

MUNTATGE D'UNA COREOGRAFIA

1- La coreografia:

En tota manifestació de l'expressió corporal hi ha una coreografia que **regula i dirigeix els moviments**. En la dansa, els moviments estan predeterminats i les evolucions i els desplaçaments estan organitzats. En el teatre hi ha una posada en escena que acompanya el text. En els esports, com per exemple la gimnàstica, els exercicis es combinen amb moviments d'enllaç i recorreguts concrets.

Així podem veure com la coreografia forma part de qualsevol **posada en escena**.

La coreografia és la planificació dels moviments i és bàsica per organitzar els participants, automatitzar els moviments i globalitzar la composició.



2- Passos per crear una coreografia.

La coreografia ha de preveure els següents aspectes:

1/ Definir el grup de treball i distribució de tasques: descripció, dibuixos, fotografies, música, vestuari, suport audiovisual,...

2/ Elecció de la música: en aquest sentit ens hem de guiar principalment pel ritme que requereix el tipus de moviments o de composició. Es recomana que sigui de ritme fàcil, marcat i amb canvis. Tenir en compte la durada i, especialment, el que volem expressar amb aquesta música. També convé pensar un títol de la coreografia relacionat amb el que volem trametre.

3/ Elaboració d'un guió de treball, tenint en compte les sessions d'assaig previstes i apuntant les idees en brut per anar definint la coreografia i no tenir que tornar a començar de zero la propera sessió.



4/ Selecció dels moviments principals i d'enllaç (figures, desplaçaments, entrades i sortides,...), de cada participant i del conjunt. S'han de tenir en compte les possibilitats de l'espai i la seva distribució.

També es pot utilitzar material (piques, pilotes ,cercles,...) com a recurs per facilitar els moviments o fer que siguin més creatius.

Te recomanem que comencis amb **moviments senzills** que pots anar complicant poc a poc.



4.1. S'ha de crear una posició inicial (abans de la música) i una posició final amb figures d'acroport. La posició inicial s'ha de desfer rítmicament en sonar la música i la posició final s'ha de mantenir 5" després d'acabar la música.



4.2. Moviments:

- Desplaçaments, girs,...
- Salts
- Moviments de braços sense desplaçament
- Moviments al terra
- Agilitats: cucaveles, suport invertit, mosca,...

4.3. Figures d'acroport:

Com a mínim realitzar una figura per parelles i una de 3 o 4 persones.

5/ Representació gràfica: mitjançant esquemes recollirem totes les formacions i les seves evolucions, o utilitzant un esquema del conjunt de desplaçaments, especificant els moviments amb dibuixos.

6/ Entrenament:

Repetició dels moviments i les seqüències per la seva memorització.

Repetició de les per aconseguir equilibri i seguretat en les figures.

RECORDA!! Per realitzar la teva pròpia coreografia has de partir d'una **selecció dels passos que vols realitzar**. Una vegada seleccionats els passos, els has de **repetir una vegada i una altra** per memoritzar els moviments i veure el teu **producte per blocs musicals**. Quan tinguis tots els blocs musicals només hauràs de juntar-los per veure el teu **PRODUCTE FINAL** i fer les modificacions que trobis...

LES COSES SEMPRE ES PODEN MILLORAR

RECORDATORIS ACROSPORT

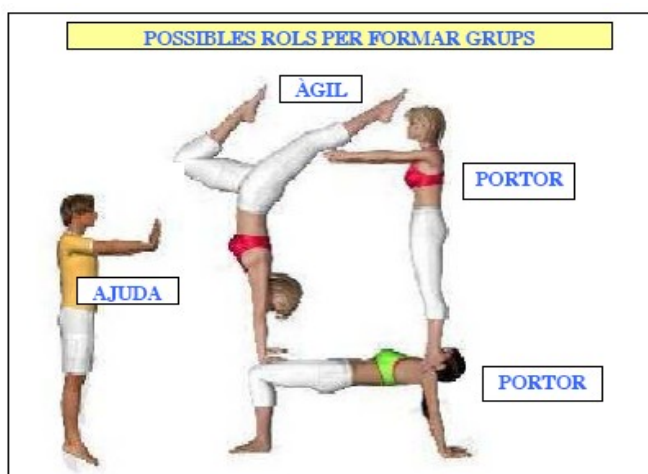
ROLS

Es poden realitzar les següents funcions o rols dins del grup o equip:

-Portor o base: És la persona que subjecta la figura i damunt la qual recau el pes.

Principis a tenir en compte:

- No ha de suportar durant molt de temps el pes del company.
- Preveure males col·locacions de "l'àgil" per evitar caigudes.
- Participar en la recepció de l'àgil.
- Restar immòbil fins que l'àgil ja es troba al terra.



-Àgil: És la persona que realitza els elements de flexibilitat, equilibri o d'acrobàcia.

Principis a tenir en compte:

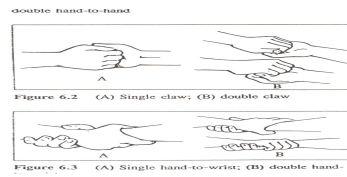
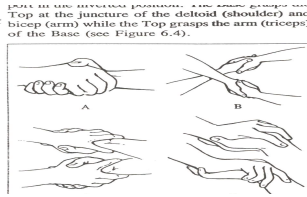
- Col·locar-se ràpid i suaument a sobre del portor.
- Cercar la major superfície de recolzament a damunt del portor.
- Tenir un punt de referència per mirar.
- Evitar recolzar-se en els punts articulars de risc: colzes, columna vertebral,...
- Esquivar al portor a les baixades i caigudes.
- Seguir les indicacions del portor a l'hora de recolzar-se.
- Baixar immediatament a la indicació del portor.

-Ajutant: És la persona que es troba molt a prop de la figura per ajudar quan algun portor o àgil tenen problemes per mantenir la figura.

-Observador: És el que observa la formació de la figura i proporciona consells per realitzar-la o millorar-la.

Agafades

Els més corrents són les preses de mans:



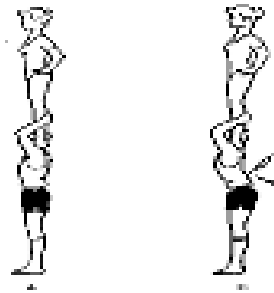
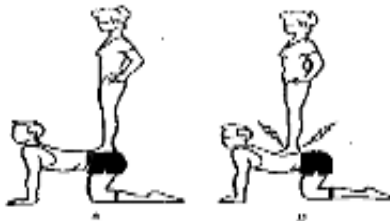
Mà amb mà

Mà amb canell

Recolzaments

Són contactes més inestables ja que no hi ha agafada possible. Normalment es realitzen amb els peus, genolls, esquena,...

Precaucions a tenir en compte:



Recolzaments damunt l'esquena