



Śmigło

KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

PAŹDZIERNIK 2015



Tanecznie
przez wieki

Hip-hopowym
krokiem

TAKARAZUKA
musical dla
romantyczek

KRAKOWSKA AKADEMIA SAMORZĄDNOŚCI

to szkoła aktywności społecznej dla uczniów szkół gimnazjalnych Krakowa.
Co roku dzięki warsztatom działającej przy Urzędzie Miasta Krakowa KAS kolejne roczniki młodych ludzi przekonują się, że młodzi wiele mogą, i że od nich dużo zależy.
Bo Kraków ufa młodym!

W KAS uczymy:

- jak stać się liderem,
- jak sprawnie pracować w grupie,
- jak tworzyć własne projekty społeczne.

Dzięki KAS:

- nauczysz się pozytywnie wpływać na rówieśników,
- poszerzysz wiedzę na temat życia w społeczeństwie obywatelskim,
- poznasz nowych, interesujących ludzi.

W KAS skorzystasz:

- z treningu asertywności,
- z warsztatów negocjowania,
- z warsztatów autoprezentacji.

Zajęcia są nieodpłatne.

Zapisy na zajęcia Krakowskiej Akademii Samorządności już się rozpoczęły!

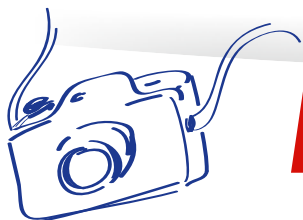
Urząd Miasta Krakowa,
Referat ds. Młodzieży i Seniorów
tel.: 012 616-78-19, 012 616-78-33.

Szczegółowe informacje na stronie:
www.mlodziej.info
pod banerem: **KAS**

Zaprasza

**ZADZWOŃ,
PRZYJDŹ,
UWIERZ,
ŻE AKTYWNI
MOGĄ WIĘCEJ!**





Świat według Kami

Mam na imię Klementyna. Dla przyjaciół Kami. Energia wylewa się ze mnie o każdej porze dnia i nocy. Fotografuję, czytam, piszę wiersze. Znajomi mówią, że jestem wszędzie, zresztą tak jak moje rude loki. Na blogu kreuję własną rzeczywistość. Tu mogę odechnąć i nabrać powietrza na następne szalone akcje. Zapraszam, poznajcie mój świat...



18 września

Jesienne słońce obudziło mnie do życia. Od kilku dni ciągle padało i już zdążyłam zatęsknić za złotymi promieniami wpadającymi rano do mojego pokoju. Taką pogodę trzeba wykorzystać. Umówiłam się z Liwią. Ostatnio narzekata, że musi zmienić profilowe na Facebooku. Zaoferowałam się, że cyknę jej fajną fotkę, ale z powodu pogody nie miałyśmy się gdzie umówić, chyba że na sesję w deszczu. To też nie byłby głupi pomysł, ale deszczowe zdjęcia są smutne i romantyczne, totalne przeciwieństwo mojej przyjaciółki. Ona, podobnie jak ja, pała energią. Pewnie dlatego się dobrałyśmy. Babka od historii mówi, że jak tak dalej pójdzie, to we dwie rozsadzimy tę szkołę. Nie miałabym nic przeciwko. W końcu coś szalonego!

– Kami, a co, jak się te zdjęcia nie spodobają?
 – spytała mnie Liwia, gdy robiłam jej zdjęcie, na którym złocisto-czerwone liście delikatnie opadały z każdym, nawet lekkim podmuchem wiatru.
 – Kogo masz na myśli?
 – No wiesz... – przyjaciółka lekko się speszyła.
 – No nie, dlatego pytam – powiedziałam, nie przerywając robienia fotek.
 – Mati. No, co, jak nie da lajka? Albo w ogóle stwierdzi, że nie warto zwracać uwagi i po prostu dalej będzie przeglądał neta, pomijając moje zdjęcie? Kurczę, mówię ci. To musi być coś mega.

Odłożyłam aparat i spojrzałam w oczy Liwii.

– Po prostu bądź sobą. Naturalnie szczęśliwa sprawisz, że nikt nie będzie mógł oderwać wzroku od twojego profilu – powiedziałam, uśmiechając się do niej.

Przyjaciółka chyba to podtapata, bo każda następna fotka była lepsza od poprzedniej.

W następną sobotę siedziałam na tóżku, czytając książkę, gdy przerwał mi dzwonek do drzwi. Podbiegłam otworzyć i na progu zobaczyłam Liwię z ogromną czekoladą w ręce. Nie zdążyłam nic powiedzieć, bo rzuciła mi się na szyję, dziękując, że dzięki mnie uwierzyła w siebie i w końcu ma chłopaka.

– Mówię ci, to wszystko dzięki tobie i twoim zdjęciom

– No co ty, nie miałam żadnego wpływu na twoje szczęście. Sama je osiągnęłaś. Brawo!

We dwie zjadłyśmy całą tabliczkę czekolady, żeby uczcić jej zwycięstwo. Teraz mi zostało tylko poznać tego Matiego. Człowieka, który sprawia, że moja przyjaciółka tryska radością ze zdwojoną energią.

Cieszę się, że zrozumiała, że nie ma się co zamartwiać. A po kilku dniach okazało się, że ma o wiele więcej lajków, niż się spodziewała. A ten najbardziej

oczekiwany pojawił się jako pierwszy i został na dłużej. Oto jak działa magia naturalnego uśmiechu!

28 września

Dzisiaj kolejny z wielu poniedziałków w tym roku. Chyba jednak mam pomysł, jak poradzić nudzie i wszechobecnej nienawiści do tego dnia. W szkole gadaliśmy o otwieraniu własnej firmy. Wtedy sobie pomyślałam, że na razie trochę słabo z formalnościami, ale za jakiś czas... czemu by się za to nie zabrać? Właśnie od tego pomysłu wszystko się zaczęło. Postanowiliśmy otworzyć firmę!

Główna siedziba miała być w mieszkaniu Liwii. Na drzwiach jej pokoju powiesiliśmy wielki napis „BIURO”. Wtedy z pracy wróciła mama mojej przyjaciółki i zobaczyła ten szyld.

– Dziewczynki, co wy planujecie? – powiedziała z uśmiechem.

Mimo że to miała być nasza tajemnica, dopóki nie ruszymy ze sprzedażą, to Liwia postanowiła jednak wtajemniczyć mamę. I chyba miała rację, bo przydała nam się pomoc specjalisty, a pani Helenka była wieloletnim pracownikiem dużej firmy handlowej.

– No, hej mamuś. Postanowiliśmy z Kami założyć firmę. Tylko na razie nikomu nie mów! Oki?

– Hahaha, a czym się będziecie zajmować? I jak się nazywacie? Czymś trzeba podbić rynek – powiedziała bardzo poważnym tonem, prawie jakby pytała jakiegoś handlowca z jednej z tych wielu konferencji, na które jeździ.

– Yyy... – nie bardzo wiedziałyśmy, co odpowiedzieć.

– Kurczę, nie myślałyśmy jeszcze o tym... Kami? Heelp.

Bardzo długo myślałyśmy nad nazwą: „Liwia & Kami”, „Art Company” czy może „LiwKArt”? Tyle pomysłów, ale żaden nas nie porwał. Wtedy to się stało. Z pokoju obok doszły nas dźwięki piosenki. I to nie było jakiejś „Pomidorowej” było słychać na całe mieszkanie!

– Jejuuuu... – powiedziała Liwia. – Bartek, weź się ogarnij! – krzyknęła w stronę pokoju brata, który był typowym fanem jutuberów i wszelkiego rodzaju przeróbek przebojów.

– Sama się ogarnij. Mama dzisiaj gotuje pomidorową! – gdy skończył to mówić, zaczął się szyderczo śmiać. Oczywiście zdawał sobie sprawę, że to jedyna zupa, której Liwia nie znosi. Całkiem niezłe to zabrzmiało jak na dziesięciolatka.

– Grrrr... Nienawidzę poniedziałków! – krzyknęła moja przyjaciółka, trzaskając drzwiami do pokoju Bartka, zza których dochodziły ostatnie dźwięki „Pomidorowej”... Wtedy mnie ośniło.

– Wiem!

– Co wiesz?

– Wiem, jak będziemy się nazywać! „Hate Mondays Company”. Już mam pomysł na całą serię ciuchów z tym tekstem. Podekscytowana zaczęłam skakać po całym mieszkaniu, ledwo nie potracając przy tym pani Helenki, która niosta cały gar zupy pomidorowej do salonu i wotała na obiad.

🔴 Tekst: Ania Bojdo

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło”, otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa
Os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogiłskiej”
ul. Mogiłska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-10, e-mail: redakcja@młodzież.info

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Klaudia Piotrowska (sekretarz redakcji), Maciek Wnęk, Jadzia Uljasz, Beata Puchalska, Mateusz Ciochoń, Wiktoria Dziedzic, Anna Bojdo, Kamila Kucia, Alicja Bil, Jacek Liberacki, Natalia Niedbała, Mateusz Talaczyński

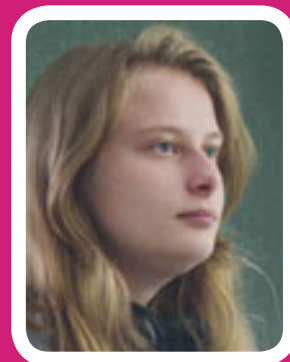
Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta:
Pracownia Register, ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków,
tel. 12 378-48-33, e-mail: info@pracowniaregister.pl
www.pracowniaregister.pl Katarzyna Zalewska, Marta Zabłocka

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przemocności Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów (Wydział Spraw Społecznych) przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.



Mix dance

Kiedy patrzy się w ekran telewizora, a na wizji leci „Taniec z Gwiazdami”, „Mam Talent” czy „You Can Dance”, do głowy ciśnie się myśl, jakim cudem powstało coś takiego jak taniec? Pomijając podrygi naszych przodków z Cro Magnon, rozwijał się on w sposób tak różnorodny, że nie sposób opisać to w jednym tekście. Dlatego oddajemy w Wasze ręce numer poświęcony tańcowi. Postaraliśmy się, aby każdy znalazł coś dla siebie. Tance historyczne, rzut oka na Japonię, Street Dance czy sportowy taniec towarzyski. A wszystko w rytmie najśłynniejszych musicali. Każdy z naszych dziennikarzy zasięgnął języka w wybranym temacie. Rozmawialiśmy z tancerzami o ich pasji, wysiłku, jaki wkładają w występ, o charakterystycznych ruchach muzyce, stylu ubioru. To wszystko stworzyło fantastyczny mix. Ciekawi efektu? To szybko wertujcie strony i zatraćcie się w tym szaleństwie.

📍 Klaudia Piotrowska

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 5 Hip-hopowym krokiem
- 6–7 Taniec jest dla wszystkich
- 8 Tanecznie przez wieki
- 9–10 Podróż do eleganckiego świata
- 11 TAKARAZUKA musical dla romantyczek
- 12–13 Szalony świat musicalu
- 14 Ruch wyzwala emocje

MŁODY KRAKÓW

- 17–19 Startuje Samorządowa Liga Mistrzów

STREFA ROZRYWKI

- 3 Świat według Kami
- 15 Ryżowa sałatka z kurczakiem
- 16 Muzyczna skrzynka „Śmigła”
- 16 W rytmie swap party

Hip-hopowym krokiem

TEMAT NUMERU

Hip-hop jest tańcem popularnym wśród ludzi młodych. Dzięki niemu mogą wyrazić swoje emocje.

– Zawsze kochałam oglądać taneczne teledyski i nieświadomie wyłapywałam wiele ruchów. Kiedy próbowałam je naśladować, znajomi zauważyli, że mam do tego dryg. Zachęcili moją mamę i zapisała mnie do szkoły tańca – opowiada szesnastoletnia Dominika Ziółkowska, która już trzeci rok tańczy w jednej z najlepszych grup szkoły tańca „Twins Step”.

Wybrała hip-hop, w którym może wyrazić siebie, ze względu na jego dynamiczny charakter. Uważa, że w tym tańcu może ukazać swoje prawdziwe oblicze, każdą emocję, którą w danym momencie czuje. – Robisz to i to w swój sposób, nikt ci nie dyktuje, jak masz wyglądać w tańcu – mówi pełna pasji tancerka.

JEST ZABAWA, SĄ ZAKWASY

Dominika trenuje dwa razy w tygodniu po półtorej godziny. Trener jest wymagający, a grupa daje z siebie wszystko. Często następnego dnia po treningu tancerze mają zakwasy. Pomimo wyciskania z siebie siódmych potów, podczas ćwiczeń nie brakuje śmiechu i dobrej zabawy. To grupa ludzi, których łączy wspólna pasja. Zwykle na zajęciach trener prezentuje nową figurę i daje czas na jej przećwiczenie. Jeśli tancerze opanowują ruchy, zabierają się za kolejne wyzwanie, jeśli nie, muszą więcej czasu poświęcić na przećwiczenie elementu. Natomiast kiedy grupa przygotowuje się do występu, cały czas ćwiczą układ.

TAŃCZYĆ Z SUKCESAMI

Ekipa, w której tańczy Dominika, ma na swoim koncie wiele sukcesów. Między innymi zajęła czwarte miejsce na zawodach „Dance Tribute”, a także trzecie miejsce na ogólnopolskim turnieju tańca nowoczesnego w Choceniu. Pomimo że tancerka z zaangażowaniem realizuje swoją pasję, nie jest pewna, czy zwiąże z nią przyszłość. – Na razie jesteśmy w takim wieku, że nie wiemy jeszcze, co chcemy. Niektórzy z nas na pewno chcą tańczyć przez długi, długi czas, ale różnie to bywa.

Z NOWEGO JORKU W ŚWIAT

Hip-hop to specyficzny styl nie tylko tańca, ale także ubioru. Nie każdemu się podoba, jednak jest bardzo popularny, w szczególności wśród ludzi młodych. Hip-hop wywodzi z nowojorskich dzielnic biedoty. W latach 70. i 80. stworzyli go młodzi latynosi i afroamerykanie, którzy chcieli poprzez specyficzny sposób śpiewania, tańca i ubioru opowiedzieć o swoim świecie. Z czasem hip-hop przeniknął do kultury masowej i zyskał popularność. Ubiór, charakterystyczna muzyka i rytmiczne ruchy przyciągają dużą publiczność. Aktualnie styl jest znany na całym świecie i nie trudno rozpoznać go na ulicy. Hip-hopowcy zwykle ubierają się bardzo luźno. Spodnie dresowe, bluzy z kapturem są ich znakiem rozpoznawczym. Kroki taneczne stylu są zazwyczaj improwizowane, jednak posiada on również kilka podstawowych figur, które wymagają niezwykłej sprawności fizycznej. Figury rotacyjne mają charakter akrobatyczny, np. headspin („bańka”), czyli kręcenie na głowie, figura statyczna (freeze) polega na zatrzymaniu ciała na kilka sekund w konkretnej pozycji.

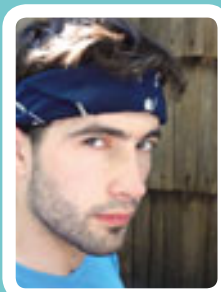
👤 Alicja Bil



Taniec jest dla wszystkich

Tańczy od ponad 16 lat, od dwóch lat jest instruktorem tańca. Spełnił marzenia. Osiągnął najwyższą klasę mistrzowską krajową – klasę A – zarówno w tańcach latynoamerykańskich, jak i w standardowych. Zdobywca wielu nagród, sukcesy odniósł w zawodach krajowych i zagranicznych. **Tomasz Pipień**, który na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi, dzieli się receptą na sukces.

Związałeś życie z tańcem bardzo wcześnie i udało ci się wytrwać w dążeniu do osiągnięcia celu – zdobycia najwyższej klasy krajowej.



Przygodę z tym sportem rozpocząłem w drugiej klasie podstawówki, gdy tańczyć uczyliśmy się w ramach lekcji WF-u, dzięki współpracy szkoły z klubem tańca „Płask”. Po roku szkoła razem z klubem zorganizowała turniej, w którym wystąpiłem z koleżanką z klasy. Zajęliśmy trzecie miejsce. Spodobało mi się, a rodzice zapisali mnie do

szkoły tanecznej. Wykonuję taniec latynoamerykański i standardowy – to dwa oddzielne style, w których można się szkolić. Styl latynoamerykański obejmuje sambę, cha-chę, rumbę, pasodoble i jive’a – taniec podobny do rock’n’rolla, wywodzący się z Ameryki Północnej. Standardowy program natomiast zawiera walca angielskiego, tango, walca wiedeńskiego, slowfoxa (foxtrota) oraz quickstepa, czyli szybszą wersję slowfoxa.

Taniec pełni ważną funkcję towarzyską. Kiedy zaczęto traktować go jako sport?

Pierwsze podręczniki opisujące reguły, którymi rządzą się określone tańce, powstały w Anglii. Tam też zaczęto po raz pierwszy traktować taniec w kategorii rywalizacji i tam zorganizowano pierwsze turnieje tańca. Było to w latach 20. XX wieku. Cały Światowy Program Taneczny, składający się z dziesięciu tańców, został stworzony w latach 60. XX wieku. Utrwalono w nim zapisy kroków i figur tanecznych oraz nadano im odpowiednie nazwy. Są

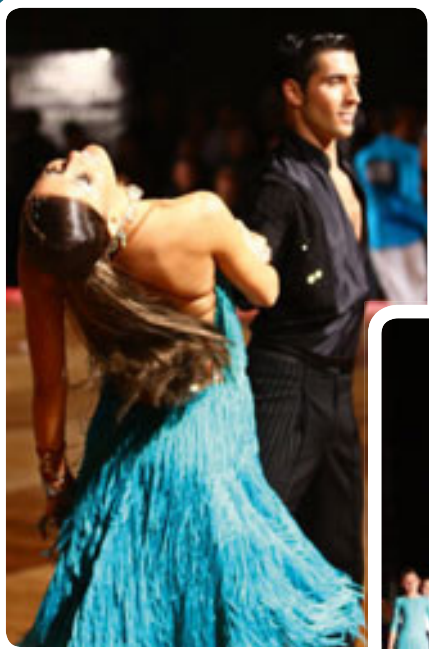
oczywiście figury podstawowe – *basic steps*, poza które młodzi adepci tańca na pewnym etapie swojej kariery nie mogą wychodzić. Im wyższa klasa, tym na więcej tancerze mogą sobie pozwolić. W Krakowie od 1974 r. odbywa się turniej o Puchar Prof. Mariana Wieczystego, prekursora tańca towarzyskiego w Polsce. Spopularyzował on nad Wisłą taniec towarzyski, rozpowszechnił również ideę turniejów tanecznych, a w latach 50. stworzył podwaliny ruchu tanecznego w Polsce.

Co motywowało cię do wytrwałych treningów przez 16 lat?

Zawsze traktowałem taniec w kategoriach rywalizacji. Lubiłem wygrywać, a zwycięstwa napędzały mnie do dalszej pracy. W ten sposób taniec stał się praktycznie całym moim życiem. Podczas prowadzonych przeze mnie zajęć pokazuję jednak, że taniec to przede wszystkim doskonała zabawa. Trzeba być pozytywnie nastawionym, angażować się w zajęcia. Pracujemy nad tym, aby w tańcu czuć się swobodnie. Otwarcie podchodzę do uczniów, dyskutujemy, żartujemy i wspólnie się bawimy.

Czego uczą nas porażki? Dlaczego porażka jest ważna w sporcie?

Porażka, a nawet wiele porażek, uczą wielkiej pokory i wytrwałości w dążeniu do celu. Prawda jest taka, że wielu zdolnych tancerzy, którym wszystko wychodzi, w pewnym momencie spoczywa na laurach i kończy swoje kariery, osiągając mniej, niż byliby w stanie osiągnąć. To ci, którzy są mniej zdolni, lecz bardziej wytrwali, odnoszą końcowy sukces. Tak było również w moim przypadku. Nie byłem jednym z najzdolniejszych tancerzy, ale widziałem, jak



wielu odpadało na początkowych szczeblach kariery. Ja brnąłem dalej, wierząc, że cel, który sobie postawiłem, zostanie osiągnięty. Tylko osoby zdeterminowane osiągają sukces. Droga dojścia do sukcesu jest ważniejsza i bardziej wartościowa niż częściowy, szybki sukces odniesiony na początku.

Tancerze rezygnują zanim osiągną wysoką klasę, zanim dojdą do perfekcji?

Taniec towarzyski ma taką specyfikę, że to dwie osoby budują wspólny sukces. Taniec wymaga cierpliwości – także wobec drugiej osoby. Podczas tańca realizuje się nie tylko cele własne, ale również cele partnera czy partnerki. Wspiera się w trudnych momentach. Gdy ten dwuosobowy zespół rozpada się, czasami ciężko znaleźć nowego partnera. Zmiany partnerów są jednak naturalne w tym sporcie. Rzadko jest tak, że tańczy się bardzo długo w jednej parze. Ja miałem takie szczęście, że ze swoimi partnerkami tańczyłem dosyć długo. Zazwyczaj pary zmienia się co trzy, cztery lata. To naprawdę dobry wynik.

Dlaczego taniec towarzyski może być sportem interesującym nie tylko dla kobiet?

Ponieważ jest to przede wszystkim sport. Tak jak w przypadku uprawiania każdego sportu, treningi związane są z dużym wysiłkiem fizycznym. Ćwiczenia dają nie tylko przyjemność z samego faktu tańczenia i uczenia się nowych kroków, ale dzięki nim można poprawić swoją wydolność fizyczną i koordynację ruchową. Umiejętność tańczenia może się przydać w najbardziej nieoczekiwanych momentach życia, np. gdy przychodzi studniówka, czy wesela. Nauka tańca ma również znaczenie społeczne

– aktywność ta uczy budowania relacji między partnerami. Osoby nieśmiałe mają okazję nauczyć się otwartości, łatwiej jest przezwyciężyć lęk wynikający z bliskiego kontaktu. Poza tym, kobiety dosyć często zwracają uwagę na umiejętność tańczenia u mężczyzn. Taniec jest dla wszystkich, bez względu na wiek. Zacząć można w dowolnym momencie. To idealny sposób na miłe spędzenie wolnego czasu, doskonała odskocznia od codziennego stresu i obowiązków.

Aby osiągnąć sukces, potrzeba wytrwałości, w pracę trzeba włożyć dużo wysiłku – nie tylko fizycznego, ale również psychicznego. Wiele osób boi się tańczyć. W jaki sposób przekonujesz swoich uczniów, że warto starać się, uczyć i walczyć o jak najlepsze wyniki?

Przede wszystkim na samym początku trzeba przezwyciężyć naturalną barierę. Wiele osób wmawia sobie, że nie potrafi tańczyć. Nie można się zrażać. Nauka tańca jest ogólnorozwojowa. Nie ma znaczenia, czy ktoś tańczy lepiej, czy gorzej. Chodzi o to, żeby poprawić swoją koordynację, pracować nad swoim ciałem i dobrze się w nim czuć. Czy wiesz, że podczas tańczenia uruchamiają się obie półkule naszego mózgu? To jest jeden z niewielu rodzajów aktywności fizycznej, która działa na nas aż tak stymulująco. Tańcząc, ćwiczymy również pamięć – jest coś takiego, co nazywamy pamięcią choreograficzną. Zajęcia taneczne, podczas których trenujemy określony układ, rozwijają naszą zdolność zapamiętywania, co może okazać się pomocne podczas nauki na sprawdziany. To nie jest żart.

🗨️ Rozmawiała Marta Zabłocka



Tanecznie przez wieki

TEMAT NUMERU

Taniec dworski pasjonuje do dziś. Dawne tradycje taneczne fascynują także krakowian.

Na początku sierpnia krakowski Rynek Główny zamienił się w wielką salę balową jakby wprost wyjętą z szesnastego wieku. Pod Wawel zjechały zawodowe grupy z różnych stron świata, gustujące w tańcach dawnych. Na zakończenie Festiwalu Tańców Dworskich „Cracovia Danza” publiczność dołączyła do oklaskiwanych przez kilka dni artystów, by zatańczyć z nimi dostojną pawanę.

Zawodowe grupy taneczne pasjonujące się tańcem dworskim istnieją w wielu krajach. Jedną z najbardziej znanych jest Ballet Dworski Cracovia Danza. W swoim repertuarze grupa ma spektakle pokazujące tańce od czasów średniowiecznych do dwudziestolecia międzywojennego. Krakowscy artyści podróżują po Stanach, Indiach, Francji i krajach bałkańskich.

Taniec dawny popularny bywa również w środowiskach młodzieżowych. Na uwagę zasługuje zespół z Białegostoku „Cappella Antiqua Bialostociensis” oraz z Krakowa „Zespół Muzyki Dawnej i Tańca im. Bł. Matki Zofii Czeskiej”, działający przy szkołach sióstr Prezentek. Obydwa zespoły zdobywały złoto na prestiżowym Konkursie Schola Cantorum w Kaliszu.

UCZMY SIĘ OD LINOSKOCZKÓW

Europejski taniec ma swoją historię. Siedemset lat temu, w czternastym wieku, nie miało znaczenia, jakim jesteś tancerzem. Taniec nie był bardzo skomplikowany i miał przede wszystkim dawać okazję do uczestnictwa w zbiorowej zabawie, podczas której uczestnicy poznawali osoby płci przeciwnej. A wszystko zaczęło się od tego, że bogate damy zaczęły podziwiać linoskoczków i cyrkowców, którzy jako pierwsi rozpropagowali taniec jako formę kultury, niezwiązanej z misteriami religijnymi.

Cyrkowcy, chwając się swą zwinnością i lekkością ruchów, tańczyli na linach i szrudach. W efekcie przybywało im widzów. Również królowie i księżęta zaczęli podziwiać ich umiejętności. Sztuczki kuglarzy tak się im spodobały, że postanowili je przenieść na swoje bale. Na początku na przyjęciach oglądano występy cyrkowych grup i błaznów, którzy naśladowali taneczne ruchy. Wreszcie sami widzowie zaczęli dołączać do „aktorów”.

ZABŁYSNAĆ NA BALU

Na przełomie piętnastego i szesnastego wieku przyszedł czas „rewolucji” tanecznej. Taniec stał się widowiskiem i posiadał ustalone ramy. Każdy bal był wydarzeniem podobnej rangi jak nasze wesela. Damy stroiły się w najprzedniejsze suknie, zgodne z modą i przypominały sobie kroki taneczne, aby zabłysnąć na parkiecie. W Wenecji, Anglii i Francji powstawały najwybitniejsze dzieła i to z nich polskie dworki szlacheckie

brały przykład. W tych czasach narodziła się reprezentacyjna pawana, odpowiednik naszego poloneza.

W czasach baroku modne stały się niemieckie allemande, gawoty, przy których każdy tancerz miał okazję się popisać, czy też wspaniałe menuety, tańczone na dworach francuskich. Taniec ten uznawany jest za najtrudniejszy, gdyż podczas jego wykonywania pary zataczały figury, wykreślając na parkiecie wzór liter i cyfr, które można było podziwiać z balkonów sali balowej. Tańczyli go jedynie goście na wykwintnych przyjęciach. Natomiast „prosty lud” zabawiał się przy melodiach skocznych, żywych i wesołych, podobnych do naszych kujawiaków czy mazurków.

TANIEC JAKO PREZENTACJA OSOBY

Z pewnością taniec wszystkich tych epok miał wspólną cechę. Był okazją do zawierania nowych znajomości, pokazania się z jak najlepszej strony. Na hollywoodzkich filmach widzimy, jak na weselu panna młoda pierwszy taniec ofiarowuje ojcu. Jest to niejako prezentacja młodej żony. Do dziś tańcem, który w naszym kraju otwiera doniosłe zabawy, np. studniówkę, jest polonez. Jego dostojne kroki wręcz wymuszają na tańczących prezentację siebie i partnera.

🔗 Klaudia Piotrowska

od podziemia ruza
SZKOŁA
Cracovia Danza
dla dzieci, młodzieży, dorosłych

zapisy na zajęcia
z tańców dawnych
różnych epok
kilkule poziomów zaawansowania

gawot, kumet, menuet, saltarello...
- jeśli wolisz to słowo
- jeśli wolisz to słowo
- jeśli chcesz poznać historię, odkrywać tajemnice i doświadczyć

Zatańcz z Cracovia Danza!

zgłoszenia na adres: cracoviadanza@cracoviadanza.pl

Podróż do eleganckiego świata



Dzisiaj taniec kojarzy nam się z rozrywką. W poprzednich epokach bale pełniły rolę spotkań towarzyskich – mówi **Maja Zawada**, dyrektor Szkoły Tańca Jane Austen.

Na Fb znalazłem zdjęcia eleganckich pań w sukniach balowych, panów w nieco zabawnych frakach i spodniach. Wygląda na to, że wraz ze znajomymi ze szkoły Tańca Jane Austen przenosi się Pani w czasie. Do jakiego świata?

To podróż w XIX wiek, świat pięknych dam odzianych w lekkie, zwiewne suknie oraz świat szarmanckich i eleganckich dżentelmenów. Jako szkoła stylizujemy się na początek XIX wieku, czyli na lata 1800–1815. To okres, w którym panuje moda na styl antyczny. Jest to widoczne szczególnie w stroju kobiecym. Suknie są bardzo proste, delikatne, najczęściej w białym lub pastelowym kolorze.

Skąd pomysł na powrót akurat do tej epoki?

Wiąże się z miłością do powieści Jane Austen i świata, który w nich wykreowała. „Duma i Upředzenie”, „Rozważna i Romantyczna” to powszechnie znane i lubiane dzieła. Nawet jeśli ktoś nie czytał książki, to na pewno widział ekranizację, chociażby słynną wersję BBC.

Co w tej epoce pociąga?

Jest to świat, do którego potajemnie tęsknimy, dlatego że ma w sobie mnóstwo uroku i czaru. Chodzi o zasady zachowania względem siebie, pewną etykietę i oczywiście to, czego nam dzisiaj najbardziej brakuje, czyli bale. Obecnie właściwie nie ma już takich tańców towarzyskich. Na dyskoteki każdy tańczy sam, ewentualnie w grupie osób, ale nie jest to taniec, który wiąże się z partnerowaniem.

A jak tańczono na początku XIX wieku?

Przełom XVIII i XIX wieku to bardzo interesujący okres w historii tańca, ponieważ dużo się wówczas dzieje i zmienia. Na

dworach i salonach królują tańce zwane kontredansami, nieco później także kadryle. Kontredanse tańczy się w charakterystycznym układzie, w kolumnie par. Panowie ustawiają się po jednej stronie, panie po drugiej stronie, w linii. W ten sposób tworzy nam się „set”. Są to tańce towarzyskie, ponieważ prócz tego, że tańczymy ze swoim partnerem, to tańczymy praktycznie ze wszystkimi osobami w secie.

To okazja, by poznać wiele osób...

Oczywiście. W tych czasach taniec spełniał ważną funkcję. Dzisiaj taniec kojarzy nam się z rozrywką. W poprzednich epokach taniec był okazją do poznania przyszłej żony czy też męża. To był jedyny czas, kiedy dwoje młodych ludzi mogło ze sobą przebywać, rozmawiać bez obecności przyzwoitki. Co więcej, w tańcu można było poznać, czy kandydat dobrze się sprawuje, czy dobrze się porusza, czy ma wdzięk i elegancję itp. Im lepiej ktoś prezentował się na sali balowej, tym miał większe szanse, aby zapunktować u płci przeciwnej. A że niektóre figury czy kroki w tańcu były bardzo skomplikowane, to było się czym chwalić.

Czy są to tańce trudne? Czy zdarza się w nim mylić figurę czy gubić krok?

Pomyłki w figurach zdarzają się, ale zwykle tylko na etapie uczenia się tańców. Na balu takie pomyłki to wielki nietakt. Pomyłki w krokach również się zdarzają, ale nie są one tak bardzo widoczne, ponieważ kontredans oparty jest na przestrzennych figurach i to umiejętność ich realizowania jest najważniejsza. Niekiedy trafiam na zapiski i relacje, w których np. mistrz tańca opisuje ze zgrozą, że młodzież nie przykłada się do nauki tańców i widać to później na balach. Ale wielkie wpadki zdarzały się raczej rzadko, ponieważ naukę tańca każdy pobierał od dziecka w domu.

TEMAT NUMERU

➔ Ile czasu trzeba ćwiczyć, by bez wstydu tańczyć z innymi kontredansa?

Jeśli ktoś ma dobrą orientację w przestrzeni, wystarczy miesiąc porządnej nauki, aby swobodnie czuć się na parkiecie. Po kilku miesiącach niemal każdy może już tańczyć.

Początek XIX wieku to również czas, kiedy na salonach pojawia się walc.

Walc wzbudzał na początku wielkie kontrowersje, a to za sprawą trzymania. Było to czymś nie do pomyślenia, aby kawaler i młoda dama trzymali się ze sobą tak blisko. Kontredanse i kadryle to były tańce, w których mimo wszystko stoimy w znacznej odległości od partnera. Na przykładzie walca obserwujemy prawdziwą rewolucję taneczną w Europie. Stopniowo coraz popularniejsze stają się tańce wirowe, czyli np. walc, polka, galop. Oczywiście nie można zapomnieć o naszym rodzimym mazurze. Mazur robił ogromne wrażenie na salonach europejskich. Wszyscy chcieli się go uczyć.

Co w nim było szczególnego?

Wystarczy usłyszeć muzykę, już ona sama porywa. Mazur jest pełen energii, ognia, fantazji. Polskie tańce, w tym mazur, były kompletnie odmienne od panujących na salonach europejskich kontredansów i kadryli. Kontredanse to tańce „poukładane”, tzn. tańczymy konkretne figury i kroki, które są zapisane w choreografii. Mazur pozwalał na improwizację. Tancerz mógł popisać się nowym krokiem, który sam wymyślił.

Chciałbym zapytać o strój z epoki, w jakim tańczycie. Jak zdobywacie suknie, fraki, spodnie, buty?

Nasze stroje stylizujemy na stroje historyczne na podstawie rycin, które przetrwały. Zachowały się wykroje owych strojów,



więc rekonstrukcja nie stanowi problemu. Jako szkoła mamy nasze sprawdzone panie krawcowe, które są w stanie wyczerpać to, co zaprojektujemy. A buty zamawiane są u szewca, który specjalizuje się w obuwiu tanecznym.

Ile zatem kosztuje balowe „wyposażenie” dzisiejszej damy i kawalera?

Cena jest różna, ponieważ zależy od tego, czy chcemy mieć strój historyczny, czyli prawdziwą rekonstrukcję, łącznie z naturalnymi materiałami, czy też stylizację, która świetnie udaje strój historyczny, ale jest dużo tańszą wersją. Zależy też, czy strój szyjemy sami, czy też zlecamy tę robotę komuś. Zakładając, że zlecamy krawcowym uszycie sukni, koszt waha się pomiędzy 200 zł a kilka tysięcy. Ale można uszyć wspaniały strój nawet przy bardzo małym budżecie, więc tym nie należy się przejmować.

Na koniec proszę powiedzieć, czy do szkoły tańca przychodzą również nastolatki?

Tak, wśród uczestników warsztatów mamy licealistów i doskonale dają sobie oni radę.

Dziękuję za rozmowę.

🗨️ Rozmawiał Tomasz Talaczyński

Fot.: Z archiwum Szkoły Tańca Jane Austen



Informacje o Szkole Tańca Jane Austen znajdziesz tu: <https://www.facebook.com/Szkola.Tanca.Jane.Austen?fref=ts>

TAKARAZUKA

musical dla romantyczek

TEMAT NUMERU

Furorę, nie tylko w Japonii, robi teatr muzyczny, który powstał z przypadku.

W zupełnej ciemności odzywają się skrzypce. Po chwili dołączają kolejne instrumenty. Światła reflektorów padają na kurtynę i orkiestrę. Widzimy jedynie czubki głów, bo muzycy znajdują się we wgłębieniu między sceną a pomostem, który jest tuż przed widownią. Kiedy piosenka się kończy, rozlegają się oklaski. Gdy rozbłyśnie fioletowy księżyc, a kurtyna podniesie się, rozpocznie się spektakl Takarazuki.

KULTURA ZACHODU PO JAPOŃSKU

Takarazuka to japoński teatr, który zawiera w sobie elementy musicalu. Jego twórcą jest Kobayashi Ichizō, który dla spopularyzowania miasta założył ośrodek wczasowo-wypoczynkowy przyciągający turystów. Kobayashi zauważył, że największą popularnością wśród gości cieszą się zaimprovizowane występy śpiewaczki dziewcząt, które pracowały przy gorących źródłach. Z czasem do muzyki dodano aktorstwo. Aktorami Takarazuki są wyłącznie kobiety, które grają zarówno żeńskie, jak i męskie role. Tematyka przedstawień zazwyczaj nawiązuje do sztuki Zachodu. Takarazuka adaptuje powieści, książki i przedstawienia europejskie i amerykańskie, udostępniając je japońskiej publiczności.

ATRAKCYNI DLA PAŃ

Maksymą teatru są słowa jego założyciela Kobayashiego Ichizō: „czysto, stosownie, pięknie”. Pomimo tego, że inicjatorem teatru był mężczyzna, występy miały przede wszystkim zadowolić kobiety. Również teraz historię i bohaterów przedstawia się w sposób atrakcyjny dla odbiorców żeńskich. Widoczne jest to przede wszystkim w wizerunkach głównych bohaterów męskich, którzy zawsze są przystojni, kulturalni i skoncentrowani na uczuciach, co jest mało realistyczne, ale spełnia wizerunek idealnego księcia na białym koniu.

OTOKOYAKU CZY MUSUMEYAKU?

Aby móc występować w Takarazuce, należy przejść specjalne szkolenie, na które przyjmowane są dziewczyny w wieku od piętnastu do osiemnastu lat. Trwa ono dwa lata i przygotowuje do jednego z dwóch rodzajów ról – otokoyaku

(męskich) i musumeyaku (kobięcych). Wśród publiczności wbrew pozorom znacznie popularniejsze i otaczane niemal bezgranicznym uwielbieniem są aktorki otokoyaku. W Takarazuce dużą rolę odgrywa taniec, szczególnie taniec grupowy. Ma on za zadanie nakreślić tło historyczne i obyczajowe spektaklu. Choreografia opiera się na balecie, jednak pojawiają się także elementy tańców charakterystycznych dla epoki i kraju oraz środowiska, w których rozgrywa się akcja przedstawienia. Połączenie różnych stylów tanecznych stanowi wyzwanie zarówno dla choreografa, jak i dla aktorek, które muszą być bardzo skoordynowane ruchowo i świetnie panować nad swoim ciałem.

W PARACH I GRUPACH

Spektakl zazwyczaj rozpoczyna się od zbiorowego tańca musumeyaku, bądź większej liczby aktorów, który jest niezwykle zsynchronizowany i wprowadza widza w epokę spektaklu. Taniec towarzyszy także zwykłym scenom, nadając im odpowiedniego charakteru emocjonalnego. Często, aby ukazać podmiot zbiorowy ludzi z danej epoki, wystawia się taniec, któremu towarzyszy piosenka opowiadająca o podejściu ludu do obecnych wydarzeń. Zbiorowy taniec towarzyszy także zakończeniu przedstawienia i dzieli się na cztery części – taniec aktorek otokoyaku w charakterystycznych frakach, kankan, taniec w duecie odtwórców głównej roli dziewczęcej i męskiej oraz parady, która ma miejsce na wielkich schodach. W trakcie parady tańczą wszyscy aktorzy, którzy brali udział w spektaklu, schodząc po schodach, by pokłonić się widowni. Podczas parady aktorzy trzymają bukiety róż, które są symbolem Takarazuki. Szczególnym elementem finału jest sam ukłon, który jest niezwykle widowiskowy ze względu na ogromne pióra o nazwie hana, które przyczepione są do pleców kłaniających się aktorek.

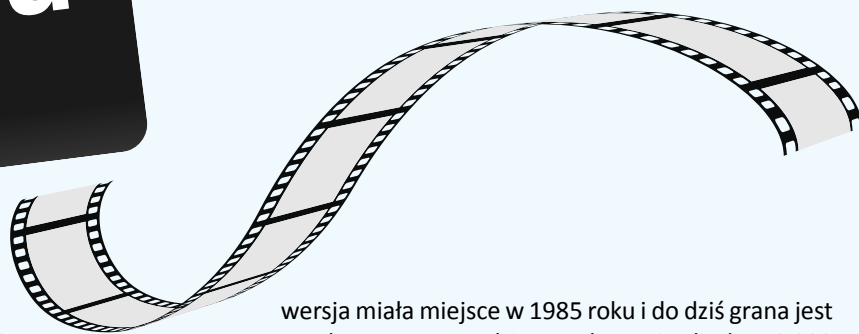
NIELATWO O WEJŚCIÓWKI

Takarazuka jest rozrywką elitarną. Zdobycie wejściówek jest bardzo trudne, a spektakle rzadko odbywają się częściej niż dwa razy do roku. Fenomenem pośród występów Takarazuki jest przedstawienie „Elisabeth” wystawione po raz pierwszy w 1996 r. Jako jedyne jest ono wystawiane prawie każdego roku przez Takarazukę lub teatry wzorujące się na niej na całym świecie. Opowiada ono o losach austriackiej cesarzowej Sissi z perspektywy jej mordercy Luigi Lucheniego. Zawiera także elementy fantastyczne – główną postacią męską w musicalu jest Toto, czyli personifikacja śmierci.

🔴 Aneta Mirek



Nowojorskie teatry muzyczne przynoszą zyski w wysokości miliarda dolarów rocznie, a musicale w nowej, filmowej formie stały się popularne na całym świecie.



W 1863 roku w nowojorskim teatrze na ulicy Broadway w Nowym Jorku wystawiono eksperymentalną sztukę „Black Crook”. Jako pierwszą nazwano ją musicaliem. Wtedy nikt nie przypuszczał, że po 150. latach nowojorskie teatry muzyczne będą przynosiły zyski w wysokości miliarda dolarów rocznie, a musicale w nowej, filmowej formie staną się kultowe na całym świecie. Początkowo musicale były wyłącznie sztukami teatralnymi. Największą sławę osiągnęły teatry muzyczne na wspomnianym Broadwayu oraz londyńskim West Endzie. Do dziś uważa się je za centrum kulturalnego musicalowego świata.

JEZUS W KOSZULI HIPISA

Zanim to się stało, musical czekał na popularność długie lata. Pierwszym, który stał się kultowym nie tylko ze względu na fabułę, ale i wspaniałą, nowoczesną muzykę i układy taneczne, był „Jesus Christ Superstar”. Twórcy musicalu zdecydowali się zrobić własną, alternatywną i nieco kontrowersyjną interpretację ostatnich dni Jezusa przeniesionych w ówczesne czasy. Rolę Jezusa odkrywał hardrockowy wokalista Ian Gillan, później członek Black Sabbath. Choć musical został stworzony w 1970 roku, dopiero rok później doczekał się swojej premiery na prestiżowym Broadwayu i do dziś regularnie grany jest nie tylko w Nowym Jorku, ale i w Londynie, Warszawie czy nawet w Korei Południowej. W 1973 roku powstała filmowa wersja sztuki, w której nie zabrakło hipisowskich akcentów i piosenek disco. Film odniósł wielki sukces marketingowy i został nominowany do Oscara za najlepszą muzykę. Dzięki „Jesus Christ Superstar” świat zachwyił się musicalami. Od tej pory to właśnie teatr muzyczny stał się najpopularniejszą formą rozrywki kulturalnej w krajach anglojęzycznych. Prawdziwy musicalowy szal przypada na lata osiemdziesiąte.

REKORDZIŚCI

Przebojem okazał się „Les Miserables”, będący teatralną adaptacją słynnego dzieła pt. „Nędznicy”, napisanego przez francuskiego pisarza Wiktora Hugo. Mimo że paryska premiera odbyła się już w 1980 roku, to ta kultowa, londyńska

wersja miała miejsce w 1985 roku i do dziś grana jest w teatrach przy West Endzie, przekraczając liczbę 10 000 przedstawień. W 2012 roku powstała wielka, kinowa wersja musicalu, która wywarła pozytywne wrażenie na całym świecie. Produkcja wyreżyserowana przez Toma Hoopera została nagrodzona 3 Oscarami, między innymi za dźwięk i kostiumy. Dokładnie rok po premierze „Les Miserables” na West Endzie zadebiutował „Upiór w Operze”, zdecydowanie najbardziej znany musical teatralny na świecie. Jest to tragiczna historia miłości tytułowego upiora – muzyka o oszpeconej twarzy mieszkającego w podziemiach opery – do tancerki Christine, która odrzuca jego miłość. Upiór jednak nie może się z tym pogodzić i jest gotowy na wszystko, aby zdobyć swoją ukochaną. Sprawy zaczynają nabierać niebezpieczny kierunek. Musical zadebiutował na West Endzie w roku 1986, dwa lata później na Broadwayu i tam stał się prawdziwym hitem. Od momentu premiery w 1988 roku spektakl grany był tam grubo ponad 9000 razy, co stanowi absolutny rekord nowojorskiej sceny. Filmowa adaptacja stworzona w 2004 roku również odniosła duży marketingowy sukces, jednak nie taki jak teatralna wersja „Upiora w Operze”.

CZAS NA FILM

Filmowe inscenizacje musicali nie były możliwe do 1927 roku, bowiem dopiero wtedy możliwe było tworzenie filmów udźwiękowionych. Pierwszy taki film nosił nazwę „Śpiewak Jazzbandu” i był... musicaliem melodramatycznym. Choć film nie osiągnął spodziewanej popularności, to zapoczątkował nową erę w świecie kina i musicalu. Od tego momentu musicale zaczęły być dostępne na skalę globalną w kinowym formacie. Widzowie byli gotowi na nową, ciekawą odsłonę teatru muzycznego.

Jako pierwsza, publiczność zachwyliła się utworem „Good Morning” i deszczowym tańcem z „Deszczowej Piosenki” z 1953 roku. 30 lat po premierze filmu zdecydowano przenieść go z wielkiego ekranu na deski teatru. Długo wyczekiwana polska wersja miała miejsce w 2012 roku w warszawskim teatrze Roma i do dziś grana jest na polskich scenach, także w Krakowie czy Łodzi.

MUSICAL Z NAGRODAMI

W 1964 roku zachwyty wywołała „My Fair Lady”, która do dziś jest najbardziej kultowym filmem w całej Wielkiej Brytanii. Jest to melodramat opowiadający historię Elizy, która pod wpływem lekcji savoir-vivre’u z profesorem fonetyki Henrym Higinsem staje się prawdziwą damą. Nie wie jednak, że profesor uczy ją tylko ze względu na zakład ze swoim przyjacielem. Profesor podświadomie zakochuje się w kwiaciarce. Musical z Audrey Hepbrun został doceniony nie tylko przez publiczność, ale także przez Brytyjską oraz Amerykańską Akademię Filmową, zdobywając 8 statuetek, co daje 4 wynik w historii Oscarów.

Ostatni, najbardziej popularny musical filmowy to „Blues Brothers”, który właśnie dzięki muzyce stał się znany na całym świecie. W filmie nie zabrakło niezwykłych choreografii do utworów m.in. Elvise Presleya czy Raya Charlesa. Historia dwóch braci ratujących sierotki, w którym się wychowali, do dziś jest najpopularniejszym musical filmowym na świecie.

TEMAT NUMERU

A U NAS „METRO”

Łatwo zauważyć, że prawie wszystkie te sztuki wywodzą się z Anglii bądź Stanów Zjednoczonych. Nie oznacza to jednak, że w innych krajach, choćby w Polsce, nie stworzono żadnego porządnego musicalu. Najpopularniejszą polską sztuką jest warszawskie „Metro” wyreżyserowane przez Janusza Józefowicza w 1991 roku. „Metro” to historia młodych artystów, planujących zrobić karierę estradową w wielkim mieście. Nie wszystko idzie jednak po ich myśli i aby pokazać się publiczności, muszą zagrać na stacji metra. Dzięki temu musicalowi szerszej publiczności pokazała się Edyta Górniak, a obok niej grali Olaf Lubaszenko czy Bogusław Linda. Rok po polskiej premierze „Metro” zostało zagrane na Broadwayu. Mimo wielkich nadziei polska produkcja nie zrobiła wielkiej kariery w Nowym Jorku. Zagrano go tam ledwie 13 razy. Mimo porażki na scenie amerykańskiej „Metro” wciąż cieszy się dużą popularnością w naszym kraju, gdzie wystawiane jest do dziś, a na scenę regularnie wychodzą Natasza Urbańska czy Dariusz Kordek.

🔴 Jacek Liberacki



Ruch wyzwala emocje

Muzyka i ruch wykorzystywane są w terapii.

Pewnie nie raz na Facebooku lub YouTube oglądaliście bobaski machające rączkami w rytm melodii. Jak widać, taniec, ruch w rytm muzyki są naturalne, towarzyszą nam od narodzin. Wiele osób uważa, że poprzez taniec da się powiedzieć więcej niż poprzez słowa. – Sztuka nie polega na tym, aby się nauczyć odpowiednich ruchów, ale żeby poczuć rytm. Historie można opowiadać, nie używając wielu słów, a przy tym zaciekać publiczność oraz wciągnąć w fabułę – uważa 17-letnia Ada, uczennica jednej ze szkół tańca w Krakowie.

TANIEC LECZY

Taniec wykorzystywany bywa jako forma terapii. Na stronie Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii możemy przeczytać: „Psychoterapia Tańcem i Ruchem (DMT) jest metodą psychoterapeutyczną, która wykorzystuje taniec i ruch jako proces integracji osoby w sferze emocjonalnej, poznawczej, fizycznej i społecznej. Bazuje na założeniu, że ruch osoby odzwierciedla indywidualny tok myślenia i przeżywania emocji. Świadomość ciała i ruchu prowadzi do uzyskania wglądu w źródło problemu, zaś zmiana w ruchu częstokroć prowadzi do zmiany w sposobie przeżywania oraz do zmiany zachowania”. Celem psychoterapii jest dotarcie do uczuć, które nie mogą być ujęte w słowa. DMT poleca się nie tylko osobom chorym, ale także tym, którzy pragną poznać bliżej siebie i lepiej kontrolować emocje.

SZTUKA PEŁNA SYMBOLI

Jedną z form tańca, która mnie fascynuje, jest taniec hinduski. Symboliczne gesty tzw. mudry to ruchy, które tworzą język charakterystyczny

dla tej kultury. Mówi się, że poszczególne ruchy rąk opowiadają różne historie miłosne. Widzowie odczytują poszczególne znaki i dzięki tej umiejętności śledzą tok akcji. Taneczne przedstawienia to pewnego rodzaju ilustracje gestami do opowiadań pochodzących ze świętych ksiąg hinduizmu. W tańcu hinduskim nie chodzi o to, żeby ruchy były idealne, ale żeby były wykonywane w naturalnym poddaniu się muzyce. Liczą się uczucia, które one wyrażają. Osoby, które chcą się go uczyć, muszą przede wszystkim odczuwać rytm muzyki i to jemu poświęcone są pierwsze lekcje. Dopiero potem można doskonalić technikę. Kathak to jeden ze stylów północnych tańca hinduskiego. Nazwa tego stylu pochodzi od słowa katha – czyli bajka lub opowiadanie, ponieważ miał służyć opowiadaniu historii. Co ciekawe, to z tego tańca wywodzi się europejskie flamenco.

TANIEC NA CO DZIEŃ

Dźwiękom muzyki możemy poddać się wszyscy: starzy i młodzi, ci bardziej nieśmiali oraz bardziej szaleni. Jeśli nie chcecie uczęszczać do szkoły tanecznej, możecie skorzystać ze sportowych form opartych na muzyce, np. zumba czy fitness. Pozwoli wam to na połączenie przyjemnego z pożytecznym. Dzięki regularnemu uczęszczaniu na zajęcia tego typu możemy utrzymać dobrą formę fizyczną i figurę. Jest to ważny powód, aby wyjść z domu i poznać nowych ludzi.

Wiktorija Dziedzic





Ryżowa sałatka z kurczakiem



Sałatka, na którą przepis znajdziecie poniżej, jest świetną propozycją na kolację, doskonale sprawdza się także następnego dnia jako drugie śniadanie do szkoły. Kto z nas, będąc w szkole, nie ma ochoty na coś bardziej pożywne niż jedzone dzień w dzień kanapki?



Czas przygotowania: 30 min
Porcje: 6



SKŁADNIKI:

- pojedyncza pierś z kurczaka
- przyprawa do kurczaka
- 4 łyżki (1 torebka) ryżu
- 1 mała papryka
- pieczarki marynowane ok. 200 g
- czarne oliwki ok. 50 g
- pół cebuli
- ząbek czosnku
- ser żółty ok. 100 g
- kukurydza ok. 100 g
- majonez, sól, pieprz do smaku


Zagotuj litr osolonej wody. Wsyp ryż, jednocześnie mieszając, gotuj na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez ok. 20 min (chyba że na opakowaniu podany jest inny czas). Po upływie czasu odcedź i przelej go zimną wodą.

Pierś z kurczaka umyj zimną wodą, oczyść z tłuszczu, pokrój na małe kawałki, zasyp przyprawą do kurczaka z każdej strony. Smaż na niewielkiej ilości oliwy z oliwek lub innego tłuszczu, na małym ogniu przez około 6 minut, co jakiś czas mieszając. Odstaw do ostygnięcia.

Paprykę umyj, wytnij todygę oraz usuń pestki i pokrój w kostkę. Odcedź oliwki, pieczarki oraz kukurydzę. Oliwki i pieczarki rozkrój na mniejsze kawałki. Cebulę i czosnek również pokrój w niewielką kostkę.

Ser żółty zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki wrzuć do dużej miski, dodaj przyprawy do smaku oraz majonez i dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

 Jadzia Uljasz



MUZYCZNA SKRZYŃKA „ŚMIGŁA”

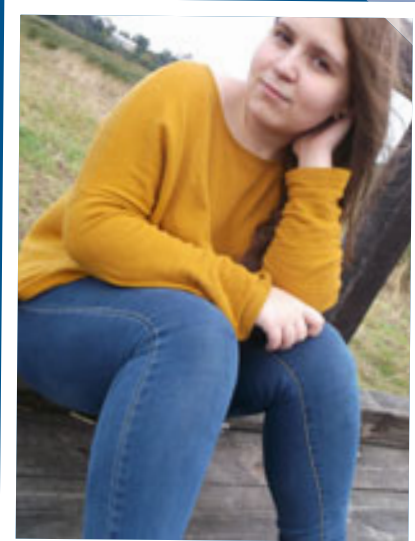
AGAINST THE CURRENT

Amerykański zespół grający pop i rock. Powstał w 2011 r. Karierę rozpoczynali od umieszczania w serwisie YouTube coverów piosenek. Kiedy zyskali pewną popularność, zaczęli tworzyć własną muzykę. Nagrali dwie płyty pt. „Infinity” i „Gravity”, które niestety nie są dostępne w Polsce. Bardzo lubię ich piosenki, ponieważ opowiadają o życiu, a takie są właśnie najlepsze. Jeśli nie znacie tego zespołu, polecam go wszystkim lubiącym taką muzykę, szczególnie mogę zaproponować piosenkę „Another you” i „Dreaming Alone”, które są moimi ulubionymi.

SARA BAREILLES

Amerykańska wokalistka, kompozytorka i pianistka. Największą sławę zyskała dzięki piosence pt. „Love Song”. Piosenkarka nie ma jeszcze wielu nagranych piosenek na swoim koncie, ale przyjemnie się jej słucha. Szczególnie polecam „Gavity”, „I Choose You” i „Breathe Again”.

👤 Alicja Bil



Moda

W rytmie swap party

Na początku roku szkolnego, gdy nagle potrzebne jest nam mnóstwo nowych rzeczy, warto szukać oszczędności, gdzie się da. Może warto przyoszczędzić trochę na ubraniach w łatwy i przyjemny sposób?

W ubiegłorocznym „Śmigle” pisaliśmy o ciucholandach, lumpeksach itd. To rozwiązanie jest oczywiście aktualne zawsze i w każdej sytuacji. W takich sklepach naprawdę można znaleźć wiele rzeczy, a i satysfakcja po zakupach jest większa. Z Zachodu docierają do nas nowe trendy, muzyka, moda. Jednym z ciekawszych zjawisk, które poznaliśmy dzięki telewizji i Internetowi, jest *swap party*. Wymienialiście się kiedyś ubraniami z rodzeństwem? Jeśli tak, to już macie wyobrażenie, czym jest taka impreza. Angielskie „*swap*” to po prostu wymiana i na tym polega całe przedsięwzięcie. Po raz pierwszy w Polsce na większą skalę *swap party* odbyły się w 2009 roku. Było to coś na tyle nowego i świeżego w naszym kraju, że zainteresowały się tym niektóre gazety. Co do zasad, to nie są one zbyt skomplikowane. Zazwyczaj przynosi się ubrania, które oczywiście muszą być w dobrym stanie, i można wynieść z wymiany tyle ciuchów, ile się oddało. Od niedawna funkcjonują też *swap party* typu 3 w 1, czyli można przynieść nie tylko ubrania, ale też winyle czy książki.

Polecam wam tego typu imprezy. Nie dość, że atmosfera jest naprawdę świetna, to jeszcze bez dużego nakładu pieniędzy możemy „upolować” kilka nowych rzeczy.

👤 Tekst i zdjęcia: Kamila Kucia

Startuje Samorządowa Liga Mistrzów

Od września trwają zapisy do **Samorządowej Ligi Mistrzów (SLM)**, w ramach której samorządy uczniowskie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mogą prezentować swoje najlepsze akcje, wymieniać się wiedzą i doświadczeniem z pracy na rzecz społeczności uczniowskiej oraz integrować w szerszej wspólnocie młodych aktywnych społecznie osób.

Poniżej prezentujemy regulamin Ligi. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Referatu ds. Młodzieży i Seniorów Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa pod numerami telefonu: 12 616-78-19 lub 12 616-78-33.



MŁODY KRAKÓW

REGULAMIN SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW GIMNAZJÓW KRAKOWA – ROK SZKOLNY 2015/2016

§ 1

ORGANIZACJA I CEL ROZGRYWEK

1. Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów Gimnazjów Krakowa są organizowane w ramach programu aktywizacji społecznej młodzieży w Krakowie „Młody Kraków”.
2. Organizatorem Samorządowej Ligi Mistrzów Gimnazjów Krakowa jest Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa.
3. Koordynacją rozgrywek zajmuje się Referat ds. Młodzieży i Seniorów, os. Centrum C 10, p. 102, tel.: 12 616-78-33, 12 616-78-19.
4. Celem rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów Gimnazjów Krakowa, zwanej w formie skróconej Samorządową Ligą Mistrzów, jest wspieranie działalności samorządowej w szkole, kreowanie i wzmacnianie postaw prospołecznych i obywatelskich młodzieży, propagowanie wiedzy o prawach i obowiązkach ucznia, kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko rówieśnicze i lokalną wspólnotę.
5. W wyniku rozgrywek wyłonione zostaną samorządy uczniowskie najsprawniej i najciekawiej realizujące projekty na rzecz wspólnoty uczniowskiej i środowiska lokalnego.

Nagrodą główną w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów Gimnazjów Krakowa jest statuetka Złote Berło Kraka oraz tytuł najsprawniej pracującego samorządu uczniowskiego krakowskich gimnazjów w roku szkolnym 2015/16. Nagrodami za drugie i trzecie miejsce są odpowiednio statuetki: Srebrne Berło Kraka oraz Brązowe Berło Kraka.

6. Informacje dotyczące Samorządowej Ligi Mistrzów publikowane będą na stronie internetowej www.mlodziex.info, zwanej dalej stroną internetową Organizatora.

§ 2

CZAS TRWANIA ROZGRYWEK SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów trwają od 1 września 2015 do 31 maja 2016 roku.

§ 3

KAPITUŁA

1. W celu wyłonienia samorządów uczniowskich, które najsprawniej i najciekawiej realizują projekty na rzecz wspólnoty uczniowskiej i środowiska lokalnego w krakowskich gimnazjach, Organizator powołuje Kapitułę.
2. Kapituła przyznaje punkty samorządom uczestniczącym w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów zgodnie z zasadami przyjętymi w regulaminie.
3. Uczestnikom rozgrywek nie przysługuje prawo do odwołania się od decyzji Kapituły.

§ 4

UCZESTNICY SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Uczestnikami Samorządowej Ligi Mistrzów są zespoły samorządów uczniowskich krakowskich gimnazjów. Członkami zespołu samorządu uczniowskiego zgodnie z art. 55 ust. 2. Ustawy o systemie oświaty mogą być wszyscy uczniowie szkoły z zastrzeżeniem opisanym w § 4 ust. 2 regulaminu.
2. Każde z gimnazjów uczestniczących w Samorządowej Lidze Mistrzów może zgłosić do udziału w rozgrywkach wyłącznie jeden zespół samorządowy.
 - 1) W wypadku, gdy społeczność uczniowska zespołu szkół tworzy wspólny samorząd dla uczniów gimnazjum oraz szkoły ponadgimnazjalnej, jej samorząd może uczestniczyć

wyłącznie w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Ponadgimnazjalnych Krakowa.

2) Zapis § 4 ust. 2 pkt 1) regulaminu obowiązuje jedynie w wypadku rozpoczęcia rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Ponadgimnazjalnych Krakowa.

3. Pracę samorządu szkolnego w ramach Samorządowej Ligi Mistrzów może wspierać nauczyciel opiekun.

§ 5

ZGŁOSZENIE DO SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Zgłoszenia do uczestnictwa w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów należy dokonać wyłącznie na formularzu zgłoszeniowym, dostępnym na stronie internetowej Organizatora, podpisanym przez opiekuna samorządu.

2. Formularz opatrzony pieczęcią szkoły należy dostarczyć do siedziby Organizatora najpóźniej do 23 października 2015 roku.

§ 6

ZASADY ROZGRYWEK SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów polegają na współpracy i współzawodnictwie samorządów w zakresie organizowania wydarzeń sprzyjających rozwojowi samorządności uczniowskiej, integracji społeczności szkolnej, promocji postaw społecznych i obywatelskich oraz na uczestnictwie w wydarzeniach organizowanych przez Organizatora Samorządowej Ligi Mistrzów.

2. Punkty w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów zespoły samorządowe otrzymują za:

1) organizowanie oraz uczestnictwo w spotkaniach samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa,

2) przygotowanie oraz realizację samorządowej SUPER-AKCJI. Przez samorządową SUPER-AKCJĘ rozumie się wydarzenie przygotowane z inicjatywy samorządu uczniowskiego, zrealizowane według pomysłu uczniów, z ich znaczącym zaangażowaniem i zmierzające do osiągnięcia jednego z poniższych celów: integracja społeczności uczniowskiej, wzmocnienie aktywności obywatelskiej, społecznej lub charytatywnej uczniów, promocja zdrowego trybu życia, propagowanie idei samorządności oraz praw i obowiązków ucznia.

W każdym miesiącu kalendarzowym, podczas trwania rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów, samorząd może przedstawić do oceny jedną SUPER-AKCJĘ,

3) uczestnictwo samorządu w organizowanych przez Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa Debacie Samorządowej, Samorządowym Biegu na Orientację oraz Turnieju Sportowym Samorządów Uczniowskich.

3. Zasady przyznawania punktów:

1) za uczestnictwo w zorganizowanym przez uczestników Samorządowej Ligi Mistrzów spotkaniu samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa, w którym uczestniczyło nie więcej niż trzy samorządy – 10 punktów,

2) za uczestnictwo w zorganizowanym przez uczestników Samorządowej Ligi Mistrzów spotkaniu samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa, w którym uczestniczyło od czterech do pięciu samorządów – 15 punktów,

3) za uczestnictwo w zorganizowanym przez uczestników Samorządowej Ligi Mistrzów spotkaniu samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa, w którym uczestniczyło więcej niż pięć samorządów – 20 punktów,

4) za realizację samorządowej SUPER-AKCJI punkty przyznają członkowie Kapituły Samorządowej Ligi Mistrzów. Każdy z członków Kapituły ma prawo przyznania punktów wg poniższych kryteriów i skali:

– za pomysłowość i innowacyjność wydarzenia od 1 do 3 punktów,

– za pracowitość podczas przygotowania akcji od 1 do 3 punktów,

– za sprawność organizacyjną od 1 do 3 punktów,

– za skalę uczestnictwa społeczności uczniowskiej w wydarzeniu od 1 do 3 punktów,

– za społeczne znaczenie akcji, szansę na jej długoterminowe oddziaływanie od 1 do 3 punktów,

5) za uczestnictwo w wydarzeniach Samorządowej Ligi Mistrzów, organizowanych przez Urząd Miasta Krakowa, o których mowa w § 6 ust. 2 pkt 3) regulaminu, samorządy otrzymują:

20 punktów za uczestnictwo.

Ponadto:

10 punktów za zajęcie 1 miejsca,

8 punktów za zajęcie 2 miejsca,

7 punktów za zajęcie 3 miejsca,

6 punktów za zajęcie 4 miejsca,

5 punktów za zajęcie 5 miejsca

w Samorządowym Biegu na Orientację oraz Turnieju Sportowym Samorządów Uczniowskich;

6) Samorząd uczniowski po zgłoszeniu się do Samorządowej Ligi Mistrzów zobowiązany jest w terminie do 7 listopada 2015 roku umieścić na swoim blogu informację potwierdzającą przeprowadzenie w szkole demokratycznych wyborów do samorządu uczniowskiego, zawierającą aktualne: regulamin wyborów oraz protokół z wyborów do samorządu uczniowskiego. Nie umieszczenie informacji, o której mowa w § 6 ust. 3 pkt 6) skutkować będzie odebraniem samorządowi 20 punktów.

§ 7

NAGRODA SAMORZĄDÓW

1. W celu podkreślenia znaczenia podmiotowości samorządów uczniowskich Organizator ustanawia nagrodę specjalną za najbardziej udane SUPER-AKCJE, przyznaną przez przewodniczących samorządów uczniowskich uczestniczących w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów.
2. Nagrodą specjalną jest statuetka Kryształowego dzwonka.

§ 8

ZASADY WYŁANIANIA LAUREATA NAGRODY SAMORZĄDÓW

1. Wraz ze zgłoszeniem samorządu do rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów, samorząd uczniowski przekazuje Organizatorowi informację zawierającą imię, nazwisko oraz e-mail przedstawiciela samorządu uczniowskiego, który w imieniu samorządu będzie uprawniony do przyznawania punktów za najbardziej udane SUPER-AKCJE samorządowe. Jeżeli do chwili zgłoszenia samorządu do rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów w szkole nie odbyły się wybory do samorządu uczniowskiego, dane przedstawiciela można zgłosić do Organizatora Samorządowej Ligi Mistrzów w terminie późniejszym, nie później jednak niż do 7 listopada 2015 roku.
2. W celu oddania głosu na najbardziej udane SUPER-AKCJE uprawniony do głosowania przedstawiciel samorządu uczniowskiego, po zapoznaniu się z SUPER-AKCJAMI z poprzedniego miesiąca oraz po przeprowadzeniu dyskusji z innymi członkami samorządu uczniowskiego, przysła drogą elektroniczną na adres podany przez Organizatora nazwy trzech wybranych przez siebie SUPER-AKCJI oraz dane samorządów je realizujących. Jednocześnie głosujący przyznają wybranym przez siebie SUPER-AKCJOM punkty: najlepszej 5, dwóm pozostałym odpowiednio 4 oraz 3 punkty. Głosujący nie może oddać głosu na SUPER-AKCJĘ zrealizowaną przez samorząd uczniowski swojej szkoły. Ostateczny termin oddania głosu upływa 12. dnia miesiąca następującego po zrealizowaniu SUPER-AKCJI. Głosy oddane po wskazanym terminie nie będą wliczane przez Organizatora do punktacji.
3. Punkty przyznane przez przewodniczących samorządów zostają przez Organizatora podliczone wraz z zakończeniem Samorządowej Ligi Mistrzów w czerwcu 2016 roku.
4. Punkty przyznane w kolejnych miesiącach przez przewodniczących samorządów za najbardziej udane SUPER-AKCJE są sumowane, a następnie mnożone przez liczbę głosowań, w których wziął udział przedstawiciel samorządu. Oznacza to, że samorząd, który zdobył np. 30 punktów w głosowaniu, a którego przedstawiciel głosował tylko w jednym miesiącu, otrzyma ostatecznie 30 punktów. Samorząd, który zdobył np. 30 punktów w głosowaniu, a którego przedstawiciel głosował dziewięciokrotnie, w głosowaniach od pierwszego (listopad) do ostatniego (czerwiec), otrzyma ostatecznie 270 punktów. Samorząd, który w ciągu roku uzyska najwięcej punktów, otrzymuje nagrodę specjalną: statuetkę Kryształowego Dzwonka.

5. Głosowanie przewodniczących samorządów jest głosowaniem tajnym. Organizator nie podaje do publicznej wiadomości, jak głosowali poszczególni przewodniczący samorządów.

6. Z powodu sytuacji losowej uniemożliwiającej oddanie głosu uprawnionemu przedstawicielowi samorządu, może zostać on zastąpiony podczas głosowania przez innego ucznia – członka samorządu uczniowskiego po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu zmiany Organizatorowi przez nauczyciela – opiekuna samorządu.

§ 9

ZASADY UMIESZCZANIA INFORMACJI O DZIAŁANIACH SAMORZĄDÓW UCZNIOWSKICH ORAZ PUNKTACJI ROZGRYWEK

1. W celu umieszczenia informacji na stronie Organizatora o realizowanych przez samorząd przedsięwzięciach opisanych w § 6 ust. 2 pkt 1)-2) samorząd wyznacza osobę lub osoby, które po podpisaniu formularza współpracy i przeszkoleniu otrzymują hasło oraz login uprawniający do założenia bloga na stronie www.mlodziej.info i publikowania na nim materiałów.
2. Treść wiadomości, o której mowa w § 6 ust. 2, powinna zawierać informacje o terminie wydarzenia i jego miejscu; szacunkowej liczbie uczestników; przebiegu; zadaniach samorządu podczas wydarzenia. Informacje niezawierające tych podstawowych danych nie będą punktowane.

Wydarzenie przedstawione do oceny Kapitulie zgodnie z § 6 ust. 2 pkt 2) regulaminu powinno zawierać wyraźne oznaczenie SUPER-AKCJA w treści informacji.

3. Aby uzyskać punkty za zrealizowane wydarzenie, samorząd powinien umieścić informację o nim na swoim blogu na stronie www.mlodziej.info nie później niż 7. dnia miesiąca następującego po wydarzeniu.

Wymóg ten nie dotyczy września. Informacje o wydarzeniach zrealizowanych w miesiącu rozpoczynającym rok szkolny mogą zostać umieszczane do 7 listopada 2014 roku.

Ostatnie informacje o działaniach samorządu w roku szkolnym 2015/2016 muszą zostać umieszczone na stronie www.mlodziej.info nie później niż 7 czerwca 2015 roku.

Wydarzenia, o których informacja nie zostanie umieszczona w terminie, nie będą punktowane.

4. W celu zapewnienia bieżącej informacji o stanie współzawodnictwa samorządów w ramach Samorządowej Ligi Mistrzów Organizator co miesiąc, w terminie do 16. dnia miesiąca, uaktualnia stan punktacji na stronie www.mlodziej.info.

§ 10

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji zapisów regulaminowych.

KRK



(2. PZU CRACOVIA) PÓLMARATON KRÓLEWSKI

ZAPRASZAMY WSZYSTKIE DZIECIAKI!

Mamy dla Was mnóstwo atrakcji:

- wizyta w średniowiecznej wiosce – czekają rycerze i „prawdziwy” smok :)
- pokazy żonglerskie i przeciąganie liny
- malowanie twarzy, puszczanie baniek oraz inne gry i zabawy
- i oczywiście największa miska makaronu: Pasta Party dla każdego – Kraków bije rekord Guinnessa!

*Przyrowadźcie swoich rodziców,
gwarantujemy świetną zabawę :)*

miejsce: Tauron Arena Kraków
piątek 23 października 10.00-18.00,
sobota 24 października 8.00-16.00.

TAURON
ARENA KRAKÓW

www.pzucracoviapolmaraton.pl

ORGANIZATOR

SPONSOR TYTULARNY

PARTNERZY

