

РИТАМ

Доц. др Славољуб Узуновић

ИГРАТИ, ПЕВАТИ, СТВАРАТИ ПЛЕСОМ

RHYTHMOS

Ритам потиче од грчке речи RHYTHMOS, што значи нешто што тече – равномерно, одмерено кретање.

Природни, космички ритмови.

- година и годишња доба
- трајање дана и ноћи
- под утицајем Месеца плима и осека и др.

Биолошки ритмови

Промене биолошких функција у одређеном временском периоду. Сезонски, месечни, дневни и краћи ритмови.

По трајању:

- ритмови *високе* (ЕЕГ, ЕКГ, дисање) до 30 мин,
- *средње* (колебање кври, сан) 30 мин до 6 дана,
- *ниске учестаности* (ендокрине промене, метаболички процеси) преко 6 дана.

Организам опстаје под утицајем три врсте енергије тзв. макроритмови:

- циклус физичке енергије 23 дана,
- циклус емоционалне енергије 28 дана,
- циклус интелектуалне енергије 33 дана са својим позитивним и негативним фазама.

Ритам уопште

- По Крамершеку, цикличност јављања појаве која у свом квалитету и динамици елемената има унутрашње и спољашње разликости.
- Платон, „ред код кретања да има име ритам, ред код гласа када се меша висина с дубином да се назива складом, а спој једног и другог да је назван корским плесом“...

Ритам у поезији

Фонетска структура језика условљава постојање најмање градивне јединице речи у виду слога.


Слог је послужио као основа музичког и плесног текста.


Већа мерна јединица је **стопа** која се састоји од два или више слогова.

Заједно обаразују **ритмичко цело**.

Ритам у музици

- Ритам је најважнији елеменат музике.
- Ханслик сматра да у музици доминира мелодија, да јој хармонија даје основу, „а обе уједињене покреће ритам, та жила куцавица музичког живота“.
- Ток тонова различитих по трајању је ритам по Тајчевићу.

- 
- Ритам је у основи свих кретања
 - Олакшава успостављање аутоматизма у кретању
 - Олакшава формирање кретних навика.
 - За поједине облике кретања је најбитнији ритам дусања



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.

- *Вежбе* за развијање способности изражавања задатог ритма могу да се изводе на различите начине уз помоћ бројања, откуцаја удараљкама, бројања и истовременог откуцавања на удараљкама, уз ритмизирану музичку пратњу. Ове вежбе се могу сврстати у неколико група:
- акценти,
- развијање осећаја за процену трајања покрета,
- ритмичке поделе,
- метро-ритмичке вежбе и
- полиритмија.