

DANTZA BERTIKALAREN IKASTAROA HASIBERRIENTZAT

CURSO DE INICIACIÓN DE DANZA VERTICAL

Bideoa / video [Dingilizke_ 2.soka_ Etengabeko formakuntza](#)



Ikastaro hau dantza bertikalean murgildu nahi duten pertsona guztientzat pentsatuta dago. Segurtasunez dantzatzeko, materialak eta teknikak ondo ezagutu behar dira, behar bezala erabiltzeko.

Ikastaro honen helburua ikasleek dantza bertikalaren munduan barneratzeko beharrezkoak diren ezagutzak eskuratzea da.

Ikastaroaren edukia:

- Mugituko garen ingurunea ezagutzea.
- Material espezifikoak: sokak, arnesa, gri gri, rig, jumarra ...
- Jaitsierak gri gri eta rig-a erabiliz.
- Igoerak jumarra erabiliz.
- Prestakuntza fisikoa.
-
- Sekuentzia koreografikoak
- Porteak eta akrobaziak

Beharrezko materiala:

- Jarduerarako arropa eroso.
- Dantza bertikaleko banakako oinarrizko materiala: arnesa, kaskoa, gri gri, segurtasun-mosketoia eta jumarra.

Este curso está pensado para todas esas personas que quieren adentrarse en la danza vertical. Para bailar con seguridad es necesario un buen conocimiento de los diferentes materiales y de las técnicas para su correcto uso.

El objetivo de este curso es que el alumnado adquiera los conocimientos necesarios para poder adentrarse en el mundo de la danza vertical.

Contenido del curso:

- Conocimiento del medio en el que nos vamos a mover.
- Materiales específicos: cuerdas, arnés, gri gri, rig, jumar ...
- Descenso con gri gri y rig.
- Ascenso con jumar.
- Preparación física.
- Técnica básica.
- Secuencias coreográficas
- Portés y acrobacias

Material necesario:

- Ropa cómoda para la actividad.
- Material individual básico de danza vertical: arnés, casco, gri gri, un mosquetón de seguridad y un jumar. (si no se dispone del material se facilitará en el curso)

(Materiala ez badago, ikastaroan emango da)

- Lunbarretarako gerrikoa eta berotzeko esterilla eramatea gomendatzen da.

Bisita teknikoa beharrezkoa da espazioaren baliabideak ikusteko eta ondoren ikasle kopurua zehazteko.

Ohikoa 8 ikasle dira. 11 urtetik gorakoak.

-Se recomienda llevar faja lumbar y una esterilla para calentar.

Se requiere visita técnica para ver las posibilidades del espacio y concretar número de alumn@s

Dependiendo del número de cuerdas que se puedan instalar se decidirá el alumnado. Lo habitual suelen ser 8 alumn@s de 11 años en adelante.