OFERTA WARSZTATÓW – ArtArtur

Każdy warsztat można w każdej chwili dostosować.

Jeśli poziom grupy jest wyższy, możemy odpowiednio zmienić wymagania. Na przykład:

Zamiast pewnego invertu → shouldermount lub handspring.

---

1. ArtArtur Style (Spinning & Static)
Przygotuj się, bo ten warsztat opiera się na moich własnych występach i moim osobistym stylu ruchu.
Płynne przejścia, świadome zmiany dynamiki między napięciem a odpuszczeniem, zmysłowe elementy z wpływami contemporary. Do tego technika, ekspresja, muzykalność i oczywiście obecność sceniczna.
Zabawa, coś ciekawego i odrobina dramatu.

Wymagania:
Dobra baza siłowa
Doświadczenie w pole dance i choreografii
Pewny invert
Shouldermount

Co zabrać:
Strój do pole dance
Boso
Koszula do zdjęcia

---

2. Warsztat Freestyle (Static & Spinning)
Warsztat pełen improwizacji, muzykalności, flow, przejść, ekspresji i pewności siebie, bez ustalonej choreografii.
Wspólnie odkryjemy, jak połączyć pojedyncze elementy w płynny, naturalny taniec, bez ciągłego zastanawiania się, co będzie dalej.
Dzięki kreatywnym ćwiczeniom, zadaniom improwizacyjnym i moim wskazówkom zaczniesz rozwijać własny styl ruchu i nauczysz się wyrażać siebie przy rurce swobodniej i bardziej autentycznie.
Liczy się kreatywność, czucie, obecność i radość, a nie perfekcja.

Wymagania:
Własne doświadczenie w pole dance
Własne doświadczenie w choreografii
Kilka elementów i ruchów wybranych przez Ciebie, które wykonujesz pewnie – będą bazą warsztatu

Co zabrać:
Strój do pole dance
Boso

---

3. Exotic Flow – Tricks
Skupiamy się na poszczególnych elementach flow i ich precyzyjnym wykonaniu.
Celem jest rozwijanie techniki, kontroli i jakości ruchu.
Bez ustalonej choreografii – za to z pełnym skupieniem na czystych liniach, flow i ekspresji.

Wymagania:
Podstawy exotic pole
Pewny invert

Co zabrać:
Buty na obcasie (heels)
Nakolanniki
Strój do pole dance – może być też sexy

---

4. Exotic Flow – Choreo
Zmysłowa, płynna choreografia, która łączy ekspresyjny ruch, flow i eleganckie triki.
Uczymy się kontrolować ruch i naprawdę go poczuć.

Wymagania:
Shoulder roll
Shoulder stand
Pewny invert

Co zabrać:
Buty na obcasie (heels)
Nakolanniki
Strój do pole dance – może być też sexy

---

5. Burlesque X Pole
Tu chodzi o obecność, charyzmę, świadomość własnego ciała i odpuszczenie.
Nauczysz się świadomie używać ciała – z uczuciem, dzikością, elegancją i zawsze z odrobiną zabawy.
Oczywiście nie zabraknie też teasingu. Powiedz „pa” nieśmiałości.
Tutaj emocje wychodzą na zewnątrz. Nie chowaj ich – pokaż je.

Wymagania:
Otwartość na ekspresję i występy
Podstawy pole dance i ruchu

Co zabrać:
Szal / kawałek materiału
Koszula / marynarka
Spódnica / spodnie
Dodatki, np. okulary, kapelusz, pasek itd.
Opcjonalnie: heels / nakolanniki

---

6. Contemporary Choreo
Nowoczesna, ekspresyjna choreografia z płynnymi przejściami, floorworkiem i przestrzenią na emocje.

Wymagania:
Podstawowe doświadczenie w choreografii
Shoulder roll
Pewny invert

Co zabrać:
Nakolanniki
Długie spodnie
Boso lub skarpetki

---

7. Floorwork Tricks (bez rurki) – Fishflop, Shoulderstands, Rolls i więcej
Trening techniki czystego, kontrolowanego floorworku, ze skupieniem na liniach, precyzji i ekspresji.
Poświęcimy czas pojedynczym trikom, żeby nie tylko jakoś je wykonać, ale naprawdę je zrozumieć.

Wymagania:
Podstawowa znajomość floorworku będzie pomocna
Stabilna kontrola barków

Co zabrać:
Nakolanniki
Długie spodnie
Boso lub skarpetki

---

8. Choreografia Floorwork (bez rurki)
Tutaj połączymy różne elementy floorworku w płynną choreografię.
Nie po prostu trik, trik, trik. Pracujemy nad przejściami, flow i własną ekspresją pomiędzy nimi.

Wymagania:
Podstawy floorworku i koordynacji
Pewny shoulder roll

Co zabrać:
Nakolanniki
Długie spodnie
Boso lub skarpetki

---

9. Spinning Queen
Eleganckie i kreatywne przejścia na rurce spinningowej, które dodadzą dynamiki i flow.
Popracuj nad kontrolą, liniami i świadomością ciała na spinning pole.
Skupimy się na stabilności, estetyce, świadomym ruchu i ekspresji w powietrzu, bez pośpiechu przy przechodzeniu do kolejnych figur.
Nie chcemy się tylko kręcić. Chcemy też dobrze przy tym wyglądać.

Wymagania:
Podstawowe przejścia, np. outside–inside
Pewny invert

Co zabrać:
Boso
Strój do pole dance

---

10. Chair Dance
Usiądź – tutaj odkryjesz, że krzesło zdecydowanie służy nie tylko do siedzenia.
Popracujemy nad przenoszeniem ciężaru ciała, kontrolą i techniką, żeby bezpiecznie wykonywać triki.
Na koniec połączymy poszczególne triki w choreografię.
I oczywiście tutaj też nie zabraknie ekspresji.

Wymagania:
Dobra baza siłowa
Dobra kontrola napięcia ciała
Shoulder stand

Co zabrać:
Sportowe długie lub krótkie ubranie, niezbyt luźne

---

11. Choreografia Pole Dance (Spinning lub Static)

Połączenie tańca i techniki pole: eleganckie figury i płynny ruch tworzą ekspresyjną choreografię.
Uczymy się nie tylko sekwencji, ale też odkrywamy, jak się w niej poruszać.

Wymagania:

Podstawowe doświadczenie w choreografii
Zrozumienie działania wybranego trybu rurki
Pewny invert

Co zabrać:

Boso
Strój do pole dance

---

12. Static Power – Rotations, Flips, Kicks & Jumps

Eksplozywne kombinacje mocnych ruchów na rurce static, ze skupieniem na kontroli, precyzji, dynamice i ekspresji.
Dla mnie power to nie tylko siła. Uczymy się świadomie używać energii i odzyskiwać nad nią kontrolę i w odpowiednich momentach dodawac ruchu wlasnego charakteru

Wymagania:

Pewny invert
Dobra baza siłowa

Co zabrać:

Boso
Strój do pole dance

---

13. Pole Energy Tricks

Różne pojedyncze dynamiczne triki, ze skupieniem na timingu, przepływie energii, kontroli i ekspresji podczas wykonania.
Nie tylko: jak działa ten trik?
Ale też: jak nadać mu energię, charakter i własny styl?

Wymagania:

Pewny invert
Dobra baza siłowa

Co zabrać:

Boso
Strój do pole dance

---

14. Choreo on the Go

Tutaj tworzymy choreografię wspólnie, na bieżąco. To wy decydujecie, jaki utwór wybierzemy i w jakim kierunku pójdziemy.

Wy dajecie pomysły, a ja zamieniam je w ruch. Na przykład: teraz w bok, do góry, w dół, tylko dłonie, tylko nogi albo może głowa. Co się stanie, jeśli nagle wykonamy ruch bardzo wolno? Albo przejdziemy od zmysłowości do dramatyzmu, a potem do czegoś zadziornego? Wszystko jest dozwolone.

Bawimy się tempem, dynamiką i różnymi stylami, próbujemy waszych pomysłów i sprawdzamy, co z nich powstanie. Nawet niespodziewana propozycja może być właśnie tym, co nada choreografii charakter. Jest przestrzeń na eksperymentowanie i oczywiście na śmiech.

Przy okazji odkryjecie, jak łączyć ruchy i jak drobne zmiany mogą nadać całej sekwencji zupełnie inny charakter. W każdej chwili możecie pytać mnie o wskazówki. Krok po kroku zobaczycie, jak z waszych pomysłów powstaje choreografia.

Ruchy możecie dostosować tak, żeby najlepiej pasowały do was i waszego ciała. Jak będzie wyglądać choreografia na koniec? Odkryjemy to razem.

Wymagania:

Pewny invert

Dobra baza siłowa

Otwartość na ruch taneczny

Co zabrać:

Boso

Strój do pole dance / długie spodnie / nakolanniki

---

15. Flying Pole Control

Kontrola i flow na swobodnie wiszącej rurce.

Łączymy różne ruchy w płynne kombinacje i uczymy się pracować z ruchem flying pole.

Cel: zachować kontrolę, a jednocześnie stworzyć wrażenie latania.

Wymagania:

Pewne wejście na rurkę

Dobra kontrola napięcia ciała

Stabilny outside leg hang

Pewny invert

Co zabrać:

Boso

Strój do pole dance

<u>WARUNKI</u>

40 € za uczestnika (chętnie przyjadę też dla mniejszej grupy)

Pokrycie kosztów dojazdu: od 20€ do 80€

Koszty noclegu pokrywa studio, jeśli nocleg będzie potrzebny

Pewnie już to widać: wszędzie dodaję ekspresję. Ale nie jest ona wymagana.
Z mojej perspektywy triki i sekwencje ruchu, nawet jeśli technicznie są już poprawne, stają się naprawdę opanowane dopiero wtedy, gdy włożymy w nie własne uczucia i energię.
To jednak nie znaczy, że trzeba wywierać na siebie presję.
Najpierw zrozumieć technikę. Zrozumieć własne ciało. Zrozumieć ruch. Ekspresja przyjdzie później.
A jeśli ktoś nie chce zajmować się ekspresją, to też jest całkowicie okej.
Nie chcę nikomu mówić, jak ma się poruszać.
Wolę pokazać, na ile sposobów można z czasem sprawić, żeby ruch stał się naprawdę własny.