



Tartalom

10

01

1. BEVEZETŐ

1.1. Mi is valójában a tánc?

1.2. Mit jelent táncolni, és miért idegenkedik a tánctanítástól számtalan testnevelő pedagógus?

1.3. Kell-e tanítani a táncot?

1.4. Mik a táncelőkészítő mozgások tanításának előnyei az egyes életkori szakaszokban?

15

02

2. A GYAKORLATGYŰJTEMÉNY SZERKEZETE

17

03

3. KÖTÖTTSG A MOZGÁSTANULÁSBAN ÉS A GYAKORLÁSBAN

3.1. Első fejlettségi szint

3.1.1. Térérzékelés saját térben

A saját tér fogalma

A saját térirányok verbális megnevezései

Az alapállástól eltérő végtagirányok megnevezései

3.1.2. Térbeli tájékozódás, tudatosság a konstans térben

Térirányok a pedagógus helyéhez viszonyítva

A térirányok és a saját irányok egymásra hatása

Saját irány és a testrész fent-lent iránya

3.1.3. Mozdáslüktetés érzékelése, értelmezése

A fogalom verbális értelmezése és megjelenítése

3.1.4. A mozgás dinamikai változásai

A súly és gesztushelyzetek dinamikai fokozatainak elválasztása

Súlyvétel közepes és teljes erővel

Dinamikai hangsúly a végén

3.1.5. Kapcsolat a társsal, társakkal

Az egyszerű térformák behatárolása

Kör, vonal és egyéb alakzatok alakítása társérintés nélkül
változó, térközzel



3.1.6. Kapcsolat az eszközzel

Eszköz(ök) mozgatása ritmustartással
Eszközhasználat párban
A test erő kifejtésének érzékelése
Ügyességfejlesztés bottal – változatos fogásmódok
helyváltoztatások, eszközmozgatási irányok

28

3.1.7. Mozdulatjátékok

A reagálás gyorsasága
Kreatív mozdulatjáték

29

3.1.8. Népi és egyéb játékok

Körjátékok
Kreatív játék

31

3.1.9. Táncos produktum

A zenei löktetés kézen
A zenei löktetés lábon
Táncelőkészítés

31

3.2. Második fejlettségi szint

34

3.2.1. Térérzékelés saját térben

A megadott mozdulatípussal vagy típusokkal haladás a
megnevezett irányokba és távolságra

35

3.2.2. Térbeli tájékozódás, tudatosság a konstans térben

Több viszonyítási rendszerben eligazodás és elmozdulás saját
egyenletes löktetésre
A térirányok és a saját irányok egymásra hatása
Saját irány és a testrész fent-lent iránya

35

3.2.3. Mozgáslöktetés érzékelése, értelmezése

A fogalom verbális és egyszerű mozgásos értelmezése és
megjelenítése
A kéttagú, háromtagú löktetés fogalom összetettebb mozgásos
értelmezése és megjelenítése

37



29

41

42

43

45

46

47

48

50

52

52

53

56

57

58

59

3.2.4. A mozgás dinamikai változásai

Az erőfok változásának és változtatásának egymás utáni nagy és finommotoros megjelenése (mezzopianótól fortéig)

Súlyvételek dinamikai változtatása

Súlyvételek és gesztusok váltott dinamikai fokozásai

3.2.5. Kapcsolat a társsal, társakkal

A páros viszonyok előkészítése, a bizalom kialakítása, az érintés természetes elfogadásának előkészítése

3.2.6. Kapcsolat az eszközzel

Játékok az eszközökkel

3.2.7. Mozdulatjátékok

Gesztusok

Forgás, fordulás, keringés

A mozdulat típusok ritmikai ötletinek megjelenítése a testrészeken dallammal és szöveggel

3.2.8. Népi és egyéb játékok

Népi játékok

Egyéb játékok

3.2.9. A két- és háromtagú táncos alapmotivikai formák

A háromtagú motívum tanításának menete

3.3. Harmadik fejlettségi szint

3.3.1. Térérzékelés saját és konstans térben

3.3.2. Mozgáslüktetés érzékelése, értelmezése

3.3.3. A mozgás dinamikai változásai

3.3.4. Kapcsolat a társsal, társakkal

3.3.5. Eszközös és egyéb feladatok, játékok

3.3.6. Táncos produktum

04

4. A KREATIVITÁSRÓL

4.1. Elméleti háttér

4.2. Pedagógiai alapelvek a kötetlenség, eredetiség előhívásához



5. KÖTETLENSÉG, AZ ELÉGSÉGES TUDÁS KREATÍV FELHASZNÁLÁSA

05

61

5.1. Gyakorlatok az első fejlettségi szinten

- 5.1.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.1.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.1.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.1.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.1.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

5.2. Gyakorlatok a második fejlettségi szinten

- 5.2.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.2.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.2.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.2.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.2.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

5.3. Gyakorlatok a harmadik fejlettségi szinten

- 5.3.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.3.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.3.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.3.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.3.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

6. EREDETISÉG – ÖNÁLLÓ MOZGÁSÖTLETEK LÉTREHOZÁSA, ALKALMAZÁSA

06

71

6.1. Gyakorlatok az első fejlettségi szinten – Egyszerű rögtönzések

- 6.1.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 6.1.2. Tér – ahol a test mozog
- 6.1.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 6.1.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 6.1.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum



75

75

75

76

76

76

77

77

77

77

77

78

79

07

6.2. Gyakorlatok a második fejlettségi szinten – Improvizációs előkészítő feladatok

6.2.1. Művelet, mozgás – amit a test cselekszik

6.2.2. Tér – ahol a test mozog

6.2.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)

6.2.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test

6.2.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

6.3. Gyakorlatok a harmadik fejlettségi szinten – Szabad szárnyalás

6.3.1. Művelet, mozgás – amit a test cselekszik

6.3.2. Tér – ahol a test mozog

6.3.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)

6.3.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test

6.3.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

7. A KREATÍV – NEM TÁNCJELLEGŰ – MOZGÁSSOR ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK LEHETSÉGES FOLYAMATA

82

SZAKNYELVI KISSZÓTÁR

87

IRODALOMJEGYZÉK

89

MELLÉKLETEK

92

SZERZŐK



A táncelőkészítő gyakorlatok három fő csoportba oszthatók a tanulói szabadság mértéke szerint: kötöttség, kötetlenség, eredetiség.





A könyv kötött gyakorlatanyaga elsősorban nem a tánctanításhoz, hanem a tánchoz nagymértékben szükséges alapvető készségekhez ad megfelelő fejlesztést és magas élményszintet.



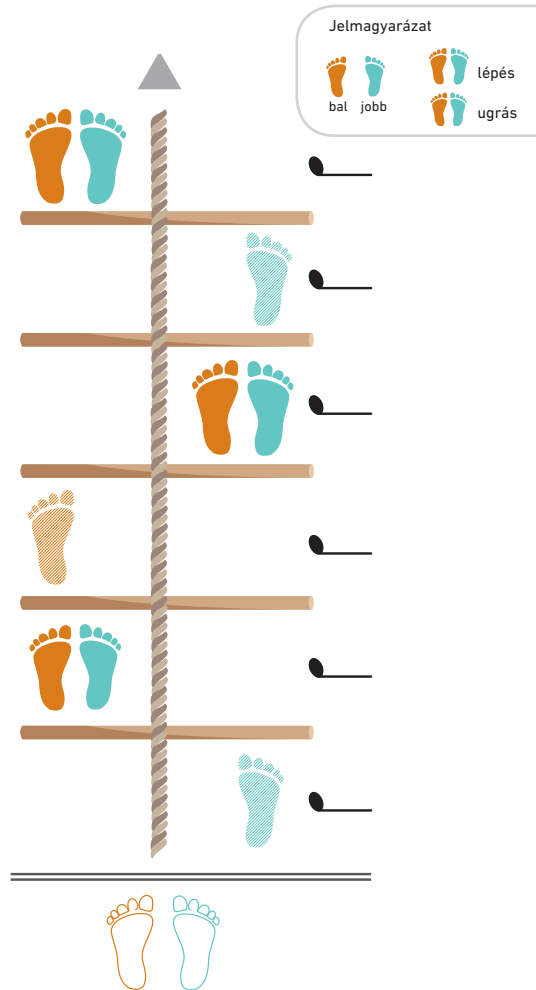
Fejlesztési szükséglet	1 fejlettségi szint	2 fejlettségi szint	3 fejlettségi szint	4 fejlettségi szint
1. Térérzékelés saját térben	A saját tér fogalma A saját térirányok verbális megnevezései Az alapállástól eltérő végtagirányok megnevezései	A megadott mozdulatípussal vagy -típusokkal történő haladás a megnevezett irányokba és távolságra	Összegző, komplex gyakorlatok	Tehetséggondozó szint: speciális oktató-nevelő tevékenységi szintér. Javasolt hely: alapfokú művészeti iskola
2. Térbeli tájékozódás, tudatosság a konstans térben	Térirányok a pedagógus megváltoztatott helyéhez viszonyítva A térirányok és a saját irányok egymásra hatása Saját irány és a testrész fent-lent iránya	Több viszonyítási rendszerben való eligazodás és elmozdulás saját egyenletes löktetésre A térirányok és a saját irányok egymásra hatása Saját irány és a testrész fent-lent iránya		
3. Mozgáslüktetés érzékelése, értelmezése	A fogalom verbális értelmezése és megjelenítése	A fogalom verbális és egyszerű mozgásos értelmezése és megjelenítése A kéttagú, háromtagú löktetés fogalmának összetettebb mozgásos értelmezése és megjelenítése	Kéttagú és háromtagú löktetés megjelenítése a testen, a zenei löktetéssel szinkronban, megadott mozgásséma alapján	
4. A mozgás dinamikai változásai	A súly és gesztushelyzetek dinamikai fokozatainak elválasztása Súlyvétel közepes és teljes erővel Dinamikai hangsúly a végén	Az erőfok változásának és változtatásának egymás utáni nagy- és finommotoros megjelenése (mezzopianótól fortéig) Súlyvételek dinamikai változtatása Súlyvételek és gesztusok váltott dinamikai fokozásai	Az erőfok változtatás pianótól fortéig	
5. Kapcsolat a tárrsal, társakkal	Az egyszerű térformák behatárolása Kör, vonal, egyéb formák alakítása társérintés nélkül, változó térközzel	A páros viszonyok előkészítése, a bizalom kialakítása, az érintés természetes elfogadásának előkészítése	Az egyén fizikai terében és dinamikai határaiban történő páros/csoportos kapcsolatrendszer fejlesztése	
6. Kapcsolat az eszközzel	Eszköz(ök) mozgatása ritmustartással Eszközhazsnálat párban A test erőlkijetésének érzékelése Ügyességfejlesztés bottal	Játékok az eszközökkel Az eszközök fizikai paramétereinek kihasználása az eszköz játékká formálásának lehetőségével	Összetett, komplex gyakorlatok kivitelezése mindhárom tematikus területen	
7. Mozdulatjátékok	A reagálás gyorsasága Kreatív mozdulatjáték	Gesztusok Forgás, fordulás, keringés [lex] A mozdulatípusok ritmikai ötleteinek megjelenítése a testrészeken dallammal és szöveggel		
8. Népi és egyéb játékok	Körjátékok Kreatív játékok	Népi játékok Egyéb játékok		
9. Táncos produktum A két- és háromtagú táncos alapmotívumok formák	A zenei löktetés kézen A zenei löktetés lábon Táncelőkészítés	A háromtagú motívum [lex] tanításának menete	Etűdök [lex] megjelenítése az adott korosztály életkori sajátosságainak megfelelően	

1. táblázat: A kötöttség gyakorlatainak összefoglaló tematikus táblázata

Ugrasd meg!

Az előző gyakorlat továbbfejlesztése. Egy lépés és egy páros lábra ugrás történik, csak a haladási irány, illetve frontirány és a lépő láb összetétele változik. Továbbra is szükség van a hosszabb, kétdimenziós (papír ragasztószalag) egyenes vonalra, mert ezen kell haladni (8. ábra). A haladás mértékét szabályozzuk keresztbe letett, nem túl magas eszközökkel, ezek lehetnek kettéhajtott ugrálókötelek, vagy például 1-2 centiméter átmérőjű vékony botok, pálcák, amely „akadályokat” körülbelül 30 centiméterenként keresztbe ráfektetjük a vonalra. A kiinduló helyzetben a gyermekek most oldalhelyzetben állnak a haladási irányhoz képest, vagyis a jobb vagy a bal karjuk néz a vonal felé.

- Első fázis [**lex**]: a haladási iránnyal ellentétes lábbal helyben lépnek egyet, ezáltal a másik lábuk (amelyik közelebb van az akadályhoz) felemelkedik a levegőbe.
- Második fázis: a támasztó lábbal elrugaszkodnak, és az akadályt átugorva páros lábbal, a haladási irányt tartva a következő akadályközbe érkeznek. A frontirányuk továbbra is ugyanaz, mint a kiindulásnál. Ismétlés ellenkezőleg. Amennyiben már megfelelő a motoros kivitelezés, a mozgásritmust szabályozó lüktetési rendet a szöveg, a dallam, a zenekíséret adja meg.



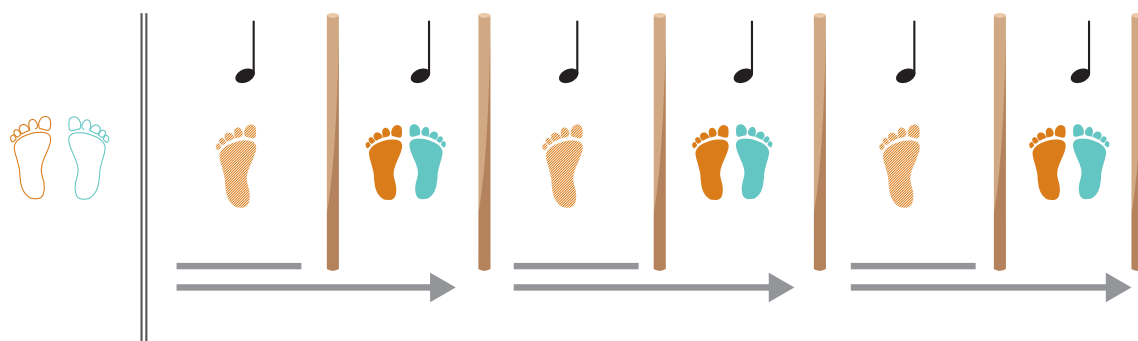
7. ábra: Ide lépés, oda ugrás...

Táncra lábam!



Ebben a feladatban a számolás is alapvető fontosságú. A ritmikai értékek is a törtek mentén (például negyed, nyolcad) értelmezhetők, ezért elengedhetetlen, hogy a gyermekek megszokják azt, hogy számokkal és irányokkal strukturálják a mozgataikat, mozgatsorait. Nehézkessé teszi viszont a természetes számok

alkalmazását, hogy ameddig a zenei lüktetés egyesével, vagyis egytagonként számolható, addig a számnevek 1–8-ig tartó sora két helyen is két szótaggal ejtődik. Emiatt a táncban másként alakulnak a számnevek: „EGY, KÉT, HÁ’ NÉGY, ÖT, HAT, HÉT, NYOLC.” Ezzel a megoldással sikerül feloldani a disszonanciát az egytagú lüktetés és a kéttagú szótagolás között.



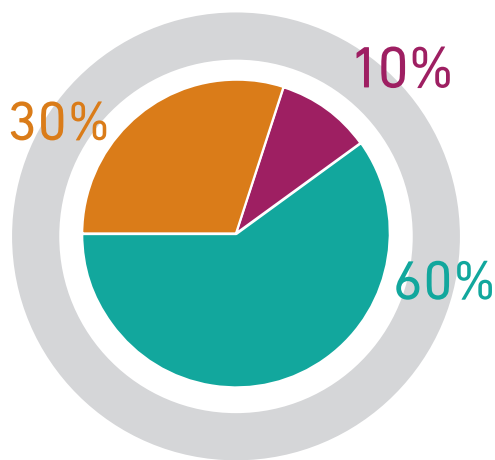
8. ábra: Helyben lépés, oldalra ugrás...

Az ugrások kettes beosztását más térhatároló eszközzel oldjuk meg. Erre a feladatra a legalkalmasabbak a körülbelül 1 méter hosszú, 1-2 centiméter átmérőjű botok vagy pálcák. Inkább természetes vesszőket érdemes keresni, ugyanis a gazdaboltból vásárolt áruk itt nem igazán meg-

felelőek. A botokat egymástól megközelítőleg 30-40 cm-re lefektetjük az egyenes haladási irányra merőlegesen. A feladat menete az oktató DVD-n is látható.



3.2. Második fejlettségi szint



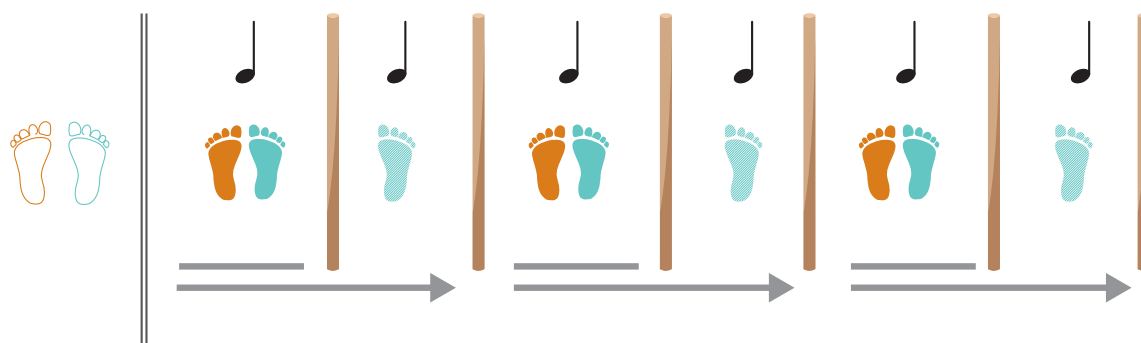
- Kööttség
- Köetlenség
- Eredetiség

9. ábra: A második fejlettségi szint jellemzői

Ezen a fejlettségi szinten a kööttséget kezdi kiegészíteni, változatossá tenni a köetlenség, míg az eredetiség aránya óvatosabb tempóban növekszik az 1. szint adatához képest (9. ábra). Mit kell itt a köetlenségen érteni? Természetesen most sem azt, hogy „mindenki azt csinálhat, amit csak akar.” A köetlenség egy olyan strukturális idegrendszeri fejlődés eredménye, amelyben az eddig megtanult mozdulatelemek összekötése jelenik meg az aktuális „kívánalmak” szerint. Ez rövi-

den annyit jelent, hogy a változó feladatokhoz kapcsolódó változó megoldási lehetőségekhez azokat a legcélszerűbb mozdulati elemeket „veszik elő” a gyermekek (a fiatalok, a felnőttek), amelyek a megoldás lefolyása után számukra (is) élményszerű, az énképet pozitívan erősítő lesz.

10. ábra: Oldalra lépés, helyben ugrás



lasztó rész, amikor nem jelenik meg dinamikai fokozás.

Variáció:

Abban a ritmikai tagban, amikor a dinamikai fokozás egy másik testrészen létrejön (például kiáltás, taps), az eddigi mozdulatban szünet lesz (lépés helyett mozgásszünet). Lényeges, hogy a dinamikai változások a testrészeken valóban megjelenjenek, ne csak folyamatos fortissimo legyen, amire egyébként a gyermekek ebben az életkori szakaszban (és később is) hajlamosak. Értsék, érezzék meg a dinamikai színezettség adta változatosság lehetőségét a mozdulatok kivitelezése közben.

3.2.5. Kapcsolat a társsal, társakkal

Célja a kapcsolatteremtés a megadott mozdulatsémákkal és mozdulatfantomokkal. A mozdulatsémák lesznek a későbbi szakaszban az automatikusan felszínre hozható cselekvési formák, a mozdulatfantomok⁷ pedig a jelenlegi vagy a későbbi, tanulási folyamatban a kötetlenség és az eredetiség kiindulópontjai.

A PÁROS VISZONYOK ELŐKÉSZÍTÉSE, A BIZALOM KIALAKÍTÁSA, AZ ÉRINTÉS TERMÉSZETES ELFOGADÁSÁNAK ELŐKÉSZÍTÉSE

Dülöngélő



Mai kortünet, hogy a gyermekek többségének semmilyen tapasztalata sincs arról, hogy mit jelent a test egyenes vonalú megtartása úgy, hogy közben hátra felé kell dőlni. Keveset hintáznak, a sergés [lex], pórumozás [lex] pedig teljesen kimarad már az életükből. Megfelelő helyzetfelmérés gyanánt, pótlásként előkészítő, rávezető gyakorlattal kell kezdeni. A video-felvételen látható gyakorlattal minden gyermekkel legalább két próbát kell tenni. Amikor már sikerül be-mozdulás nélkül a hátradőlés, akkor kezdődhet meg a páros gyakorlat alapozása úgy, ahogy filmen látható. Amennyiben ezt már minden gyermek képes megoldani, akkor következhetnek a páros feladatok (6. kép).



6. kép: Dülöngélő

Libikóka

A gyermekek egymással szemben állnak kézfogással, a lábujjaik összeérnek (16. ábra). A törzs függőleges, a szűk távolság következtében az alkar vízszintes, a felkart egészen hátra kell húzni. A feladatban a legfontosabb elvárás a lassú mozdulatok sora! Mindketten egyszerre (!) kezdik fokozatosan kinyújtani a könyököket úgy, hogy közben a lábaikkal nem lépnek hátra. A végeredmény egy „V” betű formájú kép lesz, vagy inkább egy fordított „A” betű, amelyben az oldalsó szárak a testeknek felelnek meg, a két oldalsó szár összekötése pedig a kezek lesznek (17. ábra). A könyökök kinyújtása, a megtartott test, és a könyökök újbóli behajlítása kiinduló helyzetbe mind lassú tempóban, 10-10-10 számolásra történik.



16. ábra: A lábujjak összeérnek



Az elnevezés Dienes Valériától származik.



04

A KREATIVITÁSRÓL

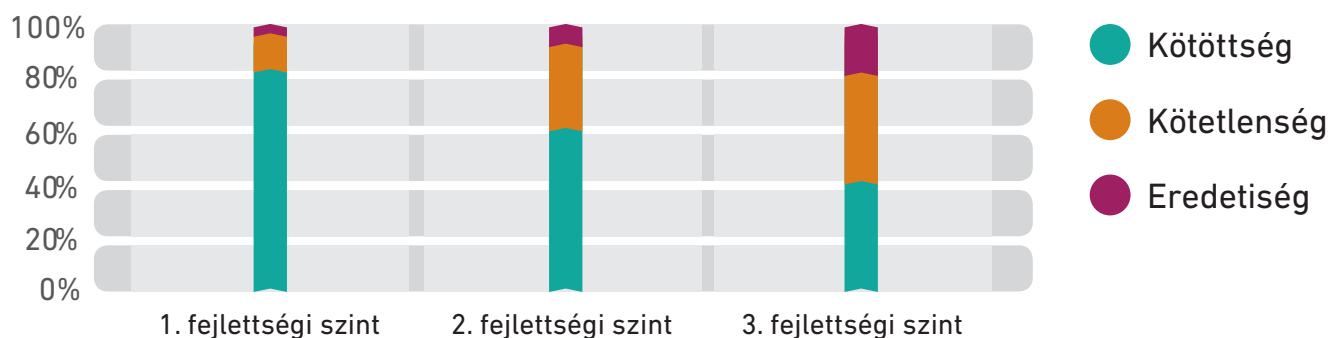
4.1. Elméleti háttér



Atánc évszázadokon átvonuló változásaira többnyire az íratlanul öröklődés a jellemző. A tánc ennek következtében sajátosan alakuló, kreatív, eredetiséget igénylő, improvizatív műfaj, és tanítása során ezt érzékelteni kell.

A NAT 2012 a *Testnevelés és sport* műveltségterületi motoros cselekvések keretében a kreativitás fejlesztésének – így a kreatív mozgásnak és a táncnak is – jelentős szerepet szán. Jelen táncelőkészítést és a kreatív mozgásélményt szolgáló kiadványunk kötött gyakorlatai mellett – a NAT

2012 szellemében – a kreativitás fejlesztését támogatva helyet ad a diákok önálló, alkotó kezdeményezéseinek is. A gyakorlatcsoportok a tanulói szabadságfok szerinti eloszlási arányát mutatja az alábbi ábra (26. ábra). Jól látható, hogy kellően biztosított az alkotói munkához az elégséges tudás a kötetlenség, valamint eredetiség előkészítésére és megvalósítására a kötött típusú gyakorlatok által. A tanulók az önállósodás során a fejlesztési szintek adta mértékben élhetnek a fokozódó szabadságfokkal a felfedezéssel tanulás és az önálló alkotások létrehozása útján.



26. ábra: A gyakorlatcsoportok aránya fejlettségi szintenként

Variáció:

A feladatban a páros lábra ugrás nemcsak egyszer, a mondóka, illetve ének végén jelenhet meg, hanem bármikor, akár többször is valamelyik lépés helyett. A megkötés azonban az, hogy mindig csupán egy páros lábú ugrás legyen, amelyet rögtön lépés követ.

DINAMIKAI HANGSÚLY A VÉGÉN

Kockázó

A feladat játékos formában és vizuális észleléssel közvetíti a kötött információt a ritmusvariációk szabad megformálása érdekében. A játékhoz szükség van néhány „ritmuskockára” (27. ábra). Az eszköz használatának alapelve olyan, mint bármelyik dobókockáé, ám méretében nagyobb. Az anyaga lehet hungarocell vagy kissé keményebb anyag, például polifoam, ám semmi esetre sem fém vagy tömör fa. Az élei legalább 10 centiméter hosszúak legyenek. A kocka lapjain különböző – már ismert, tanult – ritmusképletek vannak. A dobást követően a szintén már ismert, gyakorolt motivikai formákat kell felidézni, és beilleszteni a folyamatos mozgásba. A tanulók arckörben, csoportokban (5-6 fő) egész távolságra állnak. A mérőütést, a negyedes zenei löktetést folyamatosan tapsolják (♩). Egyikük a ritmuskockát elgurítja valamelyik körben álló társ felé, akinek a kocka tetején látható ritmusképlet sze-

rint kell táncolnia (lépnie, ugrania, például: ♩). A motivikai forma megválasztása az ő döntése. Az adott körben állók követik őt, és amit bemutatott, vele együtt eltáncolják. Amikor már együtt el tudják végezni a feladatot, akkor a kockát az előtáncoló odagurítja valaki elé. A többiek tapssal visszatérnek az alaplöktetéshez (♩). A kockagurítást követően folytatódik a játék ugyanúgy, mint fentebb.

Variáció:

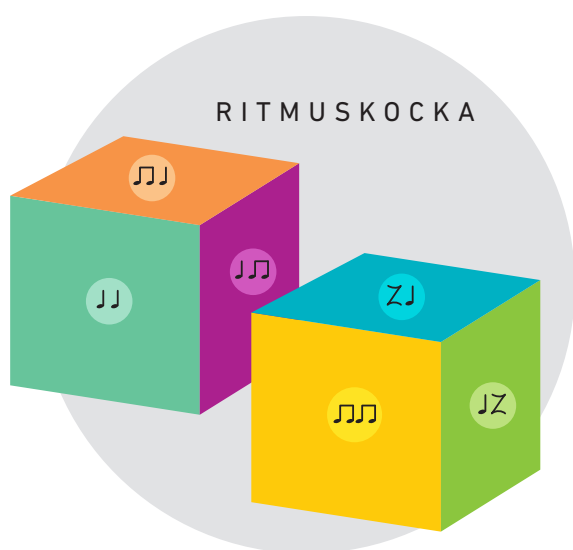
A játék tulajdonképpen megegyezik az előzővel, de nem lábbal kell végrehajtani a mozgást, hanem tapssal kell megjeleníteni a ritmusformát egészen addig, amíg mindkinek sikerül folyamatosan eltapsolni azt. Az ezt követő körben a variáns és az alapforma együtt, de differenciáltan jelenik meg, azaz tapsolják, de vannak, akik táncolják a megfelelő ritmikai képleteket. Az együttes cselekvés és a ritmikai felismerés élménye legyen a legfontosabb a résztvevők számára, a differenciálódás ennek érdekében működjön.



Pattogós labda

Alapállás páronként egymással szemben 3-5 méterre (korosztályfüggő):

- Labdadobások követik egymást egy ritmusos mondókára, nyelvgyakorlatra (például Montágh Imre egyszerűbb beszédgyakorlatai), majd elkapás a mondóka végén.
- A tanulók két kézzel fogják a labdát, és a szövegre különböző labdalendítő gyakorlatokat végeznek (például terpeszállásban labdalendítés a láb közé, tovább törzsdöntésbe előre; vagy állásban lapockák közé labdaleengedés és magas tartásba lendítés; vagy törzsfordítás labdalendítés jobbra-balra) a mondóka löktetése szerint. A szöveg végére labdadobás a szemben lévő társnak. A mondóka negyedes löktetésére jelenik meg a labdát mozgató művelet, a végére pedig az eldobás pillanatában a mozdulatdinamikai fokozás. Szabad a tempóválasztás.



27. ábra: Ritmuskocka



15. kép: Az én zugom

6.2.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)



Légy különböző!

A játékos feladat célja az, hogy a csoportban lévő tanulók egymás mozgását figyelembe véve próbáljanak kitalálni a többiekhez képest. A tanulókat segítheti az ötletük kiválasztásában az, ha szűkítjük a lehetőségeiket a használható testrészeket illetően, például csak karokkal, vagy csak a lépéssel, csak fekve lehet mozogni. A gyakorlatot érdemes több csoportban előadni, így a pihenő csoport „zsúriként” könnyedén megnevezheti a leginkább feltűnő(ke)t. Fontos felhívni a tanulók figyelmét az aritmikus, a „furcsa”, a kifinomultabb megoldásokra is! A gyakorlat ne tartson tovább fél percnél, hiszen a dinamikailag erős, színes feladat-végrehajtás nagyon fárasztó! Kérhetünk rövidebb, ciklikusan ismétlődő mozdulatsorokat is (16. kép).



16. kép: Légy különböző!

6.2.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test?

Kiegészítő

A feladat párban vagy, ha szükséges, hármasban is végezhető. A pár mindkét tagja önállóan kitalál 2-3 helyzetet, „pózt” vagy – ha úgy tetszik – szobrot, amelyeket változatos testhelyzetekben végeznek. A különböző „pózokat” meghatározott sorrendben váltogatják, a köztük lévő helyzetváltoztatások funkcionálisak és lendületesek. Ezt követően az egyik tanuló először megfigyeli a társa mozdulatsorát, majd az absztrakt mozgássort kiegészíti a saját teste mozdulataival, anélkül hogy hozzáérne, utána szerepcserével a másik tesz hasonlóan. Az így kapott mozgássor szakaszosságát át kell változtatni kétféle szempontból. Az első szempont az, hogy minél több kapcsolódási pont jöjjön létre a két test között, a második pedig az, hogy folyamatos mozgás váltsa fel az eddigi szakaszoltságot. Ezen a ponton választhatnak a tanulók a mozgássort vezénylő irányító szerepkör és az alkalmazkodó szerepkör között. A feladatot szerepcserével is megoldják.

Gyökerek, 2. szint

Az eredetiség 6.1.4. alfejezet gyakorlatának folytatása. A tanulók 10-12 fővel arckört alakítanak ki körönként kézfogással, a vállak összeérnek. Csukott szemmel mellső középtartásba emelik a karjukat, majd mindkét kézfogást elengedve új fogást keresnek, addig, amíg van lehetőség és szabad kéz. Ismét lehet alábújni vagy esetleg átlépni, ám csukott szemmel erősebbek a korlátok. A bogozás végén nyitott szemmel, beszéd nélkül oldják ki a csomókat, és lehet, hogy több kör is létrejön.

6.2.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

Bot és kereszt

Az eredetiség 6.1.5 alfejezet gyakorlatának továbbfejlesztését végezzük. A tanulók párosával vannak, nem kapaszkodnak össze. Most két botot tegyünk le

- akár tapintás (plasztikák, anyagok, jég, felületek, ásványok),
- akár környezet, természet (évszakok, állatok, időjárás, természeti jelenségek) általi inger.

Az alábbi feladatrend segítségével kiválaszthatók a kreatív mozgássor összetevői:

1. Válassz egy hatást (például vers, szín, fény), majd annak kifejezésére alkalmas akciókat, gesztusokat, szüneteket!
2. Találd ki, hogy fejezik ki legjobban a választott akciók az eljátszást!
3. Válaszd ki, milyen kombinációban szolgálják a legjobban az akciók a mozgás általi kifejezést!
4. Értékeld és tökéletesítsd a jelenetet!
5. Finomítsd és gyakorold a jelenetet!
6. Add elő a jelenetet! [21]

Konkrét példa egy mozgássor összeállításának vezetéséhez

Emberek, ha találkoznak

Előkészítés:

Az alapvető elképzelés ismertetése, hatásmechanizmus indítása.

Képeken, videofilmeken különféle találkozások bemutatása.

A pedagógus bemutat néhány jellemző mozgással, mozdulattal találkozást kifejező akciósort. Megbeszéli a diákokkal, milyen mozgás és mozdulattípusok, gesztusok jöhetnek szóba általában.



Egyéni munka:

A diákok számtalan szituációt bemutató kép közül vagy saját ötlet alapján választanak egy megoldást. A feladatuk az, hogy válasszanak helyváltoztatást, elfordulásokat, ugrásokat, gesztusokat és helyzeteket, melyek alkalmasak egy kreatív mozgásos jelenetben a választott szituációhoz elképzelt találkozás bemutatására.



Egész csoport:

Ezután következik az előadás osztályszinten, melyet nyilvánosan már nem értékelnek. Külön feladat egymás megfigyelése, azaz odafigyelés más produkciójára és a pozitív visszajelzés kultúrájának megteremtése.



Páros munka:

A diákok, maguk választanak párt (amennyiben pedagógiai szempontból szükséges, random vagy irányított formában), egy másik karaktert. Kitalálnak egy közös találkozást, ami a képen látható szituációhoz kapcsolható. A diákok feladatuk kapják, hogy kreálják meg az alkotórészek szerint a jelenetet, pontosan rögzítve a kezdést és a záró képet is.



Négyes csoport:

A párok másik párral együtt dolgozva előadják és értékelik egymás alkotását. A véleményeket figyelembe véve újragondolják a jelenetet és változtatnak, ahol szükségesnek tartják. Gyakorolnak.

megemelve tartjuk, a lapockák csúcsát „V-alakban” lefelé húzzuk, a vállat leengedjük. A nyakat könnyedén megnyújtjuk, ügyelve arra, hogy a felső nyakcsigolyákban ne legyen görbület. Végül a fejet könnyedén megemelve tartjuk. Ügyeljünk arra, hogy sehol se keletkezzenek túlfeszített izomcsoportok, izomgörcsök (fő veszélyek: mellkas, nyak), mivel azon a helyen, ahol túlfeszítés van, még helyzetben is holtpont keletkezik. A táncos tartás lényege, hogy helyzetben is állandó készenléti állapotban tartsuk a test izomzatát, és e nyugalmi helyzetben is mozdulatot, mozdulatra készséget sugározzunk testünkkel a tér mindegyik irányába.

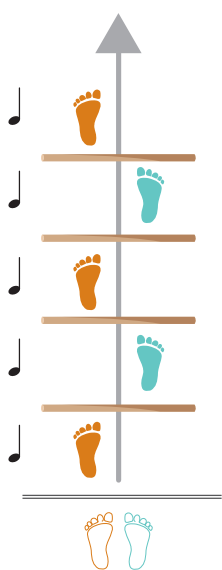
Tempó: a tempó a metrikus löktetés viszonya az abszolút (fizikai) időhöz. A viszonyítási alap általában az egy perc, tehát a 60-as tempó löktetése azonos a másodperccel. Egy motívum, ritmus, cselekvés megadott tempóját mindig igen gondosan és pontosan figyelembe kell venni, mivel a motívumok által kifejezett tartalom kizárólag a megadott tempóban interpretálható hitelesen.

Ugrás: Az ugrás a test levegőbe lendítése. Attól függően, hogy milyen magasra ugrunk, rövidebb vagy hosszabb ideig mindkét láb a levegőben van, így súlytalan.

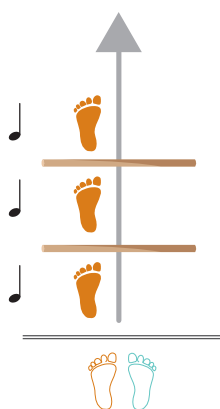
Az ugrás típusait az indulás és érkezés súlyhelyzete szerint különböztetjük meg (Az alaptípusokat a balettben használt kifejezésekkel is megnevezzük.):

- egyik lábról a másikra ugrás = jeté (ejtsd: zsöté) (30. ábra)
- egy lábról ugyanarra ugrás = soté (ejtsd: szoté) (31. ábra)
- két lábról két lábra ugrás = temps lévő (ejtsd: tanlővé) (32. ábra)
- egy lábról két lábra ugrás = assemblé (ejtsd: ásszamlé) (33. ábra)
- két lábról egy lábra ugrás = sissonne (ejtsd: sziszon) (34. ábra)

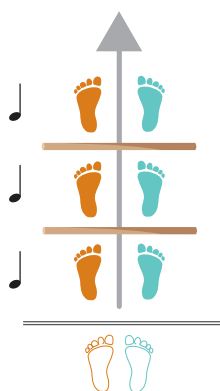
Az ugrás belső felépítése: az ugrás úgynevezett ikerfázis, amelynek első tagja valamilyen súlyhelyzetből indulva a levegőbe lendülés, második tagja a talajra érkezés. A levegőbe lendülés a talajtól való elrugaszkodás folyamatát, valamint a levegőben a fel-le „utat” tartalmazza, az érkezés a lábfej talajérintésével kezdődik, és a teljes súlyvétel-lel zárul. Az ugrás rendhagyó fajtája a csúszó ugrás, vagy egyszerűen csusszanás.



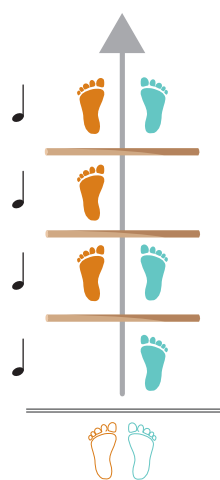
30. ábra: Jeté



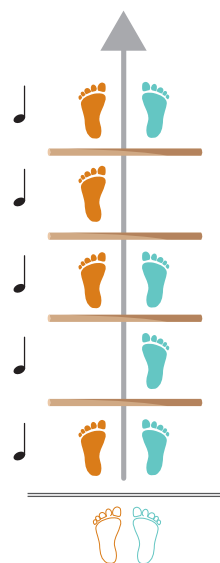
31. ábra: Soté



32. ábra: Temps lévő



33. ábra: Assemblé



34. ábra: Sissonne