

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Body perkuse (hra na tělo)

Umělecký



Tato aktivita spočívá v používání těla jako hudebního nástroje k vytváření rytmických sekvencí. Účastníci se naučí synchronizovat se jako skupina pomocí rukou, nohou a dalších částí těla, aby vytvořili společný rytmus.



Cílová skupina

Mladí lidé a dospělí

8-20 osob



Životní prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

90 min



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem aktivity je podpořit mezi účastníky a účastnicemi spolupráci a synchronizaci, rozvíjet jejich rytmické vnímání a uvědomění svého těla. Naučí se používat své tělo jako hudební nástroj a prostřednictvím rytmu vytvoří kolektivní propojení.

Podrobný návod

Krok 1

Úvod do aktivity

Lektorující vysvětlí pojem body perkuse (hra na tělo) a předvede základní pohyby (např. tleskání rukama, luskání prsty, dupání nohama).

Účastníci se pokusí pohyby napodobit.

Krok 2

Vytvoření základního rytmu (například 4/4 nebo 3/4)

Lektorující vytvoří jednoduchou rytmickou sekvenci (např. tleskání rukama, luskání prsty, dupání nohama) a vyzve účastníky, aby ji společně zopakovali.

Krok 3

Vytvoření složitější sekvence

Jakmile se skupina naučí základní sekvenci, lektorující přidá nové pohyby nebo variace a vytvoří složitější rytmus, který má skupina společně reprodukovat.

Krok 4

Práce ve skupinách

Účastníci se rozdělí do dvojic nebo malých skupin a každá skupina vytvoří vlastní rytmickou sekvenci.

Každá skupina představí svou sekvenci ostatním a snaží se přitom zůstat sladěná.

Krok 5

Kolektivní body perkuse

Všichni účastníci společně opakují sekvenci (z kroku 3 nebo 4) a snaží se udržet společný rytmus.

Lektorující vede skupinu tak, aby se udržel soulad.

Krok 6

Závěrečná diskuse

Účastníci se zastaví a zamyslí se nad svým zážitkem.

Otázky k zamyšlení:

- Jaké to bylo vytvářet společný rytmus?
- Bylo snadné sladit se s ostatními?
- Jaké pocity ve vás vyvolalo používání těla jako hudebního nástroje?



Tipy pro trenéra

- Zajistěte, aby se všichni účastníci aktivně zapojili.
- V případě, že má někdo s rytmem problém, zpomalte a udělejte si přestávku, trénujte samostatně, než budete pokračovat ve skupině.



Alternativa

Pokud to počet účastníků dovolí, lze vytvořit malé skupiny, ve kterých každý účastník přidá do rytmické sekvence vlastní pohyb, čímž vzniknou v rámci kolektivního plynutí individuální variace.



Komentář

Během aktivity je zajímavé pozorovat, jak spolupráce a vzájemné naslouchání ovlivňují úspěšnost kolektivního rytmu. Tento typ aktivity může také posílit soudržnost skupiny, protože účastníci musí spolupracovat, aby dosáhli společného výsledku.



Zdroj

Převzato z aktivit body perkusí vyvinutých v rámci workshopů hudební výchovy.