



## *Kezdő felnőtt néptánckurzus, mint közösségi impulzus*

Mi történik azzal a gyerekekkel, fiatalokkal, akik (nép)táncol? Jobb lesz a **fizikai teljesítménye** és a **mozgáskoordinációja**. Fejlődik a **koncentrációja** és a **ritmusérzéke**, a ritmusérzékekkel együtt fejlődik a **szövegértési- és olvasási képessége**. **Érzelmi és szociális érettségre** tesz szert, jobban tud **együttműködni**, jobb lesz az **önfegyelme**, a **kitartása**, az **önbizalma**, az **egyensúlyérzéke**, az **érzelmi stabilitása**. Alakul a **finommotorikája** is, javul az **írása**, a **szem-kéz koordináltsága**. És miközben fejlődnek a képességei, szoros kapcsolatba kerül nemzeti örökségünkkel.

Ma már a legtöbb iskolában teljesen természetes a (nép)tánc órák jelenléte, és szakirodalmak sokasága foglalkozik a **tánc(olás) jótékony transzferhatásaival**.

## *De mi a helyzet a felnőttekkel? 😊*

Mi most rájuk gondoltunk, és a Növekedésért Egyesületen belül működő **Sárvirág Népzenei és Néptánc Műhelyünk** tagjaival **elindítottuk első kezdő felnőtt néptánckurzusunkat**, hiszen a fent említett képességfejlesztés - életkortól függetlenül - mindenkire érvényes. Megálmodtunk egy 10 alkalmas kurzust, ahol **az alapoktól építjük fel a táncoláshoz szükséges mozgásformákat**, ismertetjük meg nemzeti táncunk, a „**csárdás**” sokszínűségét és „**ezer arcát**”.

**Kis csoportokban**, lépésről-lépésre haladva, egyéni segítséget nyújtva **tanulunk újabb és újabb figurákat, motívumokat**, ismerkedünk a **táncszerkesztés alapjaival**, az **improvizáció** nagyszerűségével, a páros és csoportos táncok nyújtotta „**folk flow**”-val.



Az a *célunk, hogy „visszatanítsuk” a felnőtteknek is, elsősorban saját tájegységük táncait*, és egy-egy lakodalomban, mulatságban, még ha nem is autentikus népzene, de a mindenhol jelenlévő „mulató” zenékre „valódi csárdást” tudjanak táncolni, bátran, minél nagyobb motívumkincset felhasználva.

*A tanult dalokon keresztül értelmezzük a magyar népdalkincs szimbolikáját*, megtudjuk, hogy miért is mondják: „*sírva vígad a magyar*”.

Elköteleződés nélkül, csupán *értékes ÉNIDŐ* során ismertetjük meg a Kárpát-medence egy-egy nagyobb, vagy kisebb tájegységének táncanyagát, és tanuljuk meg a paraszti társadalom által létrehozott, de máig működő, a táncalkalmakhoz és a közösségi élethez elengedhetetlen íratlan szabályokat.

kezdő  
**NÉPTÁNC KURZUS**

Tanulj meg pár lépést és a következő buliban már te is magabiztosan fogod ropni!

Várunk, életkortól függetlenül!

**AMIT KAPSZ:**

- FolkFlow :)
- Néprajzi ismeretek
- Mozgás
- Táncanyag ismeret az alaptól
- Jó közösség :)
- Magabiztosság

**A KURZUS DÍJA:**

3000 FT / FŐ / ALKALOM  
PÁROKNAK, HÁZASTÁRSÁKNAK  
2500 FT/FŐ

A következő időpontért figyeld iskolánk és egyesületünk oldalait!

CSÓRI SANDOR

pénteki napokon

4110 Biharkeresztes Damjanich utca 21. - Gárdonyi Refi Táncterem

+36304279590

Szeretettel várunk mindenkit alkalmainkra, melyről egyesületünk közösségi oldalán és a kurzusnak helyet adó, *Gárdonyi Zoltán Református Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola* honlapján és közösségi oldalain is tájékozódhatnak, de kérdéseikre szívesen válaszolunk az alábbi elérhetőségeken is:

*Farné Kovács Mónika* – néptáncpedagógus -  
[farnemonika@gmail.com](mailto:farnemonika@gmail.com), +36304279590

*Teremy Anna* – néptáncpedagógiai asszisztens –  
[annateremy@gmail.com](mailto:annateremy@gmail.com), +36307576334

*Papné Far Éva Bernadett* – néptáncoktató –  
[farimirko@gmail.com](mailto:farimirko@gmail.com), +36303520585