

*Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ*

*ΣΤΕΛΛΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΤΕΦΟΥ*

# ΡΥΘΜΟΣ

- Η ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.
- ΩΣ ΜΕΣΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΙΔΕΑΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΞΕΤΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΤΡΟ, ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΤΟΥΣ ΤΟΝΙΣΜΟΥΣ, ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ, ΤΑ ΜΟΤΙΒΑ, ΤΙΣ ΕΝΤΑΣΕΙΣ, ΚΑΙ ΤΟ ΥΦΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.

# ΜΕΤΡΑ

## ΑΠΛΑ ΜΕΤΡΑ

- *2/4, 4/4 Φράσεις, τονισμοί, παύσεις*
- *3,4, 6/8 Ροή, συνέχεια, κυκλική κίνηση*

## ΜΕΙΚΤΑ ΜΕΤΡΑ

- *5/4*
- *7/4*
- *9/8 ΖΕΙΜΠΕΚΙΚΟ*

# *TACHYTHATA*

- *Εναλλαγές αργού και γρήγορου ρυθμού*
- *Ritardato - Επιβράδυνση*
- *Accelerando - Επιτάχυνση*
- *Ritenuto - Καθυστέρηση*
- *Παύσεις - Κρατημένη ενέργεια*
- *Ροή – Αλυσιδωτή συνέχεια*

# ΤΟΝΙΣΜΟΙ

- *Εσωτερικός τονισμός*
- *Εξωτερικός τονισμός*
- *Βαρύτητα και εκπνοή*
- *Αντίσταση στη βαρύτητα και εισπνοή*
- *Εκκίνηση στην άρση - προετοιμασία*
- *Εκκίνηση στη θέση – αμεσότητα*
- *On tempo*
- *Contra tiempo – off beat*

# ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

- Ολόκληρο – 4 bits - Διάρκεια
- Μισό Παρεστιγμένο – 3 bits - Διάρκεια
- Μισό – 2 bits - Διάρκεια
- Τέταρτο – 1 bit
- Όγδοα accented – 2 χτύποι σε 1 bit
- Όγδοα even – 2 ισόχρονοι χτύποι σε 1 bit
- Τρίηχα – 3 χτύποι σε 1 bit – Κυκλική κίνηση
- Δέκατα έκτα – 4 χτύποι σε 1 bit
- Παύση - Ακινησία
- Συγκοπή - Unexpected

# Μοτίβα

- *Χαρακτήρας , Ταυτότητα*
- *Επανάληψη*
- *Παραλλαγή*
- *Ισοκράτης – ομαδική σύνθεση*
- *Κανόνας – ομαδική σύνθεση*

# ΕΝΤΑΣΕΙΣ

- *Αυξομειώσεις Έντασης*
- *Εναλλαγές δυναμικών & ποιοτήτων  
(soft vs strong dynamics)*
- *Legato – Δεμένο*
- *Staccato – Κοφτό*
- *Diminuendo – Μείωση έντασης, όχι ταχύτητας*
- *Crescendo – Αύξηση έντασης, όχι ταχύτητας*
- *Suspension*
- *Unexpected*



# ΜΟΥΣΙΚΑ ΣΤΥΛ & ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΟΚΡΙΣΗ

- *Modern/Contemporary – Ballads, Instrumental, Rock, Lyrical - Flow*
- *Jazz – Commercial, Theatrical, Pop, Blues, Gospel, Rock – Strong*
- *Latin – Rumba, Cha cha, Salsa, Passo Doble, Rock & Roll - Rythmical*
- *Tango - Passionate*
- *Vals - Romantic*

# ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ

- *Η ενίσχυση μιας κεντρικής ιδέας επιτυγχάνεται με τη χρήση του αυτοσχεδιασμού και τη χορευτική απόκριση εικόνων της πραγματικότητας, ρόλων και συναισθημάτων .*
- *Αφετηρία – Διαδρομή – Φινάλε*
- *Thought behind the movement*
- *Εγκεφαλική λειτουργία και εμπέδωση με σκοπό τη σωματική αποτύπωση.*
- *Εξατομικευμένη αναπαραγωγή της κεντρικής ιδέας.*

# ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΑ

- Η ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΗΚΤΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.
- Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.