

## Warsztaty taneczno-ruchowe "Babcia, Dziadek tańczą"



12 kwietnia 2018r. odbyły się długo oczekiwane warsztaty taneczno - ruchowe "Babcia, Dziadek tańczą". Warsztaty w ramach wolontariatu poprowadziła studentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu Aleksandra Getka. Program warsztatów dostosowany był do możliwości ruchowych seniorów. Miał charakter terapeutyczno - rozwojowy. Celem było zwiększenie świadomości i mobilności ciała, poprawa samopoczucia oraz dobra zabawa. Podczas godzinnej rozgrzewki nasze seniorki pobudzały poszczególne części ciała, wykonywały automasaż, a także uczestniczyły w zabawach dramatycznych m.in.: poznanie imion i stworzenie wspólnego układu choreograficznego, zabawa w „lustro”, czy też zabawa w „milion tanecznych sposobów chodzenia”. Na podsumowanie rozgrzewkowych zmagani przygotowano wspólny, autorski układ taneczny połączony ze śpiewem. W drugiej części warsztatów tworzone choreografię w kole i realizowano zadanie improwizacyjne „koło, trójkąt, kwadrat”. Na koniec zajęć, podczas relaksu wykonywano ćwiczenia rozciągające połączone z prawidłowym oddechem. Panie świetnie się bawiły. Pełne humoru, zdeterminowane mocno przykładały się do każdego ćwiczenia. Spotkanie z muzyką i ruchem było dla nich wspaniałym przeżyciem. Serdecznie dziękujemy

pani Aleksandrze za tak profesjonalne i ciekawe warsztaty.

•



•



•



•







- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)