

KASTAV SPORT

Što je Rasplesani Kastav?

- Rasplesani Kastav je plesna – vesela manifestacija koja okupljanjem raznih vrsta plesova zbližava generacije – širi dobre vibracije!

Planovi:

- U jednom danu kroz šarolike radionice približiti posjetitelje brojnim vrstama plesova. Demonstracija istih na glavnom stageu u obliku show programa, završetak manifestacije nastupom estradnih izvođača

Ciljevi:

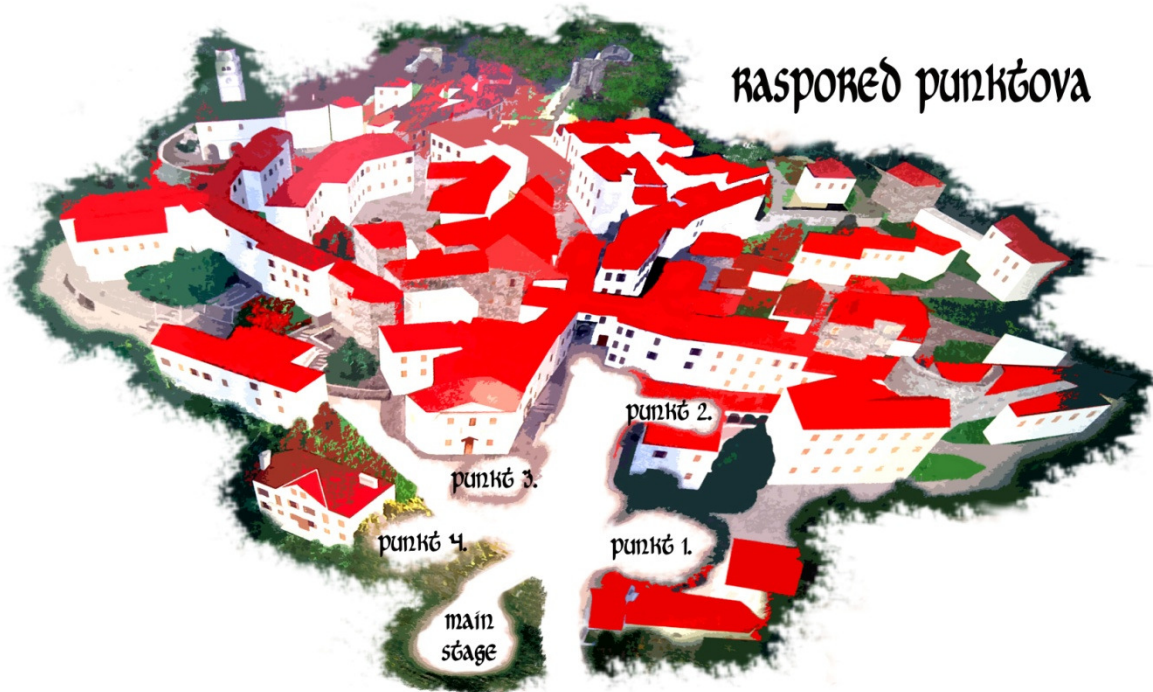
- Širenje dobrih vibracija ;)
- Promocija raznovrsnih plesova te upoznavanje čim većeg broja ljudi sa istim
- Revitalizacija zabavnih događanja grada Kastva
- Uvrštavanje plesnog dana u kalendar događanja grada Kastva

Program događanja:

MC: Dražen Turina Šajeta

13h – 17h	> plesne radionice po punktovima
17.30h – 20h	> prezentacija plesova na main stageu
20h – 21h	> party combination + Dj Zoki + Dominik & Daniel – duo harmonike + Manuel Lupen - percussion
21h – 02h	> KONCERT + Neno Belan & Fiumens + Davor Radolfi + Claudia Beni + Jebeni Trio + Yamas + Šajetons

KASTAV SPORT



Punkt 1:		Punkt 2:	
13h – 14h	Parkour	13h – 15h	Salsa
14h – 15h	Zumba	15h – 16h	Bachata
15h – 16h	Hip Hop	16h – 17h	Batuka
16h – 17h	Capoeira		
Punkt 3:		Punkt 4:	
14h – 15h	Pogo	13h – 15h	Gym dance
15h – 16h	Folklor Zora	15h – 16h	Potresujka
16h – 17h	Tango		
Main stage:			
17.40h	Gym dance	18.50h	Bachata
17.50h	Folklor	19.00h	Batuka
18.00h	Parkour	19.10h	Pogo
18.10h	Capoeira	19.20h	Tango
18.20h	Hip Hop	19.30h	Zumba
18.30h	Potresujka	19.40h	Pole Dance
18.40h	Salsa		

KASTAV SPORT

Pojedinosti o svakoj grupi:

➤ ZUMBA – ChikaZ Rijeka

Društvo športske rekreacije ZUMBA RIJEKA okuplja sve ljubitelje i zaljubljenike u Zumba® Fitness, novi program vježbanja za kojim je poludio cijeli svijet. Program vode licencirane Zumba® Fitness instruktore, članice ZUMBA RIJEKA: Matea Knez, Jana Horvat, Tatjana Pomazan, Sandra Anić, Ana Cvitak, Branka Vukelić, Anja Antolović, Ivana Tomaš i Morena Scotti Andrić. ZUMBA RIJEKA je prva pokrenula takav licencirani program na području Primorsko goranske županije 2008. godine te od tada organizira treninge na preko 10-ak lokacija u Rijeci, Lovranu, Viškovu i Rabu. Osim treninga, udruga ZUMBA RIJEKA često sudjeluje i na raznim zabavnim, sportskim i humanitarnim manifestacijama gdje redovito postaje izvor dobrih vibracija i zabave te sve posjetitelje mami na sudjelovanje.



Zumba® Fitness je nova vrsta vježbanja koja je osvojila čitavi svijet svojom jednostavnošću kombiniranja vesele latino glazbe i koraka sa korisnim vježbama preuzetim iz aerobika. Zumba® Fitness je program koji je primjeren za sve dobne skupine. Neovisno o tome u kakvoj ste fizičkoj kondiciji, imate li bilo kakvog ili pak nikakvog iskustva u plesu... Bili vi muško ili žensko... Zumba® Fitness je izumio muškarac pa ne vidimo zašto bi se ograničili samo na ženski spol.

Voditelj: Matea Knez

➤ PARKOUR – Freestyle skupina Rijeka



U osnovi, Parkour je prirodna metoda razvijanja ljudskog tijela kako bi bilo sposobno kretati se što brže i efikasnije, koristeći pritom okolinu koja je oko nas. Ovo umijeće kretanja ne zahtjeva posebne pribore za vježbanje. Tijelo je jedino oruđe. Moglo bi se klasificirati kao atletska disciplina pristupna svima, jer se sastoji od svih prirodnih vještina čovjeka: trčanje, skakanje, penjanje... Parkour je vještina koja nam omogućava da istražimo potencijal našeg tijela. Daje mogućnost prelaženja i fizičkih i mentalnih prepreka s kojima se susretnemo, bez obzira nalaze li se one u prirodnoj ili urbanoj okolini, u potrazi za kretanjama koje spajaju djelotvornost i kontrolu. Jedina potrebna oprema su obična majica, udobna trenirka i par trkačkih tenisica.

Voditelj: Marko Dukić

KASTAV SPORT

➤ CAPOEIRA – Jacobina Arte Rijeka

Academia de capoeira - Rijeka, Jacobina Arte otvorila je vlastiti prostor u studenom 2011. godine.

Nalazimo se u centru grada Ružičeva ulica 12/2. U Akademiji se svakodnevno održavaju treninzi capoeire, borilačkih vještina i samoobrane, učenje brazilske kulture, portuglaskog jezika, plesa, sviranja, pjevanja, rekreacije i druženja.

Voditelj akademije je Damir Kovačićek - instrutor Abadá.



➤ BATUKA – BACHATA – IVAN MANUEL



Batuka je oblik vježbanja koji kombinira fitness – wellness – latino ritmove te na učinkovit način poboljšava našu svakodnevicu.

Bachata – podkategorija gitarske glazbe – vrsta glazbe i plesa koja potječe iz ruralnih područja Dominikanske republike.

Ivan Manuel - animator, voditelj plesnih aktivnosti, koreograf, guest relations, koordinator večernjeg programa, koordinator destinacije, stručni suradnik, menadžer kvalitete

➤ SALSA – Salsero Rijeka

Zanimljiv, veseo, moderan, temperamentan, dinamičan, a istovremeno senzualan i zavodljiv društveni ples koji se pleše na perkusijama bogatu afro-karipsku glazbu. Nakon dužeg niza godina rekreativnog bavljenja plesom, vođeni ljubavlju, strašću te željom za promjenom, nekolicina entuzijasta 2004. godine odlučila je pokrenuti vlastiti plesni klub te su započeli intenzivne pripreme u tom smijeru. Već sredinom 2005. godine krenule su prve plesne salsa večeri pod nazivom "SalSabor" (sabor /savór/ = okus) u poznatom riječkom baru znakovitog imena "El



KASTAV SPORT

Rio" i od samih početaka bilježile su zavidnu posjećenost. 2004. i 2005. godina ušle su u povijest kao godine velikog salsa "buma" u Hrvata. Prvi plesni koraci riječana održani su u riječkoj koljevci salse - u Yamaha Music Centru u Vukovarskoj 7b. Tečajevi se i dan danas, uz lokaciju na Kantridi, nastavljaju održavati na istom mjestu.

Voditelj: Vanja Turak

➤ TANGO – udruga Tango Del Mar Rijeka



Tango nije samo ples. On je životni stil. On je poseban, bezvremenski i vječan... Širi se desetljećima, kontinentima, državama i ljudima! Tango je unikatna kultura, bogat poviješću, uzbuđljiv i kontroverzan, strastven i misteriozan... I sa svakom pjesmom, sa svakim plesom, privlači te k sebi sve jače čineći da želiš biti njegov dio sve više i više...

Voditelj: Marko Gudelj

➤ GYM DANCE – Rijeka

Društvo športske rekreacije „Gym Dance“ je, kao spoj športske gimnastike i modernih plesova (poput hip hopa, MTW stila, aerobika, modernog dječjeg plesa i baby dance-a) mlada športska udruga osnovana s ciljem razvoja športske rekreacije i stvaranja pretpostavke i uvjeta za organizirano zadovoljavanje potreba za očuvanjem, održavanjem, poboljšanjem i unapređenjem psihofizičkih sposobnosti i zdravlja djece te obogaćivanjem slobodnog vremena.

Cilj je ovog programa da djeca prepoznaju i usvoje osnovne elemente športske gimnastike i plesnih vještina, da mogu memorirati i ponoviti plesne fraze u kombinaciji s gimnastičkim elementima, prepoznati, razlikovati i reproducirati plesni vokabular i prezentirati vlastiti ples drugima.

Voditeljica: Anamarija Dodič



KASTAV SPORT

➤ HIP HOP - Team Rock Rijeka

TeamRock plesna grupa postoji 3 godine i čini ju 40 članova u dvije juniorske grupe. To je plesna grupa rekreativnog tipa. Treba napomenuti da u 2.mj 2013. godine odlazimo na Europsko prvenstvo u plesu E.S.D.U. "European Open" pod organizacijom European Dance Union, u kategoriji Juniors Hip-Hop i Juniors Hip-Hop Formations, u nadi da ćemo podignuti svoje znanje na novu razinu i predstaviti se u najboljem izdanju. Hip Hop je kultura, način življenja koji je nastao 70-tih godina na ulicama Bronx-a od strane afroameričke i latinoameričke populacije. Kretanje uz hip-hop muziku naziva se hip-hop plesom koji je



započeo svoje eksponiranje kroz četiri osnovna stila :- BREAK DANCE - POPPING - FUNK – LOCKING. Jedna vrlo značajna vijest iz Team Rck Rijeka jest da su postigli značajan uspjeh osvojivši na ESDU Dancestar Croatia 2013 turniru:

1. mjesto u kategoriji Urban Styles - Juniors - Formations
2. mjesto u kategoriji Urban Styles - Juniors – Group i kvalificirali se na

svjetsko prvenstvo ESDU Dancestar World Masters 2013. Voditeljica: Eni Zubović

➤ POLE DANCE – Kastav

Ples na šipci je fizička aktivnost u kojoj se kombiniraju ples, senzualnost, gracioznost i i akrobacijski sportovi.

Ples na šipci prvo se počeo razvijati u Kanadi, iz Kanade se proširilo na SAD. Kasnije se proširilo u Englesku, Australiju, danas škole plesa na šipci postoje po cijelome svijetu, iz kojih su se razvile internacionalne federacije.

Tvrđi se da je ples inspiriran "cabaret" plesačicama koje su svojim akrobatskim performansama oko potpornih stupova u šatorima zabavljale publiku. Puno godina kasnije se razvilo u egzotični ples oko šipke u strip klubovima, koji najčešće uključuje skidanje. Danas se pokušava oduprijeti tom stereotipu da je ples na šipci isključivo skidanje uz ples, već da je sport koji zahtjeva veliku snagu, gipkost i gracioznost.

U Hrvatskoj najveći broj škola plesa na šipci nalaze se u Zagrebu, mali broj u Rijeci, Zadru, Osijeku i Karlovcu. Godine 2011 organizirano prvo Hrvatsko natjecanje u plesu i fitnessu na šipci i tako Hrvatska se pridružila brojnim državama koji podupiru i propagiraju ovu vrstu sporta.



Ovaj sport je sada dostupan svim ženama svih dobi. Plesom na šipci podiže se samopouzdanje, seksipilnost, ženstvenost i fluidnost pokreta. Ples na šipci je u neku ruku

KASTAV SPORT

extreman sport, u kojem se izvode u srednjim i naprednim tečajevima akrobacije koje zahtijevaju puno snage, izdržljivost, balans i oprez i to sve uz zabavu. Plesom na šipci se oblikuje tijelo, učvršćuju mišici i tonus mišica, pogotovo ruku.

Ples na šipci još više dobiva na senzualnosti kada se uz graciozne i elegantne pokrete dodaju štikle sa visokom petom u kojima je držanje ljepše i noge duže. To je ne tradicionalan, moderan i seksi način vježbanja.

Voditeljica: Nataša Andronova

➤ FOLKLORNI ANSAMBL ZORA - Opatija



Folklorni ansambl narodnih plesova i pjesama "Zora" iz Opatije osnovan je 1948. godine sa zadaćom i ciljem istraživanja, prikupljanja, umjetničke obrade i scenskog prikaza najljepših primjera hrvatske glazbene i plesne tradicije. Budući djeluje u Opatiji, jednoj od hrvatskih turističkih metropola, njegov program čini dio turističke ponude Opatije i Kvarnerske rivijere pa će repertoar ansambla u znatnoj mjeri biti prilagođen tim potrebama: ansambl

će se više baviti prezentiranjem nego istraživanjem. Na repertoaru su plesovi iz cijele Hrvatske, no ipak s prevagom plesova užeg prostora: liburnijskog primorja, Kvarnera i Istre. Ansambl je do sada nastupa na mnogim festivalima širom svijeta nailazeći na priznanja i oduševljenje publike. Tijekom postojanja kroz ansambl je prošlo više od 1.500 članova a danas ansambl čine njih 75. Na repertoaru je 12 koreografija standardnog hrvatskog folklornog repertoara. Ono što ga čini drugačijim od sličnih ansambala jesu plesovi kraja u kojem ansambl djeluje. To su prvenstveno Plesovi liburnijskog krasa, Istarski balun, Krčki tanac.

➤ POGO RADIONICA BY DRAŽEN TURINA ŠAJETA

Predstavljanje naše legende prepuštamo njemu samome na licu mjesta kao i objašnjenje Pogo plesa ☺