



## თანამედროვე ცეკვის სამოყვარულო კლასები

### პროგრამის აღწერა

ცეკვის შესწავლა ემსახურება ადამიანის ფიზიკურ და ესთეტიკურ განვითარებას, შრომისმოყვარეობის, დისციპლინის, პასუხისმგებლობის შეგრძნებას. ქორეოგრაფიული აღზრდა განსხვავებული საცეკვაო მონაცემისა და შესაძლებლობის ნებისმიერ ადამიანში ანვითარებს რიტმს, დამახსოვრებისა და გამეორების უნარს. ხელს უწყობს მოქნილობას, კოორდინაციას, ცეკვის და მუსიკის ხასიათის აღქმის უნარს. ხსნის დამაბულობას და ანვითარებს ფანტაზიას. სწავლის პროცესში ადამიანს უვითარდება თანამედროვე ცეკვის, როგორც აღქმის, დამახსოვრების და გამეორების უნარი, ისე ნასწავლი და უკვე დახვეწილი კომპოზიციების წარმოდგენისა და თავის წარმოჩენის უნარიც. თანამედროვე ცეკვა მატებს სილალეს და სიმსუბუქეს ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

საგანმანათლებლო პროგრამების ხელმძღვანელი: მარინა ალექსიძე - გიორგი ალექსიძის სახელობის „თბილისის თანამედროვე ბალეტის“ დასის მმართველი-მთავარი ბალეტმაისტერი

საკონტაქტო პირი: მარიამ რაზმაძე

გიორგი ალექსიძის სახელობის „თბილისის თანამედროვე ბალეტის“ საგანმანათლებლო მიმართულების ადმინისტრატორი

მობილური - 598 59 51 98

**გიორგი ალექსიძის სახელობის „თბილისის თანამედროვე ბალეტის“  
საგანმანათლებლო პროგრამის,**

**თანამედროვე ცეკვის სამოყვარულო კლასების საავტორო პრინციპი:**

ფიზიკური განვითარებისათვის აუცილებელია იატაკზე და დარბაზის სივრცეში სპეციალური ვარჯიშების შესრულება. რიტმის, მოქნილობის, კოორდინაციის განვითარებისთვის საჭიროა კლასის მონაწილემ გააკეთოს რიტმიკის ვარჯიშები და გაწელებები. იმისათვის, რომ მან შეძლოს ცეკვისა და მუსიკის ხასიათის აღქმა, თავდაპირველად უნდა შეისწავლოს ცალკეული ილეთები და მათი საჭიროებები. შემდეგ დაიმახსოვროს და შეასრულოს ილეთების საფუძველზე დადგმული მცირე კომპოზიციები. იმისათვის, რომ მონაწილემ მოიხსნას ფიზიკური თუ შინაგანი ხასიათის დამაბულობა, გააღვივოს თავისი ფანტაზიისა და ინტერპრეტაციის უნარი, სწავლების პერიოდში შესაძლოა დაევალოს იმპროვიზაციული დავალებები.

**კლასში სამუშაო ძირითადი თემები:**

ძირითადი ვარჯიშები:

სხეულის გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები იატაკზე;

გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები დარბაზის ცენტრში;

სავარჯიშოები დარბაზის მთელ სივრცეში ;

რიტმის, კოორდინაციის, იმპროვიზაციული უნარების გამოსამუშავებელი ილეთები;

ნასწავლი ილეთების საფუძველზე საცეკვაო კომბინაციები .

## ზოგადი ინფორმაცია:

ასაკი :

14 წლიდან ნებისმიერი ასაკის მსურველთათვის;

საჭირო მომზადება:

არ საჭიროებს წინასწარ მომზადებას ან ცეკვის გამოცდილებას;

კლასების რაოდენობა:

კვირაში 2 გაკვეთილი

ხანგრძლივობა:

კლასის ხანგრძლივობა: 60 წუთი;

სწავლების საფასური:

8 გაკვეთილი - 120 ლარი;

**ყურადღება:** პირველი გაკვეთილი საჩუქრად და საცდელად! გაგრძელების შემთხვევაში აუცილებელია წარმოადგინოთ გადახდის ქვითარი დადგენილი გრაფიკის მიხედვით. თქვენი მიზეზით გაცდენილი გაკვეთილები არ ანაზღაურდება.

კლასების ჩატარების დღეები :

სამშაბათი და ხუთშაბათი

კლასების დაწყების დრო:

19:00 საათი

კლასების ჩატარების ადგილი: გიორგი ალექსიძის სახელობის „თბილისის თანამედროვე ბალეტის“ სამუშაო სივრცე. თამარ მეფის გამზირი 18.

ჩაცმულობა კლასზე: ტანზე - თავისუფალი ჩაცმულობა; ფეხზე - წინდა

### **ყურადღება:**

გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ კლასებზე დასწრების სურვილის შემთხვევაში სავალდებულოა რეგისტრაციის გავლა. სარეგისტრაციო ფორმა შეგიძლიათ ჩამოტვირთოთ ვებგვერდიდან (საგანმანათლებლო მიმართულება - საგანმანათლებლო პროგრამები). შევსებული სარეგისტრაციო ფორმა გთხოვთ გამოაგზავნოთ ელ.ფოსტაზე: [tbilisiballet@gmail.com](mailto:tbilisiballet@gmail.com)

### **ყურადღება: COVID-19 -თან დაკავშირებული რეგულაციები:**

ქვეყანაში არსებული ეპიდსიტუაციის გამო, დარბაზში მოქმედებს covid- 19-თან დაკავშირებული რეგულაციები და დაცულია კანონით გათვალისწინებული ყველა ჰიგიენური ნორმა :

გაკვეთილებზე სავალდებულოა პირბადის ტარება;

დარბაზში შესვლამდე, აუცილებელია, ნებისმიერმა პირმა გაიაროს დეზობარიერი, ხელი დაიმუშაოს სადეზინფექციო საშუალებებით და ჩაიტაროს თერმოსკრინინგი;

დარბაზში არსებული ხელის დასაბანი სივრცე უზრუნველყოფილია ხელის დაბანის გამართული საშუალებებით;

ფართის ბუნებრივი ვენტილაცია, სველი წესით დასუფთავება და დეზინფექცია დღეში რამდენჯერმე ხორციელდება;

**ყურადღება:** COVID-19 -თან დაკავშირებული რეგულაციების გამო ჯგუფში ადგილები შეზღუდულია და მეცადინეობს არაუმეტეს 15 კაცისა.