

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.

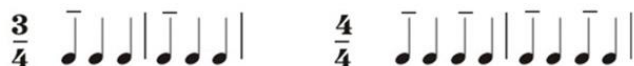
Акценти

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 пљескање 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 корацама у простору. Сви делови такта треба да буду четвртине ноте. Први, наглашени део такта изразити топотом, а остале делове бочним корацама или корацама 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, одређеним гигањима 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)



Задачи 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 игибања, потребно јегибања 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 структуру 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 отпљескати.

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.

				
Цела 4/4	Половина 2/4	Четвртина 1/4	Осмина 1/8	Шеснаестина 1/16

Паузе

				
Цела испод линије)	(бележење Половина (бележење линији)	Четврти на	Осмин а	Шеснаести на

Знаци за продужење нотних вредности

-  Тачка (продужава нотну вредност уз коју стоји за половину њене вредности) 
-  2 тачке (друга тачка продужава нотну вредност за половину продужене вредности) 
-  Лигатура (продужава прву нотну вредност за трајање друге).
-  Корона (продужава нотну вредност неограничено).

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 усправну 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, равномено 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 мишића, 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, напетост – 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, пратиља 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 слабим 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 кружници, осмице и др.

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

Вежбе за праволинијска кретања

- Кретање напред или назад у формама ходања и трчања,

- Ходање и трчање странце, кораца 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.