

Kako pripremiti tijelo i um za javni scenski nastup?

1. dio radionice – 15 minuta

- predstavljanje i međusobno upoznavanje
- osvješćivanje dva glavna glumačka instrumenta – glas i tijelo

Prvi dio radionice zamišljen je kao *team building* tijekom kojega se planira uspostaviti atmosfera grupe te kroz nekoliko vježbi osvijestiti dva glavna glumačka instrumenta. Vježbe koje ćemo napraviti u prvom dijelu radionice važne su za postavljanje osnovna javnog scenskog nastupa.

2. dio radionice – 30 minuta + pauza 5 minuta

- glumačke vježbe – nakon što smo osvijestili glas i tijelo započinjemo s glumačkim vježbama kojima se trenira prisutnost, koncentracija, scenska elokventnost, mašta. Prve tri vježbe (hea-ha-sha, abeceda, skok na broj tri) koristit ćemo kao uvod u samu glumu, one su pokazatelj motoričkih sposobnosti, spretnosti, brzine odnosno akcije – reakcije. Sljedeće tri vježbe (igra sa stolicom, čitam/čitaš - volim te/ja tebe ne, igra – budi televizor) bave se razigravanjem mašte, pronalaženjem emocija i kontrolom iste.

Drugi dio radionice uvod je za treći koji je ujedno i najvažniji dio radionice. Zašto najvažniji? Zato što smo pomoću ovih vježbi probudili sva čula, osjećaje, emocionalnu inteligenciju, maštu, motoriku, koncentraciju, a sve to je presudno u javnom nastupu. Kako bi javni nastup bio što više uspješan, potrebno je osloboditi tijelo i um.

3. dio radionice (vrijeme je ovisno broju polaznika) – 40 minuta

- podjela u dvije grupe - svaka grupa će dobiti zadatak koji će morati glumački uprizoriti – 10 minuta za grupni rad + sama izvedba događaja pred publikom (drugom grupom) i međusobno komentiranje
- pojedinačni zadatak – predstavljanje s osviještenim scenskim nastupom

4. dio radionice – 5 minuta

- evaluacija radionice (anonimno ocjenjivanje)

Planirano trajanje radionice je jedan dan u trajanju od dva školska sata. Radionica je predviđena za 8. razred osnovne škole. Broj polaznika je ograničen, do 20 osoba.

Potrebno je da polaznici obuku udobnu odjeću i obuću.

Voditeljica radionice: Katarina Šestić

Kontakt broj: 099 747 4612

Tehničke potrebe (organizatori osiguravaju):

- prostorija za rad (dvorana ili dvorište koje je u hladovini) – potreban je velik prostor
- stolci za sudionike