

ΧΟΡΟΣ & ΚΙΝΗΣΗ

01



ΜΕΤΑΤΡΕΨΤΕ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

Το περπάτημα, οι διατάσεις, τα άλματα - ακόμη και μικρές κινήσεις μπορούν να γίνουν μέρος ενός χορού.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ ΠΩΣ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Παρατηρήστε χωρίς να κρίνετε. Τι μπορείτε να μάθετε από διαφορετικά στυλ κίνησης;



02

03



ΧΟΡΕΨΤΕ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ

Πώς θα εκφράζονταν με το σώμα σας ο «ενθουσιασμός», η «ηρεμία» ή η «σύγχυση»; Δοκιμάστε το.

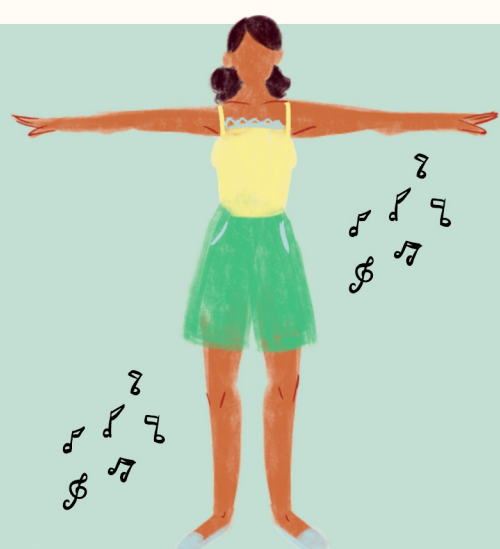
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΓΥΡΩ ΣΑΣ

Κινηθείτε κοντά στο έδαφος, τεντωθείτε ψηλά ή κινηθείτε μέσα στον χώρο.



04

05



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ, Ή ΜΟΝΟ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ

Δοκιμάστε να κινήσετε μόνο τα χέρια, τους ώμους ή το κεφάλι σας και μετά προσθέστε σταδιακά περισσότερη κίνηση.