

Alla kan!

Breaking för alla – med Bboy Invalido.



Information till dig som bokar

Denna workshop i breaking är speciellt utformad för personer med funktionsvariationer och syftar till att skapa en rolig, trygg och inspirerande miljö där alla kan utforska sin kreativitet och rörelseglädje.

Upplägg

• Uppvärmning

Uppvärmningen är anpassad efter deltagarnas olika behov och förmågor. Fokus på mjuka och skonsamma rörelser som hjälper deltagarna att bli redo för dansen.

• Grundläggande breaking moves

Tommy visar enkla breaking-moves som alla kan anpassa efter sin egen förmåga.

• Kreativa kombos

Tommy visar hur man kan kombinera olika rörelser till kreativa sekvenser. Deltagarna får möjlighet att experimentera och skapa sina egna kombinationer

• Inkluderande battleträning

Deltagarna lär sig grunderna i breaking-battles på ett lekfullt och inkluderande sätt. Fokus ligger på att ha kul och uttrycka sig själv, snarare än att tävla. Vi kommer att uppmuntra varandra och fira allas unika bidrag.

• Frågestund och feedback

• Cool Down och stretching

Vi avslutar med stretch och avslappning för att ge kroppen en skön återhämtning.

Kort om Tommy

Tommy Molitor, även känd som Bboy Invalido, är breakare med över 24 års erfarenhet. Född med led- och muskelsjukdomen AMC, fann han tidigt dansen som en väg till självutveckling. Han har uppträtt internationellt, organiserat evenemang och dansat med ILL-ABILITIES. Tommy har tidigare undervisat och hållit workshops bl. a. på Nacka Dans & Teater och Cirkus Cirkör. Han brinner för att göra dansen tillgänglig för alla. Hans motto: "Ingen ursäkt, inga gränser, lita på processen."

Instagram :@bboyinvalido

Vill du boka en workshop eller har frågor? Kontakta oss gärna! info@funktionarts.se

Rekommenderad ålder: från 15 år

Max antal deltagare: 8 personer

Plats: Vi kommer till er! Lokalen kan vara ett klassrum, en samlingslokal eller en gymnasal. Musikanläggning med kabel till Iphone, trägolv/parkettgolv, spegelvägg behövs.

Tid: 1 timme

Pris per aktivitet: 7 000 kr exkl. moms

I priset ingår planering, genomförande, restid och ställtid.

Workshopens upplägg är flexibelt och kan skräddarsys för olika målgrupper och åldrar. Vi för en dialog med er kring önskemål, utformning. Rabatterat pris för flera workshops på samma dag och samma plats eller en workshopserie utspridd över flera veckor.

Alla kan!

Breaking för alla – med Bboy Invalido.

1 Uppvärmning

Vi värmer upp kroppen så att vi är redo att dansa.

2 Lär dig coola moves

Tommy visar enkla danssteg som alla kan testa på sitt sätt.

3 Hitta din stil

Vi sätter ihop rörelser och skapar vår egen dans.

4 Rolig battle-lek

Vi dansar mot varandra på ett lekfullt sätt och peppar varandra.

5 Fråga Tommy!

Ställ frågor och få tips om dans.

6 Slappna av

Vi stretchar och vilar efter dansen.



Uppvärmning



Dansar



Breaking



Hiphop

Ledaren heter Tommy.

Kom som du är! Det är kul och ingen tidigare erfarenhet krävs.

