

ΑΘΛΗΣΗ: ΧΟΡΟΣ

ΧΟΡΟΣ

και

ΑΘΛΗΣΗ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο λόγος που επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα είναι γιατί ο χορός επιδρά όχι μόνο ως ψυχαγωγία αλλά και ως μέσω άθλησης στην καθημερινότητα πολλών νέων και είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του σώματος και της ψυχολογίας ενός εφήβου. Επιπλέον, μέσω αυτού μαθαίνουμε να δουλεύουμε ομαδικά, να διευρύνουμε τους κοινωνικούς μας ορίζοντες και να διαμορφώνουμε την προσωπικότητά μας.

1. ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο χορός, πιο συγκεκριμένα, είναι ο παλαιότερος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου και θεωρείται, ότι είναι η πρώτη μορφή

ΑΘΛΗΣΗ: ΧΟΡΟΣ

τέχνης, που εμφανίστηκε πάνω στον πλανήτη μας. Υπήρξε μια κύρια μορφή κοινωνικής έκφρασης και θρησκευτικής λατρείας και ήταν τόσο σημαντικός στην ζωή του πρωτόγονου ανθρώπου, ώστε κατέληξε να είναι το πρωταρχικό μέσο κοινωνικής ταυτότητας. Ο χορός είναι μια από τις πιο σπάνιες ανθρώπινες δραστηριότητες, όπου ο άνθρωπος δίνεται ολόκληρος, σώμα, καρδιά και πνεύμα. Πρωτοπαρουσιάστηκε όταν ο πρωτόγονος άνθρωπος εκδηλώθηκε συναισθητικά και τελειοποιήθηκε στο πέρασμα του χρόνου.

2. ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Από τα πανάρχαια χρόνια ο χορός υπήρξε το σύμβολο της συνειδητής παρουσίας της ζωής. Το όργανο που χρησιμοποιεί ο χορός είναι το ανθρώπινο σώμα. Ο Χορός είναι τελετή, είναι συμμετοχή και όχι θέαμα. Είναι δεμένος στενά με τη θρησκεία με τη γιορτή, τη δουλειά, με τον έρωτα, με τον θάνατο. Στους αρχαίους πολιτισμούς σ' ολόκληρο τον κόσμο παρατηρούμε ότι ο άνθρωπος χορεύει τις περισσότερες φορές από θρησκευτική ανάγκη, επωφελείται από το χορό και από τον ερεθισμό που του προκαλεί. Μέσα σε αυτούς τους πολιτισμούς, μέσα σε αυτές τις δομημένες κοινωνίες του παρελθόντος μπορούμε να συναντήσουμε κάποιους στόχους του χορού.

Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός κατείχε πρωταρχική θέση και γνώρισε μεγάλο σεβασμό. Ο χορός για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ένας ολοκληρωμένος τρόπος να ζούνε τον κόσμο γιατί ήταν γνώση, τέχνη και θρησκεία ταυτόχρονα. Ήταν η πλήρης σοφία που αποτελούσε τη δημιουργική δύναμη του κάθε ανθρώπου που ολοένα αναγεννιέται και δρα στην ψυχή του. Έτσι η παράδοση ενεργοποιεί το μύθο, την πράξη του να ξαναζεις την αρχή, το ξεκίνημα του ανθρώπου και του θείου που ο ίδιος ο άνθρωπος φέρνει μέσα του και αυτό που είναι το μέλλον του, η δική του εξέλιξη.

Ο χορικός λυρισμός υπήρξε μια παιδευτική δύναμη μεγάλης σημασίας στην ώριμη αρχαία εποχή. Ομόρφαινε την γιορτή των θεών και τις υψηλές στιγμές της ανθρώπινης ζωής. Τέλος, μπορούμε να αναγνωρίσουμε στον χορικό λυρισμό μια σημαντική θέση ανάμεσα στο έπος και την τραγωδία μέσα στην ελληνική πολιτιστική ζωή!

3. Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ ΧΟΡΟΥ

Η πορεία του χορού όλα αυτά τα χρόνια έχει εξελιχθεί σε μεγάλο βαθμό. Πλέον ο χορός λόγω της ανταγωνιστικότητας των χορευτών με σκοπό την διάκριση έχει γίνει μια αθλητική δραστηριότητα παγκοσμίου επιπέδου. Έτσι

ΑΘΛΗΣΗ: ΧΟΡΟΣ

ο αγωνιστικός χορός dance sport αποτελεί την αθλητική όψη του χορού βασικό αντικείμενο της οποίας είναι οι διαγωνισμοί χορού.

Οι διαγωνισμοί χορού διακρίνονται σε κατηγορίες ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία των χορευτών το είδος του χορού και το σύστημα διδασκαλίας και στηρίζονται σε αυστηρούς κανονισμούς συμμετοχής και κανόνες βαθμολογίας.

Στην χώρα μας ο αθλητικός χορός εμφανίστηκε τη δεκαετία του 90. Δημιουργήθηκαν σύλλογοι που εξελίχθηκαν από μικρές ομάδες σχολών χορού σε Συμβούλια και Ομοσπονδίες. Δυστυχώς η άνθηση του αθλητικού χορού στην Ελλάδα οδήγησε στην οικονομική εκμετάλλευση του αθλητικού χορού αφού σχεδόν πάντα υπάρχει το χρηματικό αντίτιμο. Παράλληλα, πάντα υπάρχουν παράνομα, φήμες και υποψίες ότι στον βωμό του χρήματος θυσιάζεται η ποιότητα, το επίπεδο και η αξιοπιστία του χορευτικού αγώνα. Έτσι, έχουμε ως αποτέλεσμα να χάνεται ο πραγματικός σκοπός των διαγωνισμών χορού. Ο διαγωνιζόμενος συμμετέχει σε ένα διαγωνισμό χορού για να εισπράξει την αναγνώριση του από τον κόσμο για τις χορευτικές του κινήσεις και για το αποτέλεσμα του χρόνου που αφιέρωσε ώστε να προετοιμαστεί. Από την άλλη, οι κριτές θα πρέπει να βαθμολογούν αυστηρά ανάλογα με τους κανονισμούς του διαγωνισμού, αλλά και να είναι επιεικής αναγνωρίζοντας στους διαγωνιζόμενους το κόπο που έκαναν.

Όλοι οι επίσημοι διαγωνισμοί χορού, βασίζονται σε κάποια θεμελιώδη κριτήρια. Αυτά είναι η ρυθμικότητα, η δυναμική των χορευτών η όμορφη και προσεγμένη εμφάνιση η χορευτική άνεση η ευχαρίστηση του κοινού ,τα ελεύθερα χορευτικά κομμάτια και η σωστή τέλεση της χορογραφίας .Κάθε διαγωνισμός έχει κάποιο βαθμό δυσκολίας. Ανάλογα με την 'σοβαρότητα' του διαγωνισμού και τις γνώσεις των χορευτών κρίνεται το επίπεδο του. Οι διαγωνισμοί χορού με έπαθλο πρέπει να κρίνονται από ανθρώπους που να διαθέτουν κάποιες παραπάνω γνώσεις στον χώρο αυτό. Έτσι και η βαθμολογία των ζευγαριών-ομάδων είναι ανάλογη με τους κανονισμούς. Πολλές φορές υπάρχουν ισχυρισμοί που αφορούν σε εύνοια κριτών ή νοθεία αποτελεσμάτων. Αυτό προσβάλλει τον διοργανωτή και τους υπόλοιπους χορευτές για αυτό και παίρνονται κάποια συγκεκριμένα μέτρα. Τέλος, οι χορευτικοί αγώνες είναι εκδηλώσεις με σκοπό την επιβράβευση των διαγωνιζομένων. Μέσω αυτών οι χορευτές γίνονται αναγνωρίσιμοι για τις ικανότητές τους και αποκτούν ένα φανατικό κοινό που τους υποστηρίζει σε κάθε βήμα τους!

ΑΘΛΗΣΗ: ΧΟΡΟΣ

4. ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΘΛΗΣΗΣ

- Η έκφραση μέσω της κίνησης και ο αυτοσχεδιασμός είναι κάτι που όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε καθημερινά στη ζωή μας.
- Στόχος του μαθήματος είναι να μας γυμνάσει με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορέσουμε να ακούσουμε το σώμα μας και την κίνησή μας. Να ανακαλύψουμε και να αποδεχτούμε τις δυνατότητες μας. Να αναγνωρίσουμε τα όριά μας χωρίς να κρίνουμε την προσωπική μας κίνηση και συνειδητά πια να διευρύνουμε τις επιλογές που μας προσφέρονται από το σώμα μας. Να εκφραστούμε καλλιτεχνικά χρησιμοποιώντας το σώμα ως το βασικό μέσο και εργαλείο.

5. ΟΦΕΛΗ

Το άτομο που ασχολείται με τους διαγωνιστικούς χορούς αποκομίζει πολλά οφέλη. Τα πλεονεκτήματα που θα απολαμβάνει είναι επίσης πάρα πολλά, ιδιαίτερα εάν ασχολείται με τους κοινωνικούς χορούς. Ο χορός μας κάνει εξυπνότερους. Η εκμάθηση και η σωστή εκτέλεση των βημάτων διεγείρουν την εγκεφαλική δράση ασκώντας στον εγκέφαλο παρόμοια δράση με αυτή που ασκεί η γυμναστική στο σώμα. Επίσης, ο χορός αποτελεί κομμάτι της ζωής του ανθρώπου, που τον συνοδεύει σε κάθε περίπτωση, στις λύπες και στις χαρές. Είναι ένα χόμπι, μια μορφή άθλησης, μια καλλιτεχνική ενασχόληση, που εξασφαλίζει καλή υγεία, ευεξία, καλή φυσική κατάσταση, όμορφο σώμα, ευγενική ψυχή, καλλιεργημένο πνεύμα, ωραία συμπεριφορά, εκτόνωση, διασκέδαση, αυτοπεποίθηση, και μας κάνει πιο δημοφιλείς. Επιπλέον, ο χορός αποτελεί ίσως την πλέον κατάλληλη δραστηριότητα για κάθε άτομο, ιδίως για άτομα στην εφηβεία, καθώς συνδυάζει τη διασκέδαση με την ψυχαγωγία και την άσκηση. Τέλος, εξασκεί παράλληλα το πνεύμα και το σώμα και όπως έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι «Νους υγιής, εν σώματι υγιή».

6. ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ

Τα σημαντικότερα πρωταθλήματα χορού είναι :

- το Πρωτάθλημα Αθλητικού Χορού Ελλάδος EXOE
- το Κύπελλο Αθλητικού Χορού Ελλάδος EXOE.
- SALONIKA OPEN(CUP)
- SALONIKA OPEN
- HIP HOP INTERNATIONAL

ΑΘΛΗΣΗ: ΧΟΡΟΣ

7. ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Νονός του χιπ χοπ θεωρείται ο *Afrika Bambaataa* ο οποίος είναι ένας από τους τρεις βασικούς δημιουργούς του *breakbeat deejaying* και είναι επίσης ο κύριος συντελεστής της διάδοσης της ραπ και της χιπ χοπ κουλτούρας σε όλο τον κόσμο. Είναι γνωστός ως "Παππούς" ή "Νονός" ή *Amen Ra* της Παγκόσμιας κουλτούρας του χιπ χοπ, καθώς και ως πατέρας της *Electro Funk*.

Eddie Torres (latin): Γεννήθηκε στην Ισπανία, το 1960 και αφιέρωσε την ζωή του στην μάθηση της σάλσας και στο δικό του τρόπο χορού.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ολοκληρώνοντας την ερευνητική μας εργασία καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας διότι μέσα απ' αυτόν εκτονωνόμαστε, εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας και απελευθερωνόμαστε καθώς λειτουργεί ως δίοδος απόδρασης από την καθημερινότητα. Είναι μία παγκόσμια γλώσσα που με αυτήν επικοινωνούν όλοι οι άνθρωποι ανεξάρτητα με την χώρα προέλευσης τους, τη γλώσσα τους ή τον πολιτισμό τους υπόβαθρο. Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήξαμε μετά το «ταξίδι» μας στην πύλη του χωροχρόνου, από τους αρχαίους χρόνους έως το σήμερα, από την Ευρώπη στην Αμερική. Αυτό το «ταξίδι» όμως κυρίως στα ελληνικά «εδάφη» μας έκανε να νιώσουμε την ιστορική ευθύνη της διατήρησης της παράδοσης μας η οποία είναι ο κύριος πυλώνας του πολιτισμού μας. Λαμβάνοντας υπ' όψιν όλα τα παραπάνω, μπορούμε να συμπεράνουμε πως ο χορός είναι εκφραστής του εσωτερικού κόσμου του κάθε ανθρώπου και αποτελεί βασικό της ζωής του, από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξης του στη γη μέχρι και σήμερα.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΠΕΝΝΥ ΔΗΜΑΡΧΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΛΥΜΠΙΑ ΕΞΑΔΑΚΤΥΛΟΥ

ΘΩΜΑΣ ΣΑΒΒΑΣ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΜΑΠΕΤΖΙΔΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

ΠΗΓΕΣ

- Wikipedia
- Dancenow.gr
- Danceschool
- Lesky, «Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Λογοτεχνίας»
- www.pro-dance.gr