

JORNADES FORMATIVES  
PER A DOCENTS

# LLUITA ESCÈNICA

---

SESSIÓ 1/2

amb ROSA NICOLÀS



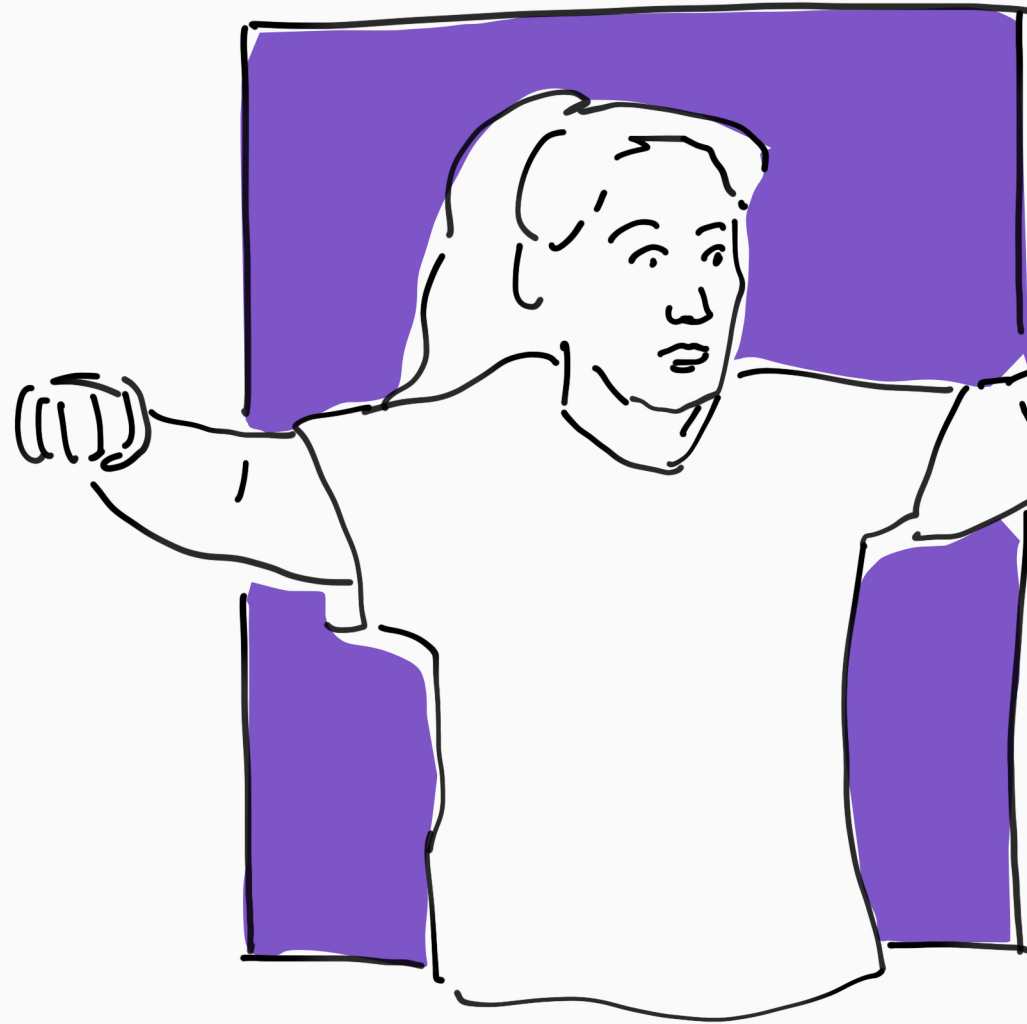
# ÍNDEX

- 1 PRESENTACIÓ
- 2 BLOC 1: PROTOCOLS DE SEGURETAT
3. BLOC 2: ESCALFAMENT
4. BLOC 3: PRÀCTICA DE TÈCNiques

QUÈ FAREM?

# PRESENTACIÓ

HOLA

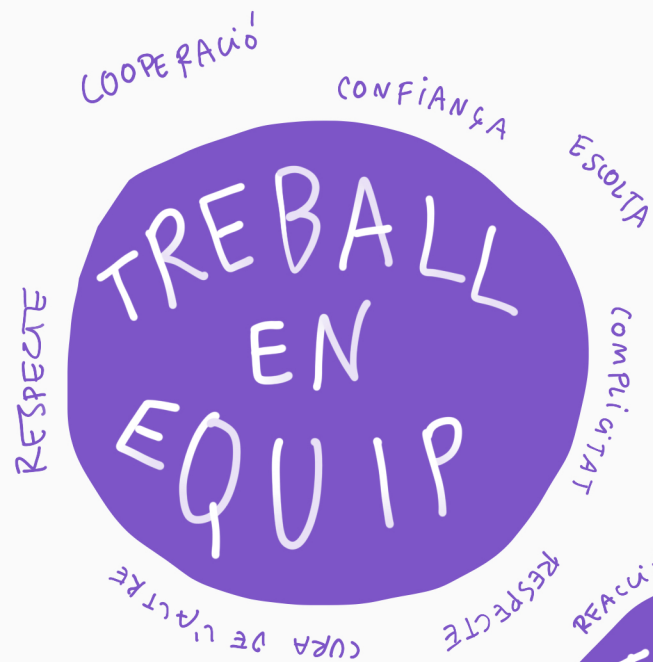


## OBJECTIUS DE LA FORMACIÓ:

- VALORAR LA LLUITA ESCÈNICA COM A EINA PER TREBALLAR LA COMUNICACIÓ, LA CONCENTRACIÓ I LA COORDINACIÓ A L'AULA
- APRENDRE ELS ELEMENTS BÀSICS D'ACCIÓ PER TREBALLAR AMB SEGURETAT ESCENES DE FICCIÓ VIOLENTES QUE APAREIXEN A LES OBRES DE TEATRE DELS CENTRES EDUCATIUS
- ADQUIRIR LES EINES PER GUIAR I ACOMPANYAR L'ALUMNAT A L'HORA DE CREAR UNA COREOGRAFIA DE LLUITA ESCÈNICA
- CONÈIXER ELS TRUCS INTERPRETATIUS NECESSARIS PER FER CREÏBLES LES ESCENES DE LLUITA I TRANSMETRE'LS A L'ALUMNAT

↖  
ROSA NICOLÀS,  
ACTRIU I PROFESSORA DE  
LLUITA ESCÈNICA

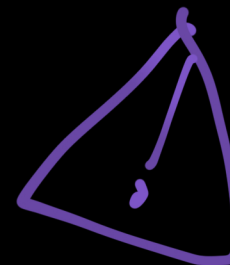
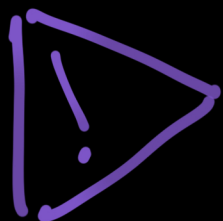
# CINC MOTIUS PER FER LLUITA ESCÈNICA A L'AULA ↓





**PROTOCOLUL DE**

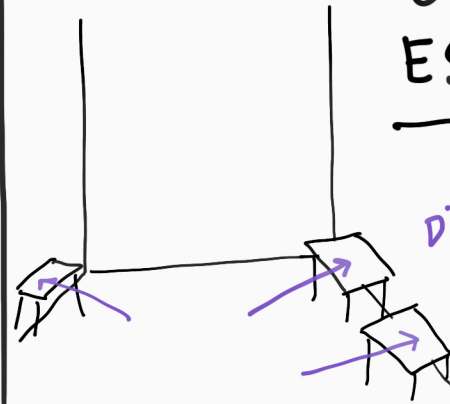
**SECURETAT**





## PREPARAR EL COS I LA MENT

ESCALFAR ABANS DE COMENÇAR AJUDA A EVITAR LESIONS I A CONCENTRAR-SE



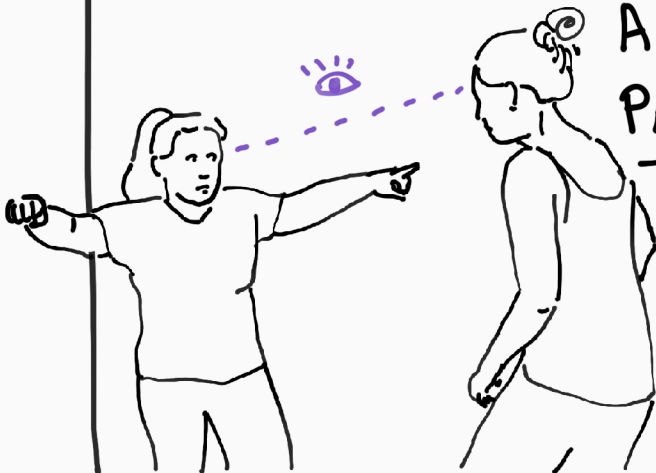
## CREAR UN ESPAI SEGUR

L'AULA HA DE SER DIÀFANA, SENSE OBSTACLES NI OBJECTES AMB QUÈ ES PUGUI TOPAR ALGÚ.



MIRA EL VÍDEO AMB L'EXPLICACIÓ SENCERA

## ESCOLTA I PRECISIÓ AMBLA PARELLA



NO ES COMENÇA CAP TÈCNICA SENSE CONNEXIÓ AMB EL COMPANYY; CAL CONTROLAR DISTÀNCIA, ATAC I DEFENSA

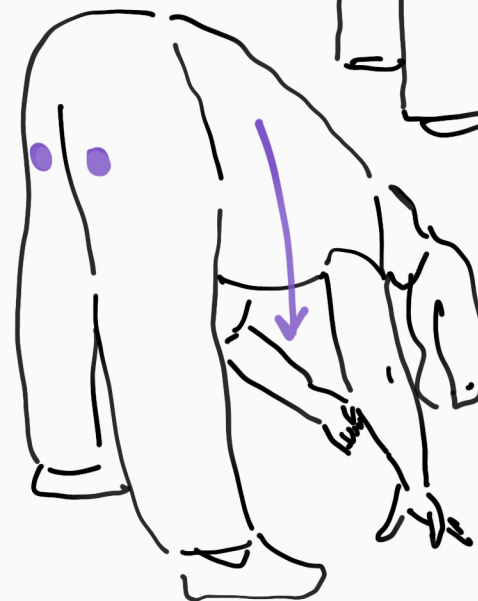
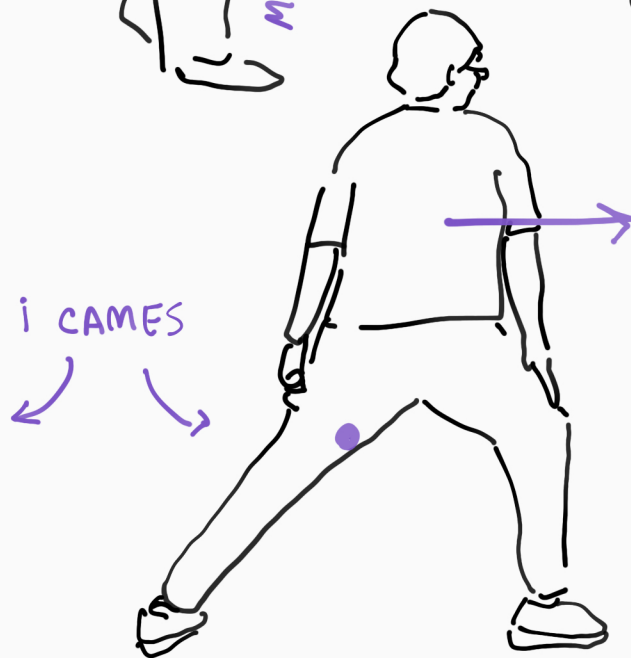
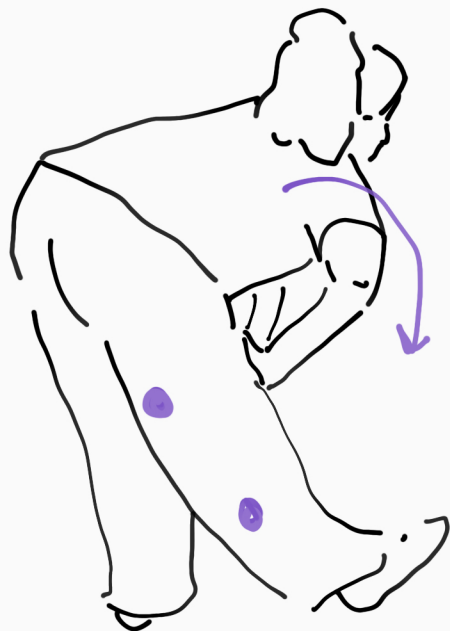
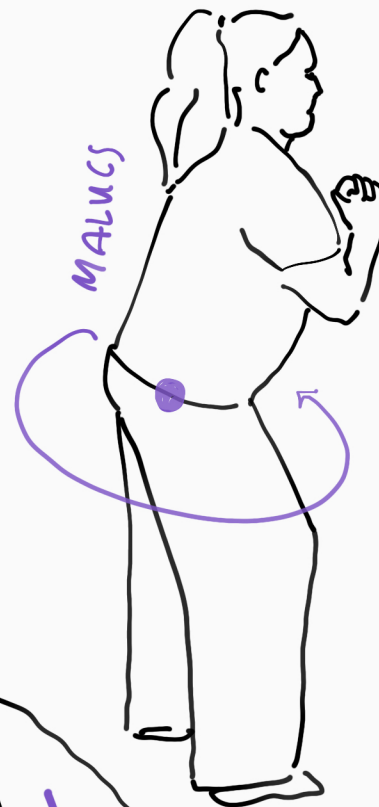
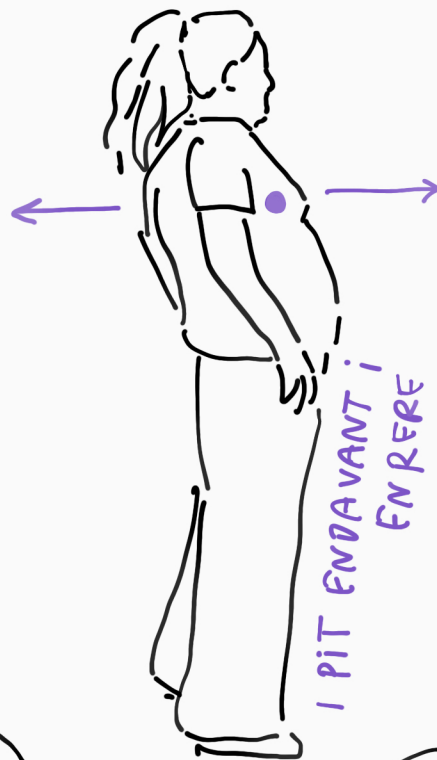
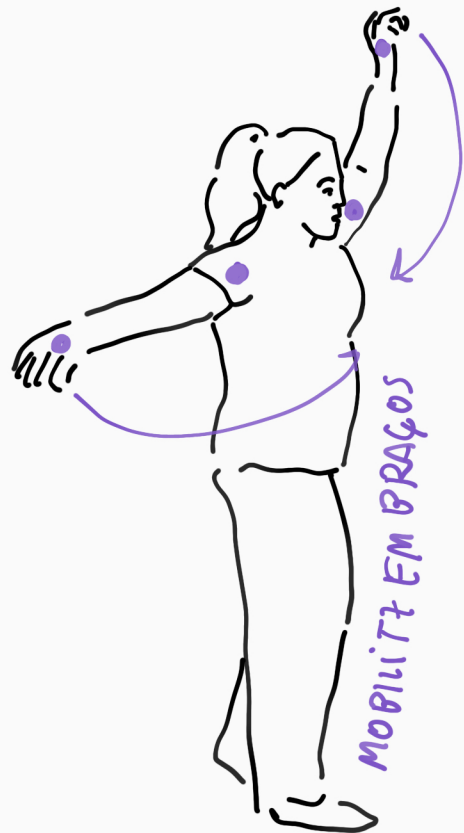


## PROTEGIR EL COS

CALÇAT ADEQUAT, RES DE JOIES NI OBJECTES METÀL·LICS, I EVITAR IMPACTES A LES ARTICULACIONS

IMPRESCINDIBILE!!

ESCALAFAMENT



**PRESENTACIÓ**

**DE LES**

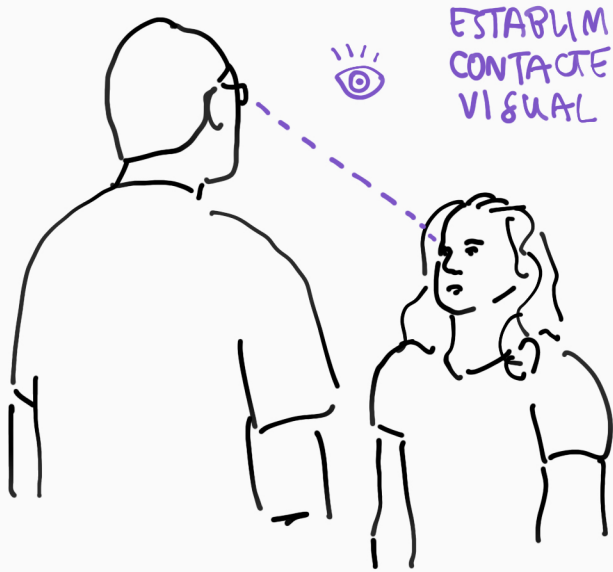
**TÈCNiques**

COMENÇEM AMB  
LES TÈCNiques  
SENSE CONTACTE!



# TÈCNICA DE LA BUFETADA

PAS A PAS:



POSICIÓ:

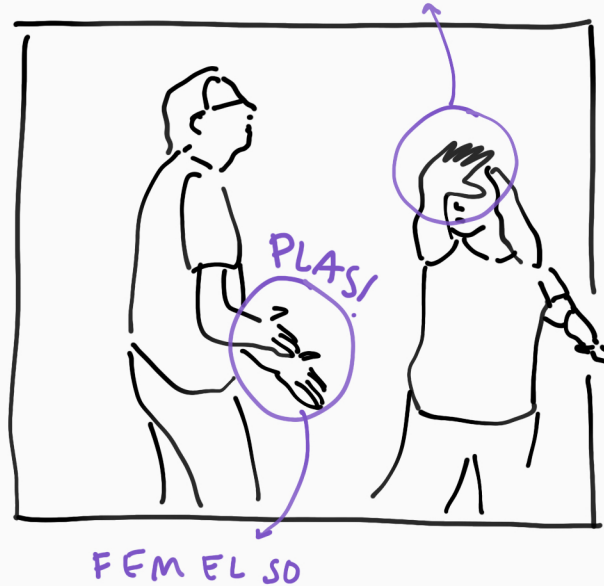
QUI REALITZA LA BUFETADA



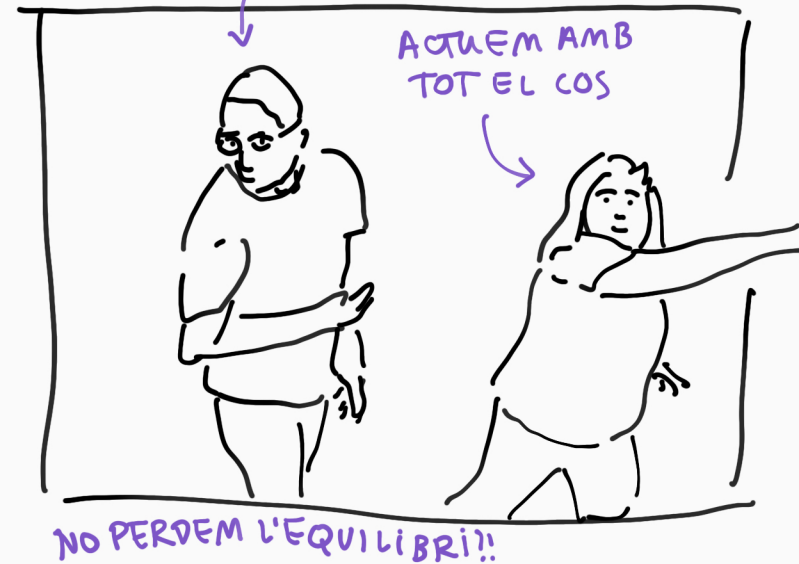
DISTÀNCIA DE SEURETAT



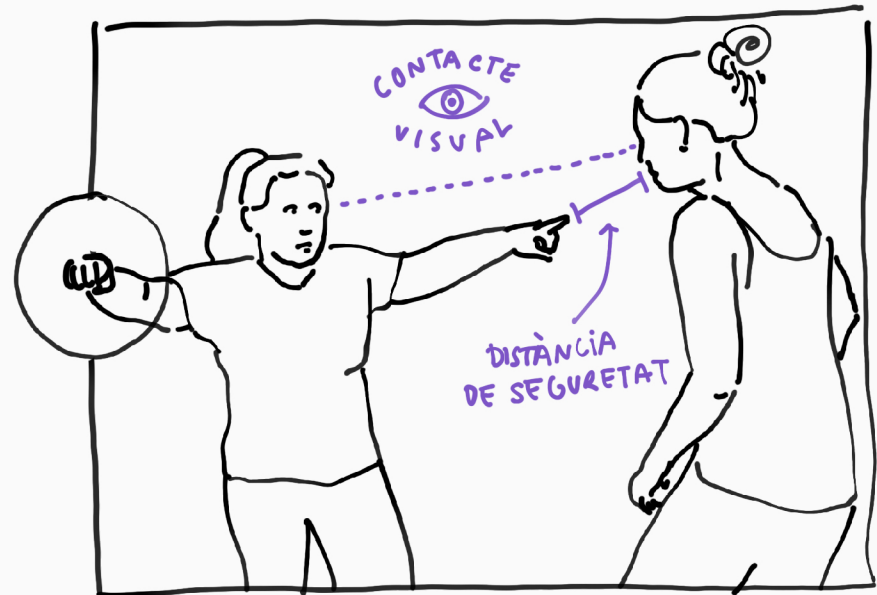
QUAN PASSEM LA MÀ PER DAVANT LA CARA, LA POSEM PLANA



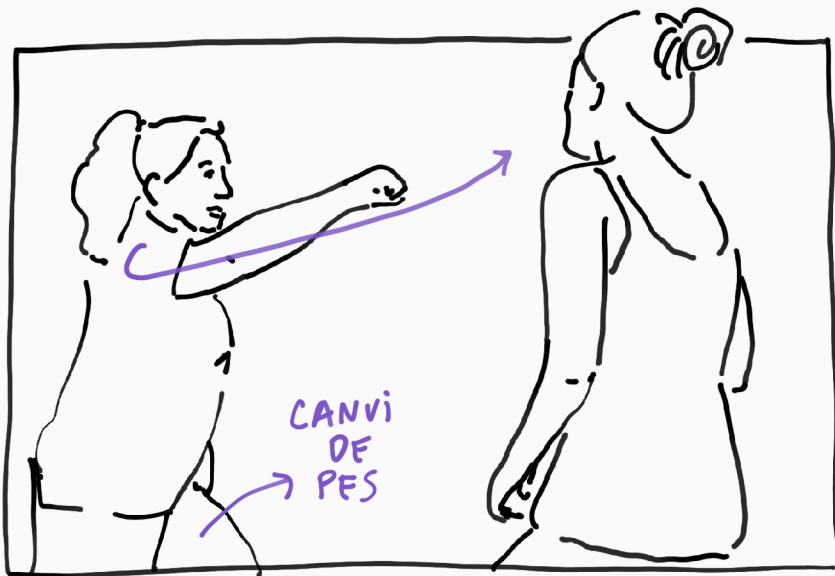
REACIÓNEM



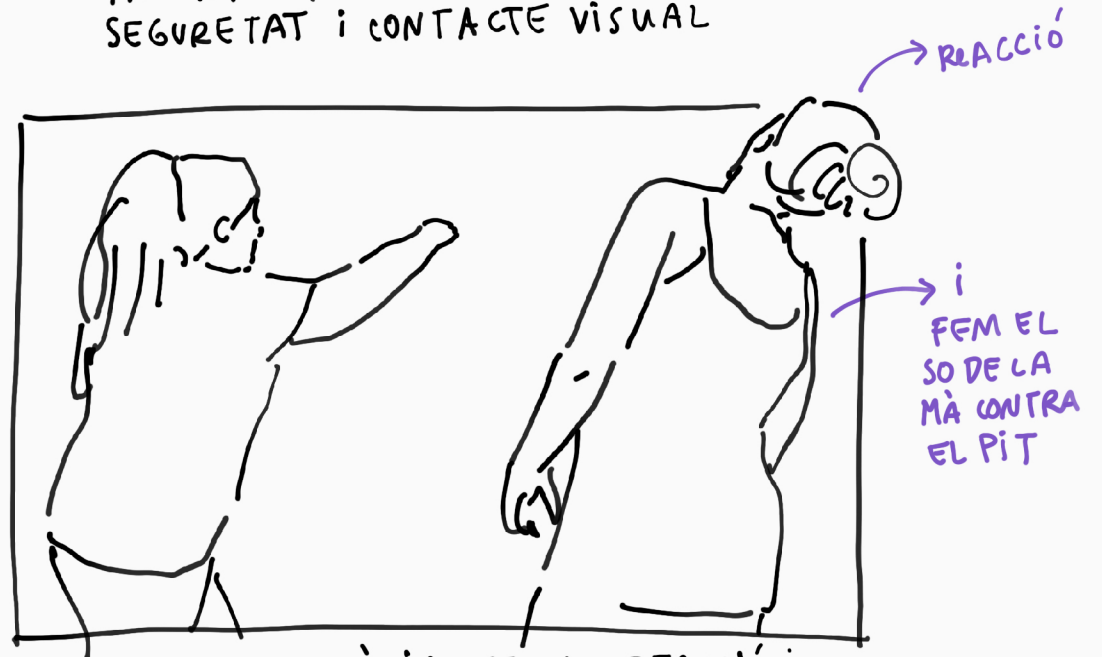
COP DE PUNY DE GANXO



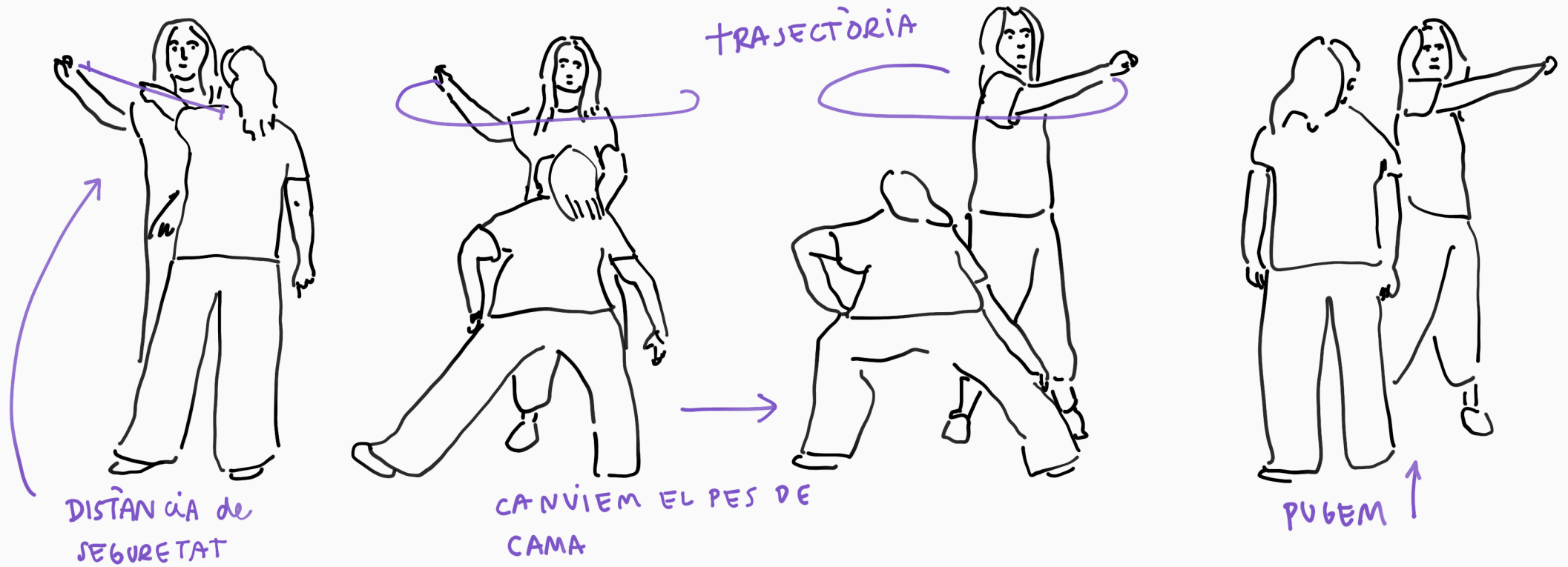
PREPAREM EL PUNY : DISTÀNCIA DE SEGURETAT I CONTACTE VISUAL



COMENÇEM A GIRAR: CANVIEM EL PES



A MITJA TRAJEKTÒRIA FEM LA REACCIÓ i QUI ESTÀ D'ESQUENA AL PÚBLIC FA EL 80.



## ERRORS A EVITAR

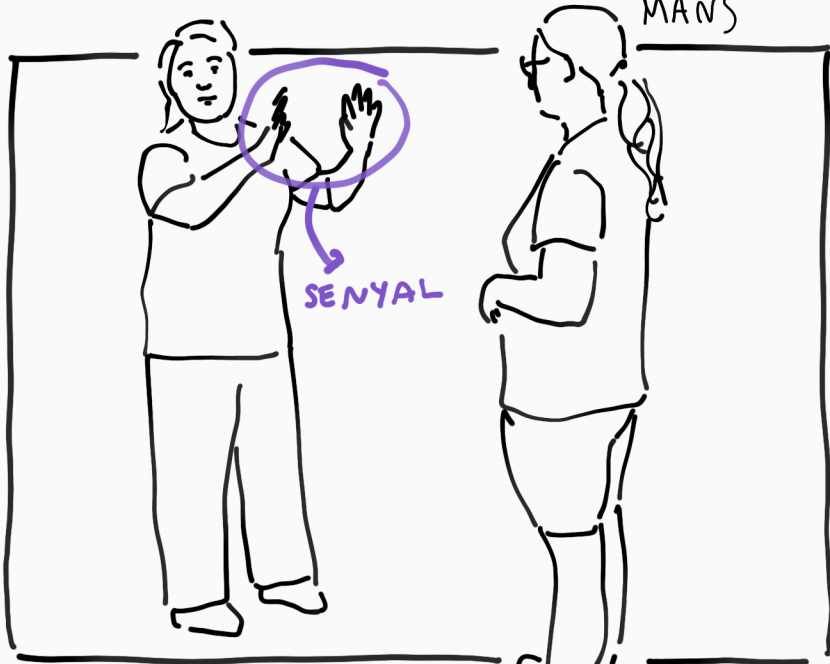
- MIRAR BÉ LA DISTÀNCIA DE SEGURETAT
- LA CARA FORA DE LA TRAJECTÒRIA
- SEGUIR AMB LA MIRADA LA VÍCTIMA
- NO BAXAR EL BRAÇ DURANT L'EXECUCIÓ

EVITAR EL COP DE PUNY DE BARRET

CONTINUEM  
AMB LES TÈCNiques  
DE CONTACTÉ



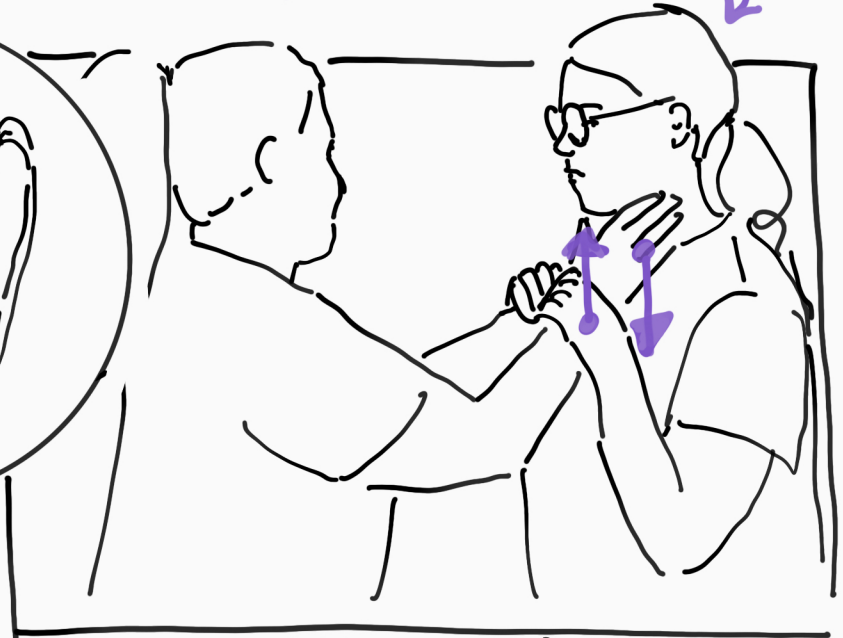
PRIMER DE TOT MOSTRO LES MEVES MANS



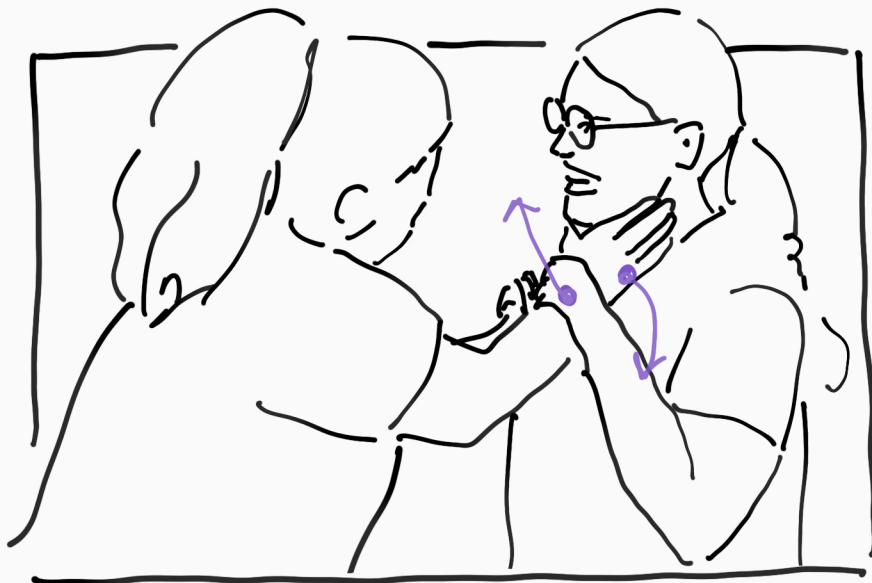
POSEM LES MANS A LA CLAVÍCULA, NO AL COLL



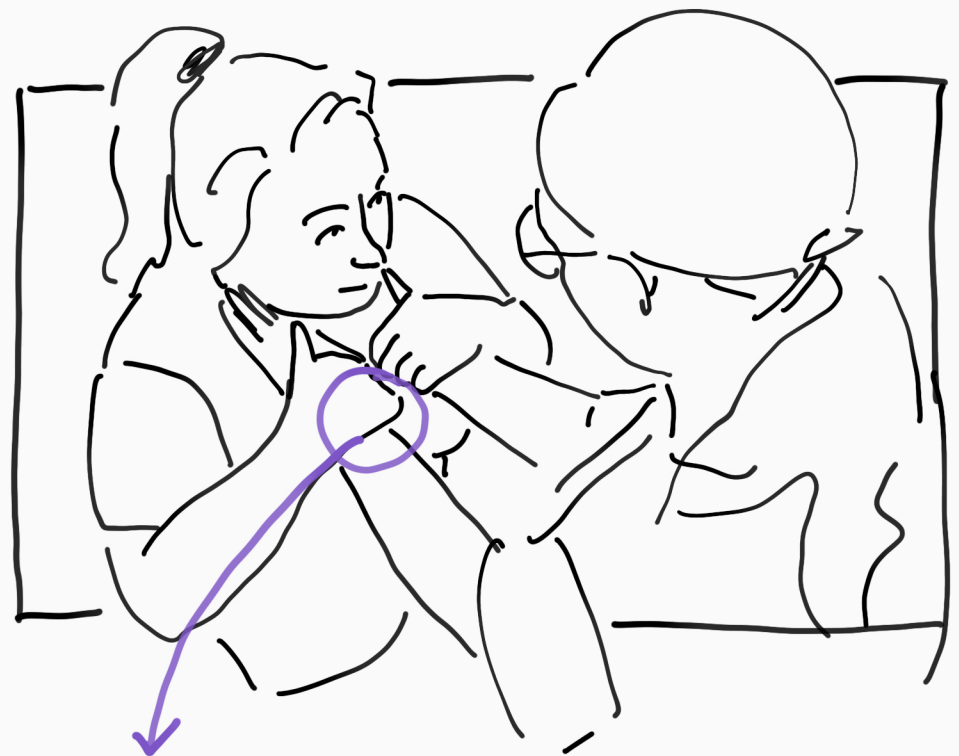
LA PERSONA QUE REP, BAIXA LA BARBETA PER TAPAR "EL FORAT"



LA PERSONA QUE ATACA FA FORÇA CAP AVALL, LA QUE REP CAP AMUNT



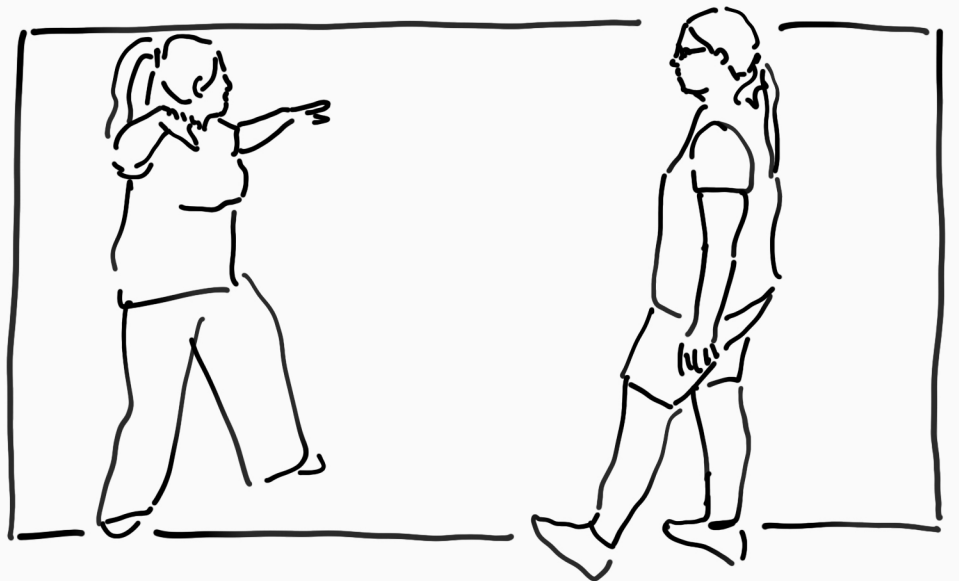
QUAN LA VÍCTIMA REACCIONA: ESPATLLES  
I DESPRÉS CAPI!

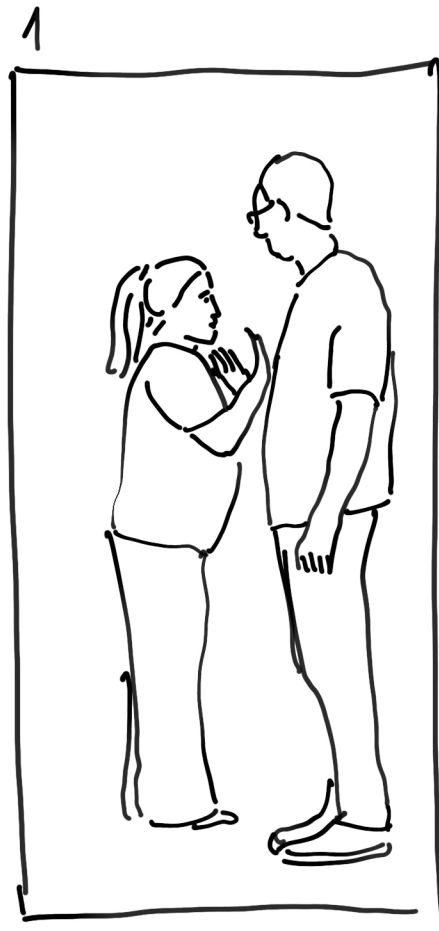


FEM UN SENYAL  
AMB ELS DITS PER INDICAR FI

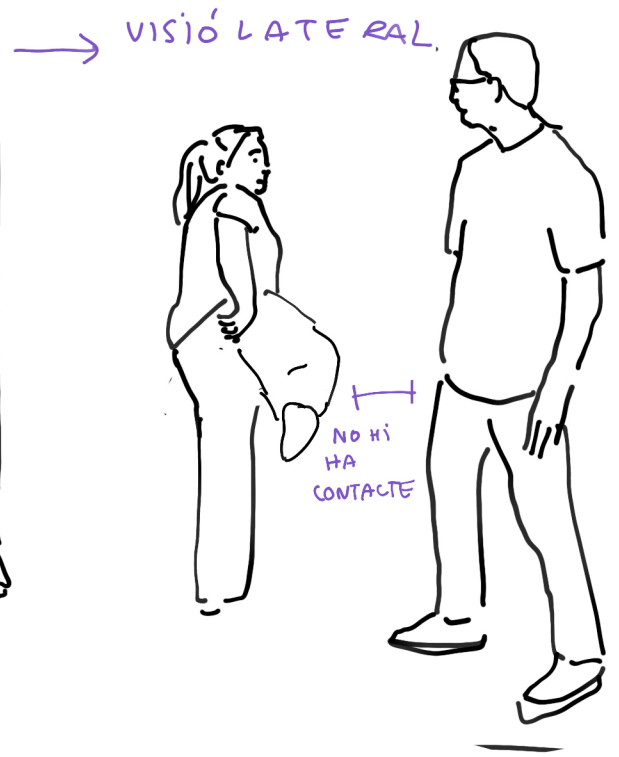
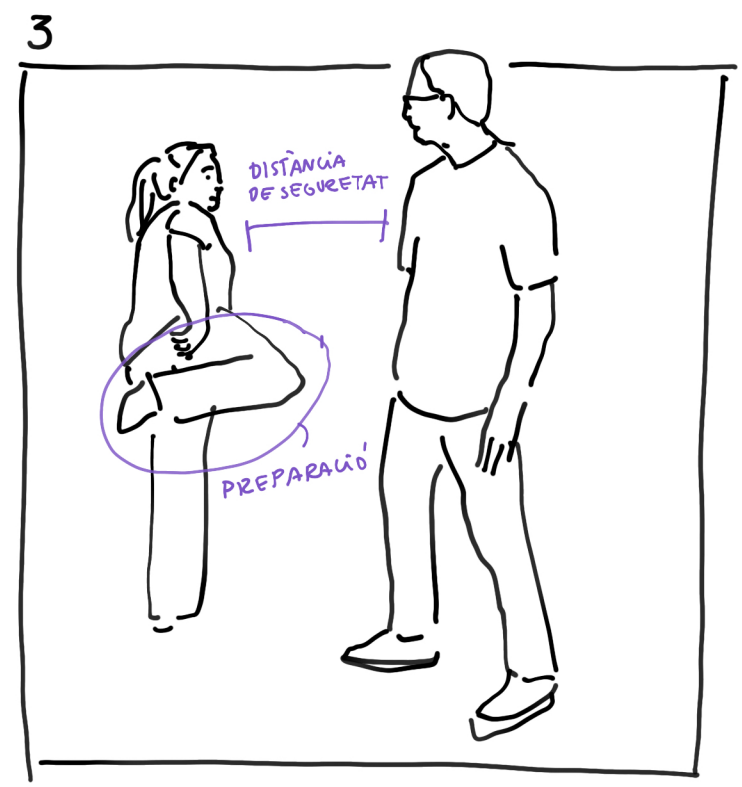


DEIXEM ANAR



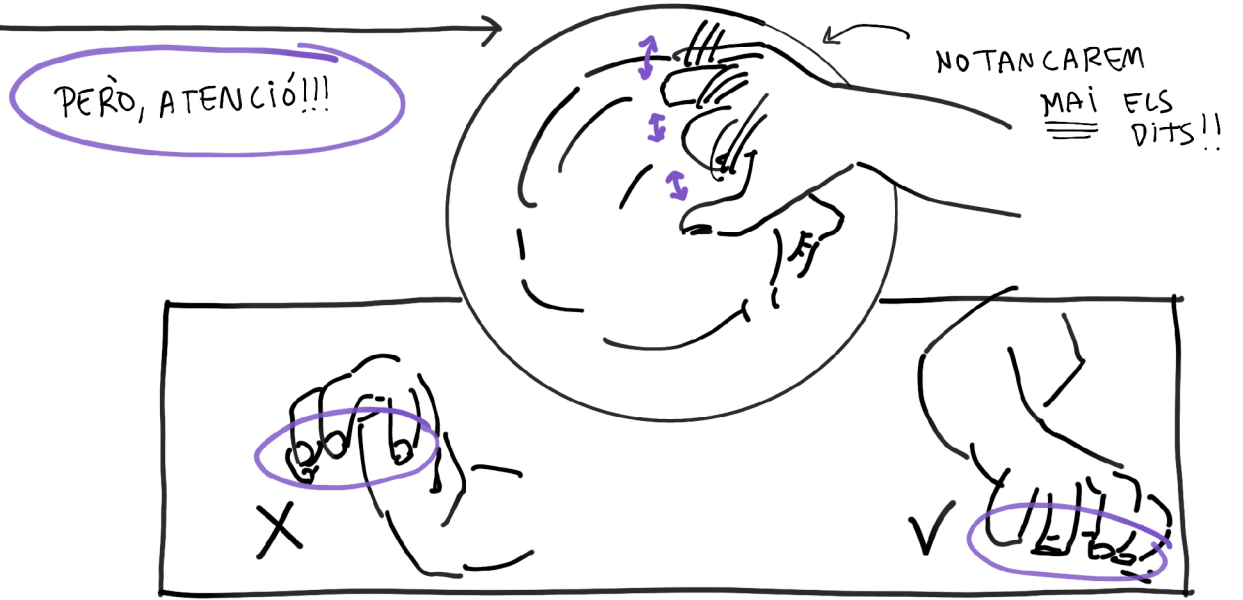


↓  
VISTA ZENITAL

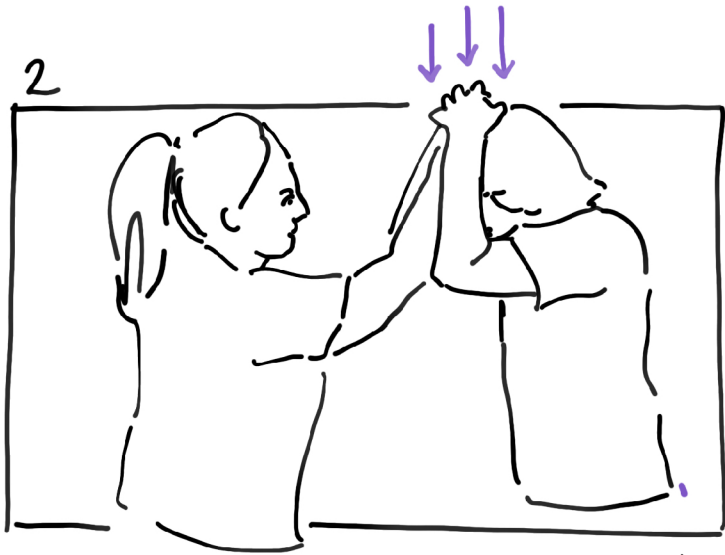




POSEM ELS DITS ENTREMIG DELS CABELLS



TAMPOC POSAREM LES MANS CLAVANT LES UNGLES, SINÓ QUE LES POSAREM PLANES SOBRE EL CAP



LA VÍCTIMA POSA LES MANS SOBRE LA MÀ I PRESSIONA AVALL, DE MANERA QUE ÉS ELLA QUI CONTROLA



LA PERSONA QUE AGRE DEIX GUÍA. LA CLAU ESTÀ EN LA REACCIÓ DE LA VÍCTIMA!



FEM CONTACTE VISUAL

FEM UN GEST PER AVISAR QUE DEIXAREM ANAR

DEIXEM ANAR



ARRELEM ELS  
PEUS AL TERRA

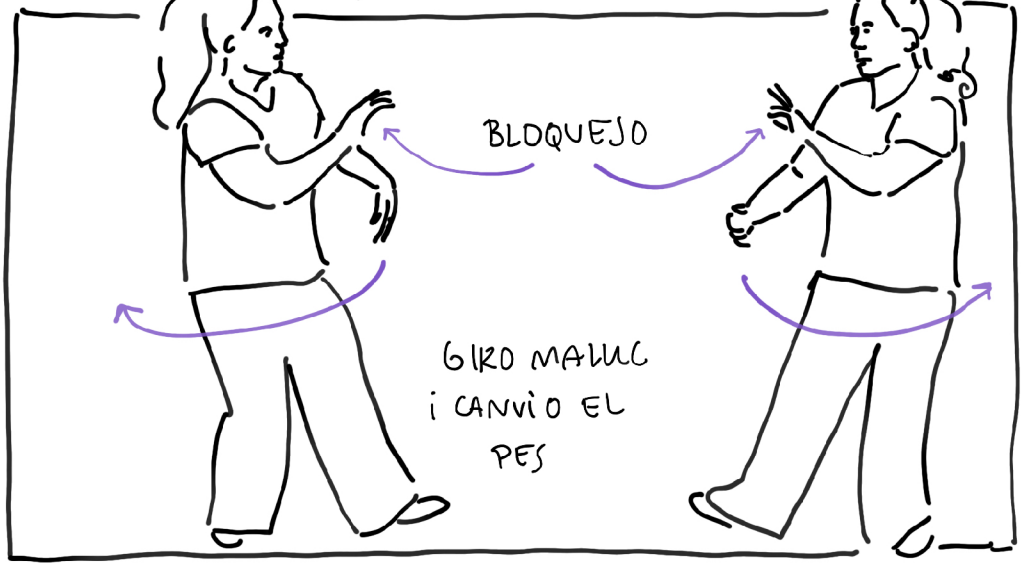
### MOVIMENT 1



PENSAREM QUE EL  
COMPANY TÉ 2 LLOROS A  
L'ESTATLLA, I  
BUSQUEM AQUEST  
FORAT.



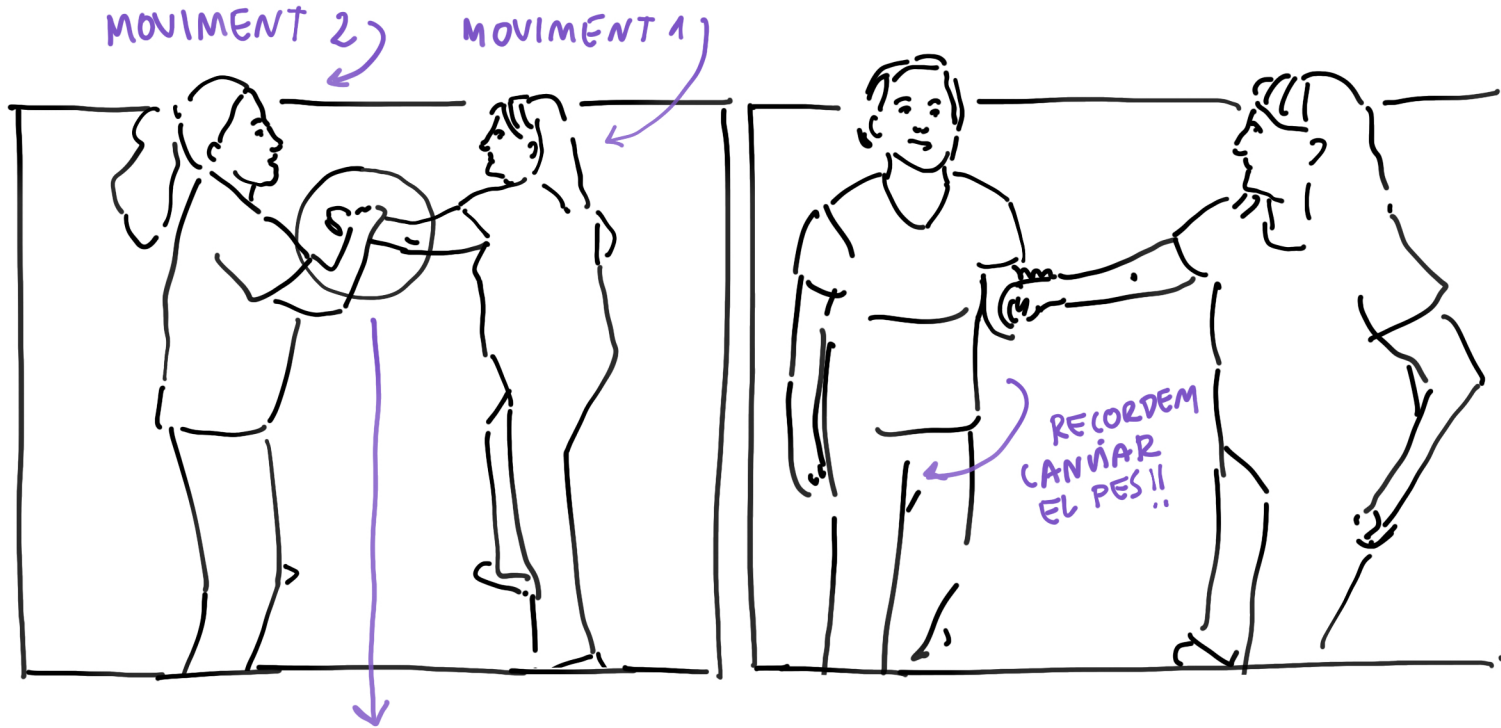
### MOVIMENT 2



ÉS UN MOVIMENT CIRCULAR

# BLOQUEIG DE COP DE PUNY CREVAT

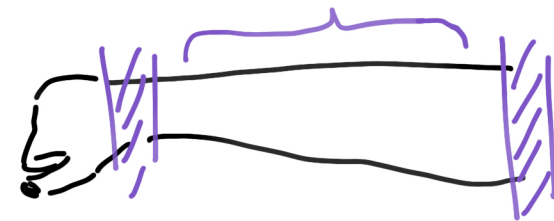
I ARA COMBINEM ELS DOS MOVIMENTS



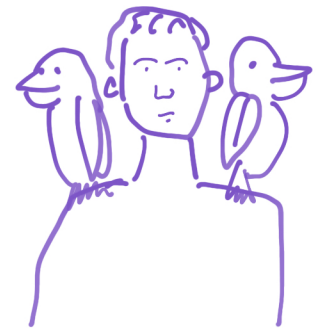
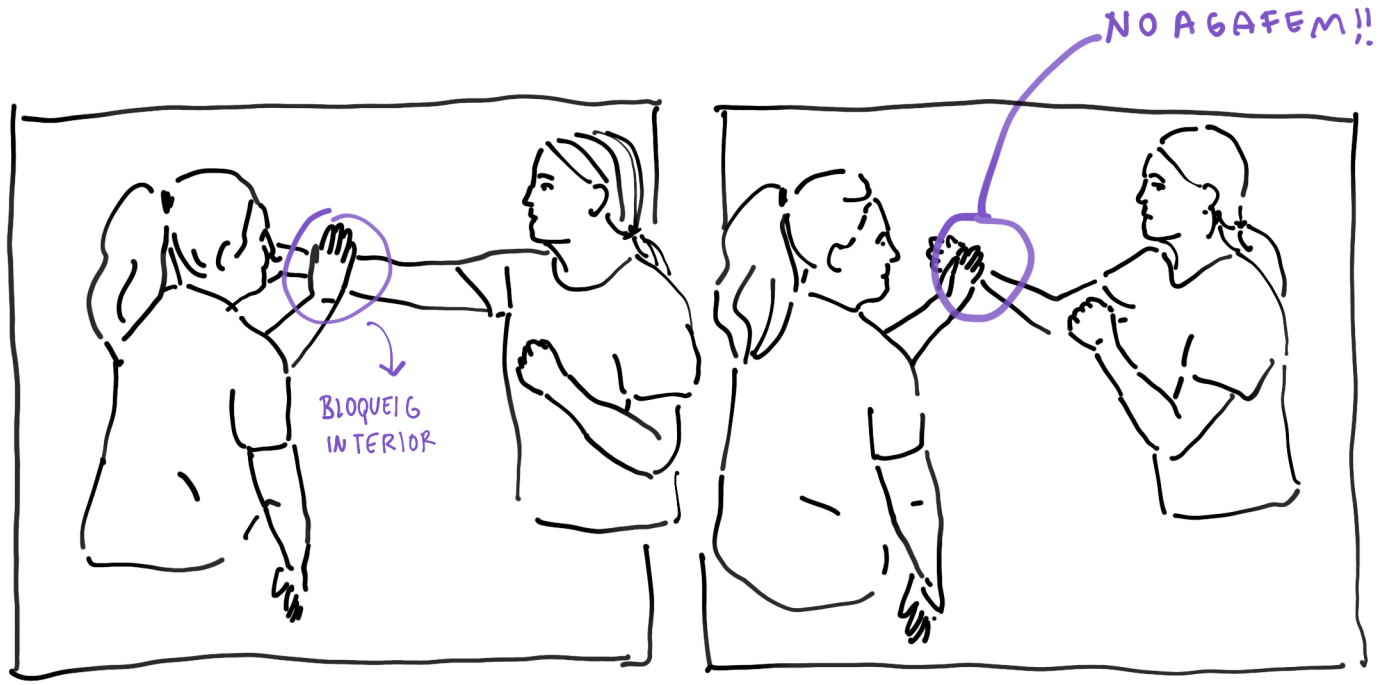
NO FEM  
FORMA DE "C",  
NO AGAFEM  
EL BRAÇ



POSEM LA  
MA PLANA  
PERÒ NO  
RÍGIDA



NO BLOQUEJAREM MAI  
A LES ARTICULACIONS



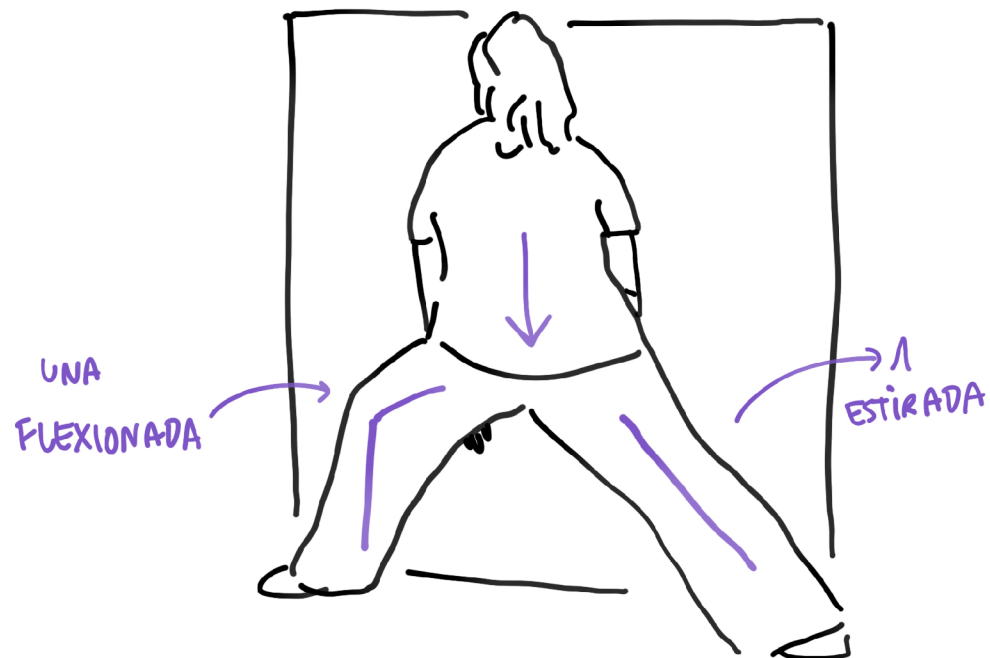
HEM DE PENSAR QUE VOLEM TOCAR EL LLORO.

SEMPRE HEM DE PENSAR EN  
EL PÚBLIC: EXAGEREU ELS  
MOVIMENTS!

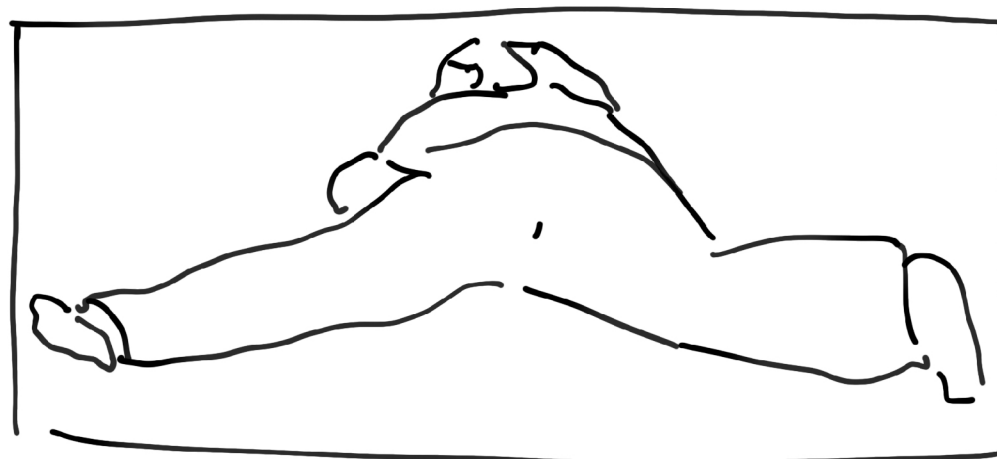
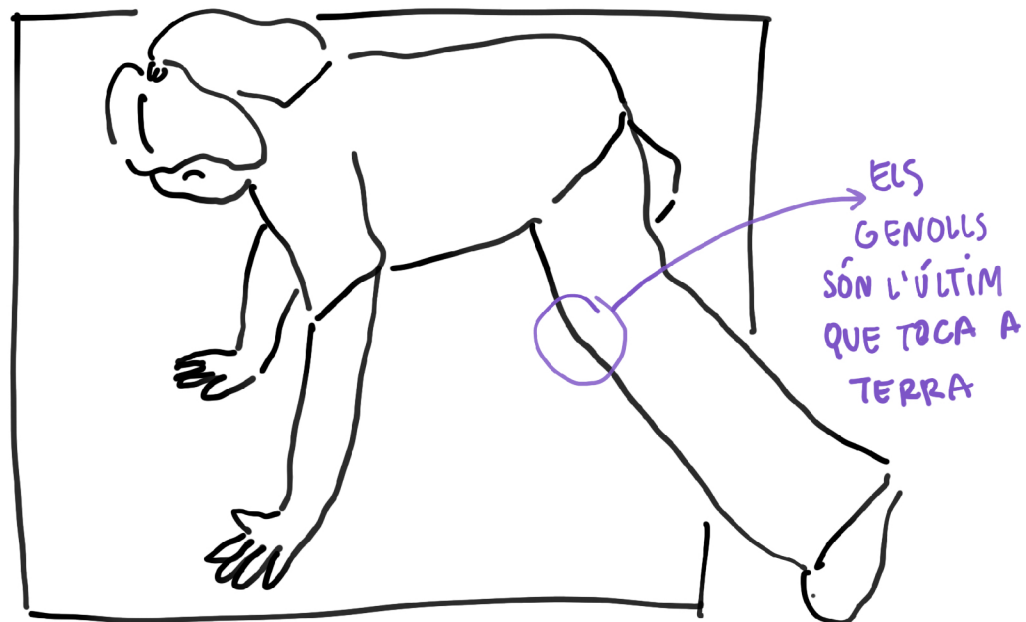


# CAIGUDES

1. SEPAREM LES CAMES  
I APROPEM EL TORS AL TERRA



2. MANS A TERRA I  
FLEXIONEM BRAÇOS



3. FLEXIONEM I BAIXEM EL COS

EN LLUITA ESCÈNICA,

EL CAP ENTÉN

RÀPID,

EL COS VOL TEMPS

SERVEI EDUCATIU I SOCIAL  
DEL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA

CONTACTE: SCAMACHO@TNC.CAT

UNA RELATORIA DE CLÀUDIA BARBERÀ