zaproś do swobodnych uwag wszystkich.

Ćwiczenie III

Moje zadanie w grupie

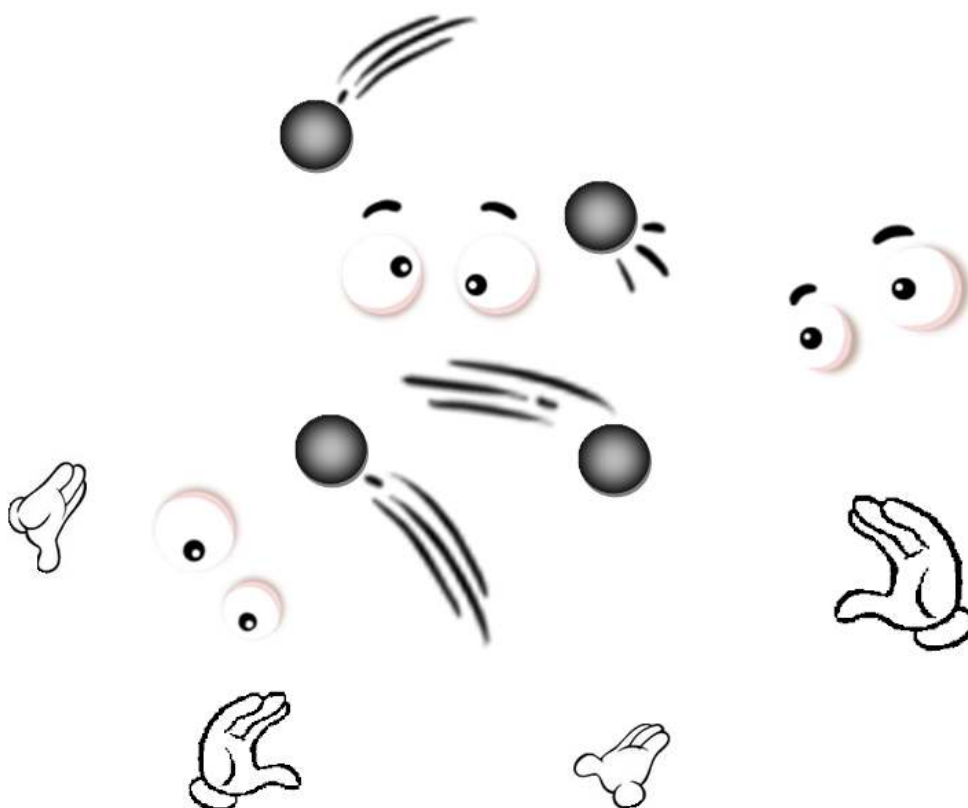
Wyłóż te najważniejsze, istotne i potrzebne zadania. Wypisz je na osobnych pudełkach, rozłóż w różnych miejscach sali i poproś, żeby każdy uczestnik rzucił karteczki ze swoim imieniem do pudełka z zadaniem, które mógłby chętnie wykonywać . W ten naturalny sposób dokona się podział zadań. Gdyby tak się stało, że jakieś pudełko będzie puste, należy twórczo rozwiązać problem.

Po tym ćwiczeniu powinien powstać dokument, kto do czego się zobowiązał. W tym celu możecie zrobić krótką przerwę na posiłek, a wyznaczony sekretarz - najlepiej dwie osoby sporządza dokument. Po przerwie uroczyście zostanie odczytany. Można przygotować zabawne nominacje, doprecyzować zakres obowiązków, na czym polegają poszczególne zadania.

Ćwiczenie IV – Moc wspólnego działania

Na zakończenie spotkania zaproponuj zabawę w grupach pięcioosobowych.

Każda grupa otrzymuje balonik. Staje w kółeczku trzymając się za ręce i ma odbijając głowami, obojczykami, czy klatką piersiową utrzymać jak najdłużej balonik w powietrzu. Nagradzamy brawami i w miarę możliwości czymś miłym. Uświadamiamy jak w trudniejszych warunkach zdali egzamin z działania wspólnego. Na zakończenie warto zrobić anonimową ankietę jak bardzo im zależało na wygranej / np. w skali od 1 do 5, albo temperatura emocji – termometr/



Spotkanie IV – Jestem w temacie – żonglerka – co to takiego?

Celem jest zapoznanie się z podstawowymi określeniami związanymi z kuglarstwem, zapoznanie z podstawami żonglerki

- Sposób realizacji: pogadanka, ćwiczenia,
- Środki techniczne: piłeczki, okrągłe owoce, skarpetki, ryż, sznureczki, smycze/
- Czas trwania spotkania: 1.5 - 2 godz.

Ćwiczenie 1

– żonglerka* – co o niej wiemy?

Na początku spotkania zróbcie ćwiczenie na skojarzenie słowa żonglerka. Możecie przeprowadzić je w następujący sposób. Na tablicy lub arkuszu napiszcie słowo żonglerka i każdy z uczestników dopisuje skojarzenie.

Ćwiczenie 2

– żonglerka – co o niej powinniśmy wiedzieć?

W tym miejscu, albo skorzystacie z naszego załącznika o żonglerce oraz słownika pojęć kuglarskich, albo Prowadzący uruchomi dyskusję z elementami mikrowykładu na temat podstawowych elementów kuglarstwa. Ten .. nie powinien być za długi.

Ćwiczenie 3

– czym żonglować ?

Proponujemy Wam teraz wykorzystać owoce lub zrobić najprostszy sprzęt np. skarpetko poje / wg naszej instrukcji/

Ćwiczenie 4 – żonglujemy !

Jak już macie podstawowy sprzęt spróbujcie zacząć rozgrzewkę z żonglerki i przejść do instrukcji żonglowania. Przeznaczcie na pierwszym spotkaniu, zanim będziecie się regularnie spotykać na ćwiczeniach przynajmniej ok. 35 – 40 minut.

Spotkanie zakończcie podzieleniem się Waszymi emocjami, spostrzeżeniami, uwagami.

Czy wiecie, że...



W języku angielskim słowo „żonglowanie” („*juggling*”) oprócz swojego podstawowego znaczenia, określa umiejętność radzenia sobie z wieloma sprawami w tym samym czasie. Podrzucanie kilku piłeczek jest zatem doskonałą metaforą równoczesnej realizacji różnych projektów i planów.

Żonglerka tak jak sztuki walki łączy sprawność fizyczną z harmonią wewnętrzną. Żonglowanie jest skuteczną formą redukcji stresu i sposobem na odprężenie. Wprowadza w stan tzw. zrelaksowanej koncentracji, podczas której umysł i ciało są jednocześnie aktywne i spokojne.

Zespół naukowców Uniwersytetu w Ratyźbonie pod kierownictwem Bogdana Dragańskiego przeprowadził żonglerski eksperyment. Uczni podzielili badanych na dwie grupy. Pierwsza miała opanować technikę żonglowania trzema piłeczkami przez co najmniej minutę w ciągu trzech miesięcy. Druga grupa ludzi nie przechodziła tego treningu. Za pomocą sprzętu medycznego- rezonansu magnetycznego uczeni regularnie porównywali struktury mózgow obu grup szukając zmian w tkance mózgowej powstałej pod wpływem systematycznych ćwiczeń żonglerskich. Po upływie trzech miesięcy zauważyli, że u osób żonglujących nastąpił przyrost tkanki mózgowej w okolicach tylnej kory ciemieniowej oraz w rejonie środkowo-skroniowym. Obszary te są odpowiedzialne za przetwarzanie i magazynowanie informacji o tym, jak zauważamy i przewidujemy ruch obiektów.

Wynik obserwacji udowadnia dwie główne korzyści płynące z żonglowania. Po pierwsze, świadczy o tym, że rozwój mózgu jest możliwy nie tylko w dzieciństwie, lecz również w dorosłym okresie życia. Po drugie, pozornie nieistotne ćwiczenia, takie jak żonglowanie trzema piłeczkami, mogą rozwijać tkankę mózgu w sposób podobny do tego, w jaki sposób ćwiczenia na siłowni rozwijają mięśnie.

Żonglowanie sprzyja rozwojowi koordynacji wzrokowo-ruchowej, poczucia rytmu, refleksu, a także zdolności utrzymania równowagi i właściwej postawy ciała.

Na przykład w brytyjskim Centrum Leczenia Dysleksji w Kenilworth wprowadzono ćwiczenia terapeutyczne polegające na łapaniu piłeczek, żonglowaniu i utrzymywaniu równowagi na „rola -bola”, czyli na leżącym walcu.

Badania przeprowadzone przez Carole Smith, amerykańską specjalistkę od wychowania fizycznego sprawności ruchowej, sugerują, że ćwiczenie żonglowania- dzięki związanej z nim poprawie koordynacji wzrokowo- ruchowej usprawnia umiejętność pisania i czytania.

Żonglowanie jest jednym ze sposobów uaktywnienia i tzw. synchronizację obu półkul mózgowych, a przez to wpływa na poprawę wyników w nauce. Sprawdzone to już w wielu szkołach, które prowadzą programy żonglowania. Takimi szkołami są np. szkoły podstawowe w mieście Jacksonville na Florydzie (USA) i gimnazjum w Malechowie koło Koszalina

Żonglowanie staje się także coraz bardziej popularne wśród ludzi dorosłych zainteresowanych rozwojem własnych możliwości. Od początku lat 80 tych dwudziestego wieku uczą się go menedżerowie i pracownicy firm w ramach seminariów i warsztatów poświęconych rozwojowi osobistemu, zarządzaniu czasem czy realizacji projektów. W Zachodniej Europie i Stanach Zjednoczonych na szkoleniach organizowanych przez firmy dla swoich pracowników są prowadzone proste treningi żonglowania

Jak piszą autorzy artykułu „Żonglowanie sprzyja mózgowi” w wielu instytucjach, takich jak Bell Labs, Microsoft, Apple Corporation, czy Massachusetts of Technology, tworzy się kluby żonglerskie. Coraz częściej także umiejętność żonglowania zaliczana jest do obowiązkowych kompetencji kadry kierowniczej.

Janusz Chomątek z Grzmiącej zrobił karierę dzięki umiejętności żonglowania piłką. Zdobył sławę i zaczął zarabiać, występując w przerwach międzynarodowych meczów i we włoskiej telewizji po tym, jak po raz pierwszy pobił rekord Guinnessa: w ciągu 8 godzin i 24 minut przeszedł 30 kilometrów z Ustki do Słupska, odbijając piłkę na przemian prawą i lewą nogą.

Już w 2004 roku dowiedziono związku między uprawianiem żonglerki a wzrostem liczby szarych komórek w mózгах młodych uczestników eksperymentów. Obserwacji tej dokonali uczeni z Uniwersytetu w Regensburgu w Niemczech. Teraz badacze z tej samej uczelni pod wodzą Petry Jansen wykazali związek żonglowania i poprawę orientacji w przestrzeni zarówno wśród osób młodych, jak i dorosłych. Okazało się, że testy wymagające rozpoznawania obiektów obróconych względem swojego pierwotnego położenia znacznie lepiej przechodziły osoby, które wcześniej przez tydzień co najmniej godzinę dziennie trenowały żonglerkę.

Żonglowanie piłeczkami wprowadza organizm w stan tak zwanej czujnej relaksacji, bardzo wskazany przy uczeniu się i twórczym myśleniu. Doskonale zwiększa naszą koncentrację, synchronizuje pracę półkul mózgowych, rozwija oburęczność (cecha wielu geniuszów!).

Opanowując sztukę żonglowania, nauczysz się w trakcie tej czynności rozwiązywać swoje problemy i generować wiele bardzo dobrych pomysłów i rozwiązań.

„Po pewnym czasie żonglowania potrafiłem mówić bez przerwy ciągłym tokiem sensownych, logicznych zdań. Po prostu szybciej układałem myśli w zdania niż je wymawiałem. Bardzo pomocna sprawa dla występujących publicznie. Potem testowałem żonglowanie podczas nauki. Robiłem sesje 30 minut żonglowania i 10 minut nauki. Tak jakoś wychodziło, że nie potrafiłem się zmusić do odwrócenia tych proporcji. Po tygodniu takiej nauki do egzaminu z mechaniki na „uniwerku” wrocławskim zdałem go na 5 odpowiadając bezbłędnie na wszystkie pytania (a raczej wywody matematyczne). Może to żaden specjalny wynik, ale dla mnie to było osiągnięcie, bo przez całą podstawówkę i średnią nie rozumiałem fizyki i maksymalne oceny miałem 3+.”

Żonglowanie podnosi IQ (szybkość myślenia werbalnego, przestrzennego, logicznego i ruchowego).

Więcej informacji znajdziecie na stronie: www.kuglarstwo.pl

Bibliografia:

BBC World News Edition Friday, 31 January, 2003.

Bucka M., Kinezyjologia edukacyjna -jako dobra i łatwa metoda pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, http://www.profesor.pl/mat/n/1_bucka_040616_1.php?id_m=/2755

Brink, S., Smart moves, new research suggests that folks from 8 to 80 can shape up their brain with aerobic exercise, U.S. News and World Report, May 15, 1995, str. 78-82.

Delisio, E, Teachers Link Juggling to Improved Academic Skills, Educational World 2002.

Dennison P.E., Gimnastyka Mózgu, Międzynarodowy Instytut Neurokinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji odruchów, Warszawa 2003.

Diamond, M., Enriching heredity, the impact of the environment on the anatomy of the brain. NY: Free Press, 1988, str. 67-77.

Hannaford C., Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej, Warszawa, 1998.

Kolb, D., Experimental learning, Experience as the source of learning and development, Englewood, NJ: Prentice-Hall, 1984, str. 47.

Lewbel A., Research in Juggling History, Juggler's World, Vol.

Laszkowska A., Kinezyjologia edukacyjna, www.spl.gostyn.pl/publikacja_7.htm

Olsen, E., Fit Kids, Smart Kids - new research confirms that experience boosts brain-power, Parents Magazine, October, 1994, str. 33-35.

Urban M., Żonglowanie jako metoda wspierania rozwoju dzieci i młodzieży, Klanza, - Klanza w czasie wolnym Nr1/2005



Odstona trzecia

Jak przygotować sprzęt ?

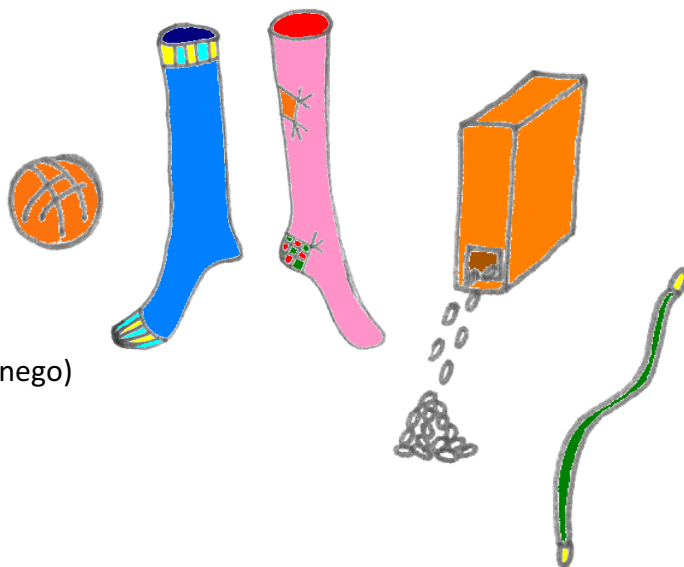


Zrobicie to sami – jeśli nie ma funduszy

Skarpetkopoje

Składniki:

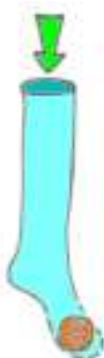
1. Dwie długie stare skarpetki/
pończochy.
Mogą być nie do pary.
2. Piłka lub garść (jeszcze nieugotowanego)
ryżu.
3. Sznurek do zawiązania Twojej poi.



Sposób przygotowania:

1. Do każdej ze skarpetek wrzuc
garść ryżu lub piłeczkę.

2. Zwiąż skarpetkę sznurkiem
lub ją samą zawiąż na supeł
tak jak na rysunku obok.



3. Zostałeś właśnie szczęśliwym
posiadaczem dwóch oryginalnych i w pełni
Twoich skarpetkopi!

Gratulacje!



UWAGA!

Jeżeli od strony piłeczki doszyjesz
do skarpetkopi wstążkę,
zyskasz dodatkowy efekt przy machaniu!
Wybierz kilka kolorowych wstążek i przygotuj
się do wyjątkowego pokazu.

Kij do żonglowania

Składniki:

1. Jedna stara miotła lub drążek do wieszania ubrań, kij od szczotki, ewentualnie palik od fasoli wysokopiennej. W tym punkcie nie ma ograniczeń.
2. Jeden ochotny żongler bez kija.

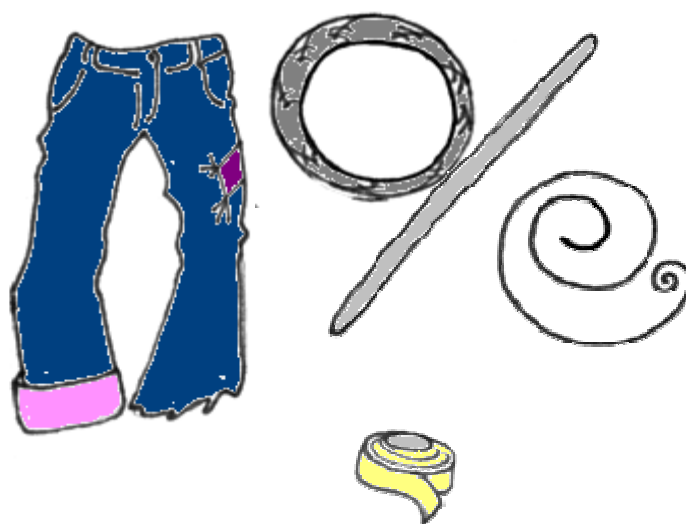
Sposób przygotowania:

1. Weź kij do ręki. 😊

Kij do żonglerki z ogniem

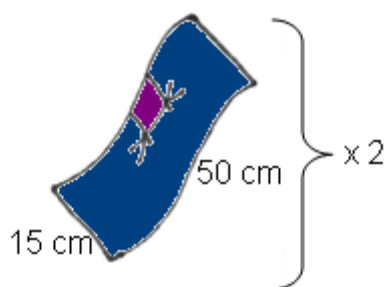
Składniki:

1. Stare jeansy.
2. Stara dętka od roweru.
3. Metalowy kij od miotły.
4. 1 metr miękkiego drutu (miedzianego).
5. Taśma klejąca.



Sposób przygotowania:

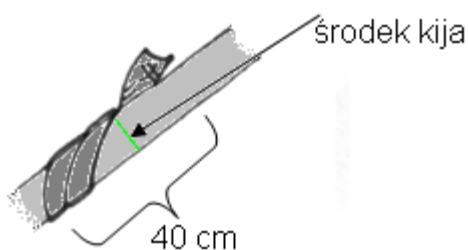
1. Z jeansów obetnij dwa paski o szerokości 15 cm i długości 50 cm.



2. Pierwszym paskiem materiału owiń koniec kija i bardzo mocno zwiąż drutem. Operację na drugim końcu kija.



3. Pałce końce kija to nie wszystko. Pamiętaj o wygodnej ręczce na środku- wytnij z dętki pasek gumy o długości jednego metra i szerokości połowy dętki. Nawin go na środek kija tak, by jego długość osiągnęła co najmniej 40 cm. Końce przymocuj taśmą klejącą. Twój kij jest gotowy- teraz wystarczy podpalić końce i przygotować się do tańca.



Jeans co prawda nie jest tak trwały jak kevlar*, ale na początek wystarczy 😊.

Woreczki do żonglowania

Składniki:

1. Igła .
2. Nitka.
3. Trzy skarpetki.
4. Nożyczki.
5. Ryż/ fasola/ kukurydza (wypełnienie woreczków).



Sposób przygotowania:

1. Do każdej ze skarpet wsyp dużą garść kukurydzy (ryżu).
2. Obetnij wlotową część skarpety tak, by pozostał Ci materiał na zaszycie jej. Zszyj szczelnie otwory, by nic nie wyleciało ze środka.
3. Twoje woreczki są już gotowe. Owoce zabawy.

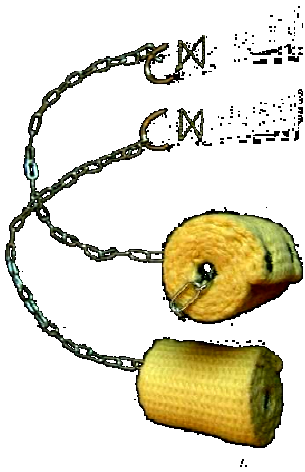


A skoro mowa o owocach...

Rozejrzyj się po domu, sadzie lub ogrodzie. Może przed zjedzeniem mandarynek, brzoskwiń czy śliwek chcesz poćwiczyć nimi żonglerkę? Masz pomidory? Doskonale! Żonglować można prawie wszystkim!



Jeśli są fundusze



Jeżeli zdobyliście fundusze zacznijcie kupować sprzęt profesjonalny. Informacje o adresach sklepów i asortymencie znajdziecie na stronach internetowych.

Nie kupujcie pokątnie, sprawdzajcie atest produktu. Wszystkie zarejestrowane punkty sprzedaży dadzą Wam fakturę, a na niektóre sprzęty gwarancję. Nie przegapcie tego. Powodzenia i wielu sponsorów.

Wszystkie potrzebne adresy na www.kuglarstwo.pl

Konserwacja sprzętów do pokazów

Nic nie jest wieczne, ale dzięki konserwacji i dbaniu o sprzęt kuglarski możecie znacznie wydłużyć okres użytkowania. Poniżej przedstawiamy kilka zasad, dzięki którym będziecie mogli dłużej cieszyć się naszym sprzętem.

Sprzęt dzienny i treningowy:

W przypadku sprzętu dziennego i treningowego konserwacja jest o wiele prostsza. Tak jak w sprzęcie ogniowym odradza się treningu na twardych powierzchniach, ze względu na o wiele większe prawdopodobieństwo uszkodzenia. Najbardziej polecaną przez nas powierzchnią do treningów jest trawa. Radzimy również od czasu do czasu przetrzeć taki sprzęt, aby usunąć z niego wszelki zalegający brud.



Sprzęt led:/ świecący, zwykle plastikowy, na baterie/

Sprzęt led ma najkrótszą żywotność ze wszystkich wymienionych tu sprzętów. Zdecydowanie odradza się treningu na nim, gdyż stosunkowo bardzo łatwo o ich uszkodzenie. W przypadku ćwiczenia tym rodzajem sprzętu zalecamy szczególną ostrożność – staramy się, aby sprzęt nie wypadł z rąk ani nie zderzył się z twardą powierzchnią. Oczywiście pamiętajcie o wymianie baterii. Daje szczególne efekty świetlne, sprawdza się w pomieszczeniach zamkniętych. Dobrze jest aby był dywan, wykładzina.

Sprzęt ogniowy:

Staramy się jak najrzadziej nim ćwiczyć, jeśli już to robimy, zalecane jest użycie pokrowców na głowice ogniowe, które częściowo uchronią je przed urazami oraz dzięki nim nie brudzimy siebie ☒

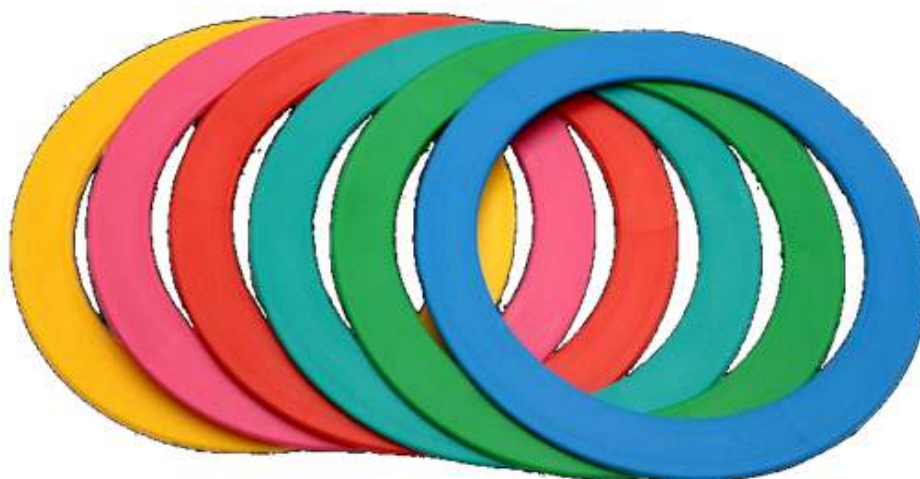
Kolejną rzeczą, o której warto pamiętać, starajcie się unikać treningu sprzętem ogniowym na twardych powierzchniach, typu beton. Nic tak nie narusza sprzętu jak kontakt z taką powierzchnią.

Po każdym paleniu sprzętu należy przetrzeć sprzęt, gdyż osadza się na nim sadza. Jeśli widzimy, że po zgaszeniu ognia materiał się żarzy lub ulatnia się z niego dym, wymagane jest zalanie głowicy parafiną.



Zasada bardzo ważna: przed każdym ćwiczeniem sprawdź sprzęt!

Postarajcie się o miejsce przechowywania sprzętu. Możecie wykorzystać starą szafę, wieszak, czasem wystarczy umocowany drążek, na którym powiesicie poi. Kije kładziemy na półki lub opieramy o ścianę. Można uszyć pokrowce – tuneliki z uchwytyami, wtedy możecie powiesić. Na piłeczki postarajcie się o kosz, miskę, karton lub inny organizator. Na pewno nie zabraknie Wam pomysłów. Dobra rada: róbcie od czasu do czasu inwentaryzację. Sprawdzajcie, czy wszystko wróciło po pokazach. Najlepiej jak w grupie wyznaczyście odpowiedzialnych za sprzęt.



Odłona czwarta
Cuda na kiju,
motyle z pojek



Wykonując codzienne czynności nie zastanawiamy się nad tym jak bardzo skomplikowane są ruchy wykonywane przez nasze ciało. Precyzją i niezwykłością ruchów zachwycamy się dopiero wówczas, gdy podziwiamy pokazy mistrzów tańca figurowego na lodzie lub występy akrobatów lub żonglerów. Ich umiejętności wydają nam się nieosiągalne dla zwykłych ludzi. Tymczasem okazuje się, że właściwie każdy może je opanować. Badania naukowe prowadzone nad możliwościami ludzkiego mózgu udowadniają, że jest to możliwe, a co więcej, ujawniają nieznane dotąd korzyści płynące z tak pozornie dziwnych czynności jak żonglowanie. Żonglerka, która staje się wiodącym tematem naukowych spotkań, sympozjów, prac magisterskich i doktorskich będzie w zasięgu Twoich rąk.

Jak się nauczyć żonglowania?

Najważniejszą rzeczą w żonglowaniu jest precyzyjne rzucanie piłek i zachowanie właściwego, spokojnego rytmu. Koncentruj się zatem na rękach i w y rzucaniu piłek, a nie na ich łapaniu. Gdy wyrzucone odbędą właściwą drogę, łapanie "zrobi się" samo.

1. **Naucz się właściwej postawy.** Stań prosto, w lekkim rozkroku (stopy na szerokość barków), nogi lekko ugięte w kolanach, ręce przed sobą, zgięte w łokciach pod kątem prostym. Łokcie trzymaj przy ciele. Nie unosz rąk za wysoko. Oddychaj spokojnie i głęboko.
2. **Wyobraź sobie swoją "skrzynkę żonglera".** To obszar przed oczami, w którym będą poruszać się piłeczki; jego powierzchnię wyznaczają punkty leżące na wysokości jednego i drugiego oka oraz, na dole, obie dłonie. W czasie żonglowania patrz w miejsca, gdzie chcesz rzucić piłki, a nie na ręce.
3. **We właściwej pozycji wykonaj pierwsze ćwiczenie, z dwoma piłkami.** Ułóż je sobie na palcach obu dłoni i na przemian, harmonijnie, podrzucaj na wysokość oczu; lewa ręka do lewego oka, piłka wyrzucona z prawej ręki na wysokość oka prawego. Jeśli źle rzucisz, pozwól, aby piłka spadła na ziemię. W ten sposób nie będziesz utrwał błędów.
4. **Rzuć jedną piłkę,** a kiedy osiągnie właściwy punkt i zacznie spadać, rzuć drugą, tak aby i ona poleciała w swój punkt przeznaczenia – i niech obie spadną. Jeżeli ich trajektoria ruchu była właściwa i piłki rzucisz z odpowiednią siłą, powinny spaść około 10 cm przed Twoimi stopami.

5. **Teraz rzucaj i łap obie piłki;** koncentruj się na dokładności rzutu. Pamiętaj, aby nie wyrzucać ich jednocześnie i nie przekładać z dłoni do dłoni. Najpierw wyrzuć pierwszą piłkę, a kiedy zobaczysz, że osiągnęła maksymalną wysokość na "wieczku skrzynki", wyrzuć drugą piłkę.
6. **Po 15–20 minutach zacznij żonglowanie trzema piłkami jednocześnie.** Na początku możesz je łapać naprzemiennie. Niech spadną wszystkie. Potem złap pierwszą. Teraz tylko trzecią, a następnie wyłączanie drugą. Za każdym razem Twoje ręce, bez względu na efekt łapania, muszą wykonać trzy ruchy wyrzucania piłek do góry. Twój wzrok koncentruje się na miejscu, gdzie piłki lecą, a umysł – na wyrzucających piłeczki dłoniach. Gdy tylko czujesz, że spadająca piłka dotyka dłoni, od razu wyrzuć ją we właściwy punkt (tak jak w zabawie w "gorącą patelnię").
7. **Żongluj trzema piłkami, do pełnego cyklu.** Kontroluj wysokość, trajektorię i tempo każdego rzutu. Bądź rozluźniony, oddychaj swobodnie. Pamiętaj, że TRENING CZYNI MISTRZA! Bądź cierpliwy. DO DZIEŁA!

Rozruch

Przed każdym kolejnym ćwiczeniem zrób rozgrzewkę i przeczytaj ten **wstęp**.

1. Ważne!

- wszystkie ćwiczenia wykonuj po kolei;
- do kolejnych kroków przechodź dopiero, gdy będziesz miał opanowany krok wcześniejszy;
- staraj się być rozluźnionym przy wykonywaniu ćwiczeń, rozluźniaj ręce;
- pamiętaj - to nie musi się udać od razu !

2. Zaczynamy od rozgrzewki:

- krążenie ramion w przód;
- krążenie ramion w tył;
- krążenie ramion na przemian;
- każde 25 razy.

3. Jeżeli jesteś już rozgrzany, to zaczynamy :).

Etap I - najpierw jedna piłeczka!

Weź jedną piłeczkę:

- Przerzucaj ją z prawej do lewej ręki, mniej więcej na wysokości oczu, staraj się aby piłeczka nie uciekała do przodu i pozostawała w jednej płaszczyźnie (tj. ciągle w tej samej odległości od ciała i równoległe do niego tak jakbyś miał przed sobą ścianę);
- Teraz wykonujesz to samo ćwiczenie, jednak przemasz piłeczkę z lewej do prawej ręki (rys.1.);
- Ćwiczenie powtarzasz tak długo, aż poczujesz, że wykonujesz je dobrze i nie jesteś przy tym spięty.

Żonglerka dwiema piłeczkami – etap I

Weź dwie piłeczki do jednej ręki

- Wyrzuc jedną piłeczkę do środka w górę. Kiedy osiągnie szczyt wyrzuc w ten sam sposób drugą (rys.2.);
- W miarę nabierania wprawy wykonuj coraz więcej wyrzutów.
- Ćwiczmy tak długo aż się rozluźnimy;
- Teraz to samo z lewą ręką.



Rys.1.



Rys.2.

Żonglerka dwiema piłeczkami – etap II

Weź dwie piłeczki:

- Piłeczkę z prawej ręki wyrzucić jako pierwszą i gdy osiągnie ona szczyt (tj. przestanie lecieć do góry i zacznie spadać) wyrzucić piłeczkę z lewej ręki pod nią. Piłeczki także wyrzucasz na wysokość oczu, starasz się zachować płaszczyzny. Ważnym jest, aby po wyrzuceniu pierwszej piłeczki drugą także wyrzucić, aby nie wyrabiać sobie nawyku przekładania piłeczek zamiast wyrzucania. Ćwiczenie powtarzasz tak długo, aż poczujesz, że wychodzi Ci ono i jesteś przy tym rozluźniony, bawisz się!
- Teraz piłeczkę z lewej ręki wyrzucasz jako pierwszą i aż znowu zacznie Ci wychodzić (rys.3.).
- Nie zrażaj się upadkami piłeczek, naprawdę jesteś w stanie to osiągnąć :)

Żonglerka dwiema piłeczkami – etap III

Weź dwie piłeczki w jedną rękę:

- Wyrzucaj je tak jak w poprzednim ćwiczeniu jednak tym razem nie do środka a na zewnątrz (Rys.4.);
- Ćwiczenie powtarzaj tak długo aż nabierzesz wprawy i poczujesz się rozluźnionym;
- Czas na drugą rękę.



Rys.3.

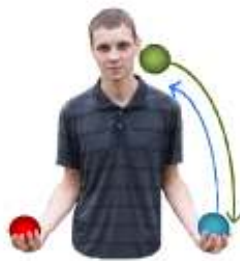


Rys.4.

Żonglerka trzema piłeczkami - etap IV

Teraz przechodzimy do trzech piłeczek; zaczynamy od pierwszego podstawowego triku czyli kaskady:

- Umieść dwie piłeczki w prawej ręce, a trzecią w lewej;
- Wyrzuc piłeczkę nr 1 z prawej ręki do lewej, a gdy osiągnie szczyt piłeczkę nr 2 wyrzuc z lewej ręki do prawej (tj. w ćwiczeniu 2b) teraz gdy piłka nr 2 osiąga szczyt z prawej ręki wyrzuc piłeczkę nr 3 do lewej (rys.5.);
- Ćwicz te trzy wyrzuty, gdy zaczną Ci wychodzić to nim złapiesz piłeczkę nr 3 do lewej ręki wyrzuc z niej piłeczkę nr 1 do prawej ręki, a gdy osiągnie szczyt piłeczkę nr 2 później nr 3; 1; 2; 3; 1 itd.(rys.6.);
- Ustalaj sobie pewne ilości wyrzutów z góry i kiedy je osiągniesz kończ ćwiczenie, rozluźnij się i zaczynaj od nowa, na początek mogą to być trzy wyrzuty później 6, 12, 18 i coraz więcej :);
- Do kolejnego ćwiczenia przejdź gdy będziesz wykonywał min. 12 wyrzutów i będziesz przy tym rozluźniony.



Rys.5.



Rys.6.

Żonglerka piłeczkami – kaskada odwrotna – etap V

Drugim podstawowym trikiem jest kaskada odwrotna:

- Wszystkie rzuty są w tej samej kolejności (123 123 123 itd.) tylko że piłki przerzucamy nad poprzednią piłeczką, a nie jak wcześniej wyrzucaliśmy pod;
- Ćwiczenie powtarzamy, aż zacznie nam wychodzić min. 12 razy i nie jesteśmy przy tym spięci;
- Kolejne triki są kombinacjami wyrzutów i przerzutów.



Żonglerka piłeczkami –półprysznic – etap VI

Półprysznic:

- Dwie piłeczki w prawej ręce, trzecia w lewej;
- Piłeczkę nr 1 z prawej ręki wyrzucamy do lewej ręki gdy osiągnie szczyt piłeczkę nr 2 z lewej ręki przrzucać nad nr 1 do prawej, gdy nr 2 osiągnie szczyt piłeczkę nr 3 wyrzucamy do lewej pod piłeczką nr 2, później piłeczkę nr 1 przrzucać nad nr 3, nr 2 wyrzucamy pod nr 1, nr 3 przrzucać nad nr 2 i tak w kółko z prawej ręki wyrzut pod z lewej przrzut nad :);
- Teraz z prawej ręki przrzut nad, a z lewej wyrzut pod.



Poeksperymentuj – naprawdę kiedyś piłeczki przestaną spadać

Inne:

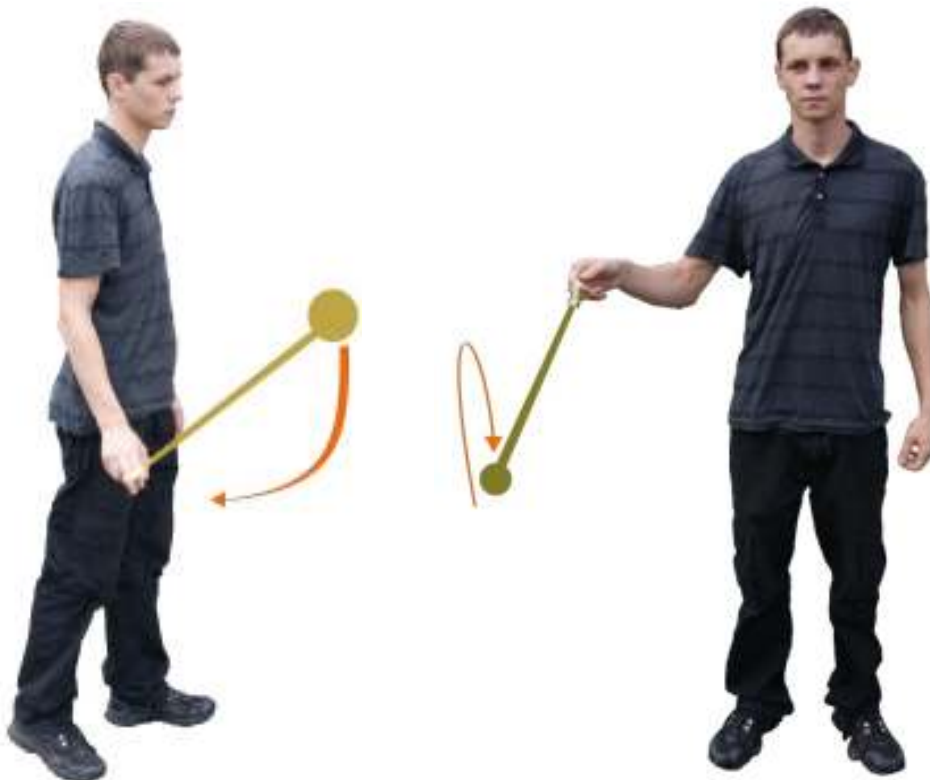
- Teraz już sam mieszaj poszczególne techniki wykonując po kilka rzutów różnych technik, których się nauczyłeś np. 6 rzutów kaskady, 6 rzutów półprysznic, 6 kaskady odwrotnej;
- Nie ograniczaj się, pamiętaj że piłeczkę można podrzucać, wyrzucać, przrzucać, przekładać i co tylko chcesz, więc możliwości są nieograniczone :).

POI

Od czego zacząć ? Tak jak w żonglerce piłeczkami, oczywiście od rozgrzewki 😊.

Rozruch – jedna poi

Zaczynamy od podstaw. Weź do ręki jedną poię i staraj się kręcić tak, żeby zataczane koło było obok Twojej sylwetki, (jak na rysunku), a ruch poi był raz do przodu np. przez 15 min. Później ćwicz obroty w drugą stronę. Teraz zrób to samo z drugą ręką, żeby przejść do kolejnego ćwiczenia.



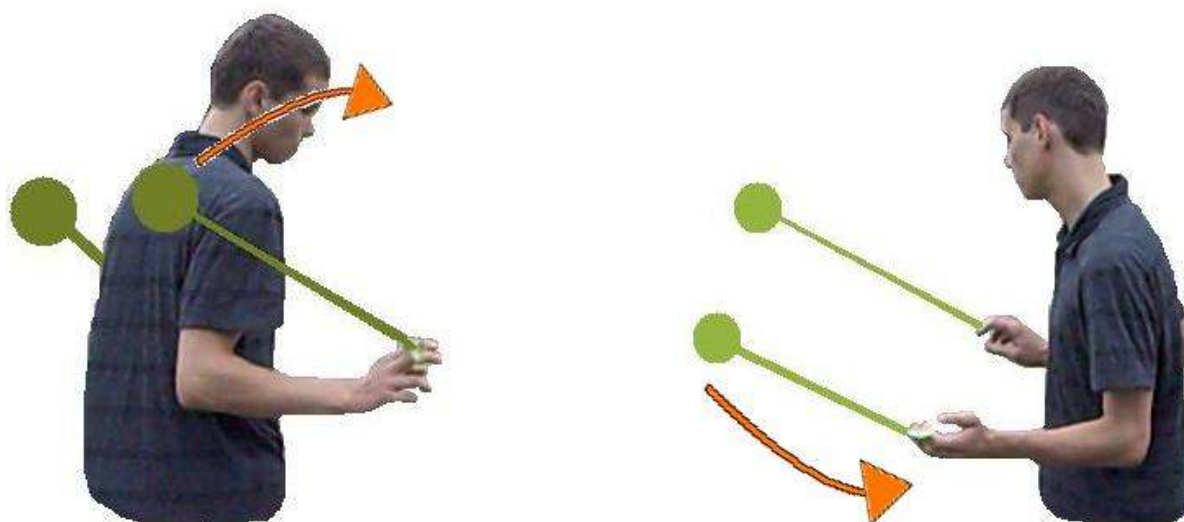
Dwie poi – etap I

Jeżeli czujesz się już pewnie w ćwiczeniu jedną poi na dwie ręce to czas to połączyć. Weź drugą poi i spróbuj zrobić te ćwiczenie na dwie ręce naraz. Gdy kręcisz dwoma poi jednocześnie, oczywiście w równym tempie i do przodu, staraj się wyczuć kiedy poi są w najniższym punkcie, a kiedy w najwyższym. Wyczułeś? No to świetnie! Rozkręć poi nie za szybko i w momencie gdy Twoje poi osiągną najwyższy punkt skrzyżuj ręce jak na rysunku 2 robiąc jeden pełny obrót poi. W taki oto sposób zrobisz przeplatankę do przodu. Gratulacje! Teraz zrób to samo, ale do tyłu.



Etap II

Podobnie jak w etapie 1 zaczynamy kręcić równo i do przodu ; w momencie gdy Twoje poi będą w najniższym punkcie odwróć się o 180 stopni w prawą stronę . Odwracaj się tak szybko, jak kręcą się poi, żebyś był w pełni odwrócony, gdy poi znajdą się w najwyższym punkcie. Parę razy nie wyjdzie, ale będzie dobrze. Zauważ, że po odwróceniu poi już kręcą się do tyłu, więc zatrzymaj je, gdy zrobisz trzy pełne kółka ; po odwróceniu i ćwicz czynność aż ją opanujesz. Pewnie już załapałeś; teraz po odwróceniu, gdy poi kręcą się do tyłu, w momencie gdy poi będą w najwyższym punkcie, zrób to samo, co z kręceniem do przodu, czyli odwróć się o 180 stopni w prawo. Teraz połącz te dwa elementy ze sobą. Potrafisz zrobić pełne kółko, kręcąc jednocześnie poi. Gratulacje !



Motylek - etap III

Nie zapomnij o rozciąganiu ! Żeby zrobić Motylka, musisz potrenować kręcenie poi równoległe do swojego ciała: z przodu, czyli wysuwasz jedną rękę do przodu (np. prawa) i zacznij kręcić do środka, czyli w lewo. Skoro nauczyłeś się kręcić prawą ręką, to przejdź do lewej -robisz to samo, tylko kręcisz w prawą stronę. Teraz rozszerz ręce, tak żeby przy kręceniu poi się nie dotykały, potem zacznij kręcić dwoma naraz. Następnie zacznij zbliżać ręce do siebie, cały czas kręcąc równym tempem (nie za szybko) tak, żeby w końcu ręce dotykały się. Pamiętaj, żeby przy zbliżaniu wysunąć jedną rękę, nie dużo 3 albo 4 cm, aby poi się nie zaplatały :) Oczywiście tę figurę można zrobić, kręcąc też na zewnątrz :).



Modyfikacja motylka – etap IV

Zacznij od motylka, którego poznałeś w poprzednich ćwiczeniach. Spokojnie, to też jest łatwe, teraz poznasz jego kolejną modyfikację. Gdy kręcisz motylka i Twoje poi osiągną najniższy punkt, podnieś ręce za głowę; pozwól poi obrócić się i wróć do kręcenia z przodu. Proste, wystarczy parę razy potrenować.



Co można pokazać kijem?

Młyneczek w jednej ręce – etap I

Stań prosto. Kija ustaw po swojej prawej stronie wzdłuż linii ciała, tak jak na rysunku nr 1. To jest pozycja wyjściowa do tej figury. Teraz górną końcówką wykonaj taki ruch jakbyś chciał wbić ją w ziemię i przetóż na drugą stronę i obróć kija o 180 stopni do pozycji z drugiego rysunku, tu się zatrzymaj ustaw prawidłowo kij i ponownie górną końcówką „wbijamy w ziemię” i przekładamy z drugą stroną do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie tak długo, aż zacznie Ci ono płynnie wychodzić, po czym zrób to samo z drugą ręką. Pamiętaj, że przy nauce nie jest ważna szybkość, a dokładność wykonywania ćwiczeń.

Rys.1.



Młyneczek w dwóch rękach – etap II

Zaczynamy tak samo jak przy młynku w jednej ręce, ale gdy mamy kija w pozycji z rys. 2 podbieramy go lewą ręką otwartą dłońią do góry pod prawą ręką jak na rysunku nr 3 i obracamy kij o 180 stopni. W ten sposób znów dochodzimy do pozycji wyjściowej z młynka w jednej ręce tylko lewej ręki. Zaczynamy znów jak przy młynku w lewej ręce i z prawej strony podbieramy go od spodu prawą otwartą dłońią do góry, obracamy o 180 stopni i ponownie mamy pozycje wyjściową i zaczynamy ćwiczenie od początku.

Rys.2.



Rys.3.



Hak w jednej ręce – etap III

Pozycja wyjściowa do tej pozycji pokazuje rys. nr 4. Prawa ręka zgięta w łokciu trzyma kija wzdłuż linii ciała z lewej strony. Tym razem górną końcówkę przekładamy na lewą stronę obracając kij w drugą stronę, w taki sposób jakbyśmy chcieli coś uderzyć od dołu, przekładamy końcówki na drugą stronę do pozycji z rys. nr.5. Ponownie tą samą końcówką próbujemy „uderzyć coś” od dołu i przekładamy ją na drugą stronę do pozycji wyjściowej, po czym powtarzamy całość. Pora na to samo z lewą ręką.

Rys.4.



Rys. 5.



Hak na dwie ręce – etap IV

Zaczynamy jak przy haku w jednej ręce, ale w pozycji nr 6. podkładamy nad ramieniem lewą dłoń kciukiem skierowanym do góry i przejmujemy do niej kija. Mamy teraz pozycję wyjściową z haka w lewej ręce. Teraz przekładamy kija na drugą stronę i tam podkładamy prawą rękę w ten sam sposób co lewą i tak w kółko.

Rys. 6.



Tarcza – etap V

Zaczynamy od pozycji wyjściowej z rys. nr 6. Łapiemy kija krzyżując ręce (prawa na górze) kciukami na zewnątrz. Lewą rękę puszczaamy i obracamy kija w naszą prawą stronę o 180 stopni. Przekładamy kij do lewej ręki jak na rysunku nr 7 dwoma dłońmi otworzonymi do góry i obracamy o kolejne 180 stopni przejmując kija do prawej ręki i wracając do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy w kółko.

Rys.7.





Kat z widowiska „Średniowieczny stos”

Odsłona piąta

Aby giętkie ciało wyraziło...
ćwiczenia pantomimiczne



Ćwiczenia pantomimiczne - ruch sceniczny

Pamiętaj, Twoje ciało jest instrumentem do wyrażania opowieści. Musisz je przygotować. Zobaczysz jak wspaniale zagra, gdy już nieobce staną ci się ćwiczenia. Proponujemy ich wiele, a ty powtarzaj je często. Sam lub w grupie; na pewno już wkrótce wyobraźnia podpowie Ci wiele nowych pomysłów.

Celem warsztatów jest poznanie zasad ruchu scenicznego*, gestów* i mowy ciała* zdobycie umiejętności poruszania się na scenie, wyrażania emocji i informacji przez gesty, tworzenie obrazów pantomimicznych tzw. rzeźb, współpraca w zespole, otwarcie na innych, rozwój pomysłowości i wyobraźni.

Czas trwania: 90 minut.

Strój: nie krępujący ruchów, sportowy, wygodny.

Materiały: nagrania muzyczne o różnym nastroju i tempie.

Na początek zaproponuj kilka ćwiczeń ogólnorozwojowych:

- Swobodne chodzenie po kole,
- Chodzenie po sali ,
- Chód w przysiadzie przy różnych ustawieniach rąk,
- Wyskok z przysiadu,
- Wymachy rąk w różnych kierunkach,
- Strzepywanie rąk i nóg.

Przeznacz na nie po kilka minut. Mogą być wykonywane przy muzyce

Przed przystąpieniem do kolejnych ćwiczeń zaproponuj rozmowę o tym, co może wyrazić sposób chodzenia, zapytaj czy umiesz rozpoznawać kogoś po dźwięku słyszanych kroków, sposobie poruszania się itp.

Ćwiczenie – Chodzimy jak...

Przy dźwiękach muzyki chodzimy na różne sposoby, według poleceń prowadzącego, np.:

- chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni / smutni, radośni, zamyśleni itp./;
- chodzimy po śnieżnych zaspach;
- z parasolem pod wiatr;
- po gorącym piasku;
- po kamieniach nad strumieniem;
- jak byśmy właśnie zdobywali szczyt;
- jak królowie;
- jak dzieci, które uczą się chodzić.



Ćwiczenie – Idziemy na...

Idziemy na bal;

Idziemy do dentysty;

Idziemy na randkę;

Idziemy na urodziny;

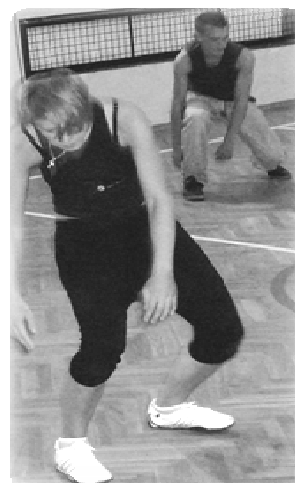
Idziemy na rozmowę do gabinetu pedagoga.

Ćwiczenie – Poruszamy się jak...

To ćwiczenie pomoże nam wczuć się w rolę nie tylko człowieka.

Prowadzący podaje polecenia:

- poruszamy się jak pajace;
- poruszamy się jak anioły;
- poruszamy się jak małpy;
- poruszamy się jak lisy;



- poruszamy się jak węże;
- poruszamy się jak słonie;
- poruszamy się jak robocopy;
- poruszamy się jak pająki;
- poruszamy się jak drzewa na wietrze;
- poruszamy się jak żabki;
- poruszamy się jak zajęce;
- poruszamy się jak koty;

I tak dalej, aż Wam się znudzi.

Ćwiczenie – Co to za grupa?

Dzielimy uczestników na kilka małych grup, które losują karteczki z określeniem nazwy grupy. Po przygotowaniu następuje wejście na scenę i zejście każdej grupy. W tym czasie pozostałe odgadują jaka grupa osób/ zwierząt, istot/ pojawiała się na scenie. To ćwiczenie można przeprowadzić również w wersji zaawansowanej tzn. każda grupa sama nadaje sobie nazwę / wtedy nawet prowadzący nie wie i może zgadywać/.

Proponowane grupy:

piłkarze wchodzący na boisko;

narciarze oczekujący przed wyciągiem na stok;

pielgrzymi;

dzieci na przerwie w szkole podstawowej;

biznesmeni w kularach;

kibice na stadionie;

uczniowie na nuuuudnej pogadance;

w kinie zainteresowani filmem;

na kursie przewijania niemowląt;

na kursie ratownictwa pierwszej pomocy;



W czasie ćwiczeń warto uświadomić sobie konieczność znajomości **cech charakterystycznych prezentowanej postaci, zjawiska, zwierzęcia.**

Ćwiczenie - Moje prawe miejsce jest wolne

Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłkach. Jedno krzesło jest wolne. Osoba, która ze swojej prawej strony ma wolne krzesło prosi koleżankę, żeby ta przysłała do krzesła wykonując określony ruch ciała
np.: jak wiatr, paw, baletnica, żołnierz, lis, kelner itd.
Ćwiczenie wykonuje każdy członek zespołu. Można po kilka razy, aż do wyczerpania pomysłów.

Uwagi dla prowadzącego:

Po każdym ćwiczeniu porozmawiajcie o odczuciach, możliwościach wykorzystania ruchu w tworzeniu etiud scenicznych. Czasem po takim rozgrzaniu tworzą się niesamowite pomysły. Warto je od razu zapisać do tzw. banku pomysłów, aby nie uleciały, mogły się przydać na później.

Podkreśl też jak ważny jest ruch w pracy aktora na scenie.

Po zajęciach uczestnicy znają podstawowe zasady ruchu scenicznego na scenie. Umieją dopasować ruch ciała do postaci i zjawisk przez siebie prezentowanych.

Ćwiczenia pantomimiczne – co mogą wyrazić gesty?

Czas trwania: 90 minut.

Strój: nie krępujący ruchów, sportowy, wygodny.

Materiały: nagrania muzyczne o różnym nastroju i tempie.

Na wstępie przeprowadź luźną rozmowę bazując na swoim i uczestników doświadczeniu, co mogą wyrażać gesty np. w sytuacji, gdy nie mogę mówić lub nie jestem słyszalny, co mogą wyrażać gesty w sytuacjach towarzyskich. Czy posługują się gestami politycy, nauczyciele, mówcy itp. Jak to jest w innych krajach?

Zaproponuj następujące ćwiczenia. Możecie wykonywać je po kolei całą grupą a później w małych grupach* . Losujecie karteczki i prezentujecie pozostałym. Pozostali w roli widzów odgadują czynność przez Was przedstawianą.

Ćwiczenie – co oni robią?

łapią muchy/ motyle;

ogłądają sufit;

wrzucają węgiel do piwnicy;

piłują drewno;

zbierają jagody/ grzyby;

zrywają jabłka;

koszą zboże kosą;

parzą kawę;

szydełkują;

malują obraz;

kierują ruchem drogowym;

dyrygują orkiestrą/ chórem;

pukają do drzwi;

itp. itd.

Ćwiczenie – witamy się z...

Dzielimy się na pary i prezentujemy pozostałym sposób powitania./ sposób może być wylosowany lub podany przez prowadzącego/:

- z przyjacielem;

- z dyrektorem;

- z koleżanką;

- z księdzem;

- z mamą.

Ważne: porozmawiajcie na co zwracaliście uwagę, co z waszego ciała brało najaktywniejszy udział, jakie powielaliście stereotypy, czy mieliście odwagę zastosować coś nowego?

Ćwiczenie - ostrzegamy - informujemy

Każdy z uczestników losuje kartkę z informacją, którą ma zaprezentować:

Pali się!

Chodźcie tu prędko!

Uciekajcie!

Idź prosto!

Siadaj!

Boli mnie!

Jestem szczęśliwy!

Jestem załamany!

Tęsknię!

Dajcie mi święty spokój!

Dajemy 5 minut na przygotowanie i później prezentujemy i odgadujemy komunikaty. Można urozmaicić: kartki do losowania mogą mieć kształt pajacyka lub maski lub innego atrybutu mima. Można przygotować nagrody np. dla najlepszego odgadującego scenki.

Ćwiczenie – gest za pomocą głowy

Oglądanie postaci z zainteresowaniem (praca głowy lub tylko oczu) – ćwiczenie polega na tym, że oglądamy jakąś wyimaginowaną postać/ można siedzieć lub stać/ ale tylko za pomocą głowy i oczu/

Pokazanie za pomocą głowy, że ktoś jest mały i wielki – tylko za pomocą głowy pokaż, że oglądasz kogoś/coś/ wielkiego lub małego/ całkiem maleńkiego/

Ćwiczenia pantomimiczne – moje ciało jako środek wyrazu

Czas trwania: 90 minut.

Strój: nie krępujący ruchów, sportowy, wygodny.

Materiały: ilustracje, utwory muzyczne z różnych epok.

Porozmawiajcie na początku jakie komunikaty przekazujemy przez postawę swojego ciała / idąc, siedząc, stojąc, kiedy jesteśmy otwarci na innych, kiedy nie mamy ochoty na rozmowę/

Ćwiczenie – Pomniki

Zaproponuj, aby każdy z uczestników przypomniał sobie jakiś słynny, znany pomnik i stanął na postumentie. Pozostali zgadują. Żeby przedstawiający nie musiał się rozpraszać, potwierdzając lub zaprzeczając zgadującym, może wtajemniczyć prowadzącego. Prowadzący jest poinformowany o pomniku. Za postument może służyć stabilne krzesło lub stół, albo schodki/

Najczęściej przedstawiane pomniki:

Statua Wolności;

Syrenka Warszawska;

Nike z Samotraki;

Chopin.

Ćwiczenie – obrazy

Dzielimy uczestników na małe grupy i każdej grupie dajemy / mogą losować/ ilustrację z książki lub obraz ewentualnie zdjęcie z prasy. Zadanie polega na tym aby grupy przedstawiły wydarzenie z obrazu odtwarzając szczególnie wiernie gesty, ułożenie postaci i wyraz twarzy. Dajemy na przygotowanie ok. 10 min. Po czym zapraszamy do prezentacji. Porównujemy z oryginałem zapraszając do wypowiedziania się pozostałe osoby.

Najchętniej przedstawiane obrazy: ilustracje do baśni Andersena, Pana Tadeusza, Biblii, Hołd Pruski, Bitwa pod Grunwaldem,

Ćwiczenie – odmiana karety

Wszyscy uczestnicy siadają w kręgu , dużym, aby było dość miejsca w środku na prezentację.

Prowadzący rozdziela role, może być w formie przypiętych identyfikatorów. Informuje, że w czasie słuchania opowiadania grający daną rolę w momencie usłyszenia swojej kwestii wstaje z kręgu i na środku przedstawia swoją rolę. Przydzielamy nie tylko role osób, ale również rzeczy / zwłaszcza jeśli są w akcji np. ulewny deszcz, wiatr, tańcząca igła z nitką, słowik w klatce itp./

Czytający musi czytać powoli i zrozumiale i dać chwilę czasu na zagranie kolejnej roli. Pamiętajcie o oklaskach.

Można przeczytać jakieś barwne opowiadanie np. fragment o Czerwonym Kapturku, Królowej Śniegu, Folwark Zwierzęcy, itp.

Ćwiczenie - Oświadczyńy

W parach uczestnicy przygotowują oświadczyńy z różnych epok np. romantyczna, współczesna, średniowieczna, z epoki kamienia łupanego itp.

Dajemy na przygotowanie ok. 12 min. Następnie prosimy o prezentację.

Można zastosować podkład muzyczny – do wyboru przez uczestników.

W nagrodę każdej parze można podarować po dwa pierniczki w kształcie serduszek albo coś sympatycznego.

Ćwiczenie – Zupełnie nowe rzeźby.

Wszyscy siadają w kole. Jedna osoba wychodzi na środek i przyjmuje pozycję, zastygając w „posąg”. Grupa nadaje rzeźbie tytuł. Następna osoba dołącza do osoby stojącej na środku i dodaje swój układ do pierwotnej rzeźby. Grupa nadaje nowy tytuł. Można kontynuować tworzenie rzeźby tak długo, póki nie powstanie pomnik całej grupy. Ćwiczenie to staje się okazją do wyzwalań wyobraźni i nie jest ograniczone żadnym narzuconym tekstem czy opowieścią.

Daje to wielką satysfakcję, że tworzą zupełnie coś nowego, niesamowitego i niepowtarzalnego. Nie zapomnijcie o dokumentacji fotograficznej. Ważne na spotkanie podsumowujące lub po prostu, aby powspominać.





Podryw na „Czterech pancernych” – scena z pokazu na 60 – lecie PZS Nr1 w Krzyżowicach.

Odsłona VI

Czas na decyzję, czyli
co robię najlepiej ?



Czas na decyzję – co umiem najlepiej – wybieram specjalizację

Odpowiedź na to pytanie jest procesem. Jeżeli jesteś liderem grupy obserwujesz i uzyskujesz wiedzę o jej uczestnikach. Sam też chcesz się przekonać co umiesz najlepiej.

Na pewno wymiernym sposobem nabytych umiejętności mogą być zawody i konkursy. Nie nazywajcie tego egzaminem, ale możecie zorganizować dla siebie turniej, czy zawody, zaliczenia itp.

Musicie utworzyć regulamin i kryteria zaliczanych dyscyplin. Możecie np. zrobić zawody, kto najdłużej zongluje trzema piłeczkami. Pamiętajcie, by osoby oceniające miały zegarek i zapisały czas. Dobrze jest w widocznym miejscu ustawić też duży zegar, możecie pożyczyć ze szkoły.

Możecie też zaliczać kolejne sposoby zonglowania. W tym celu można utworzyć tzw. kartę zaliczeniową.

Nie zawsze w dniu zaliczenia mamy najlepszą formę. Dlatego też można w grupie wykonać następujące ćwiczenie. Siadacie w kręgu i każdy uczestnik zaczynając zdanie; „ Umiem najlepiej...” wymienia to co jego zdaniem posiadał w najwyższym stopniu.

Możecie wyłonić specjalistów prosząc, aby wybrali grupę np. zonglerów piłeczką, poi, kije. Możecie zaznaczyć miejsce odpowiednim sprzętem lub wcześniej narysujcie na plakacie. W ten sposób nie naciskając na nikogo utworzą wam się grupy specjalistów, ludzi, którzy chcą ze sobą współpracować. Nie wykluczone, że prawie wszyscy uczestnicy osiągną umiejętności w różnych dyscyplinach – tym lepiej dla was, może być też tak, że przy jakiejś dyscyplinie będzie tzw. solista – to znak, że macie mistrza – możecie uczynić z niego instruktora w danej dziedzinie i polecić mu podszkolenie innych.

Taka wiedza da wam orientację i satysfakcję, że jesteście w czymś naprawdę dobrzy, pomoże podejmować decyzje kogo obsadzać w jakich rolach lub tworzyć opowieści do nabytych umiejętności, aby pokazać wasz kunszt i mistrzostwo. Decydując się na udział w konkursach i festiwalach zewnętrznych będziecie wiedzieć jakie są oczekiwania organizatorów i z jakim zasobem umiejętności startujecie.

Możecie też utworzyć test na zaliczenie np. z BHP, to szczególnie przyda się Wam w żonglerce ogniowej, ze znajomości sprzętu i jego przeznaczenia, z historii żonglerki, jak wpływa żonglerka na rozwój człowieka. Nie musicie z tego robić wielkiego egzaminu – chyba, że grupa tak zdecyduje. Można rozdać testy do odrobienia w domu. Ważne by doszło do spotkania, na które każdy przyniesie wypełniony test. Można sprawdzić wymieniając się testami, można czytać prawidłowe odpowiedzi, a każdy porównuje czy ma dobrze, lub sprawdza, czy kolega dobrze napisał. Ważne, by każdy po takim spotkaniu znał prawidłowe odpowiedzi. Można zasugerować autoocenę.

Przykład karty „zaliczeniowej” z żonglerki piłeczkami:

Imię i nazwisko:			
Rodzaj umiejętności	Ile minut	Podpisy komisji koleżeńskiej	
Żonglowanie jedną piłeczką			
Żonglowanie dwoma piłeczkami			
kaskada			
Kaskada odwrotna			
półprysznic			

Przykład karty „zaliczeniowej” z żonglerki kijem:

Imię i nazwisko:		
Rodzaj umiejętności	Zaliczono/ nie zaliczono	Podpisy komisji koleżeńskiej
Motylek w jednej ręce		
Motylek w dwóch rękach		
Hak w jednej ręce		
Hak na dwie ręce		
Tarcza		

Takie karty możecie wspólnie tworzyć, przerabiać.
Ważne, aby były zaakceptowane przez całą grupę.



„ aaaa płomienie !” – krzyczał Herod widząc przedsięwzięcie piekła. Piekło, oczywiście tańczone przez nasz Teatr Ognia w plenerowych jasełkach na dziedzińcu szkoły.

Odłona VII

Wymachaj mi bajkę...
czyli o etiudach
i Fire show



Jak tworzyć etiudy?

Najważniejszy jest pomysł. Warto, aby wybrać motyw wiodący, który później będzie inspiracją dla Waszego zespołu. Lepiej skupić się na jednym interesującym aspekcie/ motywie historii lub sztuki. Np. jeżeli w waszej grupie są osoby interesujące się średniowieczem możecie w swoich występach zawrzeć elementy tej epoki: wątek miłości dworskiej, przygody kuglarzy. Pomysł znajduje się często w bardzo nieoczekiwanym miejscu – słynna piosenka Abby „Waterloo”, dzięki której grupa zyskała sławę na Eurowizji, nigdy nie powstałaby, gdyby akurat jeden z członków zespołu nie czytał książki o Napoleonie.

Nie bójcie się ze sobą rozmawiać. Każdy pomysł jest dobry, jeżeli będziecie chcieli połączyć elementy z Waszych opowieści. Słuchajcie siebie nawzajem, doceniajcie propozycje innych, nawet gdy własne uważacie za trafne. Możecie wykorzystać wątki z opowieści członków grupy. Mimo, że Szekspir był pisarzem Grupy Szambelana, chętnie korzystał z propozycji aktorów i dostosowywał role do ich osobowości.

Doskonałym atutem grupy są różnice osobowości. Bogactwo odmienności każdego z Was pozwoli we współpracy tworzyć przedstawienia łączące wszystkie pomysły – więc etiudy niepowtarzalne i niemożliwe do wykonania przez jedną osobę. Pamiętajcie siła tkwi w Waszej chęci dialogu i dzielenia się własnym talentem z innymi.

Kiedy spotykacie się przed kolejnym występem i zastanawiacie się czym tym razem zaskoczycie publiczność, jakie nowe atrakcje zaprezentować, zadajcie sobie podstawowe pytania:

Kto będzie odbiorcą Waszego występu? Dzieci zadowolą historią nawiązującą do ich ulubionych bajek. Miejcie na uwadze, że mali widzowie są najbardziej uważni i skrupulatnie ocenią każdy najmniejszy szczegół scenografii oraz gry, więc najlepiej przygotowywać krótsze występy, które zachwycą feerią barw, różnorodnością kostiumów i oryginalnością.

Dla dorosłych możecie pozwolić sobie na większą swobodę treści i rozwiniętą symbolikę oraz nawiązania do historii lub aktualnej sytuacji społeczno-politycznej.

Zaczerpnijcie inspirację z ilustracji bajek, które sami czytaliście w dzieciństwie.

Jak wygląda miejsce waszego występu? Jakie są rozmiary sceny/ będziecie mogli dostosować do niej układy taneczne/ czy znajdziecie miejsce na ułożenie rekwizytów/ unikajcie nadmiaru, ponieważ wprowadza to chaos za „sceną”. Czy miejsce jest przystosowane do występów z ogniem, czy może bezpieczniej będzie zabrać ze sobą tylko elektropoi?

Jak rozdzielić prace w przygotowywaniu scenografii i kostiumów. Cała odpowiedzialność nie może spoczywać na jednej osobie, liderze, gdyż jest on koordynatorem, który ma za zadanie angażować wszystkich członków, by każdy czuł się potrzebny i realizował zadanie zgodne z jego umiejętnościami.

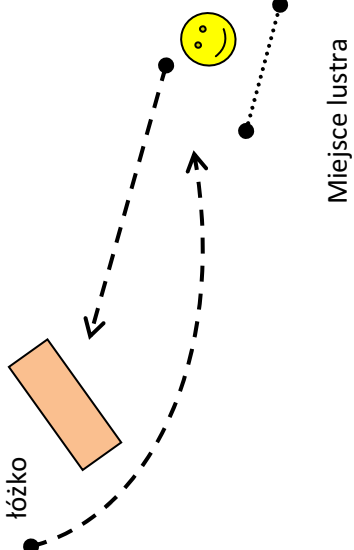
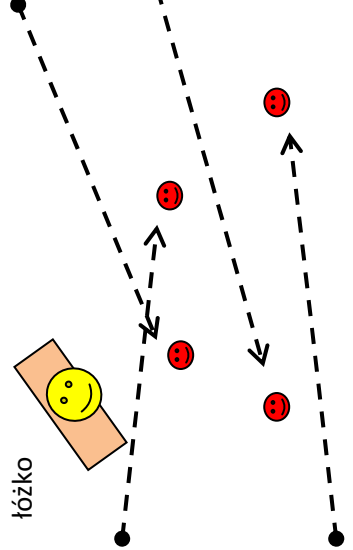
Fire show - co to takiego?

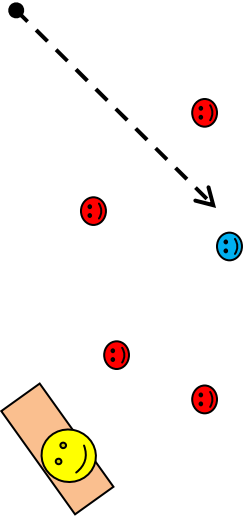
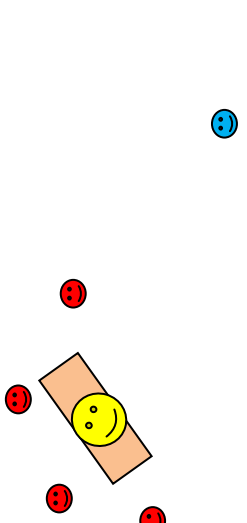
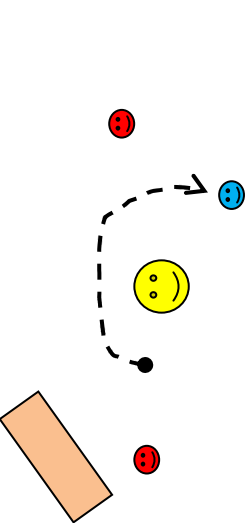
Fire show jest to sztuka artystyczna, którą może opanować każdy z Was ponieważ nie ma dla Was rzeczy niemożliwych - musicie o tym pamiętać. Jak sama nazwa wskazuje "FIRE"- tzn. ogień jest niezbędnym elementem tej sztuki. Ogień, przed zabawą z nim trzeba trochę potrenować, ale nie przejmujcie się, nie jest ciężko, wystarczy chcieć. Palimy ogień na różnych przyrządach na kijkach*, poi*, linach*, piłeczkach* oczywiście zachowujemy ostrożność, bo co jak co, on parzy. Ćwiczymy własną technikę, ciągle poprawiamy swój poziom, z czasem możemy ogniem narysować piękne figury, kształty, które przyciągają uwagę widzów. Skoro mamy już ogień, dodajemy do niego teatr, ruchy sceniczne, taniec, wszystkie rzeczy, z którymi można połączyć ogień, pantomima, wyrażanie emocji od miłości po gniew, również popisy umiejętnościowe, ale przeważnie w występach solowych, możemy tworzyć różne historie, pisać własne scenariusze, przebierać się, dodawać elementy pirotechniczne, możemy dobrać odpowiednią muzykę, po czym połączyć to w jedną całość z czego wychodzi nam sztuka, w której widz widzi piękno ognia połączonego ze sztuką teatralną, tańcem, muzyką.

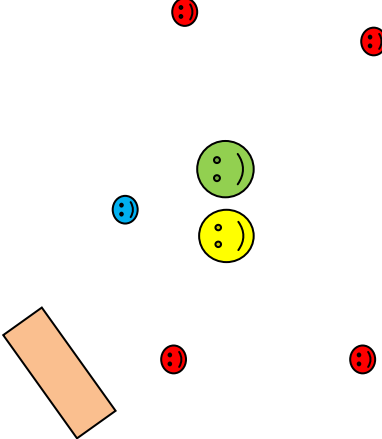
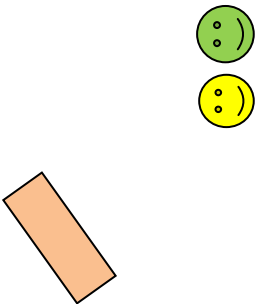
Nam udało się m. in. opowiedzieć historie, których scenariusze prezentujemy na następnych stronach. Możecie je realizować, modyfikować i ulepszać.

Zaproście nas na Wasze pokazy!

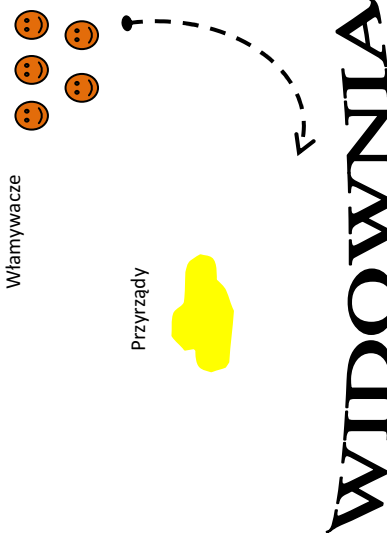
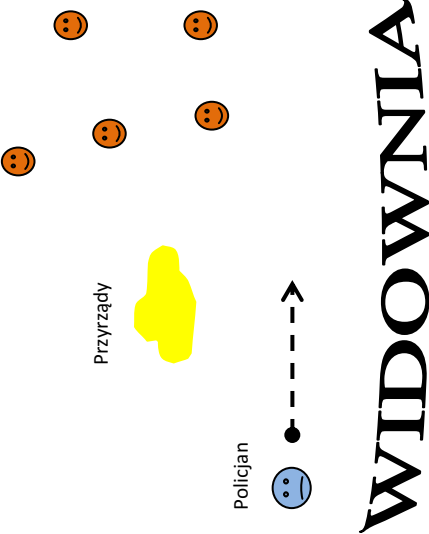
SCENOPIS ETIUDY „SEN PIĘKNEJ DZIEWCZYNY”

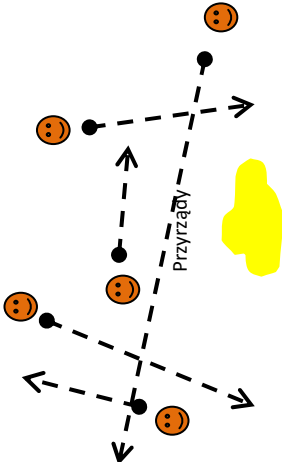
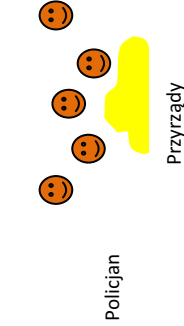
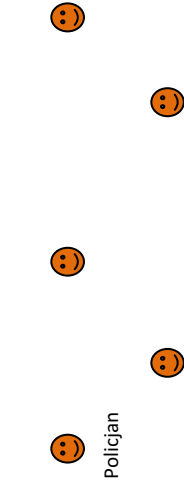
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>DOBRANOC</p> <p>Wchodzi w szlafroku Roksana nieco ziewająca. Poprawia sobie przed lustrem papiloty na głowie.</p> <p>Po dużym ziewnięciu przed lustrem idzie do łóżka i kładzie się spać.</p>	<p>Roksana półkolem przez proscenium tzw. entre postaci. Lustro jest ograne pantomimicznie – twarzą w stronę widza płaską dłońią należy ograć taflę lustra (można ruchem góra dół jakby przetrzeć z kurzu). Lekko nachyla się przy poprawianiu papiloty w typowy sposób dla takich czynności przed lustrem.</p>	 <p>Miejsce lustra</p> <h1>W I D O W N I A</h1>	<p>Towarzyszy temu spokojna muzyka klasyczna.</p> <p>W miejscu lustra nie ma żadnego rekwizytu. Jest to tylko miejsce ograne przez aktora.</p>
<p>SEN</p> <p>Pojawiają się Kreatorzy snu.</p>	<p>Kreatorzy snu „☹️” kręcąc pojami schodzą się z różnych stron sceny, przechodzą całą scenę i powoli na środku tworzą regularne figury</p>	 <h1>W I D O W N I A</h1>	<p>Wchodzi muzyka elektroniczna stylizująca nocne wizje.</p> <p>Moment na układ choreograficzny z pojami.</p> <p>EWOLUCJE ROBIONE PRZEZ KREATORÓW SNU: Motylek lub młynek wskazana synchronizacja</p>

<p>SEN</p> <p>Wchodzi na scenę Królowa snów z wachlarzami.</p>	<p>Królowa snów „😊” wchodząc trzyma dwa wachlarze przed swoją twarzą. Kreatorzy oddają jej hołd kłaniając się wykonując odpowiednie zamachy pojami.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	<p>Twarze Kreatorów i Królowej są pomalowane ciemnymi paskami. Mogą być trochę demoniczne.</p> <p>EWOLUCJE ROBIONE PRZEZ KREATORÓW I KRÓLOWĄ: Młynki i motylki</p>
<p>SEN</p> <p>Kreatorzy przygotowują Roksanę do snucia snu.</p>	<p>Kreatorzy snu „😞” otaczają łóżko z Roksaną i odpowiednim ruchem poi wywołują senne rojenia. Roksana zaczyna ruszać się na łóżku, jakby coś śniła.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	<p>Poleca się młynki i motylki, królowa coraz wolniej rusza wachlarzami</p>
<p>SEN</p> <p>Królowa snu jak szaman powoli powoduje przeistoczenie Roksany.</p>	<p>Królowa wyciąga magicznym ruchem wachlarzami Roksanę na środek sceny i tańczy wokół niej. Roksana pod wpływem Królowej ściąga papiloty (włosy rozpuszczone nabierają klasy), ściąga szlafrok, spod którego wyłania elegancki strój (jak na dyskotece lub bal).</p> <p>Kreatorzy snu asystują Królowej stojąc po bokach sceny.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	<p>Porzucone papiloty i szlafrok jeden z Kreatorów przenosi na łóżko.</p>

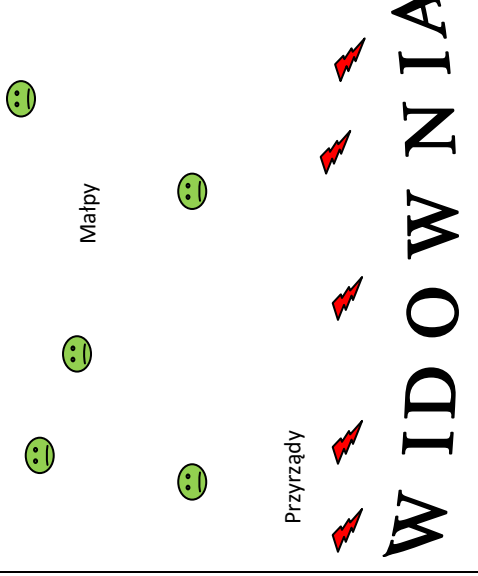
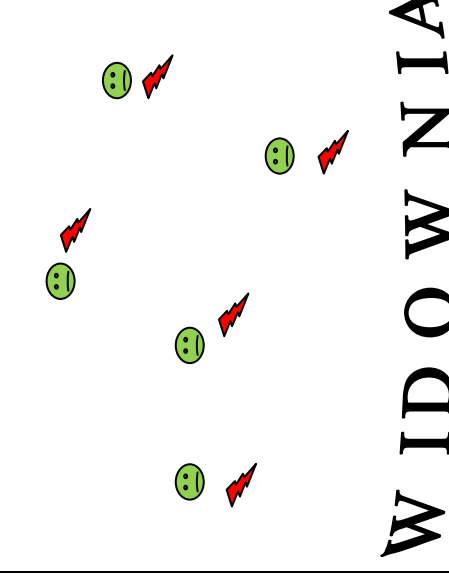
<p>SEN</p> <p>Roksana tańczy ze swym wybrankiem.</p>	<p>Po przeistoczeniu Roksana w sennym uniesieniu wybiera sobie partnera z publiczności (powinien to być aktor z zespołu) i zaczyna z nią tańczyć na środku. Królowa i Kreatorzy efektownie manewrują przyrzędami.</p>	 <p style="text-align: center;">W I D O W N I A</p>	<p>Przy tańcu Kreatorzy i Królowa tworzą harmoniczne układy choreograficzne. Tworzą te same figury w tle.</p>
<p>PORANEK</p> <p>W trakcie tańca Królowa i Kreatorzy tworząc orszak wychodzą zostawiając tańczących samych.</p> <p>Po wyjściu Królowej i Kreatorów Roksana nagle wraca na jawę. Jest zawstydzona obecnością Nieznajomego.</p> <p>Nieznajomy bierze szlafrok z łóżka, okrywa dżentelmeńskim gestem Roksanę i wychodzi.</p>	<p>Roksana powrót na jawę powinna wyraziście zagrać aktorsko.</p>	 <p style="text-align: center;">W I D O W N I A</p>	
<p>KONIEC</p>			





SCENOPIS ETIUDY „WŁAMANIE”

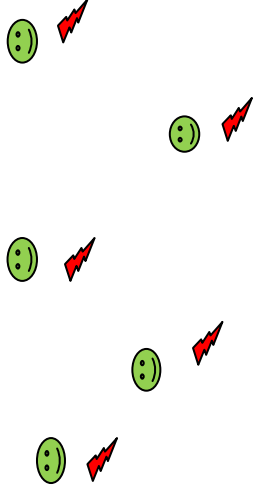
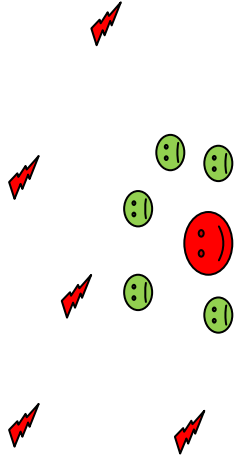
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>JAZDA AUTEM</p> <p>Włamywacze schodzą się leniwie jak w niedzielne popołudnie, wsiadają pantomicznie do auta (zapinają pasy, otwierają okno, zapalają silnik kluczykami, reagują ciałem na ruch silnika, na skręt auta itp.) i jadą. Pod bankiem wysiadają.</p>	<p>Włamywacze schodzą się w prawej części sceny</p>		<p>Muzyka instrumentalna w nastroju lekkim (rytmiczna, jazzująca). Przestrzeń bez scenografii. Na środku leżą przykryte tkaniną przyrządy. Kostiumy aktorów mają charakter współczesny. Postać starają się wygrać aktorsko ciałem, gestem, mimiką.</p>
<p>OTWARCIE BANKU</p> <p>Rozglądają się, czy w pobliżu nie ma obcych (szczególnie policji ochrony). Gdy przechodzi policjant jedni udają, jakby im na niczym nie zależało, ktoś jakby na kogoś czekał (np. zerkając na zegarek), a duet damsko męski jakby miał randkę. Policjant odchodzi nic nie podejrzewając. Gdy znika natychmiast włamywacze ustawiają się fachowo na pozycjach – dwóch stoi na tzw. czatach, dwóch pantomicznie wylamuje drzwi do banku, jeden pilnie patrzy na zegarek. Po otwarciu wchodzi.</p>	<p>Pilne zerkanie na zegarek podczas włamania powinna robić inna osoba, niż poprzednio.</p>		

<p>WĘDRÓWKA PO BANKU</p> <p>Włamywacze rozchodzą się po korytarzach bankowych i szukają drogi do centralnego sejfów</p>	<p>Aktorzy pantomimicznie ogyrywają mury korytarzy, przejścia po schodach, poręcze. Moze to robić wrażenie nieco klaustrofobiczne.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	
<p>OTWARCIE SEJFU</p> <p>Po dotarciu do sejfów dwóch włamywaczy otwiera specjalistycznym sprzętem sejf. Po otwarciu i zdjęciu tkaniny ze „skarbu” na twarzach pojawia się zauroczenie. Każdy bierze inny przyrząd i powoli zaczyna nim manewrować</p>	<p>Powinni to być inni aktorzy, niż otwierający bank. Sprzęt specjalistyczny jest ogyrywany pantomimicznie.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	
<p>POSIADANIE SKARBU</p> <p>Na początku wszyscy aktorzy jednocześnie manewrują przyrządami. Potem zaczynają się popisy solowe na proszeniu na tle manewrujących z tyłu. Nagle pojawia się policjant. Włamywacze w popłochu uciekają z przyrządami. Jedynie jeden włamywacz porzuca swój przyrząd.</p>	<p>Mając przyrządy „zatracam” rzeczywistość murów bankowych, nie ogyrywamy ich. Policjant podnosi przyrząd, przygląda mu się i zaczyna nim manewrować.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	<p>Po zdjęciu tkaniny z przyrządów należy ją odrzucić na tył sceny. Przyrządy powinny być różnorodne.</p> <p>Można użyć wszystkich możliwych przyrządów kuglarskich – jest to okazja do solowych popisów</p>

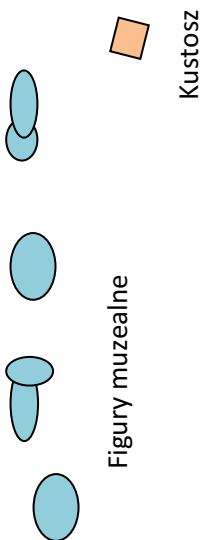
SCENOPIS ETIUDY „TRESURA”

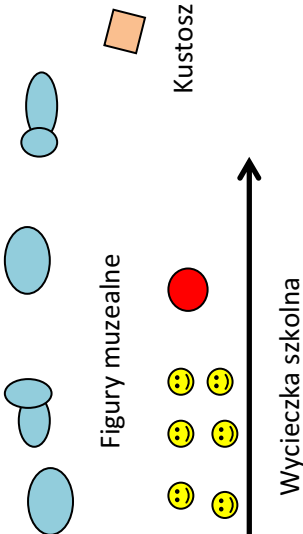
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>MAŁPY W GAJU</p> <p>Wchodzi na scenę Małpa leniwym krokiem i ze znużonym spojrzeniem. Przez scenę przebiega po chwili druga Małpa, jakby uciekała przed czymś. Wchodzi trzecia kręcąc się w kółko, ponieważ próbuje wyciągnąć sobie drzazgę z tylnej części ciała. Pierwsza przyglądając się jej chwilę pomaga jej uporać się z dolegliwością. Po chwili wchodzi kolejne Małpy tworząc stado.</p>	<p>Aktorzy pantomimicznie stylizują chód na Małpy: nogi zgięte w kolanach, kolana lekko na zewnątrz. Korpus pochylony, plecy koniecznie proste, klatka wysunięta do przodu. Ręce luźno zwisają z przodu. Język wciśnięty między dolną wargę a zęby.</p>	<p style="text-align: center;">  </p>	<p>Aktorzy powinni być ubrani w jednolity kostium. Muzyka może być nastrojowa, mile widziane odgłosy dżungli. Aktorka grająca Treserkę powinna umieć operować wszystkimi używanymi w etiudzie przyrządami.</p>
<p>ODNALEZIENIE PRZYRZĄDÓW</p> <p>Jedna Małpa znajduje jakiś przyrząd i woła następne. Najpierw ostrożnie, potem z ciekawością Małpy dotykają przyrządy, podnoszą je i zaczynają je badać (wąchają, sprawdzają smak, czy wydają dźwięki itd.)</p>	<p>W tych działaniach aktorzy komponują całą scenę.</p>	<p style="text-align: center;">  </p>	<p>Poi, kije, piłeczki, diabolo</p>

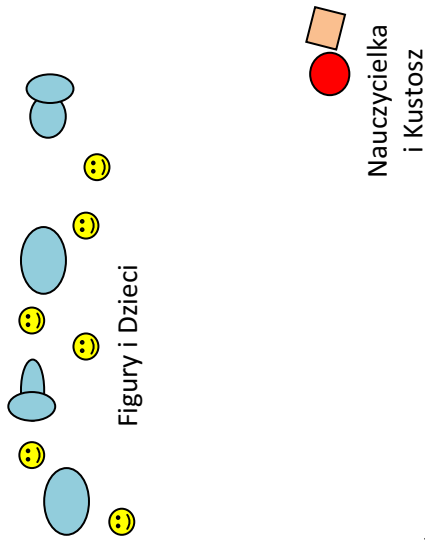
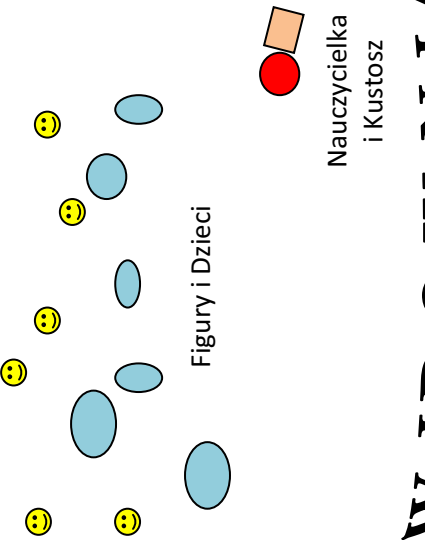
<p>LEKCJA TRESURY</p> <p>Na scenę wchodzi Treserka z typowym dla Tresera patykiem – wskaźnikiem w rękę. Zagania Małpy do szeregu. Te oczywiście niezadowolone fukają na Treserkę, ale poddają się dyscyplinie. Treserka zachęca Małpy do ćwiczenia przyrzędami. Małpy robią to niezadornie. Treserka odkłada swój patyk– wskaźnik i każdej Małpie pokazuje, jak należy manewrować przyrzędem. Każda Małpa naśladowując ją zaczyna robić to sprawniej.</p>	<p>Aktorzy cały czas muszą trzymać formę chodu małego.</p>	  <p style="text-align: center;">W I D O W N I A</p>	<p>Konfiguracja płci aktorów jest lepsza, gdy Małpami są chłopcy, a Treserką dziewczyna.</p> <p>Treserka pokazuje tylko podstawowe techniki np. młynek, motylek, tarcza</p>
<p>PRZEISTOCZENIE</p> <p>Treserka w trakcie wykonywania ćwiczeń przechadza się za Małpami i patykiem– wskaźnikiem koryguje ich postawę. W trakcie tego następują przeistoczenia. Każde przeistoczenie trwa około 5-10 sekund. Każda Małpa jest wyraźnie zadowolona „awansem”.</p>	<p>Przeistoczenie to nabranie postawy typowej dla człowieka – proste nogi, prosty korpus, odpowiednie ułożenie rąk, wyraz twarzy uśmiechnięty. Gdy następuje przeistoczenie jednej Małpy, pozostałe Małpy i Treserka zastygają w bezruchu. Przy przeistoczeniu każdej następnej dzieje się tak samo.</p>	  <p style="text-align: center;">W I D O W N I A</p>	

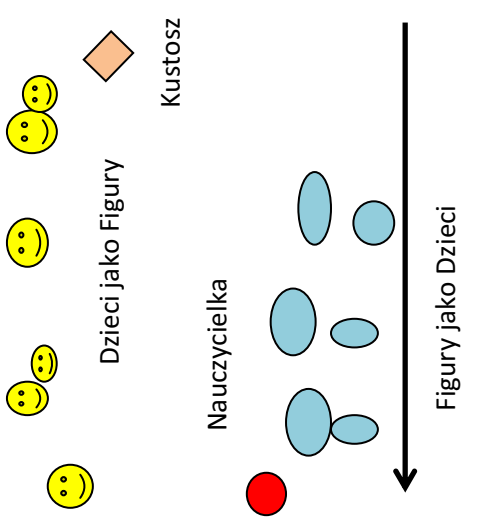
<p>KUNSTOWNE POPISY</p> <p>Po przeistoczeniu wszystkich następuje faza solowych popisów. Każdy aktor pojedynczo lub parami wychodzi na proscenium i prezentuje swoje najlepsze manewry przyrządem.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	<p>Efektownym przyrządem jest diabolo. Jako przyrząd może być w etiudzie operowany przez jednego aktora, ale do popisu warto wykorzystać dwóch, by można przerzucić diabolo z jednej strony sceny na drugą. Można też zonglować dwoma w ten sposób. Jest to bardzo efektowne. Podobnie zonglować można kijami.</p> <p>Można wykorzystać wszystkie przyrządy kuglarskie.</p>
<p>ORSZAK</p> <p>Po prezentacjach solowych Treserka charakterystycznym znaczącym gestem powoduje, że wszyscy aktorzy w 5-10 sekund jednocześnie wracają do postaci Małp, a przyrządy wypadają im z rąk. Ponownie są niezdarzni. Z zalem na twarzy otaczają Treserkę prosząc, by znowu uczyniła z nich mistrzów przyrządów. Ta jednak z dumą na twarzy odchodzi otoczona Małpami.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	

SCENOPIS ETIUDY „MUZEUM KUGLARZY”

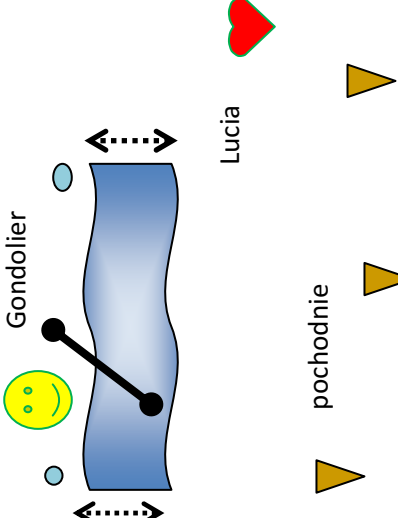
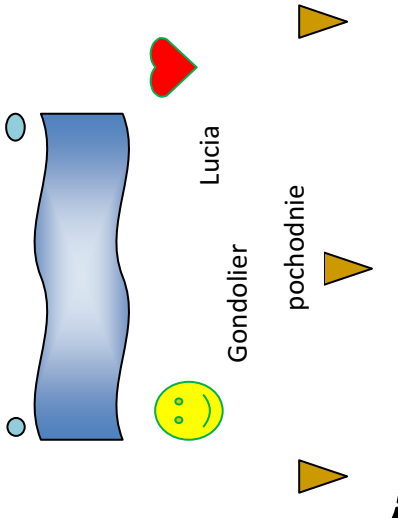
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>PROLOG</p> <p>Drzemiący Kustosz budzi się, spogląda na zegarek, przytyka go do ucha sprawdzając, czy chodzi, wstaje i podchodząc na środek proscenium nakręca go. Znowu przytyka go do ucha i na znak, że chodzi uśmiecha się. Podchodzi do kolejnych Figur i ściąga z nich tkaniny. Potem, z wyczuwalną atencją, czyści je z resztek kurzu miotełką piórami. Po tej pracy siada na swoje krzesło i zapada w drzemkę.</p>	<p>Po zdjęciu z Figur tkanin kustosz składa je za swoim krzesłem.</p> <p>Każda z Figur jest przykryta jasną tkaniną (biel, beż). Jedna lub dwie Figury mogą być z dwóch postaci. W sumie Figur może być cztery lub pięć. Osoby stojące pod tkaniną powinny być w pozach dość szerokich (w rozkroku, uniesione lub rozłożone ręce). Trzymają w rękach przyrządy, co widz zobaczy dopiero po zdjęciu tkanin.</p>	 <p>Figury muzealne</p> <p>Kustosz</p> <h1>W I D O W N I A</h1>	<p>Wygląd Kustosza nieco staroświecki (okulary, zniszczona marynarka z nałokietnikami, pęk kluczy na dużym kółku przy pasie).</p> <p>Figury powinny być ubrane w bardzo różne starodawne stroje (jedna inna w chłopskim – może trzymać kij jako nosidło; kolejna w dawnym myśliwskim – może trzymać kij jak dzidę).</p>

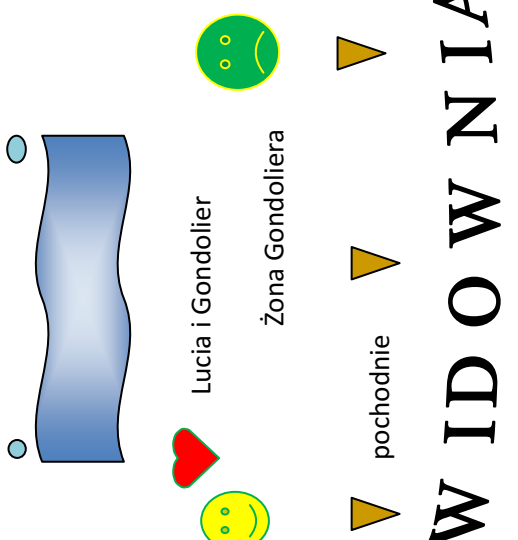
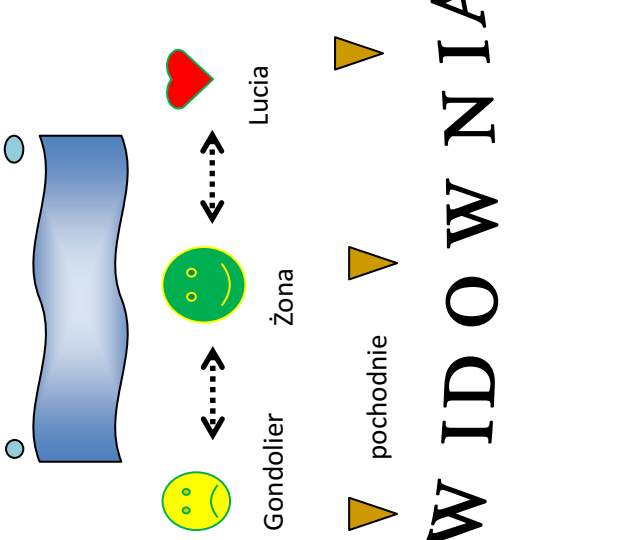
<p>WYCIECZKA SZKOLNA</p> <p>Wchodzi wycieczka szkolna z Nauczycielką na przedzie. Nauczycielka podchodzi do Kustosza i delikatnie go budzi szturchnąjąc. Gdy nie daje to rezultatu, powtarza szturchnięcia z coraz mniejszą delikatnością (trzy, cztery razy). Obudzony Kustosz wstaje i zaczyna objaśniać Dzieciom gestami poszczególne figury.</p>	<p>Cała grupa wchodzi z przeciwnej strony względem krzesła Kustosza, tu z lewej strony (od widza patrząc). Dzieci wchodzą parami sprawiając wrażenie, że są karne. Większość jest radosna. Dla kontrastu ktoś powinien być naburmuszony, ktoś inny mocno zdziwiony. Gdy grupa staje, to gra twarzą w stronę widza.</p> <p>Kustosz objaśnia Dzieciom figury nie według ich kolejności umieszczenia na scenie. Chodzi o zakomponowanie ruchem całej sceny. Może rozpocząć objaśnianie od figur skrajnych, a potem środkowych.</p>	 <p style="text-align: center;">W I D O W N I A</p>	<p>WAŻNE – ilość osób grających dzieci powinna być taka sama lub prawie taka sama, co ilość osób grających figury.</p> <p>Osoby grające dzieci powinny być ubrane w stroje typowo dziecięce – krótkie portki na szelkach, spódniczki i podkolanówki; dziewczynki mogą mieć odstające warkoczki, kitki na czubku głowy.</p> <p>Nauczycielka powinna być, podobnie jak Kustosz, nieco starszowiecka w wyglądzie (staromodna sukienka, okulary, torebka nadwątłona czasem).</p>
--	---	--	---

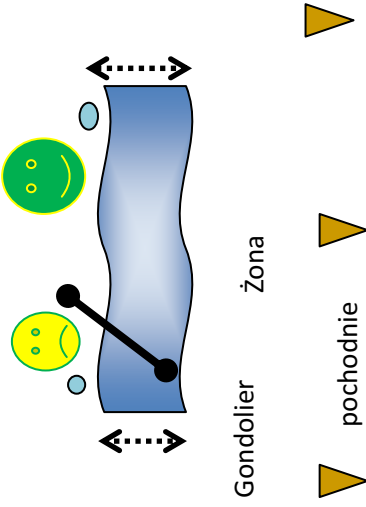
<p>DZIECI I FIGURY</p> <p>Po objaśnieniu wszystkich figur Nauczycielka zaprasza na ciastka Kustosza pokazując mu tuktę papierową. Kustosz i Nauczycielka zaczynają delektować się wypiekami.</p> <p>W tym czasie dzieci rozpraszają się wśród figur i zaczynają coraz wnikliwiej przyglądać się Figurom, dotykać je, aż wyciągają z ich rąk przyrządy i niezdarne próbują nimi bawić się. Zdegustowane trudnością, jakie sprawia animacja przyrządów, oddają je Figurom.</p>	<p>Nauczycielka i Kustosz stają przed krzesłem, na boku proscenium z prawej strony tak, by widzi ich widział, ale by nie zastaniali Figur.</p>	 <p>Figury i Dzieci</p> <p>Nauczycielka i Kustosz</p> <p>W I D O W N I A</p>	<p>Poi, kije, piteczki</p> <p>Jeśli pokaz jest w pomieszczeniu używamy sprzętu LED i uv</p>
<p>OŻYWIONE FIGURY</p> <p>Figury nagle ożywają i zaczynają przyrządami umiejętnie manewrować. Dzieci są zaurczone. Przyglądają się, jak figury to robią.</p> <p>Powoli Dzieci przejmują przyrządy od Figur i zaczynają nimi coraz lepiej manewrować. Figury przyglądają się tym próbom i w razie potrzeby doradzają Dzieciom. Nauczycielka i Kustosz wciąż zajęci sobą raczą się ciasteczkami.</p>	<p>Podczas animacji przyrządami Figury powinny zachować charakter postaci. Ta sekwencja powinna wyglądać jak mini pokaz.</p> <p>W pewnym momencie manewrowanie przyrządami przez Dzieci przeradza się w drugi mini pokaz.</p> <p>Efektowność mini pokazu Dzieci powinna być większa, niż poprzedni czyniony przez Figury.</p>	 <p>Figury i Dzieci</p> <p>Nauczycielka i Kustosz</p> <p>W I D O W N I A</p>	<p>Poi, kije, diabolo, piteczki</p> <p>Proste krótkie układy, powtarzane Techniki dowolne – na początku muszą udawać, że nie umieją, mogą im wypadać np. piteczki z rąk</p>

<p>POWRÓT – CZY ABY NA PEWNO?</p> <p>Nagle Nauczycielka i Kustosz zauważają „chaos”, jaki się dzieje w muzeum. Oboje z ekspresyjnie z emocją zaczynają dyscyplinować swoich podopiecznych:</p> <p>Nauczycielka Dzieci, Kustosz Figury.</p> <p>Nauczycielka pozbierawszy pośpiesznie podopiecznych (Figury) wyprowadza je z muzeum.</p> <p>Kustosz po wyjściu Nauczycielki z Figurami, będąc nieco spokojniejszym, bierze tkaninę, by nakryć eksponat.</p> <p>Przed nakryciem zauważa zmianę.</p>	<p>Nauczycielka i Kustosz robią wielki popłoch na scenie. Pozwoli to aktorско zagrać im brak spopstrzeżenia zamiany Dzieci na Figury. Dzieci i Figury rozpierzchnają się po scenie. Dzieci chowają się za przyrządy nieopacznie przybierając pozę Figur z początku etudy i stając na tych samych miejscach. Nieruchomieją.</p> <p>Oczy wszystkich znieruchomiłych Dzieci powinny być wybałuszone, a gałki oczne rozbiegane, wyrażając duże zaskoczenia.</p> <p>Wyraz twarzy Kustosza powinien przedstawiać niezrozumienie sytuacji zmiany.</p>	 <p>W I D O W N I A</p>	
<p>KONIEC</p>			

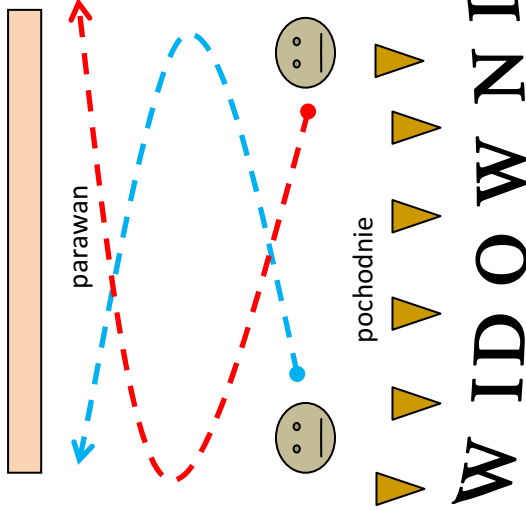
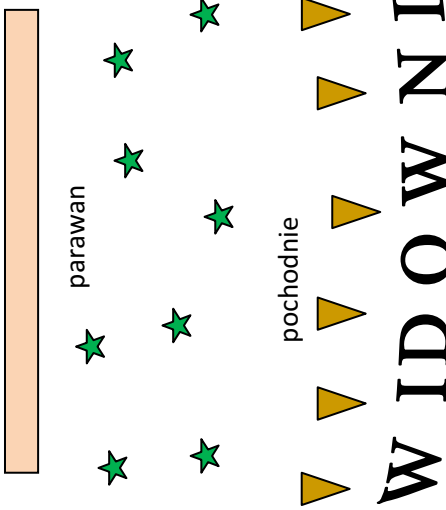
SCENOPIS ETIUDY „ZAKOCHANY GONDOLIER”

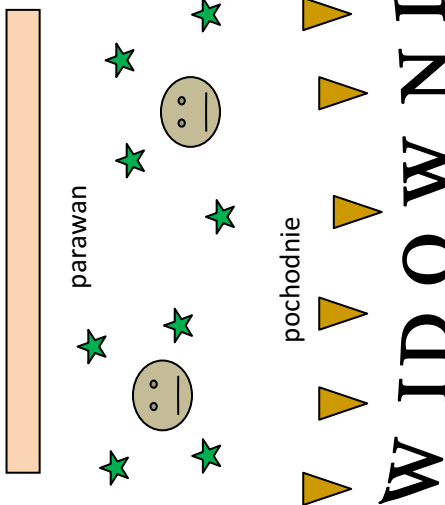
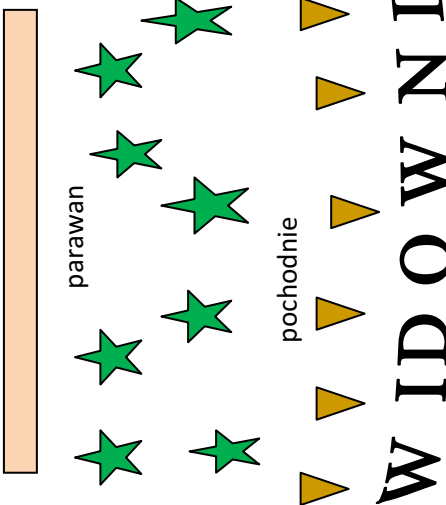
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>SPOTKANIE</p> <p>Gondolier wioślując dostrzega na brzegu Lucię. Zaczyna wioślować wyraźnie w jej stronę. Po „dopłynięciu” do brzegu wysiada przez burtę gondoli.</p>	<p>Dwie osoby „●” trzymają tkaninę za rogi tak, że dolna długa krawędź dotyka ziemi, a osoby te są niewidoczne dla widzów. W trakcie sceny tkanina jest poruszana ruchem falującym góra - dół. Lucia wyraźnie kokietuje Gondoliera.</p>	 <p style="text-align: center;">WIDOWNIA</p>	<p>Początkowi etiudy towarzyszy utwór „Santa Lucia”.</p> <p>Strój Gondoliera powinien być typowy dla postaci – bluza w biało-czerwone pasy poziome, czarne spodnie, kapelusz słomkowy z czerwoną wstęgą. Najważniejszy jest kapelusz. Wiośtuje kijem będącym przyrządem.</p> <p>Lucia ubrana jest w jasną suknię, włosy ma rozpuszczone, przepasane jedynie opaską. Wachluje się (przyrząd – dwa wachlarze)</p>
<p>ROMANS</p> <p>Podchodzi do jednej z pochodni, podpala kij patrząc Lucii w oczy i zaczyna swój popis.</p> <p>Po chwili Lucia podpala swoje wachlarze od kija Gondoliera i zaczyna swój taniec z wachlarzami.</p> <p>W pewnym momencie zaczynają razem tańczyć z przyrządami.</p>	<p>W trakcie indywidualnych popisów postaci cały czas zerkają na siebie z intencją wzajemnej adoracji.</p> <p>Podczas wspólnego tańca manewrowanie przyrządami ma oddawać intencję wzajemnej zmysłowej fascynacji.</p>	 <p style="text-align: center;">WIDOWNIA</p>	<p>Pochodnie palą się od początku etiudy dając oświetlenie dla postaci przy przedstawieniach wieczornych. Może być więcej pochodni – trzy to minimum.</p> <p>Tło muzyczne powinno budować nastrój sceny. Manewry przyrządami mają charakter liryczny.</p> <p>Kije i wachlarz</p>

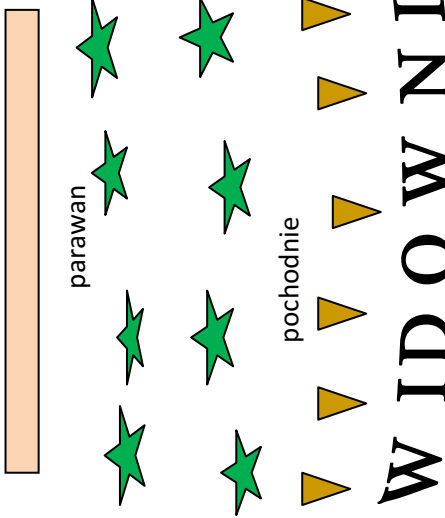
<p>ZAZDROSNA ŻONA</p> <p>Pojawia się Żona Gondoliera z koszem wiklinowym. Widząc romansującego męża nieruchomieje. Po chwili odstawia kosz i wrogo nastawiona podchodzi do pary. Ostrym ruchem zrzuca Lucii opaskę z głowy i odbiera jej wachlarze.</p>	<p>Żona Gondoliera odstawia wiklinowy kosz z boku sceny.</p> <p>Rozdziela sobą parę zakochanych.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	<p>Strój Żony to znoszona suknia z zapaską typową przy pracach domowych. Na głowie zamotany z chustki czepek.</p> <p>Cała scena od pojawienia się Żony Gondoliera powinna być na muzyce bardziej mrocznej i ekspresyjnej.</p>
<p>ZAZDROSNA ŻONA – c. d.</p> <p>Żona manewrując efektownie wachlarzami „spycha” Lucię na drugą stronę sceny. Lucia próbuje się sprzeciwić, ale determinacja Żony jest zbyt duża.</p> <p>Po pretensjach wobec Lucii Żona jeszcze bardziej wściekła „atakuję” Gondoliera. Ten tłumaczy się gestami i mimiką, że to było niewinne spotkanie. To jeszcze bardziej rozsierdza Żonę, która po kilku ostrych ruchach wachlarzami gasi kij Gondoliera.</p>	<p>Żona wykonuje wszystkie działania n środku sceny rozdzielając Gondoliera i Lucię. Raz przesuwa się bliżej Lucii, raz w stronę Gondoliera. Lucia w pewnym momencie zachnąwszy się odchodzi.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	<p>Manewry przyrządami mają charakter agresywny. Powinny być też bardziej efektowne ewolucje wobec wcześniejszych lirycznych.</p> <p>EWOLUCJE Z KIJEM I WCHLARZEM: Nie są skoordynowane, wyrażają agresję</p> <p>Do zgaszenia płomienia kija Żona może użyć chustki z głowy. Dzięki temu rozpuści też włosy, co wzmocni puentę.</p>

<p>MILKOŚĆ MAŁŻEŃSKA</p> <p>Po awanturze Gondolier zapędzony przez Żonę do gondoli zaczyna wiosłować. Żona, jako pasażer, uśmiecha się. Razem odpływają.</p>	<p>Przez chwilę właściwą dla puenty obie postaci płyną. Osoby „●” trzymające tkaninę wykonują ruch falujący.</p> <p>Po wybrzmieniu puenty Gondolier i Żona powoli (kuczając) znikają za falującą tkaniną, jak za kurtyną.</p>	 <p>Gondolier Żona</p> <p>▼ pochodnie ▼</p> <p>WIDOWNIA</p>	<p>Na ostatni obraz wraca muzyka „Santa Lucia”.</p>
<p>KONIEC</p>			

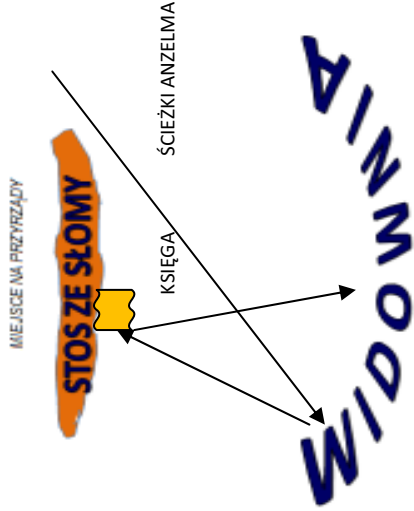
SCENOPIIS ETIUDY „ŻNIWA”

Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>SIEW</p> <p>Dwóch chłopów wykonuje sianie chodząc po scenie.</p>	<p>Chłopi zaczynają siew od proscenium i idąc zygzakiem w głąb sceny wykonują ruch siania (wedle strzałek). Na scenę wtaczają się osoby grające ziarna (minimum 6 osób, maksymalnie kilkanaście). Po siewie Chłopi schodzą za parawan.</p>	 <p>parawan</p> <p>pochodnie</p> <p>WIDOWNIA</p>	<p>Strój Chłopów powinien być typowo chłopski – bluza prosto szyta, portki dosyć szerokie, mogą być sznurem wiązane. Mają również typowe dla dawnego chłopa przepaski na ziarno przełożone przez ramię. Na scenie przed rozpoczęciem przedstawienia w ustalonych miejscach są przygotowane poje nasączone, ale nie palą się. Muzyka w tej etiudzie powinna być nastrojowa w klimacie Etno.</p>
<p>KIEŁKOWANIE</p> <p>Ziarenka zaczynają się rozwijać do momentu, aż odstonią twarze w stronę widowni.</p>	<p>Osoby grające Ziarenka z zamkniętej formy (na kolanach zwinęty korpus, twarz schowana) powoli wysuwają ręce do góry, jak gałązki z listkami w stronę słońca.</p>	 <p>parawan</p> <p>pochodnie</p> <p>WIDOWNIA</p>	<p>Osoby grające ziarna są w jednolitych, dość jasnych strojach. Podczas wtaczania zajmują miejsca przy swoich pojach. Powinno być ok. 5 – 7 pochodni, ponieważ grając po zmroku będzie to jedyne światło oświetlające aktorów na początku etiudy.</p>



<p>PODLEWANIE OGNIEM</p> <p>Chtopi wchodzą z palącymi pochodniami i podpalają Ziarenkom poje.</p>	<p>W trakcie zapalania poi Chtopi powinni stylizować ruch jakby podlewali roślinę wodą.</p>	 <p>parawan</p> <p>pochodnie</p> <p>W I D O W N I A</p>	
<p>WZROST</p> <p>Ziarenka powoli wyrastają na dorodne drzewa.</p>	<p>Na początku ziarenka kręcą pojami na krótkich łańcuchach. W trakcie wyrastania wydłużają łańcuchy coraz bardziej. Przy pełnym wzroście, gdy cała postać jest maksymalnie otwarta Ziarenka kręcą jak najefektniej.</p>	 <p>parawan</p> <p>pochodnie</p> <p>W I D O W N I A</p>	<p>Jedynym ograniczeniem przy ewolucjach jest utrzymanie się przez osoby grające Ziarenka (teraz już Drzewa) miejsc na scenie. Mogą obracać się wokół osi, ale nie powinny chodzić na scenie.</p>



<p>ŻNIWA</p> <p>Chłopi wchodzą z palącymi kijami. Kręcą nimi co jakiś czas podchodzą do jednego z drzew i ścinają je dwoma, trzema ruchami.</p>	<p>Ruchy ścinania powinny przypominać ruchy przy rąbaniu siekierą.</p>	 <p>parawan</p> <p>poходnie</p> <p>WIDOWNIA</p>	<p>Każde drzewo ścięte powinno umiejętnie wyrzucić ręce z płonącymi pojami do góry i upaść tak, by palące poje znalazły się bezpiecznie daleko.</p>
<p>KONIEC</p>			

SCENOPIIS ETIUDY „STOS”

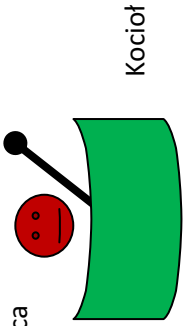
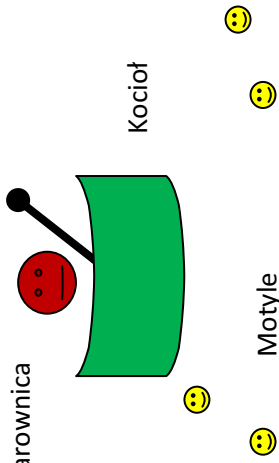
Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>PROLOG</p> <p>Wchodzi główny bohater (AnzeIm) ubrany współcześnie z pochodnią w dłoni (trzyma ją przed sobą w górze, by oświetlała jego twarz dla widza). Sprawia wrażenia zagubionego w nieznanym mu terenie.</p> <p>Dostrzega księgę, podnosi ją i oglądając idzie w stronę widowni.</p> <p>Otwiera ją.</p>	<p>Wchodzi zza stosu i przechodzi po diagonalie w stronę widowni.</p>	 <p>The diagram illustrates the stage layout. On the left, there is a stack of books labeled 'STOSZE SŁOMY' (Straw Stacks) with a yellow crown icon above it. Above this stack is the text 'MIEJSCE NA PRZYRZĄDY' (Place for props). To the right of the stack is the text 'KSIĘGA' (Book). Further right is the text 'ŚCIEŻKI ANZELIMA' (AnzeIm's path). A large blue arrow labeled 'WIDOWNIA' (Audience) points from the stack towards the right. Two black arrows originate from the 'KSIĘGA' area: one points towards the 'WIDOWNIA' and the other points towards the 'ŚCIEŻKI ANZELIMA' area.</p>	<p>O stos opiera się duża księga (minimum 70x50 cm) widoczna dla widza.</p> <p>Strój głównego bohatera powinien być jasny.</p> <p>Scena odbywa się w ciszy (bez muzyki) i bez sztucznego oświetlenia.</p> <p>Wchodzi muzyka (przy otwarciu księgi).</p>

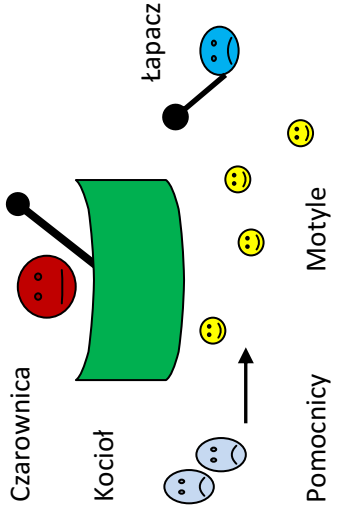
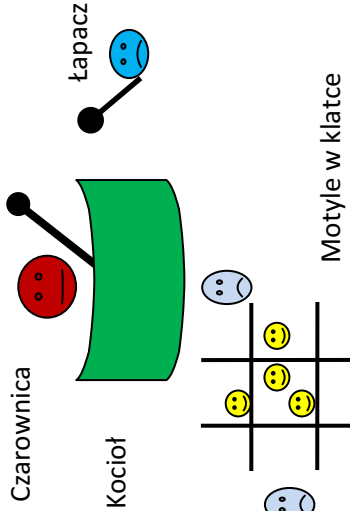
<p>ORSZAK EGZEKUCYJNY</p> <p>Pojawia się grupa z Katem na czele. W środku skazana Czarownica.</p>	<p>Strzałka określa drogę wejścia grupy. Cztery lub sześć osób idzie w układzie czworoboku kręcąc palącymi się pojami. Wewnątrz czworoboku znajduje się Czarownica przytrzymywana przez dwóch Pomocników Kata przy pomocy dwóch kijów. Na czele idzie Kat z jednym palącym się kijem trzymanym jako pochodnia.</p>		<p>Kostiumy średniowiecznej świty są jasne w kolorach pastelowych. Kat ma na głowie typowe dla Kata nakrycie głowy (stożkowa czapa z wyciętymi otworami na oczy). Dwaj pomocnicy mają kaptury (kształt stożkowaty). Muzyka instrumentalna lub elektroniczna stylizowana na dawną z nutą patosu. Kat z pochodnią Pomocnicy z kijami Orszak poi</p>
<p>EGZEKUCJA</p> <p>Kat zatrzymuje całą grupę i daje znak swoim Pomocnikom. Ci uwalniając czarownicę podchodzą do Kata i odpalają od jego pochodni swoje kije. Następnie podpalają stos. W tym czasie osoby z pojami grupują się po drugiej stronie sceny. Po tym, na kolejny gest Kata odkładają palące się kije (mogą podać je Katu) i biorą czarownicę, by wrzucić ją w palący się stos.</p>	<p>Po zatrzymaniu Kat cały czas jest w tym samym miejscu (najlepiej dla optyki widowiska po lewej stronie od patrząc od widza). Osoby z pojami przechodzą na prawą stronę (od widza) cały czas kręcąc.</p>		<p>Osoby idące w orszaku kręcą tylko młynek do przodu</p>

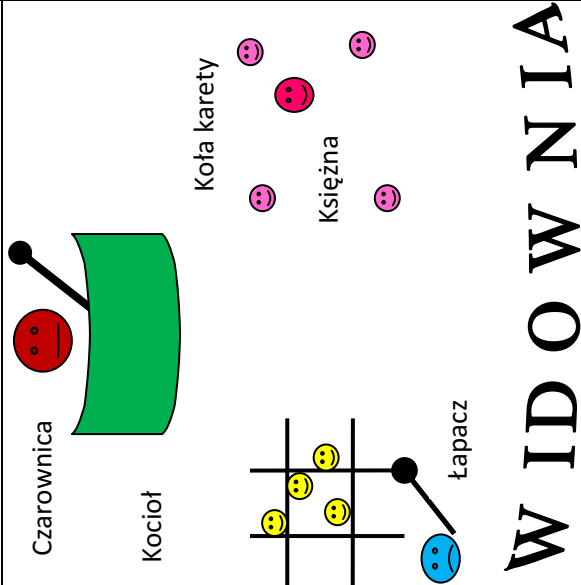
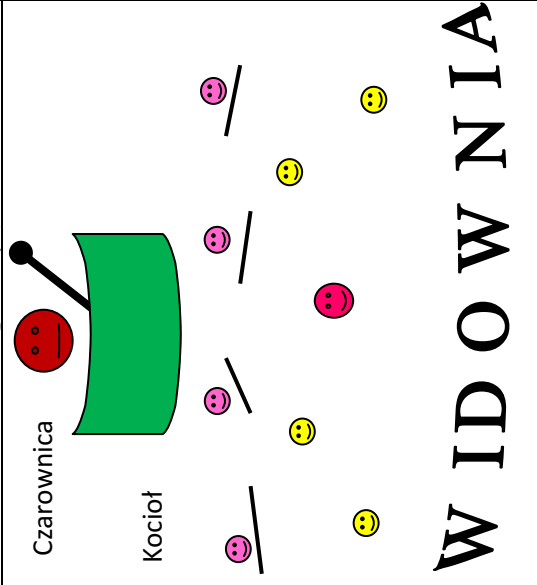
<p>SPRZECIWI ANZELMA</p> <p>Moment wrzucenia ofiary w stos przerywa Anzelm wywalając czarownicę z rąk Pomocników i chowając ją za siebie. Pomocnicy przerażeni patrzą na Kata. Osoby z pojami tworzą lekki półokrąg na tle stosu. Kat zdejmując nakrycie głowy, bierze palący się kij i na środku zaczyna nim kręcić prezentując Anzelmowi swój kunszt, chcąc uzyskać przewagę psychologiczną nad rywalem. Po tym rzuca kij Anzelmowi, by ten pokazał co umie. Anzelm również kręci kijem bardzo dobrze (wykonuje nawet podrzut, czym irytuje Kata).</p>	<p>Cały orszak jest zadziwiony. Z takim wyrazem twarzy przemierzają się wszyscy na swoje nowe miejsca. Czarownica poddaje się Anzelmowi.</p>		<p>Pojawia się nowy motyw muzyczny budujący napięcie. W środku utworu zaczyna się cześć bardziej ekspresyjna na moment walki.</p> <p>Kat i Anzelm mogą się popisywać technikami</p>
<p>WALKA</p> <p>Walka Anzelma z Katem. Na koniec walki Anzelm wrzuca zmęczonego i otumanionego Kata w stos. Przerażony cały orszak (Pomocnicy i osoby z pojami) łatwo poddaje się Anzelmowi, który po kolei wrzuca każdego w ogień.</p>	<p>Odpowiedni układ choreograficzny z elementami akrobacji (np. przerzut przez plecy, salto tureckie przez plecy rywala). Przyrządy (kije) służą jako atrybut siły do szybkiego i efektownego kręcenia. Walczący nie okładają się kijami.</p>		<p>Fragment muzyki ekspresyjnej. Pomocnicy w trakcie walki mogą pluć ogniem. Osoby z pojami, kręcąc nimi, podbiegają do walczących zwłaszcza w momentach, w których rywale odskakują od siebie. Robią to z intencją pobudzenia ich do walki. Walka powinna trwać ok. 1,5 minuty. Osoby z pojami porzucają poje (odpowiednio, by nie spalić uchwyty) między bohaterami a</p>


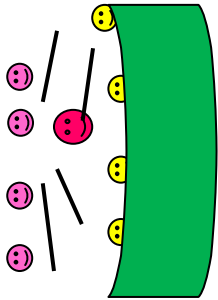
			widzem, by płomień oświetlał twarze Anzelma i Czarownicy.
<p>MIŁOŚĆ</p> <p>Anzelm i Czarownica patrząc sobie w oczy podchodzą do siebie i zaczynają tańczyć z przyrządami.</p>	<p>Odpowiedni układ choreograficzny. Intencją jest wzajemna adoracja miłosna między Anzelmem i Czarownicą.</p>		<p>Wyraźna zmiana muzyki na rzecz klimatu miłosnego. Czarownica bierze poje długopalce, Anzelm ma kij. W trakcie tej sceny Czarownica może użyć wachlarza.</p>
<p>OBLICZE CZAROWNICY</p> <p>Czarownica staje się coraz bardziej roznamiętniona i przybiera to formę agresywną. Próbuje podpalić Anzelma. Ten broniąc się podbiega do księgi i ekspresywnie zamyka ją.</p>			<p>Próby podpalenia Anzelma przez Czarownicę mogą być przy pomocy pojek lub wachlarza. Na moment zamknięcia księgi Czarownica reaguje wskakując w ogień stosu, a tuż po tym obsługa za stosem szybko gasi stos nakrywając go wilgotną dużą tkaniną. Muzyka jest ucięta w momencie zagaszenia stosu.</p>
KONIEC			

SCENOPIIS ETIUDY „KOCIOŁ”

Opis scen	Rozwiązania sceniczne	Plan przestrzeni	Uwagi techniczne
<p>PROLOG</p> <p>Czarownica „☹️” mieszka chochłą w kotle. Co jakiś czas podbiera z dna kotła kijem jakąś postać i przytrzymując przygląda się jej. Szacuje, czy warto ją wyciągnąć na świat. Przy trzeciej próbie decyduje się na to i wyciąga wybrane postaci rzucając je przed kocioł.</p>	<p>Czarownica powinna stać na jakimś podwyższeniu (np. krzesło) tak, by widownia widziała ją od pasa. Pozostali aktorzy są schowani za tkaniną.</p> <p>Przy wyciąganiu z kotła to postać zahacza brodą o chochłę i wstaje, a ręce bezwładnie zwisają (głowa z ramionami ma sprawiać wrażenie, jakby całe ciało wisiąło).</p>	<p style="text-align: center;">Czarownica</p>  <p style="text-align: center;">Kocioł</p> <h1 style="text-align: center;">W I D O W N I A</h1>	<p>Kocioł stanowi płachta tkaniny (ok. 4mx1,5m), którą po obwodzie są trzymane przez aktorów od wewnątrz.</p> <p>Czarownica ma natapirowane włosy i lejącą suknię. Chochła to zwykły kij długości ok. 2 m.</p> <p>Muzyka instrumentalna, może być elektroniczna, w klimacie dość mrocznym.</p>
<p>MOTYLE</p> <p>Postaci to Motyle „😊” . Biegają lekko po łące pełne radości i zabawy. Czarownica przygląda się zza kotła.</p> <p>Odłożywszy chochłę wychodzi nawet przed kocioł i z bliska patrzy na beztroskę Motyli. Po chwili wraca za kocioł i wyciąga łapacza Motyli „😞” i dwóch jego Pomocników „☹️” .</p>	<p>Przy użyciu poi cztery osoby budują różne układy tworzące skrzydła motyli (pojedynczo i w parach).</p>	<p style="text-align: center;">Czarownica</p>  <p style="text-align: center;">Kocioł</p> <h1 style="text-align: center;">W I D O W N I A</h1>	<p>Przy wyciąganiu postaci grające motyle powinny mieć już w dłoni palące poje.</p> <p>Muzyka podczas zabawy motyli powinna być lekka, ma budować nastrój sielanki.</p> <p><u>Uwaga do całej etiudy: na moment wyciągania poszczególnych postaci przez Czarownicę na scenie powinien panować względny bezruch, by uwaga widza szła za Czarownicą.</u></p>

<p>POLOWANIE NA MOTYLE cz. I</p> <p>Łapacz próbuje schwytać Motyle do swojej siatki, jednak są one sprytniejsze i unikają niewoli. Nakazuje swoim pomocnikom stojącym na uboczu nagonkę. Nagonka udaje się i złapanie Motyle „gaszą” swoje skrzydła.</p>	<p>Pomocnicy po wyciągnięciu z kotła stają z boku sceny i jednostrajnie kręcą kijami. Łapacz biega po scenie i bezskutecznie próbuje złapać Motyle. Po geście Łapacza Pomocnicy kręcą kijami różne ewolucje z intencją naganiania Motyli w stronę Łapacza.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	<p>Łapacz ma typową do łapania motyli siatkę i ma na sobie kubrak wyróżniający go. Przy pojawieniu się Łapacza wraca muzyka mroczna. Pomocnicy mają po dwa płonące kije każdy. Kręcąc nimi różne elementy naganiają Motyle w stronę Łapacza. Ubrani są w skromniejsze względem Łapacza kamizelki. Motyle po geście schwywania kładą bezpiecznie poje na ziemi i stają pokornie przy Łapaczu.</p>
<p>POLOWANIE NA MOTYLE cz. II</p> <p>Łapacz nakazuje gestem Pomocnikom zbudować klatkę i zagania tam „zgaszone” Motyle. Potem przejmując od nich wartość i nakazuje gestem odejść Pomocnikom.</p>	<p>Pomocnicy tworzą z płonących kijów klatkę. Gdy Motyle są w środku, niektórzy przejmują od Pomocników kije chwytając je na łączeniach. Wyras twarzą jednak smutny, a trzymanie krat ma być z intencją tęsknoty za utraconą wolnością. Łapacz odprawia Pomocników, którzy wracają do kotła.</p>	 <p>WIDOWNIA</p>	<p>Pomocnicy ustawiają z płonących kijów małą kratownicę. Kratownica musi być nachylona, by płomień nie stopił owijki kijów. Nachylenie to najlepiej zrobić w stronę kotła. Pozwoli to aktorom grającym Motyle bezpiecznie przytrzymać kije. Pomocnicy po powrocie do kotła przejmują trzymanie tkaniny grającej kocioł.</p>

	<p>HANDEL Z KSIĘŻNĄ</p> <p>Czarownica na zastaną sytuację po zamieszaniu w kotle wyciąga z niego Księżną „ 😡 ” w karecie o ognistych Kołach „ 😡 ” . Karetą Łapacz oferuje Księżnej piękne Motyle na sprzedaż. Księżna daje Łapaczowi sakwę ze złotem. Ten pazernie ją otwiera i liczy monety jednocześnie schodząc ze sceny.</p>				 <p>Czarownica</p> <p>Kocioł</p> <p>Kociot</p> <p>Kociot</p> <p>Księżna</p> <p>Łapacz</p> <p>W I D O W N I A</p>	<p>Podczas wjazdu karety z Księżną osoby grające Koła kręcą szybko pojami, a Księżna wachluje się ognistym wachlarzem. Po zatrzymaniu Koła ustawiają się twarzą do widza i kręcą ósemki (ma być ruch, ale nie ilustrujący kół).</p> <p>Na wjazd Księżnej konieczny byłby motyw muzyczny typowy dla wejść postaci majestatycznych.</p>
<p>UWOLNIENIE MOTYLI</p> <p>Księżna uwalnia Motyle demontując klatkę. Motyle odzyskując wolność i ponownie zaczynają bawić się radośnie.</p>	<p>Księżna pojedynczo bierze każdy kij, wówczas jeden Motyl wychodzi na wolność. Osoba grająca Koło podaje Motylowi poje, a sama odbiera kij od Księżnej. Powtarza się ta sekwencja cztery razy. Na scenie działają cztery Motyle (powtarzają z początku swoje układy), cztery Koła (tym razem manewrując kijem) i Księżna z wachlarzem.</p>	 <p>Czarownica</p> <p>Kocioł</p> <p>Kociot</p> <p>Kociot</p> <p>W I D O W N I A</p>	<p>Finałową scenę warto podkreślić muzycznie. Na scenie jest dużo ruchu z przyrządami.</p>			

<p>ZAKONCZENIE</p> <p>Czarownica wysłała swój kociot by zgarnął całą menażerią z powrotem do środka.</p>	<p>Osoby grające wcześniej Pomocników zagarniają na plecenie Czarownicy tkaniną wszystkich aktorów. Zapada cisza.</p>	<p>Czarownica</p>  <p>Kociot</p> 	
		<h1>W I D O W N I A</h1> <p>KONIEC</p>	



Ten pojedynek budzi zawsze zachwyt u widzów



Odłona ósma
Twój talent to niezły
interes,
czyli jak sprzedać
pokaz



Nie tylko REKLAMA DZWIGNIĄ HANDLU - wkraczacie na rynek z Waszą ofertą

Co zrobić z przygotowanymi pokazami?

Aby zaoferować swoje usługi konkretnym klientom, musicie się odpowiednio przygotować. Nawet przy najciekawiej przygotowanym pokazie nie możecie oczekiwać, że firma zainteresowana Waszą ofertą zdecyduje się wynająć grupę na bankiet czy spotkanie bez wcześniejszego zapoznania się z „dowodami” Waszej działalności, np. filmami z zapisem różnych etiud z wcześniejszych występów. Najwygodniejszym, a zarazem najbardziej atrakcyjnym sposobem przedstawienia chętnym tych materiałów będzie Wasza regularnie aktualizowana strona internetowa, na której zamieścicie również ceny, informacje o długości występów oraz wymaganiach lokalowych.

Po przygotowaniu zaplecza promocyjnego warto zastanowić się, kto będzie odbiorcą i określić, czego najbardziej oczekuje po naszych pokazach/ zbadaj potrzeby/, co następnie należy podkreślić w tekście oferty, np. przystępna cena, widowiskowość, oryginalność obrazu. Nie zamykajcie się jednak w jednej grupie (segmencie)- przygotujecie oferty przystępne dla wielu potencjalnych klientów (inna oferta dla właściciela sali, w której są organizowane wesela i bezpieczniej będzie wykorzystać poi, stona propozycje dla osoby przygotowującej imprezy plenerowe, podczas których wystąpicie z ogniem).

Pamiętajcie jednak, że często kontakt z firmą nie jest jednorazowy i być może zechce ona wynajmować Was częściej, więc warto przystosować się do wstępnych wymagań, by zrobić dobre wrażenie osób chętnych do współpracy i do pewnego stopnia uelastyczyć ofertę/program. Porównajcie oferty konkurencyjnych grup w okolicy - to pomoże Wam obrać właściwą strategię pozyskiwania klientów. Nie zapomnijcie również o formach kontaktu z odbiorcami Waszych usług - dostępne są rozmowy telefoniczne, maile i najbardziej skuteczny kontakt osobisty. Należy pamiętać, że każdy klient ma własne, indywidualnie opracowane reguły działania i Waszym zadaniem jest znaleźć korzystny dla obu stron sposób porozumienia się. Powodzenia!

Warto w ulotce promocyjnej pochwalić się wcześniejszymi występami czy sukcesami np. na festiwalach.

Warto monitorować imprezy kulturalne na terenie gminy, powiatu i tam zaoferować swój pokaz.

Pamiętajcie ! Nie zawsze za pieniądze! Czasem trzeba wystąpić bez wynagrodzenia i to nie jest zmarnowany pokaz – zobaczą was ludzie – może wśród nich znajdą się nowi klienci. W czasie pokazu warto kilku osobom zlecić rozdawanie ulotek ofertowych, zadbać, aby konferansjer zapowiedział i zareklamował Waszą grupę. Można o tym zawsze porozmawiać ustalając warunki występu.

Warto mieć poza występami tematycznymi jednakowe koszulki z Waszym logo, możecie je wyłonić w drodze konkursu. Nie są drogie. Można je zamówić w zakładzie fotograficznym lub w małej poligrafii no... chyba, że macie w swojej grupie hafciarki – jest pole do popisu!

A oto niektóre z naszych sposobów:

1. Plakat i foto uczestników grupy – kolportaż na terenie szkoły i wsi oraz na zebraniu z rodzicami;
2. Wyjazdy na spotkania promocyjne i negocjacje w jednakowych koszulkach z logo grupy i programu „Równać Szanse”. Gdy nie mieliśmy koszulek przy pierwszym wejściu na scenę wybrane osoby z grupy trzymały kartony z poszczególnymi literami „FIRE MIME” poprzedzone i zakończone płomieniem;
3. Przedstawienie grupy przez lidera po czym każdy uczestnik indywidualnie mówił z jakiej jest klasy/szkoły oraz co umie najlepiej i krótki kilkunastosekundowy pokaz umiejętności indywidualnych– tak prezentowała się grupa w czasie organizowanej na zakończenie projektu konferencji o edukacji polisensorycznej – po kolacji pokaz zespołowy;
4. Utworzenie kilku prezentacji multimedialnych z komentarzem na żywo;
5. Utworzenie ulotki ofertowo – usługowej;
6. Utworzenie wizytówki grupy / rozdajemy ją przy różnych okazjach/;
9. Złożenie ofert w Domach Kultury, w Urzędach Miast, w Gminach, w zakładach pracy, szkołach, przedszkolach, domach opieki, Gospodarstwach Agroturystycznych, Sanatoriach itp. – w formie pisemnej i mailem;
10. Utworzenie strony internetowej na której grupa się prezentuje, a na ulotkach jest zapisana;
11. Wybranie najciekawszych fotografii z występów i utworzenie wystawy o realizacji projektu, ogólnych celach programu oraz dokonaniach grupy – wystawa w szkole w czasie uroczystości Jubileuszowych, w pasażu handlowym Tesco i Auchan, w Starostwie, na Regionalnym Forum Edukacyjnym w Świdnicy oraz w czasie Konferencji o Edukacji Polisensorycznej, na której były obecne władze samorządowe, delegacje z wszystkich gimnazjów Powiatu , a także przedstawiciele organizacji pozarządowych;

12. Korzystamy z gablotek sołeckich i przykościelnych. Tam informujemy o działaniach, sukcesach i zapraszamy na występy;
13. Podziękowania jakie otrzymuje grupa, zwłaszcza za występy charytatywne oprawiamy i wieszamy na terenie szkoły. Jeśli jesteśmy uwidocznieni na plakatach organizatora przedsięwzięcia plakat na pamiątkę też oprawiamy i wieszamy do publicznej wiadomości;
14. Dyplomy, certyfikaty, nagrody – również są podawane do publicznej wiadomości;
15. Publikacje w prasie lokalnej, w monografii szkolnej;
16. Tworzenie kroniki Grupy FIRE MIME;
17. Informowanie o postępach i realizacji projektu na spotkaniach Stowarzyszenia Miłośników Krzyżowic;
18. Układanie wierszyków o Grupie i jej poszczególnych uczestnikach. Układają przeważnie fani grupy – koledzy i koleżanki.

Nasze archiwalne ulotki ofertowe:

<p>Kontakt z nami:</p> <p>tel/fax 071/311-84-79 lub 791930383</p> <p>www.firemime.val.pl Grupa istnieje przy PZS Nr1 w Krzyżowicach Wspiera ją Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic W ofercie również prowadzenie warsztatów dla dzieci i młodzieży oraz biznesmenów Sprzęt atestowany, profesjonalny Dotychczas grane etiudy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Czy w każdej dziewczynie jest czarownica?;</i> - <i>Podryw prawie historyczny;</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Fantazje nastolatki;</i> - <i>Nocni goście;</i> - <i>Tresura;</i> - <i>Piekło dla Heroda;</i> - <i>Ogniem rysowane;</i> - <i>Zaczarowane drzewa;</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Muzeum;</i> - <i>Zakochany gondolier;</i> - <i>W kotle gotowane.</i> <p>PZS NR 1 w Krzyżowicach Ul. Główna 2 55-040 Kobierzyce www.pzs-krzyzowice.pl pzs@pzs-krzyzowice.wroc.pl</p> <p>autor i koordynator projektu : Elżbieta Gajda – nauczyciel PZS Nr1 Asystent teatralny: dr Piotr Para – wykładowca i aktor nauka tańca: Zbigniew Karbowski</p>	<p style="text-align: center;"><i>Teatr Ognia</i></p>  <p>Projekt przykładowy w Ogólnopolskim Programie „Równać szanse” - wybrany przez ekspertów Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży jako najlepszy przykład działań wyrównujących szanse edukacyjne dzieci i młodzieży, oparty na elementach edukacji polisensorycznej realizowany w PZS Nr1 w Krzyżowicach</p>   	 <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">F I R E</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">MIME</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">-TEATR OGNIA</p>
--	--	--

Osiągnięcia grupy:

- występ na pikniku średniowiecznym w Horsens w Danii
- I miejsce na Ogólnopolskim Festiwalu Ognia „Flames of the Night” Grunwald 2007
- Uczestnictwo w ogólnopolskim Programie „Równać szanse” - ogólnopolski grant i projekt modelowy
- Występy na Jubileuszach W Tyńcu Małym
- Na piknikach rekreacyjnych
- Występy na „Enzelfast” w Dreźnie
- Pokaz dla Misji Katolickiej w Kamerunie w Afryce
- Występy w Twierdzy Keningstein w Niemczech
- I miejsce lidera grupy na I Ogólnopolskim Festiwalu Ognia na zamku Lipowiec w kategorii solistów
- Występy w plenerowych lasówkach szkolnych

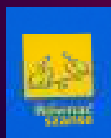
Kontakt z liderem grupy:

tel. 071/ 311 84 79
075/7444619

mail: Fire_mime@wp.pl

Grupa istnieje przy PZS Nr1 w Krzyżowicach
Wspierana przez Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic

W ofercie również prowadzenie warsztatów dla dzieci i młodzieży
Sprzęt atestowany profesjonalny



PZS NR 1 w Krzyżowicach
www.pzs-krzyzowice.pl

FIRE MIME



JESTEŚMY OGNIEM

Blask latarni wyławia z mroku twarz młodzieńca. Czegoś szuka. Nagle spostrzega starą, tajemniczą księgę. Otwiera ją i znajduje się już w zupełnie innej opowieści.



Czy chcesz zobaczyć jak się ta historia zakończy? - zaproś „FIRE MIME” – Teatr Ognia z PZS Nr1 z Krzyżowic



Opowiedzą tańcem i ogniem wiele innych historii, które mogły się wydarzyć. 97

Mogą zatańczyć na Jubileuszu, weselu, balu karnawałowym, ale także uświetnić zwykły piknik, dyskotekę czy spotkanie towarzyskie.



Tworzyliśmy różne plakaty:



Nasze logo na koszulkach, w których reklamowaliśmy grupę i występowaliśmy.



Nasza wizytówka:



Filmy z naszych treningów, pokazów i festiwali na stronach:

Fire Mime video.google.com;

Double staff I – trening kijami;

Double staff II – trening kijami;

Altergrawitacja 2008;

Flames of the night –Grunwald 2007 – I miejsce dla grupy;

Fire and drums Gliwice 2010;

Białegawrony.org – główna wygrana lidera w kategorii solistów,
wyróżnienie w kategorii grupowej;

Wy też doczekacie się takich stron.



W muzeum ożyły figury – scena z etiudy „Muzeum”, grana na Ogólnopolskim Forum Edukacyjnym we Wrocławiu

Odłona dziewiąta
Czas
na świętowanie,
czyli nie ma
to jak gala



Czas na świętowanie! Gala to nie tylko występ, to dzielenie się doświadczeniem, podsumowanie dorobku, prezentacja osiągnięć grupy, pokazanie solistów – Waszych gwiazd, ale również zaprezentowanie tych, którzy po cichu pracują na sukces grupy: techniczni, projektanci kostiumów, aprowizatorzy, tworzący wizytówki i reklamówki ofertowe itp.

Na wstępie musicie się spotkać i ustalić jakie działania podejmiecie i kto będzie za nie odpowiedzialny.

Dobrze jest to zrobić w formie tabelki, powielić ją, a jedną umieścić w miejscu waszych spotkań. Może wyglądać np. tak:

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ PRZYGOTOWANIA GALI

Rodzaj działania	Odpowiedzialny /Tel./mail/	We współpracy /Tel. Mail/	Zakres obowiązków	Do kiedy
Ustalenie terminu			Rozeznanie jaki termin jest najkorzystniejszy, sprawdzenie, czy nie ma wtedy ważnego wydarzenia w okolicy np. sesja Rady Powiatu, egzamin gimnazjalny, rekolekcje, czy to nie koliduje	Sprawdzenie w tym czasie ważnego wydarzenia
Ustalenie miejsca			Znalezienie wolnego, odpowiedniego lokalu, kontakt z właścicielem	
Przygotowanie scenariusza			Przygotowanie scenariusza z uwzględnieniem powitania i kolejności występów oraz tzw. słowo wiążące	

Wybranie konferansjerów			Możecie to zrobić przez głosowanie, lub burzę mózgów	Przygotowanie głosowania
Ustalenie listy Gości			Przygotowanie pisemnej listy gości z adresami	
Przygotowanie zaproszeń/ projekt, druk/			Przygotowanie i przedłożenie roboczej wersji do akceptacji grupie, druk	
Wysłanie – dostarczenie zaproszeń			Wysłanie pocztą odpowiednio wcześniej lub osobiście	
Przygotowanie materiałów konferencyjnych			Przygotowanie i przedłożenie do akceptacji grupie, wydrukowanie odpowiedniej ilości	
Itp. itd.			Itp. itd.	

To tylko niektóre z działań i zakresu obowiązków. Harmonogram musi być logiczny, a działania spójne z zakresem obowiązków. Ważne, aby każdy wiedział co do niego należy.

Wyznaczcie sobie termin zakończenia tych działań i terminy konsultacji. Pamiętajcie wymienić się telefonami, mailami byście mogli być ze sobą w kontakcie. Zaplanujcie, gdzie ma się odbyć ta gala. Porozmawiajcie i ustalcie jasne warunki korzystania z sali, areny, placu – musicie to ustalić z gospodarzem miejsca np. sołtysem, wójtem, starostą, opiekunem świetlicy, ks. Proboszczem.

Wyznaczcie termin, sprawdzając czy nikt inny w okolicy nie organizuje czegoś równie ciekawego.

Ustalcie listę Gości i zaprojektujcie zaproszenia. Zaproszenia możecie wysłać pocztą, ale również wręczyć je osobiście. Nie zapominajcie o najbliższych –

Rodzicach, Dziadkach – to przecież najwierniejsi ambasadorzy Waszej sprawy. Zaprosicie przedstawicieli samorządu terytorialnego, stowarzyszenia, przedstawicieli Kościoła i innych związków wyznaniowych, nie zapomnijcie o sołtysach. Zaproponujcie im wystąpienie, ustalcie w którym momencie uroczystości i orientacyjny czas jaki mają do dyspozycji. Warto zaprosić lokalny biznes a wcześniej udać się do takich osób i poprosić o wsparcie przedsięwzięcia. Można zaproponować umieszczenie baneru w widocznym miejscu w trakcie trwania gali, podziękować za wsparcie wymieniając publicznie sponsorów, można to zrobić w lokalnych mediach.

Zaprosicie media, a gdyby nie przyjechały sami napiszcie do lokalnej prasy lub wyślijcie film do lokalnej telewizji.

Wyznaczcie kto będzie prowadził galę. Konferansjerem musi być człowiek, który Was zna, czuje Waszą pasję – może to być ktoś z Was lub odpowiednia osoba, która Wami się opiekuje, Wam towarzyszy, Was wspiera. Mogą być dwie osoby – to stwarza miły pretekst do dialogu, opowiedzenia historyjki itp. Będziecie wiedzieć kogo wybrać. Napiszcie scenariusz dla konferansjera lub zatwierdźcie przez niego napisany. Pamiętajcie konferansjer nie może nikogo obrażać, powinien wszystkich powitać, wszystkim podziękować. Musi mieć dobry kontakt z publicznością i z Wami. Pamiętajcie o nagłośnieniu. Jeżeli nie dysponujecie nagłośnieniem, ani nie ma go w sali, można pożyczyć z Domu Kultury, z Duszpasterstwa itp.

Ustalcie jaki repertuar pokażecie na gali. Nie muszą to być tylko etiudy, które wam najlepiej wyszły, czy którymi zdobyliście sukcesy. Możecie w ramach dzielenia się wiedzą pokazać Wasze tzw. pierwsze kroki i błędy.

Na gali można przeznaczyć oprócz pokazu na żywo, czas na prezentację multimedialną ukazującą np. jak powstała grupa, albo relacje z festiwali, konkursów czy sympozjów jeżeli macie takie w swej historii.

Warto w miejscu, w którym odbywa się gala zrobić wystawę Waszego dorobku. Jeżeli nie macie sztalug, czy ekspozytorów możecie pożyczyć, ale też można bardzo pomysłowo zrobić album wielkoformatowy z kartonu, starych jednostronnych kalendarzy – na nich przyklejcie zdjęcia z odpowiednimi podpisami. Możecie takie plansze umieścić na tablicach korkowych lub...

powiesić na sznurku mocując klamerkami do bielizny. Nie bójcie się prostych rozwiązań - one zaskakują i bywają estetyczne.

Gala to nie tylko czas duchowej radości, satysfakcji i dumy. Warto zrobić coś dla ciała . POSIŁEK. Nie musi być wyszukany. Możecie przecież poprosić Wasze mamy i bacie o upieczenie ciasta lub zrobienie kanapek. Możecie się zwrócić z taką prośbą do najbliższej piekarni czy cukierni, może pizzerii. Posiłek może być zorganizowany w formie tzw. szwedzkiego stołu – to stwarza dodatkową okazję do rozmów, luźnego przemieszczania się. Przeznaczcie na posiłek ok. 40 minut. Ludzie lubią ze sobą rozmawiać.

Warto wydać okazjonalną ulotkę z repertuarem gali, z krótką historią Waszej grupy, umieścić dane do kontaktu. Często jest tak, że po gali zwiększy się ilość zaproszeń na występy lub wystąpienia. Musicie być na to przygotowani.

Wszystko dobre, co się dobrze kończy. Pamiętajcie o ważnych działaniach po Gali: sprzątanie, rozliczanie się, podziękowanie. Dobrze jest na gorąco się spotkać i podsumować, zapisać uwagi, bo przecież przed Wami... kolejna gala /świętowanie/.





Odłona dziesiąta
Ewaluacja,
czyli co będziemy badać



Warto zbadać:

Analiza swoich mocnych i słabych stron:

Wskaźnik – znajomość swoich mocnych i słabych stron

Pytanie – czy potrafisz wymienić swoje mocne i słabe strony?;

Narzędzia – ankieta SWOT;

Zwiększenie wiary we własne możliwości;

Wskaźnik – posiadanie świadomej pewności siebie

Pytanie – czy masz pewność siebie w zakresie własnych możliwości, umiejętności?;

Narzędzia – ankieta , kwestionariusz;

Umiejętność pracy w zespole;

Wskaźnik – Decyzje w grupie podejmowane są w sposób demokratyczny

Pytanie – w jaki sposób w twojej grupie podejmowane są decyzje?;

Narzędzia – ankieta , kwestionariusz, rozmowa;

Wskaźnik – uczestnicy samodzielnie pomiędzy sobą dzielą się zadaniami

Pytanie – w jaki sposób przydzielane są zadania w grupie?;

Narzędzia – ankieta , kwestionariusz, rozmowa, obserwacja;

Nauka praktycznych umiejętności i planowanie ich wykorzystania;

Wskaźnik – uczestnicy nabyli umiejętności kuglarskie i posługują się nimi

Pytanie – co nowego nauczyłeś się w grupie i jak to wykorzystujesz?;

Narzędzia- ankieta ,rozmowa, wywiad;

Widoczność publiczna i uznanie otoczenia związane z realizacją projektu;

Wskaźnik – występy

Pytanie –ile razy występowałeś w grupie lub sam;

Narzędzia – ankieta, wywiad.

Przykłady narzędzi ewaluacji dla Waszej grupy:

Wywiad:

1. Które z ćwiczeń wykonywałeś najchętniej.....
2. Które z ćwiczeń wymagało najwięcej wysiłku.....
3. Które ewolucje stosujesz najchętniej.....

Ankieta:

Odpowiedz: tak/nie

1. Czy chętnie przychodzisz na spotkania grupy.....
2. Czy chętnie dzielisz się swoim doświadczeniem.....
3. Czy korzystasz z doświadczeń swoich kolegów.....

Ankieta:

Jakie korzyści w swoim rozwoju zauważyłeś po osiągnięciu następujących umiejętności:

Rodzaj umiejętności	korzyść	wykorzystanie
Żonglowanie piłeczkami		
Żonglowanie poi		
Żonglowanie kijami		
Układanie scenariuszy		
Układanie harmonogramu		
Organizacja konferencji		
Organizacja pokazu galowego		
ltp.		

Ankieta:

Odpowiedzi zaznacz w skali od 1 do 5

1. Czy chętnie występujesz z grupą.....
2. Czy grane etiudy podobały Ci się.....
3. czy role, które odgrywałeś były dla Ciebie odpowiednie.....
4. W jakim stopniu decydowałeś o doborze repertuaru na pokaz.....
5. Czy sposób pracy Waszej grupy odpowiada Tobie.....

Ankieta:

Co zmieniła w Twoim życiu żonglerka? Zaznacz tak/nie

Zwiększyłem wiarę we własne możliwości

Wzrosło poczucie własnej wartości.....

Nauczyłem się pracy w zespole.....

Zdobyłem uznanie otoczenia.....

Zaakceptowałem siebie.....

Odniosłem Sukces

Stałem się otwarty i śmiały.....
 Nawiązałem kontakt z rówieśnikami
 Jestem systematyczny - cierpliwy i wytrwały.....
 Czuję się wyróżniony.....
 Umiem spożytkować nadmiar energii.....
 Przewyciężyłem stres.....
 Jestem otwarty na potrzeby innych.....
 Jestem świadomy tego, że coś ode mnie zależy.....
 Umiem wyrażać swoje potrzeby
 Umiem zadbać o swoje interesy.....
 Zdobyłem umiejętności marketingowe.....
 Umiem odważnie podejmować nowe zadania i wyzwania.....
 Umiem tworzyć etiudy, spektakle.....
 Umiem występować solo i w grupie.....
 Umiem współpracować z grupą.....
 Cieszę się z osiągnięcia sukcesów.....

Przeprowadzając takie lub podobne ankiety możecie zawsze skorzystać z pomocy np. studentów socjologii. Wyniki tych ankiet możecie udostępniać mediom, opublikować je, wykorzystać na świętowaniu, a przede wszystkim posłużyć Waszej grupie. Dadzą Wam odpowiedź czy rozwijacie się, co trzeba zmienić, jakie są Wasze mocne strony, a jakie słabsze. Nie rezygnujcie też z dyskusji. Rozmawiajcie o tym i szukajcie najlepszych rozwiązań. Warto też zbierać artykuły z prasy o Waszych występach, dyplomy z festiwali i konkursów, pochwały i podziękowania. Upewnił was o efektach Waszej pracy. Powodzenia!



Deszcz iskier na zakończenie pokazu w czasie świętowania



Pani v-ce minister Lilla Jaroń z Gośćmi ze starostwa i gminy na uroczystości otwarcia alejki cisowej w PZS Nr 1 w Krzyżowicach, która również zakończyła się naszym pokazem

Odłona jedenasta

Kiedy nie masz w ręce
piłki... ciekawostki



Historia żonglerki

Żonglerka wyprzedza wszystkie historyczne źródła dlatego nigdy nie będzie wiadomo kiedy człowiek po raz pierwszy zaczął podrzucać.

Pierwszy zapis historyczny żonglerki pochodzi z pochodzi z 15-tego grobowca w Beni Hassan w Egipcie. Na ścianach grobowca dostojnika przedstawione są tancerki, żonglerzy i akrobaci oddający się swojej sztuce. Zapis powstał około XVII w. p.n.e.

Kolejne wzmianki historyczne jakie pojawiły się o żonglerce pojawiają się w Chinach. Źródła historyczne potwierdzają istnienie kuglarzy którzy dzięki swojemu talentowi potrafili zakańczać konflikty zbrojne tzn. przed wrogiem żonglowali mieczami lub piłeczkami starając się wzbudzić lęk w przeciwniku. Przykładami takich osób są:
-Lan Zi, z prowincji Song, wsławiony żonglowaniem siedmioma mieczami;
-Yi Liao z Shinan, który żonglował piłkami i zakończył konflikt pomiędzy dwoma domami Xiong Yiliao, w czasie bitwy między prowincjami Chu i Song żonglował dziewięcioma piłkami. Zapiski potwierdzające ich istnienie pochodzą z 770-476 p.n.e.

Żonglerka pojawiła się też w zapiskach Greckich z 400-200 r. p.n.e. W czasach Ptolomaera z antycznych Teb powstała także terakotowa statua przedstawiająca człowieka z piłkami zbalansowanymi na różnych częściach ciała.

W Cesarstwie Rzymskim jeden z dostojników Tagatus Ursus, stwierdził , że był pierwszym człowiekiem , który żonglował szklanymi kulami, swoje stwierdzenie postanowił zapisać na inskrypcji grobowej. Inny rzymianin Sidonius Apollinaris, który był oficerem w Rzymskich legionach, zabawiał swoich żołnierzy właśnie żonglerką piłeczkami.

Do tego czasu sztuka żonglerska była bardzo popularna w Europie jednak po upadku cesarstwa rzymskiego po czym prawie zamarła. Nastało średniowiecze w którym historycy spisali duchowni klerycy którzy niezbyt przychylnym okiem spoglądali na żonglerów i nazywali ich „Gleemen”, oskarżali ich o niską moralność a nawet praktyki magiczne. W tych czasach żonglerzy występowali głównie na ulicach, targach, placach czy tawernach. Przedstawiali krótkie często sprośne scenki po czym zbierali datki od widzów. Trwało to aż do XVII w. jednak w międzyczasie pojawia się wzmianka o bardzie-wojowniku z Anglii Taillefer, który w bitwie pod Hastings żongluje przed liniami wroga i jako pierwszy zabija.

W 1680 r. w Niemczech powstaje pierwszy zakład żonglerski. Władze Norymbergi wynajęły mistrza, który w tym zakładzie uczył innych żonglerki i sztuk pokrewnych.

W 1768 r. w Anglii Philip Astley otwiera pierwszy nowożytny cyrk, a kilka lat później zatrudnia żonglerów, którzy wykonują sztuczki z końmi i klaunami, od tego czasu sztuka żonglerska kojarzona jest głównie z cyrkiem.

W roku 1821 r. William Hazlitt wydaje esej "The Indian Juggler" w którym szczegółowo opisywał technikę żonglowania czterema piłeczkami, i której używał Samee Ramo uważany za pierwszego profesjonalnego żonglera nowożytnego.

Około 1850 roku filharmonie oraz teatry stają się coraz bardziej popularne w Europie oraz Ameryce Północnej, w tym okresie żonglerzy występują, gdy zmieniana jest scenografia lub kulisy są zasłonięte. Od tego czasu żonglerka przeżywa swój renesans i staje się coraz bardziej profesjonalną dziedziną sztuki.

W 1947 r. W Ameryce Północnej powstaje pierwsze Międzynarodowe Stowarzyszenie Żonglerów, które działa do dziś.

Słownik pojęć kuglarskich

***akryl (ang. *acryl*)** - przezroczyste kule wykonane z akrylu używane przy żonglerce w kontakcie (*contact juggling*)

***azbest** - włókniste odmiany minerałów występujące w przyrodzie. Dawniej używany w fireshow, aktualnie wycofany z powodu szkodliwości i rakotwórczości.

***bengalskie piłeczki (ang. bean bags)** - piłki wypełnione sypkim granulatem łatwe do łapania i nie odbijające się od podłoża

***diabelski kijek (ang. *devil stick*)** - kijek po prostu

***diabolo (szpulka, klepsydra)** - Prosta zabawa zręcznościowa polegająca na obracaniu diabolo za pomocą dwóch patyków połączonych ze sobą cienką linką. Samo diabolo, czyli urządzenie któremu trzeba nadać ruch obrotowy, najprościej porównać do klepsydry. Podobny też kształt miała pierwotna wersja diabolo, wynaleziona ok. 2000 lat p.n.e. w Chinach, jednak w 1906] roku Francuz Gustave Phillipart wynalazł diabolo składające się z dwóch metalowych półkul przymocowanych ze sobą czymś w rodzaju śruby. Dzisiejsze diabolo to nic innego jak takie dwie półkule z tworzyw sztucznych (najczęściej z gumy), połączone ze sobą swoistą osią. Cała zabawa polega na tym, żeby nadać diabolo ruch obrotowy tak, aby diabolo trzymało się stabilnie na lince, którą kontrolujemy poprzez drewniane, lub coraz częściej spotykane karbonowe kijki. Gdy diabolo jest już mocno napędzone, można wykonywać nim różne triki, jak np. podrzucanie diabolem w górę lub robienie różnych pętelek ze sznurka tak, aby diabolo nadal się kręciło, a sam sznurek nabrał kształt na przykład koperty.

***kaskada (ang. *cascade*)** - trik żonglerski, w którym przedmioty są wyrzucane z jednej ręki do drugiej na przemian, przedmiot wyrzucany leci pod przedmiotem, który spada do ręki. Patrząc z przodu, przedmiot wyrzucany leci torem bliższym środka niż przedmiot spadający. Podczas wykonywania kaskady dłonie wykonują ruchy kołiste, prawa ręka wykonuje ruchy przeciwne do ruchu wskazówek zegara, a lewa zgodne z tym ruchem

***kaskada odwrotna (ang. *reverse cascade*)** - trik żonglerski podobny do kaskady, z tą różnicą że przedmiot wyrzucany leci torem ponad przedmiotem spadającym, wyrzutów dokonuje się z zewnątrz a złapania bliżej środka. Dłonie wykonują ruchy odwrotne niż w kaskadzie

***kewlar (ang. kevlar)** - wysokowytrzymały materiał używany przy sprzęcie ogniowym

***motyl (larwa, ang. butterfly)** - trik przy użyciu poi, synchronicznie lub asynchronicznie poi poruszają się ruchami okrężnymi w płaszczyźnie przed lub za człowiekiem. Ręce nie powinny się krzyżować. Może być kręczone "do wewnątrz" lub "na zewnątrz". Kręcąc z tyłu można to robić albo w pozycji "ręce za plecami" albo "ręce za głową"

***motyl btb (zagłówek)** - motyl kręcony z rękami za głową

***obręcze** (ang. rings) - sprzęt żonglerski

***paliwo** - roztwór charakteryzujący się pewnym stopniem palności w zależności od składu chemicznego, w dziedzinie fireshow najpopularniejszym paliwem jest ciekła parafina lub nafta kosmetyczna.

***piłeczka (-i, ang. ball, balls)** - obiekt kulisty używany przez żonglerów do zabawy

***poi (łańcuchy, kulomiotki)** - sprzęt składający się z pary niezależnych od siebie łańcuchów lub sznurów. Do końca każdego łańcucha/sznura przyczepiony jest ciężarek (w postaci np. zwiniętej kulki materiału, piłki tenisowej czy złożonego odpowiednio kewlaru lub innego materiału niepalnego). Posługiwanie się poi polega na trzymaniu lżejszego końca poi w ręku (1 poi w jednej ręce) i wprawianiu go w ruch kołisty, w różnych kombinacjach kierunkowych i szybkościowych. Ciężarek na końcu pozwala łatwiej napędzać i manewrować poi przy wykonywaniu różnych trików. Jeśli jest wykonany z niepalnych materiałów zdolnych do absorpcji (wchłaniania) płynów, po zamoczeniu w parafinie lub innym paliwie może służyć do pokazów z ogniem.

***wata stalowa** - dające się podpalić mikroskopijne włókna żelazne. podczas kręcenia wyrzuca stos gorących iskier

***żonglerka** - sztuka powtarzanego podrzucania i łapania w ręce rozmaitych przedmiotów, spośród których najpopularniejsze są piłki, woreczki, obręcze, maczugi i odbijające się piłki. Niektórzy używają również takich niebezpiecznych rekwizytów jak noże. Generalnie żonglerka to popisywanie się zręcznością rąk (wyraz pochodzi od fr. jongler). Może to dotyczyć różnych przedmiotów, takich jak diablo, długopisy, pudełka cygar czy kapelusze. Jednak są to też poje (pojki), yoya, sticki (flowerstick, devilstick), żonglerka kontaktowa (przezroczysta kula nie odrywa się od ciała), kije. Często używa się pojęcia kuglarstwa, które jest obszerniejsze, bowiem dla niektórych żonglerka to tylko piłeczki, obręcze i maczugi.

Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic

Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic zostało zarejestrowane w czerwcu 2006, ale już od roku grupa inicjatywna spotykała się na spotkaniach roboczych, pracując nad statutem, ustalając cele i formy działania oraz priorytety tych działań. Grupa ta, to nauczyciele PZS Nr1, radni, absolwenci PZS Nr1, mieszkańcy Krzyżowic. Wiele wsparcia udzielili nam prezesi i członkowie już istniejących Stowarzyszeń.

Stowarzyszenie przede wszystkim podejmuje działania wspierające rozwój dzieci i młodzieży, pomaga w rozwijaniu pasji i talentów. Konsoliduje wspólnotę lokalną uświadamiając, że razem można więcej.

Dbając o swoją małą Ojczyznę zorganizowaliśmy piknik dla całej społeczności lokalnej. Dzięki pozyskaniu sponsorów i współpracy szkoły, a także GCKiS piknik był szczególnie atrakcyjny. Do dziś wspominamy lot balonem i loterię fantową, przejazd bryczką i wspaniałą zabawę, w której mogli uczestniczyć wszyscy mieszkańcy. Pozyskiwane fundusze przeznaczyliśmy na zakup zegara na pałacową wieżę i rycerski hejnał.

Wiele razy Stowarzyszenie korzystało z zaproszeń różnych organizacji, prezentowało swój dorobek na piknikach, dożynkach, festynach. Przygotowywaliśmy wystawę o działaniach Stowarzyszenia, która była prezentowana w wielu miejscach. Na stałe umieszczona jest na terenie szkoły.

Opiekujemy się również studentami z Kamerunu z Misji Dominikańskiej. Przede wszystkim wszystkie sprawy organizacyjno prawne związane z ich pobytem są załatwiane przez Stowarzyszenie. Studenci włączają się również w nasze działania, w uroczystości i przedsięwzięcia np. biorą udział w Plenerowych Jasełkach, w konkursach jako członkowie Jury, w lekcjach otwartych a także spotkaniach z młodzieżą naszej szkoły.

Przez cały ten czas wspieraliśmy działania szkoły. Zorganizowaliśmy integracyjno – informacyjne spotkanie ze społecznością lokalną z udziałem władz gminy i powiatu, na którym został zaprezentowany Statut

Stowarzyszenia, jego cele i formy realizacji. Na spotkaniu wręczyliśmy certyfikaty honorowego członka Stowarzyszenia najstarszym mieszkańcom Krzyżowic.

Młodzież PZS Nr1 przygotowała patriotyczny montaż słowno-muzyczny o pięknie rodzinnego kraju, a rodzice i członkowie Stowarzyszenia postarali się o wspaniałe ciasto dla wszystkich.

Ponadto wspomagaliśmy realizację projektu „Zaproszenie do Krzyżowic/ jest wioska, w niej pałac, a w pałacu szkoła/ – nauczyciele jako wolontariusze sprawowali opiekę nad młodzieżą w czasie warsztatów muzealno- historycznych oraz w czasie wycieczek dydaktycznych.

W gabinecie historycznym powstało Muzeum dydaktyczno historyczne.

Została również wydana monografia z okazji 60 lecia PZS Nr 1. w której znajdziemy wiele informacji o działalności Stowarzyszenia Miłośników Krzyżowic i realizowanych projektach, uczestnictwie w Forach Edukacyjnych oraz warsztatach w Ogólnopolskim Programie „Równać Szanse”.

Przygotowano wystawę promującą działania Stowarzyszenia i PZS Nr1 w Krzyżowicach w pasażu handlowym „Auchan”i Tesco. Wystawa ta jest organizowana każdego roku.

Przygotowaliśmy również spotkanie dla emerytów z koncertem, a na pamiątkę wręczyliśmy oprawione zdjęcie naszej szkoły.

Niezapomnianym był też wieczór artystyczny poświęcony Markowi Grechucie na ,którym wręczone zostały certyfikaty Honorowego Członka Stowarzyszenia przedstawicielom Starostwa i Gminy.

Zorganizowaliśmy bal karnawałowy, który oprócz celów integracyjnych miał również ważny cel - zegar na wieżę - zegar ten ,zdaniem członków Stowarzyszenia ,nie tylko spełnia funkcję informacyjno – edukacyjną, ale przyczynia się do pogłębienia poczucia tożsamości lokalnej i umocnienia więzi z Małą Ojczyzną, dlatego też na zakończenie roku szkolnego – czy też powitania wakacji zorganizowano razem z PZS Nr 1 kolejny piknik dla pozyskania funduszy na zegar i jego montaż . Pozyskano sponsorów tego

przedsięwzięcia m.in. Zakłady Ogrodnicze – Siechnice, Fabryka kabli „Leoni”, wójt gminy Kobierzyce, wielu indywidualnych anonimowych ofiarodawców.

Zegar został poświęcony w czasie Uroczystości 60 lecia szkoły przez ks. Bpa Andrzeja Siemienińskiego. Pani Stefania Wiatroszak prezes Stowarzyszenia podziękowała wszystkim ofiarodawcom i sponsorom. W obchody Jubileuszowe było również zaangażowane Stowarzyszenie a zespół projektowy „Fire Mime” uświetnił uroczystość wspaniałym pokazem ogniowym.

Działając w ten sposób realizujemy cele statutowe, udzielając wsparcia młodzieżowej grupie inicjatywnej pragnącej spełniać swoje marzenia przez utworzenie grupy teatralnej „FIRE MIME – teatr ognia”. Pomoc w napisaniu projektu i czuwanie nad jego realizacją było radością i zaszczytem.

Opiekowaliśmy się grupą na wyjeździe do Grunwaldu, gdzie oprócz inscenizacji historycznej bitwy, młodzież przygotowana przez choreografa, aktora i wykładowcę Szkoły Teatralnej, wzięła udział w Festiwalu Ognia i zajęła I miejsce. Byliśmy lepsi od Litwinów i innych grup z bractw rycerskich.

Członkowie Stowarzyszenia opiekowali się grupą „Fire Mime” na różnych lokalnych pokazach, konkursach i festiwalach, w których grupa bardzo często otrzymywała nagrody i wyróżnienia o czym chwalimy się w naszych ulotkach reklamowych i usługowych. Jeździliśmy również z młodzieżą na różne uroczystości i akcje z pokazami. M.in. braliśmy udział w Świątce Ulicy Daszyńskiego na zaproszenie Kłodzkiego Towarzystwa Oświatowego, rokrocznie w akcji Wrocławskie Betlejem na zaproszenie Urzędu Miasta Wrocławia. Kończyliśmy Posiedzenie Rady Powiatu pokazem elektropoi.

Miło jest nam zbierać podziękowania i czytać o nas w prasie, oglądać w programach telewizyjnych, słuchać w radiu. To utwierdza nas w przekonaniu, że robimy coś sensownego i pożytecznego. Na zakończenie tego projektu pomagaliśmy w organizacji świętowania. Była konferencja o edukacji polisensorycznej z udziałem zaproszonych specjalistów na zakończenie, której zaprezentowała się grupa projektowa przedstawiając cele projektu, efekty – nie tylko o nich mówili, ale wszyscy mogli podziwiać ich w niepowtarzalnym pokazie.

Potem była kolejna edycja projektu tzw. Projekt Przykładowy, zakończony konferencją pt. „ W domu nuda u nas cuda”. Oczywiście na koniec konferencji po uroczystej kolacji oczywiście wspomniały pokaz grupy. Obecnie realizujemy Projekt Modelowy, który polega na opracowaniu metodologii i wydaniu publikacji oraz wdrażaniu.

Polsko Amerykańska Fundacja Wolności, chcąc wyróżnić nasze Stowarzyszenie za współpracę w realizowaniu projektów zorganizowała w Krzyżowicach spotkanie z astronautą G.D. Zamką. Spotkanie zorganizowaliśmy razem ze Szkołą przy szczególnym zaangażowaniu pana Dyrektora Adama Gardynika. Było to niezwykle i bardzo prestiżowe wydarzenie. Astronauta otrzymał tytuł Honorowego Członka Stowarzyszenia i Przyjaciela Szkoły. Certyfikat został uroczysto wręczony w czasie wizyty przez Stefanię Wiatroszak – prezes Stowarzyszenia Miłośników Krzyżowic oraz Adama Gardynika – Dyrektora PZS Nr 1. Koordynatorem tego niezwykłego wydarzenia była Pani Elżbieta Gajda. Otrzymaliśmy od Organizatorów specjalne podziękowanie.

W czasie spotkania z astronautą prezentowaliśmy na towarzyszącej wystawie, projekty * realizowane w Ogólnopolskim Programie „ Równać Szanse” oraz w krótkim przedłożeniu z prezentacją multimedialną. Pan Radosław Jasiński, Dyrektor Programowy PAFW w swoim przemówieniu wyraził uznanie dla organizacji i podkreślił wyjątkową ilość wygranych projektów.

*Projekty zrealizowane w ogólnopolskim programie „ Równać Szanse” w Krzyżowicach:

1. „Jasełka – nasze Betlejem”/Regionalny Konkurs Grantowy/

Autor i koordynator: Elżbieta Gajda, Teresa Stachowiak, Edyta Siek – Manaj/

2. „Jest wioska, w niej pałac, a w pałacu szkoła”/ Ogólnopolski Konkurs Grantowy/

Autor i koordynator: Elżbieta Gajda

3. „Fire Mime – Teatr Ognia”/ Ogólnopolski Konkurs Grantowy/

Autor i koordynator: Elżbieta Gajda, Paweł Kwaśniewski

4. „Fire Mime – Teatr Ognia – Ogólnopolski Konkurs Grantowy - Projekt Przykładowy

Autor i koordynator: Elżbieta Gajda

5. „Teatr Ognia” – Projekt Modelowy / aktualnie realizowany/

Autor i koordynator: Elżbieta Gajda




6. „Notebook dla aktywnego nauczyciela” — Elżbieta Gajda

TO MY

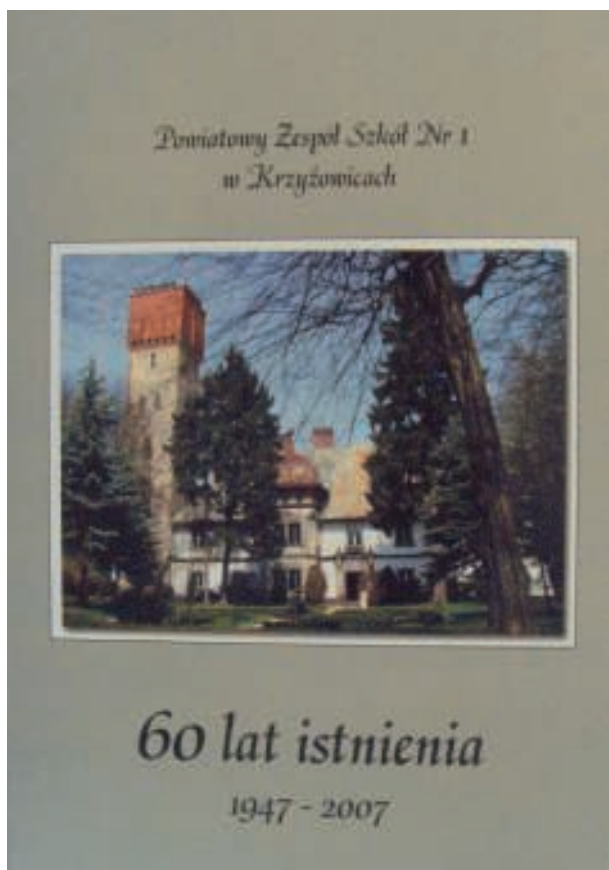
<p>„Na początku pojawił się chłopiec, który swoją pasją zapalił innych”. Cała grupa cieszy się z jego sukcesów. Paweł Kwaśniewski, lider I edycji projektu</p>	
<p>Poważny, skupiony, niezawodny. Jego popisy na koniach z ogniem-rewelacja. Piotr Wróbel</p>	
<p>Prowadzi kronikę i zeszyt spotkań. Umie wykorzystać swój talent . Na pokazach atrakcyjna, lubi się podobać. Jej dobre serce zaprowadziło Ją do chorych dzieci z kliniki Hematologii. Tam uczyła zonglerki. Judyta Kubicz - Judi</p>	
<p>Kto nie zna jej uśmiechu. Trochę lubi się przekomarzać, ale stara się. We Wrocławiu na Sympozjum byliśmy z niej dumni. Razem z Judi odwiedzała chore dzieci. Patrycja Dobrowolska – Pati</p>	
<p>Zawsze do usług, chociaż musi dojechać parę kilometrów. Kije są mu posłuszne, a poi za jego sprawą zakreślają w powietrzu fantastyczne obrazy. Wojtek Maszka - Kocur</p>	
<p>Lubi rządzić, ale sama też nie próżnuje. Obowiązkowa. Nie opuściła ani jednego spotkania. Wierna od lat gimnazjalnych. Agnieszka Szczepańska - Fredka</p>	
<p>Zadatki na gwiazdę, ale jak trzeba posprzątać, też potrafi. Na początku Mama najbardziej się bała, ale gdy zobaczyła jak radzi sobie z ogniem, uwierzyła, że Agnieszce nic się nie stanie. Agnieszka Mirowska</p>	
<p>Konie, poi, kije – to jej pasja. Dobrze, że jest w naszej grupie. Monika Zastawna – Bomba</p>	
<p>Z nami od gimnazjum. Sukces na Grunwaldzie to również jego zasługa. Piotr Broniszewski</p>	
<p>Nasza artystka od makijażu i anioł stróż rekwizytów podczas przedstawień. Dbą, by nikomu nie zgasła poi, a kij trafił w ręce aktora w odpowiednim momencie. Patrycja Zając</p>	

<p>„Jestem mistrzem wyobraźni. W stworzeniu skomplikowanego i spontanicznego układu kijem puszczam wodze fantazji. Jestem panem mojego ciała.”- Tak mówi o sobie.</p> <p style="text-align: right;">Ula Bukowska</p>	
<p>Pełna pomysłów i inicjatywy. Pilna w poznawaniu nowych technik żonglerki.</p> <p style="text-align: right;">Sandra Kowalczyk</p>	
<p>Łącznik między społecznością szkolną a pozostałymi. Ma swoje sposoby i drogi dotarcia do celu. Jest z nami od początku. Brał udział w poprzednim projekcie.</p> <p style="text-align: right;">Dawid Piekarski</p>	
<p>Skupiony i uważny. Każdą chwilę wykorzystał na żonglowanie. Wcielał się wiernie w grane postaci. Umie sobie radzić w życiu.</p> <p style="text-align: right;">Adrian Stadnik</p>	
<p>Żonglerka to jej styl życia.</p> <p style="text-align: right;">Aleksandra Bugajska – Mrówa</p>	
<p>Bardzo uczuciowy i wrażliwy. Żonglerka dla niego to sposób na przeżywanie wieczorów nie tylko we Wrocławiu.</p> <p style="text-align: right;">Jacek Statek</p>	
<p>Najlepsza na parkiecie. Zibi od razu to zauważył 😊.</p> <p style="text-align: right;">Laura Kucharska</p>	
<p>Nie bała się ognia, ale wołała tańczyć. Jest z nami i jeszcze wszystko przed nią.</p> <p style="text-align: right;">Marzena Orywał</p>	
<p>Jego popisy zachwyciły zebranych na świętowaniu projektu.</p> <p style="text-align: right;">Przemek Orszulak</p>	
<p>Swoim tańcem oczarowywała publiczność. Na Grunwaldzie uwiodła międzynarodowe jury. Była z nami od początku projektu.</p> <p style="text-align: right;">Ewelina Działek</p>	

<p>Żongluje wszystkim. Perfekcjonista, ale wie ile trzeba ćwiczyć, żeby osiągnąć sukces.</p> <p style="text-align: right;">Łukasz Wasilewski</p>	
<p>Zawsze uśmiechnięty. Żonglerka to dla niego zabawa.</p> <p style="text-align: right;">Jacek Kwaśniewski</p>	
<p>Dziewczyna z marzeń i wszyscy wokół niej tańczyli. Uosobienie ekspresji teatralnej w naszej grupie.</p> <p style="text-align: right;">Ewa Śledzińska</p>	
<p>„Kijami macham głównie na ekranie komputera, chociaż czasem i w domu zdarza mi się strącić coś ze stołu.” Dbą o nas... wirtualnie.</p> <p style="text-align: right;">Gabriela Gajda</p>	
<p>Z gracją wprawia poi w ruch, tworząc barwne motyle i kwiaty jak z krainy baśni.</p> <p style="text-align: right;">Katarzyna Rogoziewicz</p>	
<p>Rozruszał nas. Bolały nas mięśnie, ale byliśmy zadowoleni. Z ogniem trzeba umieć tańczyć. Uśmiechnięty pasjonat tańca robił to doskonale. Warsztaty taneczne przydały się w wielu pokazach.</p> <p style="text-align: right;">Zbigniew Karbowski – Zibi</p>	
<p>Sprawia, że poi i kije fruują w powietrzu. W wolnych chwilach śledzi kolorowe ptaki.</p> <p style="text-align: right;">Łukasz Andrzejewski -Bazant</p>	
<p>Skromna, ale nie nieśmiała. Dbałość o sprzęt i koleżeństwo zawsze wysoko ceniliśmy.</p> <p style="text-align: right;">Dorota Krzesłowska</p>	
<p>Poi, kije i piłeczki to jego zabaweczki. Jest dumny ze swojej stadniny.</p> <p style="text-align: right;">Paweł Śmichura</p>	

<p>Nie wystarczyły Mu kije i poi. Kupił sobie szczudła i monocykl. Tak działa żonglerka.</p> <p style="text-align: right;">Adrian Obiegły</p>	
<p>Wprowadził nas w świat teatru, baśni i tajemniczych opowieści. Nauczył nas ruszać po scenie i wyrażać emocje, uczucia, nastroje.... Przyjaciół młodzieży, pasjonat, wydobył z każdego to, co najlepsze. Uwierzyliśmy w siebie. Nie patrzył na zegarek, służył swoją radą i profesjonalną wiedzą. Jest autorem naszych sukcesów</p> <p style="text-align: right;">dr Piotr Para</p>	
<p>Rozumie, zapala, cierpliwie czeka, ponagla, cieszy się z naszych sukcesów, upomina, chyba nigdy się nie męczy... nami.</p> <p style="text-align: right;">Elżbieta Gajda – koordynator i autor projektu</p>	





W tej monografii również o naszych projektach z Programu „Równać Szanse”



Wszyscy przyszli podziwiać zegar – spełnione marzenie pani prezes i całego stowarzyszenia



To było wielkie święto, dlatego tort z logo promu kosmicznego a wokół nasi Goście i Gospodarze



Adam Gardynik i Stefania Wiatroszak wręczają naszemu Gościowi certyfikat Przyjaciela Szkoły



Na spotkaniu z astronautą prezentujemy nasze projekty na posterach.



George D. Zamka z Panem Wójtem Ryszardem Pacholikiem i Wicestarostą Ireneuszem Słomą



przedstawiciel PAFW p. Mirosław Czyżewski w czasie wizyty



Dawid zadaje pytania na Forum . Artur Łęga oczywiście zna odpowiedź.



Nasze Stowarzyszenie na wystawie we Wrocławiu



Konferencja na zakończenie projektu z udziałem Janusza Laski



Nie przegapimy okazji by pochwalić się naszymi sukcesami



Po pokazie z Panią koordynator



Dyrektor Adam Gardynik na konferencji kończącej nasz projekt prezentuje projekt unijny, w którym również brała młódzież z Teatru Ognia



Na naszą konferencję zaprosiliśmy wielu Gości



Było miło patrzeć jak pan Wójt z uczestnikami konferencji wykonuje ćwiczenia polisensoryczne



Pan Radosław Jasiński dyrektor programowy PAWF wyraża uznanie dla naszych działań



Takie spotkanie wykorzystaliśmy, aby zaprezentować zrealizowane projekty w Programie „Równać Szanse”



Pani Katarzyna Zawadzka na naszej konferencji