

2026 സെപ്റ്റംബർ 19, ശനിയാഴ്ച

കുതിത്തു മെട്ടടവിൽ സീനിയർ അധ്യാപികയുടെ ഒരു സെഷൻ



പങ്കെടുത്തവർ 12
ക്ലബ്ബ് ഡാൻസ് ക്ലബ്ബ്

ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ 1
നടത്തിയത് Thudippu Dance Foundation

ഇൻപുട്ട്

സമയം
2 മണിക്കൂർ

പ്രവർത്തനം

ശനിയാഴ്ചത്തെ ക്ലാസ് തീരെ പ്രതീക്ഷിക്കാതെ വളരെ പ്രത്യേകതയുള്ള ഒന്നായി മാറി.

ഞങ്ങളുടെ സീനിയർ അധ്യാപിക പൊന്നു സഞ്ജീവ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഒരു സെഷൻ എടുക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾ കുറച്ചുകാലമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു; ഇത്തവണ അത് സ്വാഭാവികമായി സംഭവിച്ചു. മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്തതല്ലായിരുന്നു, പക്ഷേ മറ്റൊരു അധ്യാപികയെയും മറ്റൊരു പഠനരീതിയെയും വിദ്യാർത്ഥികൾ ശരിക്കും ആസ്വദിച്ചു.

അവർ കുതിത്തു മെട്ടടവ് ആണ് പരിശീലിച്ചത് — ചുവടുകൾ ശരിയാക്കുന്നതിൽ മാത്രമല്ല, അവ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട്. പൊന്നു അവർക്ക് പുതിയ സങ്കേതങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി, അടവിലൂടെ

തന്നെ ബാലൻസ്, നിയന്ത്രണം, ശരീരത്തിന്റെ കാതലായ കരുത്ത് (core strength) എന്നിവയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിച്ചു.

വിദ്യാർത്ഥികൾ കേൾക്കുന്നതും ശ്രമിക്കുന്നതും തെറ്റുകൾ വരുത്തുന്നതും വീണ്ടും ശ്രമിക്കുന്നതും പതുക്കെ ബാലൻസ് കണ്ടെത്തുന്നതും കാണാൻ നല്ല രസമായിരുന്നു. ഒരു പുതിയ അടവ് പഠിക്കുക എന്നതിലുപരി, ചലനത്തെ വ്യത്യസ്തമായി അനുഭവിക്കാനുള്ള അവസരമാണ് ഈ സെഷൻ അവർക്ക് നൽകിയത്.

ചിലപ്പോൾ ഏറ്റവും നല്ല ക്ലാസുകൾ അധികം ആസൂത്രണമില്ലാതെ സംഭവിക്കുന്നവയാണ് — മുറിയിൽ ഒരു ചെറിയ മാറ്റം, ഒരു പുതിയ കാഴ്ചപ്പാട്, പിന്നെ ഒരുപാട് പഠനം.

ഫലം

Technique (adavus) · Balance, control, spatial awareness

കുതിത്തു മെട്ടടവ് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ കേട്ടു, ശ്രമിച്ചു, തെറ്റുകൾ വരുത്തി, വീണ്ടും ശ്രമിച്ചു, പതുക്കെ തങ്ങളുടെ ബാലൻസ് കണ്ടെത്തി.

(ഞങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചത്)

ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങൾക്കും നടത്താം. aikyam space-ന് കടപ്പാട് നൽകുന്നിടത്തോളം, ഈ കുറിപ്പ് പകർത്താനും മാറ്റം വരുത്താനും പങ്കുവെക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഫോട്ടോകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തില്ല. (Creative Commons ലൈസൻസ് CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)