

FCBD Style Intenzív 26. – 27. jún 2021

s Lenkou Adámkovou

WS 1 – ZAČÍNÁME NA ZAČIATKU (sobota, 10:00 – 12:30 ~ 2,5 hod.)

Na 1. sa uistíme, že máme všetko potrebné na pochopenie práce vo dvojici, a doladíme miestečka, kde sa to ešte zadrháva.

- Výmena vedenia dynamicky tak, aby to nebolo hluché miesto bez energie
- Udržanie peknej techniky a čistých línií aj v prechodoch (pass) – Chico 4 Corners, Turkish Shimmy
- Menej obvyklé prechody – Push Forward & Back pass

WS 2 – ROVNOVÁHA A STABILITA (sobota, 13:30 – 16:00 ~ 2,5 hod.)

Stabilita a rovnováha predstavujú niekedy brutálnu výzvu pri prechodoch v prvkoch ako Camel Walk alebo Sahara Turn. A aj taký Barrel Turn nám dokáže zamotať hlavu.

Zameriame sa na tréning rovnováhy, kontaktu so zemou a na princíp ťahu pre hladší a stabilnejší prechod niektorými výmenami, ale aj pri leveloch.

- Camel Walk pass
- Sahara Turn pass
- Barrel Turn pass

WS 3 – OUT OF THE BOX (nedeľa, 10:00-12:30 ~ 2,5 hod.)

Koncept boxu je nesmierne zábavná a hravá záležitosť pre duet, ktorý s trochou kreativity môžete využiť aj v kvartete. Spoločnej si preberieme princípy a jednotlivé prvky, dostatočne ich precvičíme a keď čas dovoľí, vyskúšame si aj využitie box konceptu pre vlastné prvky v rámci choreografie.

- Arabic Hip Twist Flourish
- Triangle Step

WS 4 – KEĎ STE NA TO (IBA) DVE (nedeľa, 13:30 – 16:00 ~ 2,5 hod.)

Je skvelé mať partáčku a nebyť na vystúpenie sama. Avšak, keď ste na celé vystúpenie iba 2, dokáže to byť pekná výzva. Udržať dynamiku a rýchlo pracovať s energiou. Ponúknuť divákovi zaujímavé výmeny, využiť priestor. Duet je ale skvelý práve vo svojej flexibilita. Vo dvojici môžete rýchlejšie a pružnejšie reagovať na konkrétnu situáciu a lepšie tak využiť všetky ponúkané možnosti. Okrem výziev to má teda aj veľa pozitív ☺

- Arabic Orbit
- Sunanda Duet Combo
- Práca s priestorom
- Vystupovanie a tvorba setu pro dvojici
- Budovanie a udržanie energie