

מערך לימודי בצ'אטה בצפון - סייבר דאנס

הקדמה: מהי בצ'אטה?

בצ'אטה: מוזיקה, ריקוד והתרבות שמאחוריהם בצ'אטה הוא סגנון מוזיקה וריקוד שנולד ברפובליקה הדומיניקנית בשנות ה-60 של המאה ה-20. תחילה נחשבה הבצ'אטה לסגנון מוזיקה עממית ופשוטה, שהתאפיינה בלחנים מלודיים ושירי אהבה עצובים. המוזיקה הייתה מבוססת על גיטרה אקוסטית וכלי הקשה בסיסיים כמו בונגו וג'רו.

עם השנים, סגנון הבצ'אטה התפתח ונעשה פופולרי ברחבי העולם, כאשר נוצרו מספר תת-סגנונות:

1. בצ'אטה דומיניקנית: סגנון מסורתי וקצבי המשלב צעדי רגליים מהירים ושינויים חדים בקצב.
2. בצ'אטה מודרנית (**Urban**): שילוב של מוזיקה אלקטרונית והשפעות היפ הופ ו-R&B.
3. בצ'אטה סנשוואל (**Sensual**): מתמקדת בחיבור רגשי עמוק בין הרקדנים, בתנועות גוף זורמות ובפירווקים.

הריקוד מתאפיין בחיבור בין המוביל למובלת, תוך שמירה על מסגרת, התאמה למוזיקה, וביטוי רגשי באמצעות תנועה. בצ'אטה נחשבת כיום לאחד הריקודים האינטימיים והפופולריים ביותר בעולם הריקוד החברתי.

מערך לימודי בצ'אטה - מחולק לפי רמות לימוד

רמה 1: בסיס (8 שיעורים)

מטרת הרמה: לימוד יסודות הריקוד, שליטה בצעדי בסיס, סיבובים פשוטים, והבנת המסגרת והחיבור.

שיעור 1 - צעדי בסיס (**Basic Step**)

- לימוד צעד בסיס קדימה ואחורה, צדדים.
- תרגול שמירה על קצב בסיסי (8 ספירות).
- הבנת ההובלה והמעקב הבסיסיים.

שיעור 2 - סיבובים בסיסיים

- סיבוב של המוביל והמובלת בנפרד.
 - שילוב סיבובים פשוטים עם צעדי בסיס.
 - תיקון יציבה במהלך סיבוב.
- שיעור 3 - מסגרת והובלה בסיסית
- לימוד מסגרת נכונה: אחיזות, שמירת מתח עדין.
 - הבנת החיבור הרגשי דרך מסגרת.
- שיעור 4 - מעברי אחיזות בסיסיים
- תרגול שינוי אחיזות בזמן צעדי בסיס.
 - הובלה בהחלפת ידיים בצורה חלקה.
- שיעור 5 - חיבור רגשי ואתיקת ריקוד
- איך לייצר חיבור רגשי עם הפרטנר.
 - אתיקה בריקוד: שמירה על כבוד ומרחב אישי.
- שיעור 6 - מחיקליות בסיסית
- זיהוי מבנה שיר בצ'אטה (אינטרו, קצב עיקרי, ברייק).
 - התאמת צעדים ומעברים למחיקה.
- שיעור 7 - שילוב צעדים וסיבובים
- יצירת רצף תנועות קצר המשלב צעדים בסיסיים וסיבובים פשוטים.
 - תרגול שליטה במעבר בין אלמנטים.
- שיעור 8 - חזרה ושיפור יסודות
- שילוב כל האלמנטים שנלמדו ברצף ריקודי מלא.
 - זיהוי ותיקון טעויות נפוצות.

רמה 2: טכניקה (8 שיעורים)

מטרת הרמה: חיזוק הטכניקה האישית, עבודה על דיוק בתנועות ושיפור הדינמיקה עם הפרטנר.

שיעור 9 - סליידים (**Slide Basics**)

- לימוד סלייד רגיל וסלייד כפול.

- שילוב שינויי משקל ומחיקליות בסליידים.
- שיעור 10 - טכניקות סיבוב מתקדמות (1)
 - סיבוב לחץ (Pivot Turn).
 - שילוב סיבוב לחץ ברצף צעדים.
- שיעור 11 - טכניקות סיבוב מתקדמות (2)
 - סיבוב כפול וסיבוב כרוך (Wrapped Turn).
 - תיקון שיווי משקל במהלך סיבוב.
- שיעור 12 - עבודת גוף בסיסית
 - פירוקי גוף: חזה, אגן, כתפיים.
 - שילוב פירוקי גוף בצעדים בסיסיים.
- שיעור 13 - מעברי ידיים
 - תרגול שינוי אחיזות בצורה זורמת.
 - שילוב אחיזות מתקדמות כמו "האמרלוק" ו"פרופלור".
- שיעור 14 - דינמיקה זוגית (Flow)
 - עבודה על חיבור חלק בין תנועות.
 - יצירת דינמיקה רכה ואחידה בריקוד.
- שיעור 15 - סיבובי ראש בסיסיים
 - תרגול סיבוב ראש בטכניקה נכונה.
 - שילוב סיבוב ראש ברצף ריקודי.
- שיעור 16 - חזרה והעמקה בטכניקה
 - תיקון טכניקות מכל השיעורים.
 - תרגול רצף ריקודי מדויק.

רמה 3: בינוני (8 שיעורים)

מטרת הרמה: פיתוח יצירתיות, שילוב אלתורים, ושיפור המחיקליות.

שיעור 17 - שאדאו פוזישן (Shadow Position)

- כניסה ויציאה מפחציית שאדאו.
- תנועות פשוטות בפחציית שאדאו.
- שיעור 18 - משחקי ידיים ורגליים (1)
- זריקות ידיים: מאחורי הגב, הקפצת מרפק.
- תרגול טכניקות ידיים יצירתיות.
- שיעור 19 - משחקי ידיים ורגליים (2)
- תנועות רגליים כמו טאפ וסוויבל.
- התאמת תנועות רגליים למקצב משתנה.
- שיעור 20 - מחיקליות מתקדמת (1)
- זיהוי ברייקים ומעברים במחיקה.
- התאמת תנועות לדרופים (Drop).
- שיעור 21 - פירוקי גוף מורכבים
- שילוב תנועות חזה, כתפיים ואגן ברצף תנועתי.
- יצירת גל באמצעות הגוף (Body Wave).
- שיעור 22 - עבודת מסגרת מתקדמת
- שמירה על מסגרת במעברים דינמיים.
- שילוב קונטרות להעצמת החיבור.
- שיעור 23 - דספלוטות בסיסיות
- לימוד הובלת דספלוטה דרך מומנטום תנועה.
- שילוב דספלוטה בצעד בסיס.
- שיעור 24 - חזרה ושיפור ברמה בינונית
- תרגול כל האלמנטים ברצף אחד.
- עבודה על מעבר חלק בין תנועות.

רמה 4: מתקדמים (8 שיעורים)

מטרת הרמה: שילוב אלמנטים מורכבים, עבודה על מחיקליות יצירתית, ושיפור יכולות האלתור.

תוצאה סופית: בסיום הרמה, התלמידים יוכלו לשלב אלמנטים מורכבים בריקוד, לשלוט במעברים חלקים, ולהתאים את הריקוד באופן יצירתי למחיקה.

שיעור 25 - השכבות (Layers)

- שילוב שכבות בתנועה: עלייה, ירידה ומעברים חלקים.
- חוקי השכבות וההתאמה למחיקה.

שיעור 26 - סיבובי גב (Back Turns)

- סיבובי גב בטכניקה מדויקת.
- שילוב סיבובי גב עם תנועות ידיים.

שיעור 27 - שאדו מתקדם

- עבודה על שאדו לצדדים מנוגדים.
- משחקי ידיים מתקדמים בשאדו.

שיעור 28 - גלים מתקדמים

- הובלת גלים באמצעות כתפיים ואגן.
- שילוב גלים הפוכים בישיבה.

שיעור 29 - טוויסטר (Twister)

- מתיחת סיבוב מהירה ושחרור לפרטנרית.
- שילוב טוויסטר ברצף ריקודי.

שיעור 30 - ספינים מתקדמים

- שילוב ספינים כפולים ומהירים עם סטייל.
- עבודה על דיוק בעזיבת ידיים.

שיעור 31 - רצפה (Floor Work)

- תנועות נמוכות: ירידה ועלייה בטכניקה.
- עבודה על תנועות רצפה כחלק מהריקוד.

שיעור 32 - חזרה ושיפור ברמה מתקדמת

- שילוב כל האלמנטים שנלמדו.
- יצירת ריקוד שלם עם מעברים חלקים.

רמה 5: מאסטר (8 שיעורים)

מטרת הרמה: יצירתיות אישית, שליטה מוחלטת בטכניקות ובאלמנטים, ופיתוח סגנון אישי.

תוצאה סופית: התלמידים יהיו מסוגלים לרקוד בצ'אטה ברמה מקצועית, עם סגנון אישי ויכולת התאמה למחיקה ולפרטנר ברמה הגבוהה ביותר.

שיעור 33 - אוף באלאנס (**Off Balance**)

- טכניקות מתקדמות להובלת משקל.
- עבודה על שיווי משקל דינמי.

שיעור 34 - סיבובי ספין מורכבים

- ספינים משולבים עם תנופה.
- שילוב סטייל ייחודי עם ספינים ארוכים.

שיעור 35 - דספלוטות מתקדמות

- שילוב דספלוטות מורכבות עם מעברים מהירים.
- התאמת הדספלוטות למחיקה ולפרטנרית.

שיעור 36 - טכניקות אלתור

- פיתוח אלתור בריקוד: שילוב של צעדים, סיבובים ופירוקים.
- עבודה על התאמה בזמן אמת למחיקה.

שיעור 37 - בניית ריקוד אישי (1)

- יצירת רצף ריקודי אישי מותאם לסגנון הרקדן.
- התאמה למחיקה נבחרת.

שיעור 38 - בניית ריקוד אישי (2)

- חידוד רצף הריקוד והוספת סטייל אישי.
- עבודה על ביצוע הריקוד עם פרטנרית.

שיעור 39 - מופע זוגי (**Performance**)

- עבודה על תנועות למופע זוגי.
- שילוב של אלמנטים מרמות קודמות.

שיעור 40 - סיום והערכת הרמה

- ביצוע ריקוד מלא לשיפור והערכה.
- מתן פידבק לשיפור אישי וסגנוני.

מושגי יסוד בבצ'אטה

1. צעד בסיס (**Basic Step**):
הצעד המרכזי בבצ'אטה, מבוסס על ארבעה צעדים בקצב של 8 ספירות – שלושה צעדים רגילים וצעד קטן עם תנועה קלה של האגן בספירה הרביעית.
2. סיבוב בסיסי (**Basic Turn**):
סיבוב פשוט שבו המוביל מוביל את המובלת לסיבוב לצד ימין או שמאל, תוך שמירה על מסגרת יציבה.
3. גלים (**Body Waves**):
תנועת גוף זורמת המתחילה מהחזה, ממשיכה דרך הבטן ומסתיימת באגן. תנועה זו משמשת להעצמת החיבור הרגשי בריקוד.
4. מסגרת (**Frame**):
החיבור הפיזי בין המוביל למובלת באמצעות הידיים והגוף, שמאפשר הובלה מדויקת ושמירה על יציבות.
5. פרופלור (**Propeller**):
תנועה שבה המובלת מסתובבת תוך כדי החזקת יד אחת של המוביל, בעוד היד השנייה נפרדת.
6. שאדאו פזישן (**Shadow Position**):
מצב שבו המוביל והמובלת עומדים במקביל, והמוביל שומר על אחיזה בגב של המובלת.
7. סלייד (**Slide**):
תנועה שבה המובלת או המוביל מחליקים רגל אחת הצידה תוך שמירה על משקל על הרגל השנייה.
8. דספלוטה (**Desplote**):
תנועה פתוחה ודינמית הכוללת תנועות מהירות של המובלת עם שחרור ידיים או תנועות גוף.
9. פירוקי גוף (**Isolations**):
פירווק תנועות לגוף העליון (חזה וכתפיים) והאגן, כך שכל חלק זז בנפרד.
10. שכבות (**Layers**):
תנועות המדמות שילוב של גלים, פירוקי גוף וסיבובים ליצירת רצף עשיר ומורכב.

כלי נגינה במחזיקת בצ'אטה והשפעתם על הריקוד

1. גיטרה (**Lead Guitar**):
הכלי המרכזי בבצ'אטה, המוביל את המלודיה. הנגן יוצר ריפים עדינים ומלודיים שמכוונים את הרקדנים להתאים את תנועותיהם למלודיה הזורמת.

2. גירו (Guira):

כלי הקשה דמוי מגרדת, המשמש ליצירת קצב אחד ורצוף לאורך השיר. הגירו מאפשר לרקדנים לשמור על הקצב הבסיסי.

3. בונגו (Bongo):

תופי בונגו מספקים קצב דינמי ומקפיץ, המכתיב את הדינמיקה של הריקוד ומאפשר שינויי קצב פתאומיים כמו ברייקים (Breaks) ודרופים (Drops).

4. בס (Bass):

כלי שמספק את העומק במחיקה, מעשיר את הצלילים ויוצר תחושת יציבות בקצב. הרקדנים יכולים להתאים את תנועות האגן לפי תבניות הבס.

התייחסות לריקוד לפי הכלים:

- גיטרה: מאפשרת לרקדנים להתמקד באלתור ותנועות עדינות בהתאם למלודיה.
- גירו: שומרת על יציבות וקצב לאורך כל הריקוד, בעיקר בצעדי בסיס.
- בונגו: מתווה שינויי דינמיקה ונותנת מקום לדרופים ותנועות מפתיעות.
- בס: נותן עוגן תנועתי לתנועות גוף נמוכות, כמו אגן וגלים.

צרו קשר:

ניתן לתאם פגישה עם יועץ ב: 054-4876767 | 077-7781383

או במיילים: info@cyber-school.co.il | info@cyberdance.org.il

כתובת האתר: www.cyberdance.org.il

בברכה,

צוות סייבר דאנס - העמותה שמקדמת חיבור בין עולם המחול לעולם הטכנולוגיה