

Универзитет у Нишу
Факултет спорта и физичког васпитања

др Радмила Костић
мр Славољуб Узуновић

ДРУШТВЕНИ ПЛЕС



едиција: Урбеници

Факултет спорта и физичког васпитања

Универзитета у Нишу

Проф. др Радмила Костић

мр Славољуб Узуновић

ДРУШТВЕНИ ПЛЕС

Ниш, 2009

Аутори:

Проф. др Радмила Костић
мр Славољуб Узуновић

Назив уџбеника:

Друштвени плес

Рецензенти:

Драган Јоцић, проф. др Факултета спорта и физичког васпитања у
Београду
Ђурђица Милетић, проф. др Кинезиолошког факултета у Сплиту

Издавач:

Факултет спорта и физичког васпитања
Чарнојевића 10а, 18000 Ниш

За Издавача:

Декан: проф. др Добрица Живковић

Уредник:

проф. др Радмила Костић

Прелом и насловна страна

Предраг Живановић

Одлуком Наставно–научног већа Факултета спорта и физичког васпитања број 04-1919/6 од 13.11.2008. године прихваћена је позитивна рецензија и одобрено публиковање рукописа као уџбеника за изборни предмет Друштвени плес

ISBN 978-86-87249-09-7

Copyright © 2009, од Радмиле Костић и Славољуба Узуновића

Тираж:

300 примерака

Штампа:

“ФЛЕКА“ Ниш

ПРЕДГОВОР

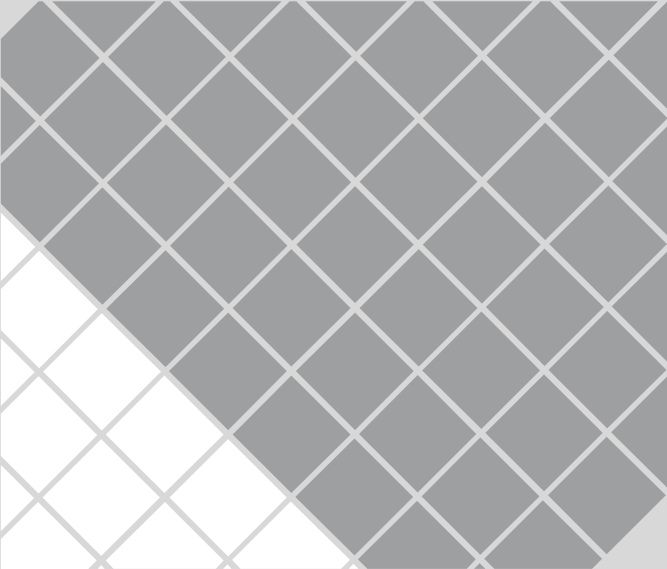
“ДРУШТВЕНИ ПЛЕС” представља основну уџбеничку литературу из предмета Друштвени плес. Намењен је првенствено студентима Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу. Поред студената, уџбеник могу да користе наставници физичког васпитања у школама и тренери у плесној пракси, за рад са почетницима или рекреативним групама полазника.

Уџбеник је написан по програму предмета Друштвени плес који се слуша на Основним академским студијама Физичко васпитање и спорт као изборни предмет у фонду часова 1+2 у трећем семестру.

Формиран је у три повезана дела. У првом делу систематизована су неопходна методичка знања која омогућавају практично савладавање предвиђеног програма. У другом делу је обрађено шест обавезних плесова које студенти полажу практично и теоријски у оквиру предиспитних и испитних обавеза. У трећем делу уџбеника обрађени су актуелни (популарни) друштвени плесови које студенти не полажу, али на основу којих могу стећи сазнања о неким плесовима данашњице.

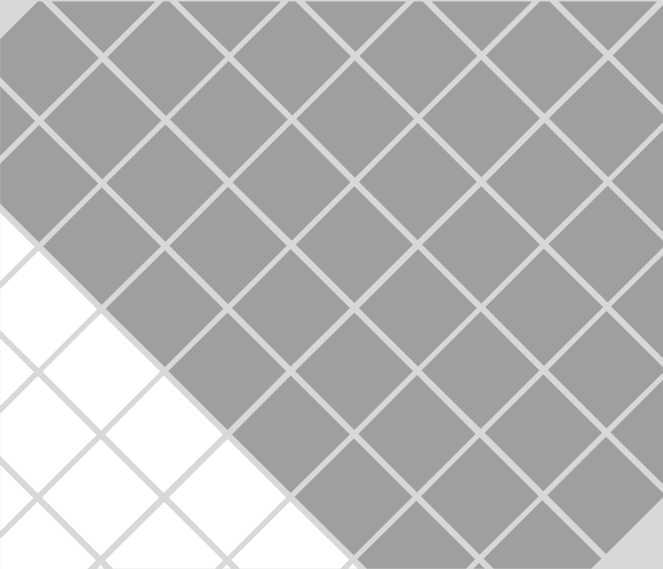
Верујемо да ће уџбеник помоћи студентима Факултета спорта и физичког васпитања да лакше савладају предвиђени програм предмета, али и да ће наћи практичну примену, пре свега у школама.

Захваљујемо се рецензентима, др Драгану Јоцићу и др Ђурђици Милетић на корисним сугестијама, као и демонстраторима који су се потрудили да визуелно дочарају неке од плесова.



ДЕО I

ТЕОРИЈА И МЕТОДЕ



поглавље 1

ОПШТА ТЕОРИЈА ДРУШТВЕНОГ ПЛЕСА

Циљ

Упознати основне чињенице о настанку и врстама друштвеног плеса од XV од XX века, о држању и ставу за стандардне и латино-америчке плесове

ИСТОРИЈАТ

Плес је, историјски гледано, остао манифестација човекових емоција са најразличитијим циљевима. На почетку човековог развоја, када је читав живот био повезан са религијом и плесови су имали религиозни карактер. Плесом су се људи радовали и туговали. Слобода духа је временом добила на значају, а тиме се и плес развијао у више праваца. Данас се може говорити о народним, друштвеним, уметничким и другим врстама плеса.

Друштвени плес представља плесове који се плешу у пару који су се плесали и плешу у дворанама за балове или на другим пригодним просторима, уз традиционалну плесну музику. Основни циљ плесања на баловима на почетку била је идеја промовисања гардеробе и лепих манира ренесансног доба. Садржи све карактеристике плесова у пару у којима се партнери додирују у плесном хвату или плешу раздвојено. Данас првенствено служи за рекреацију изазивајући задовољство и позитивне емотивна стања.

Друштвени плес представља својеврсну здравствену активност. Подстиче стваралачки израз и добар је за ослобађање од стреса јер плесање подразумева пријатну атмосферу, опуштеност и веселост.

Генерално гледано плесањем друштвених плесова остварују се физиолошки, психолошки и естетски ефекти на плесаче. Има изразите аеробне ефекте, а посебно су наглашени елементи равнотеже, ритма и координације. Побољшава се држање тела и концентрација.

Друштвени плес је рекреација за цео живот, за све животне доби. Посебно је средство комуникације и специфичан начин изражавања осећања кроз покрет. У рекреативним активностима у слободном времену, плес заузима посебно место. Да би човек могао да плеше нису му потребни реквизити ни специјална опрема за вежбање. Простор за плес је различит, а зависи од тога да ли се плеше код куће, на некој свечаности или на посебним местима за организовано вежбање. Човек може плесати по жељи у малим групама, поводом различитих догађаја, али може и да се укључи у организовано вежбање. Плесом се, пре свега, делује на емоције у смислу растерећења, као и на антропомоторичке способности.

Као почетак друштвеног плеса се узима време ренесансе. Ова врста плеса је била присутна само код посебних слојева друштва. Данас

на развоју и популаризацији плеса раде бројни учитељи и тренери. Они раде у плесним клубовима и школама. Друштвени плес се трансформисао у два облика, рекреативни и спортски. Спортски плес се на такмичењима изводи по утврђеним правилима, а светска првенства су почела да се одржавају тридесетих година XX века. У рекреативном облику друштвеног плеса се не плеше по строгим правилима, већ је дозвољена импровизација.

На развој друштвеног плеса утицале су промене у друштвеним односима као и географски, економски, социјални, културни и други фактори. Постојеће народне игре су се мењале, бивале стилски обликоване и на тај начин постајале одраз културе тадашњег друштва и посебних друштвених слојева. Неки друштвени плесови су настали комбинацијом постојећих народних плесова или самосталним компоновањем плесних кретњи на одређену музику.

Плесна игра је резултат настајања промена у друштвеним односима. Може се закључити да свака друштвена епоха има своје плесне игре које „својим изразима и темпераментом чине паралелу општем духу, назорима, навикама и темпераменту одређеног доба“ (Костић, 2001. стр. 81).

Сваки од плесова има сопствени историјат настанка. Генерално у развоју друштвеног плеса се може говорити о три раздобља.

Прво раздобље је карактеристично по ниским играма (XV и XVI век) клизећих корака, спорих и умерених по темпу. Кораци су тада били једноставни, плесачи су се држали за руке или су се повремено пуштали, при чему су плешући мењали места или су мењали партнера. Често је мушкарац играо са две партнерке, или жена са два партнера. Нарочита пажња се поклањала грациозности и лепим наклонима.

Друго раздобље обухвата плесове XVII и XVIII века. У овом периоду друштвени плес наставља да „живи“ и развија се више као забава. Истовремено у овом периоду долази до стварања балета као строго уметничке форме.

Треће раздобље обухвата XIX и XX век. Ово доба се у литератури назива добом „опште паровне игре“.

Плесне игре XX века се у историји зову „модерне игре“. По ономе што са собом носе, по духу, стилу и карактеру, оне одражавају живот, време и схватање човека XX века. Основна карактеристика је специфичан на тренутке необуздан ритам који је често био једини садржај игре (што се више ближио крај XX века, та појава је била чешћа).

Док су се у плесним облицима и врстама XVII, XVIII и XIX века осећања у игри изражавала на префињен начин, грациозно и складно, у плесовима XX века, (нарочито у другој половини), то није случај и плес се све више ритмички и технички поједностављује и претвара у атавизме праритмова и праплесова. Плес XX века обилује новим плесним врстама које су резултат наслеђа народа или посебних друштвених слојева људи. Плесови који настају у другој половини XX века често су резултат традиција неких народа одређених крајева света или резултанта конкретне композиције – музике, која се интернационализује и преноси у скоро све крајеве света, а после неког времена се губе. Неки од плесова о којима ће бити речи се више или мање играју на забавама, организованим свечаностима, аматерски у клубовима или професионално на такмичењима, а неки су једноставно потиснути или су ретка забава одређених категорија људи.

ВРСТЕ

Постоји више подела друштвеног плеса.

Једна од прихваћенијих подела је на: стандардни, латиноамерички, северноамерички и савремени.

(За систематизацију плесова коришћени су наводи Костић, 2001)

Стандардни плес XVII, XVIII и XIX века

Контраданс

У Енглеској је игра Контраданс играна први пут на двору краљице Елизабете у XVI веку, а у Француској је играна први пут на двору Луја XIV крајем XVII века у салонима највиших друштвених слојева, а касније је освојила све грађанске средине, позоришта и, чак, села. Из Француске је ова игра раширена по читавој Европи.

Постоје два подељена мишљења о називу игре Контраданс. По једном, назив игре потиче од енглеског "country dance" (сеоски плес), а друго мишљење се позива на латински израз "contra" којим се објашњава супротан смер наспрамно постављених играча. Контраданс у Француској на почетку није одушевљено прихваћен јер су Французи на дворовима играли отмене игре одређеним редоследом, посебног визуелног и естетског израза. Ова игра је била сувише "несташна" за отмено друштво. Касније је прихваћена у свим слојевима, а процват је доживела током револуције, 1789. године. Током XVII века устаљен је

редослед играња следећих плесова: Алеманда, Куранта, Сарабанда, Жига.

Алеманда

Игра у 4/4 такту умереног темпа, немачког порекла. У XVIII веку Алемандом је називана игра у троделном такту која је била претеча Лендлера и Валцера.

Куранта

Игра француског порекла која се играла у тактовима 3/4, 3/2, 6/4.

Сарабанда

Потиче из Шпаније. Играна је у такту 3/4 или 3/2 у спором темпу.

Жига

Игра енглеског порекла играна у брзом темпу у тактовима 6/8, 9/8, 12/8.

Менует

Назив овог плеса вероватно потиче од француског израза "pas mentus", што указује да је Менует игран ситним, одмереним корацима. Појавио се у XVII веку, а плесао се у такту 3/4. Обележио је XVIII век заједно са Контрадансом и представљао је продужетак старе естетике, јер је игран са извештаченом љупкошћу.

Кадрил

Игра француског порекла за два пара.

Гавота

Игра француског порекла која се играла у такту 2/2. Темпо игре је умерен. Игра се одликује јасним ритмовима и грациозношћу.

Буре

Француска игра у такту 4/4 или 2/2.

У XIX веку се појављује низ нових игара од којих многе потичу из народа, али које су стилизовањем од стране композитора "ушле" у уметничку музику.

Бечки валцер

Игра немачког порекла. Типични производ културе грађанског друштва. Процват доживљава у другој половини XIX века у Бечу, као салонски валцер. Валцере за игру су највише писали Јозеф Ланер и оба

Јохана Штрауса. Концертни валцери нису намењени игри. Њих су писали Шопен, Шуберт, Вебер, Шуман. Валцер налази своје место и у балету, као музика за игру.

Лендлер

Игра умереног темпа у $3/4$ такту, распрострањена у алпским земљама.

Мазурка

Сеоска игра пољског порекла, у такту $3/4$. У уметничку музику Мазурку је увео Шопен који је написао 58 дела ове врсте.

Полонеза

Игра пољског порекла. Настала је на дворовима. Плеше се у $3/4$ такту, пре свега, корачањем па подсећа на марш. Напознатији композитори концертних Полонеза су Шопен, Дворжак и Чајковски.

Краковјак

Игра пољског порекла; брзог темпа у такту $2/4$.

Полка

Игра чешког порекла настала у првој половини XIX века као грађанска игра. Темпо је умерено брз, такт $2/4$. Полке за игру је писао Јохан Штраус, а стилизоване нарочито Сметана.

Фуријант

Народна игра чешког порекла. У њој се смењују три такта $2/4$ и два такта $3/4$.

Шпанске игре

Одликују се карактеристичним ритмом који је истакнут звуцима гитаре и кастењета. Познате су: Болеро ($3/4$), Хабанера ($2/4$), Сегедиља ($3/8$), Фанданго ($3/4$ или $6/8$).

Игре италијанског порекла

Тарантела ($6/8$) у темпу "presto", Салтарело ($6/8$) у брзом темпу.

Латиноамерички плесови XX века

У већини ових плесова се осећа велики утицај фолклора, једноставна мелодика и ритам истакнут специфичним удараљкама (клавс, тимбалес, маракас, чокало, кабаса, бонгос, конга). У музици ових игара често се среће ритмичка основа Румбе.

Бегин

Као плес и као музика потиче са острва Мартиника (Мали Антили). У Европу је стигао после 1945. Изводи се у 2/4 и 4/4 такту, спорије од Румбе.

Болеро

По пореклу је шпански плес који је пренесен у Латинску америку у XIX веку. Изводи се уз кастењете и уз певање. У музици за игру плесу је додат акценат, тако да је оформљен у такту 4/4.

Боса нова

Настала је у Бразилу. Изводи се у 4/4 такту. Комбинацијом севеоамеричког џеза и јужноамеричке Самбе. Свет је „освојила“ шездесетих година XX века, када су је називали "госпођица елеганција".

Калипсо

Назив потиче од афричке речи "каи-со" која значи „браво“. Овај плес је настао на острву Тринидад, а творци су били афрички робови који су га играли са ланцима на ногама, па отуда и вучење ногу по тлу (Swivel) и слободнији покрети бедрима напред и назад (Roll). Појавио се почетком XX века, а у Европу је пренет око 1975. Данас се пише у такту 4/4. Најпознатији певач Калипса био је Хари Белафонте.

Мамбо

Многи овај плес називају брза Румба. Пише се и изводи у тактовима 2/4 и 4/4 у умереном темпу. Мелодија за Мамбо траје осам тактова и погодна је за варијације. У Европи се плеше после 1955. године. Касније је Мамбо комбинован са џезом.

Бајон

Бразилски плес бржег темпа са изразито наглашеном тезом. Појавио се 1950. године, а име добио по граду Бахиа. Игра се кратким шетајућим корацима.

Кариока

Плес умереног темпа у такту 4/4, настао из Самбе.

Самба

Бразилског порекла у такту 2/4. У Бразилу се игра за време карневала, а у Европи као тзв. "окретни" плес или као спортски плес.

Румба

Кубанског порекла у такту 4/4. Темпо умерен до умерено брз. Широко распрострањена у Европи тридесетих и четрдесетих година XX века.

Ча-ча-ча

Кубански плес умерено брзог темпа у такту 4/4. Појавио се педесетих година XX века.

Танго

Сматра се да су га Африкаци пренели на Антилска острва (Симоненко, 1981, по Костић, 2001). Временом се проширио по Уругвају и Аргентини. Почетком XX века пренешен је у Европу где је наставио да се развија у више праваца. На крају XX века аргентински председник Фернандо де ла Руа је на свечаном покретању кампање у Буенос Аиресу изјавио да ће УНЕСКО (Културна организација Уједињених нација) признати значај Танга као саставног дела аргентинског националног идентитета. У Финској се сваке године одржава фестивал Танга.

Северноамерички плесови XX века

Игре настале у Северној Америци већином носе печат америчких Црнаца. Већина је под снажним утицајем цеза.

Фокстрот

У преводу име плеса значи "лисичији трк". Настао је око 1915. године, касније је пренет прво у Енглеску, а затим по другим земљама Европе. Пише се и изводи у 4/4 такту. Постоји брза и спора варијанта Фокстрота (од 36 до 52 такта у минути).

Твист

По неким ауторима генеза Твиста је у првим црначким композицијама ритма и блуза. Настао око 1958.

Рок-ен-рол

Настао је, као музика, тридесетих година. Пише се и изводи у такту 4/4, а као плес је настао педесетих година XX века. Каснијих година стиче посебну популарност, чему је нарочито допринео Елвис Присли.

Блуз

Изводи се у 4/4 такту у умереном темпу. Када се ради о плесу, игра се на музику Слоуфокса. Име је настало од израза "blue" што значи плав, у преносном смислу-потештен, меланхоличан, суморан. У плесању је карактеристично њихање и преношење тежине тела са једне ноге на другу.

Чарлстон

Настао је у Јужној Каролини у граду Чарлстону. Пише се и изводи у такту 4/4. Темпо је брз, ритам синкопиран. Нарочито је био популаран од 1925. до 1935.

Буги-вуги

Изводи се у 4/4 такту у брзом темпу. Био је популаран тридесетих и четрдесетих година XX века. Сматра се да је ритам Буги-вугија први пут изведен око 1920. године у Чикагу.

Ламбет-вок

Плес настао тридесетих година XX века. Изводи се у умереном темпу са посебним фигурама.

Уанстеп

Игра се у 2/4 такту у брзом темпу.

Трокинг

Брза игра у такту 4/4 са изразитим „трешењем“ у покретима.

Савремени друштвени плес

У ову групу спадају плесови који су се појавили последњих деценија XX века. Највећи допринос њиховом појављивању и популарности дала је музика која се појавила у то време и коју су пратили одређени музички спотови и филмови. Карактеристично за ову врсту плеса је да је дозвољено више слободе и импровизације у компоновању кореографије што је веома битан елемент популарности.

Врсте модерног спортског плеса

- „Спектакл“ плесови,
- „Стрит“ плесови,
- Посебни паровни плесови,
- „Лишо“ плесови.

Спектакл плесови

- “Степ” плес,
- “Шоу” плес,
- Балет,
- Акробатски плес,
- Карактерни плес и
- Пантомимички плес.

Стрит плесови

- Диско плес,
- Диско плес – слободни стил,
- Хип Хоп,
- “Брејк” плес,
- “Електрик Буги” и
- Диско шоу.

Посебни паровни плесови

- Танго аргентино,
- Мамбо,
- Салса,
- Меренге,
- Свинг и
- варијанте “Блуз” плеса.

Лишо плесови

- Лишо 1: Мазурка, Валцер, Полка; и
- Лишо 2: Танго, Спори Валцер и Фокстрот.

Став и држање за стандардне и латино-америчке плесове

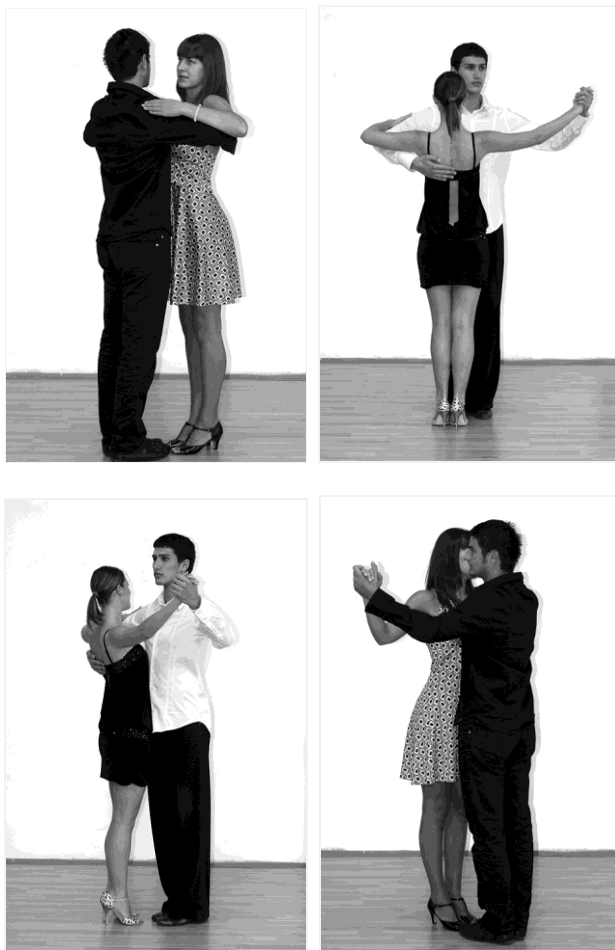
Стандардни плесови

Држање

У тексту је термин „држање“ замењен појмом „класично држање“. Партнер својом десном руком обухвата леви део леђа, испод леве лопатице партнерке. Прсти длана су састављени и испружени. Левом руком држи њену десну руку, која је дланом положена одозго, а обе се налазе у висини браде партнера. Руке у хвату су отворене према споља, лактови су окренути наниже. Партнерка своју леву руку поставља на десну надлактицу партнера, мало испод рамена. Прсти длана су испружени, палац одвојен од остала четири прста који су састављени.

Поглед оба партнера је преко десног рамена.

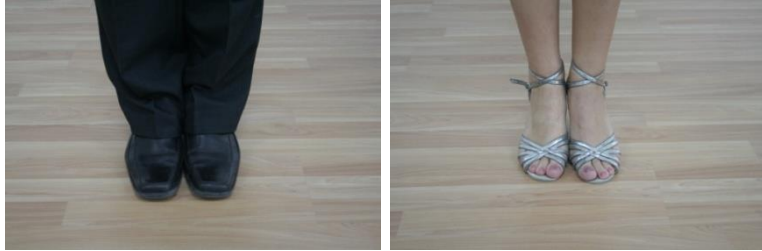
На Сл. 1 приказано је држање за стандардне плесове снимано из различитих углова



Слика 1. Држање за стандардне плесове

Стопала

Спојена стопала су постављена паралелно (Сл. 2), углавном се десно стопало партнерке налази између стопала партнера, а лево незнатно изван десног стопала партнера. Код Танга стопала се постављају на исти начин, само што се десно стопало партнерке поставља мало назад (неколико центиметара), а лево стопало партнера према њеном (напред).



Слика 2. Положај стопала – стандардни плес

Вођење

Партнер води, а партнерка треба да се препусти његовом вођењу без обзира на то колико познаје одређени плес. Да би плесни пар могао подједнако да плеше потребно је да се зна редослед корака и фигура или импровизованих корака (наравно, поштујући ритам корака). Партнер води своју партнерку десном руком благим притиском (ако се мења правац или фигура). Лева рука никад не води, нити партнерка води партнера.

Равнотежа

Код сваког корака или покрета је потребно да постоји равнотежа између партнера. Тежина тела треба да се преноси са ноге на ногу и равнотежа се не тражи преко партнера. Партнерка се не сме вући нити притискати. Корак напред десном ногом се изводи између стопала партнера, а корак напред левом ногом се увек изводи споља.

Смер

Плеше се у смеру плесања, без обзира на облик сале за плес или било какве просторије у којој се плеше. Смер плеса је супротан од кретања казаљки на сату. У том смислу треба разликовати супротно од плесног смера, дијагонално зиду, према зиду, дијагонално центру и према центру (Схема 1).

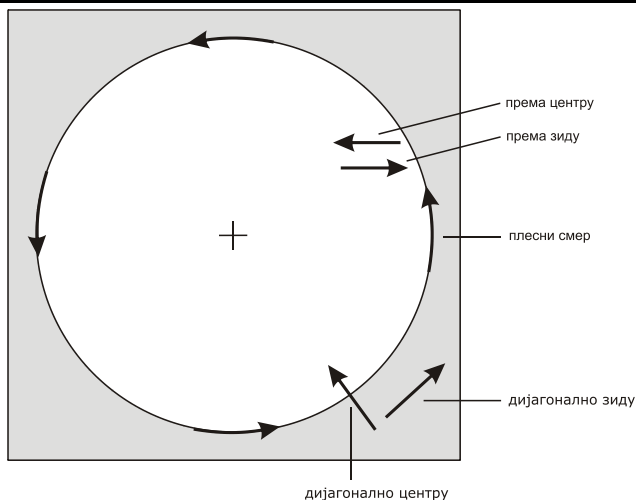


Схема1. Смерови плесања

Латиноамерички плесови

Држање

Партнер десном руком држи партнерку у нивоу леве лопатице. Длан је померен мало према рамену, прсти длана су састављени. Левом руком држи десну руку партнерке, која је постављена на партнеров длан одозго, а обе су у висини чела партнера. Леви партнеркин длан се поставља на десну надлактицу, а прсти длана у нивоу раменог зглоба (Сл. 3). У латино-америчким плесовима држање може бити и отворено (Сл 5).



Слика 3. Држање за латино-америчке плесове

Стопала

Растојање између партнера је око 20-30 цм. Стопала су постављена тако да су пете спојене, прсти растављени за око 45° (Сл. 4). Стопала партнера и партнерке су међусобно постављена једна према другима, тако што је десна нога партнерке у нивоу леве ноге партнера, а лева у нивоу десне, на растојању од око 20 цм.



Слика 4. Положај стопала – латино-амерички плес

Вођење

С обзиром на веће растојање између партнера, фигуре се изводе слободније. Партнер обично води партнерку десном руком, али може и левом. Ови се плесови изводе са много различитих окрета (заједничких и индивидуалних) и других покрета. У окрет се обично улази десном руком, а из окрета се излази левом руком (партнера). Држање због окрета не треба да буде чврсто.

Равнотежа

Исто као код стандардних плесова.

Правац

Исто као код стандардних плесова

Стил

Посебно треба истаћи покретање кукова. Тај покрет треба да буде природан, неизвештачен и не треба да буде претеран. Да би покрет куковима био добар, треба вежбати пред огледалом и то корацима у страну са савијањем и опружањем колена.



Слика 5. Отворено држање за латино-америчке плесове

Објашњења

S (Slow) – Слоу – спори корак.

Q (Quick) – Квик – брзи корак.

Трајање спорог корака је једнако трајању два брза корака $S=2Q$.

П.т.т. – пренос тежине тела.

180 степени – 1/2 круга.

90 степени – 1/4 круга.

Темпо – брзина.

Ритам – трајање корака.

Окрет надесно – окрет у смеру казаљке на сату.

Окрет налево – окрет супротно од смера казаљке на сату.

1/2-половина ноте, 1/4-четвртина ноте, 1/8-осмина ноте, 1/16-шеснаестина ноте, 3/16-осмина са тачком.

Десно стопало је на цртежима приказано «празно», а лево стопало шрафирано.

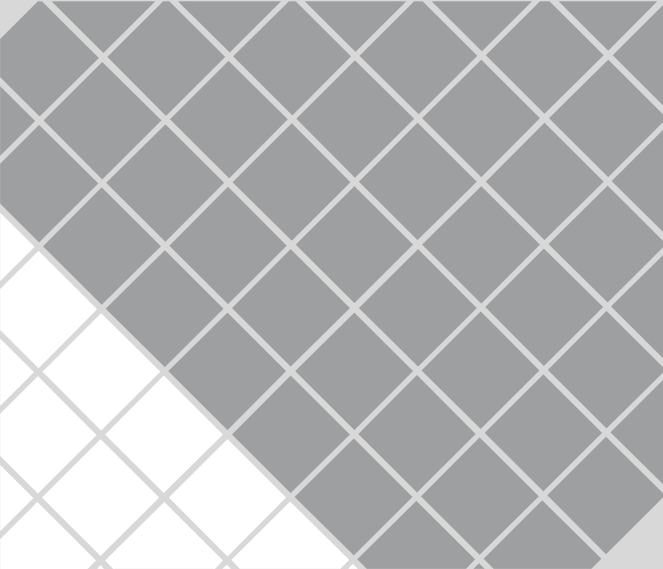
РЕЗИМЕ

Почетак друштвеног плеса се везује за време ренесансе. Ова врста плеса је била присутна само код посебних слојева друштва. На развој друштвеног плеса утицале су промене у друштвеним односима као и географски, економски, социјални, културни и други фактори. Постоје три раздобља у развоју друштвеног плеса. Прво раздобље је карактеристично по ниским играма (XV и XVI век) клизећих корака, спорих и умерених по темпу. Друго раздобље обухвата плесове XVII и XVIII века када друштвени плес наставља да „живи“ и развија се више као забава. Треће раздобље обухвата XIX и XX век. Ово доба се у литератури назива добом опште паровне игре. Плесне игре XX века се у историји зову „модерне игре“.

Општа подела друштвеног плеса подразумева стандардни, латиноамерички, северноамерички и савремени. Стандардни плесови XVII и XVIII века су: Контраданс, Алеманда, Куранта, Сарабанда, Жига, Менует, Кадрил, Гавота, Буре'. Стандардни плесови XIX века су: Бечки валцер, Лендлер, Мазурка, Полонеза, Краковјак, Полка, Фуријант, Шпанске игре. Латино-амерички плесови XX века су: Бегин, Болеро, Боса нова, Калипсо, Мамбо, Бајон, Кариока, Самба, Румба, Ча-ча-ча, Танго. Северно-амерички плесови XX века: Фокстрот, Твист, Рок-ен-рол, Блауз, Чарлстон, Буги-вуги, Ламбет-вок, Уанстеп, Трокинг. Савремени друштвени плес чине плесови који су се појавили последњих деценија XX века. Може се поделити у четири велике групе: „спектакл“ плесови, „стрит“ плесови, посебни паровни плесови, „лишо“ плесови.

ПИТАЊА

- Основне чињенице о историји друштвеног плеса
- Стандардни плесови XVII века
- Стандардни плесови XVIII века
- Стандардни плесови XIX века
- Латино-амерички плесови XX века
- Северно-амерички плесови XX века
- Савремени друштвени плес – врсте
- Држање и став за стандардне плесове
- Држање и став за латино-америчке плесове



поглавље 2

МЕТОДЕ ЗА УЧЕЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ ПЛЕСНЕ ТЕХНИКЕ

Циљ

Упознавање карактеристика метода за учење и усавршавање плесне технике кроз практичну примену у методским упутствима за учење ритма, темпа, динамике, перцепције простора и плесне технике.

МЕТОДЕ И ОБЛИЦИ

Без обзира на то која се врста плеса учи и на ком степену плесног знања се налазе полазници, најчешће се користе следеће дидактичке методе:

- говорне методе,
- метода показивања и
- методе учења–вежбања.

Говорне методе представљају објашњавање и описивање конкретне плесне технике.

- Метода живе речи подразумева излагање суштине плесног садржаја који се учи или увежбава. Обухвата учење ритма, објашњење карактера плеса или стила.
- Метода разговора обухвата прикупљање одређених информација од плесача (ученика) које и не морају бити везане само за плесну проблематику.
- Метода објашњења је саставни део показивања. Служи за употпуњавање информација које се дају за стварање визуелне представе о конкретној плесној техници.
- Говорне инструкције представљају говорне знаке за почетак вежбања или плесања, као и знаке за корекцију конкретне технике, става или ритма.

Метода показивања, односно демонстрације је основна метода у обучавању нових покрета и кретања. Основни циљ ове методе је стварање визуелне представе о конкретној моторичкој активности.

Постоје два начина показивања:

- непосредно које представља конкретну демонстрацију одређеног покрета, корака или фигуре и
- посредно које се јавља као статичко (слике, цртежи) или динамичко (видео, ДВД и сл.).

Методe учења или вежбања:

- синтетичка метода (учење плесног кретања у целини),
- аналитичка метода (учење плесног кретања по деловима односно логички мањим целинама),
- комплексна метода (комбинација аналитичке и синтетичке методе),

- метода такмичења (више је присутна у спортском плесу, за циљ има стабилизацију техничког знања) и
- метода програмираног учења (након поделе технике на одређене целине – увежбавање претходне је услов за учење следеће).

Организациони облици учења и вежбања на часу плеса су:

- фронтални облик,
- групни облик,
- облик у паровима и
- индивидуални облик.

Фронтални облик

Фронтални облик активности подразумева истовремено плесање или вежбање свих плесача распоређених у простору. Овај организациони облик рада се, пре свега, користи на почетку учења. Сви плесачи (ученици) уче исте плесне кораке, фигуре или различита кретања, а распоређени су испред тренера, учитеља, наставника.

Групни облик

Овај организациони облик је врло присутан у обучавању друштвеног плеса. Групе најчешће сачињавају плесачи (ученици) и плесачице (ученице). Том приликом, групе су окренуте једна према другој (наспрамно) и свака вежба „свој“ корак.

Облик у паровима

Облик у паровима је обично завршни део обучавања друштвеног плеса. Примењује се тек онда када су покрети и фигуре довољно добро увежбани. Овакав облик рада користи усклађивању партнера и снажајењу у простору.

Индивидуални облик

Индивидуални облик рада је карактеристичан за постављање кореографија у спортском плесу. У друштвеном плесу овакав начин рада се може користити за решавање неких проблема учења конкретне плесне технике.

Структура часа плеса се састоји из припремног, главног и завршног дела.

Трајање сваког појединачног дела зависи од садржаја главног дела часа као и од типа часа (обрада, понављање, увежбавање, импровизација и др.).

МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ПЛЕСНЕ ТЕХНИКЕ

Приликом усвајања било које плесне технике или кретања неопходно је применити одређени методски поступак.

Поступак учења у фронталном организационом облику.

1. Уводне напомене, теоријско разматрање.
Полазницима се каже који се плес обрађује, његово порекло и карактеристике.
2. Приказ конкретне технике и почетак вежбања.
Технику је неопходно непосредно показати у целини. Демонстрацију извести у пару на конкретну музику и у реалном темпу.
3. Написати и објаснити ритмичку структуру плесне технике.
4. Конкретну плесну технику показати бројањем корака.
За сваку нотну вредност одређене ритмичке структуре дате плесне технике показати и објаснити начин извођења одређеног покрета. Плесну технику полазницима демонстрирати окренут лицем, леђима и бочно (ако је потребно).
5. Приказану плесну целину вежбати уз бројање или давати ритам кретања плескањем. У почетку наставник вежба заједно са полазницима окренут им леђима. Након тога могуће је применити систем „огледала“, при чему наставник – инструктор изводи плесну технику окренут лицем према полазницима, супротном ногом крећући се у исту страну.
Након што је плесни корак увежбан, може се приступити увежбавању уз музику која би требало, ако је могуће, да у почетку буде у споријем темпу. Када су полазници сигурни у извођење датог плесног корака могуће је наставити увежбавање у реалном темпу.

Исправљање грешака је потребно применити после било које од наведених фаза. На типичне, односно масовне грешке се указује свима. Приликом вежбања могуће је указати на грешке појединаца не прекидајући вежбање осталих полазника. На исти начин се дају допунска објашњења појединцима за усвајање плесне технике, уколико за то постоји потреба.

Посебно се обрађују кораци плесача и кораци плесачице. Добро је вежбати и један и други корак.

Наставак вежбања у групном организационом облику.

Полазници су распоређени у две наспрамне врсте окренути лицем у лице. Једна врста вежба корак плесача, а друга корак плесачице.

У овој фази се вежба на конкретну музику у реалном темпу.

Завршно обучавање, плесање у паровима.

Објаснити и практично показати држање партнера односно хват. Парове распоредити по плесном простору тако да несметано могу да изведу одређену технику. У почетку парови плешу на бројање како би научену технику применили у измењеним условима. Неопходно је да партнер и партнерка међусобно ускладе дужину корака и у односу према плесним паровима у простору. Тек након што се партнери ускладе, наставити вежбање уз музику, најпре у споријем па у реалном темпу.

Приликом плесања могуће је указивати на грешке у ставу односно држању. Не прекидати плесање већ давати говорне инструкције сваком плесном пару посебно. Исправљење грешака приликом плесања у пару је потребно урадити непосредно. Инструктор имитира грешку коју плесни парови чине. Потребно је истаћи плесни пар који задату плесну технику изводи правилно и док они демонстрирају одређено кретање инструктор указује на грешке осталих у појединим деловима реализације кретања.

Уколико постоје техничке могућности полазнике треба снимити камером. На часовима је могуће указати на конкретне грешке, упоређивати извођење конкретне технике после одређеног периода увежбавања. Снимљени материјал је и својеврсна архива.

За сваки плес који следи ће бити указано на специфичности методског поступка, уколико постоји.

МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА РИТМА

Ритам је у основи свих кретања. У цикличним кретањима (ходање, трчање, пливање...) промена ритма изазива промену у брзини наведених локомоција из чега се види његов значај, обзиром да је на такмичењима цикличних кретања најбитнија брзина.

Код цикличних кретања и неких општих вежби постоји одређена и једнолична понављајућа ритмичка структура. Такав понављајући ритам олакшава успостављање аутоматизма у кретању. Због тога се и каже да ритам олакшава формирање кретних навика.

У процесу учења одређених вежби нервна енергија која бива утрошена при каснијим вежбањима се смањује све више и више. Аутоматизована кретања мање оптерећују ћелије у кори великог мозга. Тако ритмичка кретања постају економичнија у односу на потрошњу нервне енергије, па се таква кретања лакше реализују.

За поједине облике кретања је најбитнији ритам дисања. Зависно од врсте кретања, дисање мора бити ритмично и пратити структуру покрета у оквиру једног задатка. Фазе дисања морају бити у складу са кретањем. У противном, нарушава се и процес дисања и процес самог кретања.

Ритам чини правилно смењивање наглашених и ненаглашених покрета у циклусу покрета или кретања. У тој правилној смени наглашених и ненаглашених делова лежи лепота кретања, односно склад. Напрезање и опуштање треба да следи наизменично у конкретном кретном задатку.

У плесу, ритам је организатор кретања и доприноси његовој одмерености у простору. Може се говорити о временском и просторном ритму у сваком, конкретном плесу. Међутим, најчешће се мисли на његову јединствену просторно-временску компоненту.

Временски ритам се односи на редослед и трајање појединих покрета и кретања. Просторни ритам се односи на величину корака, амплитуду покрета и његову шему у простору. Величина и распоред покрета и кретања у простору треба да буде у складу са конкретним временским трајањем истих, па тако добијамо јединствен ритам који је просторно-временски одређен.

Вежбе за развијање способности изражавања задатог ритма могу да се изводе на различите начине уз помоћ бројања, откуцаја удараљкама, бројања и истовременог откуцавања удараљкама, уз ритмизирану музичку пратњу. Ове вежбе се могу сврстати у неколико група:

- акценти,
- развијање осећаја за процену трајања покрета,
- ритмичке поделе,
- метричко-ритмичке вежбе и

- полиритмија.

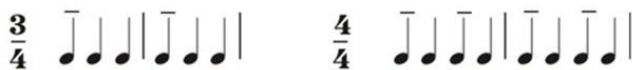
Акценти

Овом групацијом вежби треба постићи овладавање проценом наглашеног и ненаглашеног дела такта.

- Наставник треба да покаже како се изражава теза (наглашени део такта) у такту 2/4. То може бити плескање длановима, топот стопалом на месту, покрет руком у одређеној равни, покрет обема рукама у истој или различитим равнима. Ненаглашени део такта (арза) се једноставно може одстојати или се евентуално вратити у почетни положај.
- Изражавање метричког ритма, измене тезе и арзе (марш).



- Тактове 2/4, 3/4, 4/4 изразити корацима у простору. Сви делови такта треба да буду четвртине ноте. Први, наглашени део такта изразити топотом, а остале делове бочним корацима или корацима на полупрстима.



- Спојити више различитих тактова, написати их један за другим, изразити наглашавањем само прве делове такта.



Вежбе се могу изводити у кретању напред и назад. Касније, наглашеном кораку или изведеном топоту може се додати одређено кретање рукама и телом, а при ненаглашеним деловима може се заузимати почетна позиција.

Развијање осећаја за процену трајања покрета.

За вежбе које следе неопходно је најпре познавати нотне вредности, паузе и знаке за продужавање нотних вредности.

У вежбама, на почетку обучавања, ређати наизменично ритмичке структуре у одређеном такту. Ритмичке структуре изражавати елементима технике ходања, одређенимгибањима и њиховим комбинацијама.



Када се вежба са осминама и шеснаестинама, формирати такве структуре у којима ће се наведене вредности понављати више пута за редом (нпр: две осмине и четири шеснаестине)



Задаци могу да буду постављени тако да покрети трају све дуже и дуже или све краће и краће или комбиновано.



У ритмичке структуре поред нотних вредности треба укључити паузе, аналогне паузама у музици које се кретањем не изражавају.

Уколико се ритмичке структуре изражавају само ходањем треба обратити пажњу на трајање и дужину корака.

Уколико се ритмичке структуре изражавају комбинацијом ходања и гибања, потребно је гибања одредити, односно за сваку нотну вредност у ритмичкој вежби одредити начин изражавања, па онда вежбати у целини (нпр: осмине и шеснаестине нота изражавати корацима, а четвртине и половине нота замасима руку).

Ритмичке поделе

Ритмичке структуре из ове групе вежби се изражавају ходањем или трчањем. Њима се развија способност поделе целог на делове одређеног трајања.

Ходање у трајању четвртина (један корак – једна четвртина), на знак «сад» настављање ходања у осминама или триолама.

Ходање на претходни начин, на знак «сад» настављање ходања у шеснаестинама.

Наизменично ходање четвртинама, на знак осминама, четвртинама, на знак триолама, четвртинама, на знак шеснаестинама.



Ходање у трајању четвртине ноте у такту 2/4 и 3/4, на знак наставити ходање синкопама (одредити такт и место синкопе).



Метричко-ритмичке вежбе

Импровизовати ритмичку стурктуру плескањем или удараљкама, нпр: четвртина, две осмине, четвртина. Слушање задате структуре. Изразити постављену ритмичку структуру прво плескањем, затим корачањем, а онда задатим кретањем или слободно.



Одређене кретне структуре гледати (у почетку се уз извођење мора бројати), затим визуелно запамћени ритам преточити у звучни и отплескати.

Ритам сопствених покрета – кретања истовремено звучно пратити удараљком.

Самостално измишљати ритмичке структуре и презентовати их осталима, који их понављају на унапред задати начин.

Полиритмија

Истовремено реализовати два ритма.

Рукама изразити трајање такта (најбоље тактирањем), а задату ритмичку структуру корачањем.

Рукама изразити ритмичку структуру одређеним кретањем, ногама изразити такт ходањем.

Најбоље је ритмове написати упоредо на табли, увежбати их посебно, па онда спајати. Почети од једноставних ритмова па их усложњавати.

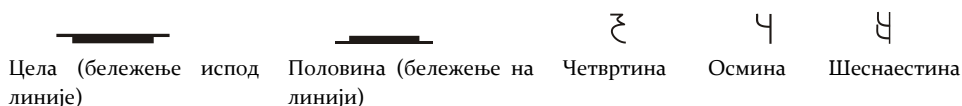
Објашњења

Нотне вредности

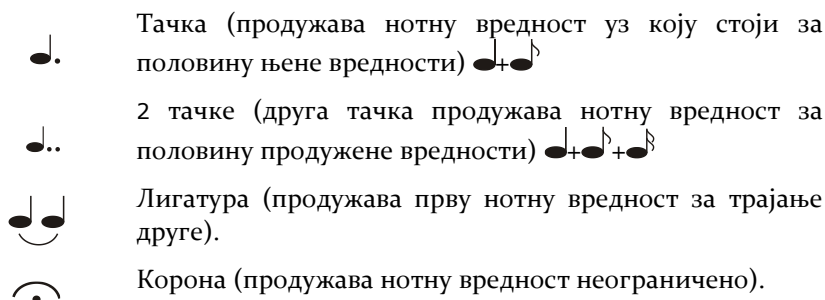
Елементи: нотна глава (празна и пуна), нотни врат и нотни барјачић.



Паузе



Знаци за продужење нотних вредности



Наука која проучава музички метар зове се метрика. *Музички метар* представља ток наглашених и ненаглашених тонова. Наглашен тон се обележава са Т, што значи "теза" и бележи се изнад нотне вредности, знаком "_". Ненаглашен тон се обележава са А, што значи "арза" и бележи се знаком "◡" изнад нотне вредности.

Такт представља низање тонова од једног наглашеног до следећег наглашеног. Означава се са тактицом. Тактица представља управну цртицу која дели два такта.

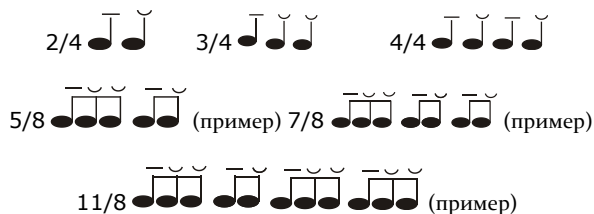
Тактови могу да буду једноставни (прости) и сложени.

Једноставни тактови су они који имају једну тезу, а то су дводелни и троделни.

Сложени тактови имају најмање две тезе (два наглашена дела) и најмање две арзе (два ненаглашена дела). Сложени тактови се састоје из простих тактова, односно из дводелних и троделних. Могу да буду правилно или неправилно сложени.

Правилно сложени су: четвороделни, шестоделни, деветоделни, дванаестоделни. Правилно сложени се састоје само из дводелних или само из троделних тактова. Неправилно сложени су: петоделни, седмоделни, једанаестоделни и састоје се из дводелних и троделних тактова.

На почетку такта пише се разломачни израз који се састоји из бројиоца и имениоца. Бројилац говори колико се делова налази у оквиру такта. Именилац говори која је основна јединица бројања такта.



Синкопа: спој ненаглашеног тактовог дела са наглашеним, при чему акценат са наглашеног дела прелази на ненаглашени.



Ритам може да егзистира као самосталан у музици. Представља ток тонова или звукова различитих по трајању.

У музици смену ритма налазимо изражену акцентима. Као организациони фактор, ритам заузима суштинско место у систему изражајних средстава. Ритам доприноси одређеном емоционално - смисленом садржају мелодије.

МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ТЕМПА

Темпо у плесу представља брзину извођења плесних елемената. Брзина извођења плесних елемената је повезана са динамиком, ритмом, са обрадом одређених просторних елемената, као и обрадом појединих елемената технике плеса.

Обично се елементи плесне технике обучавају у прописаном темпу, а затим се увежбавају у неком споријем или бржем.

У друштвеном плесу темпо је утврђен и нема неких великих одступања у извођењу.

У музици постоје три скале темпа: спора, умерена и брза темпа. У процесу вежбања узима се карактеристичан темпо из све три скале.

- Вежбање плесних структура у различитом задатом темпу, при чему је редослед промене познат. То значи да исту плесну целину треба вежбати наизменично у спором, умереном и брзом темпу. Целина се може поновити само једном у задатом темпу, али и више пута.
- Комбинације плесних елемената увежбавати постепеним смењивањем темпа. Редослед темпа треба да буде такав да се из једног прелази у други, без великих осцилација, односно убрзавањем или успоравањем.
- Увежбавање комбинација плесних елемената наглим смењивањем темпа без задатог, познатог редоследа. Примера ради: из спорог темпа нагло прећи у брзи и обрнуто. На почетку темпо мењати у тренутку када се плесна целина завршава, а затим у било ком тренутку, у било којој фази вежбања.

Најбоље је ако за сва вежбања постоји одабрана, одговарајућа музичка пратња. Уколико из неких разлога не постоји та могућност, онда темпо треба одређивати неким ритмичким инструментом, удараљкама, уз претходну проверу брзине метрономом. Ритмичку структуру плесне комбинације изводити различитом брзином.

Темпо као појам у музици је брзина којом се изводи нека композиција или неки њен део. Темпо је метрички и ритмички след тонова у одређеном времену. То је уствари, равномерно одбројавање временске јединице.

Темпо се записује ознакама за темпо, тј. речима из италијанског језика или бројем метричких јединица у минути. Брзину меримо Мелцеловим метрономом, справом коју је 1817. године измислио Мелцел. Ознаке за темпо бележе се на почетку композиције.

Врсте и ознаке темпа

- Спора темпа (40-60) ММ: *largo* (широко), *lento* (споро), *adagio* (суздржано, отегнуто, врло споро).
- Умерена темпа (60-120) ММ: *andante* (умерено), *andantino* (нешто брже од анданте), *moderato* (умерено), *allegretto* (весело, окретно).
- Брза темпа (120-208) ММ: *allegro* (брзо), *vivace* (живо), *vivo* (живо), *presto* (хитро, журно), *prestissimo* (најхитрије што је могуће).
- Постепено убрзавање: *accelerando*. Постепено успоравање: *ritardando*.

МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ДИНАМИКЕ

Динамика представља степен јачине или снаге којом се реализује појединачан покрет или кретање. Динамичко нијансирање је условљено напетом или опуштеном мишићима, лигамената и нерава.

Термин динамичност (Малетић, 1983) за разлику од термина динамика, означава енергију која се ствара деловањем различитих фактора покрета. Тако се говори о динамичности одређене плесне целине.

Покрет може да се изведе делом тела, комбиновањем више делова тела или читавим телом. Један, исти покрет, ако се при понављању изводи другим степеном нервно-мишићне напетости, добиће други израз и значење.

Појам динамика се најлакше схвата изражавањем контрастним покретима: наглашено – ненаглашено, снажно – слабо, напето – опуштено.

Изразито тежиште на једном делу покрета назива се акценат (нагласак). У систему покрета постоје покрети који имају своје природне нагласке, који се налазе на почетку, у средини или на крају покрета. Поред акцената који зависе од саме природе покрета, у зависности од жељеног израза, покрет се може изводити различитом акцентуацијом.

У складу са музиком која је, углавном, пратила плеса, за динамику плесних кретања се могу користити термини музике који указују на промене динамике. Иако су ознаке динамике јасне, у изражавању задате динамике, у групи, увек постоје индивидуална одступања, зависно од субјективног доживљаја.

У процесу вежбања динамике, плесне целине је боље вежбати уз музику.

- На почетку треба вежбати потпуно контрасна кретања у односу на динамику, на конкретну музику, односно вежбати на форте и пиано музичке секвенце. Иако се сваки покрет или кретање може извести различитим наглашавањем, различитом динамиком, обзиром да то зависи и од субјективне процене ангажоване снаге мишића, при вежбању узимати различите плесне елементе за пиано и форте.

Плесни елементи се могу вежбати на месту и у кретању. Форте музику изражавати форте напрезањем у покретима-кретањима. Елементи: покрети, сви поскоци, топоти. Пиано музику изражавати слабиm напрезањем у покретима-кретањима. Плесни елементи могу бити покрети и одређени плесни кораци.

- После контрастних кретања вежбати такве плесне целине чије извођење захтева постепено повећање и постепено смањење нервно-мишићног напрезања. И код ових вежбања, на почетку користити различите плесне елементе, а када се стекне утисак да су појединци овладали својим телом, вежбати исте елементе различитим напрезањем.

Динамика у музици је промена у степеновању тонова према њиховој јачини. Има суштинско деловање на карактер музичког дела.

Врсте и ознаке динамике:

- тихо (piano) (p) и јако (forte) (f)
- piano (тихо) (p), pianissimo (врло тихо) (pp), pianissimo possibile (што је могуће тише) (ppp),
- mezzopiano (mp) (средње тихо) и mezzoforte (mf) (средње јако)
- forte (f) (јако), fortissimo (ff) (врло јако), fortissimo possibile (fff) (што је могуће јаче).
- crescendo - постепено све јаче (<) и
- decrescendo - постепено све тише (>)

МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ПЕРЦЕПЦИЈЕ ПРОСТОРА

Осећај за простор и процена делова тела и читавог тела у простору је од значаја за све облике плеса.

У оквиру простора треба разликовати лични простор појединца и општи простор. Лични простор је онај који појединац може обухватити или досећи са једног места. Изван могућности досезања се налази општи простор. У оквиру општег простора у односу на појединца се говори о простору изнад, око и испод појединца. Представљен у слојевима простор би имао горњи, средњи и доњи слој.

Покрети и кретања се одвијају у чеоној (фронталној), бочној (сагиталној) и водоравној (хоризонталној) равни.

Димензије су десно-лево, горе-доле и напред-назад. Из тачака поређаних у линијама сваке димензије може се комбиновањем добити

безброј различитих покрета. Основне могућности тих комбинација назване су скалама покрета.

Спајајући и комбинујући поједине тачке димензионалних скала добијају се следећи покрети:

- праволинијски покрети спајају тачке једне димензије, нпр. из предручења заручити,
- кружни и лучни спајају тачке две димензије, нпр. чеони круг навише из одручења,
- спирални спајају тачке три димензије, нпр. везани лукови из узручења кроз предручење и одручење до узручења.

Тачке у простору које се спајају покретима могу се налазити ближе или даље, како међусобно, тако и у односу на раздаљину од тела извођача. Тако добијамо још две врсте покрета: уске и широке (могу се изводити рукама, ногама, трупом).

Покрети руку могу још и да буду:

- паралелни (обе руке изводе исти покрет истовремено),
- укрштени (обе руке изводе супротне покрете у истој равни),
- супротни (обе руке изводе супротне покрете у различитим равнима) и
- канонички (један исти покрет или његов део изводи једна рука, затим га почиње друга док прва или мирује или сачекује другу, или почиње нови покрет; који ће друга, по завршетку првог прихватити и извести) (Магазиновић, 1932).

Слична кретања се могу изводити различитим деловима тела, зависно од анатомских могућности, из одговарајућих почетних положаја.

Облици које тело обликује у простору

При конкретном покрету или заустављеном покрету, тело може добити контуре различитих облика:

- праволинијски (издужено тело, руке и ноге спојене),
- луковити (обли облик - тродимензионалан),
- пљоснати (руке широке, ноге у страну - дводимензионалан),
- облик вијка (рамена у једном смеру, бокови супротно).

По Малетић (1983) основне контуре које тело обликује у простору се означавају као: стрела, зид, клупко и вијак.

У вежбама, задаци се реализују појединачно и групно.

Нпр: прелажење из једног облика у други, задатим редоследом. У трајању целе ноте обликовати једну контуру, па следећу и тако редом. У вежбању различитих комбинација наведених облика тела може се мењати темпо извођења као и динамика (једна контура: форте, друга пиано и тако редом). Свака задата контура – облик се може до танчина одредити, али и не мора. Добро је да појединци у складу са општим правилом смишљају нове облике. У групи, појединци могу да имају различите, супротне задатке. Нпр: једни прелазе из праволинијског у вијак, а други обрнуто.

Просторни облици – представљају тлоцрте који су изражени кретањем тежишта тела спајањем замишљених тачака у простору. Тлоцрти се односе на „геометрију“ кретања у простору. Сва кретања могу да се изводе: праволинијски, криволинијски и комбиновано.

Основни појмови праволинијских кретања су напред, назад, десно, лево, горе, доле, уско, широко.

Основни тлоцрти криволинијских кретања су лукови, кругови, „змије“, спирале, лукови по кружности, осмице и др.

Основни тлоцрти комбинованих кретања су праволинијско-луковито, праволинијско-кружно, праволинијско-ликовито-кружно, спирално-праволинијско, по кружности: луковито-кружно и др.

Вежбе за праволинијска кретања

- Кретање напред или назад у формама ходања и трчања,
- Ходање и трчање странце, корацима са привлачењем и укрштањем (почети са већим бројем корака, па број смањивати).
- Ходање уско и широко напред и назад.
- Поскакивање стремљењем у вис – па приземни положаји.

Задаци се могу решавати појединачно, у пару, тројкама, четворкама, при чему могу вежбати сви исто или различито.

Вежбе за криволинијска кретања

- Ходање око, иза, између постављених реквизита на тлу, неодређеним бројем корака (колоне).
- Луковито, змијолико и спирално кретања неодређеним бројем елемената.
- Ходање у облику великих кружница.
- Луковито кретање одређеним бројем корака (лук надесно-напред, надесно-назад, налево-напред, налево-назад).

- Одређеним бројем корака: круг напред, круг назад, круг десно, круг лево.
- Спајање кругова: Ходањем описивати осмице одређеним бројем корака (лицем, леђима, боком).
- Комбинације лукова и кругова различитим формама ходања.

Вежбе повезивања праволинијских и криволинијских кретања

- Комбинације праволинијског и луковитог кретања напред-назад.
- Праволинијско-луковито кретања у паровима (разилажење пара у луку).
- Праволинијско и кружно кретање (праволинијско-круг напред, праволинијско-круг назад, праволинијско-круг десно, праволинијско-круг лево).
- Комбинације праволинијског, кружног и луковитог кретања одређеним бројем елемената напред – назад.
- Комбинације праволинијског кретања надесно и налево и луковито и кружно кретање.
- Комбинације праволинијских и криволинијских кретања по кривој линији, по кружници.

Задаци могу да се изводе појединачно у колонама, али и групно, зависно од задатка. Поред форми ходања, трчања применити и остале плесне кораке и поскоке, зависно од могућности у задатку. Добро је појединачне задатке конструисати тако да појединци морају да се мимоилазе у простору.

Ради разбијања монотоније, а ради развијања оријентације у простору, поједине задатке изводити затворених очију.

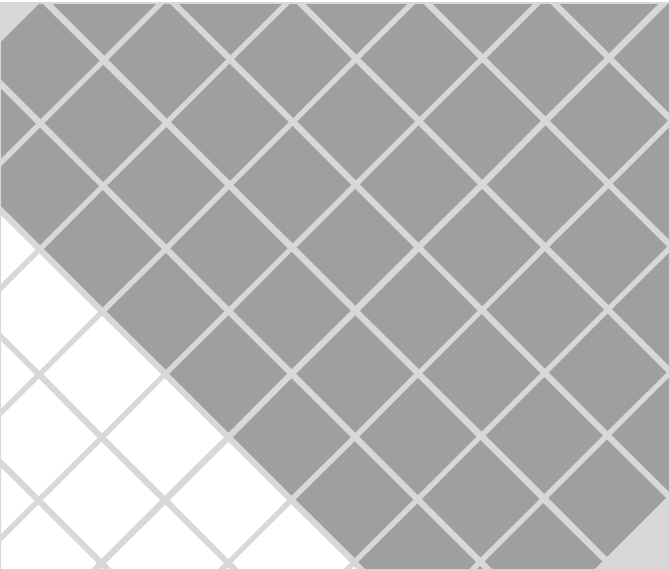
РЕЗИМЕ

Основне дидактичке методе су: говорне методе, метод показивања, методе учења (вежбања). Говорне методе представљају објашњавање и описивање конкретне плесне технике. Метод показивања (демонстрације) је основни метод у обучавању нових покрета и кретања. Основни циљ ове методе је стварање визуелне представе о конкретној моторичкој активности. Методе учења или вежбања су: синтетичка метода (учење плесног кретања у целини), аналитичка метода (учење плесног кретања по деловима односно логички мањим целинама), комплексна метода (комбинација ове две методе), метода такмичења (више присутна у спортском плесу, за циљ има стабилизацију техничког знања) и метода програмираног учења (након поделе технике на одређене целине – увежбавање претходне је услов за учење следеће).

Организациони облици учења и вежбања на часу плеса су: фронтални облик, групни облик, облик у паровима и индивидуални облик. Структура часа плеса има три основна дела: припремни део, главни део и завршни део часа. Методско упутство обучавања технике подразумева примену свих дидактичких метода. Поред тога учење плеса подразумева и методска упутства за учење ритма, темпа, динамике и перцепције простора.

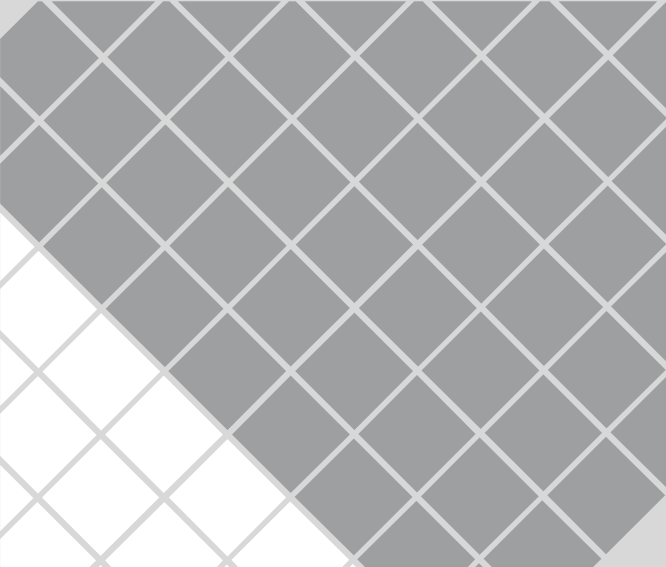
ПИТАЊА

- Методе за учење и усавршавање плесне технике
- Облици за учење и усавршавање плесне технике
- Методско упутство за учење плесне технике
- Методско упутство за учење ритма
- Нотна “писменост”
- Тактови
- Методско упутство за учење динамике
- Методско упутство за учење темпа
- Методско упутство за учење перцепције простора
- Простор: појам, димензије, облици



ДЕО II

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА- ОБАВЕЗНИ ПРОГРАМ



поглавље 3

ЕНГЛЕСКИ ВАЛЦЕР

Циљ

Упознати плесну технику и методику основних корака (плесних фигура) Енглеског валцера.

УВОД

Представља форму спорог валцера. „По свом карактеру Валцер је одговарао новим нормама друштвеног живота, општем току демократије, коју је донела француска буржоаска револуција, и тиме створила услове да се учврсти и развије. Плесне вечери и балови, карневали, весеља, новогодишњи празници и слична весеља организоване су на јавним местима крајем XVIII и почетком XIX века“ (Јоцић, 1995). Настао је крајем XIX века у Америци као „Boston“ валцер, а име је добио по истоименом граду. У Европи је постао популаран двадесетих година XX века. Био је забрањиван и од цркве и од владара. Оно што је сметало је заправо била присност хвата партнера која се није допадала конзервативним круговима оног времена. Постао је најпопуларнији балски плес. Од 1932. године познат је као спори или Енглески валцер.

У плесној структури први корак је дужи и изводи се на целом стопалу са нагласком. Следе два корака који се углавном изводе на полупрстима.

- Такт: 3/4
- Темпо: 30 до 32 такта у минути.
- Држање: класично.

ОСНОВНИ КОРАК

У методском поступку, након наведеног теоријског увода, треба објаснити ритмичку структуру. Енглески валцер се игра у 3/4 такту, трајање сваког корака у основном кораку је четвртина ноте, при чему је нагласак на првом кораку. Да би се уопште научио основни корак неопходно је најпре научити ритам плесних корака.

Прва предвежба

Полазнике распоредити фронтално.

Показати следећу плесну структуру:

- корак десном ногом напред,
- леву ногу прикључити десној и извести топот,
- десном ногом извести топот на месту,
- корак левом ногом назад,

- топот десном ногом уз леву,
- левом ногом извести топот на месту.

Први и четврти корак се изводе тако што се стајна нога мало савије у колену, спусти се тежиште тела, па се онда искорачи напред или назад. При кретању напред најпре се спусти пета десне ноге, па се тежина пренесе на цело стопало. При кретању назад (четврти корак), најпре се тло дотакне предњим делом стопала, па се тежина пренесе на цело стопало. На тај начин је објашњена техника првог корака партнера, односно четвртог корака партнерке.

Приликом извођења ове структуре бројати: прва, друга, трећа, прва, друга, трећа. Након тога пустити музику. Објаснити наглашен тактов део у музици јер се управо на тај део изводи први корак. Захтевати да се плескањем означи тај нагласак у музици. Када је препознавање нагласка у музици потпуно јасно, извести наведену плесну структуру уз музику.

Ова предвежба има за циљ да се научи кретање у ритму Енглеског валцера и техника првог корака за партнера и партнерку.

Друга предвежба

Представља примену аналитичке методе за учење основног корака:

Из почетног става, спојених стопала, извести корак левом ногом у страну при чему се корак изведе на полупрстима. Инсистирати да у тој позицији тело буде усправно, да лева нога буде у продужетку горњег дела тела. Десну ногу прикључити левој и спустити пете обе ноге на тло. Бројати: један (на месту, без кретања), два (корак странце), три (спустити пете). Исто се изведе супротном ногом у супротну страну. Када се целина навежба на бројање, наставља се вежбање уз музику.

Трећа предвежба

Представља синтезу сва три корака који се изводе у трајању једног такта (сваки корак траје три четвртине ноте).

- Извести корак десном ногом напред (бројати: прва, друга, трећа).
- Извести корак левом ногом налево на полупрстима (бројати: прва, друга, трећа).
- Десну ногу прикључити левој и спустити пете обе ноге на тло (бројати: прва, друга, трећа).
- Извести корак левом ногом назад (бројати: прва, друга, трећа).

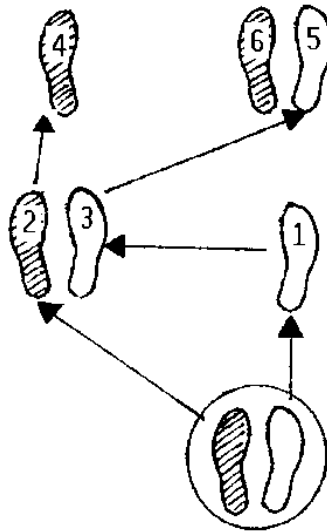
- Извести корак десном ногом надесно на полупрстима (бројати: прва, друга, трећа).
- Леву ногу прикључити десној и спустити пете обе ноге на тло (бројати: прва, друга, трећа).

Након изведених предвежби учити основни корак.

На цртежима 1 и 2 дат је шематски приказ Основног корака у кретању напред (за партнера) и кретању назад (за партнерку). Техника основног корака приказана је на слици 6.

Енглески валцер – Основни корак – корак партнера

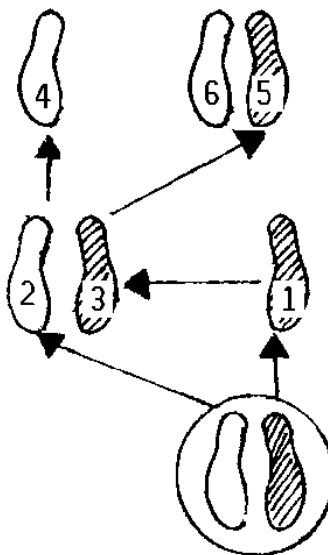
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом напред
2	S – 1/4	Корак левом ногом налево на полупрстима
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак левом ногом напред
5	S – 1/4	Корак десном ногом надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 1. Енглески валцер – Основни корак – корак партнера

Енглески валцер – Основни корак – корак партнерке

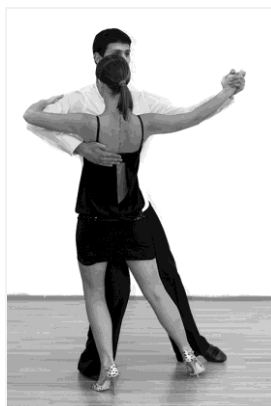
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом назад
2	S – 1/4	Корак десном ногом надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак десном ногом назад
5	S – 1/4	Корак левом ногом налево на полупрстима
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



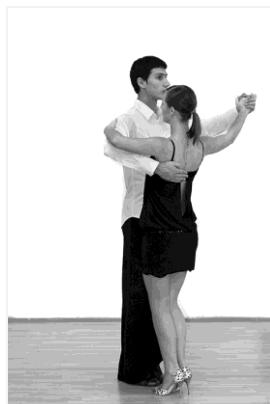
Цртеж 2. Енглески валцер – Основни корак – корак партнерке



први корак



други корак



трећи корак

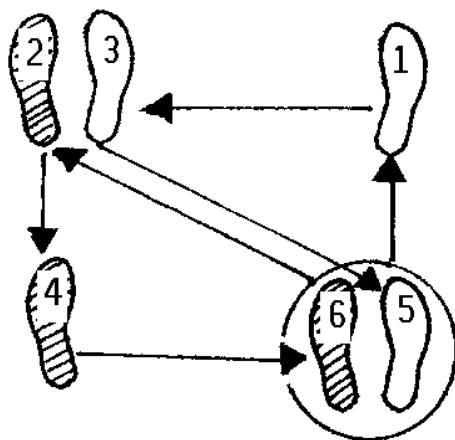
Слика 6. Енглески валцер-Основни корак

ОСНОВНИ КОРАК НАПРЕД-НАЗАД („КВАДРАТ“)

„Квадрат“ је комбинација основног корака партнера и партнерке. Структуру чине корак партнера напред и корак партнерке назад за технику партнера и обратно, корак партнерке назад и корак партнера напред за корак партнерке. Шема „Квадрата“ је приказана на цртежима 3 и 4.

Енглески валцер – Квадрат – корак партнера

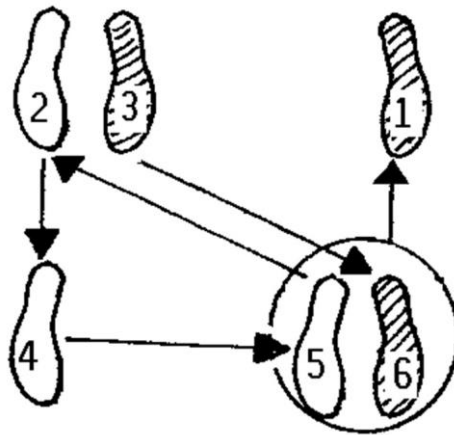
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом напред
2	S – 1/4	Корак левом ногом налево на полупрстима
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак левом ногом назад
5	S – 1/4	Корак десном ногом надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 3. Енглески валцер – Квадрат – корак партнера

Енглески валцер – Квадрат – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом назад
2	S – 1/4	Корак десном ногом надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак десном ногом напред
5	S – 1/4	Корак левом ногом налево на полупрстима
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 4. Енглески валцер – Квадрат – корак партнерке

ДЕСНИ КВАДРАТ

Десни квадрат је описно име за геометријску слику која се опише на тлу када се четири пута одигра окрет за 1/4 круга.

Десни квадрат је предвежба за учење десног окрета.

Прва предвежба

Први и четврти корак се изводе тако што се стајна нога мало савије у колену, спусти се тежиште, па се онда искорачи напред или назад. Најпре се спусти пета десне ноге у кретању напред, па се тежина

пренесе на цело стопало. У кретању назад (четврти корак), најпре се тло дотакне предњим делом стопала, па се тежина пренесе на цело стопало

Друга предвежба

Други корак се изводи исто као други у основном кораку с тим што се пре спуштања леве ноге у страну тело окрене за 90° . Из почетног става, спојених стопала, извести корак левом ногом у страну при чему се корак изведе на полупрстима, а тело окрене за $1/4$ круга надесно. У тој позицији тело треба да буде усправно, да лева нога буде у продужетку горњег дела тела. Десну ногу прикључити левој и спустити пете обе ноге. Бројати: један (на месту, без кретања), два (корак странце и окрет), три (спустити пете). Исто се изведе супротном ногом у супротну страну. Када се целина навежба на бројање, вежба се уз музику.

Трећа предвежба

- Извести корак десном ногом напред (бројати: прва, друга, трећа).
- Извести корак левом ногом налево на полупрстима и истовремено окренути тело надесно за $1/4$ круга (бројати: прва, друга, трећа).
- Десну ногу прикључити левој и спустити пете обе ноге на тло (бројати: прва, друга, трећа).
- Извести корак левом ногом назад (бројати: прва, друга, трећа).
- Извести корак десном ногом надесно на полупрстима и истовремено окренути тело надесно за $1/4$ круга (бројати: прва, друга, трећа).
- Леву ногу прикључити десној и спустити пете обе ноге на тло (бројати: прва, друга, трећа).

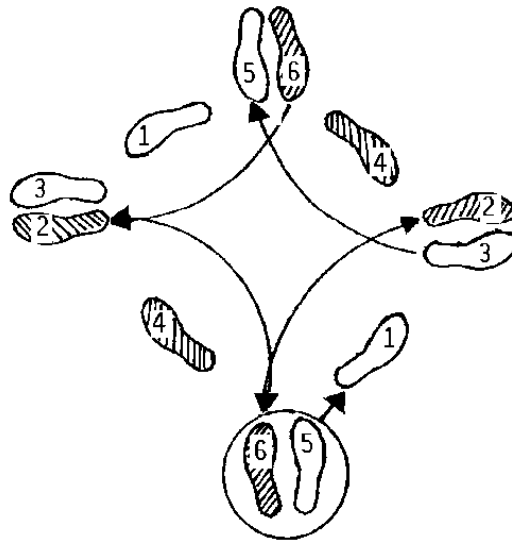
Десни квадрат вежбати фронтално појединачно, а онда у пару.

Шеме десног квадрата приказане су на цртежима 5 и 6.

Енглески валцер – Десни квадрат – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом напред
2	S – 1/4	Корак левом ногом напред са окретом за 1/4 круга надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак левом ногом назад
5	S – 1/4	Корак десном ногом назад са окретом за 1/4 круга надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.

Наведена целина се понови још једном.

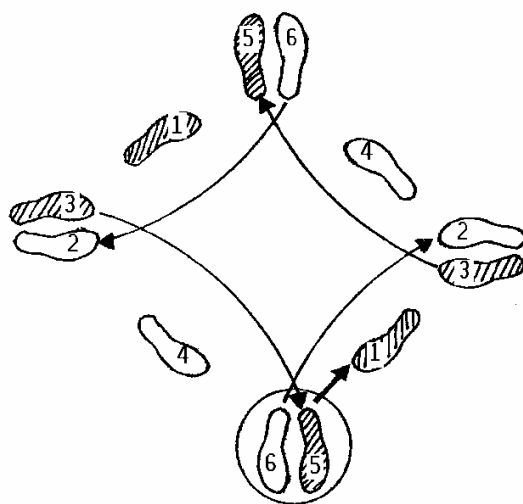


Цртеж 5. Енглески валцер – Десни квадрат – корак партнера

Енглески валцер – Десни квадрат – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом назад
2	S – 1/4	Корак десном ногом назад са окретом за 1/4 круга надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак десном ногом напред
5	S – 1/4	Корак левом ногом напред са окретом за 1/4 круга надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.

Наведена целина се понови још једном.



Цртеж 6. Енглески валцер – Десни квадрат – корак партнерке

Десни квадрат вежбати фронтално па тек онда у паровима. Приликом сваког окрета показати полазницима оријентир према коме морају бити окренути лицем када заврше окрет. Оријентир може бити прозор, зид, врата сале и сл. Следи основна методска упутства.

ДЕСНИ ОКРЕТ

Пре демонстрације десног окрета објаснити полазницима да је техника истоветна као за извођење десног квадрата с тим што је угао окретања два пута већи.

Полазници су постављени на једној половини сале фронтално. Из те позиције крећу се напред и назад. Десни окрет десном напред и десни окрет левом назад. Вежба се на бројање па уз музику.

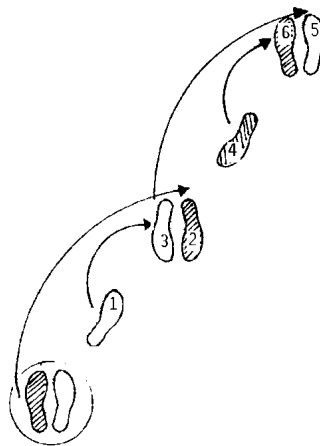
Када се ово савлада, полазници формирају круг. Окренути лицем у плесном смеру изводе десни окрет крећући се по кружности.

Следећа фаза је плесање у пару. Потребно је да се партнер и партнерка ускладе приликом окретања.

Полазници формирају круг у паровима при чему је партнер окренут лицем у плесном смеру. У овој позицији се вежба десни окрет на бројање, па уз музику. Приликом вежбања уз музику, полазницима се даје знак за почетак плесања. Шема десног окрета за партнера и партнерку приказана је на цртежима 7 и 8.

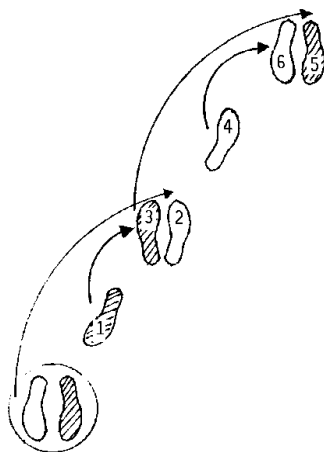
Енглески валцер – Десни окрет – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом напред
2	S – 1/4	Корак левом ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак левом ногом назад
5	S – 1/4	Корак десном ногом назад са окретом за 1/2 круга надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 7. Енглески валцер – Десни окрет – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом назад
2	S – 1/4	Корак десном ногом назад са окретом за 1/2 круга надесно на полупрстима
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак десном ногом напред
5	S – 1/4	Корак левом ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно на полупрстима
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 8. Енглески валцер – Десни окрет – корак партнерке

ЛЕВИ ОКРЕТ

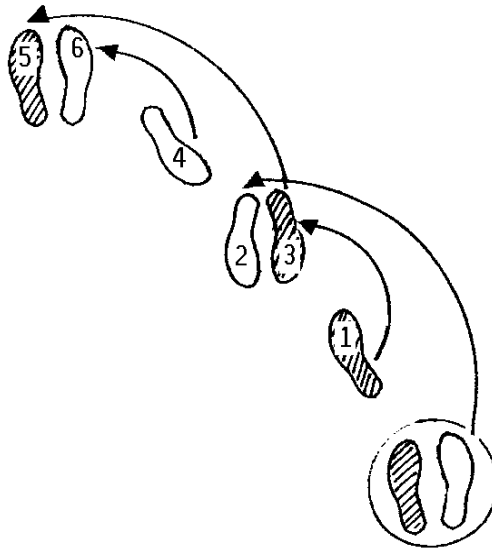
Предвежба за учење левог окрета је основни корак који се изводи левом ногом на леву страну. Изведе се корак левом ногом напред за партнера и десном ногом назад за партнерку. Следећа два корака се изводе на исти начин.

Друга предвежба је основни корак са окретом за 1/4 круга налево на другом кораку (леви квадрат).

Методско упутство за учење десног окрета примењује се и за учење левог окрета само се почетни корак изводи левом ногом. Шематски приказ левог окрета приказан је на цртежима 9 и 10.

Енглески валцер – Леви окрет – корак партнера

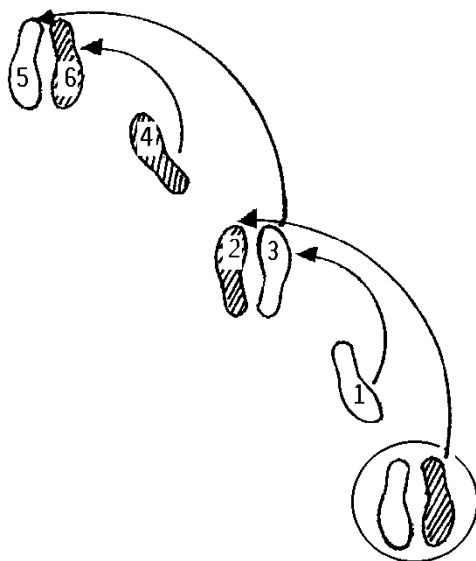
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом напред
2	S – 1/4	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга налево на полупрстима
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак десном ногом назад
5	S – 1/4	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга налево на полупрстима
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 9. Енглески валцер – Леви окрет – корак партнера

Енглески валцер – Леви окрет – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом назад
2	S – 1/4	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга налево на полупрстима
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	S – 1/4	Корак левом ногом напред
5	S – 1/4	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга налево на полупрстима
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 10. Енглески валцер – Леви окрет – корак партнерке

Када плесни пар савлада основне плесне кораке, могуће их је спајати у једну плесну целину (кореографију). Наведена је могућа структура плесне технике за партнера.

- Основни корак десном напред,
- Основни корак левом напред,
- Десни квадрат,
- Основни корак десном напред,
- Леви квадрат,
- Основни корак левом напред,
- Десни окрет,
- Основни окрет десном напред,
- Леви окрет,
- Основни корак левом напред...

РЕЗИМЕ

Представља форму спорог валцера. Настао је крајем XIX века у Америци као „Boston“ валцер, а име је добио по истоименом граду. У Европи је постао популаран двадесетих година XX века. Одржао се и постао најпопуларнији балски плес. Од 1932. године познат је као спори или „Енглески валцер“.

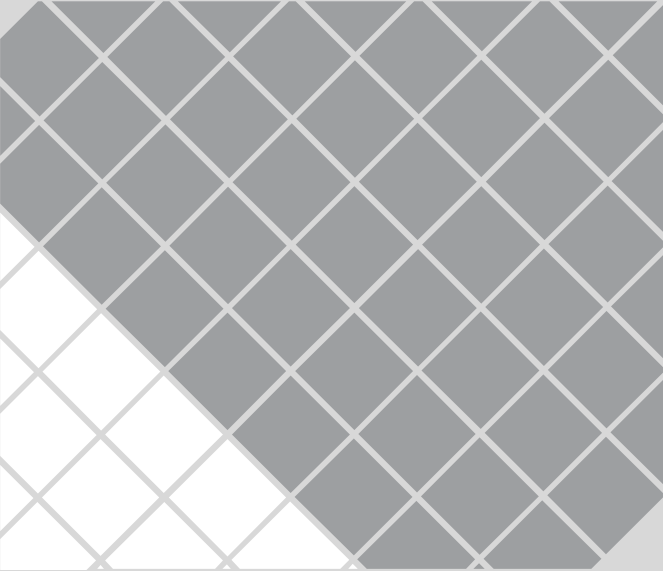
У плесној структури један корак је дужи и изводи се на целом стопалу. Следе два корака који се изводе на полупрстима.

Енглески валцер се игра у $3/4$ такту, трајање сваког корака у основном кораку је четвртина ноте, при чему је нагласак на првом кораку. Темпо плесања је 30–32 такта у минути. Држање је класично.

Основне плесне структуре (плесни кораци) су Основни корак, Основни корак напред-назад, Десни квадрат, Десни окрет, Леви окрет.

ПИТАЊА

- Основна методска упутства за учење Енглеског валцера
- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Квадрата
- Плесна техника Десног квадрата
- Плесна техника Десног окрета



поглавље 4

ФОКСТРОТ

Циљ

Упознати плесну технику и методику основних корака и плесних фигура Фокстрота.

УВОД

Настао 1912. године у Сједињеним Америчким Државама. Плеше се у приближно брзом темпу. Име је добио по Хари Фоксу, америчком плесачу и извођачу. Тридесете године XX века се сматрају златним добом овог плеса. Тада је настао највећи део музике за овај плес. У Европу је пренет и био популаран у периоду од 1914. до 1918. године.

Постоји већи број варијанти плесања овог плеса који има једноставне кораке. Међутим, техника корака захтева највише појединости од свих стандардних плесова. Суштина Фокстрота је у непрестаном покретању, „пловећи“ преко подијума, не одвајајући стопала од пода уз јаке ротације трупом. То је плес где се може најбоље видети повезаност партнера. Добро одигран Фокстрот показује два тела која се све време крећу као једно, која се никада не раздвајају, то је оно што одликује стандардне плесове.

Јединствено синкопирање музике за Фокстрот и једноставност корака прихваћени су од стране публике. То су увидели инструктори плеса и он се брзо ширио пре Првог светског рата. Касније су кораци стандардизовани, највећим делом захваљујући познатом плесном пару Вернону и Ирени Кастл. Остао је популаран до данас.

Потребно је направити разлику између Фокстрота и Квикстепа. Фокстрот је плес на свинговану музику 4/4 такту која се свира у темпу од 36 до 52 такта у минути. Ритмичка форма Фокстрота подразумева два спора и два брза корака.

Квикстеп се плеше у темпу од 48 до 52 такта у минути. Карактерише га кретање „шасе“ корацима, а не корацима у страну какав је случај код Фокстрота. Разлика је и конструкцији корака иако оба плеса имају исту музику.

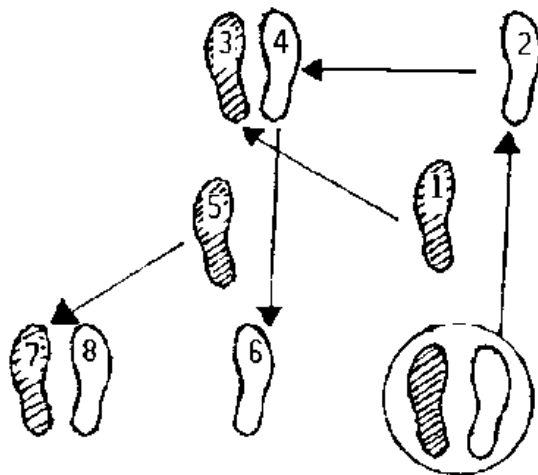
- Такт: 4/4
- Темпо: 36 до 52 такта у минути.
- Ритам: S S Q Q
- Држање: класично.

ОСНОВНИ КОРАК

Шема Основног корака приказана је на цртежима 11 и 12.

Фокстрот – Основни корак – корак партнера

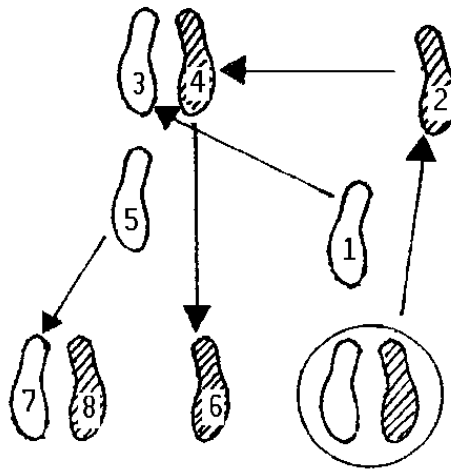
Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак левом ногом напред
2	S - 1/4	Корак десном ногом напред
3	Q - 1/8	Корак левом ногом дијагонално налево
4	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак левом ногом назад
6	S - 1/4	Корак десном ногом назад
7	Q - 1/8	Корак левом ногом дијагонално налево уназад
8	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 11. Фокстрот – Основни корак – корак партнера

Фокстрот – Основни корак – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак десном ногом назад
2	S - 1/4	Корак левом ногом назад
3	Q - 1/8	Корак десном ногом дијагонално надесно
4	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак десном ногом напред
6	S - 1/4	Корак левом ногом напред
7	Q - 1/8	Корак десном ногом дијагонално надесно
8	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



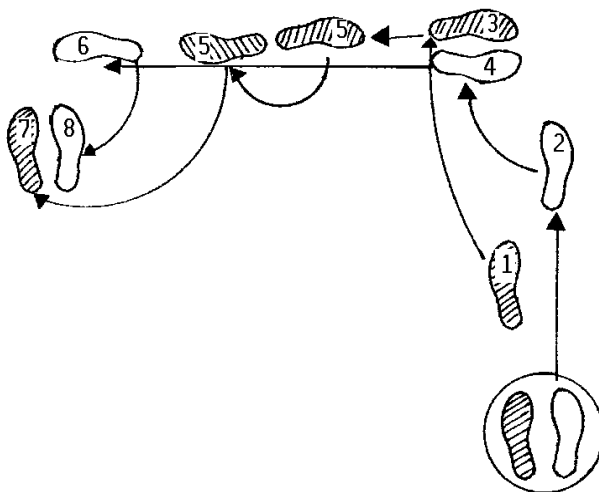
Цртеж 12. Фокстрот – Основни корак – корак партнерке

КОРАК СА 1/2 ОКРЕТА НАДЕСНО

Шема Корака са 1/2 окрета надесно приказана је на цртежима 13 и 14.

Фокстрот – Корак са 1/2 окрета надесно – корак партнера

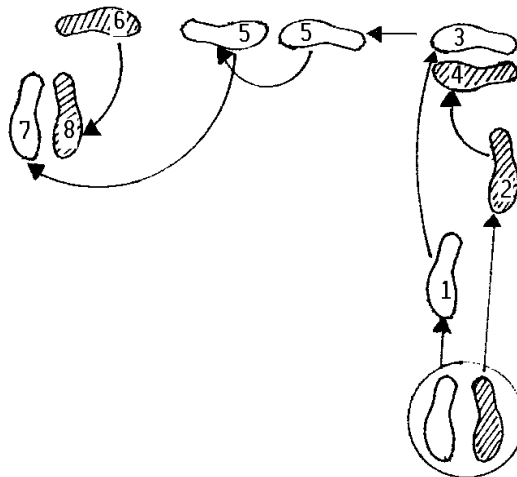
Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак левом ногом напред
2	S - 1/4	Корак десном ногом напред
3	Q - 1/8	Корак левом ногом напред са окретом за 1/4 круга надесно
4	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга надесно
6	S - 1/4	Корак десном ногом напред
7	Q - 1/8	Корак левом ногом дијагонално налево са окретом за 1/4 круга надесно
8	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 13. *Фокстрот – Корак са 1/2 окрета надесно – корак партнера*

Фокстрот – Корак са 1/2 окрета надесно – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак десном ногом назад
2	S - 1/4	Корак левом ногом назад
3	Q - 1/8	Корак десном ногом назад са окретом за 1/4 круга надесно
4	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно
6	S - 1/4	Корак левом ногом назад
7	Q - 1/8	Корак десном ногом дијагонално надесно са окретом за 1/4 круга надесно
8	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



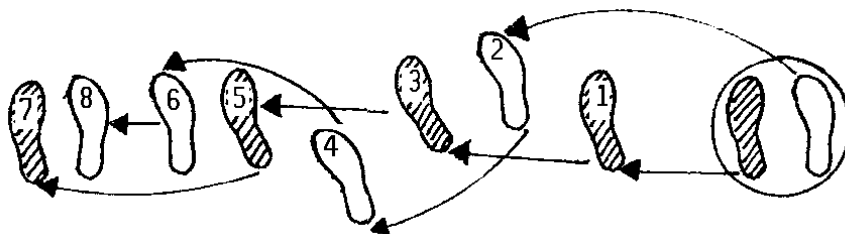
Цртеж 14. Фокстрот – Корак са 1/2 окрета надесно – корак партнерке

УКРШТЕН КОРАК

Шема Укрштеног корака приказана је на цртежима 15 и 16, а илустрација на слици 7. на којој је приказан други корак партнера и партнерке.

Фокстрот – Укрштен корак – корак партнера

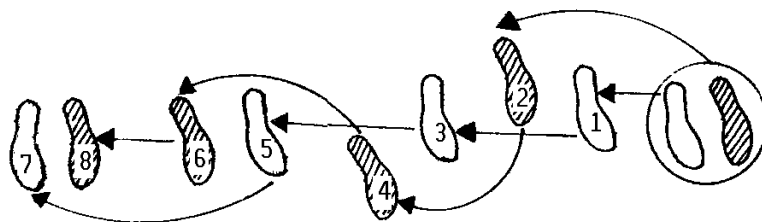
Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак левом ногом налево
2	S - 1/4	Укрштен корак десном испред леве налево
3	Q - 1/8	Корак левом ногом налево
4	Q - 1/8	Укрштен корак десном иза леве налево
5	S - 1/4	Корак левом ногом налево
6	S - 1/4	Укрштен корак десном испред леве налево
7	Q - 1/8	Корак левом ногом налево
8	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 15. *Фокстрот – Укрштен корак – корак партнера*

Фокстрот – Укрштен корак – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S - 1/4	Укрштен корак левом иза десне надесно
3	Q - 1/8	Корак десном ногом надесно
4	Q - 1/8	Укрштен корак левом испред десне надесно
5	S - 1/4	Корак десном ногом надесно
6	S - 1/4	Укрштен корак левом иза десне надесно
7	Q - 1/8	Корак десном ногом надесно
8	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 16. Фокстрот – Укрштен корак – корак партнерке



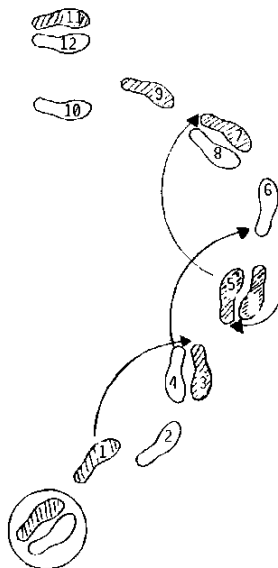
Слика 7. Фокстрот-Укрштен корак – други корак

ОКРЕТ ЈЕДНО ЗА ДРУГИМ

Шема „Окрета једно за другим“ приказана је на цртежима 17 и 18

Фокстрот – Окрет једно за другим – корак партнера

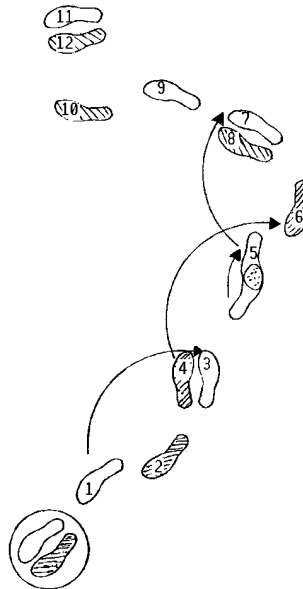
Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак левом ногом напред
2	S - 1/4	Корак десном ногом напред
3	Q - 1/8	Корак левом ногом напред и окретом за 135° надесно
4	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак левом ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно
6	S - 1/4	Корак десном ногом напред
7	Q - 1/8	Корак левом ногом дијагонално напред са окретом за 1/4 круга надесно
8	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
9	S - 1/4	Корак левом ногом назад
10	S - 1/4	Корак десном ногом назад
11	Q - 1/8	Корак левом ногом налево са 1/4 окрета налево
12	Q - 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 17. Фокстрот – Окрет једно за другим – корак партнера

Фокстрот – Окрет једно за другим – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S - 1/4	Корак десном ногом назад
2	S - 1/4	Корак левом ногом назад
3	Q - 1/8	Корак десном ногом назад и окретом за 135° надесно
4	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
5	S - 1/4	Корак десном ногом назад са окретом за $1/2$ круга надесно
6	S - 1/4	Корак левом ногом назад
7	Q - 1/8	Корак десном ногом дијагонално назад са окретом за $1/4$ круга надесно
8	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
9	S - 1/4	Корак десном ногом напред
10	S - 1/4	Корак левом ногом напред
11	Q - 1/8	Корак десном ногом надесно са $1/2$ окрета надесно
12	Q - 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 18. Фокстрот-Окрет једно за другим – корак партнерке

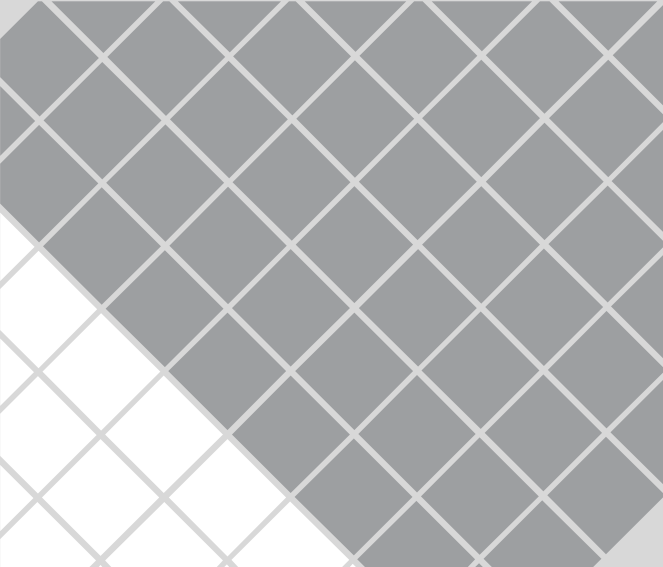
РЕЗИМЕ

Настао почетком XX века у Сједињеним Америчким Државама. Плеше се у приближно бром темпу. Име је добио по Хари Фоксу, америчком плесачу. Тридесете године XX века се сматрају златним добом овог плеса. У Европу је пренет и највише био популаран у периоду од 1914. до 1918. године.

Треба разликовати Фокстрот и Квикстеп. Фокстрот је плес на свинговану музику у 4/4 такту која се свира у темпу од 36 до 52 такта у минути. Ритмичка форма Фокстрота подразумева два спора корака и два брза S S Q Q. Држање је класично. Основни плесни кораци и фигуре су Основни корак, Корак са 1/2 окрета надесно, Укрштен корак и Окрет једно за другим.

ПИТАЊА

- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Корака са 1/2 окрета
- Плесна техника Укрштеног корака
- Плесна техника Окрета једно за другим



поглавље 5

ТАНГО

Циљ

Упознати плесну технику и методику основних корака (плесних фигура) Танга.

УВОД

Плес страсти и љубави. Настао у лучким баровима Буенос Аиреса у првој половини XX века. Настао је као мешавина различитих утицаја, комбинован са древним афричким плесним облицима. Претпоставља се да и име Танго потиче од неког афричког језика. Музика за Танго је синтеза различитих европских, афричких и америчких музичких форми. Популарност је стекао најпре у предграђима Буенос Аиреса где су га, пре свих, играли „нижи“ слојеви друштва. Након тога су га постепено прихватили и „виши“ друштвени слојеви. Почетком двадесетог века француски певач Камил де Ренал га је по повратку из Аргентине приказао Парижанима.

Прво такмичење у плесању Танга је организовано у Ници 1907. године. Убрзо је стекао велику популарност у Енглеској, Немачкој, Русији и другим земљама Европе. Највећу популарност је достигао двадесетих година XX века.

Најпознатији стилови Танга су:

- Аргентински Танго (познат још и као “Tango Rioplatense”)
- „Ballroom Tango“
- Фински Танго.

Поред различитих стилова у плесању постоје и различити стилови у музици.

„Ballroom Tango“ је поједностављен и прилагођен интернационалним такмичењима. То је енглески Танго који је постао такмичарски плес за разлику од америчког који је остао друштвени. Амерички танго одликује вештина вођења и праћења и у односу на такмичарски постоје принципијелне разлике у базичној техници и стилу.

Музика за Танго припада јужно-америчком стилу али се и поред тога он сврстава у стандардне плесове јер су основне фигуре стандардизоване и играју се у целом свету. Танго је ритмичан плес, кораци се поклапају са музиком и изводе се „стакато“ акцијом.

- Такт: 2/4
- Темпо: 33 до 35 тактова у минути.
- Ритам: S S Q Q или S Q Q S или Q Q S

Танго има засебно плесно држање. Плесачица је постављена више на десну страну партнера, колена су незнатно повијена, а стопала постављена као на слици 8.



Слика 8. Танго-Положај стопала

Партнер десном руком обухвата већи део партнеркиног струка. Партнерка своју леву руку поставља преко десне надлактице плесача. Левом шаком плесач држи партнеркину десну шаку у висини браде док су подлактице мало унутра. Техника танго корака подразумева да се тежина тела са пете преноси на цело стопало.

Учење ритма

Пре почетка учења основног корака треба посветити пажњу учењу ритма и истовремено танго кретању.

Полазнике распоредити фронтално. Захтева се кретање напред и уназад у трајању ритмова за Танго са којима су плесачи (полазници, почетници) упознати. Кретање се изводи најпре на бројање, уз музику у споријем темпу, па уз музику у реалном темпу.

Прва предвежба: полазници корачају танго кораке напред. Један корак одговара трајању 1/8 ноте (један ударац).

Након тога исти кораци се изводе уз музику у споријем темпу, а на крају уз музику у реалном темпу.

Друга предвежба: танго кораке изводити у низу у трајању 1/4 ноте (два удараца).

Након тога кретање се изводи у споријем темпу, а на крају у реалном темпу.

Трећа предвежба: комбинују се танго кораци различитог трајања чиме се изражавају следећи ритмови: S S Q Q, S Q Q S, Q Q S Q Q S.

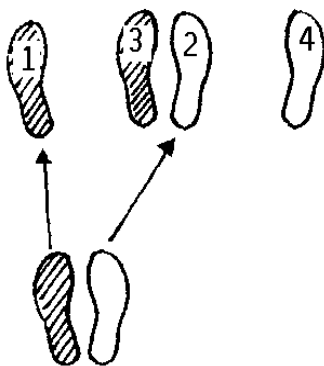
Кораци се изводе на задати ритам који се означава пљескањем, а након тога уз музику у споријем, па у реалном темпу.

ОСНОВНИ КОРАК

Шема Основног корака приказана је на цртежима 19 и 20, а илустрација првог корака Основног корака приказана је на слици 9 из различитих углова.

Танго – Основни корак – корак партнера

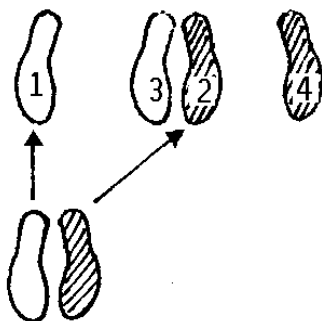
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом напред
2	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
3	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно



Цртеж 19. *Танго – Основни корак – корак партнера*

Танго – Основни корак – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом назад
2	S – 1/4	Корак левом ногом налево
3	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево



Цртеж 20. Танго – Основни корак – корак партнерке



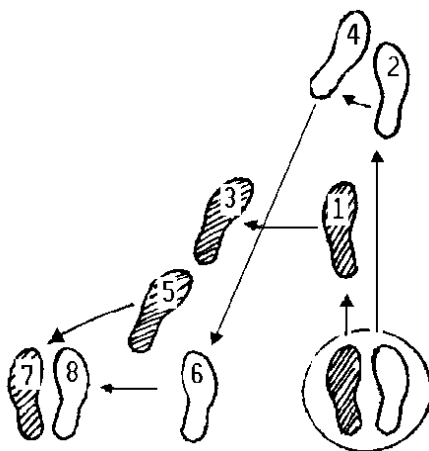
Слика 9. Танго-Први корак Основног корака

КОРАК ЊИХАЊЕМ (HABANERA)

Шема Корака њихањем за партнера и партнерку приказана је на цртежима 21 и 22.

Танго – Habanera – корак партнера

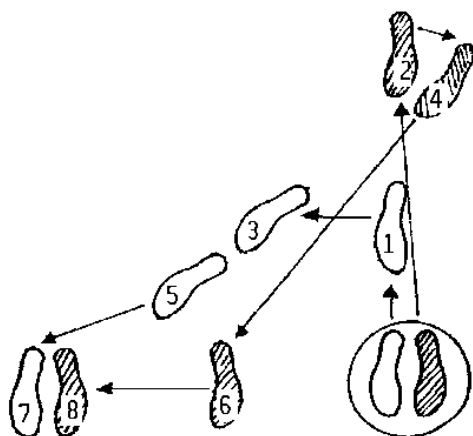
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом напред
2	S – 1/4	Корак десном ногом напред
3	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
4	Q – 1/8	Корак десном ногом незнатно налево са окретом за 45°
5	S – 1/4	Корак левом ногом незнатно назад (пренос т.т.)
6	Q – 1/4	Корак десном ногом назад
7	Q – 1/8	Корак левом ногом дијагонално налево назад
8	S – 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 21. Танго – Habanera – корак партнера

Танго – Habanera – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом назад
2	S – 1/4	Корак левом ногом назад
3	Q – 1/8	Корак десном ногом незнатно надесно са окретом за 45°
4	Q – 1/8	Корак левом ногом незнатно налево
5	S – 1/4	Корак десном ногом незнатно напред (пренос т.т.)
6	Q – 1/4	Корак левом ногом напред
7	Q – 1/8	Корак десном ногом дијагонално надесно напред
8	S – 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



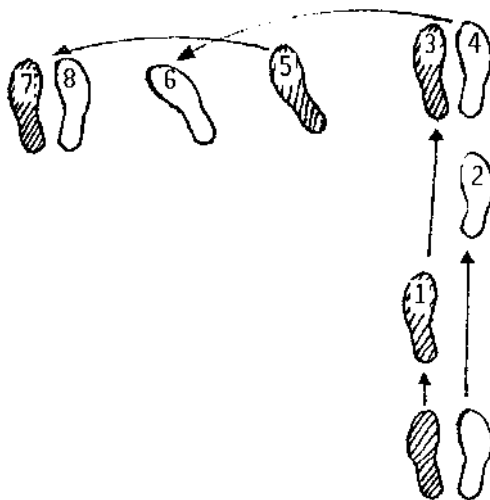
Цртеж 22. Танго – Habanera – корак партнерке

ПРОМЕНАДА

Шема фигуре Променада за партнера и партнерку приказана је на цртежима 23 и 24.

Танго – Променада – корак партнера

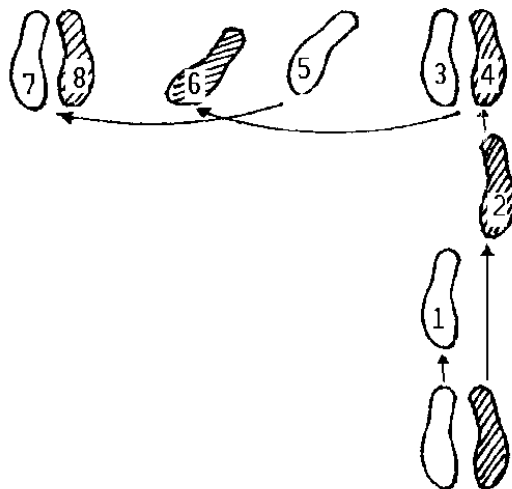
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом напред
2	S – 1/4	Корак десном ногом напред
3	Q – 1/8	Корак левом ногом напред
4	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
5	S – 1/4	Корак левом ногом налево
6	Q – 1/4	Корак десном ногом укрштено испред леве
7	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
8	S – 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 23. Танго – Променада – корак партнера

Танго – Променада – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом назад
2	S – 1/4	Корак левом ногом назад
3	Q – 1/8	Корак десном ногом назад
4	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
5	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
6	Q – 1/4	Корак левом ногом укрштено испред десне
7	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
8	S – 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



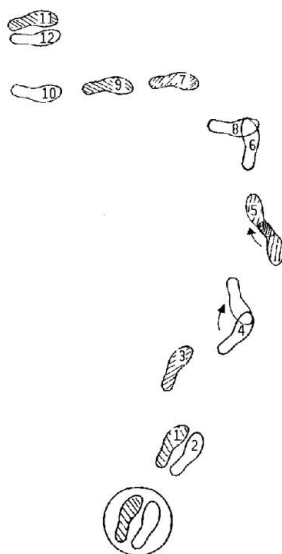
Цртеж 24. Танго – Променада – корак партнерке

ПРОМЕНАДНИ ОКРЕТ

Шема корака Променадног окрета за партнера и партнерку приказана је на цртежима 25 и 26.

Танго – Променадни окрет – корак партнера

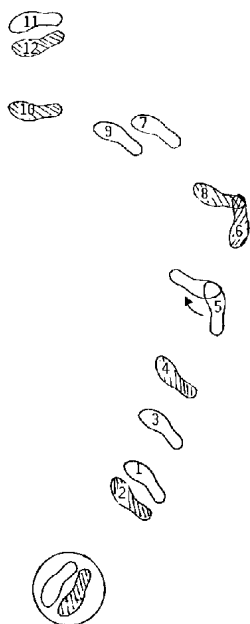
Корак	Ритам	Техника
1	Q – 1/8	Корак левом ногом напред
2	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
3	S – 1/4	Корак левом ногом напред
4	Q – 1/8	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно
5	Q – 1/8	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга надесно
6	S – 1/4	Корак десном ногом напред
7	Q – 1/8	Корак левом ногом назад налево са окретом за 1/4 круга надесно
8	Q – 1/8	Пренети тежину тела на десну ногу
9	S – 1/4	Корак левом ногом назад
10	Q – 1/8	Корак десном ногом назад
11	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
12	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 25. Танго – Променадни окрет – корак партнера

Танго – Променадни окрет – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	Q – 1/8	Корак десном ногом назад надесно са окретом за 1/4 круга надесно
2	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
3	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
4	Q – 1/8	Корак левом ногом надесно укрштено испред десне
5	Q – 1/8	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга надесно
6	S – 1/4	Корак левом ногом назад
7	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
8	Q – 1/8	Пренети тежину тела на леву ногу
9	S – 1/4	Корак десном ногом незнатно напред
10	Q – 1/8	Корак левом ногом напред
11	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
12	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 26. Танго – Променадни окрет – корак партнерке

ЛЕВИ ОКРЕТ

Шема корака Левог окрета за партнера и партнерку приказана је на цртежима 27 и 28.

Танго – Леви окрет – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	Q – 1/8	Корак левом ногом напред
2	Q – 1/8	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга налево
3	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.
4	Q – 1/8	Корак десном ногом назад
5	Q – 1/8	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга налево
6	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.



Цртеж 27. Танго – Леви окрет – корак партнера

Танго – Леви окрет – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	Q – 1/8	Корак десном ногом назад
2	Q – 1/8	Корак левом ногом назад са окретом за 1/2 круга налево
3	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој са п.т.т.
4	Q – 1/8	Корак левом ногом напред
5	Q – 1/8	Корак десном ногом напред са окретом за 1/2 круга налево
6	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној са п.т.т.



Цртеж 28. Танго – Леви окрет – корак партнерке

РЕЗИМЕ

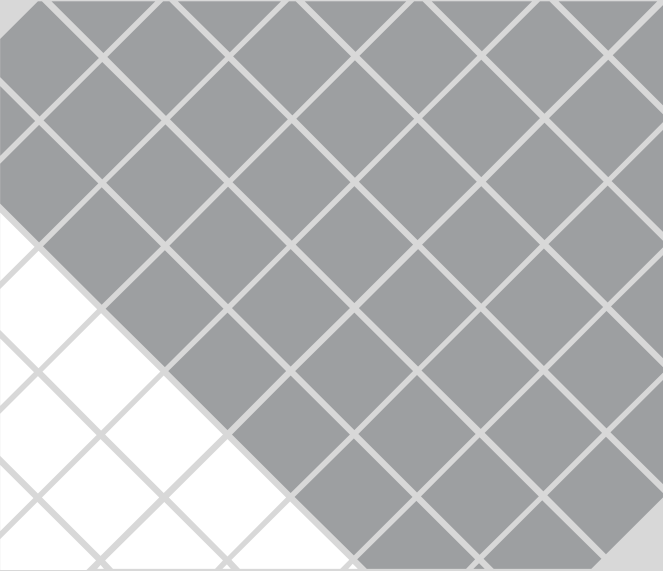
Плес страсти и љубави. Настао у лучким баровима Буенос Аиреса у првој половини XX века. Настао је као мешавина различитих утицаја, комбинован са древним афричким плесним облицима. Музика за Танго је синтеза различитих европских, афричких и америчких музичких форми. Најпознатији стилови Танга су: Аргентински Танго, „Ballroom Tango“ и Фински Танго.

Танго одликује вештина вођења и праћења и у односу на такмичарски Танго постоје значајне разлике у базичној техници и стилу. То је ритмичан плес, кораци се поклапају са музиком и изводе се „стакато“ акцијом. Плеше се у 2/4 такту, темпо је 33 до 35 тактова у минути.

Ритам корака је S S Q Q, S Q Q S, Q Q S. Основне плесне фигуре су Основни корак, Корак њихањем, Променада, Променадни окрет и Леви окрет.

ПИТАЊА

- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Корака њихањем (Habanere)
- Плесна техника Променаде
- Плесна техника Променадног окрета
- Плесна техника Левог окрета



поглавље 6

ЧА-ЧА-ЧА

Циљ

Упознати плесну технику и методику основних корака (плесних фигура) Ча-ча-ча.

УВОД

Ча-ча-ча је кубански плес настао средином XX века. Први аутор плесне музике је кубански композитор Енрике Јорин. Име је добио по звуку који су правиле штикле плесача док играју три мала корака која се плешу у основној форми ча-ча-ча. Може да се плеше на малом простору, у релативно брзом темпу са великим могућностима у погледу избора плесних фигура. То је слободан и изазован плес чији се карактер изражава покретима кукова. Постао је популаран јер плени својим, чистим ритмом, као и слободом коју пружа док се плеше. Као засебан плес настао је модификовањем ритма Мамба. Издвојен је посебан звук у музици на који се почео плесати „троструки корак“. У почетку је и његов назив био троструки Мамбо. 1961. године уврштен је у такмичарске плесове спортског плеса. Ча-ча-ча је и данас међу најомиљенијим плесовима код свих узраста у целом свету.

- Такт: 4/4
- Темпо: 32 до 34 такта у минути.
- Ритам: S S S Q Q или Q Q S S S
- 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 или 1/8 1/8 1/4 1/4 1/4

Пре почетка учења самог плеса важно је разјаснити ритам плесања. Музика је у 4/4 такту и приликом слушања могу се одбројати четири четвртине ноте. Почетак плесања је на четвртој четвртини на коју се изводе два мања корака у трајању две осмине ноте (ча-ча). Остали кораци су у трајању четвртине ноте. Пре почетка учења технике од полазника се захтева да науче почетак плесања. Захтевати да задати ритам пропрате плескањем и изговарањем ритма. Са почетком музике избројати један, два, три и наставити бројање ритма „ча-ча-ча, два, три“.

Партнер и партнерка су приликом плесања удаљени један од другог или се уопште не држе (одвојено плесање) и окренути су лицем у лице (наспрамно).

Цртежима 29 и 30 шематски је приказана основна предвежба за учење основног корака за партнера и партнерку. На слици 10 приказана је почетна позиција и позиција након трећег корака.

Ча-ча-ча – Предвежба – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној на растојању половине стопала
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
5	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој
6	S – 1/4	Корак левом ногом налево
7	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој на растојању половине стопала
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
9	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
10	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној



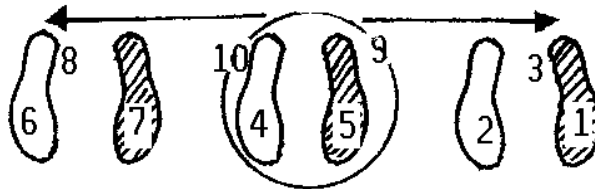
Цртеж 29. Ча-ча-ча – Предвежба – корак партнера



Слика 10. Ча-ча-ча- Почетна позиција и трећи корак

Ча-ча-ча – Предвежба – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом налево
2	S – 1/4	Десну ногу прикључити левој на растојању половине стопала
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
5	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној
6	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
7	S – 1/4	Леву ногу прикључити десној на растојању половине стопала
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
9	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
10	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој



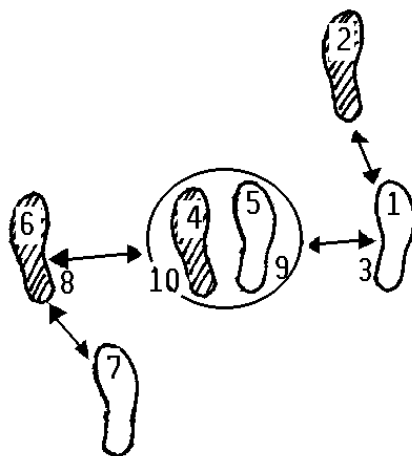
Цртеж 30. Ча-ча-ча – Предвежба – корак партнерке

ОСНОВНИ КОРАК

Шема Основног корака за партнера и партнерку приказана је на цртежима 31 и 32. Други корак Основног корака илустрован је на слици 11 у отвореном и затвореном хвату.

Ча-ча-ча – Основни корак – корак партнера

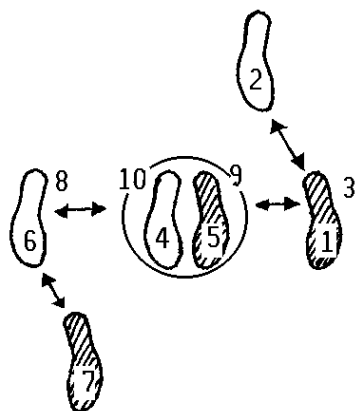
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S – 1/4	Корак левом ногом напред
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
5	Q – 1/8	Десну ногу прикључти левој
6	S – 1/4	Корак левом ногом налево
7	S – 1/4	Корак десном ногом уназад
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
9	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
10	Q – 1/8	Леву ногу прикључти десној



Цртеж 31. Ча-ча-ча – Основни корак – корак партнера

Ча-ча-ча – Основни корак – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом налево
2	S – 1/4	Корак десном ногом назад
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
5	Q – 1/8	Леву ногу прикључти десној
6	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
7	S – 1/4	Корак левом ногом напред
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
9	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
10	Q – 1/8	Десну ногу прикључти левој



Цртеж 32. Ча-ча-ча-Основни корак-корак партнерке



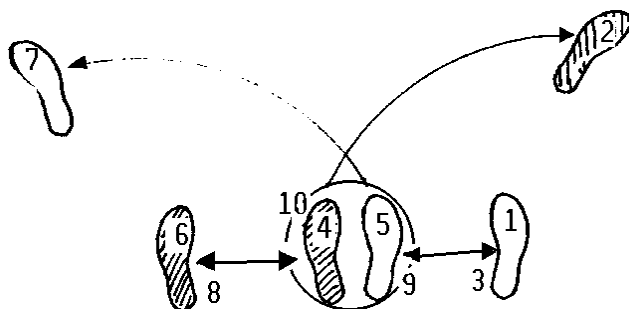
Слика 11. Ча-ча-ча – Други корак Основног корака

ОТВАРАЊЕ НАПРЕД (NEW YORK)

Шема Отварања напред за партнера и партнерку приказана је на цртежима 33 и 34. На слици 12 приказан је други корак Отварања напред.

Ча-ча-ча – Отварање напред – корак партнера

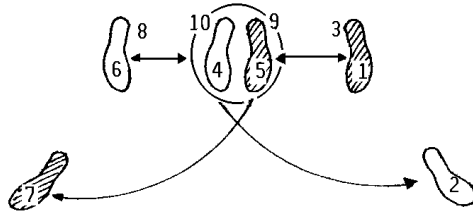
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S – 1/4	Укрштен корак левом испред десне надесно и окрет за 1/4 круга надесно
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
5	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој
6	S – 1/4	Корак левом ногом налево
7	S – 1/4	Укрштен корак десном испред леве налево и окрет за 1/4 круга налево
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
9	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
10	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној



Цртеж 33. Ча-ча-ча – Отварање напред – корак партнера

Ча-ча-ча – Отварање напред – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом налево
2	S – 1/4	Укрштен корак десном испред леве налево и окрет за 1/4 круга налево
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
5	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној
6	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
7	S – 1/4	Укрштен корак левом испред десне надесно и окрет за 1/4 круга надесно
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
9	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
10	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој



Цртеж 34. Ча-ча-ча – Отварање напред – корак партнерке



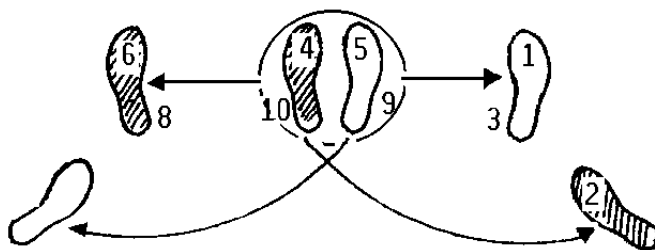
Слика 12. Ча-ча-ча – Отварање напред – други корак

ОТВАРАЊЕ НАЗАД (HAND TO HAND)

Шема Отварања назад за партнера и партнерку приказана је на цртежима 35 и 36.

Ча-ча-ча – Отварање назад – корак партнера

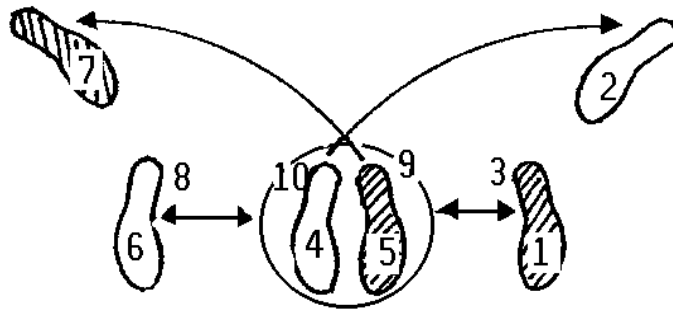
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S – 1/4	Укрштен корак левом иза десне надесно и окрет за 1/4 круга налево
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
5	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој
6	S – 1/4	Корак левом ногом налево
7	S – 1/4	Укрштен корак десном иза леве налево и окрет за 1/4 круга надесно
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
9	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
10	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној



Цртеж 35. Ча-ча-ча – Отварање назад – корак партнера

Ча-ча-ча – Отварање назад – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом налево
2	S – 1/4	Укрштен корак десном иза леве налево и окрет за 1/4 круга надесно
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
5	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној
6	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
7	S – 1/4	Укрштен корак левом иза десне надесно и окрет за 1/4 круга налево
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
9	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
10	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој



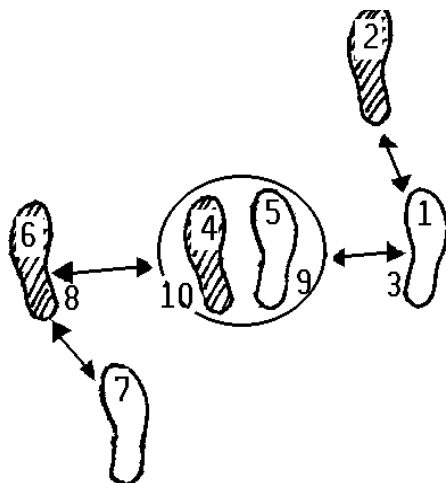
Цртеж 36. Ча-ча-ча – Отварање назад – корак партнерке

ОКРЕТ ПЛЕСАЧИЦЕ (UNDERARM TURN)

Шема фигуре Окрета плесачице приказана је на цртежима 37 и 38. На слици 13 је приказан цео партнеркин окрет односно шести, седми и осми корак.

Ча-ча-ча – Окрет плесачице – корак партнера

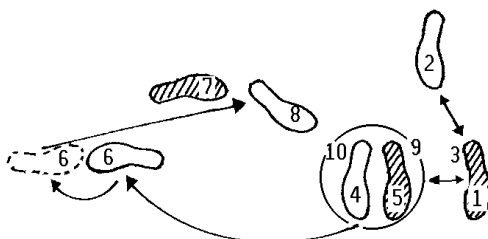
Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак десном ногом надесно
2	S – 1/4	Корак левом ногом напред
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на десну ногу
4	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
5	Q – 1/8	Десну ногу прикључти левој
6	S – 1/4	Корак левом ногом налево
7	S – 1/4	Корак десном ногом уназад
8	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
9	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
10	Q – 1/8	Леву ногу прикључти десној



Цртеж 37. Ча-ча-ча – Окрет плесачице – корак партнера

Ча-ча-ча – Окрет плесачице – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S – 1/4	Корак левом ногом налево
2	S – 1/4	Корак десном ногом назад
3	S – 1/4	Пренети тежину тела на леву ногу
4	Q – 1/8	Корак десном ногом надесно
5	Q – 1/8	Леву ногу прикључити десној
6	S – 1/4	Корак десном ногом надесно са окретом за 1/2 круга надесно
7	S – 1/4	Корак левом ногом напред
8	S – 1/4	Корак десном ногом напред
9	Q – 1/8	Корак левом ногом налево
10	Q – 1/8	Десну ногу прикључити левој



Цртеж 38. Ча-ча-ча – Окрет плесачице – корак партнерке



Слика 13. Ча-ча-ча – Окрет плесачице – 6. 7. и 8. корак

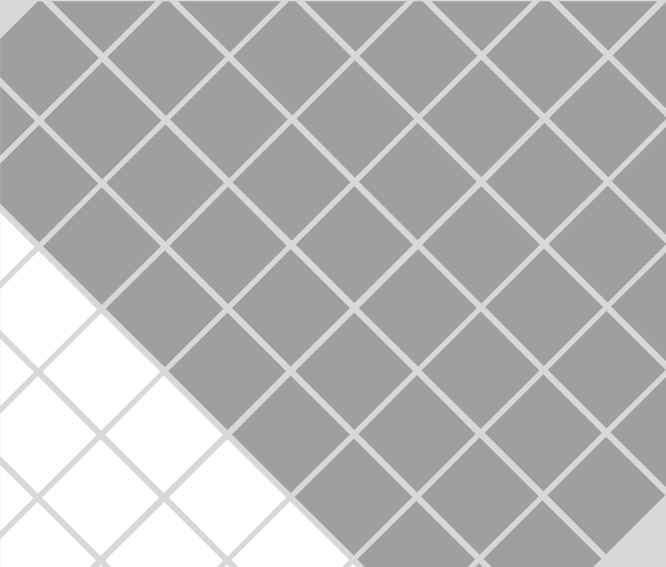
РЕЗИМЕ

Ча-ча-ча је настао 1954. године на Куби. Први аутор плесне музике је кубански композитор Енрике Јорин. Овај плес је добио име по звуку које су правиле штикле плесача док играју три мала корака која се плешу у основној форми ча-ча-ча. 1961. године уврштен је у спортске такмичарске плесове. Плеше се на малом простору. Велика је могућност импровизације. Слободан и изазован плес који се изражава покретима кукова.

Плеше се у 4/4 такту, темпо је 32 до 34 такта у минути. Ритам плесања је S S S Q Q или Q Q S S S односно 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 или 1/8 1/8 1/4 1/4 1/4. Основне плесне фигуре су: Основни корак, Отварање напред, Отварање назад и Окрет плесачице.

ПИТАЊА

- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Отварања напред
- Плесна техника Отварања назад
- Плесна техника Окрета плесачице



поглавље 7

САЛСА

Циљ

Упознати се са плесном техником основних корака (плесних фигура) Салсе.

УВОД

Салса представља спој различитих плесних стилова који своје корене вуку са Кариба (нарочито са Кубе и Порторика), Латинске и Северне Америке. Настала је међусобним утицајима различитих плесова. Contra-Dance-a (Country Dance of England\France) који је касније назван Данзон, донет од стране Француза, мешао се са Румбама афричког порекла (Guaganco, Colombia, Yambu). Поред утицаја ових стилова, велики утицај је имао и кубански Сон, који представља мешавину шпанског трубадура (Сонеро) и афричких ритмова.

Реч Салса је шпанског порекла и значи „сос“ или мешавина зачина.

Наиме за популарност речи Салсе је заслужан Izzy Sanabria који је реч Салса искористио како би сјединио тадашњу „поплаву“ Кубанских ритмова (Мамбо, Ча-ча-ча, Сон, Guajira...).

За велику популарност Салсе не само на Куби, Порторику и осталим матичним земљама, већ у целом свету заслужни су Кубанци, Порториканци и остали народи који су током XX века емигрирали у САД. Одатле се Салса раширила по целом свету и даље развијала примајући утицаје осталих народа и култура, што је резултирало стварањем великог броја стилова играња:

- Los Angeles – LA Style,
- New York,
- Cuban Style,
- Casino de Rueda и остали.

Развој Салсе је текао бурно. Од тренутка њеног настанка па до данас, имала је велики утицај на друштвени живот свих друштвених слојева земаља у којима је прихваћена и у којима се развијала. Салса заслужено представља један од најпопуларнијих друштвених плесова данашњице.

Такт: 4/4

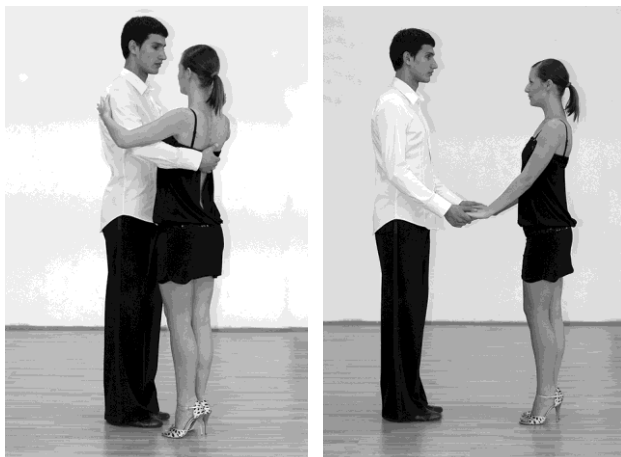
- Ритам: Q Q Q Q Q Q Q Q
- 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8
- Темпо: 24 такта у минути

Бројање:

1 2 3 и 5 6 7 и/или 1 2 3 4 5 6 7 8

Хват

Салса представља „игру завођења“. Поента је да се партнер за време плесања „удвара“ партнерки која одбија његово „завођење“. Карактер плесања је условио положај тела. Тело је благо нагнуто унапред. Ако се партнери држе за руке, партнер држи своју руку око кука партнерке или ако су партнери близу, партнерова десна рука би требало да буде мало испод рамена партнерке, а његова лева рука да нежно држи партнеркину десну. Партнерка никад не ставља своју десну руку изнад партнеровог рамена.



Слика 14. Држање за Салсу – затворен и отворен хват

Предвежбе за учење ритма Салсе:

- Преношење тежине са ноге на ногу на месту.
- Преношење тежине са ноге на ногу у кретању напред и назад
- Преношење тежине са ноге на ногу у кретању са партнером
- Наглашавање 4. ударца пљеском рукама
- Наглашавање 2. ударца пљеском рукама
- Наглашавање комбинација удараца пљеском рукама
- Играње основних корака уз наглашавање четвртог корака

ОСНОВНИ КОРАК (BASIC STEP)

Правило:

- пренос тежине се врши у потпуности,
- постављање стопала је на цело стопало,
- дужина корака треба да буде оптимална тако да се играч осећа пријатно приликом играња,
- стопала су или паралелна или благо отворена.

Грешке:

- стопала окренута ка унутра (ка уздужној оси тела),
- предугачак корак,
- „пропадање“ у коленима приликом извођења корака и
- не преношење тежине у потпуности на стопало.

Салса – Основни корак – Basic step – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти - равно	Корак напред
2	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
4	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
6	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину у месту
7	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
8	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Салса – Основни корак – *Basic step* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
2	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
4	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти - равно	Корак напред
6	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
7	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
8	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

ОСНОВНИ КОРАК НАЗАД (BACK BASIC)

На слици 15 приказан је први корак Основног корака уназад у отвореном хвату.

Салса-Основни корак назад-Back Basic-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Лево стопало назад	Полупрсти - равно	Корак левом ногом назад
2	Q 1/4	Десно стопало у месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
4	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
6	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
7	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
8	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Салса-Основни корак назад-Back Basic-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
2	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са преносом тежине
4	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Лево стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
6	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину у месту
7	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са преносом тежине
8	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Објашњење: Тар (енглески „теп“) – је ударац било којим делом стопала о под без преношења тежине у трајању 1/8 ноте.



Слика 15. Салса- Основни корак назад – први корак

ОСНОВНИ КОРАК УКРШТЕНО (CROSS BASIC)

Правило:

- пренос тежине се врши у потпуности,
- први корак је равно назад, а не иза стајне ноге, уз благо отварање кукова,
- дужина корака је оптимална и треба да омогући извођење корака без великог напора.

Грешке:

- предугачки кораци,
- нога којом се корача назад поставља се иза стајне ноге,
- не преношење тежине тела у потпуности.

Салса – Основни корак укрштено – Cross Basic – Корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Лево стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
2	Q 1/4	Десно стопало укрштено испред левог	Полупрсти - равно	Укрштени корак десном испред леве ноге
3	Q 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
4	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак десном ногом назад
6	Q 1/4	Лево стопало укрштено испред десног	Полупрсти - равно	Укрштени корак левом испред десне ноге
7	Q 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
8	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Салса – Основни корак укрштено – Cross Basic – Корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
2	Q 1/4	Лево стопало укрштено испред десног	Полупрсти - равно	Укрштени корак левом испред десне ноге
3	Q 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
4	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Лево стопало назад	Полупрсти - равно	Корак назад
6	Q 1/4	Десно стопало укрштено испред левог	Полупрсти - равно	Укрштени корак десном испред леве ноге
7	Q 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
8	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

CUCARACHA

Правило:

- пренос тежине се врши у потпуности,
- тежина тела се преноси на цело стопало,
- извођење покрета куковима је последица преноса тежине и не треба форсирати „вештачко“ покретање кукова.

Грешке:

- предугачки кораци,
- не преношење тежине у потпуности,
- форсирани рад куковима,
- “пропадање” приликом корака у страну.

Салса – Cucaracha – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
2	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
4	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
6	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину у месту
7	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
8	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Салса – Cucaracha – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
2	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
4	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти или без оптерећења	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
6	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти - равно	Пренети тежину на месту
7	Q 1/4	Лево стопало прикључити десном	Полупрсти - равно	Прикључити са променом тежине
8	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти или без оптерећења	Без преноса тежине

ОКРЕТ ПАРТНЕРКЕ НАДЕСНО (SINGL RIGHT TURN)

Правило:

- окрет се изводи на полупрстима, пета се подиже са пода тек толико да може да се изврши окрет,
- приликом окрета битан је фокус односно тачка која служи као оријентир приликом окретања,
- прво се окреће тело, а онда глава, која се окреће у последњем тренутку,
- држање треба да буде право са чврстом мускулатуром целог тела, а руке поред или испред себе,
- кораци су оптимални и треба да омогуће стабилно извођење окрета,
- приликом извођења окрета важно је десно стопало не привлачити до стопала на коме се врши окрет, већ оставити стопало у позицији у којој се налазило пре окрета.

Грешке:

- нестабилност приликом окрета,
- предугачак корак,
- окрет без фокуса,
- привлачење десног стопала левом,
- недовољна тензија тела (чврстина мускулатуре) приликом окрета,
- недефинисан положај руку приликом окрета.

На слици 16 приказан је Окрет партнерке надесно.

Салса – Окрет партнерке надесно – *Singl Right Turn* – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти	Корак напред са 1/4 окрета надесно
2	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти	Пренети тежину на месту са 1/4 окрета надесно
3	Q 1/4	Лево стопало мало напред	Полупрсти	Корак напред са 1/2 окрета надесно
4	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти – равно	Корак назад
6	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти – равно	Пренети тежину у месту
7	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти – равно	Прикључити са преносом тежине
8	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине

Салса – Окрет партнерке надесно – *Singl Right Turn* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q 1/4	Десно стопало назад	Полупрсти – равно	Корак десном ногом назад
2	Q 1/4	Лево стопало на месту	Полупрсти – равно	Пренети тежину на месту
3	Q 1/4	Десно стопало прикључити левом	Полупрсти – равно	Прикључити са преносом тежине
4	Q 1/4	Тап левим стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине
5	Q 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти	Корак напред са 1/4 окрета надесно
6	Q 1/4	Десно стопало на месту	Полупрсти	Пренети тежину на месту са 1/4 окрета надесно
7	Q 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти	Корак левом ногом напред са 1/2 окрета надесно
8	Q 1/4	Тап десним стопалом или пауза	Полупрсти	Без преноса тежине



Слика 16. Салса – Окрет партнерке надесно – 5. 6. 7. 8. корак

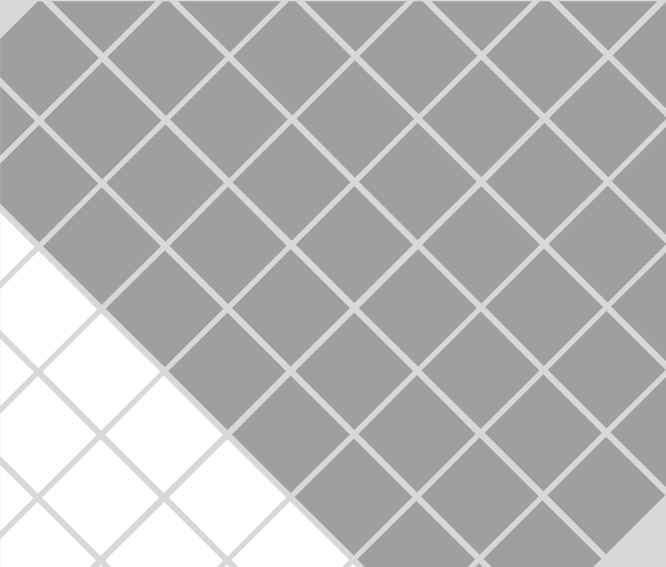
РЕЗИМЕ

Салса представља спој различитих плесних стилова који своје корене вуку са Кариба (нарочито са Кубе и Порторика), Латинске и Северне Америке. Реч Салса је шпанског порекла и значи сос или мешавина зачина. Изу Санабриа је најзаслужнији за популарисање Салсе. Он је реч Салса искористио како би сјединио разноврсност Кубанских ритмова (Мамбо, Ча-ча-ча, Сон, Guajira...). Стилска играња Салсе: Los Angeles – La Style, New York, Cuban Style, Casino de Rueda и остали.

Плеше се у 4/4 такту. Ритам корака је Q Q Q Q Q Q Q Q или 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8 1/8. Темпо: 24 такта у минути. Основне плесне фигуре су: Основни корак (Basic step) , Основни корак назад (Back Basic), Основни корак укрштено (Cross Basic), Cucaracha, Окрет партнерке надесно (Singl Right Turn).

ПИТАЊА

- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Основног корака назад
- Плесна техника Основног корака укрштено
- Плесна техника Cucaracha
- Плесна техника Окрета партнерке надесно



поглавље 8

РОК-ЕН-РОЛ

Циљ

Упознати плесну технику основних корака
(плесних фигура) Рок-ен-рола.

УВОД

Рок-ен-рол је можда најпознатији и најпрепознатљивији плес Северне Америке. Настао је педесетих година двадесетог века.

Назив плесу је дао дискџокеј из Кливленда Алан Фрид.

Најпознатији певач Рок –ен- рола био је Елвис Присли.

- Такт: 4/4.
- Ритам: S S Q Q 1/4 1/4 1/8 1/8
- Темпо: умерено брз до брз

ОСНОВНИ КОРАК

Рок-ен-рол- Основни корак-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
2	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Основни корак-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
2	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
3	Q 1/8	Десно стопало уназад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на леву ногу

ОКРЕТ ПАРТНЕРКЕ НАДЕСНО (SINGL RIGHT TURN)

Рок-ен-рол- Окрет партнерке надесно- Singl Right Turn-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
2	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
6	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Окрет партнерке надесно- Singl Right Turn-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти - равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Окрет за 1/2 круга надесно и корак левом ногом налево
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти - равно	Корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Окрет за 1/2 круга налево и корак левом ногом налево
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту

ПРОМЕНА РУКЕ ИЗА ЛЕЂА (CHANGE OF HANDS BEHIND BACK)

Рок-ен-рол-Промена руке иза леђа- Change of Hands Behind Back-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред (десном руком ухватити партнеркину десну руку)
2	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет налево за 1/2 круга и корак десном ногом уназад (левом руком ухватити партнеркину десну руку)
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак левом ногом напред (подићи леву руку како би партнерка извела окрет испод руке)
6	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол – Промена руке иза леђа – *Change of Hands Behind Back* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/2 круга надесно и корак левом ногом уназад
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга налево и корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга налево и корак левом ногом уназад
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту

ПРОМЕНА МЕСТА (CHANGE OF PLACE)

Рок-ен-рол- Промена места- Change of Place-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред и окрет за 1/4 круга надесно (подићи леву руку)
2	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред и окрет за 1/4 круга налево(подићи леву руку)
6	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет налево за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Промена места- Change of Place-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/2 круга налево и корак левом ногом уназад
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга надесно и корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга надесно и корак левом ногом уназад
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту

РЕЗИМЕ

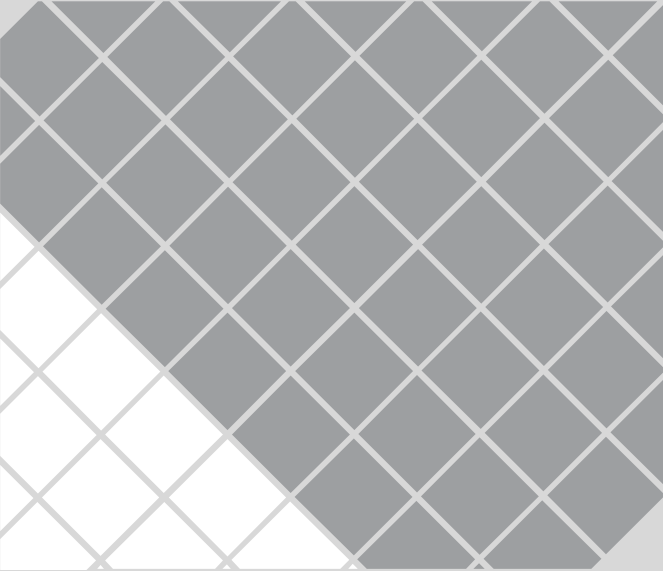
Рок-ен-рол је најпознатији плес Северне Америке. Настао је педесетих година двадесетог века. Назив плесу је дао диск џокеј из Кливленда Алан Фрид. Најпознатији певач Рок-ен-рола био је Елвис Присли. Има могућности за велики број комбинација и импровизација.

Игра се у 4/4 такту, темпо је умерено брз до брз. Ритам је S S Q Q или 1/4 1/4 1/8 1/8.

Основне плесне фигуре су: Основни корак, Окрет партнерке надесно (Singl Right Turn), Промена руке иза леђа (Change of Hands Behind Back), Промена места (Change of Place).

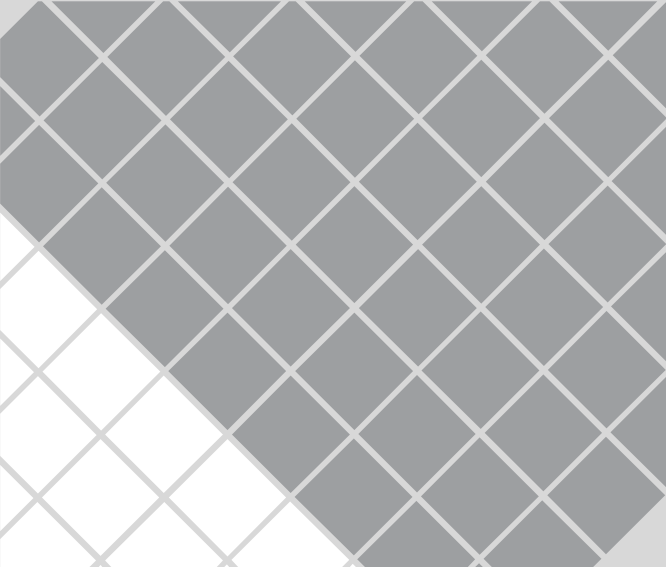
ПИТАЊА

- Плесна техника Основног корака
- Плесна техника Окрета партнерке надесно
- Плесна техника Промене руке иза леђа
- Плесна техника Промене места



ДЕО III

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА- ИЗБОРНИ ПРОГРАМ



поглавље 9

АРГЕНТИНСКИ ТАНГО

Циљ

Упознати плесну технику, држање и ритам основних корака (фигура) Аргентинског танга.

УВОД

Аргентински танго има више стилова који су развијани у различитим регионима Аргентине и Уругваја, па су по називима где су настали и добили име. Познати су следећи стилови:

- Tango Canyengue
- Tango Liso
- Tango Orillero
- Tango Milonguero
- Tango Nuevo
- Show Tango

«Milonguero» стил карактерише веома блиски хват, мали кораци и скраћени ритмички рад ногу. Узрок оваквом начину плесања је велики број плесних парова на малом простору. Супротно од тога изворни Танго карактеришу дугачки елегантни кораци и комплексне фигуре. Поменуће фигуре су постале основа за позоришне представе где настаје посебан стил. За потребе сцене, хват је веома отворен, а корацима су придодати и гимнастички елементи дизања и спуштања. Новији стил или „Tango nuevo“ је постао популаран последњих година. Овај стил се везује за оне који плешу уз џез и техно музику (алтернативна танго музика).

Фински Танго, који се увек свира у молу и одсликава теме из финске народне поезије, одликује се блиским контактом горњег дела тела партнера са глатким, хоризонталним покретима. Плесачи су у прилично ниској позицији, а кретања су јака и одсечна без вертикалних акција.

Аргентински танго има засебно плесно држање и у методици обучавања се држању посвећује посебна пажња.

Став

Хват је један од најлепших и најважнијих елемената Танга. Контакт и конекција су веома важни како би се створио проток магичне енергије између мушкарца и жене када играју (слика 17 и 18).



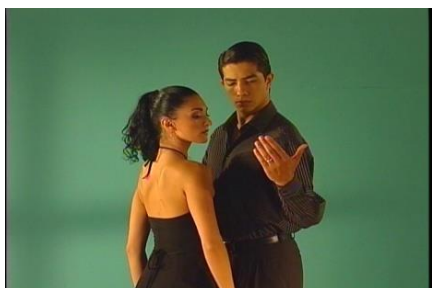
Слика 17.



Слика 18.

“Хват” партнера

Партнер позива девојку да стави своју шаку у длан његове леве шаке (слика 19). Десном руком узима девојку у свој загрљај обухватајући је. Његова десна рука се налази одмах испод лопатице девојке држећи је чврсто (слика 20).



Слика 19.



Слика 20.

“Хват” партнерке



Слика 21.



Слика 22.

Партнерка прихвата позив партнера стављајући десну руку у његов леви длан (слика 21). Левом руком грли партнера. Она може да загрли свог партнера на 3 начина: може да га држи за његову руку у пределу лакта (слика 22), може да постави своју леву руку на десно раме или десну лопатицу (слика 23), (најчешћа позиција), може да стави своју руку одмах иза партнеровог врата (слика 24).



Слика 23.



Слика 24.

Корачање партнера

Приликом корачања чланци обе ноге се константно додирују између корака (слика 25 и 26). Корача се на предњем делу стопала и то спољашном ивицом при чему се у тренутку контакта ципеле са подлогом види унутрашња страна ђона ципеле (слика 27 и 28).



Слика 25.



Слика 26.



Слика 27.



Слика 28.

Корачање партнерке

Приликом корачања уназад девојка прво поставља прсте стопала леве ноге која је максимално опружена, а тек онда преноси тежину (слика 29). Ово је због тога што друга нога носи потпуну тежину тела, односно нога којом треба да се изврши корак је увек слободна.



Слика 29.

На сликама од 17 до 29 демонстратори су: Gisela Galeassi и Gaspar Godou (Tango Lessons with the World Champions 2007)

ОСНОВНИ КОРАК (PASO BASICO)

Танго Аргентино - Основни корак *Passo Basico* – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Прсти-пета	Корак назад
2	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
3	Q	Десно стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
4	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
5	Q	Десно стопало прикључи левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
6	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
7	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
8	Q	Лево стопало прикључити десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

Танго Аргентино - Основни корак *Passo Basico* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
2	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
3	Q	Лево стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
4	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
5	Q	Лево стопало укрштено испред десног са п.т.т	Прсти - пета	Укрштени корак назад
6	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
7	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
8	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

УКРШТЕНО ОТВАРАЊЕ (SALIDA CRUZADA)*Танго Аргентино - Укрштено отварање Salida Cruzada – корак партнера*

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Прсти-пета	Корак назад
2	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
3	Q	Десно стопало прикључи левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
4	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
5	Q	Десно стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред са задршком
6	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
7	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
8	Q	Лево стопало прикључити десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

Танго Аргентино - Укрштено отварање *Salida Cruzada* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
2	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
3	Q	Лево стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
4	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
5	Q	Лево стопало укрштено испред десног са п.т.т	Прсти - пета	Укрштени корак назад
6	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
7	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
8	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

ОЋО НАЗАД (OCHO ATRAS)



Слика 30. Танго Аргентино- Ocho atras седми корак

Танго Аргентино - Оћо назад Ocho atras – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Прсти-пета	Корак назад
2	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
3	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са п.т. уз ротацију тела налево
4	Q	Лево стопало у страну са прикључком десног без п.т.	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
5	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак у страну уз ротацију тела надесно

ДРУШТВЕНИ ПЛЕС

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
6	Q	Лево стопало прикључити десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
7	Q	Десно стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
8	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
9	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
10	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
11	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
12	Q	Лево стопало прикључи десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

Танго Аргентино - Оћо назад *Ocho atras* – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
2	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
3	Q	Пивот на десном стопалу	Предњи део стопала	Ротација у лево на десном стопалу на знак партнера
4	Q	Лево стопало назад и пивот на левом стопалу	Предњи део стопала	Корак назад уз ротацију у десно на левом стопалу
5	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
6	Q	Пивот на десном стопалу	Предњи део стопала	Ротација у лево на десном стопалу на знак партнера
7	Q	Лево стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
8	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
9	Q	Лево стопало укрштено испред десног са п.т.т	Прсти - пета	Укрштени корак назад
10	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
11	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
12	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

ОЋО НАПРЕД „ОСНО ADELANTE“

Танго Арентино - Оћо напред Ocho adelante – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Прсти-пета	Корак назад
2	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак у налево
3	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са п.т.т уз ротацију тела надесно
4	Q	Лево стопало у страну са прикључком десног без п.т.т	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
5	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно уз ротацију тела налево
6	Q	Лево стопало прикључити десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
7	Q	Десно стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
8	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
9	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине
10	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
11	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
12	Q	Лево стопало прикључити десном	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

Танго Аргентино - Оћо напред Ocho adelante – корак партнерке

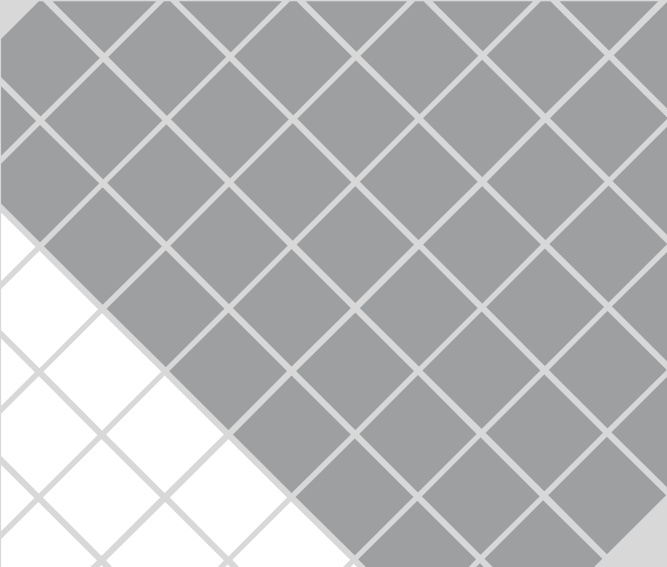
Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Предњи део спољашње стране стопала	Корак напред
2	Q	Десно стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак надесно
3	Q	Пивот на десном стопалу	Предњи део стопала	Ротација у десно на десном стопалу на знак партнера
4	Q	Лево стопало напред и пивот на левом стопалу	Предњи део стопала	Корак напред уз ротацију налево на левом стопалу
5	Q	Десно стопало напред	Предњи део стопала	Корак напред
6	Q	Пивот на десном стопалу	Предњи део стопала	Ротација надесно на десном стопалу на знак партнера
7	Q	Лево стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
8	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
9	Q	Лево стопало укрштено испред десног са п.т.т.	Прсти - пета	Укрштени корак назад
10	Q	Десно стопало назад	Прсти - пета	Корак назад
11	Q	Лево стопало у страну	Предњи део спољашње стране стопала	Корак налево
12	Q	Десно стопало прикључити левом	Цело стопало	Прикључити са преносом тежине

Напомена: „Ocho“ „oћo“ у преводу значи „осам“

РЕЗИМЕ

Аргентински танго има више стилова који су развијени у различитим регионима Аргентине и Уругваја, па су неки по називима где су настали и добили име (Tango Canyengue, Tango Liso, Tango Orillero, Tango Milonguero, Tango Nuevo, Show Tango).

Основне плесне фигуре су: Основни корак (Passo Basico), Оћо назад (Ocho Atras), Оћо напред (Ocho Adelante), Укрштено отварање (Salida Cruzada).



поглавље 10

САМБА

Циљ

Упознати плесну технику основних корака
(плесних фигура) Самбе.

УВОД

Настала је на основама бразилског народног плеса средином тридесетих година XX века. Виши друштвени сталеж у почетку није прихватио овај плес због провокативности и еротизма који су се испољавали приликом плесања. Светску промоцију најпре доживљава у САД, а у Европи је стекла популарност око 1948. године. Бразил су у XVI веку колонизовали Португалци који су довели робове из Африке. Слично као и на Куби помешали су се музички мотиви Португалаца, црнаца и првобитних Индијанаца. Развој бразилске музике и плеса били су под утицајем обреда спроведених у славу богова. На свечаностима се плесало и по више дана. Један од првих познатих бразилских плесова био је „Batuque“, прво заједничко име за плесове са типичним бочним кретањем. Он је претходник Самбе. Име „Самба“ је изведено из афричке речи „Semba“, што значи бочно кретање. Разликују се следећи облици Самбе:

- Samba de moro (плеше се на карневалима),
- Samba carioca (плес из Рио, познати облик Самбе) и
- Baiao Samba (потиче из Бахије, средишта бразилске, црначке културе).

Самба је постала популарна због једноставности извођења плесних корака. Плесачи се „таласањем“ крећу по подијуму при чему дочаравају утисак лагодног живота пуног забаве и флерта. Техника извођења Самбе се заснива на „bounce“ и контракцији. Користећи контракцију постиже се „bounce“ без видљиве промене висине. „Bounce“ или „одскочна акција“ се састоји из савијања и опружања зглобова колена и чланка. Овај елеменат технике је врло захтеван али је то једини начин да се дочара карактер плеса. Самба је «путујући» плес и потребно је прећи већ простор плесног подијума.

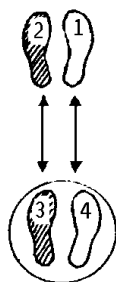
Приликом извођења Самбе важно је тзв. „љуљање“ напред и назад.

- Такт: 2/4
- Темпо 54 до 60 тактова у минути.
- Ритам: S a S ($S=3/16$, $a=1/16$, $S=1/4$)

На цртежима 39 и 40 приказана је основна предвежба за учење основног корака партнера и партнерке.

Самба – Предвежба – корак партнера

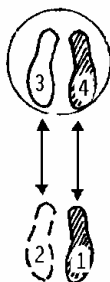
Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак десном ногом напред
2	S	Леву ногу прикључити десној без п.т.т.
3	S	Корак левом ногом назад
4	S	Десну ногу прикључити левој без п.т.т.



Цртеж 39. Самба – Предвежба – корак партнера

Самба – Предвежба – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак левом ногом назад
2	S	Десну ногу прикључити левој без п.т.т.
3	S	Корак десном ногом напред
4	S	Леву ногу прикључити десној без п.т.т.



Цртеж 40. Самба – Предвежба – корак партнерке

ОСНОВНИ КОРАК

Самба – Основни корак – корак партнера

Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак десном ногом напред
2	a	Леву ногу привући десној и кратко пренети тежину на њу
3	S	Пренети тежину тела на десну ногу
4	S	Корак левом ногом назад
5	a	Десну ногу привући левој и кратко пренети тежину на њу
6	S	Пренети тежину тела на леву ногу

Самба – Основни корак – корак партнерке

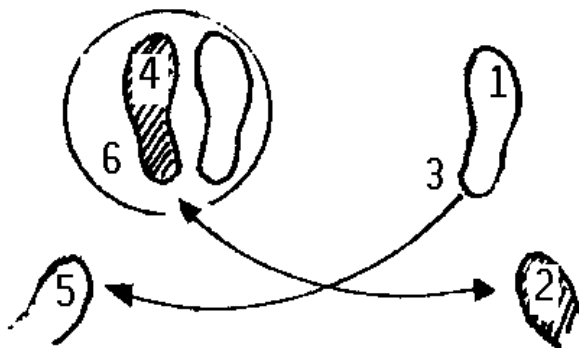
Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак левом ногом назад
2	a	Десну ногу привући левој и кратко пренети тежину на њу
3	S	Пренети тежину тела на леву ногу
4	S	Корак десном ногом напред
5	a	Леву ногу привући десној и кратко пренети тежину на њу
6	S	Пренети тежину тела на десну ногу

УКРШТЕН КОРАК ИЗА (WHISK)

Шема Укрштеног корака за партнера и партнерку приказана је на цртежима 41 и 42, а илустрација другог корака приказана је на слици 31.

Самба – Укрштен корак иза (Whisk) – корак партнера

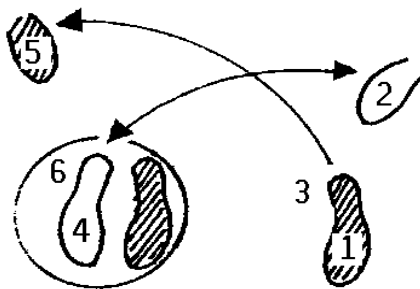
Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак десном ногом надесно
2	a	Корак левом ногом надесно укрштено иза леве
3	S	Пренети тежину тела на десну ногу
4	S	Корак левом ногом налево
5	a	Корак десном ногом налево укрштено иза десне
6	S	Пренети тежину тела на леву ногу



Цртеж 41. Самба – Укрштен корак иза (Whisk) – корак партнера

Самба – Укрштен корак иза (Whisk) – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак левом ногом налево
2	a	Корак десном ногом налево укрштено иза десне
3	S	Пренети тежину тела на леву ногу
4	S	Корак десном ногом надесно
5	a	Корак левом ногом надесно укрштено иза леве
6	S	Пренети тежину тела на десну ногу



Цртеж 42. Самба – Укрштен корак иза (Whisk) – корак партнерке



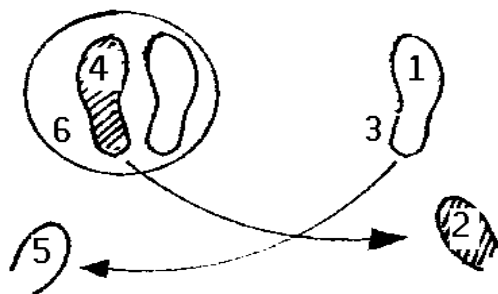
Слика 31. Самба – Whisk – други корак

ЖЕНСКИ СОЛО ОКРЕТ

Шема Женског соло окрета за партнера и партнерку приказана је на цртежима 43 и 44, а илустрација четвртог корака партнерке приказана је на слици 32.

Самба – Женски соло окрет – корак партнера

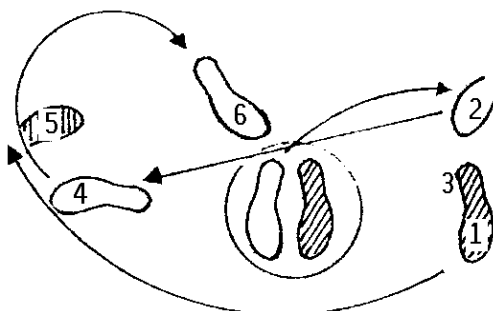
Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак десном ногом надесно
2	a	Корак левом ногом надесно укрштено иза леве
3	S	Пренети тежину тела на десну ногу
4	S	Корак левом ногом налево
5	a	Корак десном ногом налево укрштено иза десне
6	S	Пренети тежину тела на леву ногу



Цртеж 43. Самба – Женски соло окрет – корак партнера

Самба – Женски соло окрет – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак левом ногом налево
2	a	Корак десном ногом налево укрштено иза десне
3	S	Пренети тежину тела на леву ногу
4	S	Корак десном ногом надесно са окретом за 90° надесно
5	a	Корак левом ногом напред са окретом за 135° надесно
6	S	Корак десном ногом напред са окретом за 135° надесно



Цртеж 44. Самба – Женски соло окрет – корак партнерке



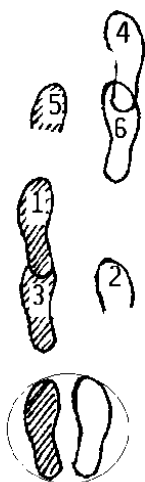
Слика 32. Самба – Женски соло окрет – четврти корак

ПРОМЕНАДА

Шема Променаде за партнера и партнерку приказана је на цртежима 45 и 46, а илустрација целине плесања Променаде приказана је на слици 33.

Самба – Променада – корак партнера

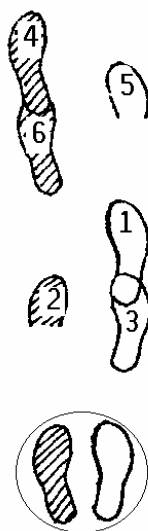
Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак левом ногом напред
2	a	Корак десном ногом незнатно напред
3	S	Корак левом ногом незнатно назад
4	S	Корак десном ногом напред
5	a	Корак левом ногом незнатно напред
6	S	Корак десном ногом незнатно назад



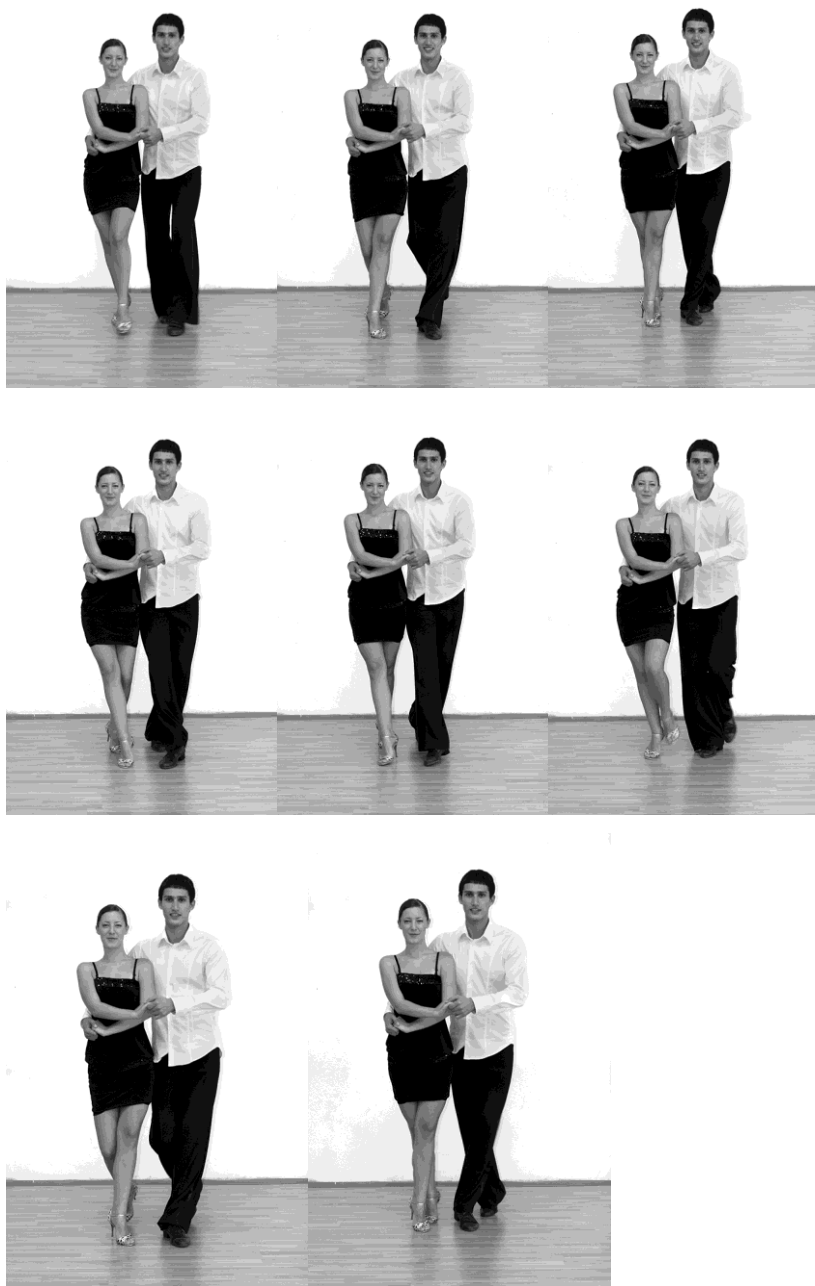
Цртеж 45. Самба – Женски соло окрет – корак партнерке

Самба – Променада – корак партнерке

Корак	Ритам	Техника
1	S	Корак десном ногом напред
2	a	Корак левом ногом незнатно напред
3	S	Корак десном ногом незнатно назад
4	S	Корак левом ногом напред
5	a	Корак десном ногом незнатно напред
6	S	Корак левом ногом незнатно назад



Цртеж 46. Самба – Променада – корак партнерке

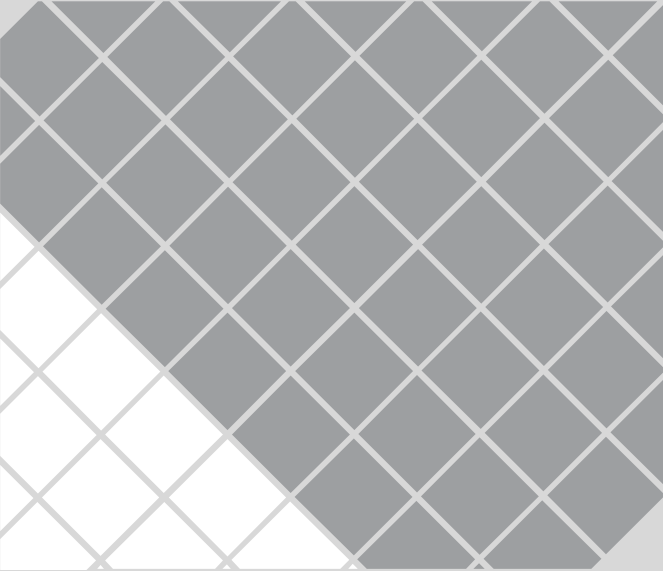


Слика 33. Самба –Променада

РЕЗИМЕ

Настала је од бразилског народног плеса средином тридесетих година XX века. У почетку није прихваћена од стране виших друштвених слојева због провокативности и еротизма плесања. Светску промоцију најпре је имала у САД. У Европи је стекла популарност средином XX века.

Облици Самбе су Samba de moro, Samba carioca, Baiao Samba. Техника плесања Самбе се заснива на „bounce“ кретању и контракцији. Плеше се 2/4 такту, а темпо је 54 до 60 тактова у минути. Ритам Самбе је S а S (3/16, 1/16, 1/4). Основне плесне фигуре су: Основни корак, Укрштен корак иза (Whisk), Женски соло окрет и Променада.



поглавље 11

МАМБО

Циљ

Упознати се са плесном техником и ритмом основних корака Мамба.

УВОД

Мамбо потиче са Кубе, где су га донели насељеници са Хаитија. Међутим, на почетку ХХИ века на Хаитију не постоји плес под именом Мамбо.

Спајањем Свинга и кубанске музике настаје нови ритам и са њим нови плес. Мамбо је настао под утицајем Кубанске румбе и америчког цеза.

Популарност Мамба се везује за Перез Прада који га је представио у ноћном клубу у Хавани 1943. године. То је период када латино-амерички бендови стварају стил Мамба.

Ритам Мамба у данашњем облику је комбинација Свинга и кубанске музике и у таквом облику се појављује од 1943. Може се описати као Румба са нагласком на другом или четвртном кораку. Писан је у 4/4 такту.

Мамбо је плес у којем жена и мушкарац одмеравају контролу и снагу тј. “изазивају се”. Партнерка плеше врло снажно и мора бити доминантна као и партнер. Он покушава да задржи контролу и да импресионира партнерку физичком способношћу и брзином. На први поглед делује да је Мамбо брзи плес, али у својој основи он је лаган и без много покрета. Техника плесања се заснива на кретању ногама са изражајним покретима бокова.

За квалитетно плесање Мамба потребно је доста вежбе. Највећи допринос Мамба је што је довео до развоја Ча-ча-ча.

- Такт: 4/4
- Ритам: Q Q S Q Q S
- 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4.



Слика 34. Мамбо – Основни став – затворен и отворен хват

ОСНОВНИ КОРАК

На слици 34 приказани су затворен и отворен хват основног става за плесање Мамба.

Основни корак који је описан у даљем тексту треба плесати у затвореном хвату.

Мамбо – Основни корак – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Корак напред
2	Q	Десно стопало у месту	Пренети тежину на месту
3	S	Лево стопало назад	Мали корак назад
4	Q	Десно стопало назад	Корак назад
5	Q	Лево стопало у месту	Пренети тежину на месту
6	S	Десно стопало напред	Мали корак напред

Мамбо – Основни корак – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Корак назад
2	Q	Лево стопало у месту	Пренети тежину на месту
3	S	Десно стопало напред	Мали корак напред
4	Q	Лево стопало напред	Корак напред
5	Q	Десно стопало у месту	Пренети тежину на месту
6	S	Лево стопало назад	Мали корак назад

LA CUCARACHA

На слици 35 приказан је четврти корак La Cucaracha.

Мамбо – La Cucaracha – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало у страну	Корак левом ногом налево
2	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на месту
3	S	Лево стопало прикључити десном	Прикључити са променом тежине
4	Q	Десно стопало у страну	Корак десном ногом надесно
5	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на месту
6	S	Десно стопало прикључити левом	Прикључити са променом тежине

Мамбо – La Cucaracha – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало у страну	Корак десном ногом надесно
2	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на месту
3	S	Десно стопало прикључити левом	Прикључити са променом тежине
4	Q	Лево стопало у страну	Корак левом ногом налево
5	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на месту
6	S	Лево стопало прикључити десном	Прикључити са променом тежине



Слика 35. Мамбо – *La Cucaracha* – четврти корак

РУКА ЗА РУКУ (MANITA A MANO)

На слици 36 приказан је шести корак Manita a Mano.

Мамбо – Рука за руку -Manita a Mano – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало назад	Окретање тела за 1/4 круга налево и корак назад
2	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на десно стопало
3	S	Лево стопало у страну	Окрет за 1/4 круга надесно и корак налево
4	Q	Десно стопало назад	Окретање тела за 1/4 круга надесно страну и корак назад
5	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на лево стопало
6	S	Десно стопало у страну	Окрет за 1/4 налево и корак надесно

Мамбо – Рука за руку -Manita a Mano – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Окретање тела за 1/4 круга надесно страну и корак назад
2	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на лево стопало
3	S	Десно стопало у страну	Окретање тела за 1/4 круга налево и корак назад
4	Q	Лево стопало назад	Окретање тела за 1/4 налево и корак назад
5	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на десно стопало
6	S	Лево стопало у страну	Окрет за 1/4 круга надесно корак у страну



Слика 36. Мамбо – Manita a Mano – шести корак

ОТВАРАЊЕ НАПРЕД (NEW YORK)

На слици 37 приказан је шести корак New York.

Мамбо – Отварање напред -New York – Корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Окретање тела за 1/4 круга надесно и корак левом ногом напред
2	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на десно стопало
3	S	Лево стопало у страну	Окрет за 1/4 круга налево и корак левом ногом налево
4	Q	Десно стопало напред	Окретање тела за 1/4 круга налево и корак десном ногом напред
5	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на лево стопало
6	S	Десно стопало у страну	Окрет за 1/4 круга надесно и корак десном ногом надесно

Мамбо – Отварање напред -New York – Корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало напред	Окретање тела за 1/4 круга налево и корак десном ногом напред
2	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на лево стопало
3	S	Десно стопало у страну	Окрет за 1/4 круга надесно и корак десном ногом надесно
4	Q	Лево стопало напред	Окретање тела за 1/4 круга надесно и корак левом ногом напред
5	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на десно стопало
6	S	Лево стопало у страну	Окрет за 1/4 круга налево и корак левом ногом налево



Слика 37. Мамбо – New York – шести корак

ОКРЕТ ПЛЕСАЧИЦЕ НАДЕСНО (UNDERARM SPOT TURN TO THE RIGHT)

На слици 38 приказан је четврти корак Окрета плесачице на десно.

Мамбо – Окрет надесно -Underarm Spot Turn to the Right – корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Лево стопало напред	Корак левом ногом напред
2	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину наместу
3	S	Лево стопало назад	Корак левом ногом назад
4	Q	Десно стопало назад	Корак десном ногом назад (вођење партнерке у окрет)
5	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на месту
6	S	Десно стопало напред	Корак десном ногом напред

Мамбо – Окрет надесно -Underarm Spot Turn to the Right– корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Акција и окрет
1	Q	Десно стопало назад	Корак десном ногом назад
2	Q	Лево стопало на месту	Пренети тежину на месту
3	S	Десно стопало напред	Корак десном ногом напред
4	Q	Лево стопало напред	Корак левом ногом напред уз истовремени окрет за 1/4 круга надесно
5	Q	Десно стопало на месту	Пренети тежину на месту и окрет за 1/4 круга надесно
6	S	Лево стопало напред	Корак левом ногом напред уз истовремени окрет за 1/2 круга надесно



Слика 38. Мамбо – Окрет плесачице – четврти корак

РЕЗИМЕ

Мамбо потиче са Кубе. Донели су га насељеници са Хаитија. На Хаитију данас не постоји плес под именом Мамбо. Музика за Мамбо је настала је спајањем Свинга и кубанске музике. Плес се развијао се под утицајем кубанске Румбе и америчког џеза. Перез Прадо је заслужан за популарност Мамба. Први пут је демонстриран у “La Thoripicana” ноћном клубу у Хавани 1943. године. Карактер плеса се огледа у “одмеравању снаге” између мушкарца и жене.

Плеше се у 4/4 такту. Ритам је Q Q S Q Q S односно 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4. Основне плесне фигуре су: Основни корак, La Cucaracha, Manita a Mano, Отварање напред (New York) и Окрет плесачице надесно (Underarm Spot Turn to the Right).

ЛИТЕРАТУРА

1. Јоцић, Д. (1995). Плесови. Београд: СИА.
2. Костић, Р. (1995). Спортски и џез плес. Ниш: „Бубамара“.
3. Костић, Р. (2001). Плес, теорија и пракса. Ниш: „Графика Галеб“.
4. Магазиновић, М. (1932). Телесна култура као васпитање и уметност. Београд: “Планета”.
5. Малетић, А. (1983). Покрет и плес. Загреб:
6. Негић, Д. (1979). Од танга до рока. Београд: СИА.
7. Bottomer, P. (1997). Mambo & Merenge. London: Lorenz Books.
8. Fern, E. i Fern, H. (1969). Wir lernen tanzen. Wiesbaden: Falken-Verlag E. Sicker kg.
9. Hadrich, G. (1975). Tanzstunde. Wiesbaden: Falken Fernsehbuch.
10. Laird, W. (1972). Technique Latin Dancing. England: IDTA.
11. Laird, W. (1994). Latin Dancing, Chapman Graphic Corporation Limited, England.
12. Laird, W. (1994). Latin Dancing. England: Chapman Graphics Corporation Limited.
13. Moore, A. (1989). Popular Variations. London: SIA.
14. Moore, A. (1990). The Revised Technique of Ballroom Dancing. London: ISTD, Euston Hall.
15. Richter, K i Kleinov, H. (1987). Tanzen. Wiesbaden: Falken-Verlag.
16. Romain, E. (1989). Questions & Answers for the ISTD Latin Assosiate Examination. London: Hearn & Spenser.
17. Silvester, V. (1974). Modern Ballroom dancing: History and Practice. London: Purnell & Sons Ltd.
18. Silvester, V. (1974). Modern Ballroom Dancing: History and Practice. London: Barrie & Jenkins.
19. Vermey, R. (1994). Latin (Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing). Munich: Kastell Verlag.
20. Weber, B. F. (1989). Dancing. Wiesbaden: Falken Verlag GmbH.
21. Wolf, P. (1989). Jive. Wiesbaden: Falken Verlag GmbH.

22. [www. ballroomdancers. com](http://www.ballroomdancers.com)
23. [www. latin-dance. com](http://www.latin-dance.com)
24. [www. tanzsport. de](http://www.tanzsport.de)
25. <http://sr.wikipedia.org>
26. <http://www.centralhome.com/ballroomcountry/mambo.htm>
27. CD “Tipica” (records, films producciones). (2007) (Tango Lessons with the World Champions)

Садржај

ДЕО I	5
ТЕОРИЈА И МЕТОДЕ.....	5
поглавље 1.....	7
ОПШТА ТЕОРИЈА ДРУШТВЕНОГ ПЛЕСА	7
ИСТОРИЈАТ.....	9
ВРСТЕ	11
Стандардни плес XVII, XVIII и XIX века	11
Латиноамерички плесови XX века	13
Северноамерички плесови XX века.....	15
Савремени друштвени плес	16
Став и држање за стандардне и латино-америчке плесове.....	17
РЕЗИМЕ.....	23
ПИТАЊА.....	24
поглавље 2	25
МЕТОДЕ ЗА УЧЕЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ ПЛЕСНЕ ТЕХНИКЕ	25
МЕТОДЕ И ОБЛИЦИ.....	27
МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ПЛЕСНЕ ТЕХНИКЕ	29
МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА РИТМА.....	30
МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ТЕМПА.....	36
МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ДИНАМИКЕ	38
МЕТОДСКО УПУТСТВО УЧЕЊА ПЕРЦЕПЦИЈЕ ПРОСТОРА	39
РЕЗИМЕ.....	43
ПИТАЊА.....	44
ДЕО II	45
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА-ОБАВЕЗНИ ПРОГРАМ	45
поглавље 3	47
ЕНГЛЕСКИ ВАЛЦЕР.....	47
УВОД.....	49
ОСНОВНИ КОРАК.....	49
ОСНОВНИ КОРАК НАПРЕД-НАЗАД („КВАДРАТ“).....	54
ДЕСНИ КВАДРАТ.....	55
ДЕСНИ ОКРЕТ.....	58
ЛЕВИ ОКРЕТ	60
РЕЗИМЕ.....	64
ПИТАЊА.....	65

поглавље 4	67
ФОКСТРОТ	67
УВОД	69
ОСНОВНИ КОРАК.....	70
КОРАК СА 1/2 ОКРЕТА НАДЕСНО	72
УКРШТЕН КОРАК.....	74
ОКРЕТ ЈЕДНО ЗА ДРУГИМ	76
РЕЗИМЕ	78
ПИТАЊА	79
поглавље 5	81
ТАНГО.....	81
УВОД	83
ОСНОВНИ КОРАК.....	85
КОРАК ЊИХАЊЕМ (HABANERA).....	87
ПРОМЕНАДА.....	89
ПРОМЕНАДНИ ОКРЕТ.....	91
ЛЕВИ ОКРЕТ.....	93
РЕЗИМЕ	95
ПИТАЊА	96
поглавље 6	97
ЧА-ЧА-ЧА	97
УВОД	99
ОСНОВНИ КОРАК.....	102
ОТВАРАЊЕ НАПРЕД (NEW YORK)	104
ОТВАРАЊЕ НАЗАД (HAND TO HAND)	106
ОКРЕТ ПЛЕСАЧИЦЕ (UNDERARM TURN).....	108
РЕЗИМЕ	110
ПИТАЊА	111
поглавље 7	113
САЛСА	113
УВОД	115
ОСНОВНИ КОРАК (BASIC STEP).....	117
ОСНОВНИ КОРАК НАЗАД (BACK BASIC).....	119
ОСНОВНИ КОРАК УКРШТЕНО (CROSS BASIC).....	121
CUCARACHA	122
ОКРЕТ ПАРТНЕРКЕ НАДЕСНО (SINGL RIGHT TURN)	124
РЕЗИМЕ	127
ПИТАЊА	128

поглавље 8	129
РОК-ЕН-РОЛ.....	129
УВОД.....	131
ОСНОВНИ КОРАК.....	131
ОКРЕТ ПАРТНЕРКЕ НАДЕСНО (SINGL RIGHT TURN)	132
ПРОМЕНА РУКЕ ИЗА ЛЕЂА (CHANGE OF HANDS BEHIND BACK).....	133
ПРОМЕНА МЕСТА (CHANGE OF PLACE)	135
РЕЗИМЕ.....	137
ПИТАЊА.....	138
ДЕО III.....	139
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА-ИЗБОРНИ ПРОГРАМ	139
поглавље 9	141
АРГЕНТИНСКИ ТАНГО	141
УВОД.....	143
ОСНОВНИ КОРАК (PASSO BASICO)	147
УКРШТЕНО ОТВАРАЊЕ (SALIDA CRUZADA).....	149
ОЂО НАЗАД (ОСНО ATRAS).....	151
ОЂО НАПРЕД „ОСНО ADELANTE“	154
РЕЗИМЕ.....	156
поглавље 10	157
САМБА.....	157
УВОД.....	159
ОСНОВНИ КОРАК.....	161
УКРШТЕН КОРАК ИЗА (WHISK)	162
ЖЕНСКИ СОЛО ОКРЕТ.....	164
ПРОМЕНАДА	166
РЕЗИМЕ.....	169
поглавље 11	171
МАМБО	171
УВОД.....	173
ОСНОВНИ КОРАК.....	174
LA CUCARACHA.....	175
РУКА ЗА РУКУ (MANITA A MANO)	176
ОТВАРАЊЕ НАПРЕД (NEW YORK).....	178
ОКРЕТ ПЛЕСАЧИЦЕ НАДЕСНО (UNDERARM SPOT TURN TO THE RIGHT)	179
РЕЗИМЕ.....	181
ЛИТЕРАТУРА.....	183
ПРИЛОЗИ	189

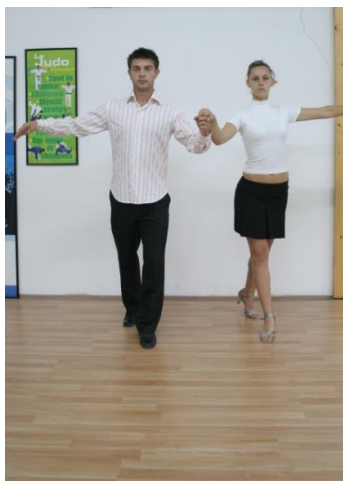
ПРИЛОЗИ

ДЕМОНСТРАТОРИ:



(с лева) Сања Штулић и Дејан Стошић, државни прваци у Салси 2008. године и 3. пласирани у Аргентинском тангу 2007. године.

Драгана Илић и Милан Дачић, студенти Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу.



Немања Никић и Јелена Јовановић, студенти Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу.

Слике 34, 35, 36, 37 и 38 за Мамбо преузете су из Bottomer, Р. (1997)(фотограф John Freeman)



САВЕЗ СПОРТСКОГ И ДЕЧИЈЕГ ПЛЕСА СРБИЈЕ

Савез је основан 16.07.2003.године под називом Дечији плесни савез, а 14.07.2008. мења име у Савез спортског и дечијег плеса.

Иницијатор оснивања и председник Савеза је Предраг Стојковић.

Једини спортски савез у Србији који је основан са циљем унапређења дечијег и спортског плеса. Настао као резултат вишегодишњег рада са децом у плесу, који се пре свега огледао и још увек траје кроз рад са најмлађима, децом предшколског узраста.

Стручна комисија у саставу: проф.др Радмила Костић, Факултет спорта и физичког васпитања Ниш, проф.др Драган Јоцић, Факултет спорта и физичког васпитања Београд, мр Славољуб Узуновић и тренер спортског плеса Предраг Стојковић, 2005. године акредитовала је плесни програм "Играти, певати, стварати плесом" при Заводу за унапређење васпитања и образовања Србије.

Протекле четири године по овом програму едуковано је близу 2000 педагога у Србији што значи да је најмање 40 000 малишана научило основе плеса захваљујући овом пројекту.

Захваљујемо се Савезу спортског и дечијег плеса Србије, господину Предрагу Стојковићу, на помоћи у реализацији овог рукописа, као и демонстраторима који су се потрудили да визуелно дочарају неке од плесова.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

793.3(075.8)

КОСТИЋ, Радмила, 1949-

Друштвени плес / Радмила Костић, Славољуб
Узуновић. – Ниш : Факултет спорта и физичког
васпитања Универзитета, 2009 (Ниш : Флека).
- 187 стр. : илустр. ; 25 цм

Тираж 300. – Библиографија: стр. 183-184.

ISBN 978-86-87249-09-7

1. Узуновић, Славољуб, 1971- [аутор]

а) Игре (плес)

COBISS.SR – ID 167429644