

TEAM BUILDING DE PERCUSSIÓ CORPORAL



Aquesta activitat potencia les habilitats del treball en equip, en un context amè i divertit.

Traurem diferents sons dels nostres peus, cuixes, pit, mans... de manera coordinada i amb la seva respectiva coreografia, utilitzant el nostre cos com a instrument.

CARACTERÍSTIQUES DEL TALLER

Diferents Team buildings de percussió: Batucada brasilera, Percussió africana, Percussió corporal i Cajón flamenc.

Oferim Team buildings Castellà, Català, Inglés i Portuguès.

Durada de l'activitat d'entre 1 hora i 1 hora i 30 minuts.

Tenim capacitat il·limitada de participants.

No es necessari coneixements previs sobre música ni ritme.



TEAM BUILDING DE PERCUSSIÓ CORPORAL



DESCRIPCIÓ DEL TALLER

5 minuts - Comencem amb una breu xerrada dels valors en grup adaptats a l'activitat que desenvoluparem.

10 minuts - Seguim amb un joc-escalfament, on els participants es mouen de manera aleatòria per la sala, i segons l'ordre del formador van colpejant les diferents parts del cos que utilitzarem com a instrument (cop amb els peus, cuixa, pit i mans).

1 hora i 10 minuts - Tots els participants ens posicionem en un únic cercle i ensenyem una coreografia a les persones pareixes i una altra a les imparells.

Aquestes senzilles coreografies es basen a colpejar les mans entre si, en la cuixa i els peus en el sòl.

Comencem amb la tècnica de substitució. Segons els cops en el sòl de la coreografia el grup parell avança endavant i l'imparell va cap endarrere, i al següent moviment s'aplica al revés, i així successivament. Quedant així un dibuix de *mandala des de vista aèria. Després substituïm els cops de palmes amb cops amb les palmes dels companys del costat, i mitjançant aquesta tècnica de substitució anem elaborant una coreografia senzilla que qualsevol participant, sense coneixements previs, pot dur-la a terme. En total ensenyem dues coreografies diferents (A i B). Amb aquest mètode treballem tots junts, en dos grups, amb l'objectiu final d'aplicar les coreografies rítmiques a una cançó proposada. Executant l'A en l'estrofa i la B en la tornada.

5 minuts - Tanquem l'activitat, relacionant la xerrada inicial amb el resultat aconseguit.