

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, PhD,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ Φ.Α.,
Δ/ΝΤΡΙΑ 2^{ου} Δ.Σ.ΣΕΡΡΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΙΣΗΓΗΣΗΣ

- Να αναλύσει τον όρο “Μουσικοκινητική αγωγή” και να εξηγήσει τη σχέση της με την φυσική αγωγή.
- Να εξηγήσει την σχέση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης μέσα από τον ρυθμό.
- Να περιγράψει το περιεχόμενο και τις τεχνικές διδασκαλίας του προγράμματος της Μουσικοκινητικής αγωγής στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

ΛΟΓΟΙ ΕΝΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Η επιλεγμένη θεματολογία της μουσικοκινητικής αγωγής με συγκεκριμένους στόχους, περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας, συμβάλει στην πραγμάτωση του σκοπού και των στόχων της φυσικής αγωγής, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες. Η συνάντηση της μουσικής, του λόγου και της κίνησης δίνει την δυνατότητα στα παιδιά να αξιοποιήσουν τις υπάρχουσες εμπειρίες τους ώστε να αναπτυχθούν σωματικά, γνωστικά και συναισθηματικά, να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία και να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στις τέχνες.

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Η φυσική αγωγή εμπλουτίζεται χρησιμοποιώντας επιλεκτικά το περιεχόμενο και τα μέσα του ευρύτατου χώρου της μουσικοκινητικής αγωγής.
- Κύριος συνδετικός κρίκος της μουσικής, της κίνησης και του λόγου είναι ο ρυθμός ο οποίος χαρακτηρίζει όλες τις κινήσεις που έχουν συναρμογή.

ΡΥΘΜΟΣ

- Ο ρυθμός όπως ορίζεται στο μουσικό λεξικό του HARVARD, είναι τα μοτίβα της κίνησης στον χρόνο. Η λέξη ρυθμός προέρχεται ετυμολογικά από το ρήμα ρέω. Χαρακτηρίζεται από την συνεχόμενη κίνηση, ροή. Στην κοινή χρήση του όρου δεχόμαστε ασυνείδητα και το χαρακτηριστικό της επανάληψης, την περιοδικότητα. Η λέξη ρυθμός εκφράζει ένα πλατύ φάσμα εννοιών. Οι αρχαίοι Έλληνες υποστήριζαν ότι ο ρυθμός είναι η διευθύνουσα αρχή του σύμπαντος.

Δημιουργική κίνηση

- Η δημιουργική κίνηση επιτρέπει στα παιδιά να εκφράσουν ιδέες, συναισθήματα, να λύσουν ρυθμικά προβλήματα, να αυτοσχεδιάσουν και να ερμηνεύσουν απλές συνθέσεις. Προτείνονται στα παιδιά καταστάσεις εξερεύνησης και ανταλλαγής προκειμένου να καταλήξουν στον αυτοσχεδιασμό.

Η ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΑΡΕΧΕΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ:

- Να βρεθούν λύσεις σε κινητικά προβλήματα
- Να επεκταθεί το κινητικό λεξιλόγιο
- Να μελετηθούν νέοι συνδυασμοί κίνησης

Συντελείται:

- Με την μίμηση της κίνησης του δάσκαλου από τους μαθητές
- Με την προσεκτική παρακολούθηση της κίνησης των άλλων
- Με την συνεργασία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

- Γνωριμία με τον ρυθμό – ενδεικτικά μουσικοκινητικά παιχνίδια.

Χρησιμότητα των μουσικοκινητικών παιχνιδιών

- Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων–εμπειριών με ευχάριστο τρόπο
- Καλλιέργεια της αντιληπτικής ικανότητας και βελτίωση της μνήμης
- Χρησιμοποίηση των αποκτηθέντων κινητικών εμπειριών για την διεξαγωγή σχολικών εκδηλώσεων

Ενδεικτικοί άξονες περιεχομένου

- Δημιουργία οργάνων – χρήση οργάνων
- Αντιστοιχία ρυθμικών αξίων και κινήσεων ελευθέρου σώματος σε μέτρο 4/4.
- Μουσικοκινητικές ασκήσεις – παιχνίδια με όργανα ρυθμικής γυμναστικής.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται υλικό:

- Για τις ιδιότητες του ήχου και της μουσικής
- Για παιχνίδια με τις ιδιότητες του ήχου
- Για κινητικά παιχνίδια με τα όργανα της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής (Ρ.Α.Γ.)

Το υλικό προέρχεται από τις σημειώσεις:

Κωνσταντίνου Νικολέτα: Ο Ρόλος του παιχνιδιού, της μουσικής και της κλασικής προετοιμασίας στην Ρ.Α.Γ., ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ Σερρών, 2000.



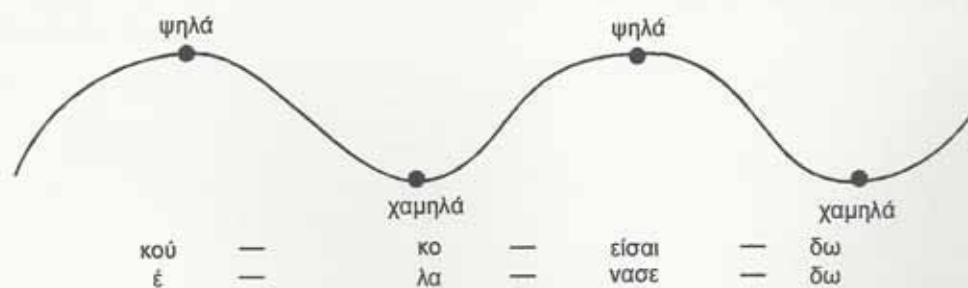
Ιδιότητες του ήχου της Μουσικής

Ψωος

Τους ήχους μπορούμε να τους διακρίνουμε σε ψηλούς, σε χαμηλούς και σε ήχους που βρίσκονται ανάμεσά τους. Το πόσο ψηλός ή χαμηλός είναι ο ήχος καθορίζεται από το τονικό ύψος.

Μέθοδος εκμάθησης

Τραγουδήστε μια γνωστή σας μελωδία. Προσέξτε πώς ανεβοκατεβαίνουν οι ήχοι και ακολουθήστε αυτήν την κυματιστή γραμμή με το δάχτυλο τραγουδώντας.



Τραγουδήστε τώρα την ίδια μελωδία. Όταν οι ήχοι είναι ψηλοί περπατήστε όρθιοι. Όταν οι ήχοι είναι χαμηλοί κινηθείτε με χαμηλωμένο σώμα.

Χρώμα

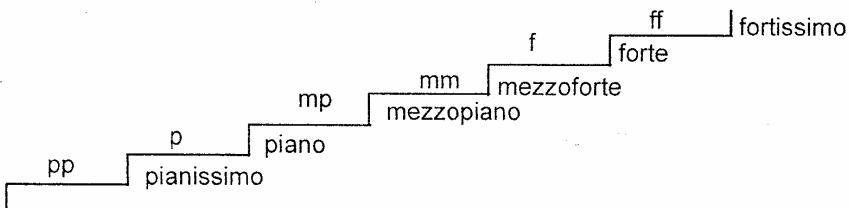
Χρωματισμό στη μουσική ονομάζουμε τη διαφορετική ένταση που δίνουμε, κατά την εκτέλεση, στους φθόγγους μιας μουσικής σύνθεσης.

Σε μια μουσική σύνθεση όλοι οι φθόγγοι της από την αρχή ως το τέλος δεν εκτελούνται με την ίδια ένταση. Άλλοι φθόγγοι εκτελούνται δυνατότερα, άλλοι σιγανότερα ή με βαθμιαία ένταση από σιγανότερα προς δυνατότερα, ή από δυνατότερα προς σιγανότερα. Όπως ο ζωγράφος ζωγραφίζοντας ένα πίνακα βάζει στα διάφορα σημεία τα ανάλογα χρώματα που του ταιριάζουν σύμφωνα με το θέμα του, το ίδιο κάνει και ο μουσικός σε μια μουσική σύνθεση με την αυξομείωση των φθόγγων.

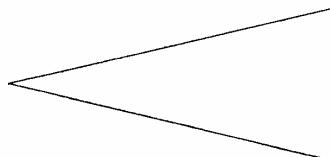
Σημεία Χρωματισμού

Όροι	Συντομογραφία	Σημασία
Pianissimo	Pp	Πολύ σιγανά
Piano	P	Σιγανά
Mezzo Piano	Mp	Μισοσιγανά
Mezzo Forte	Mf	Μισοδυνατά
Forte	F	Δυνατά
Fortissimo	Ff	Πολύ δυνατά

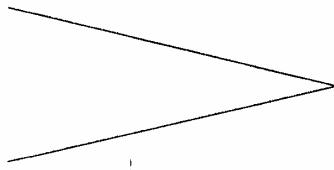
Δίνεται παρακάτω ένα παραστατικό σχήμα σε κλίμακα με τα πιο πάνω σχήματα αρχίζοντας από τον όρο που εκφράζει το πολύ σιγανά ως τον όρο που εκφράζει το πολύ δυνατά.



Η βαθμιαία αύξηση της έντασης του ήχου ονομάζεται Crescendo και συμβολίζεται με το ακόλουθο σχήμα:



Η βαθμιαία ελάττωση της έντασης του ήχου ονομάζεται Diminuette ή Decrescendo και συμβολίζεται με αυτό το σχήμα:



Ένταση

Σε μια μουσική σύνθεση συναντάμε ήχους δυνατούς αλλά και ασθενής. Η ιδιότητα λοιπόν, ενός ήχου να είναι δυνατός ή ασθενής ονομάζεται ένταση.

Μέθοδος εκμάθησης:

Κρατήστε την μία παλάμη του χεριού σας ανοιχτή. Χτυπήστε την με το ένα δάκτυλο του άλλου σας χεριού. Έτσι παράγεται απαλός ήχος. Υστερα χτυπήστε με δύο, με τρία. Με τέσσερα δάκτυλα. Προσέξτε ότι ο ήχος ολοένα δυναμώνει. Σκεφτείτε τώρα πόσο δυνατοί ή ασθενής είναι οι ήχοι των ζώων αλλά και τον τρόπο που κινούνται. Μιμηθείτε τους ήχους αυτούς, π.χ. ο ελέφαντας περπατά δυνατά, η γάτα περπατά απαλά, κ.ο.κ. Πάρτε διάφορα όργανα και μιμηθείτε με ήχο τις κινήσεις διαφόρων ζώων.

Διάρκεια

Η ιδιότητα αυτή έχει σχέση με το πόσο διαρκεί κάποιος ήχος. Έτσι λοιπόν υπάρχουν ήχοι που διαρκούν περισσότερο από κάποιους άλλους. Π.χ. ο ήχος που προέρχεται από χτύπημα σε πιατίνι, κρατά περισσότερη ώρα απ' ότι εκείνος στα ξυλάκια.

Μέθοδος εκμάθησης:

Κινηθείτε ελεύθερα στον χώρο με τα αργά ή γρήγορα χτυπήματα που ακούτε από κάποιο όργανο π.χ. ταμπουρίνο. Σε κάθε παμ που ακούγεται, κάντε ένα βήμα. Όταν ακούτε το ρυθμό παμ-παμ-παμ.... Κινηθείτε με περισσότερα βήματα. Όταν αλλάξει ο ρυθμός αλλάξτε και εσείς βήματα, πάτε πιο γρήγορα ή πιο αργά. Περπατήστε σαν χελώνα, σαν αρκούδα, σαν κουνελάκια κ.ο.κ.

Μπορείτε επίσης φέρνοντας στο νου σας την ηλικία κάποιων ανθρώπων να κινηθείτε γρήγορα ή αργά.

'Ενας γέρος κουραζμένος περπατάει ο καημένος
(κάντε ένα βήμα αργό)

'Ένας νέος ζωηρός περπατά καμαρωτός
(κάντε βήματα)

'Ένα μικρό παιδάκι τρέχει τρέχει τρέχει.....
(τρέξτε με μικρά πηδηματάκια)

Δημιουργείστε στο μυαλό σας διαφορετικές ηχητικές εικόνες. Το χτύπημα σ' ένα άδειο βαρέλι και σ' ένα γεμάτο. Το άκουσμα της καμπάνας, το τικ-τακ του ρολογιού. Ο ήχος που προκαλεί το μεγάλο κύμα όταν "σκαει" και ο παφλασμός των μικρών κυμάτων κ.ο.κ.

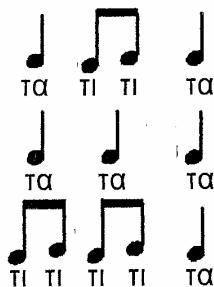
Ο ρυθμός

Ο ρυθμός προσδιορίζει στη μουσική την τάξη και την αναλογία του χρόνου, όπως στην αρχιτεκτονική την τάξη και την αναλογία του χώρου. Με τον όρο ρυθμική αγωγή εννοούμε την ταχύτητα με την οποία εκτελείται μια μουσική σύνθεση, ενώ ρυθμική ανάγνωση είναι η εκτέλεση των φθόγγων ενός μουσικού κομματιού ως προς τη διάρκεια τους.

Μέθοδος εκμάθησης

Γράφουμε στον πίνακα μικρά ρυθμικά σχήματα.

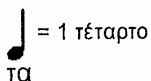
Π.χ.



Παίζουμε ένα απ' αυτά στο κρουστό και ζητάμε απ' τα παιδιά να μας δείξουν ποιο ρυθμικό σχήμα ακούστηκε.

Λέμε στα παιδιά πως το σημάδι αυτό  μπορεί να είναι ένα μήλο.

Το ονομάζουμε "Ta" (στην γλώσσα της μουσικής το λέμε ένα τέταρτο).



Για να παίξουμε όταν βλέπουμε το σημάδι

 χτυπάμε ένα παλαμάκι.

Το "Ta" (δηλαδή το 1 μήλο) το κόβουμε στη μέση, οπότε έχουμε δυο κομμάτια απ' το ίδιο μήλο.

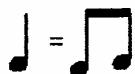
Πρόκειται για το  = 1 μήλο κομμένο στη μέση.

Αναλυμένο χωριστά το "Ti-Ti" γράφεται:



Το καθένα απ' αυτά τα σημαδάκια στη γλώσσα της μουσικής λέγεται όγδοο.

Άρα 1 τέταρτο = με 2 όγδοα.



Το Ti-Ti το παίζουμε χτυπώντας το αριστερό χέρι στο αριστερό πόδι και μετά το δεξί χέρι στο δεξί πόδι.

Όταν ακούμε Τι-Τι γράφουμε



To διαρκεί όση ώρα διαρκεί και ένα



Ο δάσκαλος εκφωνεί διάφορα ρυθμικά σχήματα
Π.χ. Τα-Τιτι, Τιτι-τα, Τα-τα-τα.

Οι μαθητές προσπαθούν να γράψουν ότι άκουσαν.

Ποιο αναλυτικά:

Δάσκαλος : Τα, τι-τι

Μαθητής:

Δάσκαλος: Τιτι τα

Μαθητής: κ.ο.κ

Ένα ένα παιδί ξεχωριστά λέει μια παροιμία με δικό του ρυθμό χτυπώντας πόδια στο πάτωμα, κάνοντας αλματάκια, χτυπώντας παλαμάκια :

- 'Όποιος τσακωθεί στη βρύση δίχως στάμνα να γυρίσει.
- 'Όποιος θέλει τα πολλά χάνει και τα λίγα.
- 'Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.
- Κράταμε να σε κρατώ ν' ανεβούμε το βουνό.
- Κύλησε ο τέτζερης και βρήκε το καπάκι.
- Το' να χέρι νίβει τ' άλλο και τα δυο το πρόσωπο κ.ο.κ.

Μουσικός χρόνος (Tempo)

Εδώ θα πρέπει να θυμηθούμε την έννοια της ρυθμικής αγωγής. Με τον όρο αυτό λοιπόν, εννοούμε την ταχύτητα με την οποία εκτελείται μια μουσική σύνθεση.

Για να καθορίσει ο συνθέτης πόσο αργά ή πόσο γρήγορα πρέπει να εκτελούνται οι κινήσεις των μουσικών μέτρων γράφει στην αρχή του μουσικού κομματιού πάνω από το πεντάγραμμο ορισμένους όρους στην ιταλική γλώσσα που καθορίζουν την ταχύτητα περίου.

Οι κυριότεροι όροι είναι:

Grave: Βαρύ

Largo: Πλατύ

Largetto: Αρκετά πλατύ

Lento: Πάρα πολύ αργά

Adagio: Πολύ αργά

Andante: Αργά

Andantino: Αρκετά αργά

Moderato: Μέτρια

Allegretto: Λίγο γρήγορα

Allégro: Γρήγορα

Presto: Ταχύ

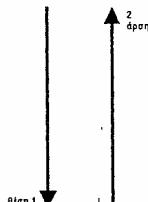
Vivace: Πολύ γρήγορα

Το μουσικό μέτρο

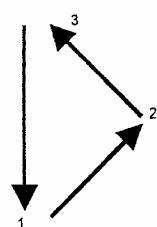
Το τμήμα του πενταγράμμου που περιέχεται μεταξύ δύο διαστολών (κάθετων γραμμών) ονομάζεται μέτρο, τα μέτρα ενός μουσικού κομματιού έχουν την ίδια αξία, δηλ. οι αξίες των φθογγοσήμων και των άλλων μουσικών σημείων που περιλαμβάνονται σε αυτά πρέπει να δίνουν το ίδιο άθροισμα. Η αξία του μέτρου συμβολίζεται με ένα κλάσμα που γράφεται στο πεντάγραμμο μετά το κλειδί και του οποίου ο αριθμητής δείχνει σε πόσα μέρη χωρίζεται το μέτρο και ο παρονομαστής την αξία του κάθε μέρους. Τα μέτρα χωρίζονται σε απλά όπου ο αριθμητής του κλάσματος είναι 2 ή 3 και σύνθετα όπου προέρχονται από την ένωση δύο ή περισσοτέρων απλών ίδιων μέτρων π.χ. $\frac{4}{4} = \frac{2}{4} + \frac{2}{4}$, $\frac{9}{8} = \frac{3}{8} + \frac{3}{8} + \frac{3}{8}$ κ.τ.λ.

Ανάλογα με τον αριθμό των μερών του ένα μέτρο μπορεί να είναι διμερές, τριμερές, τετρεμερές κ.τ.λ.

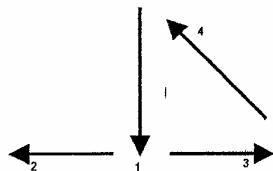
Το μέτρο $\frac{3}{4}$ έχει δύο κινήσεις και η κάθε κίνηση αποτελείται από ένα τέταρτο. Τις κινήσεις αυτές τις μετράμε με το δεξί μας χέρι.



Το μέτρο $\frac{3}{4}$ το μετράμε με τρεις κινήσεις.



Το μέτρο $\frac{4}{4}$ το μετράμε με 4 κινήσεις.



Ο πρώτος χρόνος του μέτρου που τονίζεται περισσότερο από τους άλλους και εκτελείται με περισσότερη ένταση, ονομάζεται ισχυρό μέρος του μέτρου ενώ ο δεύτερο ασθενές μέρος του μέτρου.

Musical notation examples for different time signatures:

- 2/4**: Iχυρό Ασθενές (Strongest/Strongest)
- 3/4**: Ισχ. Ασθ. Ασθ. (Strong/Weak/Weak)
- C**: Ισχ. Ασθ. Ισχ. Ασθενές (Strong/Weak/Strong/Weak)

Ασκήσεις : μετράμε με το χέρι σας την παρακάτω άσκηση:

Three musical exercises for practicing meter:

- 2/4**: Λα Λα Λαα (Accents: down-up, down-up)
- 3/4**: λαα λα λααα (Accents: down-right, down-right)
- C**: (Accents: down-right, down-right)

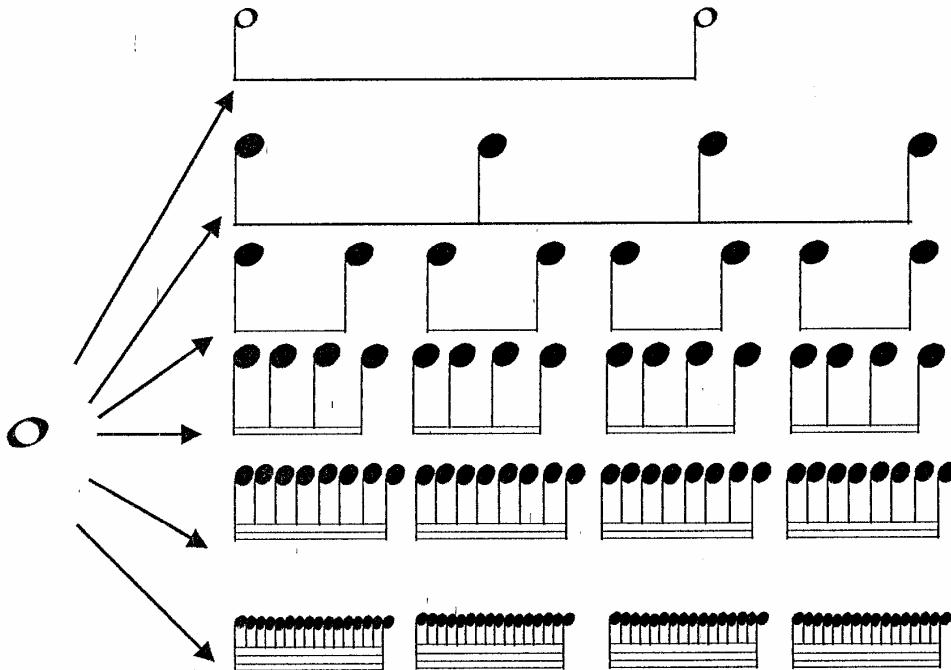
Αξίες φθογγοσήμων

Αξίες είναι οι διάρκειες των φθόγγων που παριστάνονται στο πεντάγραμμο με διάφορα σχήματα φθογγόσημων και ανάλογα με το σχήμα κάθε φθογγοσήμου καθορίζεται η διάρκεια κάθε φθόγγου.

Τα σχήματα των φθογγοσήμων είναι επτά:

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. Ολόκληρο | ○ | 4 χρόνους. |
| 2. Μισό | ♩ | 2 χρόνους. |
| 3. Τέταρτο | ♩ | 1 χρόνο. |
| 4. Όγδοο | ♪ | ½ χρόνο. |
| 5. Δέκατο έκτο | ♫ | |

6. Τριακοστό δεύτερο
7. Εξηκοστό τέταρτο



Η μουσική φράση

Η πιο σύντομη μελωδική ιδέα μιας σύνθεσης. Η φράση λοιπόν είναι μια απλή μουσική ιδέα, μια δομική μονάδα που ενέχει τη δυνατότητα ανάπτυξης ή συνδυασμού με άλλες παρόμοιες μονάδες στο σχηματισμό μεγαλύτερων μουσικών εννοιών.

Η μουσική φράση δίνει το αίσθημα πλήρους μουσικού νοήματος και αποτελεί από 2 έως και 6 το πολύ μέτρα.

Το μοτίβο

Είναι το κύτταρο μιας μουσικής ιδέας, αποτελείται από λίγους σχετικά φθόγγους (συνήθως 2-6) έχει χαρακτηριστική ρυθμική οργάνωση, η άλη του οργάνωση πρέπει να ενέχει δυνατότητες παραπέρα επεξεργασίας και ανάπτυξης και συνήθως μπαίνει στην αρχή μιας μουσικής φράσης δίνοντας στη σύντομη διαδρομή του μια συνοπτική εντύπωση της ιδέας που ακολουθήσει. Το αρχικό μοτίβο επαναλαμβάνεται κατά την διάρκεια του κομματιού μπορεί και πάνω από μία φορά στο ίδιο ή σε διαφορετικό τονικό επίπεδο.

Ακούστε προσεχτικά ένα μουσικό κομμάτι και προσπαθήστε να καταλάβετε πόσες φορές επαναλαμβάνεται το αρχικό μοτίβο ακριβώς στην ίδια μορφή ή παραλλαγμένο.

Ο χαρακτήρας της μουσικής

Ο τρόπος με τον οποίο εκφέρεται ή αποδίδεται ένας φθόγγος ανάλογα με τους σημειούμενους χαρακτήρες ποιότητας.

Είναι η γενική χροιά ή οποία αποδίδεται στην έκφραση μιας μουσικής σύνθεσης. Είναι επίσης δυνατόν ένα μέρος της μουσικής σύνθεσης ή και κάθε μουσική φράση να έχει

ιδιαίτερη χροιά στην έκφρασή της. Ο χαρακτήρας της μουσικής σύνθεσης υποδεικνύεται από τον συνθέτη χρησιμοποιώντας ιταλικούς συνήθως όρους:

Amabile	Με αγάπη	Delicato	Λεπτό
Amoroso	Ερωτικό	Disperato	Με απελπισία
Appassionato	Παθητικό	Dolce	Γλυκά
Ardito	Τολμηρό	Drammatico	Δραματικά
Brilarte	Λαμπερό	Energico	Με ενέργεια
Capricciso	Ιδιότροπο	Espressivo	Εκφραστικά
Con allegrezza	Με φαιδρότητα	Furioso	Μανιώδες
Con bravura	Με τόλμη	Giocoso	Παιχνιδιάρικα
Con delicatezza	Με λεπτότητα	Imperioso	Επιβλητικό
Con dolore	Με λύπη	Pomposo	Πομπώδες
Con grazia	Με χαρά	Semplice	Απλό
Con gusto	Με καλαισθησία	Teneramente	Τρυφερά
Con tenerezza	Με τρυφερότητα	Tranquillo	Ήσυχο
Delicatamente	Με λεπτότητα	Trastamente	Θλιβερά

Ο καλός εκτελεστής πρέπει να γνωρίζει να εκφράζει σύμφωνα με τον χαρακτήρα της συνθέσεως τα διάφορα συναισθήματα: λύπη, ησυχία, πάθος, πόνο κ.τ.λ. Γ' αυτό η αθλήτρια θα πρέπει πέρα από την τεχνική κατάρτιση θα πρέπει να έχει και έμπνευση, να είναι ευσυγκίνητη και να αισθάνεται στην ψυχή της τα συναισθήματα τα οποία θέλει να μεταδώσει στον θεατή.

Τρόποι αναγνώρισης του μέτρου μιας μουσικής επιλογής

Καταρχήν τα ισχυρά και ασθενή μέρη του μέτρου μιας βοηθούνε θεωρητικά τουλάχιστον να καταλάβουμε τις εναλλαγές των μέτρων.

Η αναγνώριση του κλασματικού αριθμού που προσδιορίζει την ονομασία του μέτρου γίνεται με τρόπο κυρίως εμπειρικό. Ένας τρόπος είναι να μετράμε τον ρυθμό που νομίζουμε χτυπώντας συγχρόνως παλαμάκια. Ένας άλλος τρόπος είναι να δοκιμάσουμε τις ρυθμικές κινήσεις με το δεξί μας χέρι ($\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$) και να αντιληφθούμε ποιες ταιριάζουν στο συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι.

Καλό είναι να γνωρίζουμε κάποιους συγκεκριμένους ρυθμούς, π.χ. το Waltz έχει ρυθμό $\frac{3}{4}$ το March $\frac{2}{4}$.

Στα περισσότερα παιχνίδια που ακολουθούν κυρίαρχο στοιχείο είναι η κίνηση. Η κίνηση αυτή άλλοτε είναι εντελώς "ελεύθερη" (στα παιχνίδια με τις ιδιότητες του ήχου) και άλλοτε καταλήγει σε "ρυθμική εκτέλεση" (στα ρυθμικά παιχνίδια).

Παιχνίδια με τις ιδιότητες του ήχου.

Παιχνίδια με στόχο το ύψος.

Οι αθλήτριες κρατούν στα χέρια τους από ένα μπαλόνι. Από το κασετόφωνο ακούγονται άλλοτε λεπτοί ήχοι (π.χ. βιολί, φλάουτο, φωνή σοπράνο) κι άλλοτε χοντροί ήχοι (π.χ. βιολοντσέλο, τούμπα, φωνή μπάσου).

Μία αντιπροσωπευτική εγγραφή (30-40 δευτερολέπτων για κάθε ήχο) θα μπορούσε ν' ακολουθεί τη σειρά: βιολί, βιολοντσέλο, σοπράνο, μπάσο, φλάουτο, τούμπα, βιολί.

'Όταν ακούγονται οι λεπτοί ήχοι , τα παιδιά πετούν τα μπαλόνια ψηλά και παίζουν μ' αυτά στον αέρα. 'Όταν ακούγονται οι χοντροί ήχοι, αφήνουν τα μπαλόνια στο πάτωμα και τα "οδηγούν" με τα πόδια. 'Όταν η μουσική σταματά, αλλάζουν μεταξύ τους μπαλόνια μέχρις ότου ξανακουστούν οι ήχοι από το κασετόφωνο.

Η προπονήτρια τραγουδά άλλοτε με λεπτή κι άλλοτε με χοντρή φωνή. Μπορεί να προφέρει κάτι απλό π.χ. ένα "α" ή "ο" ή να λέει ένα-δύο στίχους από γνωστό τραγούδι. Τα παιδιά κρατούν κορδέλες. Στην λεπτή φωνή δημιουργούν διάφορους σχηματισμούς ψηλά ενώ στην χοντρή φωνή οι σχηματισμοί γίνονται χαμηλά στο πάτωμα. Στην παύση μένουν ακίνητα.

Παιχνίδια με στόχο το χρώμα, την έκφραση και το ύψος της μουσικής.

Έχουμε ηχογραφήσει αποσπάσματα χαρούμενης και λυπημένης μουσικής. Καθένα από αυτά τα αποσπάσματα είναι καλό να μην ξεπερνά το 1 λεπτό και στο σύνολο τους τα 4-5 λεπτά. Τα παιδιά παριστάνουν ότι κρατούν από ένα καθρεφτάκι. (Αν είναι δυνατόν να κρατούν αληθινό καθρεφτάκι). Ανάλογα λοιπόν με τη μουσική που ακούγεται (χαρούμενη ή λυπημένη) τους ζητούμε να κάνουν κάποιες γκριμάτσες (χαρούμενες ή λυπημένες αντίστοιχα). Στην συνέχεια μπορούμε να ζητήσουμε απ' τα παιδιά να ζωγραφίσουν με τον εξής τρόπο: όταν η μουσική τα κάνει να νιώθουν χαρά ζωγραφίζουν (ότι θέλουν) απ' τη μια πλευρά του χαρτιού. 'Όταν η μουσική γίνεται λυπημένη, γυρίζουν το χαρτί και ζωγραφίζουν απ' την άλλη. Αν παίξει πάλι, κατά τη γνώμη τους, χαρούμενη μουσική, να γυρίσουν στην "χαρούμενη" πλευρά της ζωγραφιάς και να συνεχίσουν. Στο τέλος ζητάμε να δείξουν τι ζωγράφισαν κατά την διάρκεια της χαρούμενης και τι κατά την διάρκεια της λυπημένης μουσικής και να εξηγήσουν το λόγο.

Στο πάτωμα υπάρχουν δύο στεφάνια: π.χ. ένα κόκκινο, που είναι το "στεφάνι της χαράς" και ένα κίτρινο που είναι το "στεφάνι της λύπης".

Τα παιδιά σχηματίζουν δύο κύκλους, έναν κύκλο γύρω από το κάθε στεφάνι. 'Όταν ακούγεται χαρούμενη μουσική, κινούνται γύρω-γύρω αυτά που έχουν στο κέντρο τους το "στεφάνι χαράς". Στη λυπημένη μουσική, κινείται ο άλλος κύκλος, ενώ ο πρώτος περιμένει.

Αν αλλάξουμε θέση στα στεφάνια χωρίς να μετακινηθούν τα παιδιά, θα έχουν αλλάξει οι ρόλοι.

Παιχνίδια με στόχο την χαρά.

(Όλα τα χαρακτηριστικά που κάνουν ιδιαίτερο και αναγνωρίσιμο έναν ήχο αποτελούν την χροιά του ήχου, που είναι και αυτή μια από τις ιδιότητες του ήχου).

1. Τέσσερα παιδιά, το ένα δίπλα στο άλλο, κρατούν από ένα διαφορετικό κρουστό όργανο (ξυλάκια, κουδουνάκια, μαράκα, ταμπουρίνο). 'Ένα άλλο παιδί στέκεται κοντά

στην τετράδα, χωρίς όμως να βλέπει προς αυτήν. Κάθε φορά που παιζει ένα οργανάκι, το παιδί πρέπει να αναγνωρίσει ποιο ήταν. Για να γίνει δυσκολότερο το παιχνίδι μπορούν συγχρόνως να παιξουν 2 παιδιά.

2. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και κρατούν από ένα διαφορετικό όργανο. Ένας παίκτης βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου με τα μάτια δεμένα. Συμφωνούμε ότι από όλα τα όργανα που θα παιξουν συγχρόνως το παιδί με τα δεμένα μάτια πρέπει να ανακαλύψει π.χ. το τρίγωνο και να το πλησιάσει. Αν τα καταφέρει αλλάζει ρόλο με την παίκτρια του τριγώνου. Στην συνέχεια ζητούμε την ανακάλυψη ενός άλλου οργάνου.

Παιχνίδια με στόχο την ένταση.

Από το κασετόφωνο ακούγεται πότε δυνατά κι άλλοτε σιγανή μουσική. Αφήνουμε τα παιδιά να κινηθούν και να εκφραστούν ελεύθερα. Π.χ. στο σιγανό ήχο να περπατήσουν στις μύτες των ποδιών ή λυγίζοντας τα γόνατά τους και στον δυνατό ήχο τρέχοντας και χτυπώντας παλαμάκια.

Παιχνίδια με στόχο την διάρκεια.

Τα παιδιά κρατούν οργανάκια. Η προπονήτρια χαράζει πάνω σ' ένα πίνακα άλλοτε μικρές και άλλοτε μεγάλες γραμμές. Όση ώρα η προπονήτρια χαράζει η ορχήστρα (τα παιδιά) παιζει. Όταν δεν χαράζει, επικρατεί απόλυτη ησυχία.

Το παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο ενδιαφέρον όταν τα παιδιά ξεχωρίζουν γεωμετρικά σχήματα. Έτσι, όταν η προπονήτρια σχηματίζει μικρούς ή μεγάλους κύκλους, παιζει μόνο η ομάδα που ανταποκρίνεται στο σχήμα του "κύκλου". Όταν χαράζει μικρά ή μεγάλα τρίγωνα παιζει η ομάδα του "τριγώνου". Αν σχηματίζει τετράγωνα, παιζει η ομάδα του "τετραγώνου". Επομένως έχουμε χωρίσει απ' την αρχή το σύνολο σε τρεις ομάδες. Στις ευθείες γραμμές παιζουν όλοι. Κάθε ήχος σταματά όταν δεν κινούνται τα χέρια της προπονήτριας.

Παιζοντας με τον ρυθμό.

Παίζουμε με κρουστό τρία ρυθμικά σχήματα:



Συμφωνούμε ότι όταν τα παιδιά ακούνε το πρώτο ρυθμικό σχήμα θα μπαίνουν σε μία γραμμή. (Δηλ. το ένα παιδί θα έρχεται πίσω από το άλλο). Όταν ακούνε το δεύτερο ρυθμικό σχήμα θα πρέπει να σχηματίζουν κύκλο. Στο τρίτο ρυθμικό σχήμα θα ξαπλώνουν.

Όταν η προπονήτρια χτυπά τέταρτα σ' ένα κρουστό (π.χ. ξυλάκια) τα παιδιά "περπατούν σ' ένα ωραίο κήπο". Στα όγδοα (γρήγορο αλλά ισόχρονο τρέξιμο) "πιάνει βροχή" και τα παιδιά τρέχουν να κρυφτούν. Στην παύση φέρνουν τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι και μένουν ακίνητα.

Το “τηλέφωνο” με διαφορετικά ρυθμικά σχήματα είναι ένα ενδιαφέρον παιχνίδι. Καλό είναι να παίζεται με μικρές ομάδες παιδιών.

Γράφουμε στον πίνακα ή σε χαρτονάκια, ρυθμικά σχήματα όπως τα παρακάτω. (βοηθά περισσότερο αν είναι γραμμένα με διαφορετικό χρώμα ή σε διαφορετικό φόντο).



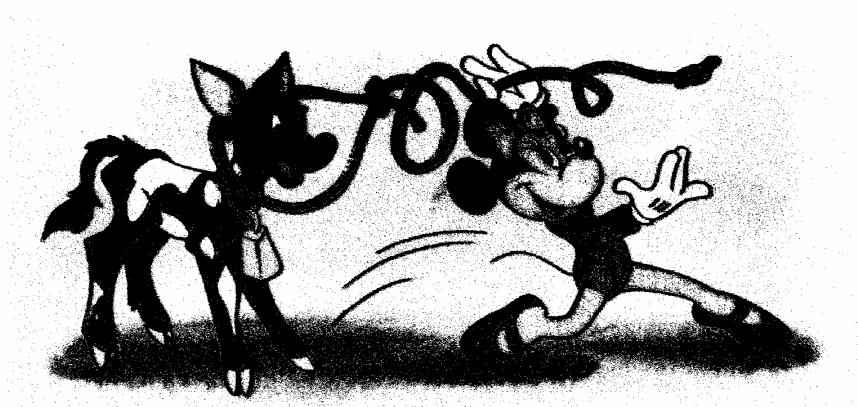
Έχουμε λοιπόν έξι παικτες με οργανάκια στα χέρια. Σε κάθε παίκτη αντιστοιχεί κι ένα ρυθμικό σχήμα. Αφού τα μελετήσουν ξεκινούμε.

Πρώτη παίζει η προπονήτρια. Αν χτυπήσει μ' ένα οργανάκι π.χ.

| | δηλ. τον αριθμό τηλεφώνου του παίκτη με τον αριθμό 5, αυτός θα πρέπει ν' απαντήσει παίζοντας πρώτα το δικό του ρυθμικό σχήμα (ότι δηλ. ακούστηκε κατά το κάλεσμα) και στην συνέχεια θα καλέσει έναν άλλο παίκτη (όποιον θέλει παίζοντας ένα ρυθμικό σχήμα από τα υπόλοιπα πέντε. Ο νέος παίκτης που θα πάρει το μήνυμα, θα κάνει ότι και ο προηγούμενος. Μ' αυτόν τον τρόπο συνεχίζεται το παιχνίδι. Μπορούμε φυσικά να βάλουμε πιο εύκολα ή πιο δύσκολα ρυθμικά σχήματα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ Ρ.Α.Γ.

ΣΧΟΙΝΙ



Παιχνίδια με έμφαση στα μικρά άλματα (αναπηδήσεις) πάνω από ανοιχτό σχοινί.

“Ποια είναι πιο γρήγορη;”

Αρχική θέση: τα κορίτσια χωρισμένα σε δύο ομάδες, τοποθετημένα στη σειρά, σε απόσταση ενός χεριού σε έκταση. Μπροστά από κάθε σειρά, σε απόσταση 5μ-6μ, ένα στεφάνη στο έδαφος. Το πρώτο κορίτσι από κάθε σειρά έχει το σχοινί με λαβή από τους κόμπους, με τα δύο χέρια, πίσω από το σώμα. Με το σύνθημα τα πρώτα δύο κορίτσια ξεκινούν τρέξιμο πάνω από το σχοινί (το σχοινί γυρίζει ή περιστρέφεται προς τα εμπρός). Τη στιγμή που φθάνουν μπροστά από το στεφάνι, σταματούν, τοποθετούν το σχοινί με τις άκρες απομακρυσμένες σε κύκλο και επιστρέφουν πίσω, τρέχοντας και δίνοντας τη θέση στο επόμενο κορίτσι της σειράς. Αυτή θα τρέξει μέχρι το στεφάνι, θα πάρει το σχοινί και θα επιστρέψει στη σειρά της με τρέξιμο πάνω από το σχοινί που περιστρέφεται προς τα εμπρός. Θα κερδίσει η σειρά που θα τελειώσει πρώτη.

Χρόνος παιχνιδιού: επαναλαμβάνεται 3 φορές το ίδιο.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Ασυμφωνία μεταξύ του ρυθμού περιστροφής του σχοινιού και του ρυθμού που γίνεται το τρέξιμο.
- Αλλοίωση του σχήματος του σχοινιού.

- Κτύπημα του σχοινιού στο πόδι.
- Λανθασμένη τοποθέτηση του σχοινιού σε κύκλο.
- Λανθασμένη λαβή του σχοινιού.

Παραλλαγή: μετά την σωστή αφομοίωση της μετατόπισης με τρέξιμο και με περιστροφή του σχοινιού προς τα εμπρός, μπορούμε να κάνουμε το ίδιο αλλά με αντίθετη περιστροφή του σχοινιού και πλάτη προς την κατεύθυνση.

“Σχοινί και άλματα ”

Αρχική θέση: όρθια τα ζευγάρια αντιμέτωπα, σε απόσταση 4-5 μέτρα το ένα από το άλλο, με σχοινί κρατημένο με τα δύο χέρια, πίσω από το σώμα. Θα εκτελούν άλματα (αναπηδήσεις) επί τόπου, με τα δύο πόδια ενωμένα, τα δάκτυλα (coup de pied) τεντωμένα, με περιστροφή του σχοινιού προς τα εμπρός. Με το σύνθημα τα κορίτσια σταματούν τα άλματα, τοποθετούν το σχοινί στο έδαφος με τις άκρες απομακρυσμένες και στην συνέχεια αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους, παίρνουν το σχοινί από το έδαφος και συνεχίζουν τα άλματα.

Χρόνος εκτέλεσης: 1 λεπτό.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση του σχήματος του σχοινιού.
- Αδυναμία να ξαναπάρει το σχοινί και να συνεχίσει τα άλματα.
- Λανθασμένο κράτημα των ποδιών κατά την διάρκεια των αλμάτων πάνω από το σχοινί.

Παραλλαγή: ο ίδιος συνδυασμός μπορεί να γίνει με περιστροφή του σχοινιού προς τα πίσω.

Παιχνίδια με έμφαση στα μεγάλα άλματα πάνω από το σχοινί.

“Μπορείς να πηδήσεις το στεφάνι”

Αρχική θέση: τα παιδιά τοποθετημένα σε δύο παράλληλες γραμμές, αντιμέτωπα και η απόσταση ανάμεσα στις γραμμές 5-6 μέτρα. Στο μέσο αυτής της απόστασης τοποθετούμε στο έδαφος ένα στεφάνι για κάθε ζευγάρι. Το κάθε κορίτσι θα έχει το σχοινί κρατημένο από τους κόμπους, πίσω από το σώμα. Με το σύνθημα τα κορίτσια πρέπει να πάρουν φόρα 2-3 βήματα ταυτόχρονα με κάθετα οχτάρια δεξιά-αριστερά. Στη συνέχεια θα εκτελέσει άλμα grand jeté πάνω από το στεφάνι και με ταυτόχρονο πέρασμα μέσα από το σχοινί. Κατόπιν, με το σχοινί κρατημένο από τους κόμπους, θα εκτελέσει απλό τρέξιμο πάνω από το σχοινί, αλλάζοντας θέση με το ζευγάρι της.

Χρόνος εκτέλεσης: στην αρχή δεν θα πρέπει να χρονομετρηθεί το παιχνίδι, αλλά όταν τα παιδιά αφομοιώσουν σωστά το άλμα, θα πρέπει να διαρκεί 2 λεπτά για κάθε ζευγάρι, μετρώντας τον αριθμό των σωστών αλμάτων.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Λάθος εκτέλεση της φόρας πριν το άλμα.
- Ανεπαρκής ευρύτητα του άλματος και αποτυχία στην υπερπήδηση του στεφανιού.
- Επαφή του σχοινιού με τα πόδια και αλλοίωση του σχήματος του.

Παραλλαγή: μετά την σωστή αφομοίωση αυτού του παιχνιδιού μπορούμε να αλλάξουμε την τεχνική στο σχοινί έτσι ώστε κατά την διάρκεια της φόρας να εκτελεί οριζόντιους κύκλους περιστροφές πάνω από το κεφάλι, με τους κόμπους στο δεξί χέρι, ενώ κατά την διάρκεια του άλματος οριζόντια περιστροφή κάτω από τα πόδια.

Για την ομάδα των δευτερευόντων στοιχείων δεν κρίνω αναγκαία την λεπτομερή επεξήγηση, γνωρίζοντας το γεγονός ότι οι αιωρήσεις σε όλα τα επίπεδα, τα οχτάρια, οι κύκλοι αποτελούν στοιχεία σύνδεσης και χρησιμοποιούνται σε συνδιασμό με όλα τα είδη των αλμάτων.

ΜΠΑΛΑ



Παιχνίδια με έμφαση στα πετάγματα.

“Άλλαξε το μέρος”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε κύκλο, με μέτωπο στο κέντρο σε απόσταση ενός χεριού μεταξύ τους. Η μπάλα κρατημένη στην παλάμη του αριστερού χεριού, τα πόδια ενωμένα, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Με το σύνθημα εκτελείται ένα μικρό πέταγμα της μπάλας από το αριστερό στο δεξί χέρι, ακολουθεί ένα μεγάλο κατακόρυφο πέταγμα του οργάνου ταυτόχρονα με την εκτέλεση ενός μεγάλου πλαγίου βήματος (ή 2-3 μικρών) προς τα δεξιά, αποκτώντας στην παλάμη του δεξιού χεριού την μπάλα της διπλανής τους και παίρνοντας την θέση τους. Ο ίδιος συνδυασμός επαναλαμβάνεται μετά προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Χρόνος εκτέλεσης: μέχρι την σωστή αφομοίωση του παιχνιδιού δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός. Στην συνέχεια μπορεί να μπει περιορισμός έτσι ώστε η όλη κίνηση να μην ξεπερνά το 1 λεπτό.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Λανθασμένο πέταγμα της μπάλας.
- Αγκώνα λυγισμένο, η μπάλα κρατημένη με τα δάκτυλα (γάντζωμα).
- Λανθασμένη κατεύθυνση, ανεπαρκή ύψος.
- Αδυναμία στην αλλαγή θέσεως.

“Εμπρός - πίσω”

Αρχική θέση: οι αθλήτριες τοποθετημένες σε 2 σειρές, αντιμέτωπες σε απόσταση 6-7 μέτρα, η μπάλα κρατημένη στην παλάμη του δεξιού χεριού. Με το σύνθημα θα εκτελέσουν ένα μεγάλο πέταγμα, έτσι ώστε η μπάλα να φτάσει στην απέναντι συναθλήτρια. Στην συνέχεια η κάθε μία αθλήτρια θα κάνει στροφή στα δάκτυλα 180°,

έτσι ώστε να βρεθούν πλάτη με πλάτη, και θα ακολουθήσει ένα καινούργιο πέταγμα της μπάλας προς τα πίσω, κατόπιν θα γυρίσει 180° για να ξαναπάρει το όργανο που πέταξε με την πλάτη στην αρχική κατεύθυνση. Θα εκτελέσει το ζευγάρι που θα εκτελέσει αυτά τα δύο πετάγματα και με σωστή λαβή κατά το πέταγμα και την επαναπόκτηση.

Χρόνος εκτέλεσης: επαναλαμβάνεται 4 φορές για κάθε χέρι.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Λανθασμένο πέταγμα της μπάλας, με τον αγκώνα λυγισμένο, χωρίς την μέγιστη ευρύτητα στην κίνηση.
- Επαναπόκτηση της μπάλας αφού ήδη έχει χτυπήσει μία ή και περισσότερες φορές στο έδαφος.
- Λανθασμένη τροχιά της μπάλας κατά το πέταγμα προς τα πίσω.

Παιχνίδια που περιλαμβάνουν διάφορους τύπους χτυπήματος της μπάλας στο έδαφος, συνδυασμένα με μεγάλα πετάγματα.

“Διατήρησε (ή κράτησε) το ρυθμό”

Αρχική θέση: τα παιδιά τοποθετημένα σε δύο σειρές, το ένα πίσω από το άλλο και σε απόσταση ενός χεριού. Το πρώτο κορίτσι από κάθε σειρά θα κρατά την μπάλα με την παλάμη του δεξιού χεριού. Αρχική θέση είναι η ημιγονατιστή. Θα εκτελέσει 3 χτυπήματα της μπάλας στο έδαφος, θα ακολουθήσει ένα πιο δυνατό, το οποίο θα επιτρέψει στην αθλήτρια να έρθει στην όρθια θέση. Κατόπιν θα εκτελέσει ένα βήμα με το δεξί πόδι, ένα μετά με το αριστερό πόδι ταυτόχρονα με το κτύπημα της μπάλας στο έδαφος. Στην συνέχεια σταματά με τα πόδια ενωμένα, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, ταυτόχρονα με 3 χτυπήματα της μπάλας στο έδαφος. Επαναλαμβάνεται το ίδιο και για τον χειρισμό της μπάλας με το αριστερό χέρι.

Χρόνος εκτέλεσης: δεν επιβάλλεται ένας καθορισμένος χρόνος αλλά επιδιώκεται η σωστή ροή της άσκησης δηλαδή ο ρυθμός.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Ολική απώλεια του ρυθμού των χτυπημάτων της μπάλας στο έδαφος.
- Ήθηση πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή κατά τον χρόνο του κτυπήματος.
- Ελλιπής ευχέρεια των κινήσεων που συνδέονται με το κτύπημα της μπάλας.

“Που είναι η μπάλα;”

Αρχική θέση: οι αθλήτριες τοποθετημένες σε μία σειρά, σε απόσταση 1,5-2 μ. ανάμεσα τους, όρθιες στο δεξί πόδι, το αριστερό πόδι στηριζόμενο πίσω στα δάκτυλα, το αριστερό χέρι στην έκταση, ενώ το δεξί κρατά στην παλάμη του την μπάλα. Με το σύνθημα τα κορίτσια θα εκτελέσουν 3 ρυθμικά χτυπήματα της μπάλας στο έδαφος, ενώ το 4ο χτύπημα πρέπει να είναι πιο δυνατό και η μπάλα να πάρει τόσο ύψος ώστε να

μπορέσει η αθλήτρια να πραγματοποιήσει στροφή 360° στα δάκτυλα και κατόπιν να ξαναπιάσει την μπάλα.

Η ίδια άσκηση πρέπει να γίνει με το αριστερό χέρι.

Χρόνος εκτέλεσης: 1 λεπτό.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άρρυθμα τα 3 χτυπήματα.
- Λανθασμένη ώθηση της μπάλας κατά το 4ο χτύπημα.
- Αδυναμία επαναπόκτησης της μπάλας μετά την στροφή.

Παραλλαγή: μετά την σωστή αφομοίωση της παραπάνω άσκησης, στην θέση της στροφής μπορεί να γίνει ισορροπία.

Παιχνίδια με έμφαση στα κυλίσματα

“Διατηρήστε την κατεύθυνση”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε 2-4 σειρές, ανά δύο αντιμέτωπα, έχοντας μία απόσταση 5 μέτρων ανάμεσα στις σειρές. Στο χώρο που μένει ελεύθερος τοποθετείτε ένας πάγκος γυμναστικής μπροστά από κάθε σειρά, ενώ το πρώτο κορίτσι από κάθε σειρά πηγαίνει δίπλα από κάθε πάγκο. Σε κάθε πάγκο υπάρχουν 2 μπάλες όπου η μία είναι αναπληρωματική, τοποθετημένη όσο γίνεται πιο κοντά για να αποφύγουμε το χάσιμο χρόνου σε περίπτωση απώλειας του οργάνου, λόγω λανθασμένης τροχιάς. Με το σύνθημα, το κορίτσι που είναι δίπλα από τον πάγκο όπου βρίσκεται τοποθετημένη η μπάλα, θα βάλει το όργανο στον πάγκο και θα δώσει μια ώθηση, έτσι ώστε η μπάλα να κυλήσει μέχρι την άλλη άκρη του πάγκου, όπου λαμβάνεται από το ζευγάρι της και ξανακυλά πίσω στο επόμενο κορίτσι της σειράς. Το κορίτσι το οποίο κύλησε την μπάλα θα τρέξει γρήγορα στο τέλος της σειράς.

Χρόνος εκτέλεσης: 2 λεπτά.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Λανθασμένη τοποθέτηση της μπάλας στον πάγκο.
- Λανθασμένη τροχιά της μπάλας κατά την διάρκεια του κυλίσματος.

ΣΤΕΦΑΝΙ



Παιχνίδια με έμφαση στα κυλίσματα

"Οι γραμμές του τραίνου"

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε δύο σειρές αντιμέτωπα. Η αρχική απόσταση μεταξύ τους 3 μέτρα. Τα στεφάνια είναι κρατημένα από τα κορίτσια της μίας σειράς και με το σύνθημα θα κυλήσουν τα στεφάνια στα ζευγάρια τους και επαναφορά. Σκοπός μας είναι να γίνει το κύλισμα ομαλά και σε ευθεία γραμμή. Αν τα κορίτσια νομίζουν ότι μπορούν να αυξήσουν την αρχική απόσταση μεταξύ τους θα το κάνουν με την προϋπόθεση ότι δεν χαλά το σχήμα του στεφανιού. Το παιχνίδι θα γίνει μια φορά με το δεξί χέρι και μια φορά με το αριστερό. Θα κερδίσει το ζευγάρι που θα κάνει το πιο ίσιο και πιο μεγάλο κύλισμα.

Χρόνος εργασίας: 10 επαναλήψεις.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση της κατεύθυνσης με ζίκ-ζακ ή και πτώση του στεφανιού.
- Αναπηδήσεις κατά το κύλισμα.

"Η πιο γρήγορη ρόδα"

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε δυο σειρές έτσι ώστε να υπάρχει μεταξύ τους απόσταση ενός στεφανιού. Τα στεφάνια είναι κρατημένα από τα δύο πρώτα κορίτσια της κάθε σειράς. Με το σύνθημα φέρνουν τα στεφάνια στην ωμοπλάτη, πραγματοποιώντας ελεύθερο κύλισμα στην πλάτη ενώ η επαναπόκτηση του στεφανιού γίνεται από το επόμενο παιδί. Συνεχίζεται το ίδιο μέχρι το τελευταίο κορίτσι. Αν θέλουμε να δώσουμε μεγάλη χρονική διάρκεια στο παιχνίδι μπορούμε να πούμε στην τελευταία αθλήτρια να πηγαίνει πρώτη μόλις παραλάβει το στεφάνι. Είναι δεδομένο ότι έχουν γίνει από την προπονήτρια κάποιες παρατηρήσεις και διευκρινήσεις γι' αυτό το κύλισμα.

Χρόνος εκτέλεσης: με το χρονόμετρο μετρώντας πιο στεφάνι θα φθάσει πιο γρήγορα και σωστά στην τελευταία αθλήτρια.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση του σχήματος του στεφανιού κατά το κύλισμα στην πλάτη.
- Πτώση του οργάνου κατά την επαναπόκτηση.

Παιχνίδια με έμφαση στις περιστροφές

Περιστροφές στο χέρι.

“Ο τροχός γυρνά”

Αρχική θέση: τα παιδιά τοποθετημένα σε κύκλο. Με το σύνθημα εκτελούν κάθετες περιστροφές του στεφανιού με φορά ή από εμπρός πίσω με το δεξί χέρι. Το ίδιο επαναλαμβάνεται και με το αριστερό χέρι.

Χρόνος εκτέλεσης: είναι δυνατός ο χρονικός περιορισμός 1 λεπτού για το δεξί και 1 λεπτού για το αριστερό ή σε απεριόριστο χρόνο έτσι ώστε να ανακηρυχθεί νικήτρια η αθλήτρια που θα κάνει τις πιο πολλές και πιο σωστές περιστροφές. Εννοείτε ότι τα παιδιά που κάνουν σοβαρά λάθη εκτέλεσης σταματούν.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Μη διατήρηση του επιπέδου κίνησης.
- Πέρασμα του στεφανιού στον καρπό.

Περιστροφές στο έδαφος.

“Η σβούρα”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε δύο σειρές, αντιμέτωπα. Η απόσταση μεταξύ τους 2-3 μέτρα. το κάθε κορίτσι έχει στο δεξί χέρι το στεφάνι και το τοποθετεί κάθετα στο έδαφος. Με το σύνθημα θα εκτελέσουν την περιστροφή του στεφανιού (σβούρα) και αφού έχει προηγηθεί όπως πάντα επίδειξη και ανάλυση αυτής της τεχνικής. Θα νικήσει το κορίτσι που θα κάνει τις πιο πολλές και πιο σωστές περιστροφές. Επίσης κατά την διάρκεια των περιστροφών μπορούμε να ζητήσουμε την εκτέλεση μιας απλής άσκησης ελεύθερου σώματος, για παράδειγμα μια ισορροπία araberque.

Παραλλαγή: κατά την διάρκεια της περιστροφής αλλαγή θέσεων με τροχαδάκι ή κάποιο άλλο άλμα έτσι ώστε το ένα κορίτσι να προλάβει να σταματήσει το στεφάνι της άλλης.

Χρόνος εκτέλεσης: δικαίωμα 5 επαναλήψεων της σβούρας για κάθε ζευγάρι, όπου μετρούν οι σωστές για την νικήτρια.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Πτώση του οργάνου κατά την σβούρα.

- Λανθασμένη ώθηση από τα δάκτυλα του χεριού τους, με αποτέλεσμα το στεφάνι να μην γυρίζει γύρω από τον κάθετο άξονα.
- Αδυναμία σταθεροποίησης του οργάνου κατά το σταμάτημα της σβούρας.

Περιστροφές με το στεφάνι σε πτήση.

“Το πιο ψηλό φεγγάρι”

Αρχική θέση: τα κορίτσια σε κύκλο με το στεφάνι στο δεξί χέρι. Με το σύνθημα θα εκτελέσουν αιώρηση και κάθετο πέταγμα. Στην συνέχεια επαναπόκτηση του οργάνου με τα δύο ή με το ένα χέρι, ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών. Θα νικήσει το κορίτσι που πέταξε πιο σωστά και πιο ψηλά. Το ίδιο επαναλαμβάνεται με το αριστερό χέρι.

Χρόνος εκτέλεσης: 10 επαναλήψεις για κάθε χέρι.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση του επιπέδου κίνησης.
- Αδυναμία επαναπόκτησης του οργάνου.

ΚΟΡΔΕΛΑ



Παιχνίδια με έμφαση στα φιδάκια.

“Ζικ-Ζακ”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε σειρά, όρθια στα δάκτυλα (relevé), τα πόδια ενωμένα, το αριστερό χέρι στην έκταση η κορδέλα κρατημένη από το δεξιό χέρι που είναι στην πρόταση. Με το σύνθημα το πρώτο κορίτσι θα εκτελέσει μια στροφή 360° προς τα δεξιά ταυτόχρονα με την εκτέλεση κατακόρυφων φιδιών, φροντίζοντας ο αριθμός τους να μην είναι μικρότερος από 5. Στην συνέχεια θα εκτελέσει το ίδιο με στροφή προς τα αριστερά και χρησιμοποιώντας το αριστερό χέρι.

Χρόνος εκτέλεσης: 8 επαναλήψεις (4 προς τα δεξιά, 4 προς τα αριστερά).

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση του πλάνου που γίνονται τα φιδάκια.
- Άλλοιώση του σχήματος της κορδέλας.
- Μικρός αριθμός από φιδάκια (Ζικ-Ζακ κορδέλας).

“Φιδάκια”

Αρχική θέση: οι μικρές αθλήτριες τοποθετημένες σε 2 ή 4 σειρές, αντιμέτωπες, σε απόσταση 6-8 μέτρων. Η πρώτη από κάθε σειρά θα είναι με πλάτη προς την κατεύθυνση μετακίνησης, η κορδέλα κρατημένη με το δεξί χέρι από την μπακέτα. Με το σύνθημα, τα κορίτσια με την κορδέλα θα ξεκινήσουν τροχαδάκι προς τα πίσω (με πλάτη) ταυτόχρονα με την εκτέλεση οριζόντιων φιδιών στο έδαφος. Την στιγμή κατά την οποία θα διανύσουν την απόσταση μέχρι το πρώτο κορίτσι της απέναντι σειράς και θα δώσει την μπακέτα. Αυτή που θα πάρει την κορδέλα, θα κάνει στροφή 180°, γυρίζοντας με πλάτη προς την κατεύθυνση κίνησης και θα εκτελέσει την ίδια άσκηση με το προηγούμενο κορίτσι.

Χρόνος εκτέλεσης: 2 λεπτά.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοίωση του πλάνου που γίνονται τα φιδάκια.
- Άλλοίωση του σχήματος της κορδέλας.
- Μικρός αριθμός από φιδάκια.

Παιχνίδια με έμφαση στα σπυράλ.

“Η οδηγός”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε δυο σειρές αντιμέτωπα, σε απόσταση ενός χεριού η μία από την άλλη. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο γραμμές 6-8 μέτρα. Η κορδέλα κρατημένη στο δεξί χέρι. Με το σύνθημα θα ξεκινήσουν όλες από την μία γραμμή μετακίνηση με πλάτη στην κατεύθυνση, με μικρά βήματα στα δάκτυλα (relevé), ταυτόχρονα με την εκτέλεση σπιράλ στο έδαφος. Την στιγμή κατά την οποία θα φθάσουν στο μέρος που είναι τοποθετημένες οι συναθλήτριες τους, θα εκτελέσουν στροφή 180° και θα δώσουν τις κορδέλες. Τα σπιράλ πρέπει να έχουν ακριβές σχήμα (το λιγότερο 5 σπείρες).

Χρόνος εκτέλεσης: 2 λεπτά.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοίωση του σχήματος της κορδέλας.
- Άλλοίωση του επιπέδου εκτέλεσης.
- Οι σπείρες να μην είναι ίσες μεταξύ τους.
- Κόμπος στην κορδέλα.

“Ξέρεις να σχεδιάζεις σωστά ;”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε απόσταση 8 μέτρων μεταξύ τους. Στο έδαφος και στο μέσον της απόστασης, τοποθετείτε ένα στεφάνι. Η θέση εκκίνησης είναι όρθια σε θέση relevé, το αριστερό χέρι κρατημένο πλάγια, η κορδέλα κρατημένη στο δεξί χέρι. Με το σύνθημα τα κορίτσια και από τις δύο γραμμές θα ξεκινήσουν οι μεν προς τις δε με πλάτη ταυτόχρονα με την εκτέλεση σπιράλ **serpuri** μετωπιαία στον αέρα. Τη στιγμή κατά την οποία φθάνουν μπροστά από το στεφάνι, θα εκτελέσουν μια μικρή ισορροπία εμπρός, με το πόδι αιώρησης σε 90° άρση και θα περάσει την μπακέτα από το δεξί στο αριστερό χέρι. Με ελαφρύ τροχαδάκι στα δάκτυλα, διαγράφεται η περίμετρος του στεφανιού, διαγράφεται η περίμετρος του στεφανιού, αποφεύγοντας η μία την άλλη, ταυτόχρονα με την εκτέλεση σπιράλ. Την στιγμή κατά την οποία θα φθάσουν με πλάτη προς την κατεύθυνση εκκίνησης, θα επιστρέψουν με σπιράλ στο έδαφος.

Χρόνος εκτέλεσης: 4 επαναλήψεις.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Άλλοιώση του σχήματος της κορδέλας.
- Άλλοιώση του επιπέδου εκτέλεσης.
- Οι σπείρες να μην είναι ίσες μεταξύ τους.
- Κόμπος στην κορδέλα.

Παιχνίδια με έμφαση στις περιστροφές και στην φόρα (ώθηση).

“Το πηγαδάκι”

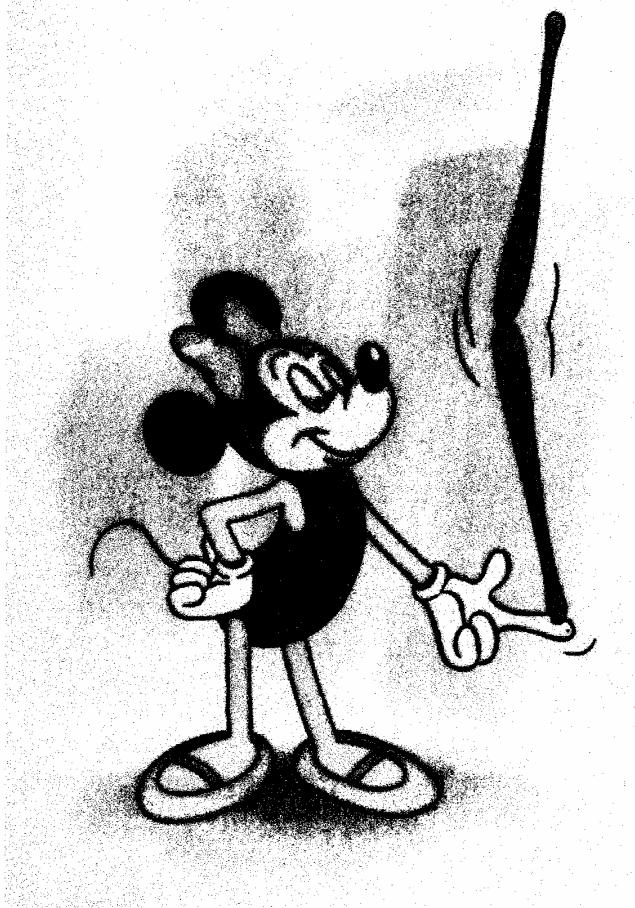
Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε έναν μεγάλο κύκλο, σε απόσταση ενός χεριού η μία από την άλλη, η κορδέλα κρατημένη από την μπακέτα με το δεξί χέρι, ενώ το αριστερό χέρι στην έκταση. Με το σύνθημα θα εκτελέσουν δύο διαδοχικά βήματα μπροστά ταυτόχρονα με κάθετη αιώρηση της κορδέλας. Στην συνέχεια θα εκτελέσει έναν μικρό κυματισμό του σώματος από πίσω προς τα εμπρός με ταυτόχρονη εκτέλεση κάθετων φιδιών με κατεύθυνση από πάνω προς τα κάτω.

Χρόνος εκτέλεσης: 4 επαναλήψεις.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Έλλειψη ευρύτητας.
- Μη εμφανές σχήμα.

ΚΟΡΙΝΕΣ



Στις κορίνες πρέπει να επιλέξουμε παιχνίδια με έμφαση σε απλές κατηγορίες όπως αιωρήσεις, χτυπήματα και πολύ απλά πετάγματα. Αυτό γιατί έχει παρατηρηθεί κάποιος φόβος τραυματισμού από μέρους των παιδιών με αποτέλεσμα την λανθασμένη τεχνική κατά τον χειρισμό του οργάνου. Επομένως θα πρέπει να προηγηθούν πολλά απλά παιχνίδια εξοικείωσης με το όργανο. Επίσης μια εναλλακτική λύση για να ξεπεράσουν τα παιδιά τον φόβο του χτυπήματος είναι να κατασκευάσουμε κορίνες ελαφριές, όπου το σώμα και το κεφάλι θα είναι από σφουγγάρι ενώ ο λαιμός από απλό σύρμα.

Παιχνίδια με έμφαση στις αιωρήσεις.

“Η κούνια”

Αρχική θέση: τα κορίτσια σε δύο σειρές αντιμέτωπα, σε απόσταση 3 μέτρων η μία από την άλλη και οι κορίνες κρατημένες από τον λαιμό. Με το σύνθημα θα εκτελέσουν τον ακόλουθο συνδυασμό: βήμα εμπρός relevé (στα δάκτυλα) και ισορροπία arabesque με ταυτόχρονο κύκλο των κορινών από εμπρός πίσω μέχρι την πρόταση. Στην συνέχεια το πόδι αιώρησης θα πατήσει πίσω με το πόδι στήριξης από την προηγούμενη ισορροπία

έρχεται στην θέση passé και τέλος κλείνει 1η θέση, ενώ οι κορίνες κατά την διάρκεια αυτής της κίνησης εκτελούν αιώρηση από την πρόταση πίσω. Ο ίδιος συνδυασμός μπορεί να επαναληφθεί αλλά με κύκλο των κορινών από πίσω προς τα εμπρός.

| Χρόνος εκτέλεσης: 4 επαναλήψεις του συνδυασμού, 2 με πόδι στήριξης το δεξί κατά την arabesque και 2 με το αριστερό πόδι.

Λάθη που μπορούν να γίνουν:

- Πτώση των οργάνων.
- Λανθασμένη λαβή με αποτέλεσμα την δημιουργία γωνιών μεταξύ κορίνας και καρπού.
- Χιασμός των χεριών κατά την διάρκεια του κύκλου.

“Η γρήγορη ρόδα”

Αρχική θέση: τα κορίτσια τοποθετημένα σε δύο σειρές, η μία πίσω από την άλλη. Οι κορίνες κρατημένες από το κεφάλι. Με την έναρξη πραγματοποιούν με τροχαδάκι γρήγορους κύκλους από τους ώμους με φορά από εμπρός προς τα πίσω έως το σημείο που ορίσαμε. Κατόπιν επιστρέφουν με το ίδιο τρόπο αλλά με αντίθετη φορά των κύκλων, για να δώσουν τις κορίνες στα επόμενα κορίτσια. Κερδίζει η ομάδα που τερματίζει πρώτη.

Παιχνίδια με έμφαση στα πετάγματα

“Τα πουλιά πετούν”

Αρχική θέση: τα κορίτσια χωρισμένα σε ζευγάρια και σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους έχοντας κάθε ζευγάρι μία κορίνα. Με το σύνθημα της προπονήτριας το κάθε παιδί πετά την κορίνα στο ζευγάρι του.

Χρόνος εκτέλεσης: 1 λεπτό.

Κερδίζει η ομάδα που είχε τις λιγότερες πτώσεις.

“Οι καλύτερες σκοπεύτριες”

Αρχική θέση: τα κορίτσια χωρισμένα σε δύο ομάδες πίσω από μία γραμμή που έχουμε χαράξει στο έδαφος. Το κάθε κορίτσι έχει από μία κορίνα στο χέρι. Σε απόσταση 3 μέτρων έχουμε τοποθετήσει 2 στεφάνια, ένα για κάθε ομάδα. Με το σύνθημα το κάθε κορίτσι πετά την κορίνα προσπαθώντας να την βάλει μέσα στο στεφάνι. Κερδίζει η ομάδα που έβαλε τις περισσότερες κορίνες στο στεφάνι.

“Τα πουλιά κελαηδούν και πετούν”

Αρχική θέση: όλα τα κορίτσια βρίσκονται σε κύκλο και στον συλλαβισμό από μέρος της προπονήτριας “Τα –παι–διά κε-λαη-δούν” τα κορίτσια χτυπούν τις κορίνες ενώ στον

συλλαβισμό “Τα που-λιά πε-τούν”, τα κορίτσια πετούν τις κορίνες με όποιον τρόπο θέλουν.

Παρουσίασα μέχρι εδώ έναν πολύ μικρό αριθμό παιχνιδιών έχοντας σκοπό να δώσω ορισμένα παραδείγματα για το τι μπορεί να γίνει στα πλαίσια ωρών προπόνησης της Ρ.Α.Γ. με τις μικρές αθλήτριες. Θεωρώ βέβαιο ότι η εφαρμογή τους θα έχουν θετικά αποτελέσματα στην εξοικείωση των αθλητριών με τα όργανα και την εκμάθηση της βασικής τεχνικής. Είναι γνωστό ότι το παιχνίδι έλκει το παιδί, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται με μουσική, ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών, ασκεί μία θετική επίδραση και οδηγεί στην αφομοίωση οποιονδήποτε στοιχείων με έναν ιδιαίτερα ευχάριστο τρόπο.