

Artiom Kazakovcev

UNIVESALUS BREAKDANCE



Artiom Kazakovcev

UNIVERSALUS BREAKDANCE

Praktinės metodinės rekomendacijos

Asmenims, turintiems intelekto sutrikimą
(žmonės su Dauno sindromu, proto negalia,
psichikos negalia, kompleksine negalia)
ir jų šeimų nariams

Socialiniams darbuotojams

Užimtumo specialistams

Kineziterapeutams

Meno terapeutams

Studijuojantiems socialinį darbą

Ir kitiems interesantams...

Klaipėda, 2018

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Praktinės metodinės rekomendacijos, skirtos asmenims, turintiems intelekto sutrikimą (žmonės su Dauno sindromu, proto negalia, psichikos negalia, kompleksine negalia), socialiniams darbuotojams, užimtumo specialistams, kineziterapeutams, meno terapeutams, studijuojantiems socialinį darbą ir kitiems interesantams...

Autorius: Artiom Kazakovcev

Individualių poreikių kūrybos studijos direktorius

BĮ neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ socialinis darbuotojas

Žmonių su Dauno sindromu ir jų globėjų asociacijos savanoris

Projekto: „Integracija šokių ritmu“ projekto vadovas ir vykdytojas

2018 metai

© Artiom Kazakovcev, 2018

Leidinyi parengtas:



Klaipėdos miesto savivaldybės lėšomis

ISBN 978-609-481-022-0

Ižanginis žodis

Leidinys, kurį laikote rankose, pasiekė jus projekto „Integracija šokių ritmu“ dėka, kurį finansavo Klaipėdos m. savivaldybė ir Individualių poreikių kūrybos studija „Plunksnelė“.

Mintis parašyti šį leidinį kilo dėl noro pasidalinti patirtimi ir „Universalus Breakdance“ metodika su visais bei parodyti žmones su intelekto sutrikimais iš stipriųjų pusių ir perspektyvos tobulėti.

Breikas yra vienas iš sudedamųjų Hip – hop kultūros elementų. Tai yra puikus būdas išreikšti savo charakterį, individualumą. Judesių kombinacijos susideda iš daugybės elementų, todėl breiko šokėjas lavina ne tik muzikalumą ir koordinaciją, bet ir fizinį bei protinį pasirengimą.

Kuo ypatingas bus breikas ši kartą?

„Pradėjęs dirbti socialinį darbą BĮ neįgaliųjų centre „Klaipėdos lakštutė“, į veiklų organizavimą įtraukiau mokymąsi šokti breiką. Negalią turintys asmenys labai noriai ėmėsi mokytis šokti. Pasiekėme ir pakankamai neblogą meistriškumo lygį. Mūsų šokių grupę pradėjo kviesti į įvairius renginius. Pastebėjome, kad mūsų pasirodymai teigiamai veikia visuomenę, sukelia susižavėjimą, pagarbą mūsų kolektyvui, didina toleranciją neįgaliesiems, visuomenėje atsiranda noras pažinti neįgaliuosius, su jais bendrauti. Dirbant BĮ Neįgaliųjų centre „Klaipėdos lakštutė“ su breiko ir meniniais šokių pasirodymais atstovaudami Klaipėdą aplankėme Priekulę, Kretingą, Panevėžį, Kauną, Vilnių. Taip pat buvome ir Lenkijoje – Elblago mieste, Latvijoje – Siguldos mieste. Klaipėdoje per 7 metus turėjome apie 70 pasirodymų visuomeniniuose renginiuose. Lankiausi Lenkijos neįgaliųjų meninės saviraiškos festivalyje. Švedijos atstovai labai susidomėjo mūsų metodika, konsultavosi su mumis ir pradėjo organizuoti neįgaliųjų mokymą šokti savo šalyje. Dirbdamas Delfinų terapijos centre, įgijau specifinių žinių ir patirties. Visų įgytų žinių, metodikų geriausius aspektus apjungiu ir taikau „Universalus Breakdance“ šokių užsiėmimuose.

Šokio nauda: 1. Fizinis lavinimas; 2. Protinis lavinimas; 3. Asmenybės saviraiška; 4. Komunikacija su visuomene; 5. Įgalinimas.

Šiuo metu savanoriauju su šokių užimtumu Žmonių su Dauno sindromu ir jų globėjų asociacijoje, organizuoju breiko šokių pamokas Klaipėdos ir Telšių miestuose.

Pastebėjau susidomėjimą šiais užsiėmimais tarp asmenų, kurie turi intelekto sutrikimus, ir jų šeimos narių. Todėl nusprendžiau organizuoti nemokamas breiko pamokas Klaipėdos mieste asmenims, turintiems intelekto sutrikimų, visiems norintiesiems. Dėl šios priežasties įkūriau asociaciją – Individualių poreikių kūrybos studija „Plunksnelė“, kurią vienija bendras tikslas, negalią turinčių asmenų socialinės atskirties mažinimas, teikimas sociokultūrinių paslaugų per šokių užimtumą „Breakdance“.

Tai pat dalyvauju projektinėje veikloje.

Norėtusi iš širdies padėkoti Klaipėdos miesto savivaldybei už suteiktas sąlygas ir palaikymą meninėje saviraiškoje...

Artiom Kazakovcev

Individualių poreikių kūrybos studijos direktorius

„Breakdance“ istorija

Breikas, *breikdansas* (ang. BBoying, BGirling, Breaking, Breakdance, Break dance) – šokis, kilęs iš Bronkso (Niujorko rajonas, JAV) apie 1970 metus. Lietuvoje pasirodė apie 1986 m., vėl išpopuliarėjo 1998–1999 metais. Aštuntajame dešimtmetyje susiformavęs šokis šiandien skina laurus daugelyje pasaulio šalių. Breiko šokio technika savo šaknis palikusi Afrikos ir vietinių Amerikiečių indėnų gentyse. Ritualinių šokių judesiai, pradėti naudoti kaip šokio technika, itin greitai tapo modernia maištavimo forma, o vėliau ir nauju pripažintu šokio stiliumi.

Didžiulę įtaką breakdance atsiradimui turėjo to meto ryški disko eros žvaigždė James Brown bei jo kuriama muzika. Kai kurie žmonės jį netgi vadino Breakdance krikštatėviu. James Brown scenoje labai daug šokdavo, nors jo šokis primindavo chaotišką bėgiojimą scenoje su greitais rankų mostais, tačiau teigiama, kad tai buvo break dance pradžių pradžia. Netgi prieš atsirandant terminui B-Boying šokėjai buvo vadinami „Good Foot“ pagal James Brown sukurtą dainą „The Good Foot“.

Filmai „Flash Dance“, „Wild Style“, „Beat Street“, „Breakin“, „Breakin 2“ išpopuliarino Breiką visame pasaulyje devintojo dešimtemečio pradžioje.

Šiuo metu pasaulyje atsirado radikali naujovė: Buenos Airėse 2018 metais vykusiose jaunimo olimpinėse žaidynėse pirmą kartą pristatytos breiko, kaip sporto šakos, rungtys.

„Breakdance“, tai

Lietuviškai pavadintas breikas yra vienas iš Hip Hop kultūros elementų. Dabartinis breiko šokis yra stipriai pažengęs. Visame pasaulyje organizuojama daug įvairaus masto renginių su šio šokio pasirodymais. Nuolat vykstančiuose renginiuose Lietuvoje ir užsienyje breikeriai varžosi dėl to, kas yra muzikalesnis, stipresnis, tikslesnis ir originalesnis. Norint techniškai ir teisingai atlikti įvairius judesius, breiką iš kitų gatvės šokių stilių galima išskirti dėl jam reikalingo fizinio pasirengimo. Treniruojami šokio judesiai, technika ir kūnas. Tuo pačiu yra skatinama saviraiška, pasitikėjimas savimi, judėjimo laisvė.

Šiuo metu išskiriami 5 pagrindiniai breiko elementai, tai

1. Top Rock – „šokama“ dalis „Viršutinis breikas“, kai judesiai atliekami stovint vertikaloje pozicijoje, dažniausiai naudojami kaip įžanga į sekančius judesius.

2. Drops – nusileidimas ant žemės (taip pat dažniausiai naudojama kaip įžanga į sekantį judesį).
3. Footwork „Apatinis breikas“ – tai kojų judesiai, atliekami ant grindų, liečiant žemę ir kojomis, ir rankomis.
4. Power Moves – sukimasis, akrobatiniai triukai, vieni iš sunkiausių break dance judesių, labai patinkantys žiūrovams.
5. Freezes – išpūdingi judesiai – tai lyg sustingimas nuotraukai, kuriuo dažnai užbaigiamas šokis ar šokio choreografijos dalis.

„Universalus breakdance“ metodas

„Universalus breakdance“ – tai pritaikytas šokių stilius asmenims, turintiems intelekto sutrikimų. Jis apjungia breakdance ir hip hop stiliaus šokių judesius. Skiriasi nuo jų jis tuo, kad visi sudėtingi ir rizikingi judesiai pašalinti, palikti tik saugūs ir nesudėtingi šokių judesiai. Šokių judesiai turi savo lygius, savo atlikimo sistemą. Šokių judesių atlikimas koncentruojamas į tai, ką gali atlikti visi be rizikos sveikatai.

„Universalus Breakdance“ metodas skirtas asmenims, turintiems intelekto sutrikimą (žmonės su Dauno sindromu, proto negalia, psichikos negalia, kompleksinėmis negaliomis), socialiniams darbuotojams, užimtumo specialistams, kineziterapeutams, meno terapeutams, studijuojantiems socialinį darbą ir visiems kitiems interesantams...

„Universalus Breakdance“ metodas neapsiriboja tik šokių užimtumu. Tai kompleksiškas požiūris į šį metodą, siekiant pagerinti ne tik fizinę, emocinę gerovę, taip pat gerinti socialinę įtrauką į visuomenę bei gerinti žmogaus gyvenimo kokybę.

Pagrindinės „Universalus breakdance“ vertybės norint pasiekti rezultatą:

1. **Draugiškumas.** Reikia sukurti draugišką aplinką, kuri skatins produktyvų ir motyvuotą užsiėmimą.

2. **Tinkama apranga.** Tikslas gražiai atrodyti sau ir visuomenei tiek per užimtumą, tiek per pasirodymus. Tai formuoja teigiamą požiūrį kaip į asmenį, taip ir bendrai į žmones su negalia. Be to leidžia šokėjams jaustis geriau. Tam tikra prasme pradedama tuo gyventi. Tokiu būdu žmogus tampa hip hop'o kultūros subkategorijos atstovu. Yra tokia nuomonė, kad būnant kieno nors bendruomenės nariu, atsiranda tos bendruomenės nario statusas, o visi kiti užslopunami, o tai labai praverčia norint atsikratyti neigiamo požiūrio į neįgaliuosius.
3. **Tinkamos sąlygos treniruotėms.**
4. **Saugumas.** Saugūs pratimai užsiėmimo metu. Saugus darbo tempas. Atsiradus nuovargiui, daromos pertraukėlės.
5. **Mišrus darbo tempas.** Darbas vyksta mišriu būdu: grupinis darbas keičiasi į individualų, leidžiama pasireikšti kiekvienam, keičiasi užsiėmimo dinamika, o paskui vėl keičiasi į grupinį.
6. **Motyvacija.** Užsiėmimas siekiant tikslo – aptarus su šokėjais, ko sekama, sužinant asmeninius poreikius, šokėjų motyvacija didėja treniruotės metu.
7. **Paskatinimai.**
8. **Socialinė integracija per šokių pasirodymus.** Tikslas išmokyti judesiu, kurie pavirstų šokiu, o šokis pavirstų pasirodymu viešame renginyje. Tokiu būdu, apie žmones su negalia formuojasi požiūris, kaip apie galinčius, šiuolaikiškus, fiziškai pajėgius, komunikuojančius asmenis.

Taip pat kaip ir breike, „Universalus breiko“ metodas turi tokius pat elementus:

1. Top Rock – „šokama“ dalis „Viršutinis breikas“, kai judesiai atliekami stovint vertikaloje pozicijoje, dažniausiai naudojami kaip įžanga į sekančius judesius.
2. Drops – nusileidimas ant žemės (taip pat dažniausiai naudojama kaip įžanga į sekantį judesį).

3. Footwork – „Apatinis breikas“ – tai kojų judesiai, atliekami ant grindų, liečiant žemę ir kojomis, ir rankomis.
4. Power Moves – sukimasis, akrobatiniai triukai, vieni iš sunkiausių break dance judesių, labai patinkantys žiūrovams.
5. Freezes – išpūdingi judesiai – tai lyg sustingimas nuotraukai, kuriuo dažnai užbaigiamas šokis ar šokio choreografijos dalis.

Šokių pasirodymai irgi turi savo reikalavimų, norint pasiekti teigiamą rezultatą:

1. Graži, tvarkinga šokių apranga.
2. Šokio choreografija turi būti dinamiška, besikeičianti, neat-sibostanti, unikali.
3. Šokio muzikos akcentas daromas į populiarias „Breakdance“ kultūros dainas.
4. Kiekviename pasirodyme sugalvoti vieną ypatingą, dėmesio sulaukiantį grupinį arba individualų judesį, arba choreografinį sprendimą. Tai šokio „patiekalui“ priduos prieskonio ir unikalumo.

Šokių apranga

Kepurės. Rekomenduočiau su tiesiu snapeliu. Jos pagražins Jūsų stilių, o kartais tai gali tapti šokio choreografijos sprendimu.

Laisvos kelnės, marškinėliai su užrašais, kurie „kalba“, sportiniai marškiniai – visa tai yra firminis stilius. Specialus požiūris į drabužius yra būtinas ne tik siekiant užtikrinti judėjimo laisvę šokio metu, bet ir kaip saviraiškos ir savęs pateikimo priemonė.

Šokių kelnės ne būtinai turi būti sportiškos. Pakanka, kad jos būtų patogaus ilgio ir priimtinių gabaritų pločio. Per daug platūs, aptempti rūbai, per ilgos arba trumpos kelnės gali sukelti sunkumų atlikti kai kuriuos elementus ant grindų. Taip pat šokant apatinį

breiką, nerekomenduojama rinktis drabužių su daugybe sagų ir kitais drabužių priedais.

Viršutiniams darbužiams apribojimų nėra, svarbu, kad būtų patogiu. Rekomenduojami megztiniai, kadangi jie šilti ir minkšti, o tai sudaro komfortą ir patogumą šokti.

Batai – sportbačiai įvairaus tipo. Svarbu, kad būtų lankstūs ir turėtų gerą sukibimą.

Apsauginės priemonės – rekomenduojamos, kadangi padidintų užsiėmimų saugumą. Rekomenduočiau: Alkūnių ir kelių apsaugas, labiausiai tinka tinklinio žaidėjų apsaugos. Taip pat rekomenduočiau riešo apsaugas arba treniruočių pirštines su riešo apsauga.

Darbo planas

Kiekvienas dirbantis specialistas, turi apmąstyti ir susikurti savo rizikos įvertinimo modelį bei pamokos planą. Jis turėtų apimti atsakymus į tokius klausimus: ką daryti, jei pratimas per daug sunkus, bei kuriam šokėjui reikia daugiau dėmesio, o kuriam šokėjui reikia individualios pagalbos. Kokiu pratimu aš galiu palengvinti arba pakeisti nesisekantį šokėjui pratimą, kad šokėjas padarytų jį ir tęstusi užsiėmimas. Kaip aš galėčiau skirti daugiau dėmesio ir individualaus laiko šokėjui, kad jis geriau suprastų judesio atlikimą.

Visais įmanomais būdais reikia pasidomėti šokėjo emocijomis, fizine ir psichologine būseną tam, kad žinoti, ar gali jisai dalyvauti užsiėmime. Jei ir nėra jokios informacijos, apie šokėjo praeities ar dabarties emocinės būklės ypatumus, reikia žinoti, kad yra ženklų, į kuriuos reiktų atkreipti dėmesį.

Kaip elgtis užsiėmimo metu? Kalbėkite aiškiai ir be užuolankų – taip, kad asmuo galėtų išgirsti viską, ką jūs norite pasakyti.

Niekada nerizikuokite, atliekant sudėtingesnę judesį.

Pašalinkite daiktus, kurie kelia grėsmę šokėjams šokant.

Šokių pastatymas

1. **Šokio pradžia** prasideda nuo įžangos. Čia yra 3 variantai: teatralinė vaidyba, kuri pereina į šoki, sinchroninis grupinis viršutinio breiko šokis, įbėgimas į sceną ir pradedamas šokis.
2. **Šokio vidurys**. Svarbu besikeičianti dinamika, šoka visi, staiga pasikeitimas, visas dėmesys į vieną šokėją, kuris šoka apatinį breiką. Taip pat svarbu, kad visi scenoje laikas nuo laiko keistų pozicijas, judėtų scenoje. Judėjimas vyksta tiek horizontalioje erdvėje į priekį, atgal į šonus, įstrižai, taip pat rekomenduočiau greitus, mišrius, į skirtingas puses pozicijos pakeitimus. Taip pat ir vertikaliai, iš viršaus į apačią, ir iš apačios į viršų, taip didės dinamika ir žiurovams bus įdomiau žiūrėti.
3. **Šokio pabaiga**. Rekomenduočiau užbaigti grupiniu sustingimu arba po vieną sustingti judesyje. Jei turite šokėją su išskirtiniu judesiu ar sustingimu, palikite tą judesį pabaigai. (Pvz., žmonės su Dauno sindromu turi prigimtinį lankstumą ir kai kuriems visiškai lengva padaryti „špagatą“).

„Universalaus breakdance“ šokių judesiai

Pastaba. Prieš pradėdami šokių užsiėmimus, rekomenduojama pasitarti su šeimos gydytoju.

Prieš kiekvieną užsiėmimą reikia 10 min. viso kūno mankštos.

1. „Top Rock“ – šokama dalis, kai judesiai atliekami stovint vertikaliajoje pozicijoje, dažniausiai naudojami kaip įžanga į sekančius judesius.

„Top Rock“ – 2 žingsnių šokis, į priekį arba atgal į kairę ir dešinę.

Sunkumo lygis: lengvas



„Top Rock“ – spyris, į priekį, į šoną, spyris atgal į šoną, pastatome koją į pradinę padėtį. Tą patį kartojame ir su kita koja.
Sunkumo lygis: vidutiniškas



„Top Rock“ – 6 žingsnių šokis
Sunkumo lygis: sunkus





„Top Rock“ – Plastikos elementas „Banga“
Sunkumo lygis: vidutiniškas



2. „Drops“ – nusileidimas ant žemės
(taip pat dažniausiai naudojamas
kaip įžanga į sekantį judesį).

„Drop“ – nusileisti ant
vieno kelio
Sunkumo lygis: lengvas

„Drop“ – žingsnis atgal į šoną,
pritūpti
Sunkumo lygis: sunkus



„Drop“ – rankos į šalis, nusileidžiam ant vieno kelio, rankos ant
grindų.
Sunkumo lygis: lengvas



3. „Footwork“ – apatinis breikas – tai kojų judesiai, atliekami ant grindų, liečiant žemę ir kojomis, ir rankomis.

„Footwork“ – kelių sukimas iš kairės į dešinę ir iš dešinės į kairę.
Sunkumo lygis: lengvas



„Footwork“ – kojos ištiesiamos į šonus ir į priešingas puses.
Sunkumo lygis: lengvas



„Footwork“ – kojų spyriai į šonus ir į priešingas puses.
Sunkumo lygis: vidutiniškas



„Footwork“ – pritūpus ant vienos rankos ir ant dviejų kojų, abi kojos išmetamos į prekį, į skirtingas puses, kojos gražinamos į pradinę padėtį, keičiamos rankos ir atliekamas vėl tas pats pratimas.

Sunkumo lygis: vidutiniškas



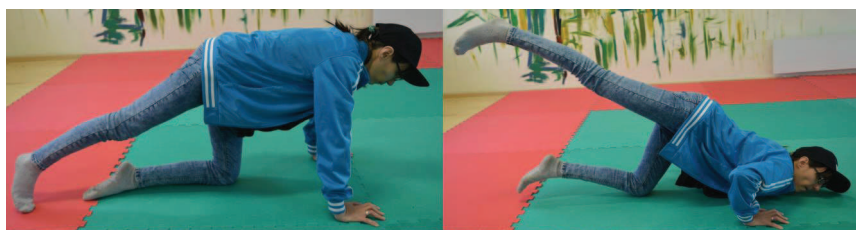
4. „Power Moves” – sukimasis, akrobatiniai triukai, vieni iš sunkiausių break dance judesių, labai patinkantys žiūrovams.

„Power Moves“ – pritūpūs ant užpakalio, dešinė ranka nuleista ant grindų, kairė pakelta, dešinė koja ištiesta, kairė koja sulenkta. Pasi-

stiebiame ant sulenktos kairės kojos į viršų, ir nusileidžiame keičiant rankų ir kojų padėtis priešingai, ir atliekam tą patį judesį į kitą pusę. Sunkumo lygis: lengvas



„Power Moves“ – judesys „Banga“.
Sunkumo lygis: vidutiniškas





„Power Moves“ – šuoliukas į šoną. Dedamos abi rankos ant grindų į tą pusę, į kurią bus daromas šuoliukas, pakeliamos kojos į viršų ir ore kojos apsisuka į šokamąją pusę ir nusileidžia.
Sunkumo lygis: vidutiniškas



„Power Moves“ – judesys „swaip“. Sukamasis judesys aplink savo ašį su šuoliukais.
Sunkumo lygis: sunkus



5. „Freezes“ – išpūdingi judesiai – tai lyg sustingimas nuotraukai, kuriuo dažnai užbaigiamas šokis ar šokio choreografijos dalis.



Klaipėdos universiteto leidykla

Artiom Kazakovcev

„UNIVERSALUS BREAKDANCE“

Praktinės metodinės remonedacijos

Asmenims, turintiems intelekto sutrikimą
(žmonės su Dauno sindromu, proto negalia,
psichikos negalia, kompleksine negalia) ir jų šeimų nariams

Maketavo Ingrida Sirvydaitė

Viršelio dailininkė Eglė Dučinskienė

Klaipėda, 2018

SL 1335. 2018 12 11. Apimtis 1,25 sąl. sp. l. Tiražas 20 egz.

Išleido ir spausdino Klaipėdos universiteto leidykla

Herkaus Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda

Tel. (8 ~ 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt