



# ŠOK IR NESUSTOK



Bičiuliai, ar pastebėjote? Pavasaris jau čia! Už lango šviečia saulė, žieminiai paltai ir šiltos striukės jau slepiasi spintoje, o įsibėgėjantis balandis kviečia judėti. Judėkime kartu? „Sveikatiada“ ragina jus pasinerti į visų taip mėgiamą ir laukiamą iniciatyvą – šokius. Pamenate, esame šokę gatvės šokius, pramoginius šokius, kartu sukūrėme įspūdingų vaizdų masiniuose šokiuose – flashmobuose. Šį kartą turime paruošę dar vieną idėjų paketą jums su savo kvietimu išbandyti naują šokių rūšį. Norite sužinoti, kas tai per šokis? Pirmyn!



# ŠOKIAI — VIENA IŠ SENIAUSIŲ ŽMOGAUS KULTŪRINĖS VEIKLOS FORMŲ



Jau akmens amžiuje žmonės šoko. Piešiniai ant uolų ir pėdsakai įrodo, kad buvo šokama net 10 000 metais prieš Kristų. To meto gentys dar neturėjo didesnių bendruomenių. Tai atsispindėjo ir jų šokuose. Žmonės dažniausiai šokdavo po vieną, nesiliesdami, retkarčiais ratu. Moterys šokdavo tik su moterimis, vyrai — tik su vyrais. Kai kurie panašūs šokiai išliko iki šių dienų, pavyzdžiui, vu-du šokis Haityje

Šokiai poromis (kai šoka vyras ir moteris) atsirado tik prieš 5000 metų, susipynus vyrų ir moterų rateliams. Jie taip pat išsirutuliojo iš tokių šokių, kai vyrai ir moterys eilėmis stovėjo vieni prieš kitus. Manoma, kad Europoje svarbiausią vaidmenį šokiams poromis suvaidino pietų Vokietija. Dar mūsų laikais Bavarijoje šokamas liaudies šokis „Schuhplattler“ laikomas seniausiu poriniu šokiu visame žemyne. Šiais laikais tas šokis prarado senąją prasmę ir dabar jį daugiausia šoka vyrai.





Projekto „Sveikatiada“ komanda apsilankė vis labiau populiarėjančių svingo šokių mokykloje lindyhop.lt Čia susipažinome su vienu iš svingo šokių - lindyhopu. Šiame idėjų pakete apie šį smagų ir energingą šokį ne tik sužinosite, bet ir išmoksite keletą pagrindinių jo judesių.

Taigi kviečiame pabandyti įsijausti į XX a. 3 dešimtmečio nuotaiką ir su mokytojais Egle ir Roku išbandyti lindyhopo žingsnelius!

### KAIP ATRODO ŠIS ŠOKIS?

SPAUSTI ČIA:

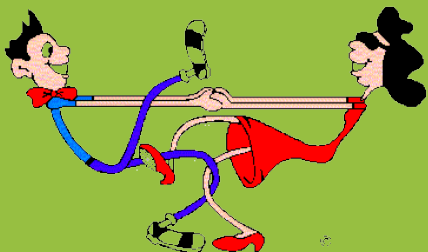
<https://www.youtube.com/watch?v=2tCOf9jmscs>

Lindyhopo istorija prasidėjo 3 deš. Niujorko Harlemo rajone, kuris tuo metu tapo naujai besivystančios juodaodžių kultūros centru. Šis periodas gavo „Harlemo renesanso“ vardą, kadangi būtent šiuo laikotarpiu Harleme sparčiai vystėsi juodaodžių kultūra ir menas. Ypač išpopuliarėjo džiaz muzika bei formavosi ištisa džiaz kultūra.



LINDYHOP.LT  
KLUBAS





Susipažinus su lindyhopo atsiradimo aplinkybėmis bei pamačius, kaip jis yra šokamas, kviečiame išbandyti keletą pagrindinių šio šokio žingsnelių. Lindyhopo pamoką su šauniais lindyhop.lt mokytojais rasite čia:

<https://www.youtube.com/watch?v=plnfvcGsOSI>

## DAR APIE LINDYHOPĄ ...



Šokis „lindyhop“ savo pavadinimą gavo po to, kai 1927 m. Charlesas Lindberghas pirmą kartą pasaulio istorijoje savo vienviečiu lėktuvu „Spirit of St. Louis“ perskrido Atlanto vandenyną. Viso pasaulio laikraščius nušvietė antraštės: „Lindis peršoko vandenyną!“ (ang. „Lindy hops the Atlantic!“). Po kiek laiko viename Niujorko klubų vykusiame šokių maratone dalyvavo vienas iš „lindyhopo“ pradininkų pravarde Shorty George. Norėdamas išpopuliarinti šokį, šis pasinaudojo lakūno žygdarbio populiarumu, ir reporterių paklaustas, ką jis čia šoka, Shorty George atšovė - „Lindy hop“!

# ĮDOMYBĖS APIE ŠOKIUS. KĄ ŽINOME APIE ŠOKIUS?



Manoma, kad pirmosios ankstyvojo šokio formos atsirado Indijoje.



Šokis padeda reikšmingai pagerinti periferinį regėjimą.



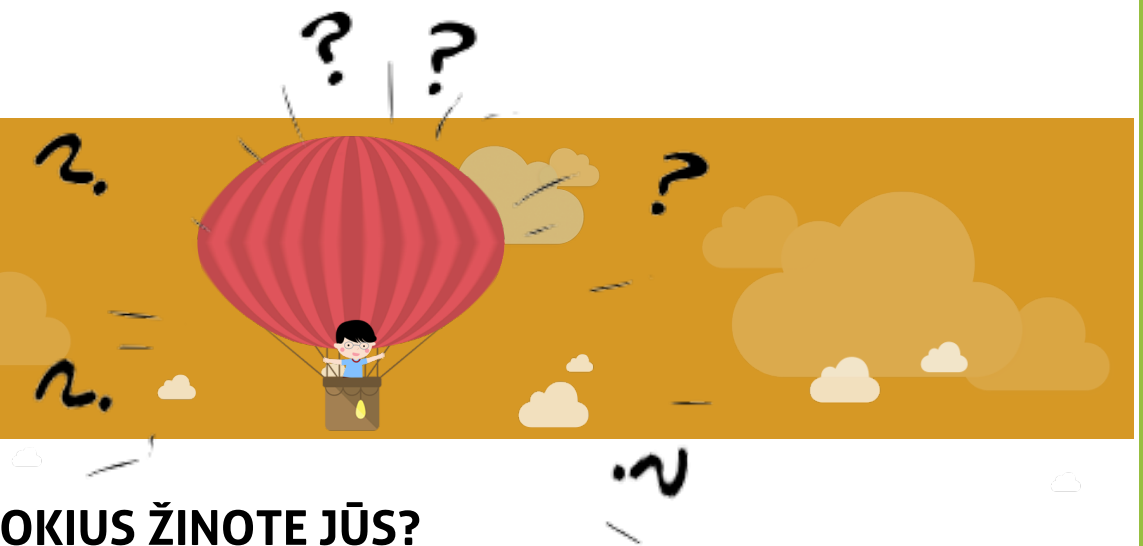
Senovės Graikijoje mokėjimas šokti buvo aristokratų bruožas.



Nustatyta, kad trijų valandų baletų šokis fizinio aktyvumo prasme prilygsta dvejoms futbolo rungtynėms po 90 minučių ir 29 kilometrų bėgimui.



Šokis - puiki priemonė susirasti naujų draugų ;)



## KĄ APIE ŠOKIUS ŽINOTE JŪS?

Grupėse, klasėse rinkite įdomiuosius faktus apie šokius - jų kilmę, istoriją, poveikį ir dar daugybę kitų įdomybių. Pristatykite jas klasės draugams, šeimai, draugams. Ir, žinoma, šiomis įdomybėmis pasidalinkite ir su projekto komanda el. paštu [info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt) Jūsų surinktus faktus sudėsime į projekto svetainės skiltį „ĮDOMYBĖS“





Šio idėjų paketo ir visas šokių dienos 2015 skirtas veiklas kviečiame fiksuoti, jas aprašyti, o visa tai sudėti į grįžtamojo ryšio anketą. Ją rasite mūsų internetiniame puslapyje.



**IDĖJŲ, PATARIMŲ IR MINČIŲ VISADA LAUKIAME:**

[www.sveikatiada.lt](http://www.sveikatiada.lt)

<https://www.facebook.com/Sveikatiada>

[info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt)