



פתח דבר

כסלו הוא החודש בו חל חג החנוכה, חג האור, חג של נסים. גם מי שאינו מאמין שכדאי לחכות לנס, יכול ודאי להרגיש בנסים הקטנים, הכסויים והגלויים שקורים לנו מדי יום מבלי שחיכינו להם...

מי שחיינו ריקוד, זוכה לחוות את אותם נסים קטנים (אך גדולים) מדי שיעור... מכירות את ההרגשה הזאת שפתאום מבלי להתכוון (ואולי בדיוק בגלל זה...), הרגל התרוממה היישר אל המקום הנכון?... בקלות?... בלי כל המאבק שמלווה אותה תמיד בדרך? פתאום צצה לה תובנה! הגוף הבין, בדיוק ברגע שבו השכל הפסיק לנסות. אז יש מי שיגיד: "זה לא נס. זו תוצאה של עבודה, של התנסות". ודאי! אך גם זה דורש נס... הנס אינו חייב להיות תופעה שלא עמלנו לכבודה. אלא שהרגע בו נפל דבר - יש בו הרגשה נסית, נפלאה! אולי זו גם הסיבה שמי שמבלה שעות רבות בסטודיו לריקוד וחיינו שזורים בנסים הקטנים הללו באופן כה פיזי, גדלות בו תחושות חזקות של הודיה ושמחה!

הגיליון הראשון של 'רבעון בית הספר למחול' יוצא לדרך, ובו נקרא על כל שהתרחש אצלנו החל מפתיחת שנת הלימודים ועד כה ועל מה שעוד נכון לבוא, נרחיב מעט אופקים, נקבל טיפ חשוב לתזונה נכונה, ד"ש חמה מבוגרות שעושות חייל ועוד ועוד.

מאחלים חג שמח מרובה נסים ונפלאות!
צוות בית הספר למחול



אז מה היה לנו...

פתחנו את השנה ב-6/9 באירוע המדבררחוב, לקראתו יצא קול קורא לתלמידים יוצרים המעוניינים ליצור ולהעלות את יצירותיהם באירוע. נוצרו שלוש יצירות מקסימות משלוש שכבות גיל שונות. יצירה אחת של נועה אופיר מכתה ה', יצירה שניה של אלה גינת, רנה כהן ומיכל בלייברג מכתה ז' ויצירה שלישית מתוך התנסות בשיעורי קומפוזיציה של מגמת המחול, כתות י"א-י"ב. יישר כח ליוצרים הצעירים!

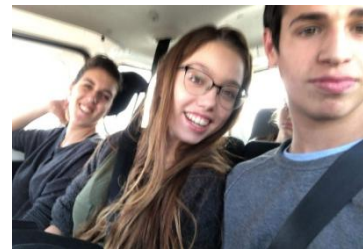


מיכל, רנה ואלה בחזרה בסטודיו
צלמה: נועה ריבנבר

ב-22/10 ארחנו כאן את להקת הבלט הישראלי ביצירה "פיטר-פן". הגיעו לצפות במופע תלמידי מחול מגיל 5 ועד 18. תלמידי ד' ומעלה הוזמנו לצפות בשיעור וחזרה של הלהקה רגע לפני עלייתם לבמה. חוויה מעשירה ומרגשת בכל פעם מחדש!



בסוף אוקטובר התקבלו שלושה מתלמידי הקבוצה הבוגרת, לפרויקט "חממת מחוננים של להקת בת-שבע". הפרויקט מיועד לתלמידי תיכון ממגמות מחול ובתי ספר למחול ברמה גבוהה, ופותח את דלתות הלהקה עבורם. אחת לשבוע מגיעים התלמידים לבית הלהקה, לומדים שיעור גאגא ועוד שלוש שעות של למידה מרפרטואר הלהקה.



גיא רייס (י"א), היא-לי לזרה (י"ב)
ושקד בלייברג (י"ב) בדרך לבת-שבע!

ב-21/11 נסענו כל תלמידי השכבה הבוגרת (ו' ומעלה) משני המסלולים, לקריית גת, לצפות במופע של פרויקט "הרמת מסך". צפינו במסך 3 - שלוש יצירות קצרות מאת היוצרים: לוטם רגב, רוני חדש וטליה בק.



ב-26/11 נפגשו תלמידי ט-י"ב של המסלול המלא עם מיכה איימוס, רקדן להקת ורטיגו ומנהל פרויקט "תלמידים רוקדים ורטיגו", למפגש ראשון בו למדו קטע מתוך "לידת הפניקס" של הלהקה, אותו יופיעו במופע סיום הפרויקט בסוזן דלל ב-17/2. המפגש הראשון כלל שתי סדנאות בנות שלוש שעות כל אחת והיה מאתגר ומספק עד מאד.



המשך...

בתחילת נובמבר התחלנו בשיתוף פעולה מבורך עם מחלקת אמנות בהובלתה של סיליה. שיתוף הפעולה הזה, יגיע לשיאו בסיום השנה, בפסטיבל אשר יוקדש לאמנות רחוב. את הפסטיבל יפתח מופע השיא של "הפרויקט" של מסלול הסטריט בהובלת חננאל ואלצה, הסוקר את תולדות ריקודי השחורים בעולם. תלמידי האמנות של סיליה יצרו על הבמה מרחב שכולו - רחוב!

במסגרת שת"פ זה, קיימנו עד כה שני מפגשים. האחד, בו ציירו תלמידות האמנות את תלמידות המחול בשיעור בלט קלאסי, כחלק מלימוד הנושא - פרופורציות גוף. המפגש השני היה הרצאה מפי סיליה על הצייר הנודע אדגר דגה שנהג לצייר את תנועתן של הרקדניות בבית האופרה בפריז ואת תנועתם של סוסי מרוץ. בהמשך מחכה לנו הרצאה של אלצה אודות יצירותיו של אומן הרחוב ז'אן מישל בסקיאט וכן מפגשים נוספים.



ומה עוד לפנינו ברבעון הקרוב...

- ביום ראשון הקרוב, 9/12, מפגש של כתות ו-ח של המסלול המלא עם תלמידות ז-ט מבית הספר למחול "שלם" בניהולה של יסמין משולמי (לשעבר עתידיה), הנמצא ביישוב איתמר אשר בשומרון. במהלך המפגש יתקיימו שיעורי טכניקה משותפים וכן לימוד רפרטואר מיצירתה "אורפאו ואורידיצי" של הכוריאוגרפית הנוודעת פינה באוש.
- 19/12 "יום סטודיו" – יום בו נפגשות כל הכתות של שני המסלולים וכל המורים לזמן משותף בו כל כיתה מראה תרגיל או שניים שבחירה. ללא נוכחות הורים.
- 12/12 - ביקור וסדנאות מחול אפרו-מודרני של הגב' פני גודבולדו, מומחית לטכניקת דנהם, המגיעה אלינו מארה"ב.
- 10-11/2, 6-7/1 - המשך סדנאות עם מיכה אימוס לתלמידי ט-י"ב של המסלול המלא.
- 13-14/1 - סדנת רפרטואר של ברק מרשל בהנחיית צחי כהן, לתלמידי ט-י מסלול מלא.
- 17/2 - "תלמידים רוקדים ורטיגו" – מופע סיום הפרויקט בסזון דלת"א. הורים מוזמנים!

פרופסור פני גודבולדו היא ראש התכנית למחול במריג'רו קולג' בדטרויט, מורה מוסמכת בטכניקת דנהם מאז 1993, ושימשה מדגימה עבור גב דנהם עצמה במהלך כיתות אמן בדנוור. כמו כן הופיעה ביצירות שלה בסנט לואיס בפולו, ניו יורק. משנת 1991 מלמדת את הטכניקה ברחבי העולם. פרופסור גודבולדו ערכה שלושה סיורים לקובה, שם חקרה ולמדה ריקודים מסורתיים ופופולאריים, כגון רומבה וסלסה.

גב' גודבולדו מאמנת תלמידים בגילאי 5-78 שנים בקהילת דטרויט, ומנהלת אמנותית של הכנסייה הבפטיסטית בהארטפורד.

היא הציגה מאמרים במוזיאון צ'רלס ה. רייט להיסטוריה אפריקאית אמריקנית, אוניברסיטת בוסטון, וכן הופעות של דנהם במרכז למוסיקה ואמנויות הבמה של קומפלקס, לפסטיבל העולם האפריקאי בהארט פלאזה, ולעשרות אלפי ילדים בבתי ספר בארבעת העשורים האחרונים ברחבי מדינת מישיגן.

גב' גודבולדו היא מנהלת אמנותית של מכון PG המתמקדת בהוראת מחול ומוסיקה לנוער ולמבוגרים בקהילה בדטרויט, ומנהלת משותפת של פרויקט מורשת דטרויט, ארגון שמקדם את מורשתה של מאדאם קתרין דנהם ואחרים. אשר השפיעו רבות על האמנות והתרבות של דטרויט ועולמנו.



פרופסור פני גודבולדו

נסים גדולים אגרחים במקומות קטנים...

אנו גאים להודיע כי יום הספר למחול בערב. ג'נינוג אג'ן.
ג'נינוג יום הספר למחול "שלם" לחיפג מחול ואור ג'נינוג לחי החנוכה?

יום א' | נר שביעי של חנוכה | א' טבת | 9/12/2018

מה בתכנית?
11:00 - התכנסות והתארגנות לשיעורים
11:20 - שיעור בלט קלאסי
12:35 - הפסקות - תמרים תוצרת הערבה להרמת האנגייה...
12:45 - שיעור מחול מודרני
14:00 - ארוחת צהריים משותפת ופעילות במנוחה להיכרות, בהשראת החג.
15:00 - סדנת רפרטואר - מתוך היצירה 'אורפאו ואורידיקה' מאת פינה באוש.

2אהבה, ג'נינוג הערבה



על יוצר ויצירתו

מפצח האגוזים מאת מריוס פטיפה:

הבלט המקסים הזה נוצר ב-1892 ע"י הכוריאוגרף מריוס פטיפה ועוזרו הנאמן לב איבנוב, עפ"י סיפורו של הופמן ולמוסיקה של צ'ייקובסקי. זהו הבלט השני בבלטים המשותפים לפטיפה וצ'ייקובסקי.

במערכה הראשונה מסופר על קלרה המקבלת מפצח אגוזים למתנת חג המולד. מפצח האגוזים הוא בעצם בן דודו המכושף של הקוסם. על מנת לשבור את הכשף שהטיל בנער מלך העכברים הרשע, צריכה נערה צעירה להתאהב בו. בלילה, לאחר תום מסביבת החג, חולמת קלרה חיילי העץ של אחיה, האמיץ, לבין צבא העכברים הרשע. את המפצח אך למרבה הפתעתה לעלם חמודות. הזוג לביקור בדרכם הם עוברים גולת הכותרת ולס פתיית השלג. כאן העלילה והמערכה השנייה היא על סיני, ריקוד הרועות הקטנות. כל ארץ מייצגת ממתק; שוקולד, תה, קפה, מקלות קינמון, ומרציפן. לסיום המרשים של המערכה והבלט כולו - ולס הפרחים הידוע והפה-דה-דה (דואט) של הפייה עם בן זוגה.



על מריוס פטיפה...

פטיפה נחשב לדמות החשובה ביותר בבלט הקיסרי ברוסיה והאחראי לכך שהבלט הגיע לוירטואוזיות המושלמת המוכרת לנו כיום. פטיפה, בן למשפחת רקדנים ממרסיי, הגיע לבלט מרינסקי בסנט פטרסבורג (לימים בלט קירוב) כרקדן, והפך לכוריאוגרף הלהקה. הוא כיהן בתפקיד במשך 30 שנה ויצר 54 בלטים, 35 אופרות ושיחזר 17 יצירות של יוצרים שקדמו לו.



הבלטים של פטיפה אופיינו בגרנדיוזיות, כשכל בלט נמשך מספר שעות על פני כמה מערכות. כל בלט שכזה היה הפקה מרובת רקדנים, עם תפאורה מפוארת, תלבושות מרהיבות, "קור דה בלט" גדול מאד ועלילה רומנטית. הקהל התלהב ונסחף בחזונו האמנותי של פטיפה שהעשיר את פרטואר צעדי הבלט הקלאסי ותיבל אותם באלמנטים מריקודי פולקלור של עמים שונים.



נפש בריאה בגוף בריא – טיפ לתלמידי מחול

מאת שרון דרשר / תזונאית קלינית

אנשים המבצעים פעילות גופנית באופן קבוע זקוקים לאספקה תקינה של חלבונים, עם דגש על אספקה של מינרלים חיוניים וויטמינים חשובים. החלבונים הם אבני הבניין של השריר. המזונות העיקריים המכילים חלבון איכותי (חלבון מן החי) הם הבשרים (בקר, עוף, הודו, כבש) דגים, מוצרי החלב והביצים. אלו מהווים מקור רב ואיכותי לאספקת חלבונים לגוף.

אך מה עושים אם לא כוללים את חלקם או את כולם בתפריט? איך שומרים ודואגים לבניית השרירים? כאשר מחליטים לוותר על חלק מאבות המזון בתפריט, למשל על בשרים או מקורות אחרים של חלבון, יש להשלים את החסר התזונתי בעזרת מזונות משלימים.

המזונות החשובים, מבחינת מקורות החלבונים, שצמחונים או טבעונים נמנעים מהם הם: בשר בקר, עוף, הודו, כבש, דגים (טריים ו/או מקופסאות שימורים), ביצים ומוצרי חלב.

אז איך בונים שרירים בלי לאכול מוצרים מן החי?

מקורות טובים לחלבון הן הקטניות: שעועית, עדשים, אפונה, סויה, מאש, חומס. הקטניות מכילות חלבון איכותי, וכשאוכלים אותן יחד עם דגנים מלאים – אורז מלא, קינואה, כוסמת, גריסים – מקבלים חלבון מלא, כלומר חלבון שמכיל את כל חומצות האמינו החיוניות (אלה שהגוף לא יכול לייצר בעצמו). סויה מכילה את כל חומצות האמינו ולכן נחשבת לספקית של חלבון מלא.

מקורות טובים לברזל הם כל העלים הירוקים, הקטניות והאגוזים למיניהם. חשוב לציין שברזל מהצומח בנוי אחרת מברזל מהחי ולכן גם נספג אחרת (פחות טוב). על מנת לשפר את הספיגה, רצוי לצרוך את המזונות המכילים ברזל יחד עם מזונות שמכילים ויטמין C (כל הירקות מכילים ויטמין C). רצוי לא לצרוך בסמוך למוצרי חלב, תה וקפה אשר מפריעים לספיגת הברזל.

כדי לשמור על מסת השריר שבנינו באימון, חשוב לפזר את צריכת החלבון במסגרת הארוחות לאורך כל היום במנות קטנות ולא רק לאחר האימון.

תהיו בריאים!
שרון



פרויקט ריקודי השחורים של חננאלצה!

בכל שבוע כמה מילים על ההיסטוריה של ריקודי השחורים בעולם.

תרבות ההיפ-הופ (כן כן, זהו לא רק סגנון ריקוד כי אם תרבות שלמה), נמצאת סביבנו בכל מקום. היא פופולארית ומצויה היום בכל תרבות וארץ. אך מהיכן הכל התחיל?? היבשת השחורה...

המסע שלנו מתחיל עוד באפריקה שלפני כמה מאות שנים. המוסיקה ששרו האפריקאים כללה יסודות של קצב ושירה המשמשים עד היום במוזיקת ההיפ-הופ המודרנית. מוזיקה זו הגיעה לאמריקה עם הילידים אשר הובאו כעבדים מאפריקה לאמריקה, והתפתחה שם למגוון של סגנונות. סגנון ה"דאב" שהתפתח בג'מייקה נחשב בעני רבים לשלב הבא ב"אבולוציה" של מוסיקת ההיפ הופ. בסגנון זה, כלי ההקשה מופרדים משאר המוסיקה, ומודגשים. מאוחר יותר, נוספו לקצב מילים, וסגנון זה התפתח למה שנקרא רגיי, והיפ הופ.

מסיבות הרחוב!

אנחנו ממשיכים לשנות השבעים... למסיבות הרחוב בניו יורק, שמשכו קהל רב. די-ג'יי קול הרק, שנחשב לאב המיתולוגי של ההיפ-הופ, וחבריו הדי-ג'ייס שניגנו מוסיקה, התחילו להשתמש בכמה תקליטים בו זמנית, תוך שימוש באפקטים המתקבלים ע"י סיבוב התקליטים קדימה ואחורה (scratching), ושכלול טכניקת המיקסים. הם גם התחילו לדבר בזמן שהמוסיקה נוגנה, מה שהדביק להם את הכינוי MC's שמשמעותו: Master of Ceremony. הדיבורים התפתחו לחרוזים, כאשר הדי-ג'יי מציג את עצמו ואת האחרים. עם הזמן, המלל התפתח ונהיה יותר מורכב, ועסק בנושאים רחבים יותר כגון הומור ומחאה חברתית. בסוף שנות השבעים המוסיקה כבר צוברת פופולאריות, והיא תלך ותתחזק עם הזמן.



DJ cool herk

אז מכאן הכל התחיל.... והמשך (שנות השמונים!) - ברבעון הבא.



דרישת שלום חמה... בוגרות ביה"ס עושות חייל ומחול

והפעם...ד"ש מראם סלה ונטע סרט



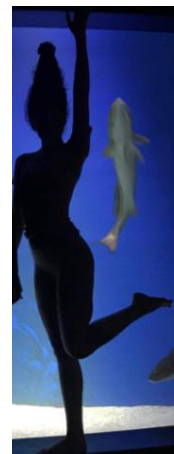
ראם ונטע, בנות אותו מחזור בבית הספר למחול, חלוצות מגמת המחול בערבה - מחזור א'! סיימו את בית הספר למחול ב2015 ויצאו לדרך לא נודעת... בחלוף שלוש שנים מלאות ללא מחול, הנפש לא מצאה מנוח... והנה שתיהן יחד וכל אחת לחוד, מחפשות את דרכן בעולם המחול. בקיץ האחרון ניגשו לאודישנים של כמה וכמה מסלולים להכשרת רקדנים במקומות שונים בארץ והתקבלו לכולם. בסופו של דבר החליטו שתיהן לבחור בסדנא להכשרת רקדנים של להקת ורטיגו בירושלים ומאז ספטמבר האחרון הן לומדות שם יום, יום, שישה ימים בשבוע, מעמיקות בלימוד שפת התנועה הייחודית ללהקת ורטיגו ומרפרטואר הלהקה, לצד סגנונות נוספים.

ראם ונטע מספרות: "אחרי שלוש שנים בהן שמנו את המחול בצד, החלטנו שהגיע הזמן לחזור, למצוא את עצמנו שוב בתוך העולם הזה, ואת המחול בתוך עצמנו. הגענו לסדנא של ורטיגו, אחרי התלבטויות רבות בין סדנאות ומסלולים שונים אליהן התקבלנו, וההתחלה הייתה לא קלה כלל. על הגוף לחזור לעצמו ולהתרגל לאינטנסיביות ולשעות ארוכות של ריקוד ביום. היום שלנו מורכב משיעור קלאסי, שיעור רליס, רפרטואר של ורטיגו, סדנא עם כוריאוגרף אורח שבא ללמד מיצירתו (כעת זהו הכוריאוגרף עידן כהן) ושיעור קונטקט אימפרוביזציה. המורים מדהימים! ומכל אחד אנחנו לומדות איכויות וחומרים שונים וחשובים. כרגע, אנחנו בעיצומה של עבודה לקראת ה"בציר" שהוא ערב השיא של הסדנא, בו נופיע עם היצירה "לידת הפניקס". היום עברו שלושה חודשים מאז התחלנו כאן, ואנחנו מרגישות שהגוף הבין את העבודה האינטנסיבית ואפילו כבר הצליח לספוג משהו מהשפה הייחודית של נעה ורטהיים ולהקת ורטיגו. שמחות שאנחנו פה ושחזרנו למחול ולעצמנו."

בתמונות תוכלו לראות את נטע ברגעים מתוך פרויקט של הסדנא באקווריום החדש בירושלים בו הופיעו עם קטעים מתוך "לידת הפניקס".



בהצלחה נטע וראם, יישר כח!
המשיכו ללכת עם הלב לעבר האהבות הגדולות שלכן.



כותבים מחול - מפרי עטם של תלמידנו

נעה אופיר, תלמידת כיתה ה' במסלול המלא, רוקדת זו השנה החמישית בביה"ס למחול. בשנה הקודמת, בהיותה בכיתה ד', נתבקשה במסגרת שיעורי הבית בכתה בביה"ס שיטים לכתוב כתבה. היא בחרה לכתוב על לימודי המחול:

להתחזק, ללמוד צרפתית ולשחרר את הלב

- שיעור מחול - מסלול המחול המלא

זו השנה הרביעית שאני רוקדת במסגרת מסלול המחול המלא במתנ"ס. אני אוהבת לרקוד, ואחרי שאספר לכם מדוע אולי יתחשק גם לכם להירשם. בשיעור קלאסי ומודרני יש הרבה תרגילים לחיזוק השרירים, ובגלל שהבלט הומצא בצרפת אז שיעורי קלאסי ומודרני זה קצת שיעור בצרפתית וגם חיזוק עצמי. שיעור ברייקדאנס רוקדים עם הרבה אנרגיה, הרבה שמחה, ומוזיקה קצבית, ואחרי השיעור מרגישים קופצניים. באימפרוביזציה משמיעים לך מוזיקה ואת/ה רוקד/ת לפי הלב שלך ומה שאת/ה מרגישה וזה משחרר הרבה רגשות ואת הלב, ובזה הלב נפתח עוד טיפה. שיעורי המחול מתקיימים במתנ"ס מיד אחרי שעות הלימודים. יש קבוצות מתאימות לכל הגילאים עד י"ב. אז אתם באים לרקוד?

כתבה: נעה אופיר / ד'2

נטע מוצ'ניק, תלמידת כיתה י' במסלול המלא, כותבת את רשמיה בעקבות הצפייה בהרמת מסך בחודש שעבר:

נסענו לקריית גת לראות את המופע "הרמת מסך 3". צפינו ביצירתה של רוני חדש וביצירתה של טליה בק. לא אהבתי את היצירה של רוני חדש. אפילו הרגשתי לא בנח איתה. חשתי בחוסר מקצועיות. הרקדניות כל הזמן הסתכלו אחת על השניה, זה היה נראה שהן לא יודעות מה לעשות. הקטע היה ארוך אבל התוכן חזר על עצמו והקהל השתעמם. אני מניחה שהמסר דיבר על דימוי גוף ועל להיות גאה בגוף שלך ולא להסתתר מאחורי שכבות, שזה אכן נושא חשוב שכל אחד יכול להתחבר אליו ברמה האישית אבל בעיני הוא נשאר ברמה רדודה ולא היו ריגושים, עליות וירידות ולא היתה סגירה לנושא. את היצירה של טליה בק אהבתי מאד והתחברתי אליה. היא דימתה לי כל מיני סיטואציות בחיים, כמו כשאני מרגישה שאנשים מתקדמים בחיים ואני נשארת מאחור. היה גיוון, התחלה, סוף, הרקדניות היו מקצועיות מאד. הנסיעה הייתה כיפית והחוויה כולה הייתה מעשירה וטובה.

נטע

להתראות בירחון הבא!

