

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

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

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Ludzka perkusja

Artistic



Ćwiczenie polega na wykorzystaniu ciała jako instrumentu muzycznego do wytworzenia rytmicznych sekwencji. Uczestnicy nauczą się, jak się zsynchronizować jako grupa, wytwarzając wspólny rytm za pomocą dłoni, stóp i innych części ciała.



Grupa docelowa

Młodzież i dorośli

Minimum 8, maks. 20



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

1 godz. 30 min



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do współpracy i ułatwienie synchronizacji działań przez rozwijanie świadomości rytmu i własnego ciała. Każdy z uczestników uczy się wykorzystywać ciało jako instrument muzyczny, tworząc zbiorową więź poprzez rytm.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wstęp:

Osoba prowadząca wyjaśnia koncepcję ludzkiej perkusji i demonstrowa podstawowe ruchy (np. klaskanie, pstrykanie palcami, tupanie).

Każdy uczestnik powinien spróbować powtórzyć zademonstrowane ruchy.

Krok 2

Tworzenie podstawowego rytmu (np. metrum 4/4 lub 3/4):

osoba prowadząca tworzy prostą sekwencję rytmiczną (np. klaszcząc w dłonie, pstrykając palcami, przytupując) i zaprasza uczestników do jej powtórzenia.

Krok 3

Tworzenie bardziej złożonej sekwencji rytmicznej:

kiedy grupa nauczy się sekwencji podstawowej, osoba prowadząca dodaje nowe ruchy lub wariacje, tworząc bardziej skomplikowany rytm, który grupa ma razem odtworzyć.

Krok 4

Praca w grupach:

Uczestnicy zostają podzieleni na pary lub małe grupy i każda z nich tworzy własną sekwencję rytmiczną.

Każda grupa prezentuje swoją sekwencję pozostałym, starając się utrzymać synchronizację.

Krok 5

Zbiorowa ludzka perkusja: wszyscy uczestnicy odgrywają razem sekwencję rytmiczną (z kroku 3 lub kroku 4), starając się utrzymać wspólny rytm.

Osoba prowadząca "dyryguje", starając się zapewnić synchronizację.

Krok 6

Podsumowanie:

Uczestnicy analizują to doświadczenie.

Przykładowe pytania pod rozważkę:

- Jak było uczucie tworzyć wspólny rytm?
- Czy łatwo było zsynchronizować się z innymi?
- Jakie odczucia/wrażenia wywołało wykorzystanie ciała jako instrumentu muzycznego?



Wskazówki dla trenera

- Zadbaj o aktywny udział wszystkich uczestników.
- W razie trudności z rytmem zwolnijcie i róbcie przerwy, żeby poćwiczyć osobno, zanim znów spróbujecie jako grupa.



Alternatywa

Jeśli pozwala na to liczba uczestników, można stworzyć małe grupy, w których każdy dodaje do sekwencji rytmicznej własny ruch, tworząc indywidualne wariacje w ramach wspólnego rytmu



Komentarz

During the session, it is interesting to observe how cooperation and mutual listening influence the success of the collective rhythm. This type of activity can also foster strong group bonding, as participants must work together to achieve a common result.



Źródło

Na podstawie ćwiczeń opracowanych na warsztaty edukacji muzycznej.