

इस नृत्य की नई दुनिया में आपको नृत्य के सभी चरणों को ध्यान से देखना और वाद्ययंत्रों को सुनना है।

नृत्य में पद संचालन या पैरों की गति की कुछ विधियाँ होती हैं। नृत्य का संचलन वाद्ययंत्रों की लय पर निर्भर करता है। क्या आप बता सकते हैं कि नृत्य में ध्वनि और ताल के लिए किस प्रकार के वाद्ययंत्रों का उपयोग किया जाता है?



0338CH13

गतिविधि 1 शृंखलाबद्ध संचलन

थाप (टैप) पर आधारित संचलन करें। टैप-टैप-टो-टैप या टैप-टैप-हील-हील-टैप के साथ ताली बजाएँ।

- अपने पैरों से लयबद्ध रूप से थाप मारें।
- शृंखलाबद्ध चलने का प्रयास करें।

उदाहरण— घेरे में चलें अथवा गोल आकार में घूमें। आकृतियाँ अलग-अलग प्रकार की होती हैं, जैसे— घेरा, सर्पिल, पंक्ति आदि। क्या आप अपने नृत्य में ये आकृतियाँ बना सकते हैं?

जब आप एक पैटर्न में चलते हैं तो एक साथ मिलकर लय में 1, 2, 3, 4; 4, 3, 2, 1 गिनें।

गतिविधि 2 वाद्ययंत्र एवं रंगमंच सामग्री के साथ आनंद लें

उपलब्ध वाद्ययंत्रों के उपयोग से लयबद्ध नृत्य गति का प्रयास करें।

इन वाद्ययंत्रों के नाम बताएँ—



क्या आपको बर्तनों से ध्वनि उत्पन्न करने में आनंद आता है!

आप रसोईघर के बर्तनों का भी उपयोग वाद्ययंत्रों के रूप में कर सकते हैं।



आइए, वाद्ययंत्रों के साथ अब और अधिक कल्पना करें!

नृत्य में प्रयोग की जाने वाली उपलब्ध सामग्री के साथ नृत्य करें।

उदाहरण— नृत्य सामग्री के रूप में फीते या रिंग का उपयोग करना।



नृत्य के नवीन संचलनों का पता लगाएँ।
क्या आपको नृत्य में रंगमच सामग्री उपयोग करने में आनंद आया?
अब संगीत और लय के साथ संचलन करें।
हाँ... अब हम इन तीनों विधाओं (गायन, वादन और नृत्य) का उपयोग एक साथ करने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि 3 संगीत के साथ अंग संचालन

समूह 1 – गीत के साथ अंग संचलन करें।

समूह 2 – एक गीत गाएँ।

समूह 3 – गीत के साथ ताल दें।

शिक्षक संकेत

तीन समूह बनाएँ। सभी समूहों का आपस में समन्वय होना चाहिए।

गतिविधि 4 तीन मात्रा का ठेका

आइए, इस गतिविधि में हम लय में सुधार करें।

आप 4 मात्रा के ठेके से परिचित हैं। यहाँ हम 3 मात्रा के ठेके का पता लगाएँगे।

3 मात्रा का ठेका या बोल— एक, दो, तीन या त, कि, ट या कदम थाप कदम ...

क्या आप 2, 3 और 4 मात्राओं के संयोजन के लिए तैयार हैं?



गतिविधि 5 विभिन्न मात्रा के ठेकों का स्वरूप (पैटर्न)

कक्षा को तीन समूहों में विभाजित करें।

समूह 1 – 2 मात्रा का ठेका— एक, दो गिनेंगे।

समूह 2 – 3 मात्रा का ठेका— एक, दो, तीन गिनेंगे।

समूह 3 – 4 मात्रा का ठेका— एक, दो, तीन, चार गिनेंगे।

ताली एवं कदम थाप के साथ एक के बाद एक ठेका गिनते जाएँ। इस गतिविधि में समन्वय के साथ शरीर का संचलन करें।

क्या आप समझ गए हैं कि एक साथ अभ्यास करना बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक है?

नृत्य की भंगिमाओं में समानता के लिए अभ्यास की बहुत आवश्यकता है फिर चाहे आप दो लोग हैं या फिर एक समूह है।

शिक्षक संकेत

- समूह बनाने और गिनने में विद्यार्थियों की सहायता करें।
- ठेका अर्थात् मात्रा की मूर्त रूप अभिव्यक्ति।



आपने नृत्य करने के लिए कौन-से वाद्ययंत्र का उपयोग किया?
क्या आप अपने मित्रों के साथ अच्छी तरह समन्वय करने में सक्षम हुए?