



PREDMET: POZIV NA ONLINE SEMINAR: „Ninjability – preciznost, propriocepcija i tišina“

Dragi ljubitelji plesne umjetnosti, kreativnosti i kulture!

Hrvatski sabor kulture uz financijsku potporu Ministarstva kulture RH **nastavlja s organizacijom online plesnih seminara. Ovog puta je tema „Ninjability – preciznost, propriocepcija i tišina“.** Riječ „ninja“ izvedena je iz znakova japanskog pisma „nin“ i „ja“. Riječ „Nin“ izvorno znači „ustrajati“, no tijekom vremena dobila je i druga značenja poput „sakriti“ i „kretati se neprimjetno“. Nadalje, „ja“ u japanskom je i forma riječi „sha“ što bi značilo „osoba“. Ova radionica posvećena je svjesnosti o vlastitom tijelu i okolini te situacijama kojima se izlažemo. Kroz nečujno kretanje i suspenziju pri udaru/doskoku uistinu brinemo o zdravlju naših zglobova, vezivnog tkiva, mišića i kože.

Online seminar je namijenjen voditeljima plesnih skupina, plesnim pedagogima, koreografima i plesačima. U nastavku pročitajte plan i način realizacije *online* seminara te pronađite upute za sudjelovanje i prijavu. Prijave su otvorene za sve zainteresirane.

PROGRAM ONLINE SEMINARA „Ninjability – preciznost, propriocepcija i tišina“

- Realizacija *online* seminara podijeljena je u **3 dijela** tj. *online* seminar se odvija tijekom 3 dana, **(25. – 27. 8. 2020) u večernjem terminu od 18 do 19.30 sati.**
- Uključuje teorijski i praktični dio kroz koje će sudionike voditi **Nikola Orešković** i moderatorica *online* seminara **Valentina Dačnik**, stručna suradnica HSK-a.
- Sudionici *online* seminar prate **uživo putem ZOOM aplikacije**, a u skladu s trenutnom situacijom i pandemijom koronavirusa, voditelj Nikola Orešković je prilagodio program
- Za praćenje programa pripremite bilježnicu, olovku i štap.
- Po uspješno završenom *online* seminaru svi sudionici će dobiti potvrde o sudjelovanju na e-mail naveden u prijavi.

OPIS SEMINARA

Segmenti ovog online seminara uključuju:

- razumijevanje biomehanike pokreta
- raspoređivanje težine, shvaćanje centra težišta (kretanje tiho poput mačke)
- prisutnost i svjesnost
- suspenzije, prijenosi, kolutanja, skokovi, padovi, akrobatika
- igre sa zadacima

Kroz primjenu principa naučenih na radionici u vlastitoj kretačkoj praksi, voditelji će i svojim polaznicima poboljšati posturu tijela, osjećaj lakoće pokreta te opći osjet ravnoteže. Nakon usvajanja ninjability koncepta, polaznici će više pažnje posvećivati suspenzijama i transferu teže i energije pri kretanju, pogotovo pri izvedbi akrobatskih elemenata. Tijelo ne boli; novi pokreti usvajaju se brže zbog boljeg razumijevanja biomehanike.



1. DAN: **25. 8. 2020.**: 18:00 – 19:30

- uvod u temu: ninjability – podno kretanje i biomehanika
- biomehanika podnog kretanja – načini prijenosa energije. Oblici kretanja kroz kolutove i četveronoške
- kretanja sa zadatkom, korištenje svakodnevnih objekata (stol, stolac, zid, štap...)
- razvijanje preciznosti pokreta kroz igre sa zadacima

2. DAN: **26. 8. 2020.**: 18:00 – 19:30

- vježbe za razvoj osjeta ravnoteže – zatvorenih i otvorenih očiju. Osnovna akrobatika (korištenje poda i zida)
- inverzije kroz igru uz pomoć zida i svakodnevnih objekata. Razumijevanje suspenzije
- razvijanje preciznosti pokreta kroz igre sa zadacima

3. DAN: **27. 8. 2020.**: 18:00 – 19:30

- biomehanika hodanja – točke upora. Prebacivanje težine. Shvaćanje centra težišta
- djelomično izoliranje osjeta sluha kroz vježbe zatvorenim očima. Sinhronizacija donjih i gornjih ekstremiteta.
- razumijevanje impulsa pokreta. Kretanja sa zadatkom. Spajanje elemenata iz predhodnih sati u tečnu cjelinu
- rekapitulacija teme. Ključne točke. Ponavljanje naučenih elemenata. Osvrt na zadatke i igre

KAKO SUDJELOVATI – NAČIN PRIJAVE I REALIZACIJE

Online seminar bit će realiziran putem **ZOOM aplikacije**. Na *online* seminar se mogu prijaviti svi zainteresirani voditelji, budući voditelji, koreografi, plesni pedagozi i plesači.

Za prijavu je potrebno **najkasnije do 21. kolovoza 2020.** ispuniti prijavni obrazac - „meeting registration“ klikom na poveznicu: <https://bit.ly/2OyACkH>

Prijavljeni sudionici na e-mail naveden u prijavi primit će „Potvrdu registracije“ sa svim informacijama i poveznicom za pristup *online* seminaru.

Za sudjelovanje na radionici, poželjno je da svaki sudionik na svoje računalo brzo i jednostavno instalira ZOOM aplikaciju klikom na poveznicu: <https://zoom.us/support/download>. Ukoliko sudionik ne instalira ZOOM aplikaciju unaprijed, instalacija aplikacije bit će pokrenuta automatski prilikom pristupa radionici.

Sve detalje oko korištenja ZOOM aplikacije u ovom seminaru, prijavljeni sudionici dobit će dan prije početka *online* seminaru.

Za sve članice Hrvatskog sabora kulture koje su podmirile članarinu, sudjelovanje na radionici je **BESPLATNO**.

Za nečlanove kotizacija za sudjelovanje iznosi 250,00 kn.



HRVATSKI
SABOR
KULTURE

Nečlanovi HSK-a trebaju najkasnije do **21. kolovoza 2020.** uplatiti iznos od **250,00 kn** na žiro-račun (**IBAN**) Hrvatskog sabora kulture: **HR7223600001101534566** (u poziv na broj upisati OIB uplatitelja). Na uplatnicama u rubriku **uplatitelj** molimo navesti puni naziv udruge čiji ste predstavnik (ukoliko je polaznik član određene udruge), te **ime i prezime polaznika online seminara** (obavezno za sve polaznike), a u rubriku svrha doznake: **online plesni seminar 3 2020.**

Napomena: **Ako polaznik iz objektivnih ili subjektivnih razloga ne prisustvuje online seminaru, uplaćena kotizacija se ne vraća jer se sredstvima od kotizacija sufinanciraju troškovi održavanja online seminara.**

O VODITELJU

Nikola Orešković svoje je dugogodišnje trenersko iskustvo, te iskustvo u radu s ljudima različitih profesija stekao kroz razne oblike fizičkih aktivnosti. 14 godina aktivno se bavio taekwondo (nositelj majstorskog zvanja 3. dan). Suosnivač je i član prvog hrvatskog Martial Arts Tricks demo tima „X-OUT“. Uz borilačke vještine, bavi se suvremenim plesom, handbalancingom, cirkusom i akrobatikom, te znanja iz različitih vještina spaja u vlastiti sistem treninga – fluid balance. Od 2002. godine aktivno se bavi capoeirom te podučava polaznike u Udruzi Amazonas i mentor je capoeira grupa u Ljubljani (SI) i Kuchingu (MY). Od 2005. godine aktivno se bavi kaskaderstvom. Radio je i kao vanjski suradnik na Kineziološkom Fakultetu na kolegiju akrobatike. Član je IMRC-a (Integrated movement research collective), UPUH-a (Udruge plesnih umjetnika Hrvatske) i HDFD-a (Hrvatskog društva filmskih djelatnika). Strastveni je putnik i proučavatelj svjetske baštine.



Za sve **dodatne informacije o online seminaru i realizaciji, kao i informacije u slučaju interesa za ućlanjenjem u HSK** možete kontaktirati gđu **Valentinu Dačnik, prof.**, stručnu suradnicu za plesnu kulturu, putem adrese elektroničke pošte ples@hrsk.hr ili telefonom na 095/4556 877.

U očekivanju Vaših prijava srdačno Vas pozdravljamo.

Stručna suradnica
za plesnu kulturu
Valentina Dačnik, prof.



Tajnik
Hrvatskoga sabora kulture
dr. sc. Dražen Jelavić

Dostavljeno:

1. Naslovu;
2. Arhiva, ovdje