

Aktywne ferie

The background features a warm, golden-yellow color palette with horizontal stripes. Silhouettes of various sports activities are scattered across the scene, including a person on a bicycle, a skateboarder, a person with a surfboard, and a person with a canoe. A horizontal progress bar is positioned below the title, consisting of a grey line with four yellow segments. Below the progress bar is a white rectangular box with a thin black border, which is currently empty.

Lena Łańska 1ALO

AKTYWNE FERIE

Ferie zimowe są po to by odpoczywać i rozwijać swoje zainteresowania, na które w okresie nauki wszystkim brak czasu.

Ja postanowiłam tegoroczne ferie spędzić aktywnie, szkoląc nowe kroki taneczne oraz układy do uprawianych przeze mnie aktywności fizycznych.

Od zawsze w moim życiu był taniec i akrobatyka.

Taniec jest jedną z bardziej wymagających aktywności fizycznych. Wykonywanie poszczególnych figur wiąże się z niebywałą kondycją i wytrzymałością, czego mogłam się przekonać trenując przez kilka lat taniec mażoretkowy.

W szkole podstawowej trenowałam również akrobatykę i jazz.

Od rozpoczęcia roku szkolnego postanowiłam spróbować czegoś nowego i zaczęłam ćwiczyć pole dance, a od miesiąca również dancehall w szkole tańca Aves.

AKTYWNE FERIE

Szczególnym rodzajem tańca jest pole dance, który wiele wspólnego ma także z akrobatyką. Taniec na rurze w 2017 roku został doceniony przez Zgromadzenie Generalne Międzynarodowych Federacji Sportowych i oficjalnie uznany za dyscyplinę sportową. Czy już niedługo będziemy mogli podziwiać najlepszych tancerzy na igrzyskach olimpijskich?

Pole dance trudno uznać za zwykłą rozrywkę. Od dawna na świecie organizowana są różnego rodzaju zawody i mistrzostwa, które ukazują kunszt osób uprawiających ten rodzaj aktywności. Złożoność wykonywanych figur i combosów (układów) wymaga szczególnej dyscypliny treningowej. W czasie tańca ćwiczone są poszczególne partie mięśni i rozwijana jest koordynacja ruchowa. Co ważne, na trenowaniu pole dance zyskuje jednak nie tylko ciało. Taniec na rurze pozwala na przełamywanie wielu barier – od tych podstawowych, takich jak strach przed upadkiem czy lęk wysokości, do tych bardziej zaawansowanych, które bazują na akceptacji własnego ciała i pokonaniu wstydu.

AKTYWNE FERIE



AKTYWNE FERIE

Pole dance jest bardzo efektywnym rodzajem aktywności fizycznej. Wizualna atrakcyjność dyscypliny może przyczynić się do tego, że już niedługo będziemy mogli podziwiać zmagania tancerzy w czasie olimpiady. Z pewnością nie stanie się to jednak na tegorocznych igrzyskach, na których nowymi dyscyplinami będą m.in. wspinaczka sportowa czy surfing. Komisja decydująca o programie sportowych zmagania postawiła na sporty, które wyróżniają się dynamiką i przyciągają młodych ludzi. W związku z tym, że obie te cechy charakteryzują również pole dance, tym bardziej możemy się spodziewać, że niedługo i ta dyscyplina zagości na igrzyskach.

Osoby uprawiające pole dance wiedzą, jak ważną częścią show jest odpowiedni strój. Kostium powinien podkreślać zalety sylwetki i dodawać pewności siebie. Oryginalna kolorystyka oraz krój mogą również dodać smaku wizualnemu aspektowi występu.

AKTYWNE FERIE



AKTYWNE FERIE

Taniec dancehall jest niezwykle żywiołowy, dzięki czemu cieszy się nieustającą popularnością w wielu krajach na całym świecie. Jego energiczne, a przy tym zmysłowe ruchy doskonale wpływają na kondycję oraz dodają pewności siebie.

Taniec dancehall wywodzi się z biedniejszych dzielnic Kingston, stolicy Jamajki. Początkowo tańczyli go głównie mężczyźni, jednak obecnie na tej karaibskiej wyspie tańczą go wszyscy, nawet dzieci. Początki stylu dancehall datuje się na lata 70. ubiegłego wieku, kiedy to piosenkarz reggae, Sugar Minott, zajął się tworzeniem współczesniejszych wersji starszych utworów. Już wkrótce świeże, energetyczne i żywiołowe brzmienia zaczęły wypierać poprzedni, spokojniejszy styl muzyczny.

AKTYWNE FERIE



AKTYWNE FERIE

Początkowo nowa muzyka grana była głównie na żywo, dopiero w roku 1985 powstał pierwszy utwór elektroniczny, co okazało się przełomem dla stylu dancehall. Wtedy też rozpoczęła się jego popularyzacja, początkowo na mniejszą skalę. Światową sławę temu stylowi tanecznemu przyniósł w latach 90. Sean Paul, pochodzący z Jamajki muzyk, dzięki swoim hitom oraz nakręconym do nich teledyskom.

W stylu dancehall posiadamy nieskończoną liczbę kroków, których nazwy musimy zapamiętywać, a czasem nawet twórców, jest to taniec niezwykle spontaniczny. Sposobem na to, jak tańczyć dancehall, jest wczucie się w rytm muzyki i odwzorowywanie emocji swoim ciałem. Możemy wyróżnić najbardziej znane kategorie kroków, mamy między innymi smoothy, badmany, female (inaczej kobiece)

Opanowanie podstawowych kroków z pewnością przyspieszy naukę tańca dancehall. Jednak tego stylu nie da się nauczyć krok po kroku, po prostu trzeba go poczuć.

AKTYWNE FERIE



AKTYWNE FERIE

Zapraszam do obejrzenia układu naszej grupy dancehall, który starałyśmy się wypracować w czasie ferii.

<https://www.facebook.com/reel/791823856121427>

