

## הצעות לפעילויות מחול בעקבות הסרט "לרקוד"

לפניכם הצעה לשתי פעילויות מחול בעקבות הצפייה בסרט. כל פעילות מחולקת לשני חלקים:

1. רפלקציה לאחר הסרט.
2. פעילות תנועתית בהשראת הסרט.

### פעילות 1- "לנוע בעקבות החלום"

1. שאלות לאחר הצפייה בסרט (שתי שאלות לבחירה):

- א. מהו חלומה של גיבורת הסרט?
- ב. האם גם לכם יש חלום שהייתם רוצים להגשים?
- ג. כיצד לדעתכם ניתן להגשים את החלום שלכם ואילו תכונות נדרשות עבורו?
- ד. אילו ערכים זכורים לכם מהסרטון וכיצד הם באים לידי ביטוי אצלנו בשיעורים?  
(התמדה, כוח רצון, נחישות, דביקות במטרה, התמודדות עם כישלון).

2. פעילות תנועתית בהשראת הסרט

התלמידים יציעו דמות להשראה עבורם שתהווה מקור לעבודה תנועתית על-פי יחידת ההוראה בחוברת כישורי חיים עמ' 81. ראו - [כאן](#)

### פעילות 2- קומפוזיציה בהשראת סוגת הבלט הקלאסי

1. שאלות לאחר הצפייה בסרט בנושא מושגים ומונחים מעולם המחול:

- א. מהתבוננות בסרט, איזה סגנון מחול בולט זיהיתם?
- ב. מי יכול להדגים את הפוזיציות שהוזכרו? (מראשונה ועד חמישית).
- ג. האם שמתם לב איזו פוזיצית רגליים לא הוזכרה בשיעור הבלט בו השתתפה גיבורת הסרט? (עמידה שישית).

2. פעילות תנועתית בהשראת הסרט:

- א. נסו להיזכר בתנועות בולטות מתוך [הסרט](#) ובחרו ארבע תנועות מתוכן. (רצוי להקרין להם שוב את החלקים הריקודיים מתוך הסרט).
- ב. הצגת התנועות והמשגתן בשפת המחול. ראו מילון מונחים מצורף בסוף.

ג. קומפוזיציה:

במהלך בניית קומפוזיציה יש צורך בהתמדה, דבקות במטרה, עקביות, מוטיבציה וכד', בדומה לכישורים שהצטרחה גיבורת הסרט כדי להגשים את חלומה. בסופו של דבר נבנה ריקוד דרך **תהליך** אותו התלמידים עברו.

1. הדגמה של שינוי קומפוזיציה – לימוד רצף של ארבע תנועות (ניתן מתוך הסרט), לאחר מכן שינוי סדרן כהמחשה לשינוי הקומפוזיציה.
2. חלוקת הכיתה לקבוצות - בחרו ארבע תנועות מתוך הסרט השייכות לסגנון הבלט והרכיבו להן סדר חדש. (בגילאים הצעירים ניתן לבצע כל הכיתה יחדיו את משימות הקומפוזיציה בהנחיה וליווי של המורה)
3. שלבו תנועות אישיות משלכם ושזרו אותן בין ארבע התנועות הקיימות.
4. הכפילו תנועות מסוימות לבחירתכם, הוסיפו או שנו כיוונים, גבהים ומהירויות לתנועות שבחרתם.
5. דיון ורפלקציה – (שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור):
  - א. תארו אילו תכונות תהליך היצירה הצריך מכם.
  - ב. האם זיהיתם אצלכם תכונות זהות לגיבורת הסרט במהלך העבודה התנועתית?
  - ג. מה לימד אתכם תהליך היצירה על עצמכם?
  - ד. אילו תכונות נדרשו כדי לצלוח את המשימות שניתנו לכם?

## רשימת מונחי בלט בסיסיים שהופיעה בסרט<sup>1</sup>

**עמידות הבסיס** עמ' 42 ברשימת מונחי בלט בסיסיים ראו - [כאן](#). חמש עמידות הבסיס בבלט

הקלאסי, מצויות כששתי כפות הרגליים על הרצפה.

**עמידה ראשונה**- עקבים נוגעים זה בזה, אצבעות כלפי חוץ.

**עמידה שנייה**- שתי הרגליים כמו בראשונה, אולם המרחק בין העקבים כאורך כף הרגל.

**עמידה שלישית**- האצבעות כלפי חוץ, הרגליים האחת לפני השנייה, כשעקב הרגל הקדמית באמצע הרגל האחורית.

**עמידה רביעית (סגורה)**- האצבעות כלפי חוץ, הרגליים האחת לפני השנייה. עקב הקדמית מול מרכז כף-הרגל השנייה כשהרגליים במרחק של כף רגל אחת מהשנייה.

**עמידה חמישית**- כמו ברביעית, אולם העקב מול קצות אצבעות של הרגל השנייה וכפות הרגלים צמודות.

**אטיטוד (ATTITUDE)**- מצב הגוף במרחב - עמידה על רגל אחת, כשהשנייה מורמת לאחור כשהברך כפופה, יד אחת כלפי מעלה והשנייה הצידה.

**אסמבלה (ASSEMBLE)**- לאסוף. קפיצה מרגל אל שתיים. רגל אחת מורמת קדימה תוך נגיעה ברצפה, בשעת קפיצה על הרגל השנייה, שתי הרגליים נפגשות והירידה היא על שתי הרגליים, במצב החמישי.

**ארבסק (ARABESQUE)**- מצב הגוף במרחב, עמידה על רגל אחת, כשהשנייה ישרה לאחור. הארבסק היא אחת הצורות הידועות ביותר בבלט הקלאסי, קיימות 4 צורות ארבסק (R.A.D) והשינויים הן במצב החזקת הידיים.

**גליסאד (GLISSADE)**- צעד החלקה מרגל אחת לשנייה וסגירת הרגליים.

**דמי פלייה (DEMI PLIE)**-מילולית: חצי כפיפה. כפיפת הרגליים הברכיים מתכופפות ופונות לכיוון אצבעות כף הרגל. הברכיים מכופפות למצב בו עדיין כל כף-הרגל נוגעת ברצפה.

**ז'טה (JETE)**- קפיצה מרגל אחת לשנייה על ידי הנפת רגל אחת. קיימים כמה וכמה סוגי ז'טה.

**סיסון (SISSONNE)**- קפיצה משתי רגליים לאחת, קיימות כמה וכמה צורות של סיסון. שמה של קפיצה זו מקורו בשמו של ממציה, הרוזן דה סיסון.

**פה דה בורה (PAS DE BOURRE'E)**- צעדים. מעבר מנקודה אחת לשנייה. צעד הלקוח ממחול- עם צרפתי, יש המגדירים את הפא דה בורה כ"ריצה על פני המים על קצות האצבעות". קיימים 26 סוגים של פא דה בורה.

**פירוואט (PIROUETTE)**- סיבוב במקום על רגל אחת.

**פואטה (FOUTTE)**- מילולית: מוצלף. סיבוב מהיר במקום. מושג המתייחס לגוף ולרגליים כאחת. למשל: הרגל העובדת נשארת קדימה או הצידה, שעה שהגוף מסתובב החוצה, ולבסוף מגיעים למצב של ארבסק (ראה: ארבסק). או במצב אחר, בעמידה על רגל אחת הרגל העובדת באה קדימה וחוטת באוויר בחוזקה הצידה וחוזרת הצידה לרטיירה (Retire).

<sup>1</sup> מתוך שנתון מחול בישראל 1977, עמ' 37-44.