

الگوهای حرکتی وفضا

بازی های موسیقایی

مفهوم فضا از جمله مفاهیمی است که می تواند زیر بنای بسیاری از یادگیری های کودکان باشد. بهترین شیوه آموزش فضا عمدتاً از طریق حرکت انجام می شود. مقاله حاضر به ارائه از فعالیت های حرکتی را که مربیان رشته های مختلف می توانند در آموزش کودکان و نوجوانان بهره ببرند پرداخته است .

۱) فعالیت مورد نظر را می توان به شکل گروهی و یا با هر تعداد ممکن انجام داد. کودکان به شکل دایره ، مربع ، مثلث ، ستاره ، صفحه ساعت و غیره می ایستند. سپس از آنان خواسته می شود به هر شکل که می خواهند زانو بزنند و یا روی زمین دراز بکشند و دست ها و یا پاهای خود را در یک نقطه به یکدیگر متصل کنند .

۲) کودکان روی شکل های حروف الفبا راه می روند و یا حروف را با حرکت آزادانه بازوان خود با همراهی صداها (بدون ملودی) در فضا ترسیم کنند. بعد از تجارب



حرکتی کودکان می توانند حروف را با گچ و یا به هر شکلی که مایلند در ابعاد بزرگ بکشند .

۳) دوفرد از کودکان مخالف یکدیگر می ایستند. یکی از آنان وضعیت بدنی دلخواهی را به خود می گیرد و دیگری دست های خود را بدون آنکه ضرورتاً همان شکل را بسازد هماهنگ با او به بدن خود شکل می دهد .

۴) سه نفر از کودکان درحالی که دست های خود را گرفته اند کنار یکدیگر می ایستند . نفر اول با اولین ضرب

از چهار ضرب به بدن خود وضعیت خاصی را می دهد. کودک دوم حرکت مکملی را با دومین ضرب ابداع می کند و سومین فرد با ضرب سوم حالت دلخواه را به خود می گیرد.

۵) کودکان دو دایره تودرتو با یک نقطه مرکزی را می سازند و با فرمان مربی جایگاه خود را عوض می کنند .

۶) کودکان سه دایره را با یک نقطه مرکزی می سازند. اولین گروه می ایستد، گروه دوم زانو می زند و گروه سوم از کودکان روی پاهای خود چمباتمه می زند . با فرمان مربی هر سه گروه به سرعت وضعیت خود را بلعکس تغییر می دهند .

۷) حلقه های هولاهوپ را روی زمین قرار دهید. یکی از کودکان داخل یکی از آنها می ایستد و حرکات کوچکی (*pp*) را داخل هوپ انجام می دهد. با فرمان مربی کودک درحالی که با یک پا هنوز داخل حلقه قرار دارد پای دیگر را از حلقه بیرون می آورد. با خارج شدن از حلقه حرکات به شکل آزادانه تر و درشت تر انجام می شود (*ff*). مهم این است که کودکان مستمراً حرکات جدیدی را در وضعیت ایستاده، زانو زده و خوابیده ابداع کنند. در صورت عدم دسترسی به حلقه ها هر کودک می تواند حرکات بزرگ و کوچک دلخواه خود را بسازد.

۸) کودکان راه می روند و سپس با قطع موسیقی در جا بی حرکت می مانند. آنان باید هر بار شکل جدیدی را در وضعیت بدن خود پیدا کنند .

۹) کودکان شکل پیکره ها و مجسمه ها را به خود می گیرند و هر یک حرکات خاصی را در اولین دو ضرب طبل بداهه پردازی می کنند و تا ضرب دوم وضعیت خود را نگه می دارند. آنان می توانند در حالی که ایستاده اند، زانو زده اند و یا دراز کشیده اند بسیاری از انواع حرکات را انجام می دهند.

۱۰) یکی از کودکان درجای دلخواه خود با هشت ضرب می جهد. سپس با چهار و یا هشت ضرب شماره زانو می زند. این عمل به نوبت با هر عضو کلاس تکرار می شود. وقتی همگی زانو زدند می توانند به سمت راست و یا چپ دراز بکشند. در این صورت کودکان باید از تمامی فضا خلاقانه استفاده کنند.

۱۱) کودکان چهار زانو روی زمین می نشینند و با دست های خود الگوهای حرکتی متنوعی را به شکل دلخواه می سازند .

۱۲) دانش آموزان در شروع با کمک یکدیگر شکلی را طراحی می کنند. به هر کودک یک شماره داده می شود. شماره یک قسمت مرکزی تصویر را با یک حرکت نشان می دهد سپس هر کودک به نوبت حرکتی را به گونه ای بداهه پردازی می کند تا کل تصویر توسط کودکان ساخته شود. در پایان کودکان طرح ساخته شده به طور گروهی ارزیابی می کنند .

۱۳) از کودک خواسته می شود تا یک مربع بزرگ را در فضا مجسم کند. سپس به آرامی و همزمان با کشش بدن خود آن را با یک دست در فضا ترسیم کند . تاکید در هماهنگی ضرب های نواخته شده و همچنین آرامش در انجام حرکات باید مورد تاکید قرار گیرد .

۱۴) کودک با پاهای فاصله دار از یکدیگر در حالی که کاملاً^۱ بدن خود را می کشد دایره بزرگی را با هر دو دست در چهار ضرب در فضا ترسیم می کند. سپس هشت شماره دست می زند (کشش چنگ) و یا بازوان خود را دایره وار به صورت تریوله^۱ (کشش سیاهی که به سه قسمت تقسیم شده است) حرکت بدهد.



۱۵) هر کودک عدد هشت انگلیسی را با راه رفتن و قدم زدن روی زمین دنبال می کند. وقتی که حرکت روی تصویر به خوبی شکل گرفت کودکان با گچ شکل را با ابعاد بزرگ روی تخته می کشند .

۱۶) دو کودک در حالی که در جهات مخالف یکدیگر و در دو انتهای اتاق می ایستند به شکل ۸ راه می روند. در حالی که با دقت به حرکات یکدیگر توجه می کنند در مرکز اتاق به هم می رسند. وقتی تصویر مورد نظر به دست آمد مربی فعالیت مورد نظر را در ۱۶ ضرب انجام می دهد .

۱۷) کودکان با پاهای کاملاً^۱ باز از هم می ایستند و از یک طرف به طرف دیگر تاب می خورند و شکل ۸ را به شکل عمودی با حرکت بازو در فضا طراحی می کنند. حرکت دایره وار هر بخش از بدن باید تا جایی

^۱ triplet

که ممکن است درشت انجام شود و افتادن بازوها به خوبی تاکید^۱ شود. به علاوه، همراهی موسیقایی با ریتم ۶/۸ انجام شود. در پایان کودکان این حرکات را با گچ روی زمین ترسیم می کنند.

۱۸) کودکان در حالی که دایره وار دست های یکدیگر را گرفته اند می جهند. با اولین فرمان به دو دایره کوچکتر تقسیم می شوند و با فرمان بعدی دوباره شکل دایره بزرگ را می گیرند. از روش فوق می توان برای تشکیل دایره های سه تایی و چهارتایی استفاده کرد.

۱۹) کودکان به طور گروهی بازی " ردپای گربه " را اجرا می کنند. بدین ترتیب که هر جای اطاق که مایلند پخش می شوند، رهبر گروه در مقابل آنان می ایستد و با شماره یک حرکتی را بداهه اجرا می کند و با شماره دو گروه همان حرکت را تقلید می کند. استمرار در استفاده از الگوهای ریتمیک ثابت و در صورت تمایل استفاده از طبل توصیه می شود.

۲۰) چهارنفر از کودکان به صورت جفت در چهار گوشه کلاس می ایستند و به آنان شماره های (۲-۱،۴-۱،۶-۳،۸-۵،۷) داده می شود. ۱-۲ و ۵-۶ در عرض اطاق با ۸ شماره از کنار یکدیگر رد می شوند. در حالی که ۳ و ۴ و شماره های ۷ و ۸ در حالی که دست های یکدیگر را گرفته اند در یک دایره کوچک در گوشه ای که ایستاده اند می جهند. حرکت برعکس می شود در حالی که شماره های ۳-۴ و ۷-۸ عرض اطاق را با ۸ شماره می جهند. نفرات ۱-۲ و ۵-۶ در یک دایره کوچک می جهند. در پایان همه افراد با ۸ شماره در جهت عقربه های ساعت می جهند و با ۸ شماره بعد به سمت مرکز اطاق حرکت می کنند و با چهار شماره به آرامی زانو می زنند.

۲۱) کودکان درحالی که گروه بندی شده اند در عرض اطاق به صف می ایستند. برای شروع تمرین با ۸ شماره به جلو حرکت می کنند و با ۸ شماره به عقب بر می گردند و روی یک نقطه ۸ بار می چرخند. وقتی همگی موفق به انجام این فعالیت شدند گروه یک تمامی حرکات را انجام می دهد در حالی که دومین گروه ۸ شماره دیرتر همان فعالیت را شروع می کند و گروه سوم نیز به همان شکل فعالیت را ادامه می دهد.

^۱ Accent

بدین ترتیب در حالی که گروه اول و دوم کار خود را به اتمام رسانند گروه سوم با ۸ شماره تاخیر آخرین حرکت را انجام می دهد. به عبارت دیگر در این فعالیت کودکان یک کانون^۱ را اجرا می کنند.

۲۲) هر کودک در حالی که یک میله چوبی یک متری را در دست گرفته است با فرمان مربی وبه آرامی و



EMOTION WITH STICKS (No. 22)

با ریتمی ثابت الگوی حرکتی خود را همراه با حرکت

دادن میله چوبی تغییر می دهد.

۲۳) کودکان بدن خود را به شکل درخت، بوته، طاق،

حصار و آب پاش و... در می آورند.

۲۴) بعضی از کودکان شکل طاق را در می آورند و بقیه

از زیر آن رد می شوند.

۲۵) کودکان به صورت جفت کنار هم می جهند و هر حرکتی را که می خواهند به طور آزادانه بداهه

پرداز می کنند.

۲۶) دو نفر از کودکان دست های مخالف یکدیگر را می گیرند و می جهند. با فرمان مربی (کف زدن)

جفت ها عوض می شوند. اگر یکی از کودکان بدون جفت بماند باید تا زمانی که جفت دیگری را پیدا نکرده

است به جهیدن ادامه دهد.

۲۷) دانش آموزان کلاس به دو دایره تقسیم می شود. یکی از شاگردان به عنوان "نشانه" انتخاب شده و از

دیگران خواسته می شود تا با موسیقی نواخته شده بجهند. در پایان هر جمله موسیقایی "نشانه" به سمت

دایره دیگر می رود و با گروه جدید می جهد. بدین ترتیب در این فعالیت "نشانه" با جمله های موسیقایی

از قبل تعیین شده همراه با گروه های مختلف می جهد.

۲۸) دوتا از شاگردان شانه به شانه کنار هم می ایستند و در حالی که نفر سوم رو به روی آنها قرار گرفته

است دست های نزدیک به هم آنان را در دست می گیرد. سپس همزمان با اجرای چهار میزان اول خط

ریتمیک نواخته شده نفرات اول و دوم را به سمت مرکز اتاق هدایت می کند. در حالی که نفر سوم در

^۱ -canon

میان دو نفر می دود دو نفر دیگر با قلاب کردن دست های یکدیگر در چهار میزان آخر در جهت عقربه های ساعت می دوند. با تکرار جمله موسیقایی (چهار بار) کودکان به ابداع حرکات دیگر تشویق می شوند. با تکرار این حرکات توسط سه گروه از کودکان که در گوشه های اتاق ایستاده اند رقص گسترش می یابد.

منبع:

Finadlay, E. (1971). *Rhythm and Movement: Application of Dalcroze Eurhythmics*. Florida: Summy-Birchrd Inc.