

www.milonguero.si/aljasaso
www.milonguera.si/aljasaso
www.facebook.com/aljasaso

Alja Ferme

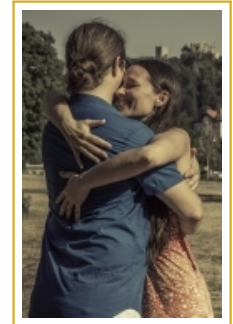
✉ alja@milonguera.si

☎ +386 31 328 443

Sašo Živanović

✉ saso@milonguero.si

☎ +386 41 791 758



Alja & Sašo

Predlogi za tango lekcije

Le eno je lepše od objema: objeti.

- Predvideno trajanje posamezne lekcije je 90 minut.
- Trajanje in težavnostno stopnjo lekcij lahko prilagodiva željam, znanju in potrebam udeležencev.
- V vsaki lekciji nekaj časa posvetimo tudi tehničnim in muzikalnim osnovam, potrebnim za usvojitev glavne teme lekcije.

Osnovni elementi tanga

- Dihaj z mano** V tej lekciji se najprej naučimo dobre drže in komunikacije med partnerjema, nato pa se osredotočimo na enega izmed najpomembnejših orodij za komunikacijo, to je vertikalnega gibanja zgornjega dela telesa. Le-tega nato uporabimo v številnih (že znanih) situacijah.
- Hodiva skupaj** Posvetimo se navzkrižnemu gibanju telesa, nepogrešljivemu orodju za tekoče in sozvočno gibanje v objemu brez napora.
- Hodi ob meni** Naučimo se disociacije, ki nam omogoča hojo ob partnerjevi strani in raziskujemo razlike med paralelnim in križnim sistemom hoje in možnosti, ki nam jih odpirata v plesu.
- Pivot** Ukvarjamo se s tehniko izvajanja in vodenja pivota. Naš cilj so tekoči pivoti brez napora, njihovo vodenje pa je jasno in prijetno za plesalko.

Glasba

- Skladba kot knjiga** Raziskujemo frazno zgradbo tango skladbe in spoznamo, kako jo lahko uporabimo v plesu. Pozornost posvetimo tudi posebnim trenutkom v skladbi – naš cilj je, da sta oba partnerja med plesom videti, kot da sta pravkar pomalicala košček slastne čokolade :-)
- Zaljubljena v kontraste** Na tej delavnici se naučimo prisluhniti glasbi, prepoznati njeno energijo in dinamiko ter ju prenesti v svoj tango korak. Z istim repertoarjem korakov, a njihovim različnim značajem, bomo tako brez težav ustvarjali raznobarno tango paleto. Delavnica gradi na dobri tehniki koraka, zato priporoča delavnico Popoln korak.

Družabnost

- Na milongi je lepo** Interaktivno predavanje o obnašanju na milongi. Govorimo o povabilu na ples, gibanju po plesišču in mnogih drugih drobnih, a pomembnih rečeh, ki naredijo milongo prijetno za vse udeležence. *Plesni partner in plesni čevlji niso potrebni.*
Samo za plesalke/plesalce. Plesni partner in plesni čevlji niso potrebni.

Tematske lekcije

- Očo in muzikalnost** Očo postane zanimiv šele, ko ga zaplešemo na glasbo. Govorimo o povezavi med očetom in pivotom, ogledamo si nekaj različnih dinamik očota in skušamo preprečiti, da bi očo (p)ostal avtomatizirana figura, ločena od glasbe.
- Očo kortado v prafaktorjih** Standardno tango figuro očo kortado razstavimo na osnovne gradnike, jih preučimo, razumemo in znova zložimo skupaj na obilico novih in svežih načinov.
- Aktivirajmo pavzo** Ukvarjamo se s trenutki v glasbi, ko se ves svet ustavi in razen objetega para ne obstaja nič drugega. Raziskujemo, kako se čim počasneje premikati skupaj in pri tem uživati v vsakem delčku sekunde. Za konec se naučimo Aljinega najljubšega koraka :-)
- Popoln korak** Časi dveh opek, ki udarjata ob pod, so mimo. V tej lekciji se naučimo prevzeti popoln nadzor nad svojimi nogami in kako z njimi ustvariti najrazno- likejše korake. Ko noge zares uporabimo, postanejo naši gibi mehkejši in bolj gladki, tako za nas kot za partnerja.
- Kros kot iz raja** Kros ni eden, krosov je mnogo. Noge lahko prekrizamo na veliko različnih načinov, a prav se čuti le tedaj, ko nas v to vodi glasba. V tej lekciji se naučimo pravilne tehnike vodenja in izvajanja krosa, se poigramo z različnimi dinamikami in nazadnje 'izumimo' popolnoma svoj kros.
- Podrobencljajmo** Si lahko predstavljate plesalca, ki harmonično odplešeta igrive drobne ko- rake, ne da bi se pri tem zabavala? Midva ne! V tej lekciji se bomo naučili voditi in slediti v takšnih situacijah. In se zabavati, seveda. Zato se bomo naučili dobro prisluhni in poiskati posebne trenutke v glasbi, ki kar vpijejo po tistih drobnih zabavnih korakih.
- Majhno je prijetno** Ples na majhnem prostoru ali na natrpani milongi je lahko za mnoge plesalce precej stresen. V tej lekciji se naučimo, kako se čim hitreje in s čim manj stresa prilagodimo takšnim situacijam in pri tem še neizmerno uživamo. Ogledali si bomo tudi 'tipične milongero korake'.
- Prekinimo krog!** Razstavimo klasični giro vzorec, imenovan tudi "mlinček", in njegove dele spet zložimo skupaj v poljubnem vrstnem redu in hitrosti.
- Damski krožek** Si kdaj sanjala o tem, da bi bila najbolj zaželeni plesalka na plesišču? V tej lekciji bomo odkrivale skrivnosti najlepšega objema, najmehkejšega koraka in popolnega ravnotežja, pozabile na pasivno sledenje, uglasile svoje telo in um, da bosta v harmoniji z njegovim vodenjem in glasbo. In tvoji dnevi sedenja na milongah bodo kmalu preteklost! *Samo za plesalke. Plesni partner ni potreben.*
- V njeni koži** Vedeti, kako se počuti plesalka, je ključ do dobrega plesalca. V tej lekciji odkrivamo njen svet in ga povezujemo s svojim vodenjem, mehko, jasno, a nikoli nasilno. *Samo za plesalce. Plesni partner ni potreben.*

Manj je več Razvijali bomo svoje improvizacijske sposobnosti z omejevanjem 'dovolenih' gibov na različne načine. Videli bomo, da to takoj poveča našo kreativnost, tako s stališča zaplesanih figur kot povezave z glasbo. *Opomba za plesalke: ne bo vam dolgčas!*

Milonga

Kaj skriva milonga? Spoznamo osnovni ritem milonge. Delamo na tehniki stranskega odbojnega (traspie) koraka in ga uporabimo v preprosti kombinaciji. To nadgradimo z nekaj različicami, da bi spodbudili improvizacijo. *Tudi za popolne začetnike.*

Stran s ščurki: traspie Spoznavamo tehniko odbojnega (traspie) koraka v vse smeri, s posebnim poudarkom na gibanju telesa, ki te korake spremlja. Tako najbolje doživimo milongo.

Dva obraza milonge: muzikalnost Raziščemo ritem in zgradbo milonge, s poudarkom na razliki med ritmičnimi in liričnimi deli skladbe. Poleg tega poiščemo posebne trenutke v skladbi in se poigramo z idejami, kako jih interpretirati v plesu.

Rock me, baby: nihalo v milongi Odkrivamo občutek zibanja v milongi in se srečamo z nihalom na različnih ravneh plesa.

Valček

Ritmi valčka Tričetrtinski takt naredi valček drugačen od tanga. Odkrili bomo raznolikost ritmičnih vzorcev, ki jih uporabljamo v valčku, in jih zares odplesali na glasbo.

Ko valček teče Valček ni tango: valček mora steči! Ukvarjali se bomo s temami, kot sta interpretacija fraz in ustrezno odmerjanje energije.