

Универзитет у Нишу
Факултет спорта и физичког васпитања

Радмила Костић
Славољуб Узуновић

ПЛЕС

Ниш, 2013

ПЛЕС

Аутори:

**Проф. др Радмила Костић,
Доц. др Славољуб Узуновић**

Рецензенти:

**Проф. др Драган Јоцић
Проф. др Владимир Мутавцић
Проф. др Ђурђица Милетић**

Издавач:

**Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу
Чарнојевића 10а, 18000 Ниш**

За Издавача:

Проф. др Милован Брагић

Лектор:

Алма Ђорђевић

Припрема за штампу:

Предраг Живановић

Корице:

Драган Радојковић

Одлуком Наставно-научног већа Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу од 29.10.2012.год. бр. 04-2050/6 прихваћена је позитивна рецензија и одобрено публикавање рукописа, као уџбеника за обавезни предмет Плес.

Тираж:

100 примерака

Штампа:

М Копс Центар, Ниш

ISBN: 978-86-87249-49-3

Садржај

1. ОПШТА ТЕОРИЈА ПЛЕСА	9
1.1 Појам	9
1.2 Димензије плеса	14
Резиме	17
Питања.....	18
2. РАЗВОЈ ПЛЕСНЕ ИГРЕ	19
2.1 Плесне игре у праисторији	19
2.2 Плесне игре у старом веку.....	20
2.3 Плесне игре у средњем веку.....	26
2.4 Плес у новом веку.....	28
2.4.1 Уметнички плес	28
2.4.2 Друштвени плес	39
2.4.3 Савремени друштвени плес.....	44
Резиме	50
Питања.....	51
3. ПРИМЕНА ПЛЕСА	53
3.1 Васпитно-образовне установе.....	53
3.2 Плесни клубови и културно-уметничка друштва	54
3.3 Рекреација.....	56
3.4 Плес људи са посебним потребама.....	57
3.5 Спорт.....	60
Резиме	61
Питања.....	62
4. НАРОДНЕ ИГРЕ.....	63
4.1 Опште о народним играма	63

4.2	Фактори развоја народних игара	64
4.3	Подела народних игара	67
4.3.1	<i>Подела по суштини и намени.....</i>	<i>67</i>
4.3.2	<i>Подела народних игара у односу на музичку пратњу</i>	<i>69</i>
4.3.3	<i>Подела народних игара у односу на пол.....</i>	<i>70</i>
4.4	Поводи и места за играње	71
4.5	Облици, типови и стилови народних игара	72
4.5.1	<i>Облици народних игара</i>	<i>72</i>
4.5.2	<i>Типови народних игара.....</i>	<i>76</i>
4.5.3	<i>Стилови народних игара</i>	<i>76</i>
4.6	Етнокоролошке играчке зоне Србије	77
4.6.1	<i>Средишно етнокоролошко подручје.....</i>	<i>78</i>
4.6.2	<i>Етнокоролошко подручје западне Србије.....</i>	<i>79</i>
4.6.3	<i>Етнокоролошко подручје јужне и југоисточне Србије ..</i>	<i>80</i>
4.6.4	<i>Тимочко етнокоролошко подручје.....</i>	<i>83</i>
4.6.5	<i>Етнокоролошко подручје Косова</i>	<i>84</i>
4.6.6	<i>Панонско етнокоролошко подручје</i>	<i>85</i>
4.7	Техника народних игара	87
	Резиме	91
	Питања	92
5.	СПОРТСКИ ПЛЕС	93
5.1	Појам	93
5.2	Такмичења у спортском плесу	97
5.3	Развој спортског плеса	102
5.3.1	<i>Стандардни плесови.....</i>	<i>104</i>
	Резиме	107
	Питања	108
6.	ТРЕНИНГ ПЛЕСАЧА.....	109
6.1	Фактори тренирања и успеха	109
6.1.1	<i>Генотипни фактори</i>	<i>109</i>
6.1.2	<i>Фенотипни фактори.....</i>	<i>111</i>

6.1.3	Материјално -технички фактори.....	113
6.2	Принципи припреме плесача	114
6.3	Средства плесног тренинга	116
6.4	Врсте припрема плесача.....	117
6.4.1	Плесна техничка припрема	117
6.4.2	Кореографска плесна припрема	120
6.5	Психички фитнес плесача	121
6.6	Циклуси тренажног процеса	121
6.7	Структура плесно-моторичких способности.....	123
6.7.1	Кондиционе способности.....	124
6.7.2	Опште и плесне координационе способности	132
6.7.3	Тренинг плесних координационих способности	137
	Резиме.....	141
	Питања.....	142
7.	МЕТОДИЧКЕ ОСНОВЕ ПЛЕСА.....	143
7.1	Методе за учење и усавршање технике плеса.....	143
7.1.1	Говорне методе	143
7.1.2	Методе показивања	145
7.1.3	Методе учења - вежбања.....	146
7.2	Облици организације учења и вежбања	147
7.3	Час плеса	148
7.3.1	Настава физичког васпитања	148
7.3.2	Час тренинга у спортском плесу	150
7.3.3	Час тренинга за играче у КУД-овима.....	151
	Резиме.....	152
	Питања.....	153
8.	КОРЕОГРАФИЈА	155
8.1	Појам	155
8.2	Општа средства кореографије.....	156
8.2.1	Енергија (динамика).....	156
8.2.2	Простор.....	158

8.2.3	<i>Време</i>	161
8.2.4	<i>Покрет, кретање и став</i>	162
8.2.5	<i>Звук</i>	165
8.2.6	<i>Боја</i>	167
8.2.7	<i>Светлост</i>	168
8.3	Кореографија народних игара	169
8.3.1	<i>Терен</i>	169
8.3.2	<i>Принципи компоновања кореографије</i>	172
8.3.3	<i>Принципи сцене</i>	175
8.3.4	<i>Компоновање, увежбавање и "одржавање" кореографије</i>	181
8.3.5	<i>"Обрада" народних игара</i>	183
8.4	Кореографија спортског плеса	185
8.4.1	<i>Кореографска форма</i>	185
8.4.2	<i>Принципи компоновања кореографије</i>	188
8.4.3	<i>Кореографска плесна припрема</i>	191
	Резиме	194
	Питања	195
9.	РЕФЕРЕНЦЕ	197

ПРЕДГОВОР

Основна теоријска знања из области плеса саставни су део свеукупних знања студијског програма за стицање стручног звања дипломирани професор физичког васпитања и спорта.

У овом издању коришћен је опис наставних садржаја предочених јавности и студентима у уџбенику „Плес-теорија и пракса“ из 2001. године, ауторке проф. др Радмиле Костић. Усвајањем новог студијског програма на Факултету, који се спроводи по новим принципима, престала је потреба за неким садржајима плесне теорије, везано за обим. Због тога је извршен избор тема у складу са Планом извођења наставе предмета Плес на Основним академским студијама, физичко васпитање и спорт.

Уџбеник садржи следећа поглавља: Општа теорија плеса; Развој плесне игре; Примена плеса; Народне игре; Спортски плес; Тренинг плесача; Методичке основе плеса; Кореографија; Референце.

Жеља аутора је да на приступачан и јасан начин омогуће студентима разумевање појма плеса, настанка и развоја кроз различите епохе и могућност примене у различитим институцијама и у оквиру различитих активности.

У поглављима Народне игре и Спортски плес представљене су чињенице о постанку и развоју народних игара, латино-америчких и стандардних плесова, као и основне карактеристике технике и стила извођења.

Основе плесног тренинга обухватају факторе, принципе и средства тренинга, врсте плесне припреме и структуру плесно-моторичких способности.

У методици обраде плеса истакнуте су разлике у начинима обраде народних игара и спортског плеса.

Посебно је обрађено постављање плеса на сцену у складу са врстама и карактеристикама плеса, као и начини компоновања кореографија.

Уџбеник може да користи тренерима и инструкторима као извор теоријских информација корисних за рад у плесним клубовима, друштвима или другим врстама организовања.

Захваљујемо се студентима Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, плесним клубовима и културно-уметничким друштвима из Ниша, који су помогли у илустрацији одређених поглавља.

Захваљујемо се рецензентима на конструктивним саветима и свима који су на директан или индиректан начин помогли објављивање овог рукописа.

Аутори

1. ОПШТА ТЕОРИЈА ПЛЕСА

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са одредницама плеса као уметности, спортске и рекреативне активности. Сазнати појам и дефиниције плеса, као и различите аспекте његовог проучавања.

1.1 Појам

Плес је уметничка дисциплина, која заузима посебно место у уметности. Поред осталог, проучава се у теорији и пракси спорта, физичког васпитања, рекреације.

Фундаментални елементи плеса су покрети и кретања. Њима се, пре свега, ствара визуелна слика, која има и конкретан семиотички ток.

Плес се може одредити као облик музичког искуства, које кроз ритмички одређена кретања доприноси уметничком изразу духовних стања човека. У плесу се човек изражава својим телом, покретима и кретањима, које просторно, динамички и временски обликује.

Плес је кроз целокупну људску историју остао најнепосреднија светковина духа и тела **и један од путева превазилажења њихове раздвојености.**

У свим цивилизацијским епохама плесу је придаван велики значај. Био је саставни елемент стварности свих народа, без обзира на ниво развоја. Проучава се у садржајима који су припадали феноменима игре и уметности. Посебан разлог за такав начин проучавања је то што је плесач

основни фактор у стварању уметничког дела и уметничког доживљаја, што су основне карактеристике уметности.

У плесу је човек истовремено извођач и инструмент извођења (Малетић, 1983). Зато плес припада просторно-временско "приказивачком" типу уметности у коме долази до изражаја лирски, епски и драмски карактер плесног садржаја.

Једна од основних одлика плеса је стварање плесног дела, односно **посебног облика уметничког дела**. "Разматрајући уметничко дело, ми стичемо представу о структури објекта, али се истовремено пред нама ствара и структура ауторове свести и том свешћу сачињена структура света-одређен социјално- историјски поглед на свет" (Лотман, 1970, стр. 65-66).

Одражавајући реалност и друштвену стварност плесача и публике, плес спада у групу просторно-временских уметности. Плес, плесно дело или дело плесача настаје, развија се и траје само онолико колико траје извођење конкретног плеса, групе плесова или кореографије. Престанком извођења плеса на сцени, престаје и уметност. Гледаоцу је ова врста уметности доступна само током извођења, за разлику од неких других уметности, које имају постојан материјалан облик и структуру. Какав ће утисак о плесу човек добити и шта ће доживети, не зависи само од уметника-ствараоца, већ и од начина на који се преносе замисли уметника. Плесачи су спона у комуникацији: стваралац-гледалац. У сликарству, вајарству и другим уметностима стварање је непосредан чин, а конзумент уметности може проценити директан уметников рад. Стварање у плесу је посредно, преко тела плесача.

Настанак, облици и развој плесне игре у сталној су интеракцији са обрасцима културе. Они су оквир у којима се ствара потреба за одређеним облицима, врстама и начинима плесања. У њима се изражавају различити аспекти плесних игара, било у омогућавању и развијању, било у спутавању и кочењу плесне игре припадника одређених култура.

Проучавање плеса је повезано са проучавањем уметности, због чега је неопходно да **се истакну** основне карактеристике уметности.

Уметност је "посебни облик стваралачке активности човека, (једним битним делом своје садржине истовремено се појављује и као посебан

облик друштвене свести, базиране на естетском доживљају ствараоца и читавом његовом животном искуству) у којој се истовремено изражава не само интрасубјективни доживљајни свет ствараоца, већ и друштвени живот. Ова активност се одређује, у материјалним чулно-доступним и на посебан начин структурираним објектима (уметничким делима), који имају такав вид егзистенције да деловањем на читаво човеково доживљајно биће (чула, представе, емоције, подсвест, свест итд.) изазивају у њему сложене и социјализоване психофизиолошке промене (естетске доживљаје), које не могу да остваре други облици човекове активности" (Ранковић, 1967, стр. 10).

Уметност је подређена одређеним захтевима моралних, естетских, социјалних и других друштвених норми и природних карактеристика људи. "Уметност, сем естетских, има и друге функције: сазнајне, комуникативне, васпитно-образовне, забавне, револуционарно - критичке, пропагандне" (Тадић, 1985, стр. 62).

У њеном развоју могу се уочити различити стилови и правци (ренесанса у XVI и у првој половини XVII; неокласицизам у XVII веку и на почетку XVIII века; романтизам, реализам, импресионизам у XIX веку; модернизам, кубизам, експресионизам, футуризам у XX веку итд.).

У плесу, као *уметничкој дисциплини*, такође, могу се уочити стилови и правци. Сваки стил, правац и облик изражавања карактеришу, поред осталог, посебни **критеријуми лепог који су у складу са перципираним временом**. Плес је настао заједно са човеком, пратио га у животу и раду, развијао се у складу са развојем људског друштва. На различитим степенима развоја, покрети и кретања су се мењали и обогаћивали, све до коначног настанка **плесне игре као једне од најстаријих уметности човечанства**. Сматра се да је за величину уметника, односно ствараоца, поред осталог, битан ниво прошлости коју носи у себи.

Стил уметности је историјски променљив, јер зависи од "духа" епохе, од социјалних, техничких и материјалних услова друштва, као и од традиције. Свако уметничко дело поседује карактеристике општег стила епохе у коме је створено и карактеристике ствараоца-уметника. На уметничко дело може деловати и култура неке нације, па се због тога може говорити о националним стиловима у уметничком стваралаштву.

Индивидуалност и оригиналност ствараоца огледа се у посебном начину приказа и “виђења” јединства форме и садржаја.

Данашња наука у проучавању плесне уметности користи сазнања која се стичу **научним методом**. Користе се и сазнања других антрополошких научних дисциплина, као што су историја, социологија, филозофија, психологија, антропологија, **музикологија** (теорија и историја музике). Наука о проучавању плеса, игре, назива се **кореологија**, а она проучава законе и принципе, који владају кретањем човековог тела као изражајног материјала. Наука о народној игри назива се **етнокореологија**, а користи сазнања **етнологије** (наука о животу, веровањима и обичајима једног народа). Део музикологије који се бави проучавањем народног фолклора назива се **етномузикологија**. Фолклор - **фолклористика** је наука о народном стваралаштву.

Познато је да је музиколог и кореолог Курт Сакс (Curt Sachs 1881-1959), разматрајући појам плеса, претпоставио да је плес на почетку био изазвана моторичка реакција на “појачано весеље”, односно да је био игра изазвана вишком снаге, која се испољавала у складном и ритмички обликованом кретању.

Херберт Спенсер (Herbert Spencer 1820-1903) је проучавао плесна изражавања примитивних племена, која су практикована после успешног лова, или после извојеване победе, а која су на специфичан начин, дуготрајним плесањем, изражавала радост. Плес је тим племенима служио не само за изражавање емоција, него и за припрему тела за очекиване физичке напоре, ослобађање од нагомиланог страха и унутрашњих конфликтних стања, стварање бољег расположења. Дубоко у корену плеса је испољавање емоција.

Мартин (1965) је разматрао покрет као медиј живота, при чему је узео у обзир две стране. На једној страни су унутрашњи физиолошки механизми, а на другој страни је начин понашања, који се перципира и који се визуелно предочава. Користећи двострану анализу, он је указао на разлике у раду нервно-мишићног система, када је особа смирена и када је у стању афекта. Покрети који се изводе у стању афекта, односно у стању када је особа узбуђена, типични су за емоцију, која их је изазвала. Џон Мартин је предочио да је заједничка основа свих таквих манифестација, као и свих аспеката плеса, импулс за испољавањем унутрашњих стања

ирационалним покретима, који се не би могли изразити практичним рационалним средствима.

Марсел (1950) је сматрао да је плес настао у колективу и да је у сваком свом облику представљао испољавање социјалног инстинкта. У групном плесу једне заједнице све појединце за време плесања повезује иста емоција, исти ритам и исто расположење. Иако је социјални карактер плеса највише могуће уочити при плесању у групама, често се из њих издвајају појединци, који плешу индивидуално, али за групу и заједницу. Потреба за комуникацијом није изражена само у групном плесу, већ и у плесу појединаца.

По Рудолфу Лабану човек се у плесу не задовољава само својим покретима и својим емоцијама. Он стално има потребу да својим покретима и емоцијама делује на друга бића, па да их тако “увуче у вртлог међусобне акције и реакције” (Малетић, 1983).

У време ренесансе, која представља препород у свим облицима стваралаштва, почео је процес стварања уметничке игре, односно балета. Ако би требало одговорити на питање када је плес постао уметност, требало би прихватити мишљење Лангер (1990), о томе да се спонтани плес, који је знак једне емоције, знатно разликује од плеса, који је њен симбол. Плес престаје да буде психомоторичка реакција на тренутна стања онда када та стања пројектује на плесно дело, претварајући их у гестове симбола. Сузана Лангер сматра да уметничким плесом управљају замишљени осећаји, који се изражавају покретима који су стварни, одређени и реални.

Постоји разлика између спонтаног плеса и креираног плеса. Спонтани плес се изражава одређеним психомоторичким реакцијама, које није лако запамтити, ни репродуковати. Супротно од спонтаног плеса, креирани плес је могуће лакше запамтити и лакше репродуковати, јер се свесно стваралаштво може лакше запамтити.

“Симболизацијом” плес је добио нову димензију. Усмеравајући се више на људе, а мање на духове и демоне, плес је добио димензију, која указује на комуникативност. И раније, а и данас у човеку постоји непрестана тежња за приказивањем. Тежи се визуализацији унутрашњих стања покретима. Визуализација је могућа само намерним, свесним стваралаштвом.

Фридрих Ниче (Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844-1900), по Тадић (1985), указује да је игра најдубљи онтолошки слој људског искуства јер се најснажније исказује интуицијом.

Плес као уметничка дисциплина се непрекидно и перманентно развија, обогаћујући своју теорију и праксу новим знањима, информацијама, техникама, садржајима, кореографијама итд. На основу бројних одређења у литератури издвојене су само неке појмовне карактеристике плеса:

Психофизичка активност која са собом носи одређену поруку или циљ; одређеним средствима и на свој начин репродукује друштвене односе; физичко, ментално и емотивно искуство; друштвено-историјска појава; слика стварности; "духовна делатност која носи печат ствараоца"; "сликање осета са интелектом у сврху естетског вредновања".

1.2 Димензије плеса

Плес као уметничка дисциплина, захтева научно проучавање и обухвата више димензија.

Историјска димензија

Историјска димензија потврђује да је свака плесна игра временски одређена појава, да свака историјска епоха доприноси или онемогућава значај и улогу развоја плеса. Ова димензија обухвата проучавање различитих врста плеса из прошлости и данашњице. Помаже да се добију сазнања о томе како се плес одржава и развија у једној етничкој групи народа или у друштву уопште. У вези с тим омогућава схватање колико друштво, политика и економија утичу на плес са једне стране и како плес доприноси друштвеној заједници, са друге стране.

Поред тих сазнања проучавање историје плеса је неопходно да би се вредновао рад и ангажовање кореографа и плесача, да би се вредновале поједине истакнуте личности плесне уметности. Историјска димензија подразумева проучавање културних оквира у којима је плес креиран и мењан и зашто је мењан унутар једног периода, или ван времена, колико је био претеча у развоју, у перспективи и слично.

Посебно место се даје проучавању *религиозног аспекта плеса*. Ова проучавања указују да у многим случајевима религиозни аспект представља корен плесне игре, која се током развоја често везивала за религиозне светковине, што је случај и у данашњици. Познати су ритуали људи у различитим епохама, у којима је плесна игра коришћена као могућност лечења или исцељења, било да се активно учествовало, или пасивно посматрало.

Везано за историју и религију треба истаћи и политички аспект плеса, чије проучавање указује да је плесна игра често била инструмент одређене идеологије и служила у политичке сврхе. Бројних примера има и у прошлости народа, који су живели и живе на подручју данашње Србије.

Креативна димензија

Производна или креативна димензија обухвата све што је везано за плесну технику, плесну вештину и плесне способности. Подразумева се проучавање примене различитих метода у развијању плесне технике различитих врста плеса, плесних способности и креативне вештине; анализирање основног средства плесне уметности у складу са кретним принципима и кретном динамиком у времену и простору. Ова димензија дозвољава експеримент, као неопходну методу примењену у сврху креације.

Естетска димензија

Естетска димензија је једна од најзначајнијих, јер је плесна игра представља извор естетских побуда и осећања. Кроз њу се човеку пружа могућност да се естетски обликује или ужива у другим естетским облицима, складу и хармонији. Ова димензија, поред осталог, обухвата анализу средстава за интерпретацију дубоких и хуманих осећања плесача. Средства естетског представљају завршни облик плесног изражавања. У оквиру естетске димензије треба истаћи потребу за комуникацијом и визуализацијом онога што човека заокупља, без обзира да ли је плес екстатичан или свесно обликован.

Критичка димензија

Критичка димензија истиче у први план суштину постојања плеса кроз однос и везу садржаја и форме, која се исказује субјективним поимањем објективне форме суштине плеса.

Критика треба да се заснива на чињеницама, знањима и објективним критеријумима, који су основа за анализу, извештаје, оцењивање и суђење. Критика захтева посматрање, упоређивање, разликовање и употребу плесне терминологије за објашњења плесних израза. У критици се увек полази од личног искуства, од личних сазнања и актуелног тренутка у коме се дешава плесни догађај или појава.

Резиме

Плес представља јединство покрета, ритма и музике.

Као активност заузима посебно место у уметности и спорту. У уметности припада врсти приказивачких уметности, а у спорту групи ацикличних, полиструктуралних, естетских спортова, у којима се процењује квалитет извођења покрета. Покрет и кретање су фундаментални елементи плеса.

Развој плеса карактеришу различити стилови и правци. Свака епоха је имала своје критеријуме лепог, у чијим се оквирима и развијао плес, од магичних праисторијских плесова до такмичарских плесова данашњице. Проучавање плесне историје указује на различит дух друштвених заједница у посматраним периодима развоја људског рода. Тако су се развиле и различите науке о плесу: кореологија, етнокореологија, етномузикологија, фолклористика.

Бројни научници и теоретичари плеса, сваки са свог аспекта, анализирали су покрет и плесна изражавања и дали свој став о плесу као игри и плесу као уметности (Спенсер, Мартин, Лабан...).

Плес је специфичан облик комуникације покретом и испољавања емоција.

Као уметничка, спортска и рекреативна дисциплина, проучава се кроз историјску, креативну, естетску и критичку димензију.

Питања

1. Шта је основно средство плеса?
2. Дефинисати плес као облик музичког искуства.
3. Којој врсти уметности припада плес?
4. Како се називају науке које проучавају плесну игру, народни плес и народно стваралаштво?
5. Које су димензије плеса?
6. Каква сазнања омогућава историјска димензија плеса?
7. Шта проучава креативна димензија плеса?
8. Шта обухвата естетска димензија плеса?
9. Шта истиче критичка димензија плеса и на чему се заснива критика?

2. РАЗВОЈ ПЛЕСНЕ ИГРЕ

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са развојем плеса кроз различите епохе, од праисторије до данас.

2.1 Плесне игре у праисторији

Сматра се да је плес још у праисторијском периоду био моторичка реакција на емотивна стања људи. Такве моторичке реакције су на почетку садржавале изражајна кретања и покрете, који су били "неразумљиви", који су узастопно понављани, и који су тим понављањем и удруживањем са звуцима, крицима и ударањем у груди, добили одређену ритмичку структуру. Кроз ритам човек је упознавао природу и себе.

У другој етапи развоја човек је играо са другима и у том контакту, кроз имитације и ритмичке варијације, покрети су постали сложенији. Прво су настале имитационе и плесне игре са темом рада. Плешући, у људима су се развијала одређена емотивна стања, узбуђење се повећавало до усхићења, а затим опадало. Тако су плесању људи придавали магијску моћ, сматрајући да ће на тај начин умилостивити натприродна бића или одати почаст вишим силама, које нису могли разумети.

Код свих народа света били су заступљени плесови са мотивима: *магије, еротике, борбе, опонашања животиња и рада.*

Плесови са мотивима *религије и магије* су први свесно организовани плесови. О њима сведоче пећинске слике, које су пронађене на разним континентима. Данас се ти облици плеса могу видети у Африци код група људи, чији су услови живота на нивоу праисторије.

У првобитној заједници, свој полни живот људи су поистовећивали са *клијањем и плодношћу* животиња и биљака. Многи плесови су били посвећени магији плодности.

Плесови са мотивима *борбе* имали су основу у потреби за опстанком. Људи су, имитирајући борбу, плесом показивали своју снагу, могућности, начин вођења борбе, доприносили стварању и смиривању борбеног расположења. Плесањем са оружјем се, поред осталог, стицала вештина везана за руковање оружјем.

Плесови са мотивима *животиња* су се изводили под маскама одређених животињских врста. Произилазе из потребе за имитирањем животиња из лова, али и тзв. светих животиња, које су биле заштитнице одређених племена.

Плесови са мотивима *рада* су стварани на основу једноставних понављајућих покрета у свакодневном раду и једноставне ритмичке схеме. Некада су радни ритмови понављањем добијали облик плеса, а неке су људи свесно и намерно стварали. Овакви плесови су, углавном, групни.

2.2 Плесне игре у старом веку

Стари век обухвата раздобље од 4000 година пре нове ере, до пада Западног римског царства 476. године нове ере. У овом периоду се развило робовласничко друштво. Створено је много легенди о пореклу плесне игре. Легенде су, углавном, везане за богове или владајућу класу тог времена.

Египат

Научници који проучавају плесну игру, податке о њој могу да нађу у делима Платона, Лукијана, Херодота и других, као и у подацима дешифровања хијероглифа, Жана-Франсоа Шамполиона (Jean Francois Champollion, 1790-1832). Игра је тада била на одређене начине „укалупљена“, али доста присутна у животу људи. Први професионални играчи су школовани у храмовима, где су, поред учења игре, стицали опште образовање. Игре су биле изложене утицају религије - посвећене су боговима, природним силама, животу и др. Може се издвојити осам значајних врста тог времена.

1. *Игра ветрова*. По мишљењу истраживача у основи ове игре су јаки пустињски ветрови. Покретом се дочарава љуљање биљака на ветру.
2. *Игре у част Нила*. Нил се сматрао божанством које оплођује земљу и условљава бољи живот.
3. *Посмртне игре*. Састојале су се од мирних, сливених покрета. Завршавале су се положајем руку нависе чиме се, по њиховом мишљењу, помагало покојнику да лакше пређе у загробни живот.
4. *"Астрономске игре"*. Играли су их свештеници око олтара који је приказивао Сунце. Кретали су се са истока на запад и обрнуто, чиме су опонашали кретање планета. Игра са седам играча је представљала хармонију планетарног кретања.
5. *Игре посвећене богињи Изди*. Играли су их ошишани свештеници и свештенице. У рукама су носили разне симболе уз звуке тихе музике.
6. *Жетвене игре*. Играчи су били окићени венцима.
7. *Религиозне игре*. Деле се на мимичке и игре покретима и позама савијања и љуљања.
8. *Игра са сабљом*. Приказивала је борбу са непостојећим непријатељем.

С обзиром на то да у овом периоду Египат није имао позориште, игре са већим бројем играча играле су у кућама угледних личности. За време гозби ангажоване су играчице које су плесале скоро, или потпуно, наге са доста накита. Према начину извођења плеса делиле су се на *тавази* - играчице темпераментних, вулгарних покрета, и *алемеје* - образоване играчице мирних и сливених покрета. Игре *алемеја* су имале историјски карактер. Биле су цењене као играчице, па су, када би биле старе за плесање, на дворовима обучавале друге. У плесу су највише користиле покрете бедрима, трбухом и грудима.

Индија

С обзиром на то да је од осталог света одвојена са два океана и Хималајима, то је дало посебан печат уметности Индије уопште. Подаци о

игри у њој могу се добити из најстаријих индијских епова, *Рамајане* и *Махабхарате*, и *Веда* (најстарији споменици санскритске књижевности), из података Магастона из IV века нове ере и из религијских списа и др.

Игра је била богата покретима свих делова тела, од носа до прстију који „трепере“ појединачно или заједно (13 покрета главе, 6 покрета носа, 36 разних "погледа"). Богиња игре је била Рамбле. Најпознатије играчице у Индији су биле *бајадерке*. *Бајадерке* су већ од пете године свог живота школоване у храмовима за будуће играчице. Поред игре, училе су музику, писменост и остале науке. Око десете године су полагале испит. Ове играчице се деле на *девадазе* - робинје бога и *наутхи* - играчице ван храма. *Девадазе* су постајале својина храма о чијим се прославама брину. Играле су скромно и спорије, а *наутхи* весело и раздрагано. С обзиром на образовање, *бајадерке* су, за разлику од осталих жена, биле цењене и омогућавано им је да, у разним приликама, буду за истим столом са мушкарцима, што није дозвољавано осталим женама. Оне су забављале госте и за време лова.

У овом периоду, игра жена је развијенија него игра мушкараца. Зато су се мушкарци прерушавали у жене и плесали. Мушка игра се састојала из акробатике, али и кретања са оружјем.

Познате су *игре факира* у којима се играчи играјући боду.

Постојале су и *посмртне игре* које су биле радосне, јер се веровало да је загробни живот бољи од овоземаљског.

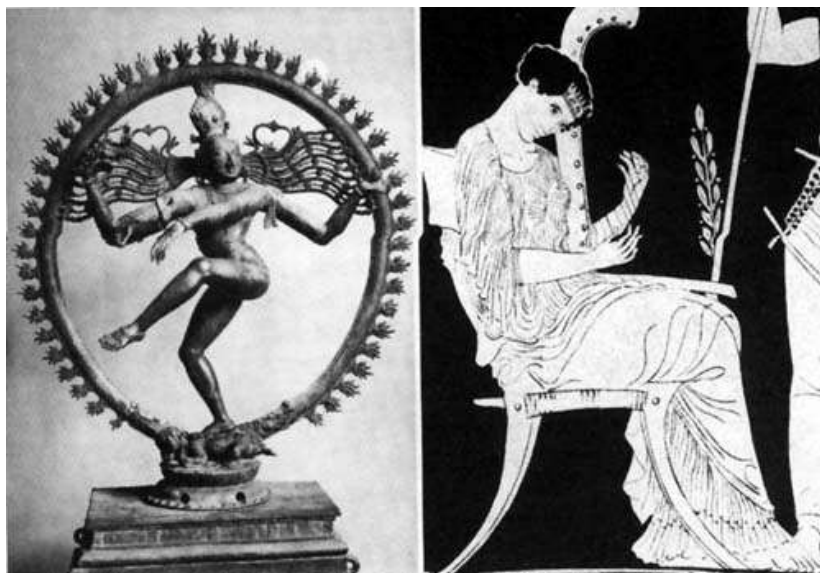
Поред наведених игара, познате су и *јутарње*, *вечерње*, *свадбене*, *игре поводом рођења* итд. У овом периоду, у Индији је било развијено позориште у коме су приказиване приче о боговима и херојима. Представе су се састојале из комбинације речи, игре и музике.

Грчка

О развоју грчке уметности старог века могу се добити сазнања из многих писаних извора, јер је књижевност тога доба била богата. Поред писаних, користе се сликарски и вајарски извори. У старом веку, у односу на друге земље и народе, у Грчкој су биле развијене све уметности.

С обзиром на то да је у то време религија веома развијена, Грци су имали много богова, које су стварали према себи, и који су били слични

људима и имали људске особине. Господар свих богова је био Зевс, а жена му се звала Хера. Уметност је имала свог бога Аполона, који је био њен заштитник. Увек је приказиван у пратњи девет муза, од којих је свака била заштитница неке уметности. Заштитница плеса била је *Терпсихора*. Музе су приказиване како се држе за руке чиме је симболички изражена повезаност свих уметности.



Шива - Индија

Терпсихора- Грчка

Сл. 1 (Orchestra 11, str.45)

У Грчкој је било развијено позориште које је створено у част бога Диониса. У почетку су у позоришту приказиване игре са песмама. Касније је из овог позоришта развијена драма и сценске игре. Аристотел (384 - 322) је у делу "Поетика" сценско стваралаштво везао за игре у част бога Диониса.

Игре се могу поделити на *религиозне, државне/војне, домаће/сеоске и сценске*. Поделу извршио Атенеј из Наукратиде у II веку п.н.е., по Маџура и Продановић, 1979. године.

Религиозне игре. - Изводиле су се у храмовима где су осниване и прве школе игре. *Елевзијске мистерије* су обухватале и игре које су извођене у

оквиру одређених церемонија у храмовима (Елевзија је градић са огромним храмом). Ове мистерије су трајале 5 до 9 дана. *Дионисове мистерије* је изводио народ у свим фазама рада које су везане за виноград, сазревање, бербу, после бербе и др. У оквиру Дионисових мистерија познате су *Велике Дионисије*, које су извођене су у Атини, *Баханалије*-разуздане свечаности и *Зимске Дионисије* (играле су их полунаге жене изражавајући свој очај за несталим богом).

У част богиње Атине игране су *велике и мале Панатинеје*. Обухватале су народне игре и такмичења. Младићи су изводили ратничке игре *-пиријске*. Бог уметности Аполон је имао свој храм у Делфима у коме се сваке године изводила *свечана игра*. Позната је игра у част победе Аполона над чудовиштем Питоном. Све игре у његову част имале су начело племенитости, мудрости и скромности. У Грчкој су играле и полубогиње. Њима је посвећена посебна игра, коју су изводиле скоро наге младе девојке. Та игра је позната као игра посвећена *Грацијама* - три Харите. У част врховног бога Зевса су се одвијала такмичења и борбе. Плесних игара у његову част није било. Значајних религиозних игара има око 150.

Стара Грчка је оставила култури и уметности смисао за лепоту, племенитост и потребу да се оне негују.

Државне - војне игре. - Играле су у разним приликама. У њиховој реализацији су учествовали и стари и млади. Најпознатија државна игра била је *Пирика*, која је уједно била и обавезан део васпитања у којој је постигнута лепота покрета и склад извођења. У игри су учествовале и жене. Сви су били обучени у војна одећа, а као реквизити су служили штит, лук и стрела. Техника је обухватала корачање, скокове и борбене покрете. Изводила се у различитим формацијама са престојавањем. У целини, војничке игре карактерише војничко одело. Разликовале су се у садржају, форми и стилу играња.

Домаће-сеоске игре. - Наги младићи и девојке су изводили игру названу *Хермес*, која је била посвећена лепоти људског тела, односно особинама које су стари Грци веома ценили, као што су грациозност жена и мужевност мушкараца. Игра у којој је приказивано такмичење између старих, омладине и деце, звала се *Химнопедија*. Свака од група учесника је имала своје песме које је певала уз игру. Игра је представљала прошлост, садашњост и будућност. У кући младожење после венчања изводила се

игра *Хименеја*. Ову игру, и сличне, изводиле су професионалне играчице. Оваквих игара је било много и везане су за различите догађаје у животу људи, као што су свадба, смрт, рођење, испраћај и друго.

Сценске игре. - У Грчкој је постојала права школа за сценске играче. Поред одређених садржаја плесних кретања, сценски играчи су морали да уче митологију и историју. Поред суштинског услова, а који је подразумевао знања и способности везане за сцену и плесну игру, играчи су, да би јавно наступали, морали да испуне услов који се односио на телесну грађу, која је подразумевала лепо и складно тело. Постојале су четири групе играча: *трагичари*, *комичари*, *сатиричари* и *лиричари*. Сви су имали своје место у позориштима, односно свој начин играња. Трагичари су играли спорим покретима, који су допуњавали текст који је говорен. Сатиричари су играли у бржем темпу са доста скокова, обично после трагичара, када се исмевао неки државник. У лирским играма требало је кретањем репродуковати садржај текста који се пева, а техника игре је била богата. Школе су биле строге, а нарочита пажња се поклањала покретима руку - *хиронимија*.

Рим

На уметност Рима велики утицај је извршила Грчка. Римљани су чак прихватили и грчку религију, променили су само имена богова (Зевс-Јупитер; Афродита - Венера итд.) За разлику од Грка, који су игри придавали велики значај, односно уметности уопште, Римљани је нису ценили. Покрети су добијали ознаку ружног и вулгарног. Религија и уметност су користиле само владајућој класи.

У старом Риму прво полу-мимичко позориште основали су *Хистрони* (играчи који су истовремено свирали и певали). На развој пантомиме је утицала, такође, Грчка. Пантомима се нарочито развила у време владавине Аугуста, коме је служила у политичке сврхе. Најпознатији играчи пантомиме били су Пилад са Сицилије, који је био комичар, и Батил из Александрије, трагичар. Публика, али и сам Аугуст, су их изузетно поштовали. Познато је више религиозних игара:

- *цереалије* (играле их играчице из Грчке у част богиње Церере),
- *аполинарије* (игране у част Аполона),

- *баханалије (раскалашне, уличне игре, без смисла),*
- *флироалије (игране у славу пролећа),*
- *јувеналије (игране у част победе).*

2.3 Плесне игре у средњем веку

Средњи век траје од пада Западног римског царства до краја XV века. У том периоду се развио феудализам који се дели на рани (V-XI) и развијени (од краја XI до XV). Позни феудализам траје од краја XV до XVIII века - ренесанса. Рани и развијени феудализам припадају средњем веку, а позни тзв. новом веку. Развој хришћанства и рушење античке културе има значај за развој културе у средњем веку.

У средњем веку у Кини, Јави и другим земљама неговане су старе игре и стари начини играња. У земљама Европе игра се доста мењала под утицајем цркве.

Рани средњи век је био век заосталости и црквених забрана. Црква, међутим, игру није могла потпуно да забрани. Неке је морала да прихвати и да их чак укључи у своје обреде. У прилог томе говори тадашње, а и данашње одржавање карневала уз јело, пиће и маске. Ово води порекло од римских *баханалија*. У овом периоду неки владари су били присталице игре (Нерон и Калигула), а неки противници (Тиберије).

У Француској се играло на гробљу. У XIV веку црква је дозвољавала извођење *игре смрти* у време епидемије куге у Европи. На улицама су је изводили играчи и остали људи да би, наводно, отерали кугу. Ова игра је касније мотивисала кореографе да стварају своје кореографије. Најчешће су се изводиле на музику Сен Санса ("Плес смрти").

У развијеном феудализму слаби утицај цркве, развијају се градови, као и игра. Прихватају је сви друштвени слојеви. Игре су се у развијеном феудализму могле сврстати у три велике групе: *сеоске, градске и племићке*-игре двора.

Сеоске

Упркос црквеним забранама, као једини видови културе, развијају се и одржавају игра и музика. Елементи сеоских игара су се одржали и до данас код многих народа Европе. Они представљају основу фолклора.

Треба посебно поменути *игре жетве* и *игре бербе*, које су се изводиле приликом радова у пољу, односно при свечаностима које су биле везане за радове у пољу. Од религиозних игара биле су *познате игре о Ивањдану, игре о Духовима, игре о Календама (Нова година)*. Поред наведених, извођене су и плесне игре поводом различитих догађаја у животу породице.

Играло се у колу и у паровима, у чисто мушким, женским и мешовитим колима, затвореним или отвореним. У колу се и певало. Певали су сви, или прво само један, а онда сви остали заједно. Песме су обично праћене и музиком неког дувачког инструмента. Кораци су на почетку извођени напред-назад или на месту, споро. Касније су убрзавани. У том периоду почиње издававање парова, који играју као посебна целина.

Издавање самосталног пара са самосталном играчком целином представља процес настајања паровног плеса. Касније су те игре назване окретне, или друштвени плес. На почетку су плесачи играли један наспрам другог, без хвата, окретали се један око другог, тапшали рукама, провлачили се испод подигнутих руку, све док се парови нису обухватили рукама. Тада настаје народна окретна игра. Ова игра је на почетку била спора, а са развојем технике плесне игре, усложњавањем корака, додавањем поскока и окрета, она се убрзавала. Овакве игре су прво прихватане на селу, затим у граду, па на дворовима. На селу су игре биле разуздане, слободних покрета, а на дворовима су се изводиле мирније, грациозније и стилски уједначеније.

Градске плесне игре

У XIII, XIV и XV веку градови су се развијали и јачали. Прохтеви становништва у односу на културу су се повећавали. Одржавали су различите забаве по трговима, у кућама и занатским локалима. Ту су се изводиле паровне игре сличне описаним паровним играма на селу, јер је већина занатлија потицала са села. Грађани "вишег реда" нису присуствовали оваквим забавама. Они су одржавали своје забаве, где су имитирали плесање племића (кораци су били спорији, а фигуре

сложеније). Поред забавних игара познате су игре својствене само еснафима. Многе од тих игара су се одржале до данашњих дана. Нпр. *игре заставама* у Швајцарској, *игре оџачара* у Енглеској, *игре млинара* у Шлеској, *игре бачвара* у Баварској, *игре лађара* у Француској, Енглеској, Холандији итд.

Племићке плесне игре

За разлику од људи који су живели на селу и у граду, племићи су живели одвојено у својим раскошним дворовима, окружени богатством, уметницима и ученим људима. Неговао се одређен начин понашања. Игра је, поред забаве, служила за неговање специфичног начина опхођења. У XIII, XIV и XV веку на племићким дворовима су се играле *ниске игре* - "*basse danse*". То су били плесови ниских, спорих и одмерених корака, где стопала скоро клизе по тлу, па отуда и назив за њих "клизајуће игре". Ове игре су игране на баловима. Начин плесања је условљавао начин понашања људи на дворовима, али у складу са тим је био и начин одевања, који је, такође, условљавао начин плесања (Нпр. тешка и гломазна одећа).

По Мацура и Продановић (1979) техника ових игара је својим развојем касније постала основа балетске технике. За развој ових игара велику улогу су имали "учитељи игре", који су путовали са двора на двор и преносили играчка искуства из земље у земљу. Због тога су на различитим дворовима данашње Европе плесови плесани на исти начин.

2.4 Плес у новом веку

2.4.1 Уметнички плес

У уметничком плесу, више но у другим врстама плеса, долази до изражаја стваралаштво покрета - кретања појединаца и групе. Од првих магијских и "културних" плесова, па до развитка данашњих форми плеса, прошле су хиљаде година. Ренесанса је време препорода уметности, људског духа и разума. У то време владајућа класа је уживала у изобиљу свега, па и забава. Игра је тада доживљавала процват. У том периоду почиње процес стварања уметничке игре, односно балета.

У Италији у периоду XIV и XV века омиљене забаве италијанских градова су биле мистерије, тријумфи и маскарале. Те свечаности су изводили сви сталежи, јавно на трговима и улицама. Биле су испуњене драмом, музиком и игром. Доминирала је пантомима са певањем и игра. У XVI веку ове свечаности добиле су нове садржаје. У њима су се такмичили градови. Јавља се први играч и кореограф.

Развој уметничког плеса у Француској

Прва земља која је прихватила дух италијанске ренесансе је Француска. Жена француског краља Катарина Медичи је у томе имала нарочите заслуге. Директно је утицала на развој балета.

Први балет изведен је 1581. године у Паризу (Краљичин комични балет) по налогу тада већ старе Катарине Медичи. Први пут је у споразумевању употребљена реч "балет". Састојао се од музике, глуме и игре. Играчи су плесом приказивали грчке богове и сирене. Разне справе су производиле специјалне ефекте (ватра, водоскоци, биљке). Балет је трајао десет сати, а сама игра три сата. Под утицајем овог балета крајем XVI века, сви европски градови су прихватили овај начин игре. Ангажују се италијански играчи и кореографи. Играло се у вртovima и салама. Извођачи су били, поред професионалних играча, људи са двора. Најомиљенија кореографија тада се састојала у извођењу геометријских слика и облика у простору.

Поред оваквог начина плесања омиљена врста дворског плеса је био балет са коњима. Те кореографије су заједнички стварали учитељи игре и учитељи јахања.

У XVII веку у време владавине Луја XIV балет се даље развијао. И сам Луј XIV је био играч до старости. Краљ је 1661. године основао Краљевску академију за игру, коју је чинило 13 учитеља игре и музике, чији је задатак био да игру стално унапређују. Десет година касније је основана Краљевска музичка академија (1671, "Опера"). Школа за игру при "Опери" основана је 1713. године. Ова школа постоји и данас као "Школа при Опери", као најстарија школа за игру на свету.

Уметнички правац *барок* доминира у XVII и XVIII веку. Основна обележја барока је креирала црква. Музички представник XVIII века је Жан Батист Лили (Jean Baptiste Lully), добар играч, један од твораца Менуета. Шарл Бошан је био први директор Академије за игру. Као врстан педагог однеговао је много професионалних играча. Он је установио пет позиција стопала и дао им називе. Од тада, до данас је у употреби француска терминологија за балетску технику. У XVII и XVIII веку професионалне играчице су у мањини, јер су мушкарци често играли женске улоге.

Почетком XVIII века се завршава доба *барока*. Касније се развија *рококо*, а крајем овог века настаје епоха *класицизма*. Индустијска револуција, француска буржоарска револуција и рад енциклопедиста обележили су XVIII век. Рококо је поникао у Француској на двору Луја XVI. Тај стил је највише одвојио уметност од природе. Омиљене игре тог периода су се звале *галантне* игре.

У другој половини XVIII века осећао се дух просвећености и рад енциклопедиста. Енциклопедисти су сматрали да свака уметност треба да садржи синтезу науке и логике. Тада се развијају нови облици балета. Најважнија је појава балета-акције (балет уз обавезну пантомиму). Највећи значај за развој балета у том времену има Жан Жорж Новер (Jean-Georges Noverre). Новер је извршио реформу балета у практичном раду и у кореографијама. Издао је дело "Писма о игри", у којем је изнео своје гледање на игру. Он је сматрао да балет треба издвојити од опере, као самостално дело и да је балет уметност, која захтева да сви елементи делују заједно. Под елементима је подразумевао: музику, кореографију, костиме, светло, ансамбл са солистима, декор, сценске ефекте, пантомиму, технике плеса и др. Музика и кореографија треба да буду усклађени. Пантомима мора да буде обавезан елемент, солиста и ансамбл морају представљати целину. Поред наведеног, сматрао је да костиме треба прилагодити играчу и већој слободи покрета, као и да обућу треба прилагодити балетској техници. Што се тиче саме технике Новер је сматрао да треба увести природне покрете. На почетку његове идеје нису прихватане, али касније јесу, а Новер је био главни кореограф Краљевске академије у Паризу.

Крајем XVIII века балет постаје самостална уметност. У епохи класицизма и неокласицизма у балету оживљава антички дух (историја,

митологија и др.). Митологија и хероји постају скоро искључив садржај балета. Костими су били као грчки хитони или римске тунике, а обавезан декор антички стубови и храмови. У музици је XVIII век био век Бетовена.

Балет у Италији

У Италији је балет прихваћен одмах након његове појаве у Француској. У Италији су се развијале упоредо уметност опере и драме. Обе су и поникле у тим областима. Крајем XVIII века на тлу тадашњих италијанских државица, оснивају се многа позоришта. При већим позориштима отварају се школе за балет. Кореографи и педагози су путовали, размењивали искуства са француским кореографима, стицали нова знања и тако развијали плесну технику. Најразвијени центри позоришта су Торино, Венеција и Милано. У Риму, због присуства папе и утицаја цркве, није постојало интересовање за балет. Опера "Ла Скала" је отворена 1776. године у Милану, која и данас постоји. При театру "Ла Скала" формирана је школа балета 1813. године.

Балет у романтизму

У XIX веку (капитализам улази у завршну фазу-империјализам) развијали су се уметнички правци: романтизам, реализам и импресионизам.

С обзиром да је у претходној фази класицизма преовладавао разум, у романтизму преовладава снага осећања, страсти и маште. Романтизам су прихватили сви народи Европе. Што се тиче балета, он се у у овом периоду развијао даље у погледу технике, садржаја, сцене, костима, декора. Садржај балета тада су постале бајке, приче, драме и историјски догађаји. Ансамбли су постали бројнији, нарочито женски. Улогама су се приказивале виле, вештице, вилењаци, цигани, врачаре, лопови, гусари, односно крајности у позитивном и негативном смислу.

У романтизму сцена је претрпела највеће промене. Почело је да се користи плинско светло. Јачина светла се на позорници мењала. Користиле су се сенке. Сцена је била осветљена, а дворана замрачена. Завесе, којих до тада није било, први пут се дижу и спуштају. Костими се, такође, мењају. Жене су играле у кратким, лепршавим сукњицама, претежно белим. Са променом сцене и декора, мењала се балетска

техника. Балет почиње да се игра на врховима прстију, а први балет у коме су жене играле на овај начин је "Силфида".

Најзначајнији кореографи романтизма су Филип Таљони, Жил Перо и Артур Сен-Леон (Arhur Saint-Leon). Најпознатији балети романтизма су "Силфида", "Жизела" и "Копелија". Ова три балета су прихваћена у свим центрима и задржала су се до данас.

У балетској техници су се формирале две школе: француска и италијанска, које су се разликовале у стилу извођења, као и у изражајности.

У другој половини XIX века настала је економска криза (сукоб капитализма и пролетеријата), што се одразило и на уметност. Настаје реализам, који је прихваћен у сликарству, скулптури и књижевности. Балет и музика нису укључени у тај правац. Тада ниво уметничког у балету опада, а расте ниво забавног.

Балет у Русији

У XVI веку Русија је постала највећа држава у Европи. Ипак, у XVII веку недостајала су материјална и духовна средства да би се тадашња држава одржала и превладала привредну и културну кризу. То је схватио и први руски владар Петар Велики, који је крајем XVII века извршио реформе свих области. У Русију је "унео" европско знање и културу, основао је Академију наука, почео оснивање позоришта, довео стручњаке из Европе, увео балске игре на дворовима бољара и богатих, довео учитеље игре.

Даљи развој уметности и културе је текао за време владавине Петрове кћерке Јелисавете и Катарине II. Јелисавета је 1738. године основала балетску школу, која је ушла у састав краљевског театра који је основала Катарина II. После Октобарске револуције школа је добила име "Лењинградска академска кореографска школа Ваганове". Школа постоји и ради и данас. У Петрограду тада гостују балети из Француске и Италије.

После октобарске револуције московска и петроградска школа остају водеће. Петроградска школа је од свог настанка па до Октобарске револуције била под утицајем двора и дворске публике. Дворска публика је и одређивала репертоар тадашњег позоришта и игру уметника. У време

романтизма у Петрограду је било доста балерина и кореографа из других земаља, јер није било проблема финансијске природе. Московска школа је на почетку заостајала за петроградском, али је касније ситуација промењена. Пошто њен рад није цензурисан, позоришта су имала више слободе. Она су била повезана са московским Универзитетом. Овом школом су руководили домаћи уметници, плесачи су потицали из разних школа Русије. „Бољшој театар“ свечано је отворен 1825. године. У то време московска школа је постала равноправна петроградској.

Појава романтизма у балету Русије није потисла мушке балетске уметнике, као што се десило у Паризу и Италији, због великог интересовања за народну уметност и примену народних сценских игара у балету.

У време када настаје криза балетског репертоара (реализам) у Русију је дошао Маријус Петипа (Michel-Victor-Marius-Alphonse Petipa, 1818-1910), играч, кореограф и педагог. Ту је остао до смрти. Он је највећи кореограф XIX века. Сарађивао је са руским композиторима, посебно са Пјотр Иљич Чајковским (Пётр Иљич Чайковский, 1840-1893). Тако су Петипа, Чајковскиј и Лав Иванович (Лав Иванов Иванович) створили балете: *„Лабудово језеро“*, *„Успавана лепотица“* и *„Крцко Орашчић“*.

Балет у XX веку

Сергеј Павлович Дјагиљев (Сергей Павлович Дягилев, 1872-1929) уметнички је критичар и личност која је за балет Совјетског Савеза учинила много. Његово гостовање 1909. године у Паризу, са тада водећим балетским уметницима, означило је прекретницу у кореографској естетици. Поред балета париске Опере стварају се нове трупе. У Енглеској се оснива Краљевски балет у Лондону, који приказује нова дела. Овај балет је реорганизован 1970. године.

Гостовањем руског балета Сергеја Дјагиљева у Америци, 1915. и 1916. године, почиње интересовање Американаца за ову врсту уметности. Отварају се трупе при позориштима, Њујоршки балет итд. Нарочито интересовање је показано 1969. године захваљујући представама многих балетских трупа. Запажа се тежња различитим стиливима у самој игри. На једној страни су њујоршки балет, државни балети градова, а на другој страни трупе Марте Грахам, Пола Тејлора, Хозе Лимона и др.

Савремено балетско позориште основано је 1967. године у Француској. Међународни фестивал игре у Паризу, основан 1963. године, омогућава да се сагледа развој и богатство ове уметности. Посебан успех у Паризу су освојили: *Маргот Фонтејн (Margot Fonteyn)*, *Рудолф Нурејев (Рудолф Хаметович Нурејев, 1938-1993)*, *Маја Плисецкаја (Майя Михайловна Плисецкая, 1925-)*, *Морис Бежар (Maurice Bejart)* и др.

Балет се развија у Белгији, Холандији, Шведској, Данској, Немачкој, и у осталим земљама данашње Европе и Јужне Америке.

Данас балет Русије заузима посебно место у свету. Ово место је изборио захваљујући, поред осталог, постојању две академије, у којима се образују млади стручњаци. Овај балет карактерише најчистија класична или народна традиција. Традицију стила одржавају позоришта *Киров* и *Балшој*.

Балет у Србији

Пре нешто мање од сто година балет почиње да се развија у бившој Југославији, и то у неколико центара. У њима се неговала и класична и модерна игра. Педесетих година је југословенски балет постигао први запажен успех од када почињу гостовања наших уметника на смотрама, такмичењима, фестивалима и др.

У склопу *Опере* у Београду, 1920. године почиње деловање балета у Србији. У периоду пре Другог светског рата, поред стваралаца из Русије, одређено место имали су и српски уметници.



Silva Krasteva i Anandij Zakevski - Ohridska legenda - 1933.

Сл. 2. "Охридска легенда", 1933.
(Orchestra, br.12, 1998)



"Охридска легенда", 1966.
(Orchestra, br.12, 1998)

Најпознатије остварење 1947. године је "Охридска легенда" (Кореограф: Маргарита Фроман) Стевана Христића (1885 - 1958). Музика овог дела надахнута је музиком и ритмовима Македоније. У фабули се преплићу народне легенде о романтичној љубави и борба за слободу. Балет има три чина, I и II чин су фолклорни, а III лирско-романтичан. "Охридска легенда" 2000. године постављена је и изведена у кореографији Лидије Пилипенко.

Истакнути уметници Србије су Јованка Бјежојевић, Мира Сањина, Лидија Пилипенко, Иванка Лукатели, Душан Трнинић, Радивоје Вучић, Боривоје Младеновић, Константин Костјуков (Констатин Костюков - 2012. директор Балета Народног позоришта у Београду), Ашхен Атаљанц и многи други.

Балет у Новом Саду је почео свој развој 1950. године, а у Приштини 1972.

Врсте уметничке игре

Прихваћена је подела уметничке игре, по Магазиновић (1932), на: апсолутну игру, програмску игру и балет.

Апсолутна игра. У апсолутној игри не постоји мисаона подлога за плес, не постоји конкретна радња. Њу чини след покрета уобличених у целину, која има почетак, развој и крај. С обзиром на то да не постоји одређен садржај, у апсолутној игри покретом се изражава сам покрет, у коме се посебно истиче лепота играчких линија, независно од сценског приказа. Ова врста игре је карактеристична за неокласични савремени стил, чији је представник Жорж Баланшин.

Програмска игра. У програмској игри се изражавају одређени психички садржаји на начин пантомиме, или се илуструје конкретна музика или поезија. Конкретно, илуструје се одређена замисао, емотивно стање или садржај музике.

Балет. Представља највиши облик уметничке игре, а дели се на класичан и модеран.

Класичан балет

Техника класичног балета се развија стално, почев од XV века. Француска академска школа је створила отмен стил са достојанственим држањем тела и елеганцијом. Одлика италијанске школе је виртуозност. Модерна школа је почела са руским балетом Сергеја Дјагиљева, па је тако руска потискивала италијанску и француску школу тог времена. Од времена Дјагиљева у класичном балету примењују се елементи модерне музике, мјузикхола, гимнастички покрети и др.

Класична игра садржи: приче, легенде, догађаје из живота, догађаје из историје и др. Техника је, такође, утврђена, али постоји разлика у стилевима извођача и кореографа. Терминологија је, како је већ речено, француска.

Познати балет-мајстори, као *Александар Горскиј*, *Михаил Фокин* (Михаил Михайлович Фокин), али и плесачица *Исидора Данкан* (*Angela Isadora Duncan*), донели су у класичну кореографију карактеристике импресионизма. Структуру неокласичне кореографије градили су: *Федор Лопунов* (Фёдор Василјевич Лопунов), *Леонид Јакобсон* (*Leonid Jacobson*), *Жорж Баланшин* (Георгий Мелитонович Баланчивадзе), *Ролан Пети*, *Морис Бежар* и др.

Најпознатији плесачи балета су *Васлав Нижински* (Вацлав Нижинский Фомич), *Рудолф Нурејев*, *Михаил Баришњиков*.

Модерни уметнички плес

Поникао је у XX веку. По садржају је ослобођен класичне балетске технике и непрестано тежи новим плесним формама и изразима. Основа модерног балета је стваралаштво Исидоре Данкан. Њени поборници и следбеници су се трудили да проналазе нове начине презентирања плесне уметности.

Исидора Данкан (Angela Isadora Duncan, 1878-1927) и Рудолф Лабан су својим радом поставили темеље савременој плесној уметности XX века. Исидора Данкан (америчка плесачица ирског порекла) читав је живот посветила проучавању игре и њеном мењању и осавремењавању. Специфичност њеног рада се заснива на анализи и постављању класичног античког плеса, али на основу закона слободне пластике и увођења пантомимских елемената. Ти нови принципи пластичне изражајности били су сензација у Европи. Противник је утврђене балетске технике, игре на прстима и класичних костима. Увела је импровизовани плес на музику класичара и романтичара (Моцарт, Бетовен, Шопен и др.). Написала је дела *"Моје идеје у игри"*, *"Плес будућности"* и др. Играла је боса. Била је зачетница низа играчких праваца. Позната је њена аутобиографија *"Мој живот"*.

Рудолф Лабан (Rudolf von Laban, 1879-1958) је немачки педагог и теоретичар плесне уметности, следбеник Исидоре Данкан. За разлику од њених погледа на плес, он је као суштину плеса проучавао простор, просторне односе и хармонију. Поред тога проучавао је изражајност људског покрета, структуру и др. Његово учење се тако примењивало не само у плесу, већ и у образовању сценских уметника, у васпитању и у рекреацији. Своје учење је назвао „уметност покрета“ (Art of Movement). Посебно је разрадио учење покрета у образовно-васпитном процесу под називом „модерни васпитни плес“. Тај плес је уведен у наставни план општеобразовних школа у Енглеској, у већини колеџа за физичко васпитање и уметничких академија. Лабанов центар је припојен Универзитету у Лондону, на којем се може стећи високо образовање из ове области. Његово главно теоријско дело је *"Кореографија"* (1926). Систем знакова за записивање покрета (*кинетографија*) објављен је 1928. године. Написао је кореографије за балете *"Дон Жуан"*, *"Орфеј"*, *"Сан летње ноћи"* и др.

На његовим темељима се заснива експресионистичка игра. Основне теме покрета су, како их је Лабан поделио (Малетић, 1983), следеће: *утврђивање кинестетичког осећаја зглобова тела, трајање и динамика покрета, простор, ток покрета (слободно и везано), прилагођавање партнеру и другима, тело "инструмент" плесног израза (стицање телесних вештина), изражајност и ритам.*

Емил Жак Далкроз (Emile Jacques Dalcroze, 1865-1950) је швајцарски музичар који је први схватио да је за развој ритмичког осећаја потребна и моторичност. Дошао је до закључка да музички ритам без координације покрета није природан, већ је више интелектуално сналажење у времену и простору. Тако је ученике учио трајању нотних вредности помоћу корака и покрета. Аутор је "ритмичке гимнастике" која је касније названа "ритмика". Главни предмети су били васпитање слуха, ритмичке гимнастике и импровизације, а касније је додата пластика. Основни захтев ритмике је доживети ритам и повезати га са кретањем. На то су надовезани темпо и динамика, а затим мелодија, хармонија и облик. Наведени елементи су покретима-кретањима просторно обликовани. И данас је важан део васпитања и образовања у плесу, односно у оним активностима у којима долази до изражаја повезаност музике и кретања. Написао је дела: *"Ритмика", "Жива пластика", "Ритам, музика и васпитање", "Ритмичке скице" и др.*

У Америци је прва школа модерног плеса отворена у Лос Анђелесу 1915. године. Три жене су заслужне за стварање америчког модерног балета. То су *Лај Фулер, Исидора Данкан и Рут Сен Денис*. Један од најпознатијих стваралаца је Марта Грахам.

Марта Грахам (Martha Graham, 1894-1991) је током година добила пуно следбеника. Најпознатији су *Мери Канингем, Пол Тејлор, Твајла Тарм* и др. Сматрала је да игра треба да одрази човекова најдубља осећања и расположења. Њене кореографије су засноване на одређеном садржају, а теме су, углавном, америчка прошлост и грчка трагедија. Познате су њене кореографије *"Граница", "Пролеће у Апалачу", "Забава Анђела", "Сова и мачка"* и др. Карактеристике њених кореографија су: култура покрета, изражајна игра руку, грчење и пружање тела аналогно дисању, скокови и падови.

Поред проучавања закона играчког кретања истраживала је у области кореографије. Уз то смислила је покрете, који тело подижу и спуштају на тло, уклопивши први пут тло у област игре. Њено учење у већини прихватили су кореографи *Џером Робинс* и *Жорж Баланишин*.

Џером Робинс користи предности неокласичне технике, али је осавремењује (нпр. *"Прича са западне стране"* на музику Бернштајна, освојио Оскара, 1961). Треба поменути *Хозе Лимона* (Мексиканац), који је инсистирао на складу игре и музике у ритмичком и мелодијском смислу. У његовим кореографијама се осећа призивак Ацтека и Маја. Преокупација *Елвина Ејлија* су блуз и дџез плес, односно спој традиционалног и модерног израза.

У бившој Југославији прву школу модерне игре, односно балета, у Београду је отворила *Мага Магазиновић* (1882-1968). Она је увела модерну игру по узору на Исидору Данкан. Прва је народну игру прилагодила сценском извођењу. Написала је неколико књига из области ритмике, балета и историје игре.

Данас модеран уметнички плес делимично користи технику класичног балета, а класичан балет од модерног узима неке форме изражавања.

Смиљана Мандукић (1908-1992) је играчица, педагог и кореограф модерног балета. Основала је студио за ритмику и пластику, који је касније постао прва школа модерног балета у Београду.

Из модерног плеса се као посебан облик издвојио дџез плес. Настао је у Америци, на крају XIX века и почетком XX века, синтезом европске и афричке културе.

2.4.2 *Друштвени плес*

Плес је, историјски гледано, био и 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.

Друштвени плес представља плесове у пару који су се плесали, и плешу, у дворанама за балове уз традиционалну плесну музику. На

почетку је основни циљ плесања на баловима била идеја промовисања гардеробе и лепих манира ренесансног доба. Друштвени плес садржи све облике плесова у пару у којима се партнери додирују у плесном хвату или плешу раздвојено.

Генерално гледано, овим плесовима остварују се физиолошки, психолошки и естетски ефекти на плесаче, побољшава се држање тела, координација и концентрација.

Друштвени плес је рекреација за цео живот, за сва животна доба. Посебно је средство комуникације и специфичан начин изражавања осећања кроз покрет.

Историјат

Као почетак друштвеног плеса узима се време ренесансе. Ова врста плеса била је присутна само код посебних слојева друштва. Данас на развоју и популаризацији плеса раде бројни учитељи и тренери у плесним клубовима и школама. Друштвени плес се трансформисао у два облика– рекреативни и спортски. Спортски плес се изводи по утврђеним правилима, а светска првенства су почела да се одржавају тридесетих година XX века. У рекреативном облику друштвеног плеса не плеше се 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 плесове.

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 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 је живео и развијао 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“. 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 то није случај, и плес је све више ритмички и технички поједностављиван и претваран у атавизме праритмова и праплесова. Плес XX века обилује новим плесним врстама, које су резултат наслеђа народа или карактеристика посебних друштвених слојева људи. Плесови који су настали у другој половини XX века често су резултат традиција неких народа, или резултанта конкретне музике, која се интернационализује и преноси у скоро све крајеве света. После неког времена интересовање за њих престаје. 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 чешће прихваћених подела обухвата: *стандардни, латиноамерички, северноамерички и савремени.*

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 на двору Луја XIV, крајем XVII века, у салонима највиших друштвених слојева, а касније је освојила све грађанске средине, позоришта, чак и села. Из Француске је ова игра раширена по читавој Европи.

Постоје два мишљења о називу игре контраданс. По једном, назив игре потиче од енглеског појма "country dance", а друго мишљење се позива на латински израз "contra", којим се објашњава супротан смер наспрамно постављених играча. Процват је доживела током револуције, 1789. године. Током XVII века устаљен је редослед играња следећих плесова: *алеманда, куранта, сарабанда, жига*.

Менует. - Назив овог плеса вероватно потиче од француског израза "pas mentus", што указује да је *менулет* игран ситним, одмереним корацима. Појавио се у XVII веку, а плесан је у такту 3/4. Обележио је XVIII век.

Кадрил. Игра француског порекла за два пара.

Гавота. Игра француског порекла која се играла у такту 2/2.

Буре. Француска игра у такту 4/4 или 2/2.

Стандардни плес XIX века

Бечки валцер. Игра је немачког порекла, типични производ културе грађанског друштва. Процват доживљава у другој половини XIX века у Бечу, као салонски 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 $\frac{3}{4}$.

Полонеза. Игра пољског порекла у $\frac{3}{4}$ такту.

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

Полка. Игра чешког порекла XIX века у такту 2/4.

Фуријант. Игра чешког порекла, у којој се смењују три такта 2/4 и два такта 3/4.

Шпанске игре. 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 "престо", *салтарело* (6/8) у брзом темпу.

Латиноамерички плесови XX века

У већини ових игара осећа се велики утицај фолклора, једноставна мелодика и ритам истакнут специфичним удараљкама, као што су 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). Изводи се у 2/4 и 4/4 такту.

Болеро. Шпански плес који је пренесен у Латинску Америку у XIX веку. Изводи се уз кастањете и певање. Такт 4/4).

Боса нова. Настала је у Бразилу. Изводи се у 4/4 такту.

Калипсо. Настао на острву Тринидад. Пише се у такту 4/4).

Мамбо. Многи овај плес називају брза *румба*. Пише се и изводи у 2/4 и 4/4 такту у умереном темпу.

Бајон. Бразилски плес бржег темпа, појавио се 1950. године.

Кариока. Плес умереног темпа у такту 4/4, настао из *самбе*.

Самба. Плес бразилског порекла у такту 2/4. У Бразилу се игра за време карневала, а у Европи као тзв. друштвени плес, или као спортски плес.

Румба. Плес кубанског порекла у такту 4/4. Темпо умерен до умерено брз.

Ча-ча-ча. Кубански плес умерено брзог темпа у такту 4/4.

Танго. Сматра се да су га Африкани пренели на Антилска острва. Временом се проширио на Уругвај и Аргентину. Почетком XX века пренесен је у Европу, где је наставио да се развија у више праваца.

Северноамерички плесови XX века

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

Фокстрот. Настао је око 1915. године, касније је пренет прво у Енглеску, а затим у друге земље Европе. Пише се у 4/4 такту.

Твист. Генеза твиста је у првим црначким композицијама ритма и блуза. Настао је око 1958. године.

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.

Блуз. Изводи се у 4/4 такту у умереном темпу. Када се ради о плесу, игра се на музику *слоуфокса*.

Чарлстон. Настао је у Јужној Каролини у граду Чарлстону. Пише се и изводи у такту 4/4. Нарочито је био популаран од 1925. до 1935. године.

Буги-вуги. Изводи се у 4/4 такту у брзом темпу. Био је популаран тридесетих и четрдесетих година XX века.

Ламбет-вок. 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.

2.4.3 *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, као и одређени музички спотови и филмови. Основна карактеристика је више слободе и импровизације у компоновању кореографије, што је веома битан елемент њихове широке прихваћености.

Међународна плесна организација „ИДО“ (International Dance Organization) је систематизовала све плесове и правилником одредила начине такмичења. Плесни стилови и врсте су веома различити, тренутна подела, преузета са сајта јануара, 2012. године (Dance Sports Rules&Regulations) је следећа:

2.5 *Dance disciplines*

A: Performing Arts:

- Show Dance
- Jazz Dance
- Tap
- Acrobatic / Gymnastic Dance
- Mini Production & Production
- Character – Ethnic – Folk
- Belly Dance / Oriental Show Belly Dance / Oriental Show Folk Belly

- Ballet
 - Modern
 - Bollywood
- Dance Show / Oriental Folk
- Flamenco

B: Street Dance Disciplines:

- Break Dance
 - Electric Boogie
 - Hip Hop
 - Hip Hop Solo and Team Battle
- Disco Dance
 - Disco Dance Free Style
 - Street Dance Show
 - Techno

C: Special Couple Dances

- Argentine Tango
 - Argentine Tango Rising Star
 - Nordic Tango
 - American Mambo
 - Street Mambo
 - Salsa
 - Merengue
 - Bachata
 - Caribbean Dances
 - Jitterbug
 - Bugg
- Double Bugg
 - Hustle/ Disco Fox / Disco Swing
 - Mixing Blues
 - Special Couple Dance Formations
 - Salsa Rueda de Casino
 - Street Latino
 - Latino Show
 - Salsa Shines
 - Lambada Zouk
 - Couple Dance Master Showcase

D: Possible Other Dance Disciplines

- Mix Dance 1
 - Mix Dance 2
- Synchro Dance

Такмичарске категорије

Назив	Број плесача	Композиција плесача
Соло	1	мушко, женско
Дуо	2	мушко-мушко, мушко-женско, женско-женско
Пар	2	мушко, женско
Мала група	3-7	мушко, женско
Формација	8-24	мушко, женско
Продукција	25 и више	мушко, женско

Старосне категорије

Назив	Године
Пчелице	0 до 7
Деца	8 до 11
Јуниори	12 до 15
Одрасли	16 до 30
Одрасли 2	старији од 30
Сениори	старији од 40

Стрит денс (Street Dance)

Код нас су ови плесови врло популарни, а основне карактеристике изведене су из правила ИДО. *За навођење покрета, кретања и фигура коришћени су популарни термини.*

Диско денс (Disco Dance)

Технику чине клизања, скокови, поскоци, шутеви, окрети и пируете. Фигуре на поду: раскорачни ставови, ротације на леђима и задњици, дуги скокови преко подијума.

Акробатске фигуре нису дозвољене, као што су салтомортале, окретање помоћу руке и сл. Када се плеше у пару (дуо), подизања нису дозвољена. Плесачи плешу заједно, не свако за себе, или један по један. Технику чине "прати вођу", сенка или огледало покрети, затим шаблонски покрети и „једнаки“ кораци.

Диско фри стајл (Disco Free Style)

Преовлађују диско-денс кораци и покрети комбиновани са акробатским и слободним елементима. Плес је слободан и допуштене су све врсте покрета, укључујући и акробатске. Акробатика је саставни део наступа. Обавезни елементи су окрети, скокови, елементи савитљивости и окретности. Плесни акробатски покрети треба да буду складно спојени и у хармонији с музиком.

Хип-хоп (Hip Hop)

Хип-хоп садржи различите плесне стилове: *Hype Dance*, *New-Jack-Swing*, *Jamming*, итд. уз додатне елементе технике заустављања, шаљивих покрета, флешева, брзих покрета и др. Углавном се игра на осам тактова, са типичним скоковима или прескакањима (*New-Jack-Swing*). Изводе се и акробатски покрети, али се не оцењују.

У техници *хип-хопа* забрањена су подизања, односно све фигуре изведене уз помоћ другог плесача, када онај који изводи покрет ногама не додирује тло.

Када плешу мале групе и формације, плесачи се оцењују као целина. Присутне су и соло деонице, али не смеју да преовлађују.

Брејк денс (Break Dance)

Технику сачињавају *Круна*, *Headspin* (окретање на глави), *Backspin* (окретање на леђима), *Корњача*, *Хеликоптер*, *Ветрењача*, *ветрењача Bailey*, *Freeze* (замрзавање), *Uprock*, *Sixstep*, *One hand up*, *Swipe* (ударац), *Atomic*, *Munchmil*, *Flair*, *Holoback*, *Traxx*, *99*, разноврстан рад ногу, укључујући варијације ових фигура. Важно је приказати више од две фигуре. Оцењује се техничка вредност изведених елемената, способност повезивања елемената (акробатски покрети који прелазе један у други), оригиналност и укупан наступ.

Електрик боги (Electric Boogie)

Технику овог плеса карактеришу оштри „електрични“ покрети, који долазе у таласима. Нарочит утисак остављају изолације, робот, елементи пантомиме и таласи. Популарни су и трзаји, анимације, „електрошок“, шетња, лутка плесање, куцање, закључавање. Важно је приказати више од две различите технике. Извођач би требало да покуша да створи илузију електрицитета у свом наступу и да изазове изненађење публике.

Диско шоу (Disco Show)

Ово је изведена врста плеса. Може се плесати било који диско-стил, денс, хип-хоп и сл. Плес је слободан, уз коришћење акробатских елемената и подизања.

Вреднује се музикалност, разноврсност плеса и оригиналност. Посебно је важно да се добро изведу индивидуални делови у кореографијама. Оцењује се укупна слика. У кореографисању овог плеса основни је задатак постићи склад идеје, музике, плеса, костима и сценских реквизита. Оцењују се сви елементи (формални и суштински).

Од посебних паровних плесова најпопуларнији су *танго аргентино*, *мамбо*, *салса*, *меренге* и *диско- хастл*.

Танго аргентино (Argentine Tango)

Танго аргентино је друштвени плес. Кораци, покрети и стил су базирани на оригиналном аргентинском *тангу*. Плесашем би требало да се покаже љубав и страст. Карактеристично за овај плес је међусобна близина плесача, доминација мушкарца и женска заводљивост. *Аргентински танго* се може изразити једино добрим држањем тела, адекватним покретима ногу и смислом за ритам, који би требало да буде јасан и чист. Плесну технику чине: шетње, окрети, „сендвичи“, заокрети, увијања, извлачења напред и назад, *болеро* и др.

Мамбо (Mambo)

Мамбо је улични плес. Плесачи дочаравају међусобно завођење. Жена је доминантна колико и мушкарац. Плесач покушава да импресионира девојку својом физичком способношћу и брзином. Плесачи морају да „стану“ на други ударац у такту.

Веома је важно да покрети, комбинације корака и "позе" буду у складу са ритмом и карактером музике током плеса.

Салса (Salsa)

Салса потиче из Јужне Америке. Основа технике плеса је шаблон од три корака, која се плешу на четири такта музике у *quick, quick, slow* ритму. За разлику од *мамба*, корак *салсе* може да почне на било који такт по плесачевом избору, углавном на "један" или "три". Елементи технике *салсе* садрже покрете и елементе из многих латино плесова.



Сл 3. Модерни плес (плесни клуб „Свинг“-Ниш)

Меренге (Merengue)

Меренге је латиноамерички плес, који се плеше више на месту, без кретања по плесном смеру. Карактеристика овог плеса је „стакато“ хип покрет. Основни ритам је сличан ритму марша. Могу се користити слични ритмови у различитом темпу музике. Плесачи плесом стварају сензуалан осећај, кроз интригантне кретње са окретима.

Хаста, диско, свинг/фокс (Hustle, Disco, Swing / Fox)

Hustle, Disco Fox, Disco Swing i Disco Bugg су плесови у пару. Плесови су различити и индивидуални по стилу и техници, али имају и одређене заједничке карактеристике. Фигуре се изводе готово на месту, а плесач све време води плесачицу. Технику чине природни бочни хип кораци, тежина тела се преноси на сваки ударац такта или између удараца. Преношење тежине може се заменити степом, „шутирањем“, „тачком“ или задржавањем- паузом.

Резиме

Моторичка реакција на различита емотивна стања људи била је основа развоја плеса од праисторије до данас. Човек је кроз ритам упознавао природу, себе и процесе око њега. Нас почетку били су заступљени плесови са мотивима магије, еротике, борбе и др. Имали су сакрални карактер.

Сликарски и вајарски радови су извор информација о плесовима старог века. Плесови су, углавном, били посвећени актуелним интересовањима и потребама тог времена, као што су: различити занати, борбе и ратовања и многобројна божанства. Појављују се различите врсте плесачица, па чак и професионалне: *гавази* и *алемеје* у Египту, *бајадерке* у Индији. У старој Грчкој и Риму настале су прве сценске игре.

У средњем веку плесови су се развили у три групе: сеоски, градски и племићки. То је период мрачњаштва у култури и забране плеса од стране цркве. Међутим, на дворovima је плес поред забаве служио и за неговање специфичног начина опхођења. У периоду ренесансе, опште је познато, догодио се процват културе у свим областима, па и у плесу. Шеснаести век карактерише појава балета, са великанима тог времена, који су га промовисали и усавршавали. Уметничка игра се усавршавала као правац класичног балета и модерне уметничке игре.

Прва половина двадесетог века је обележена појавом и развојем окретних игара, из којих се развио спортски плес. Филмови и мјузикли популаришу различите врсте друштвених плесова, у којима се организују такмичења. Данас се у ИДО организацији такмичења одвијају у више категорија. ИДО организација окупља хиљаде плесача из стотинак земаља света.

Питања

1. Који су основни мотиви плеса у праисторији?
2. Које су врсте плеса у Египту?
3. Које су најпознатије плесачице у Египту?
4. Који су покрети чинили игре у Индији, ко је била богиња игре?
5. Које су најпознатије плесачице у Индији и које су карактеристике њихове игре?
6. Како се деле игре у старој Грчкој?
7. Које су се игре играле у оквиру Дионисових мистерија?
8. Како се зове муза заштитница плеса и бог уметности у старој Грчкој?
9. Шта је то *пирика*?
10. Које су биле домаће игре у старој Грчкој?
11. Које су најпознатије игре у старом Риму?
12. Како се деле игре у феудализму?
13. Шта су то ниске игре „bassadance“?
14. Које су врсте друштвеног плеса?
15. Који су најпознатији балети у Русији, и ко их је компоновао?
16. Који су истакнути балетски уметници у Србији?
17. Врсте уметничке игре?
18. Који су најзначајнији представници модерног уметничког плеса?
19. Наведите најзначајнија дела Исидоре Данкан.
20. Наведите најзначајнија дела Рудолфа Лабана.
21. Које су ИДО плесне дисциплине?
22. Који плесови припадају категорији Street Dance?
23. Који су ИДО посебни плесови у пару?

3. ПРИМЕНА ПЛЕСА

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са аспектима примене плеса у различитим васпитним, културним, спортским, здравственим институцијама и рекреацији.

Плес као уметност, а више као одређена моторичка активност има значајно место у различитим областима живота и рада деце и одраслих људи.

3.1 Васпитно-образовне установе

Данас се у предшколским установама задаци плеса реализују са задацима музичког и физичког васпитања. Примењују се кретања која омогућавају схватање појмова као што су ритам, темпо, динамика, простор, једноставне народне игре и модификације стилизованог плеса. Васпитачи програм реализују, углавном, кроз плесну игру. Кроз плес и пантомиму се могу решити и други задаци из образовног процеса. Они се, углавном, реализују кроз драматизацију и илустрацију разних текстова, који се односе на живот и рад људи, природне појаве, историјске догађаје и др. У предшколским установама плес има васпитну, образовну и естетску функцију. Плесне целине се комбинују са песмом и текстом, што олакшава учење и извођење, као и слободно испољавање деце.

Могућности за примену плеса у основним школама зависе од конкретних наставних планова и програма, али и од других услова, као што су мотивација, способности наставника и ученика, услови школе и др. Код ученика млађег узраста примењују се народне игре са певањем,

једноставних ритмова, технике и стила. Те игре су, углавном, одређене наставним програмом, али их у раду наставник може заменити другим народним играма. За ученике од V до VIII разреда у програмима физичког васпитања су одређене народне игре, али и игре из краја у коме је школа, по избору самог наставника. Поред народних игара у настави се могу обрађивати и друштвени, односно спортски плесови, или тзв. савремени друштвени плесови. Поред часова физичког васпитања, у којима је плес основно средство у свим деловима часа, плесни задаци могу да се примењују само у оквиру припремног или завршног дела часа, зависно од циља и садржаја конкретног часа.

У средњим школама, у оквиру редовне наставе физичког васпитања, обрађују се прописане народне игре, народне игре места или региона у коме је школа и друштвени, или спортски плесови. Наравно, могућа је примена и других плесних средстава. У школама се могу оформити секције плеса у зависности од организационих, просторних, материјалних и других услова. Програм рада планира наставник, односно руководилац секције. Пожељно је да у овим секцијама учествују и други специјалисти, који могу да помогну у комплетирању сценских наступа. Успешни рад секција у школама има за циљ подизање општег културног нивоа, утицај на естетски укус, развијање љубави према плесу и др. Наступи ових секција у оквиру школе, и ван ње, делују позитивно на све ученике.

На факултетима, у оквиру изборних активности из области спорта, плес може да се примењује уколико за њега постоји интересовање и уколико постоји настава физичког васпитања. Данашња пракса показује већу заинтересованост за плес у комбинацији са плесним *аеробиком* или са различитим врстама *фитнеса*.

3.2 Плесни клубови и културно-уметничка друштва

Плесни клубови већином негују спортски плес, као облик друштвеног плеса или облике савременог уметничког плеса, а културно-уметничка друштва углавном негују народне игре, као део фолклора у посебним секцијама. Учлањење у клубове и секције подразумева аудицију, на којој се утврђује ниво способности будућих чланова.

У оквиру секција народних игара негују се посебно: *изворне народне игре, формално и суштински обрађене народне игре и стилизоване народне игре.*

Играчима наведених облика за конкретан наступ је неопходна одговарајућа народна ношња или костими, као и музичка пратња. Постоје професионална и аматерска културно-уметничка друштва. Познато је професионално друштво "КОЛО" из Београда. Његов циљ је чување и представљање културне баштине и народног стваралаштва, пре свега, Србије. Уредбом Владе НР Србије од 5. маја 1948. год. основан је Ансамбл народних игара Србије. Подаци о овом Ансамблу узети са: www.kolo.rs, 21. 2. 2012. године.

Руководилац Ансамбла била је Олга Сковран, а почео је са радом 15. маја 1948. године у Музичкој школи "Станковић" у Београду. Прво јавно представљање овог ансамбла било је 28. новембра 1948. године на свечаној академији у Народном позоришту у Београду. Изведене су кореографије Олге Сковран: "Банатска момачка игра", "Калач" и "Игре из Србије". Стручни савет Ансамбла чинили су: Стана Клајн, Драгутин Чолић, Мага Магазиновић и Бранко Марковић.

Ансамбл народних игара и песама НР Србије је 1953. године добио име "КОЛО", које су му дали сами играчи.

Са Ансамблом су сарађивали најбољи српски кореографи: Олга Сковран, Добривоје Путник, Драгомир Вуковић, Десанка Ђорђевић, Мира Сањина, Бранко Марковић, Милорад Мишковић, Владимир Логунов, Радојица Кузмановић, Милорад Лонић, Бора Талевски и други. У „КОЛУ“ су радили и сарађивали истакнути српски музичари, композитори и диригенти: Петар Јосимовић, Борислав Јанковић, Жарко Милановић, Љубомир Бошњаковић, Крешимир Барановић, Јосип Славенски, Живојин Здравковић, Стеван Христић, Никола Херцигоња, Михајло Вукдраговић, Боривоје Пашћан, Оскар Данон, Станојло Рајичић, Боривоје Илић, Душан Сковран, Зоран Христић и други.

„КОЛО“ је гостовало на свим континентима, приредило више од 5.000 концерата у најпрестижнијим концертним салама: "Метрополитен", "Палата Шајо", "Карнеги хол", "Ројал фестивал хол", "Опера" у Келну, "Театар Фениче", "Бољшој театар", "Опера" у Амстердаму, "Е хол", "Кембриџ театар", "Гранд казино" у Женеви итд. Носилац је највиших домаћих и иностраних признања.

У клубовима друштвеног и спортског плеса негују се и уче различите врсте плеса. Посебно се уче и тренирају спортски плесови у више различитих категорија и плесних разреда. Циљ ове врсте тренирања је постизање што бољег места плесног пара на такмичењима. У оквиру савременог плеса, постоје секције модерног балета, џез плеса, као и "ритмичке групе" различитих смерова модерног плеса.

3.3 Рекреација

Плес заузима посебно место у рекреацији због свог карактера и деловања на емоције, пре свега, али и због тога што за његову примену није потребна посебна опрема, простор, реквизити или специфични услови.

Програм и садржај плеса у рекреацији зависи од више фактора који се прожимају. Избор конкретне врсте плесне технике, или плесних елемената, пре свега, ће зависити од циља који је постављен. Циљ може да буде деловање на антропомоторичке способности човека, само забава и разонода или емоционално растерећење. Обично се више циљева реализује истовремено, са акцентом на емотивном растерећењу.

Садржај рекреације могу да буду народне игре, друштвени плесови, забавно-популарни плесови, плесно-музичке игре, облици савремених плесова и други.

Од народних игара обично се примењују оне које не захтевају дуготрајан процес обучавања и које карактерише једноставан ритам и једноставна техника корака. Наравно конкретна примена ће зависити, како од моторичких способности појединца и групе, тако и од предзнања плеса која поседују.

Из области друштвених плесова могу се примењивати сви друштвени плесови. За потребе рекреације је понекад довољно обрадити основне кораке и неке једноставније плесне фигуре, па да примена плеса буде успешна. Класичне постојеће плесне фигуре се по потреби могу мењати, односно импровизовати, јер, у крајњем, циљ рекреације није да полазник, или вежбач, савлада технику плесања за ниво такмичења, већ за ниво уживања.

Забавно-популарни плесови обухватају модификоване друштвене плесове и модификоване народне игре, које се могу прилагодити способностима групе, полу, узрасту и простору (*казачок, сиртаки, леткис* и др.). Организатор рекреације се, у суштини, придржава конкретног ритма, технике и стила плеса, али може да мења врсту и број корака, правац и смер кретања и друге елементе плеса и игара.

Плесно-музичке игре обухватају специјалне плесне игре, које се изводе појединачно и у паровима, са извођењем задатака у току такмичења. Код ових игара у првом плану је извршавање такмичарских задатака, а у другом плану је само плесање. Обично се на такмичењу заједно са реализацијом постављених задатака плешу *валцер, танго* и слични плесови.

Посебно треба истаћи примену тзв. плесног аеробика, који се састоји од низа корака и покрета различитих врста плеса, изведених уз музику конкретног темпа, са циљем развијања аеробне кардиоваскуларне, као и мишићне издржљивости.

Поред наведеног, плес се може применити на другарским вечерима, излетима, логоровањима, летовањима, дружењима на различитим местима. У таквим условима организатор рекреације може да буде само иницијатор активности, али и организатор. Тада се могу применити различити плесови у зависности од интересовања, пратеће музике, расположења, или знања и способности оних који се рекреирају.

3.4 Плес људи са посебним потребама

У терапији покретом и кретањем, плес се примењује као профилактичко средство, или као средство у конкретном лечењу. С обзиром на то да постоје различите врсте плесова, које се реализују уз различиту музику, сви могу да буду важно средство у лечењу многих болести. Акцент у лечењу се усмерава према нервно-психичкој преосетљивости, преко које може да се делује на физичку преосетљивост.

Емоционална растерећеност одвлачи пажњу болесника од његове стварне болести, па то поправља резултат терапије. Поред деловања на психу појединца, делује се на функције и на моторику. Када се као средство терапије примењују плесови у брзом темпу, интензивније се

делује на кардиоваскуларни и респираторни систем, уз емоционално растерећење. Музика и плес због емоционалног ефекта су незаменљиво средство у лечењу психичких болести.

Уколико је код пацијената нарушена кретна функција, вежбање у одређеном ритму делује на успостављање функције напетости и опуштања мускулатуре. Одређеном ритму вежбања значајно доприноси и пратећа музика.

Терапија применом музике и плесних елемената погодна је за различите пацијенте, а најуспешнија је у третману неуротичних пацијената у стационарима. Препоручује се сарадња музичких терапеута и кинезитерапеута, при конструисању програма третмана. Сам програм ће зависити од врсте третмана, који је пацијенту прописан, али и од састава групе за коју се прописује конкретан програм вежбања.

У савременој психотерапији плес има двоструку улогу. Са једне стране смирује, а са друге стране узбуђује и подстиче одређене емоције. Примењује се како код апатичних и депресивних пацијената, тако и код агресивних. Психотерапија плесом је корисна онима који немају навику да се изражавају кроз покрет, већ су више склони вербалној терапији. Нарочито је од користи код психосоматских симптома или различитих врста поремећаја. Посебно је од значаја за ублажавање последица стреса узрокованих животним околностима (трауме на послу - мобинг, породични губитак или болест члана породице).

У Енглеској су дијагноза и терапија покретом развијени на принципима плеса које је поставио Рудолф Лабан. Енглеска је једна од замаља у којој се може стећи високо образовање везано за терапију покретом и плесом. Терапија плесом би требало да омогући квалитетнији контакт са околином, боље упознавање себе и испољавање унутрашњих потреба.

Када се говори о терапији покретом, плесом или игром, поред примене код здравих особа, али са неким аномалијама у емотивној сфери, треба истаћи примену сличних третмана, код деце са специјалним потребама. У установама за ментално оболеле, терапија покретом је саставни део осталих третмана: терапија радом, физиотерапија, хемотерапија, психотерапија, шок-терапија и друге. Плесна кретања омогућавају самоизражавање оболелих, развијање комуникативности,

поверења у себе, опуштеност, развијање социјализованих навика и др. Ова кретања се могу реализовати у облицима као што су: спонтана игра, образовна терапија, програмирани часови вежбања и друго. Важно је напоменути да пацијенти не морају поседовати плесне вештине и таленат. Сврха активности је да оболели покретом изразе своја осећања, односно прикажу доживљај одређене музике.

Плес у колицима

Ово је посебна врста такмичарског плеса. Припада групи параолимпијских спортова. Прво међународно такмичење је одржано у Шведској 1977. године. Овај спорт се организовано практикује у 43 земље (www.paraolympic.rs.) За опис плеса у колицима коришћени су наводи, који су јавно доступни на сајту: www.ipc-wheelchairdancesport.org

Форме такмичења:

- *комбиновани плес*: плешу партнер у колицима и радно способан партнер.
- *дуо*: оба партнера плешу у колицима.
- *група*: могу је сачињавати сви плесачи у колицима, или у комбинацији са радно способним плесачима.
- *индивидуални плес*: плесач у колицима плеше сам.

Плеше се и у формацијама од четири, шест или осам парова. Плесни подијум мора имати минимум двеста квадрата, при чему једна страница не сме бити краћа од 10 м. На такмичењима у плесу у колицима је дозвољено користити и колица на електрични погон.

Основна правила - Плесни пар чине мушкарац и жена од којих бар једно мора бити у инвалидским колицима, односно барем једно од плесача не може самостално да хода. На такмичењима могу да учествују плесачи са инвалидитетом у нижим деловима тела, као што су ампутације, парализа, церебрална парализа, скраћења ногу - најмање 7 цм. Учесници би требало да имају функционалне горње делове тела.

Такмичења се одвијају у свих 10 спортских плесова. Сваки такмичарски плес се плеше 1,5 минут, осим *бечког валцера* и *цајва*, који се плешу један минут. Такмичења се састоје од најмање два кола квалификација да би парови имали прилику да плешу два пута. Број кола се одређује зависно од броја учесника. Суда судије из различитих земаља.

3.5 Спорт

Плес може да буде основно или допунско средство у припреми спортиста. Које ће место имати у припреми зависи, пре свега, од врсте спорта, од задатака тренинга, узраста, пола, степена припремљености спортиста и другог.

Плес је неопходно средство у спортовима који се реализују уз музику и код којих се у извођењу захтева одређени степен уметничког. То су плес на леду, клизање на леду, ритмичко-спортска гимнастика, спортска гимнастика, синхроно пливање, спортски аеробик, фитнес и неке друге савремене спортске дисциплине. У наведеним спортовима плес заузима значајно место, али није основно средство.

У припреми осталих спортова плес није неопходан, али може да буде од користи као допунско средство. Пре свега, може се применити код скокова у воду и код ски-скокова. С обзиром на то да се плесним припремама развија, поред осталог, и способност за ритам, препоручује се примена плеса у припремном периоду тренажног процеса у спортовима за чије извођење је битна **ритмичка** способност. То су, пре свега, борилачки спортови, а затим спортске игре и атлетика.

Корисна је примена плеса и у оквиру аеробних програма за различите спортове. С обзиром на то да плес делује на емотивно растерећење, освежава ЦНС, делујући на процесе раздражења и инхибиције, и с обзиром да је добро средство активног одмора, препоручује се његова примена као могућег допунског средства у припреми свих спортова.

Резиме

Као уметност, такмичарска дисциплина и уопште моторичка активност, плес има значајно место у различитим областима живота.

У школама се реализује са задацима музичког и физичког васпитања, кроз учење народних игара и друштвеног плеса.

Посебан облик неговања и примене плеса налази се у културно-уметничким друштвима и клубовима спортског плеса. Циљ окупљања младих у овим институцијама је неговање културне баштине, путовања, такмичење.

Плес је врло често примењиван облик рекреације. Садржаји рекреације могу бити сви плесови, које карактерише једноставан ритам и техника извођења.

Веома значајан аспект примене плеса проналазимо у раду са људима са посебним потребама и терапији покретом, плесом или игром. Поред примене код здравих особа, али са неким аномалијама у емотивној сфери, плес се примењује код особа са посебним потребама, нарочито деце.

У спорту се плес примењује као основно средство у спортском плесу и као допунско средство у припреми различитих врста спортова, а нарочито у оним који се реализују уз музику и код којих је важан ритам извођења и испуњавање естетских критеријума.

Питања

1. Коју функцију има плес у васпитно-образовним установама?
2. Које врсте плесова се примењују у васпитно-образовним установама?
3. Које се народне игре негују у оквиру секција плеса?
4. Које врсте плесова могу бити садржаји рекреације?
5. Који је основни услов примене плесова у рекреацији?
6. Објаснити двоструку улогу плеса у психотерапији?
7. Појам и карактеристике плеса у колицима.
8. У којим спортовима је плес неопходно средство?
9. Како плес доприноси припреми одређених спортиста?

4 • НАРОДНЕ ИГРЕ

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са постанком и факторима развоја народних игара. Сазнати поделе игара, играчких зона и технике играња.

4.1 Опште о народним играма

Народне игре и песме, спадају у најстарије уметности. Изразом *народна игра* се у српском језику означавају различити појмови: такмичења у скакању, бацање камена с рамена, „клис“, „труле кобиле“ и друго. Игре које се играју уз музику или песму, тзв. *орске игре* у народу се обично зову *народна кола*. Термин *коло* у основном значењу означава *circulus* као обруч. Настало је на основу облика који је створен повезивањем играча у одређену целину. Коло је заправо „кружна игра у којој мелодија, текст (евентуално, јер може да буде и потпуно нема), али свакако типичност и стилске одлике одређују је у ширем смислу као особит израз етничке групе којој припада...“ (Младеновић, 1973., стр. 16). То допушта да се на тај начин одреде национална кола као српско, бугарско, буњевачко, шопско и др. У целини народна игра и народна песма су делови народног стваралаштва односно *фолклора*. Карактеришу га, између осталог, анонимност, јер творци су углавном непознати. Та „народна дела“ и нису стварана зарад личне афирмације, већ у интересу заједнице. Поред тога, игре и песме су стално мењане и дорађиване, у складу са мотивима, који су се мењали. Говор, песма, музика и игра повезани ритмом омогућили су стварање народних игара.

На основу резултата изучавања народних игара може се доћи до сазнања о обичајима, нивоу културе и животу одређене етничке групе у једном историјском периоду. Из историје научници добијају информације о миграцији људи, ратовима, сеобама и различитим утицајима етничких група, што доприноси потпунијем сагледавању народне игре.

Постоји велики број стручних и научних радова на основу којих је утемељена етнокореологија у Србији. Међу њима се посебно издвајају радови Данице (1898-1960) и Љубице Јанковић (1894-1974) (Јанковић и Јанковић, 1934, 1937, 1939, 1948, 1949, 1951, 1952, 1964); Милице Илијин, Слободана Зечевића, Оливере Васић (Васић, 1992, 2004, 2005а, 2005б, 2007, 2011); Димитрија Големовића (Васић и Големовић, 1994) и других. Радови и истраживања поменутих аутора представљају основу за даља проучавања народних игара у Србији.

По Младеновић (1973) у раном средњем веку играло се по храмовима и на трговима, па је тако игра опстала под окриљем цркве. У каснијем периоду исте епохе играло се, углавном, у колу које је било отворено или затворено, са хватом за шаке доле, укрштено или за појас. Као музичка пратња се наводе свирале, дипле, мехови и гајде, али је чешће играно уз песму. Песме су имале епску и лирску садржину. Текстови су се мењали, али старе игре су задржавале старе мелодије.

Поједини мотиви игре се могу наћи на фрескама и стећцима (Соловјев, 1956, Пејовић, 1964, Видовић, 1954, по Младеновић, 1973). Примивши хришћанство (IX век) људи се нису одрекли својих старих обичаја. Црква је неке забрањивала, али су се многи обичаји одржали. Нарочито се то односи на обичаје, који су "обезбеђивали" раст усева и здравље људи. Велики број игара, које су имале магијски карактер, данас се не могу одвојити од црквених празника.

4.2 Фактори развоја народних игара

Простор. Народне игре су се развијале и одржавале независно од тога да ли су настале на равничарској и планинској територији. Међутим, простор условљава начин играња, који је везан за врсту геометријског облика у коме се игра, али и за начин хватања играча. У односу на то

сматра се да су простори веће површине условљавали "широко" играње, а простори мање површине "збијено" играње.

Клима делује на психички живот људи, на одевање и друго, што опет посредно делује на стилске карактеристике конкретног играња у одређеном региону.

Етнички услови делују у заједници са другим условима, који утичу на човека као биолошко и друштвено биће. Ови фактори се највише огледају у стилу играња. Стил се најчешће огледа појединачним видљивим елементима, као што су: начин избацивања ноге, покретање руку, начин поскакивања, начин постављања стопала, брзина извођења покрета и кретања, паузе у кретању, покретима тела и руку и другим.

У оквиру историјских фактора треба поменути *ратове, буне, сеобе* и друге догађаје који су, такође, деловали на развој народних игара.

Под утицајем *географских, климатских, просторних, етничких, историјских* и других фактора формиране су етнокореоолошке области у којима свака етничка група негује своје народне игре и песме.

На формирање данашњих етнокореоолошких области највише су деловале две метанастазичке струје: динарска и косовско-метохијска (Младеновић, 1973). У XV, XVI и XVII веку је, као последица доласка Турака на Балкан, дошло до великих сеоба становништва из динарских крајева у територије које су "држале" друге земље. Са сеобом народа под Арсенијем Чарнојевићем на крају XVII и почетку XVIII века, створени су заједнички стилови играња (Јанковић, 1937). Поред великих миграција становништва, на развијање и одржање народних игара делују и "мале" миграције, мањих група људи или само породица. Игре су преношене и намерно из једног краја у други. То су радили музичари, лица на школовању или лица која су због професије долазила и одлазила из одређених места - области.

Преношење народних игара из Србије и Војводине у Босну, Херцеговину и Далмацију је нарочито било интензивно у другој половини XIX века. После ратова који су вођени од 1876. до 1878, затим 1912, 1918, највише су биле распрострањене народне игре из Шумадије - нарочито на подручју јужне Србије и Македоније. Неке народне игре су се играле у многим крајевима Србије, као што су *Врањанка, Жикино коло* и др.

Поред преношења народних игара услед сеоба и ратова, преношене су и миграцијама људи из села у град и обрнуто. У приградским насељима су образоване читаве области, које је насељавало полусеоско становништво, које је неговало своје народне игре.

Деловање етничких група

Деловање Турака највише је било изражено по тадашњим варошима. Турци су били на подручју Балкана од XV до почетка XX века. Истраживања показују да је игра у облику и техници остала иста, али се стил знатно променио. Створене су нове играчке фигуре, пуцкета се прстима, савија се труп. Код жена су карактеристични ситни кораци, њихање куковима, држање марамице испод очију, што су директни утицаји Турака итд.

Супротно тадашњим варошима, у селима су и даље неговане старе народне игре. После повлачења Турака, сеоско становништво се насељавало у варошима, потискивало градске игре турским утицајима и донело своје.

Грци су, као трговци често путовали долином Вардара, Мораве и Нишаве, задржавали су се у варошима и доносили своје обичаје.

У XVII и XVIII веку дошло је до „спуштања“ албанских планинаца у равнице Косова и Метохије. Повезаност и утицаји албанских игара су видљиви у гњиланским народним играма. Утицаји су већи на мушке, но на женске игре. Оно што би се могло приписати тим утицајима је високо избацавање ноге у ваздух, окретање на месту, чучњеви.

У XV веку велики број Срба је отишао у Влашку - данашњу Румунију, а после тога се вратио. Тек са њима су дошли и Румуни и настанили се у источној Србији. Тако данас у источној Србији има пуно чисто влашких народних игара, али и заједничких. Постоје два типа игре (*влајња* и *кокоњеште*) на чије мелодије и име су деловале румунске народне игре.

Посебно деловање је извршила етничка група Цигана, која је расељена по свим крајевима данашње Србије. Из Румуније су у Србију пренели виолинску пратњу, а њихови оркестри су потиснули старе песме и свирку гајди и свирала, чиме се деловало и на начин играња. У неким крајевима Цигани и даље играју турске игре, али су сачували и своје старе.

Утицај мађарских игара се највише осећа у данашњој Војводини. Карактеристичне су народне игре у двојкама, тројкама, снажно ударање стопалом о тло. Игре које су прихваћене задржавају ритам, али мењају облик и фигуре.

На крају XX века под утицајем више ратова на тлу бивше СФРЈ, СРЈ, као и данашње Србије, поново је дошло до миграције становништва, које се кретало према Србији, или од југа Србије према северу. Истраживања ће у наступајућем периоду проучити како су ти догађаји деловали на српске народне игре, али и других народа, који живе на тлу Србије.

4.3 Подела народних игара

4.3.1 Подела по суштини и намени

Обредне народне игре

Ове игре су биле саставни део разних обреда. Међутим, временом, обреди нестају, а игре, издвојене од обреда, настављају да се играју и даље, али без функције коју су имале у склопу самог обреда. Обредне народне игре се деле на две групе:

- *игре које су се изводиле у интересу свих (за кишу, за плодност)*
- *игре које се изводе у склопу одређених догађаја у животу човека (рођење, смрт, свадба) и др.*

Обредне или религиозне игре представљају молитву за благодети које недостају (Јанковић, 1937) или прослављање природе која се буди.

У прву групу спадају: *коледарске игре, додоле, лазарице и краљице*, које су прехришћанског порекла и садржаја.

"*Коледарским играма су наши пагански преци прослављали јачање сунчеве моћи о зимској солстицији и долазак новог животног и вегетативног циклуса. Извођене су најчеће око Саве, Дунава и у Војводини*" (Зечевић, 1981, стр. 13). У југоисточној Србији *коледарске игре* везане су за почетак године. Изводиле су се у дворишту и у кући уз борбу мачевима, а у новије време дрвеним моткама, уз звуке клепетуша око појаса. Друга игра је корачање око хране „танута“, а трећа је врста еротске игре (Васић, 2011).

Код извођења *лазарица* сврха је подстицање плодности. Играле су о Лазаревој суботи. Играли су само Лазар и Лазарица ситним корацима са малим поскоцима, а око њих су стајале девојке које су певале. За лазарице знају балкански Словени, који су били под утицајем грчке цркве. Међутим, садржај грчких *лазарица* се разликује од наведених. Сем Грка, играју их Македонци, Бугари и Срби. Лазарице се играју и данас.

Краљице припадају женским обредним играма за плодност у пролеће, око Ђурђевдана и Духова. У обреду учествују краљ, краљица, барјактар и они који певају. Као средства коришћени су ножеви, мачеви, мараме. Играли су барјактари и краљеви независно, а играјући међусобно су се разилазили, или су играле четири девојке у простору између оних који су певали.

Додоле су се изводиле по потреби, значи онда када је требало "измолити" кишу. Играла је само једна девојка, а остале су певале. Додола је била прекривена зеленилом, а за време игре је поливана водом.

Обреди који су се изводили у слопу важнијих догађаја човека обухватају игре које су се изводиле приликом рођења, приликом "увођења" девојке у свет одраслих, када први пут заигра у колу, у оквиру свадбених ритуала - када се тачно се знао редослед игара, поводом смрти (некада у ужичком крају, а још увек у источној Србији) и у другим приликама.

Може се, као значајно обредно играње, истаћи играње о Ивањдану (Св. Јован) и прескакање ватре, као и обредне ватре о Покладама и Петровдану. Карактеристичан обичај у југоисточној Србији, који се одржао до дан-данас су *сировари*. Изводе се у ноћи 13. јануара. То је дочаравање свадбеног похода, при чему групе иду од куће до куће, певају и галаме уз звуке клепетуша и тракатаљки. Групу сачињавају младожења, снашка и сватови.

Световне народне игре

Обухватају све народне игре које нису обредне. По својој садржини световне игре су веома различите. Могу се груписати у неколико група, што не значи да не могу и другачије. Ова подела је наведена на основу мишљења сестара Јанковић.

- *Игре које представљају позив за играње* - обично се изводе уз песму, темпо и динамика су им умерени. Примери: *Поведи оро*, *Тодоро* (Понишавље), *Поведи коло*, *Бојано* (Врање, Топлица), *Ајд' у коло* (Срем).
- *Завршне игре* - њима се обично завршавала игранка. Пример: *Устај, дико, зора је* (цела Србија), *Сунце ми је на заходак* (Косово).
- *Ведре игре* - разноврсне су по техници, ведре и веселе. Примери: *Девојачко*, *Гружанка*, *Савила се бела лоза винова* (цела Србија).
- *Хумористичке игре* - Постоји више начина изражавања хумора у народним играма. Први начин је шаљив смисао текста песме која се пева.

У поскочицама је шаљив тон нарочито истакнут, па се у неким граници са пристожношћу. Други начин је шаљива песма у заједници са смешним покретима. Трећи начин је сама концепција народне игре изведена одређеном техником и стилем.

- *Мимичке игре*. Представљају игре проткане радњама, развијене у мале драмске сцене. Многе, поред тога, садрже и елементе хумора.
- *Игре подражавања животиња*. Примери: *Подлитушка* (Понишавље), где се подражава полетање птица, *Шаранац* (Банат) - мушка игра са подражавањем кретања рибе шарана.
- *Сетне и тужне народне игре*. У њима се односи између полова и њихова осећања изражавају како песмом, тако и кореографским елементима. Примери: *Врањанка*, *Даскалица*, *Катанка* (игра се у паровима и четворкама).
- *Народне игре у којима се изражавају супротна осећања*, односно више различитих осећања. Изражавају се мелодијом, начином играња и ритмом. Пример: *Нишевљанка*.

4.3.2 Подела народних игара у односу на музичку пратњу

- *Неме народне игре*. Играју се без музичке пратње и без песме, уз ритам корака и звекет накита. По Младеновић (1973), неме игре су кореографски израз сплета околности који чине

природа, живот, ношња, услови и уметнички израз. Данас се неме игре играју код Срба у Црној Гори и Херцеговини.

- *Народне игре уз певање.* У прошлости се чешће играло уз песму но што се то данас чини. Скоро да се није ни играло без певања. Песма је имала магијске и друге функције. Данас је инструментална пратња скоро потиснула вокалну. Многе песме које су певане уз конкретну народну игру су се изгубиле, а многе су наставиле да трају и да се певају независно од игре, као народне песме.

Народне песме које су певане уз играње могу да имају одређен садржај, али у неким крајевима њихов садржај се импровизује, као што је случај у поскочицама. Данас се обично пева уз спора кола. Такве игре су често једноставне у односу на технику, а песмом се певају различити текстови, који могу да имају и обредни карактер. Песме које се певају су више лирске, љубавне, ведре или сетне. Велики број песама има и хумористички карактер. Певање може да буде једногласно и вишегласно. У неким крајевима Србије се уз играње скоро уопште не пева, иако се то раније чинило (околина Ужица).

- *Игре уз инструменталну пратњу.* Данас у Србији превагу има инструментална пратња над вокалном. Игра се уз различите инструменте, јер нови инструменти потискују старе. Најчешће се користе дувачки инструменти, гудачки, трзачки и удараљке. Дувачки: фрула (Србија), двојнице (Србија), дудук (Србија), зурле (јужна Србија), гајде (Србија, Војводина). Гудачки: виолина (Србија). Трзачки: тамбуре (Војводина). Удараљке: даире (јужна Србија), бубањ (Санџак), тарабука (јужна Србија), тепсија (Косово).

Данас се све више користи хармоника. Састав инструмената у оркестру који прати играче је различит у зависности од краја, од етнокоролошке области, од врсте извођења итд.

4.3.3 Подела народних игара у односу на пол

Прихваћена је основна подела народних игара на: *мушке, женске и мешовите*. Најчешће се игра у мешовитим колима, али у свакој области постоје народне игре, које играју само жене, или само мушкарци.

Може се навести и подела према узрасту оних који играју народне игаре. Играју их: стари, средовечни, млади и деца.

Постоје и друге поделе које се заснивају на неким другим критеријумима.



Сл. 4. „Игре из Врања“, (КУД „ОРО“ – Ниш)

4.4 Поводи и места за играње

Поводи за играње се обично систематизују у две групе. У прву групу спадају све прилике које имају утврђен датум, које се редовно понављају после одређеног времена. У другу групу спадају прилике, које нису условљене временом нити су тачно одређене.

У прву групу спадају верски празници (Божић, Ускрс, Ћурђевдан, Ивањдан, Спасовдан и др.), државни празници, сабори, сајмови, играње уз радне обичаје, играње на скуповима који су сазивани у циљу забаве (обично су седељке сазиване зими), играње при општенородним празницима и др.

У другу групу спадају догађаји у животу човека који се односе на: рођења, свадбе, крштења, подизање куће, стављање крова на кућу, завршен посао жетве, брање воћа и др.

Поред наведене две групе прилика, постоје и оне које имају одређени датум, а везане су за обилазак кућа. Нпр: *лазарице, краљице, додоле, коледа, русалије* и др.

По Милићевићу (1894), за одржавање јавних скупова у селима, где се игра, постоје одређена места. Из досадашњих радова и књига се могу навести следећи називи места за играње: наред села, трг, зборно место, збориште, игралиште, играориште, ораница, крст, запис, црквена порта, ливада, утрина, ледина, улица, сокак, извор, раскршће, чесма, бунар, кафана, дрво, салаш и др. По старини издваја се "запис" (главно место за игру у оквиру обреда). На свим наведеним местима се игра на отвореном, зими се игра у приватним кућама, при чему се излази напоље у двориште итд. Временом су нека места игре напуштена.

4.5 Облици, типови и стилови народних игара

4.5.1 Облици народних игара

Облици народних игара представљају геометријске слике које се пројектују по тлу на коме се игра. Број облика је ограничен.

У односу на број учесника народне игре могу да се играју појединачно, у паровима, тројкама и групама. Групе могу да обухвате неограничен број играча.

Најраспрострањенији облик је *коло*. Поред словенског термина за облик *коло*, у Србији се користи и термин *оро* (потиче од грчке речи *хорос*). Термин *коло* се користи на подручју целе Србије, а *оро* на истоку и југу Србије. Постоји велики број изведених термина из наведених, који ближе, а локално, одређују играче, односе међу њима, радње и др.

Коло може да буде *отворено* и *затворено*.

Отворено коло се креће облицима кривих линија, као што су кругови, спирале, змије итд. Оно има свој почетак и крај. На почетку кола игра *коловођа*, који одређује путању кретања, даје знак за престанак музике, за промену народне игре, за песму и томе слично. На крају кола игра *кец*. У појединим крајевима, у оквиру једне етнокореолошке зоне, као и у

различитим етнокоролошким зонама, постоје различити термини за коловођу: *хороводач, танација, први* (Јужна Морава), *воза* (Ужичка Пожега), *предњак* (Вршац) и др. Порекло речи *кец* није познато, али се тај термин примењује чешће од осталих. Користе се још и следећи термини: *леви* (Нишава), *думен* (Чачак), *заврћколо* (Срем) итд.

Затворено коло нема почетак и крај. У њему су играчи равноправни у игри, али када се уз игру пева онда одређени играч започиње песму. Затворено коло може да буде *испуњено* (играчи су окренути леђима центру круга), *коло у колу* (играчи оба кола окренути према једном центру).

Лесу чини ланац повезаних играча који се обично крећу праволинијски напред-назад, и надесно-налево. Играчи се држе укрштеним хватом испред или иза, или хватом за појас (*Чачак, Шесторка*). У неким крајевима, уколико у *леси* игра већи број играча, она може да пређе у облик отвореног кола.

Познато је играње *на два краја*, коловођа игра и са једне и са друге стране и оба "вуку" крећући се на своју страну (источна Србија).

Поред поменутих облика, постоје и други облици.

- *затворено коло са једним или више играча у средини*
- *затворено коло састављено од парова окренутих у правцу играња*
- *колони парова*
- *две наспрамне врсте*
- *двојке, тројке, четворке, при чему је начин хватања различит*
- *прелазак из затвореног кола у парове („У Милице дуге трепавице“)*
итд.

Хватови/Држање

Основна одлика кола је међусобна повезаност играча, односно одређени хват. Држање се своди на посредно и непосредно, односно зависи да ли се играчи физички додирују, или је веза остварена преко неког предмета. Треба рећи да је ова одлика кола истовремено и стилска одлика.

Непосредно држање може да буде различито:

хват за шаке, хват за мишице или рамена, хват укрштено, хват под руку, хват за појас, хват за јелек испод пазуха

Посредно држање може да буде: држање за марамнице, држање за мараме итд. Правци кретања кола су надесно, налево, напред или назад.

У већини игара у Србији коло се помера надесно, али постоје и изузеци. Цртежи од 1 до 12: *начини држања играча*, преузети су од Зечевића (1981).



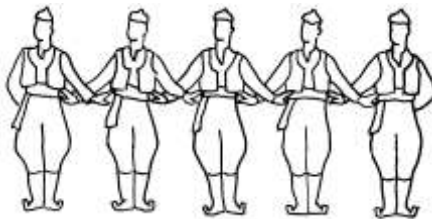
Хват за шаке "доле"



Држање за мараме (посредно држање)



Хват за шаке, савијени лактови



Хват за појас



Укрштен хват испред (лева преко десне)

Хват иза леђа, женске шаке на раменима мушкараца



Хват испред-женске шаке на раменима мушкараца



Тројка-хват иза леђа, женска шака на рамену

Хват око струка-женска шака на рамену и за руку



Хват око струка- женске шаке на рамену



Различити хватови при игрању у пару

4.5.2 Типови народних игара

Без обзира на облик и коме се игра, народна игра има одређену структуру елемената технике. Уколико две народне игре имају исти број корака, исту врсту корака и исти правац кретања, онда се за њих каже да су исте по типу. Свака народна игра има своје карактеристике, иако са другима чини исти тип.

Симетрични типови (исти број елемената надесно и налево). Најједноставнији симетрични тип је онај чија се играчка целина састоји од два корака десно са привлачењем, и два корака лево са привлачењем. Међутим, помицање у простору је често веће надесно, но налево, па се привидно ремети симетричност корака. Тако се коло помера стално надесно, иако је број корака надесно и налево исти. Пример игара истих по типу: *Ти момо, ти девојко; Дивна, дивна; Дуњеранка*.

Несиметрични типови (различит број "елемената" надесно и налево). Примери: *Стара Влајња - Тасино коло; Девојачко коло - Бојерка*.

Народне игре истог кореографско-техничког типа не морају да имају исте функције - обредне, световне, нити да се играју у истим облицима, нити стилски исто.

4.5.3 Стилски типови народних игара

"Стил народне игре је начин на који народ колективно изражава и традиционално преноси своја осећања и расположења помоћу анонимно створених покрета, корака и положаја тела." (Јанковић, 1949, стр. 53).

У односу на историју, свако временско раздобље, свако просторно подручје има свој стил играња. Данас се не може говорити само о различитом стилу играња у појединачним етнокореолошким зонама, већ и о различитом стилу појединих подручја етнокореолошких подручја, па чак и малих просторних целина.

Може се говорити о спољашњој и унутрашњој страни стила народних игара. Спољашњу страну стила чине начини извођења појединачних елемената технике, односно оно што доприноси визуелној представи

гледаоца. Поред реченог, у спољашњу страну стила убрајају се и начини хватања играча.

Унутрашња страна стила представља манифестацију расположења појединих играча или групе у целини, кроз одређену технику елемената (веселост, озбиљност, достојанство и друго). Унутрашња страна стила, у већини случајева, одаје утисак ведрине, веселости и радости.

Може се говорити о различитим стиловима у односу на подручје етнокореолошке зоне, пол, градску и сеоску заједницу, узраст, као и врсту народне игре.

На формирање стила народних игара утичу народни дух и карактер. На формирање народног духа и карактера утичу: историјске прилике, социјално-економске прилике, географски и климатски фактори, народна ношња, занимања, сеобе и друго. С обзиром на мноштво утицаја, стил највише зависи од тога који утицаји преовладавају у појединим крајевима. Поред тога зависи од мелодије која прати игру, као и од музичке пратње. Сматра се да је хармоника деловала на промену стила играња.

У Србији се стил играња на одређен начин мења, али неки посебни карактеристични стилови су: ситно - шумадијски крај, лако - моравски крај, меко - колубарски крај, снажно - власински крај, живо - понишавски крај. За игру у Војводини је карактеристично ситно играње са пуно украсних корачића, са треперењем и дрмежом.

4.6 Етнокореолошке играчке зоне Србије

Подела етнокореолошких зона наведена је по Зечевићу (1981 и 1983):

- *средишно ("централно") етнокореолошко подручје;*
- *етнокореолошко подручје западне Србије;*
- *етнокореолошко подручје јужне и југоисточне Србије;*
- *тимочко етнокореолошко подручје;*
- *косовско етнокореолошко подручје;*
- *панонско етнокореолошко подручје.*

4.6.1 Средишно етнокореолошко подручје

Обухвата Шумадију и Поморавље. Може се ограничити Западном Моравом, Великом Моравом, Савом, Дунавом, Маљеном и Повленом.

Претежно се игра у отвореним и мешовитим колима у којима *коловођа* и *кец* имају нарочиту улогу. У највећем броју случајева хват је за шаке доле, а може да буде и за појас. У крајевима који су ближе Сави и Дунаву среће се играње у паровима и тројкама.

У централној Србији у начину играња нема неких битних разлика. Чешће се изводе ситни кораци, али су, по начину извођења у односу на ранији временски период, спорији. Изводе се не само надесно и налево, него напред и назад, као и по два паралелним линијама. Данас се све више изводе синкопирани кораци. Колена су мека, тело фино трепери, окреће се у правцу кретања. Сваки играч може слободно да импровизује кораке.



Сл. 5. "Игре из Шумадије" (КУД "ОРО"-Ниш)

Већина игара у Шумадији и Поморављу се игра брзо и ситно, ведро, али постоји народна игра која носи назив *Шетња*, чији начин извођења асоцира на шетњу. Колена су мека и вибрирају горе-доле, а основна играчка целина се често импровизује додавањем украсних корачића, са

заплитањем, преплитањем и сл. Техника играња жена и мушкараца је иста. Ритмичке структуре су претежно у парним тактовима, углавном двочетвртинским. Играчка целина се обично подудара са музичком целином.

Најчешће се игра уз народне оркестре, које чине фрула, хармоника, кларинет, виолина и други инструменти. Гајде се ретко користе.

Најпознатије народне игре по (Грбић, 1909; Станковић, 1951; Зечевић, 1983 и др): *Гружанка, Девојачко коло, Моравац, Тројанац, Рузмарин, Шумадинка, Жикино коло, Дуњеранка, Зупчанка, Четворка, Заплет, Зајам, Ајде лена, Маро, Лена Маца, Неда гривне, Заврзлама, Чачак* и друге.

4.6.2 Етнокореолошко подручје западне Србије

Обухвата подручје између Саве, Дрине, Црне Горе, Косова, Ибра и Колубаре.

Најчешће се игра у отвореном колу са правцем померања надесно у парним тактовима.



Сл. 6. "Игре из западне Србије"(КУД "ОРО"-Ниш)

У северном делу подручја често се играју народне игре као у средишњем подручју. Постоје неке народне игре, које су по називу,

карактеристичне за овај крај (*Мачванка, Убљанка, Шатчанка* итд.). Јужни део западне Србије, карактерише то што, поред староседелаца, живи пуно динарских досељеника. Због тога су и народне игре претрпеле неке измене. Утицаји босанских и херцеговачких игара су нарочито изражени у народним играма које се играју у крајевима ближим реци Дрини. По Зечевићу (1981), од игара које се не играју ни у једном другом крају Србије треба поменути: *Игра оро крај горе, Ситан сам бисер просула, Момак и девојка* и друге. Од муслиманских игара исти аутор истиче игру хора са кретањем налево, уз музичку пратњу, пре свега бубња.



Сл. 7. "Игре из Мачве"(КУД "ОРО"-Ниш)

Најпознатије народне игре, у ваљевском крају: *Ваљевка, Поцерка, Србијанка, Убљанка, Паргар на паргар*; у шабачком крају: *Мачванка, Посавка*; у југозападној Србији: *Ситан танац, Ситан тројанац, Ситан сам бисер просула*; у ужичком крају: *Ерско коло, Ужичка чарлама, Шуматовац, Суве шљиве и дрењине*.

4.6.3 Етнокоролошко подручје јужне и југоисточне Србије

Простире се између Сврљишких планина, Копаоника, Ибра, косовског етнокоролошког подручја, Македоније и Бугарске. По

Зечевићу (1981), овај регион је придружен матици 1878. године, па се у читавој култури региона осећају оријентални тонови.

Игра се како у отвореним колима тако и у лесема. Хват је за шаке доле, укрштен или за појас. У збијеним лесема играчи се држе за појас, а сама игра је уједначена, компактна и снажна. Сматра се да се најживље и најтепераментније игра у овом подручју Србије, а нарочито у Понишављу.



Сл. 8. "Игре из Лесковца"(КУД "ОРО"-Ниш)

Играчи се често, играјући, повијају напред (Басара). Посматрајући народне игре на целом подручју приметне су велике разлике између северног и јужног дела подручја. Насупрот северном делу, на југу се игра уздржаније, стилски префињеније, мекше, нарочито је то видљиво код играња жена. Постоји велика разлика не само у техници играња и стилу, већ и у ритмовима, тактовима, музичкој пратњи, народној ношњи. Што се тиче ритмичких структура играчких целина, има их у парним, али и у непарним тактовима, у једноставним или сложеним. Присутан је и несклад између играчке и музичке целине (хетероритмија). Постоји велика разлика у игрању на селу и у градовима. Бугари најрадије играју народну игру *рченицу*.



Сл. 9. „Црна трава“ (КУД "ОРО"-Ниш)

Најпознатија народна игра овог подручја је *чачак*. Има много варијаната ове игре, које се највише разликују по стилу играња, али и по техници. У нишком крају: *Басара, Шесторка, Чачак, Осмица, Пиперана, Катанка, Пешачка, Нишевљанка, Клецка*. У врањанском крају: *Врањанка, Бело Ленче, Мемете, Тешко оро, Чочек, Пембе*.



Сл. 10. "Игре из Беле Паланке" (КУД "ОРО"-Ниш)

4.6.4 Тимочко етнокорееолошко подручје

Простире се између Дунава, Хомољских планина, Ртња, Сврљишких планина, Старе планине и Тимока. У овом етнокорееолошком подручју игра се у отвореним колима и *лесама* са хватом за појас. По Зечевићу (1983), основна карактеристика играња је ослањање на чврсту и неопуштену мускулатуру, са ситним играњем, малим поскоцима и минималним бочним померањем. Горњи део се из појаса љуља лево и десно. Игре се најчешће играју из два дела: спори и брзи. Спори део се обично игра уз певање, а брзи уз инструменталну пратњу. Када се игра само уз инструменталну пратњу, темпо играња је бржи и уједначенији. У неким играма се, на чврстим ногама, које се врло мало или нимало не одвајају од тла, ситно трепери.

Власи су у овом подручју задржали своје карактеристике играња, као што су: ударање стопалом о тло, узвикивање поскочица за време играња и дуготрајно играње, када једна игра може да траје више од једног сата. Играње обично почиње споро, па се играјући убрзава и импровизује.



Сл. 11. „Игре из тимочке Крајине“ (КУД "ОРО"-Ниш)

Стара влахиња и *кокоњеште* су народне игре које су подједнако омиљене код Срба и код Влаха. По Младеновићу (1973), у ђердапским насељима је главни тип играња *стара влахиња*. Овај играчки тип је

распрострањен у већем делу Србије, а није распрострањен у суседној Румунији.

Најпознатије народне игре: *Једностранка, Руменка, Поп-Маринково коло, Чича Глиша, Грозничаво, девла, Крупница, Ситница, Паприкаш, Дудо, дудо; Чачак- ситан, крупан, сврљишки; Хајдук-Вељково коло*. Познате влашке народне игре: *Патруш, Препишор, Ропота, Костенка*.

4.6.5 *Етнокорееолошко подручје Косова*

Обухвата подручје Косова. Може се говорити о српским, албанским, турским и циганским народним играма. Што се тиче српских народних игара оне се играју у отвореном колу, затвореном колу, наспрамним врстама, у паровима, у четворкама или соло.

Разликују се народне игре села и града. Посебно треба истаћи технику, стил и кореографију народних игара Призрена. Раније је стил играња у Призрену био чувен по изражајности, отмености и мекоћи покрета. Стил играња у другим градовима Косова имао је оријенталан печат.

Посебно треба истаћи плес турског порекла, који се зове *Калач*, који изводе Срби, Турци и Албанци, сваки на свој начин и својим варијантама и пратећим мелодијама. *Калач* је давно био обредни плес са мачевима, а касније је игран по селима са штаповима и сабљама.

На Косову се играло уз вокалну и инструменталну пратњу. Ритмови су једноставни и сложени. Најпознатије народне игре биле су: *Цоко, Цоко; Разгранала грана јоргована; Циганско коло; Што ми је мерак; Игра коло на ливади; Бре, девојче, бре, ђаволче; Ој, ти Досто; Јано, мори; Пошла ми Милка за вода* и др.

О народним играма Косова и Метохије ће се тек писати, с обзиром на ратне сукобе, који су се дешавали крајем двадесетог века, а који су условили бројне промене на терену.



Сл. 12. „Игре са Косова“ (АКУД „Бранко Крсмановић“ -Београд)

4.6.6 Панонско етнокореолошко подручје

Простире се на подручју целе Војводине. Што се тиче етничке структуре, Војводина је стециште Срба, Мађара, Румуна, Словака, Русина и многих других народа. Због тога се у култури, песми и игри осећају различити утицаји.

Народне игре се играју у различитим облицима, почев од затвореног кола, које се помера надесно или налево и кога могу да чине бројни, збијено постављени играчи. Поред затвореног кола доста се игра у паровима, тројкама, четворкама и индивидуално, при чему су хватови различити. Што се тиче ритмичке структуре, оне су већином у дводелном такту са акцентом на првој осмини ритмичке структуре.

Основни стил играња, истиче ситно играње, скоро на месту. Горњи део тела је више миран и не учествује у игрању, а покрети при игрању почињу из колена. "Код мушкараца у току игре долази до украшавања корака и до преплитања ногама. То преплитање у извесним тренуцима прелази у "дуплире" То су синкопични ударци ногама о тло. То захтева нарочит смисао за ритам и сваки играч их не може извести. Треба поменути и извесне предмете који се стављају на обућу, а који служе да се поједини кораци нагласе и звуком. У неким деловима Срема играчи су на

ноге причвршћивали прапорке, а буњевачке "звечке" су добро познате. Жене играју скромније. Надигравања међу момцима често прелазе у духовите импровизације" (Зечевић, 1981, стр. 41).

Народне игре су углавном мешовите, али има чисто мушких.



Сл. 13. "Народне игре из Срема"(КУД "ОРО"-Ниш)

Најпознатије народне игре. У Бачкој: *Келеруј, Велико бачко коло, Тандрчак, Буњевачко, Сиротица, Рококо*. У Срему: *Шантави мађарац, Сремско, Тодоре, зурка*. У Банату: *Банатско коло, Кетуш, Фицко, Ердељанка, Шаранац* (мушка игра која се игра надигравањем).

Најпознатије народне игре појединачних етничких група су: *чардаш* (Мађари), *танцуј, танцуј* (Словаци), *казачок* (Русини), *батута* (Румуни). Што се тиче музичке пратње преовладавају тамбурашки оркестри. У



Сл. 14. "Буњевачке игре"(КУД "ОРО"-Ниш)

данашње време се све више прихвата и хармоника.

4.7 Техника народних игара

Једноставни елементи технике

1. *Корак.* Може да буде изведен на целом стопалу, на полупрстима, на пети, према напред, према назад, странце, укрштено испред или иза, са преношењем тежине тела, без преношења тежине тела.
2. *Топот.* Изводи се целим стопалом, полупрстима или петом.
3. *Почучањ.* На целом стопалу, на полупрстима, на једној ноzi, на обема ногама.
4. *Дотик.* Дотик тла једном ногом, петом, прстима или целим стопалом и одмах корак истом ногом.
5. *Поскок, одскок и доскок истом ногом.*
6. *Прескок.* Пренети тежину тела са једне на другу ногу одскоком и доскоком.
7. *Суножни скок*
8. *Клек једном ногом*
9. *Клек обема*
10. *Круг.* Стопалом слободне ноге описати круг по тлу или у ваздуху.
11. *Лук.* Стопалом слободне ноге описати део круга, обично у комбинацији са другим елементима.
12. *Ударац ногом о ногу на тлу, у одскоку у ваздуху.*

Сложени елементи технике

1. *Корак зибом.* Из одређеног става искорак слободном ногом. Дотик тла стопалом, затим извести зиб у колену и пренети тежину на искорачену ногу. Затим опружити ногу у колену. Овај корак се обично везује са неким другим кораком.

2. *Корак са привлачењем.* Слободном ногом искорачити напред, назад, лево и десно са преношењем тежине тела, а другу ногу прикључити.

Варијанте: са привлачењем без птт (птт - преношење тежине тела), са „вучењем“ по тлу; са привлачењем у ваздуху без птт; са привлачењем и птт. При извођењу корака са привлачењем у народним играма може да буде "нога пред ногу" (стопало које се привлачи постави се за половину испред стајног) и "нога иза ноге" (стопало које се привлачи постави се мало иза стајног).

Корак са привлачењем и треперењем. Састоји се из корака слободном ногом, привлачења друге ноге, уз искорачену и треперења које се изводи преношењем тежине тела са прстију на цела стопала, при чему се изведу два дотика петама, што изазива треперење. Тежина тела при треперењу може да буде више на једној нози, зависно од смера кретања који следи.

3. *Корак са укрштањем.* Изводи се углавном странце. Слободном ногом извести корак надесно са птт. Другу ногу укрстити испред, или иза, оптерећене ноге. Варијанте: укрштен корак без птт; укрштен корак без птт у ваздуху (врхови прстију укрштене ноге могу додиривати тло); укрштен корак са птт; укрштен корак иза оптерећене ноге се изводи на исти начин као укрштен корак испред оптерећене ноге, само су правац и смер други.

4. *Корак са избацивањем.* Корак слободном ногом напред, назад, налево или надесно са птт, другу ногу избацити по тлу или у ваздуху. Избачена нога је опружена или погрчена у зглобу колена. Избацивање се изводи напред, косо налево - напред, косо надесно - напред.

5. *Корак са забацивањем.* Изводи се на сличан начин као корак са избацивањем, али у правцима назад, косо назад-налево и косо назад-надесно. Забачена нога може да буде опружена, погрчена, може додиривати тло или бити у ваздуху.

6. *Корак са повлачењем.* Корак зибом-почучњем са опружањем ноге у коленом зглобу. Другу ногу привући повлачењем прстију стопала по тлу. Корак се може изводити у свим правцима са и без преношења тежине тела, опружено, погрчено, са птт, без птт.

7. *Корак са поскоком и избацивањем слободне ноге* погрчено или опружено, напред, косо напред - налево и косо напред - надесно.

8. *Корак са поскоком и забацивањем слободне ноге* погрчено или опружено назад, косо – назад - надесно и косо назад-налево.

9. *Корак са поскоком и ударањем стопалом слободне ноге унутрашњом ивицом о стопало оптерећене ноге.*

10. *Корак са кружењем слободне ноге.* Слободна нога изводи полукружно кретање испред оптерећене ноге у одређеном ритму са преношењем тежине тела. Полукружно кретање може да буде према напред, са "преплитањем" и према назад са "заплитањем".

11. *Корак са "преплитањем".* Слободну ногу укрстити испред оптерећене ноге; стопало ноге која се укршта постави се уз стопало оптерећене ноге са његове спољашње стране. После тога извести поскок на укрштеној ноzi, при чему тежина тела може остати на месту, или се може померити мало уназад. На сличан начин се изводи корак са "заплитањем", само се слободна нога укршта иза оптерећене ноге - са спољашње стране стопала.

12. *Дупли корак.* Настао је додавањем поскока по завршеном преношењу тежине тела. Овај елеменат се састији од два узастопна поскока или поскока који је везан за корак.

13. *"Мењајући корак".* Овај елеменат чини један корак са привлачењем и птт и везано још један корак у истом правцу са почетном ногом са птт са одизањем слободне ноге од тла.

14. *Трокорак.* Састоји се из три корака који могу да се изводе на месту или у кретању, у ритму: две осмине - четвртина или четвртина - две осмине ноте).

15. *Корак са почучњем са одизањем и одмицањем слободне ноге*

16. *Корак са клижењем по тлу и истурањем слободне ноге напред*

17. *Поскок са ударцем слободне ноге унутрашњом ивицом стопала*

18. *Поскок са ударцем слободне ноге спољашњом ивицом стопала*

19. *Поскок са дотиком тла слободном ногом*

20. *Поскок са истовременим одизањем слободне ноге и везано спуштањем на тло*

21. *Скок са десне ноге на леву ногу и обрнуто у кретању напред, назад, странце*

22. *Одскок обема увис и доскок истовремено на обе ноге, које се растављају, нпр. десна напред, лева назад*

23. *Одскок обема увис са ударцем стопала о стопало у ваздуху, доскочити на једну или на обе ноге.*

24. *Одскок обема и везано доскок са избацивањем десне или леве ноге косо напред*

25. *Одскок левом са предножно погрченом десном и доскоком на обе истовремено*

26. *"Галоп". Из одређеног става корак слободном ногом напред, назад, странце са преношењем тежине тела, затим одскок на истој нози, у фази лета ударац друге ноге о стопало одскачне ноге и доскок на њу.*

27. *Корак са окретањем. Може да се изводи полудесно - 45 степени, полудево - 45 степени, надесно - 90 степени, налево - 90 степени, пола окрета надесно или налево, пун окрет надесно или налево, на једној нози, на обе ноге истовремено, на целом стопалу, на полупрстима, окрет у поскоку, окрет у скоку.*

28. *Гибања ногама. Могу се изводити у скочном, коленом или зглобу кука. Гибање може да се изводи кружењем или луковима, увртањем, извртањем, опружањем или прегипањем. Прсти на стопалу у неким случајевима могу да буду и опружени. Гибања могу да се изводе опруженим или погрченим ногама.*

Резиме

Народна игра подразумева различите игре из народа, које су за циљ имале забаву и надметање. Међутим, у нашем језику овај термин се одомаћио за активност која подразумева плес. Народне плесне игре, као део српског фолклора, развијале су се кроз обичаје и забаву. С тим у вези, деле се на обредне, као део, најчешће, верских обреда и световне, које по садржини могу бити веома различите.

На њихов развој утицали су бројни фактори. На подручју Србије формирано је шест етнокореолошких зона. Подела народних игара извршена је у односу на музичку пратњу, пол, узраст или према неким другим критеријумима.

Народне игре Србије карактеришу различити облици у простору, начини међусобног држања играча и начини на које су народне игре с колена на колена преносиле осећања и расположења народа. Поводи и места за играње су различити.

Србија је подељена на шест етнокореолошких подручја: средишно ("Централно") етнокореолошко подручје, етнокореолошко подручје западне Србије, етнокореолошко подручје јужне и југоисточне Србије, тимочко етнокореолошко подручје, косовско етнокореолошко подручје и панонско етнокореолошко подручје.

Технику народних игара чине једноставни и сложени елементи.

Питања

1. Који су фактори развоја народних игара?
2. Како се деле обредне игре?
3. Шта су обредне игре и како се деле игре игране у интересу свих?
4. Када и како су се играле *додоле*?
5. Који су били важни догађаји у животу људи?
6. Навести врсте световних игара.
7. Шта је облик народних игара и који су најчешћи облици?
8. Које су врсте облика играња у колу?
9. Навести врсте непосредног држања.
10. Шта је симетрични тип игара и које игре припадају том типу?
11. Шта је стил народне игре?
12. Како се по стилу игра у различитим крајевима у Србији?
13. Које су етнокоролошке зоне?
14. Навести пет игара централног етнокоролошког подручја.
15. Навести пет игара етнокоролошког подручја западне Србије.
16. Навести пет игара етнокоролошког подручја јужне и југоисточне Србије.
17. Навести пет игара тимочког етнокоролошког подручја.
18. Који су једноставни елементи технике народних игара?
19. Навести сложене елементе технике народних игара?
20. Опишите технику *корака са привлачењем* и наведите варијанте извођења тог корака.
21. Опишите технику *корака са „преплитањем“* и *„заплитањем“*.

5. СПОРТСКИ ПЛЕС

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са појмом и развојем спортског плеса. Сазнати врсте спортског плеса и начине такмичења.

5.1 Појам

Прва такмичења у плесу су почела почетком XX века. Домаћини тих такмичења били су европски градови Ница, Париз, Лондон. Период после Другог светског рата обележила је експанзија плесних школа. То је доба развоја тзв. окретних игара. Међутим, да би људи могли да се такмиче било је неопходно дефинисати шта се може играти, у ком ритму и темпу. Тако је од стране енглеских учитеља плеса започела стандардизација тзв. модерних плесова тога доба. Комбинације покрета и кретања су просторно обликоване у одређене целине и јасно описане. Анализа је обухватила кретања у простору, ритам, темпо, акценте, акције телом. Дефинисан је став и држање, као и основа методског поступка за учење тадашњих такмичарских плесова. Све је то допринело развоју плесне теорије и праксе (Silvester, 1974; Moore, 1989, 1990; Laird, 1972, 1994a, 1994b; Vermeij, 1994; Franklin, 1996, 2004). Након свега уведена су правила по којима су се спроводила такмичења, као и различити нивои такмичења. Овако интензиван развој је врло брзо довео и до професионализације у спортском плесу. Плесачи - професионалци касније су постали носиоци тренерске и судијске струке у спортском плесу.

Прво званично светско првенство је одржано 1922. године у Лондону, а плесали су се *енглески валцер, танго, бечки валцер и слоуфокс*. Од 1927.

године на такмичењима се плеше и *квикстеп*. Најпрестижније такмичење у спортском плесу је Отворено првенство Велике Британије. Одржава се у Блекпулу од 1931. године. Тежња да се буде део светског спорта изискивала је потребу за гранско спортско удруживање и организовање. Тако је основана међународна плесна федерација IDSF (International Dance Sport Federation), као и национални плесни савези. Плесачи аматери су чланови IDSF, а професионалци су чланови професионалне плесне федерације WD & DSC (World Dance & Dance Sport Council). IDSF, данас WDSF (World Dance Sport Federation) окупља хиљаде плесних парова из преко 90 земаља света.

По Јоцићу (1999), спортски плес је у Србију „донео“ Добривоје Давидов. Са сином, Марселом Давидовим, основао је Плесни клуб „Београд“ и прво Удружење наставника спортског и уметничког плеса Србије (УНСУП СРС). На оснивачкој скупштини 1976. године, Удружење је организовало прво *првенство Србије у стандардним плесовима*. Тада почиње оснивање плесних клубова. „Водећи људи и ентузијастички тих првих плесних спортских клубова формирају Иницијативни одбор за оснивање Плесног савеза Србије, који се установљава званично, на Оснивачкој скупштини Плесног савеза Србије, одржаној 21. априла 1991. године у Новом Саду. Тој конститутивној Скупштини присуствовало је девет клубова у својству оснивача, и четири клуба у својству посматрача“, (Јоцић, 1999. стр. 119). Генерални секретар Међународне плесне федерације Рудолф Херберт, 2. децембра 1994. године, уручује тадашњем Плесном савезу Југославије, Повељу о приступању. Савез је постао 62. чланица IDSF (Јоцић, 1999).

Због своје атрактивности, бројности чланства и специфичне технике извођења, спортски плес је нашао своје место у породици ацикличних спортова у којима се, поред осталог, процењује квалитет покрета. Иако је било назнака да би га требало промовисати, најпре као демонстрациони, а потом и као званични спорт Олимпијских игара, то се још није догодило. Од 1997. године WDSF је пуноправни члан Међународног олимпијског комитета, са тежњом да се уврсти у програм Летњих олимпијских игара.

Често се за такмичарски плес користи појам *уметнички спорт*. Овај назив фигурира у круговима људи који плесу дају, пре свега ознаку *уметничког*. Међутим термин *уметнички спорт* није прихватљив, јер

постоји више „уметничких“ спортова. Термин који највише одговара суштини је *спортски плес*, јер се заснива на показатељима, који плесу дају ознаку *спортски*. Ако у називу такмичарског плеса не стоји термин *уметнички* не значи да та врста плеса нема квалификације уметничког. *Такмичарски плес је спортски плес са уметничким обележјима.*

Показатељи који указују на превагу термина *спортски* су бројни.

Моторичке способности и спортски плес

Плесачу спортског плеса потребне су све антропомоторичке способности у већој и мањој мери, што је истраживањима и потврђено. (Alicsson, Harms-Ringdahl, Eriksson, & Wemer, 2003; Blanksby, & Reidy, 1988; Brooks, & Stark, 1989; Bushey, 1966; Cardinal & Hilsendager, 1997; Clippinger-Robertson, 1990; Crotts, Thomson, Nahom, Ryan, & Newton, 1996; Jocić, 1991; Kostić, Uzunović, Oreb, Zagorc, i Jocić, 2006; Koutedakis, Hukam, Metsios, Nevill, Giakas, et al. 2007; Streškova, & Chren, 2009; Srhoj, Katić, & Kaliterna, 2006; Uzunović, 2004; Uzunović, & Kostić, 2005; Uzunović, Kostić, Zagorc, Oreb, & Jocić, 2005; Uzunović, 2008; Uzunovic, Kostic, & Miletic, 2009; Uzunovic, 2009).

Плесачу је потребна брзина, координација, издржљивост, гипкост, равнотежа, снага. У спортском плесу такмичења се одвијају кроз више сесија, укључујући полуфинале и финале. У свакој плесној сесији такмичари морају да изведу четири двоминутна плеса и један плес у трајању од 1,5 минута. Том приликом је оптерећење кардиоваскуларног и мишићног система истоветно оптерећењу бициклиста, пливача и олимпијских тркача на 800 метара у истом трајању.

Разноврсност покрета при плесању латино-америчких плесова утиче на то да су плесачима за њихово коректно извођење потребне готово све моторичке способности. За 1,5 или 2 минута треба извести мноштво елемената различитих структура. Незамисливо је изводити латино-америчке плесове уколико плесачи не поседују квалитет брзине, с обзиром на то да се сви плесови плещу одређеном брзином. Брзина је условљена правилима такмичења, али са друге стране, унутар плесне структуре плесачи са израженом брзином лакше постижу експресију, приказују одређену енергију и комуницирају са публиком и судијама.

Снага која је потребна плесачу је слична снази која је потребна клизачу плеса на леду. Изузетно је важна јачина трбушне мускулатуре због контракција трбуха, које су саставни део технике плесања, а које омогућавају да се дочара карактер латиноамеричких плесова. Плесане укључује коришћење великих и малих група мишића. Одређена снага је потребна у горњем делу тела да би се задржала тензија између партнера. Плесачи посебно морају да користе снагу да би помогли плесачицама у извођењу неких фигура, или да би постигле довољну амплитуду и брзину покрета. Често су плесачима потребне вежбе са оптерећењем да би надоместили своје недостатке у снази.

Такмичарски плесови обилују различитим врстама "поза", за које је неопходна покретљивост кичменог стуба и ногу. Изузетном визуелном ефекту доприноси и статичка равнотежа. Координација је једна од есенцијалних димензија у савладавању и испуњавању кретних умења и навика у плесу, а у латиноамеричком плесу посебно. Неопходно је ускладити покрете делова тела и читавог тела. Када се на то надовеже и покретање уз музику, која је саставни део плеса, указује се на способност координације у ритму. Да плесачи не би одавали утисак "тешког" плесања, потребна им је аеробна и анаеробна издржљивост, као и мишићна издржљивост.

Код стандардних плесова, несумњиво је да су сегментарна брзина ногу и брзина фреквенције покрета изузетно важне у савлађивању и испуњавању кретних задатака, а директно утичу на извођење плесних фигура, као нпр. у *бечком валцеру* и *квикстепу*. Незамисливо је атрактивно извођење плесних елемената као што су "позе" плесног пара без изражене флексибилности кичменог стуба. Статичка равнотежа је неопходна да се одржи стабилан положај тела приликом одржавања поза, а динамичка равнотежа за одржавање стабилних позиција после многобројних окрета и поскока. Од изузетне важности су координација у ритму, без које се плесање не може ни замислити, као и анаеробна издржљивост, с обзиром да се стандардни плесови изводе од 1,5 до 2 минута (Узуновић, 2004).

Дисциплина и тимски рад

Спортски плес захтева тимски рад. Тим може да буде један плесни пар или 16 плесача у тиму за формације. Шеснаест такмичара, који изводе многобројне промене плесних брзина, током координирања

геометријских позиција на тлу, са осталим члановима тима, морају да буду веома дисциплиновани да би тимски испунили постављене задатке .

5.2 Такмичења у спортском плесу

У такмичарском плесу постоје четири дисциплине.

Прву дисциплину представља такмичење у стандардним плесовима:

- *енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс и квикстеп.*

Другу дисциплину представља такмичење у латиноамеричким плесовима:

- *ча-ча-ча, самба, румба, пасодобл и џајв.*

Трећу дисциплину представља такмичење у свих 10 плесова (ЛА и СТ).

Четврту дисциплину представља такмичење у формацијама (тимови од 8 парова плешу СТ или ЛА плесове, а суди се на основу технике, просторних облика, „транзиције“, "покривености" простора и музичке „интерпретације“).

Условно се може рећи да постоји и *пета дисциплина*, а то су такмичења која обухватају тзв. *егзибиције*.

Сва такмичења се реализују у складу са *аматерским и професионалним категоријама*. У оквиру сваке од категорија постоје признати разреди рангирања. На такмичењима суде квалификоване судије, чија су мерила одређена у процесу који се назива "skating system", а који се заснива на мишљењу већине.

Следе информације у вези плесних такмичења, наведене су по Такмичарском правилнику Плесног савеза Србије (Београд, 2008).

У Србији плесна такмичења по **рангу** могу бити:

- *зонска,*
- *међузонска,*
- *државна*
- *међународна*

На основу регионализације Србије, постоје 3 **зоне**:

- зона Север - територијално покрива географско подручје Војводине,
- зона Центар - територијално покрива географско подручје Србије без Војводине и Београда
- зона Београд - територијално покрива географско подручје града Београда.

Такмичења према **карактеру** могу бити:

- државна првенства,
- куп такмичења,
- квалификациона такмичења
- рејтинг такмичења.

На основу успеха на такмичењима, плесачи спортског плеса у Србији могу остварити одређени пласман на плесној рејтинг листи. Рејтинг листа је посебна бодовна листа на којој се бодови рачунају у клизном периоду од 12 месеци. На основу ње одређују се чланови репрезентације, делегирају парови за одлазак на европска и светска првенства и купове и бирају стипендисти.

Основни критеријуми за избор чланова репрезентације су пласман на рејтинг листи и пласман на државном првенству. Коначна одлука о избору репрезентације и парова за одлазак на европска и светска првенства је у надлежности такмичарске комисије ПСС.

Плесачи се такмиче у следећим старосним категоријама:	
пионири	7-11 година
млађи омладинци	12-13 година
омладинци	14-15 година
старији омладинци	16-18 година
сениори	19 година или више
старији сениори	35 година или више

Уколико пар плеше у старосној категорији старијих сениора, оба плесача морају имати 35 или више година. Старосна категорија се рачуна у односу на број година, које такмичар пуни у току календарске године и одређује се на основу старијег партнера.

На основу плесног знања и плесачког стажа, такмичења се одвијају у следећим квалитативним разредима:

Старосна категорија	Квалитетни разред	Програм плесних фигура
Пионери	Е	ограничени програм
	Д	ограничени програм
	Ц	ограничени програм
Млађи омладинци	Е	ограничени програм
	Д	ограничени програм
	Ц	ограничени програм
	Б	слободан програм
Омладинци	Е	ограничени програм
	Д	ограничени програм
	Ц	ограничени програм
	Б	слободан програм
Старији омладинци	Д	ограничени програм
	Ц	ограничени програм
	Б	слободан програм
Сениори	Д	ограничени програм
	Ц	ограничени програм
	Б	слободан програм
	А	слободан програм
	И	слободан програм
Старији сениори	Ц	ограничени програм
	Б	слободан програм
	А	слободан програм

Такмичења у "Е" разреду (6 плесова) и "Д" разреду (8 плесова) сматрају такмичењима код којих се вреднује укупан резултат у свих 6 или 8 плесова. Такмичари "Ц" разреда се такмиче посебно у латиноамеричким, посебно у стандардним плесовима и обавезни су да се такмиче у обе врсте плесова, до стицања "Б" разреда. Када пар "Ц" разреда стекне "Б" разред у једној врсти плесова, обавезан је да настави такмичење у "Ц" разреду у другој врсти плесова до стицања "Б" разреда те врсте плесова. Када стекне "Б" разред у обе врсте плесова, такмичар има право да престане да се такмичи у једној врсти плесова.

Плесни парови "Е" разреда такмиче се у следећим плесовима:

ЛА: ча-ча-ча, румба, џајв;

СТ: *енглески валцер, танго, квикстеп;*

Плесни парови "Д" разреда такмиче се у следећим плесовима:

ЛА: *ча-ча-ча, самба, румба, џајв;*

СТ: *енглески валцер, танго, бечки валцер, квикстеп;*

Плесни парови "Ц", "Б", "А", "И" разреда такмиче се у следећим плесовима:

ЛА: *ча-ча-ча, самба, румба, пасодобл, џајв;*

СТ: *енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс, квикстеп;*

На државним првенствима, куповима Србије и рејтинг такмичењима плесни парови свих старосних категорија такмиче се у следећим плесовима:

ЛА: *ча-ча-ча, самба, румба, пасодобл, џајв;*

СТ: *енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс, квикстеп;*

Комбинација: свих десет СТ и ЛА плесова.

Трајање и темпо музике за такмичарске плесове:

• Енглески валцер	2,0 мин.	28-30 т/мин.
• Танго	2,0 мин.	31-33 т/мин.
• Бечки валцер	1,5 мин.	58-60 т/мин.
• Слоуфокс	2,0 мин.	28-30 т/мин.
• Квикстеп	2,0 мин.	50-52 т/мин.
• Самба	2,0 мин.	50-52 т/мин.
• Ча-ча	2,0 мин.	30-32 т/мин.
• Румба	2,0 мин.	25-27 т/мин.
• Пасо добл	2,0 мин.	60-62 т/мин.
• Џајв	1,5 мин.	42-44 т/мин.

У такмичарским колима, пре финала, трајање музике се може скратити или продужити максимално за 20 сек.

Прецизно је дефинисано која се опрема, односно костими могу користити на такмичењима. Иако је костим елеменат формално лепог, његовом избору се придаје велика пажња. У млађим категоријама костими су прецизно одређени, док је у старијим избор костима и ствар

престижа. Костими, као и плесне ципеле, разликују се за стандардне и латиноамеричке плесове. На слици 17, преузетој са сајта www.verusdance.com, приказани су неки примери.



Сл. 15 Костим за СТ плесове



Сл. 16. Костим за ЛА плесове

Мушке „латино“



Женске „латино“



Мушке „стандард“



Женске „стандард“



Сл. 17. Плесне ципеле

Као и у свим спортовима, употреба допинг средстава забрањена је правилима Међународног олимпијског комитета (МОК). Сваки такмичар је обавезан да, на захтев представника ПСС-а задуженог за допинг контролу, приступи тестирању на допинг. У случају да одбије тест, сматра се да би резултат био позитиван и следе казнене мере. Сваки позитиван резултат допинг теста мора се проследити Такмичарској комисији и Дисциплинској комисији ПСС-а, ради предузимања одговарајућих мера против прекршилаца правила о допингу.

5.3 Развој спортског плеса

Сви плесови у категорији спортског плеса потичу из народног или друштвеног плеса. О постанку и развоју ових плесова информације се, поред осталог, могу пронаћи на бројним сајтовима. При навођењу података о развоју спортског плеса коришћене су информације са сајтова наведених на крају књиге.

5.3.1 Латиниамерички плесови

ЧА-ЧА (ча-ча-ча)

Ча-ча потиче од звуковне имитације ципела кубанских жена које плешу. Пише се и изводи првенствено у такту 4/4, али може и у 2/4. Плеше се у такту 4/4. Потиче са Кариба, Кубе. У Европи достиже популарност око 1937. године. Сам плес изведен је од старе кубанске игре "Danzon" која је слична *хабанери*, а *мамбо* се сматра подлогом за *ча-ча-ча*. Карактер игре је погодан за примену удараљки. У ритму су обавезни ударачки инструменти, као што су клавс, конгос, маракас, бонгос. Плес треба да дочара својеврсну игру завођења, а постао је веома популаран 1956. године.

Самба

Самба је национална игра Бразила. Пише се у 2/4 и у 4/4 такту. Води порекло од старе ходајуће игре "Mehihe". Данас је незаобилазни део Карневала у Рију. У Европу је пренета 1925. године и била прихваћена као такмичарски плес. Стандардизацију плесне технике пратила је и промена темпа извођења. Технику, поред осталог, карактерише примена

енергичних контракција. Плеше се на различитим странама плесалишта. Самбом се „осваја“ простор. Богата је фигурама, које се изводе у различитим ритмовима. Европа је 1948/1949 прихватила самбу. Највећи допринос њеном развоју је учинио Валтер Лерд (Walter Laird) са партнерком Лорејн (Lorraine Reynolds).

Румба

Кубански плес који води порекло из Африке и кога су робови донели на амерички континент. Пише се у 2/4 или 4/4 такту. Појавио се око 1915. године. У Европу је пренет око 1930. године. На почетку изворни кораци и фигуре овог плеса нису били баш најјаснији, јер су личили на *фокстрот* са додатком покретања у куковима. У развоју румбе помињу се *румба болеро* и *румба кубан*. После II светског рата, на развоју *румбе* су радили Пјер и Дорис Лавел, који су имали плесну школу у Лондону. Највећи допринос стандардизацији фигура и корака дао је Валтер Лерд. *Румба* је лаган и „сензуалан“ плес, еротског карактера са нагласком на женском завођењу. То осликава карактер плеса, који се може дочарати специфичним кретањем тела, акцијом куковима, уз контролисано преношење тежине. *Румба* је 1950. године уврштена у такмичарски програм.

Пасодобл

У преводу значи двоструки корак. Плес је шпанског порекла, и нераскидиви је део шпанске културе, фолклора и уметности. Разлог што је уврштен у групу латиноамеричких плесова лежи у самом карактеру плеса. После II светског рата, односно 1959. године, прихваћен је као такмичарски плес. Мотивисан је коридом, која се у Шпанији одржава још од 1700. године. Фигуративно приказује борбу тореадора са биком. Карактерише га начин вођења плесачице. Плесач мора да дочара понос, одлучност, снагу, а да савршеном техником прикаже елеганцију. Плесачем мушкарац имитира покрете тореадора, док плесачица „представља“ његов плашт.

Џајв

Џајв је ритмички и „љуљајући“ плес, који укључује *рок-ен-рол*, *буги* и *афричко-амерички свинг*. Корени *џајва* су у Њу Харлему. Развио се 1940. године у *Jitterburg*. У Европу су га донели Американци. У Енглеској је

плесан уз рок-ен-рол музику, а Французи су га комбиновали са латиноамеричким ритмовима и тиме створили основу данашњег *џајва*. Енглези Џозефина Бредли и Алекс Мур (Josephine Bradley & Alex Moor) су га развили до стандардизације плесних корака и фигура. Карактер овом плесу даје сама техника, која се састоји од енергичних шутева – кикова, великог броја окрета и вертикалних акција. У групу такмичарских плесова уврштен је 1968. године као пети, последњи, плес. Изузетно је атрактиван, а због брзине и специфичне технике, на такмичењима се плеше 1,5 минут.



Сл.18 „Румба“ (студенти ФСФВ у Нишу)

5.3.2 Стандардни плесови

Танго

Сматра се да је из Буенос Аиреса кренуо у „освајање“ света. Постоји неколико типова: *танго - хабанера*, *танго - милонга*, *танго аргентино* и др. Због технике и карактера, *танго* је стврстан у категорију стандардних плесова. Основу плеса чинила је *милонга*, коју карактеришу покрети раменима и главом, као и изненадне промене динамике извођења. Почетком XX века милонга је плесана у театрима високог друштва Бразила. У том периоду име *милонга* мења се у *танго*. Током 1907. године *танго* није прихваћен у Лондону због превише еротике. После неких стилских измена, прихваћен је у Паризу и Лондону 1912. године, са

професионалним демонстраторима. Музика је извођена виолином, гитаром, а касније бандонеоном (специфична врста хармонике). Од 1920. до 1921. године, *танго* је стандардизован на конференцији у Лондону. Током тридесетих година "*стакато*" акција је постала саставни део танго-кореографије. Плес је у основи чврст, јак и карактеран, а плеше се елегантно, без њихања.

Слоуфокс

Развио се из *фокстрота*. Пише се у 2/4 и 4/4 такту. Изводи се у умереном темпу. Данас представља један од стандардних такмичарских плесова. *Фокстрот* је представљен Европи непосредно пре Првог светског рата. То је страствен плес, спорих и брзих покрета, а сматра се да потиче од Харија Фокса (Harry Fox). Тадашњи европски плесни учитељи су са ентузијазмом прихватили овај плес и почели да га обликују. Између 1922. и 1929. године, Франк Форд (Frank Ford) са Џозефином Бредли (Josephine Bradley) је демонстрирао развој основних корака *слоуфокса*. Ови кораци се и данас играју на такмичењима. Темпо музике тада није био строго одређен.

Квикстеп

Настанак *квикстеп*а је везан за појаву америчког комедиографа Харија Фокса. *Квикстеп* се развио од *фокстрота* и *чарлстона* у такту 4/4, током двадесетих година XX века. Енглески пар Франк Форд и Моли Спјин (Molly Spain) плесали су на шампионату 1927. године верзију плеса без "чарлстон" савијања колена. Тада су утврђене фигуре *Quarter Turns*, *Cross Chassees*, *Zig-Zags*, *Cortes*, *Open Reverse Turns* и *Flat Charleston*. У 1928/1929. години *квикстеп* је комбинован са карактеристичним "шасе" корацима. Плеше се брзим и трчећим корацима, комбиновањем *slow* и *quick* корака.

Енглески валцер

Настао је као *Бостон валцер*. Појавио се око 1910. године у држави Масачусетс. У историјским архивима се, на позивницама за балове тридесетих година прошлог века, може пронаћи да је спори валцер („инглиш“) игран и на забавама и у тадашњој Србији. Специјалан допринос развоју дали су Џозефина Бредли, Виктор Силвестер (Victor Silvester), Максвел Стјуарт (Maxwel Stewart) и Пет Сајкс (Pat Sykes), први

енглески шампиони института (ISTD - Imperial Society of Teachers of Dancing), који је дао допринос стандардизовању плесних фигура. Стандардизацију су 1934. године извршили учитељи плеса и кореографи. Многе од тадашњих фигура се и данас играју на такмичењима. Карактеришу га хармонични, сливени покрети, који овај плес чине отменим и достојанственим.

Бечки валцер

Валцер се плесао још у XVIII веку. Техника, темпо и атрактивност учинили су га најпопуларнијим балским плесом тога доба. Технички захтев плесања је да се ротације изводе грациозно. Настао је од аустријског плеса *лендлер*. Популарности *валцера* највише је допринела компонована музика. Треба истаћи Јохана Штрауса Млађег (Johann Strauss Jr), који је оставио посебан печат у развоју *валцера*. Као спортски плес развио се у XX веку. Из плеса *лендлер* узето је између 1800 и 1820 корака и фигура. Прерадом се дошло до шест корака *бечког валцера*, који се плешу одређеном брзином. ICBD (International Council of Ballroom Dancing) је 1983. године донео одлуку да ће технику *бечког валцера* чинити *Natural and Reverse Turns, Natural and Reverse Fleckerls, The Contra Check* промена за леви *Fleckerl* и десни *Fleckerl*.

Формације

Како су настале *формације* није баш најјасније. Све је почело 1920. године када су енглески и француски плесачи у Немачкој изводили комбинације комплексних фигура неколико различитих СТ плесова, синхронизовано уз "живу" музику. Сматра се да је Енглеска колевка плеса у формацијама. После II светског рата *формације* су се развијале у неколико држава у којима су се такмичења одржавала. Данас се сваке године у Блекпулу (*Blackpool Dance Festival*) у Енглеској одржава такмичење у плесним формацијама у склопу осталих такмичења у спортском плесу. Први светски шампионат био је 1973. године у Хамбургу у Немачкој, када су први пут употребљене специјално припремљене музичке траке са миксованом музиком. У Енглеској се таква музика примењује од 1985. године. Данас се, такође, примењује миксована музика.

Резиме

Двадесети век карактерише експанзија и популарност различитих врста плесова. “Окретне игре” су обележиле период после II светског рата. Њиховом обрадом настао је спортски плес. Енглески плесни учитељи су систематизовали и стандардизовали плесне кораке, односно увели правила у плес. Та правила се односе на држање партнера, уједначавање плесних корака, схеме кретања у простору, плесне фигуре, ритам и темпо.

Спортски плес припада групи спортова где се оцењује квалитет покрета и кретања. Оцена квалитета га сврстава у категорију уметничког спорта. Да би успешно извео плесне структуре плесач мора да поседује осећај за ритам, оријентацију у простору, способност координације у извођењу појединачних покрета и кретања уопште, брзину, снагу, издржљивост, гипкост и равнотежу.

Такмичења у спортском плесу се одвијају у четири дисциплине: у стандардним плесовима (*енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс и квикстеп*), у латиноамеричким плесовима (*ча-ча-ча, самба, румба, пасодобл и џајв*), у свих 10 плесова (ЛА и СТ) и у формацијама (тимови од 8 парова плешу стандардне или латиноамеричке плесове).

Сва такмичења су подељена на *аматерске и професионалне категорије*. У оквиру сваке од категорија постоје признати разреди рангирања.

Плесачи аматери су чланови IDSF, а професионалци су чланови професионалне плесне федерације WD & DSC (*World Dance & Dance Sport Council*). IDSF, данас WDSF (*World Dance Sport Federation*) окупља хиљаде плесних парова из близу 100 земаља света.

Питања

1. Појам и развој спортског плеса.
2. Развој спортског плеса у Србији.
3. Моторичке способности и спортски плес.
4. Такмичење у спортском плесу (дисциплине и врсте такмичења).
5. Рејтинг листа и такмичарске категорије.
6. Развој латиноамеричких плесова.
7. Развој стандардних плесова.

6. ТРЕНИНГ ПЛЕСАЧА

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са факторима, принципима, врстама и средствима тренирања, тренажним циклусима и структурама плесно-моторичких способности.

6.1 Фактори тренирања и успеха

Постоје бројни фактори који утичу на ефикасност тренирања, напредовање и успех плесача. Међутим, не утичу сви истим интензитетом и на исти начин. Од сагледавања, упознавања и решавања њихових деловања, зависи резултат тренирања. Опште прихваћена подела фактора у спорту, подразумева следеће групе:

1. *генотипни,*
2. *фенотипни и*
3. *материјално - технички фактори.*

6.1.1 Генотипни фактори

Познавање генотипних фактора плесача пружа могућност да се стекне увид у потенцијалне способности плесача. Ови фактори обухватају:

1. *морфолошке карактеристике,*
2. *антропомоторичке карактеристике,*
3. *ниво функционалних способности,*

4. *карактеристике личности (интелектуалне способности, конативне карактеристике и др.).*

Наведени фактори одређују карактеристике сваког човека. Када се стекну повољни услови у спољашњој средини, генотипни фактори могу да се развију до одређених нивоа, што пружа могућност да се неке способности и карактеристике искористе у потребним ситуацијама.

За плесаче уопште, а посебно спортског плеса, значајно је утврђивање, процењивање и прогнозирање способности и карактеристика. Прву процену антропомоторичких способности и базичних музичких способности треба учинити у склопу прве аудиције, односно онда када се створе услови за прву селекцију деце за плес. Од првог уласка у салу за вежбање до прве селекције треба да прође око две године. "Школа" плеса треба да претходи организованом тренингу младих плесача.

Када се деца селекују и када почну плесни тренинзи који превазилазе ниво "плесних школа" различитих градација, онда би требало сваке године, пре почетка такмичарске сезоне (на почетку припремног периода) извршити одређене процедуре и утврдити ниво способности и основне карактеристике и то: антропометријским мерама, кардиопулмоналним тестовима и тестовима моторичких способности. Тестови моторичког изражавања ритмичких структура се могу применити већ од осме године, при избору деце за плес, као значајан показатељ могућности за тренирање плеса. Тестирање когнитивних способности и конативних карактеристика би требало извршити када деца буду старија, односно када треба да уследи дефинитивна прогноза будуће успешности плесача.

Основни чиниоци за прогнозу успешности: *морфолошке карактеристике, функционалне способности, кондиционе способности, базичне музичке способности, когнитивне способности, конативне карактеристике, координативне способности и способност за плесно учење, односно плесачки таленат.*

Након прогнозе, приступа се селекцији деце за плес. Селекцијом се могу формирати три групе.

Прву групу чине будући плесачи, које тренер одабере на основу резултата које покажу на тестовима и на основу "друге аудиције", или неког контролног такмичења, и за које сматра да имају диспозиције за тренинг и такмичење. *Другу групу* чине деца за које тренер није сасвим

сигуран да ли ће касније бити успешни или неуспешни. Са том децом тренер треба да настави да ради, на посебним тренинзима, на сличан начин као и са првом групом до следећих контрола. *Трећу групу* чине деца способности која не могу успешно да тренирају, али их, ако показују интересовање да остану у плесном клубу, не треба запоставити, већ их укључити у групу за рекреацију или у неке друге активности у клубу.

Најбољи начин селекције плесача је процена знања плесне технике и брзина учења плесних структура уз коришћење резултата тестова за утврђивање наведених способности и карактеристика.

6.1.2 Фенотипни фактори

Фенотипни фактори утичу на изграђивање особина, навика и плесача уз примену одговарајућих метода тренинга. Они условљавају развој и успешност плесача кроз:

а. тренинг и

б. такмичење (плесно достигнуће, пласман, резултат).

Појам тренинга плесача

Планско и систематско развијање стања тренираности и прерастање стања тренираности у спортску форму је основно одређење тренинга плесача. Основна одлика тренирања је управљање плесном припремом и усавршавањем плесача.

Управљање.

Представља облик руковођења тренингом. Правилно управљање тренингом плесача не значи, истовремено, да ће аутоматски да доведе до врхунских резултата. Међутим, ако се пореди тренинг спроведен "по здравом разуму" и тренинг са правилним управљањем, претпоставља се да ће овај други бити успешнији. Управљање представља усмеравање оптималних одлука тренера на плесача, које су базиране на информацијама о његовом стању.

Онај ко управља је тренер, а то чини на основу сачињеног плана и програма. Онај којим се управља је плесач, плесни пар или група плесача.

Сваки од њих поседује своје специфичне способности и карактеристике. Често је тренер у ситуацији да истовремено тренира више плесних парова различитих категорија и више плесних група. На основу показатеља о способностима плесача, он мора бити у стању да конципира различите планове тренинга, који могу да имају заједничке и посебне програме.

План.

Сваки план треба да садржи: *циљеве, средства, методе, организацију и контролу.*

Планском и систематском применом средстава и метода тренинга, тренер утиче на усавршавање функционалног стања плесача. Тренинг представља својеврсно спољашње и унутрашње оптерећење плесача. Суштина управљања плесним тренингом састоји се у сталном праћењу утицаја тренинга на плесача и његовом сталном прилагођавању на постављене захтеве и различите услове плесања.

Да би управљање било потпуно, потребно је да се испуне одређени услови.

а) *Израдити "модел"* успешног плесача који треба да обухвати старост, тренажни стаж, спољашњи изглед плесача, ниво тренираности моторичких способности, ниво тренираности плесне технике, ниво кореографских способности, ниво психичке тренираности и друго.

б) *Одредити ниво "водећих" способности* плесача, а које су карактеристичне за "модел" успешног плесача. На основу тога закључити о разликама које постоје између "модела" и плесача за кога се прави план. Поштујући индивидуалност плесача треба планирати такве задатке којима ће се изазвати позитивни утицаји.

в) *Планирати главне циљеве* свих врста припрема за различите циклусе тренажног процеса. Планирати се може дугорочно, за више година унапред или краткорочно, за једну годину и слично. Наравно, план се мора посебно сачинити за групе плесача, за плесне парове и за појединце, а све у складу са узрастом, степеном плесних знања и способности.

г) *Планом одредити: средства и методе тренинга, временски план, обим информација, методе обраде и начин коришћења добијених информација и података.*

Елементи и фактори управљања

Управљање развојем и усавршавањем стања тренираности је затворени систем у коме је потребно проверавати ефекте сваке од етапа тренинга, и по потреби, кориговати елементе плана.

Пре свега, потребно је сакупити објективне информације о:

- величини, структури и намени тренажних оптерећења,
- нивоу кондиционе тренираности,
- степену владања плесним техникама,
- вољи за тренирање и такмичење и
- успеху на такмичењима.

Ове информације могу се добити: анализом планова и програма тренинга, разговором са плесачем, посматрањем плесача на тренингу и такмичењу, контролним наступима пред значајније наступе или такмичења и тестирањем кондиционе и "функционалне" спремности плесача.

6.1.3 Материјално -технички фактори

Како ће се испунити задаци постављени плесачу, тренеру и кореографу, зависи и од материјалне опремљености. Пре свега, мисли се на простор у коме се вежба, као и на справе и реквизите, који се користе на тренингу. Минимални услови за припрему врхунских плесача нису довољни. Они могу да задовоље неке почетне нивое тренирања и обучавања, курсне тренинге и слично. Озбиљни и специфични тренинзи захтевају одређене услове.

Добра плесна сала мора да има инсталиране звучнике, обезбеђену опрему за репродуковање музике и огледала. Плафон треба да буде најмање на висини 5 метара од паркета. Мора да постоји једна свлачионица за тренера и две за плесаче са одређеним хигијенским условима.

Лекарска торбица или сандучић за брзе интервенције мора имати препарате, који ће бити примењени код евентуалних повреда.

У салама за тренинге могу да постоје специјални тренажери, као и апарати за контролу и дијагностику кондиционе припремљености плесача.

Опрему за репродуковање визуелних снимака плесача треба редовно орджавати.

Поред услова које мора да обезбеди плесни клуб, постоје услови које плесач мора да поштује. То су тзв. спортски услови, односно режим тренирања и живљења који обухвата *услове дневног тренинга, исхрану, одмор, спавање, дневни одмор, услове породичног живота, услове школе и друго.*

6.2 Принципи припреме плесача

Принцип систематичности. Овај принцип упућује на стално, систематично вежбање плесача. Распоред вежбања и одмора треба да буде оптималан. Поштујући овај принцип тренер бира садржаје тренинга водећи рачуна о нивоу припремљености и нивоу знања плесача, правећи одређен распоред активности у целокупном тренажном времену. Тренер треба да систематизује вежбе ценећи расположиво време за тренирање.

Принцип мотивисања и активирања. Тренер треба да истакне циљ примењених плесних структура и активности, да објасни чему служи одређено вежбање и на тај начин плесачима приближи значај вежбања конкретних плесних и **не** плесних средстава и активира их. Принцип активирања налаже тренеру да плесаче доведе у ситуацију да самостално решавају предвиђене задатке. Од мотивисаности зависи да ли ће задаци бити савладани лако или не.

Принцип очигледности. Подразумева се стварање јасне визуелне и других видова представа о плесној структури, плесној активности или кореографској структури. Познато је да се визуелним анализатором прима 90% надражаја, помоћу слуха 5%, преко осталих чула 5% надражаја. Овај показатељ истиче потребу да се користе најразноврснији уређаји за приказивање озвучених слика. Представа о плесу базира се на визуелним, аудитивним и тактилним опажајима. У процесу обучавања, пре свега, а и касније у току кореографске припреме најбоље је вежбати испред огледала, визуелно контролисати извођење и исправљати грешке.

Принцип индивидуализације. С обзиром на психо-физиолошку диференцијацију плесача тренер треба да сагледа могућности плесача, и у складу са тим да им поклони конкретну пажњу, сачињавајући одговарајуће планове и програме припрема. Ово је посебно битно за парове спортског плеса. Тренер не може на исти начин планирати и реализовати тренинге за све парове, због великих разлика међу њима, па је неопходно да, поред групних тренинга организује тренинге за један пар, или само једног плесача.

Принцип контроле. Овај принцип обухвата контролу и самоконтролу. Контролу планира тренер за време наступа или такмичења. Наступ служи да групе плесача, парови или појединци покажу одређени ниво знања плеса, што ће послужити да се на тренинзима, који следе, коригују недостаци или грешке. Са недостацима треба упознати и плесача и тражити његово активно и свесно ангажовање на њиховом отклањању.

Принцип модификације понашања плесача. Ставови плесача могу да имају карактер позитивних или негативних вербалних или невербалних поступака или понашања. Може се говорити о "лошем" понашању и о потреби да се показани негативни односи и поступци појединаца на неки начин модификују. Ако постоје такви облици понашања међу плесачима у једном клубу, требало би на те појединце обратити посебну пажњу и пронаћи начине позитивних деловања на њих. Ако је потребно, посаветовати се са стручњаком.

Принцип цикличности тренинга. Развој плесне форме треба да тече у циклусима. Планом припрема плесача предвиђени су различити циклуси припрема, који произилазе један из другог и имају прописане задатке, чија реализација доприноси развоју плесне форме и постизању одговарајућих резултата.

Принцип креативности. Применом овог принципа плесач се подстиче да створи неку нову плесну фигуру или кореографски склоп кретњи. То се може постићи сарадњом са кореографом, који такву особину код плесача непрестано подстиче и усмерава. У спортском плесу креативност се може постићи само заједничким трудом плесних партнера и тренера.

Принцип изражајности и "сликовитости". Овај принцип подразумева унутрашњи израз плесача, односно унутрашњи доживљај плесних кретњи и музике транспонован у изражајне кретње, које доприносе доживљају

публике. Испуњење овог принципа подиже одређени начин плесања на уметнички ниво, што је један од критеријума у процени кореографије од стране судија.

Принцип комуникативности. Плесачима на наступима и на такмичењма предочава се циљ комуникације са публиком. Постоје различити начини, али се сви заснивају на унутрашњој потреби и спољашњем изразу плесача. Плесачи који су у стању да успоставе адекватну комуникацију, имају веће могућности да буду успешни.

6.3 Средства плесног тренинга

Основна средства плесног тренинга су *телесне вежбе и такмичења*.

Телесне вежбе

Телесне вежбе се одликују специфичним структурама и због тога различито утичу на способности плесача. Успешност вежбања може да се процењује на два начина: с обзиром на динамику утицања на развој појединачних способности и с обзиром на трансфер добијених ефеката вежбањем конкретне плесне технике.

Све вежбе у спортској припреми плесача могу да се класификују у неколико група.

У прву групу спадају вежбе које доприносе развоју моторичких и функционалних способности и могу се назвати *општим вежбама*. Оптерећење, при извођењу општих вежби, не мора да се подудара са оптерећењем које је карактеристично за плесне технике. Способности које се стекну овим вежбама имају мали трансфер на плесну технику. Оне се користе за успешно савладавање оптерећења у плесу, који се тренира, али и независно од плесне технике, на хармонично обликовање тела, што није без значаја, с обзиром на значај естетског фактора у процени плесне технике.

Вежбе које се сврставају у другу групу могу да се назову *усмерене вежбе*. Усмерене су због тога јер њима треба припремити и развити посебно оне групе мишића које трпе највеће оптерећење у конкретној плесној техници. Структуре тих вежби могу да буду различите од моторичких

структура конкретне плесне технике. Карактер нервно-мишићне активности усмерених вежби треба да буде исти, или сличан карактеру структура плесне технике.

Трећу групу средстава чине *специфичне плесне вежбе*. Ову групу сачињавају вежбе плесне технике. Структуре плесних техника се у основном облику не мењају, али за ниво кореографије се мењају.

Кореографске вежбе представљају врло важно средство припреме плесача без кога није могуће компоновање плесних композиција. Оне доприносе естетском и уметничком доживљају, изражајности и постизању бољих резултата на такмичењима и др. Могу да буду *базичне и специфичне*.

Такмичења

Као посебно значајно средство спортске припреме истичу се *такмичења*, односно „*наступи*“ плесних група, парова или појединаца.

6.4 Врсте припрема плесача

Задаци које тренер предвиди у сваком конкретном случају могу се реализовати:

- *Кондиционом, координационом, техничком, кореографском, психичком и теоријском плесном припремом.*

Моторичком припремом, која обухвата кондициону и координациону, реализују се задаци усмерени ка развијању снаге, брзине, гipкости, координације, издржљивости, а у складу са тим усавршавају се функције органа и система организма плесача.

6.4.1 Плесна техничка припрема

Техничка припрема има за циљ развој, усавршавање и достизање мајсторства у плесној техници.

Задаци плесне техничке припреме:

1. упознати плесаче са основним законитостима које владају у плесним техникама,

2. оспособити плесача да плесну технику или технику појединачних елемената уме да изведе и примени када је потребно,
3. научити плесаче планирани број плесних структура,
4. осигурати стабилност у извођењу плесних техника и
5. усагласити плесне технике са индивидуалним способностима плесача.

Средства плесне техничке припреме обухватају вежбе, информације, знања, умења и навике.

Вежбе. Вежбе као средство плесне техничке припреме, обрађене су у делу о средствима плесног тренинга.

Информације. Информације су један од основних елемената кибернетике, односно управљања. Веома су значајне за тренинг уопште. Информација може да буде спољашња, послата од стране тренера плесачу и унутрашња, која потиче из проприорецептора, који дају информације о степену напрезања, о снази, амплитуди, брзини, тачности покрета и кретања. Тренер може да користи различите начине информисања плесача, које треба да прилагоди полу, узрасту и знању.

Знања. Знања плесача могу да буду различита у односу на обим, карактер и специфичности. Могу се квалификовати као елементарна, целовита и специфична.

Елементарна знања означавају учење техника конкретног плеса не улазећи у суштину. Целовита знања подразумевају учење плесних структура или фигура, анализирајући ритам, простор, динамику и начин покретања или кретања. Специфична знања подразумевају поседовање одређеног степена знања, који омогућава представу о специфичности појединачних техника плеса или појединачних плесова. Иако постоје сличне фигуре у спортским плесовима, нпр. у румби и ча-ча-ча, плесач мора да зна њихову разлику и да уме да је разјасни. Треба објаснити зашто је термилошки исти плесни корак различит ако се примењује у другој плесној техници, односно, шта је то што исти плесни корак чини различитим. То се може применити у народној игри, у спортском плесу, у модерном плесу и др.

Умења. Умење плесача представља способност, која се изражава коришћењем знања плесне технике и претходног искуства за управљање

својим телом, покретима и кретањима. Умења почетника, који су прошли одређене степене обучавања су елементарна, а права умења поседују они плесачи који су у стању да се, користећи основна знања плесних техника, прилагоде измењеним околностима на тренингу и такмичењу. Рецимо, уколико плесач сматра да је усвојио основну плесну технику ЛА плесова, а није у стању да је покаже плешући са другом партнерком, онда он не поседује умења, већ елементарна знања.

Навике. Навике представљају аутоматизоване покрете или кретања који се изводе на тренинзима или такмичењима. Уколико се аутоматизовани елементи техника правилно изводе, то је позитивно и плесна техника је стабилна и лако применљива у конкретним кореографијама. Уколико је аутоматизована техника са неким мањкавостима, онда то представља отежавајућу околност за тренере, кореографе и самог плесача. Потребно је обратити пажњу на правилан начин обучавања основних структура плесне технике и повремено их изнова усавршавати.

Етапе техничке припреме

С обзиром на то да се плесна техника, било које врсте плеса, учи више година, може се говорити о неколико етапа у овладавању плесном техником.

Етапа почетног обучавања. Ова етапа је најбитнија за касније усавршавање, напредовање и достигнуће плесача. Од начина обучавања, начина показивања и објашњавања ће зависити колико ће ритмичке, кинематичке, динамичке и анатомске плесне структуре бити јасне и усвојене. У овој фази доминирају процеси учења који од плесача захтевају психичко и интелектуално активирање. Почетници морају да буду концентрисани да би запамтили све што тренер говори при објашњавању плесног корака или фигуре. Такође, морају повремено да се преслишавају, узимајући у обзир процес заборављања, који има свој ритам.

Етапа учења плесне технике. У фази после основног обучавања наставља се са учењем плесних структура, како са оним већ ученим, тако и са новим. Учене структуре се стабилизују на одређеном нивоу, а уче се сложеније. На овој етапи плесачи треба да се оспособе да разликују неке сличне делове различитих плесних структура као што је корак ходања код самбе или румбе. Добро је плесаче довести у ситуације у којима делују

неки реметећи фактори, а захтевати тачно и стабилно извођење технике. Реметећи фактор може да буде други плесач, тренер, справа, специфичан почетни положај или изненадна ситуација.

Етапа усавршавања плесне технике. У овој етапи учења плесне технике долази до делимичног или потпуног аутоматизовања извођења плесних структура. Ако је процес обучавања текао како треба, ако плесач поседује добре предиспозиције за плес, ако је плесач тренирао колико је било потребно, аутоматизована техника ће бити на одговарајућем нивоу, што је, у крајњем, и најбитније. Посебна пажња се посвећује естетском начину извођења.

Етапа плесног "мајсторства". У овој етапи вежбања плесне технике требало би завршити и до детаља усвојити специфичне елементе плесне технике везане за стил извођења, лепоту, правилно повезивање и економично трошење енергије. Успех овог дела вежбања зависи највише од способности самог плесача, јер многи плесачи могу овладати плесном техником на високом нивоу, а само неки могу достићи још виши ниво, уносећи у плесање своју индивидуалност, израз и унутрашња стања.

6.4.2 Кореографска плесна припрема

Кореографску припрему чини читав систем различитих вежби и метода, са циљем да се утиче на културу кретања плесача и његову изражајност. Ова врста припрема уско је повезана са техничком припремом, али има и своје специфичности. На часовима кореографије или на комбинованим часовима технике и кореографије треба савладати велики број различитих покрета, са акцентом на кретном изразу, на лепом, на грациозном, на индивидуалном печату. Осим тога обратити посебну пажњу на развијање покретљивости свих делова тела. Такође, треба вежбати различита кретања у простору у паровима, тројкама, четворкама, групама у различитим формацијама, као и прелажење из једне у другу геометријску форму.

Знање великог броја кореографских елемената ће олакшати рад кореографу, који ће за краће време моћи поставити кореографију било ког плеса. Структуре кореографије чине јединство са структурама технике у финалном делу и тако и плесну технику "подижу" на виши ниво. Рецимо, у ЛА плесовима није довољно "сложити" научене фигуре

одређеним редом, што је довољно за најниже разреде, већ структуре технике треба комбиновати са структурама кореографске припреме, које одговарају индивидуалности плесача.

6.5 Психички фитнес плесача

Ниједан плесни квалитет, општи, специјални или специфични не може се замислити без учешћа психе. У вези са тим, може се говорити о степену психичке кондиције, психичке снаге или психичког фитнеса. Психички фитнес је појам који највише одговара плесачима, због самог значења термина "фитнес".

Природна психа плесача се може мењати и контролисати на одређене начине и због тога је неопходно знање о психичком тренингу, као посебном тренингу за развој и контролу психичког фитнеса.

6.6 Циклуси тренажног процеса

Ако би се тренажни процес посматрао као дугогодишња целина, која траје од почетка плесања па до такмичења у сениорској категорији, онда се може говорити о неколико периода у читавом процесу. За постизање врхунских резултата неопходно је 6-10 година тренинга. Добра селекција и добро планиран развој плесача омогућавају да се у зрелим годинама може постићи одређен успех. Међутим, како су способности плесача различите и како се са тренингом почиње у различитим узрастима, нереално је очекивати исти темпо развоја.

На самом почетку, у такозваним "критичним" годинама за развој моторике, од око 4 до око 8 година, за плесаче, неопходно је децу учити основним моторним вештинама, што ће касније бити добра база за учење специфичних плесних вештина. Значи, планиране активности усмерити на генерални развој моторичких способности. Због тога је за почетнике најбоље да се обезбеде најбољи услови и најбољи плесни тренери, који ће планирати активности према "физичкој" и психичкој зрелости деце.

Читав развојни период младих такмичара-плесача може да се подели на три раздобља: *основни, развојни и период зрелих такмичења.*

Основни период. Почиње са 8 до 11 година и траје 3 - 4 године. Карактеришу га: општи тренинзи моторичких способности, учење основних плесних техника, развијање базичне координације, посебно координације у ритму и др. У овом периоду такмичења треба да буду ограничена.

Развојни период. Почиње са 12 до 14 година и траје 4 - 6 година. Карактеристике:

- *почети са базичним тренинзима, па постепено додавати специфичне тренинге, број тренинга постепено повећавати;*
- *развијати одговарајуће понашање за време такмичења и за време тренинга,*
- *интензивно учити плесне технике и специфичне моторне вештине;*
- *повећавати број тренинга на више од шест недељно,*
- *учествовати на што више такмичења.*

Период зрелих такмичења. Почиње око 17 година до око 20 година и траје надаље. Карактеристике: проценат специфичних плесних тренинга још више повећавати у односу на претходни период; време трајања тренинга повећавати; број тренинга - повећавати; интензитет -повећавати.

Планирање рада је један од важних услова за реализацију циљева тренирања плесача. Планом се обезбеђују услови за уважавање основних законитости развоја стања тренираности, које треба да пређе у плесну форму плесача. Планом се предвиђају: *циљеви, средства, методе тренирања, контрола, правила, документација, организација и друго.* Плесна форма у току једне године може да се развија, одржава и одбацује. Развија се у припремном, одржава у такмичарском периоду, а одбацује у прелазном периоду. При сачињавању плана развоја плесне форме треба имати у виду *узраст плесача, психофизички развој, ниво плесне припремљености, категорију и разред, као и циљ коме се тежи.*

Планом се предвиђају стручњаци који ће својим ангажовањем допринети његовој реализацији, тренери, тренери по позиву, кореографи, сарадници и евентуални демонстратори плеса, као и остали који ће на одговарајући начин помоћи плесном клубу или друштву (родитељи, фотографи, видео-сниматељи, лекари, кадрови за организацију специјалних вежбања и такмичења и друго).

Постоје перспективни и оперативни планови тренинга. *Перспективни план* може да се саставља за плесну групу, за парове и појединце, зависно од разреда и категорије. У састављању планова треба да учествује више стручњака, који ће прогнозирати будући развој и усавршавање плесача. Перспективни план обухвата време од две до четири године. На основу перспективног плана треба сачинити оперативни план, односно *план за једну годину*.

6.7 Структура плесно-моторичких способности

Структура плесно-моторичких способности обухвата две групе способности од којих се свака састоји из више различитих способности. Основне групе су: *кондиционе способности, координационе способности и кондиционо-координационе*.

Опште кондиционе способности су: издржљивост (аеробна, анаеробна, снажна, брзинска), снага (максимална, релативна, брзинска и друге), брзина и покретљивост.

Опште кондиционо-координационе способности су: максимална снага, брзинска снага, брзина и покретљивост.

Специјалне кондиционо-координационе способности су: брзина плесних кретања, брзина кружења у простору, еластичност снаге ногу и снага ослонца.

Опште координационе способности су: способност повезивања, способност оријентације, способност диференцијације, способност равнотеже, способност реакције, способност преображаја и способност за ритам.

Специјалне координационе способности или тзв. осећаји су: осећај тла, осећај статичке и динамичке равнотеже, осећај тела и осећај замаха.

6.7.1 Кондиционе способности

6.7.1.1 Општа и плесна снага

Сила мишића се може појмовно одредити као способност активног дела кретног апарата плесача да савлада оптерећење или инерцију тела или деловање других сила.

Ова способност зависи од многих фактора, али је у великом проценту одређена способношћу мишића агониста да се брзо и снажно контрахују, као и да поседују конкретан степен издржљивости у трајању контракције.

Може се говорити о статичкој сили-изометријској, динамичкој сили-изотоничкој, експлозивној сили и о снажној издржљивости.

Статичка сила представља способност да се дуже време одржи максималан тонус мишића. Динамичка сила представља способност максимално брзих контракција, при савладавању одређеног оптерећења. Експлозивна сила представља способност мишића да се постигне максималан тонус за што краће време. Снажна издржљивост представља способност дуготрајног мишићног рада са повећаном снагом мишића.

Мишићна сила је условљена са више фактора. Они могу да се сврстају у централне и периферне факторе.

Плесачи свих врста плеса треба да развијају општу снагу тела, повезано са покретљивошћу у зглобовима. Снага и покретљивост треба да буду оптимално развијени. У народним играма, битна је, пре свега, снага ногу и њој треба дати предност на тренинзима у односу на снагу читавог тела. У спортском плесу и модерном плесу битне су у одређеној мери различите врсте снаге као што су: динамичка снага, експлозивна снага, брзинска снага.

Мишићна сила чини основу мишићне снаге плесача. Брзинска снага се увећава средњим величинама оптерећења, уз постепено убрзавање покрета, све док се не постигне оптимална брзина уз правилно извођење покрета. Снага издржљивости се увећава малим величинама оптерећења и средњим фреквенцијама покрета, са великим бројем понављања.

Као погодан начин развоја базичне снаге плесача препоручује се тзв. кружни тренинг. Неке вежбе могу ангажовати већи број мишића или једну групу мишића. Један „круг“ може да се састоји од 12, 9 или 6 вежби.

Унутар „круга“ треба правити паузе као и између серија. Један „круг“ вежби се може понављати више пута, обично три пута. Може се мерити време реализације свих вежби у „кргу“. Уколико се време за реализацију вежби смањи, то може да буде показатељ развијања брзинске снаге. Тренер може да мења оптерећења и број понављања вежби и на тај начин да процењује постигнута побољшања. За плесаче је препоручљиво да после вежби снаге обавезно примењују вежбе истезања. Такође, препоручљиво је истегнути мишиће на почетку у оквиру загревања и на крају вежбања на сваком тренингу.

Као посебна метода за развој снаге, за неке плесаче спортског плеса, може се применити тзв. *боди-билдинг* систем вежбања. Овај систем подразумева примену од 10 до 12 вежби, с тим да се једна иста мишићна група не може ангажовати два пута узастопно. Свака вежба треба да се понавља од 8 до 10 пута. Вежбати у спором темпу, а између серија се одмарати од 4 до 5 минута. Тренер за сваког плесача одређује величину и карактер оптерећења. Најједноставније то чини избором вежби, бројем понављања, бројем серија и карактером пауза. Наравно, и код примене овог система за развој снаге треба између серија вежби и на крају вежбања истегнути оне мишићне групе које су контраховане.

6.7.1.2 *Општа и плесна издржљивост*

Издржљивост је способност организма да изврши рад одређеног карактера што дуже могуће у анаеробним, у аеробним условима или комбиновано. Издржљивост је мања што је интензитет оптерећења већи и обрнуто.

Може се говорити о више врста мишићне издржљивости:

локална издржљивост, општа издржљивост, статичка - дуготрајно извршавати статички рад, динамичка - дуготрајно извршавати динамички рад, снажна издржљивост - издржљивост без смањења силе, брзинска издржљивост - дуготрајна кретања у брзом темпу, анаеробна издржљивост, аеробна издржљивост.

Издржљивост се развија ако плесач тренира мишиће вежбама које мишићни систем доводе у ситуацију да енергију добијају у условима са или без присуства кисеоника или комбиновано.

Изддржљивост је битна за све плесаче. При планирању и програмирању тренирања узети у обзир да је за плесаче народних игара више битан аеробни тип издржљивости, а за плесаче спортског и модерног плеса битни су анаеробно-аеробни и аеробни типови. Наравно, сва три типа издржљивости битна су за све врсте плесача, само на апострофиране типове издржљивости треба обратити већу пажњу.

За плесаче народних игара и спортског плеса, за развој аеробне издржљивости погодне су *методе равномерног оптерећења, променљивог оптерећења и комплексна метода.*

Методу равномерног оптерећења карактеришу следећи показатељи: трајање око 20 мин, број срчаних откуцаја од 140 до 160, зависно од година. *Методу променљивог оптерећења* карактеришу: рад наизменичног интензитета, режим анаеробно - аеробни, пулс од 120 до 180 откуцаја у минути. *Метода понављања* примењује се за развој брзинско-снажне способности и брзинске издржљивости. *Комплексна метода* садржи елементе више наведених метода и може да буде најпогоднија за све плесаче.

На почетку припремног периода, може се цео тренинг посветити само издржљивости и тада тренинг траје највише један сат. За млађе од 11 година, траје око 30 минута, а ако се издржљивост тренира заједно са осталим врстама припреме, онда се она планира на крају тренинга и може да траје од 20 до 30 минута, а за млађе од 11 година, од 10 до 20 минута.

Аеробна издржљивост се развија брзим ходањем, трчањем, клизањем, вожњом бицикла и другим цикличним активностима. Због временских услова, када тренинге треба држати у затвореном простору, онда се као средства за развој аеробне издржљивости могу применити плесни или неки други "аеробик", "кардио-тренинг", "степ-аеробик" и сличне активности.

**Развој опште издржљивости / применљив на почетку припремног периода;
непрекидна метода**

методе	брзо ходање	трчање	клизање	вожња бицикла
<i>непрекидна</i>	30-60 минута	30-60 минута	30-60 минута	60-90 минута
интензитет екстензиван	пулс од 120 до 150 у мин.	пулс од 120 до 150 у мин.	пулс од 120 до 150 у мин.	пулс од 130 до 150 у мин.
<i>непрекидна</i>	до 30 минута	до 30 минута	до 30 минута	до 45 минута
интензитет - интензиван	пулс од 150 до 180 у мин.	пулс од 150 до 180 у мин.	пулс од 150 до 180 у мин.	пулс од 150 до 180 у мин.
<i>непрекидна</i>	30-60 минута	30-60 минута	30-60 минута	30-60 минута
интензитет - променљив	7-10 интервала интервал-2 мин пулс 120-190/м	7-10 интервала интервал-2 мин. пулс 120-190/м.	7-10 интервала интервал-2мин пулс 120-190/м.	7-10 интервала интервал-2 мин. пулс 120-190/м

**Развој опште издржљивости / применљив на почетку припремног периода;
интервална метода**

	5-7 интервала	5-7 интервала	5-7 интервала	5-7 интервала
интервална екстензивна	интервал 2-3 мин пауза 3-4 мин. пулс 150-170/м	интервал 2-3 мин пауза 3-4 мин. пулс 150-170/м	интервал 2-3 мин пауза 3-4 мин. пулс 150-170/м	интервал 2-3 мин пауза 3-4 мин. пулс 150-170/м
	3-5 интервала	3-5 интервала	3-5 интервала	3-5 интервала
интервална интензивна	интервал 1-3 м пауза 8-10 м пулс 170-190/	интервал 1-3 мин пауза 8-10 мин пулс 170-190/м	интервал 1-3 мин пауза 8-10 мин пулс 170-190/м	интервал 1-3 мин пауза 8-10 мин пулс 170-190/м

Наведени начини тренирања, са могућим модификацијама, могу да се примене на свим категоријама плесача. Млађима од 11 година више се препоручује развијање плесне издржљивости екстензивно-интервалном методом, а старијима се више препоручује тренирање интензивно-интервалном методом. И једнима и другима се препоручује тренирање плесне издржљивости тзв. такмичарском методом.

*Начини процене плесне издржљивости***процена плесне издржљивости за ст и ла**

ст плес	трајање	ла плес	трајање
енглески валцер	2 мин	самба	2 мин
пауза	1 мин	пауза	1 мин
танго	2 мин	ча-ча	2 мин
пауза	1 мин	пауза	1 мин
бечки валцер	2 мин	румба	2мин
пауза	1 мин	пауза	1 мин
слоуфокс	2 мин	пасодобл	2 мин
пауза	1 мин	пауза	1 мин
квикстеп	2 мин	џајв	2 мин

начини процене брзинске плесне издржљивости за ст

плес	трајање	плес	трајање	плес	трајање
квикстеп	2	танго	2	бечки валцер	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
квикстеп	2	танго	2	танго	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
квикстеп	2	танго	2	бечки валцер	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
квикстеп	2	танго	2	танго	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
квикстеп	2	танго	2	бечки валцер	2

процена брзинске плесне издржљивости за ла

варијанта а	мин	варијанта б	мин	варијанта ц	мин
Џајв	2	ча-ча	2	самба	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
Џајв	2	џајв	2	ча-ча	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
Џајв	2	ча-ча	2	самба	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
Џајв	2	џајв	2	ча-ча	2
пауза	1	пауза	1	пауза	1
Џајв	2	ча-ча	2	самба	2

Сваки плес се мора изводити несмањеним интензитетом, снагом, покретљивошћу, изражајношћу и слично.

Наведена су три начина како се може процењивати спремност плесача спортског плеса, везано за брзинску плесну издржљивост, применом СТ плесова и применом ЛА плесова. Ови начини процене истовремено представљају и начине како се брзинска плесна издржљивост може развијати. Наведени начини се препоручују за старије од 12 година. За млађе категорије плесача, потребно је смањити обим оптерећења.

6.7.1.3 Општа и плесна гипкост

Гипкост – покретљивост - флексибилност, представља способност плесача да изведе покрет што веће амплитуде.

Када се мишић истеже, нека влакна се издужују, а нека остају иста. Истежање целокупног мишића зависи од броја истегнутих влакана. Што се више влакана истеже, већа је дужина истегнутог мишића.

Врсте гипкости

Најопштија подела обухвата пасивну и активну. Максимална амплитуда се обично изражава степенима угла између два дела тела. Пасивна гипкост представља највећу амплитуду покрета, која је постигнута деловањем спољашњих сила. Активна гипкост представља способност, која се изражава максималном амплитудом покрета у неком зглобу помоћу мишића који прелазе преко тог зглоба.

Гипкост целог тела и у издвојеном зглобу зависи од еластичности мишића и лигамената и може донекле да се мења под утицајем централног нервног система, као и под утицајем повећане температуре, која директно делује на њено повећање. Ако се гипкост процењује у различито доба дана могу се добити различити резултати, јер је ујутро мања. Максимална гипкост и снага делују супротно и могу негативно да делују једна на другу уколико се тежи ка максималним вредностима. Уколико тренер зналачки комбинује вежбе за снагу и вежбе за гипкост, могу се развијати и гипкост и снага без негативног деловања.

За плесаче је неопходна и пасивна и активна гипкости. У различитим врстама плеса постоји потреба за извођењем разних поза и издржаја, који захтевају велики степен покретљивости одређених зглобова. У народним

играма потребна је покретљивост зглобова ногу, нарочито у колелу и скочном зглобу. У спортском и модерном плесу, потребна је повећана покретљивост свих покретних зглобова. Оптимално треба комбиновати тренинг за развој снаге и за развој покретљивости. Овим принципом треба да се руководе тренери и плесачи у свим етапама спортске припреме.

Развој гилкости. Најбољи период за развој гилкости плесача је период узраста од 11 до 14 година. У том периоду се могу постићи најбољи резултати, а после тога се достигнута покретљивост зглобова треба само одржавати.

Пре сваког тренинга за развој покретљивости, треба мишићни систем припремити телесним покретима и кретањем. У току тренинга и такмичења, ако је потребно, треба спречавати одавање топлоте. За вежбање пасивне покретљивости, користи се деловање спољашње силе. Бољи резултати се постижу вежбањем активне покретљивости. Активна покретљивост развија се скраћивањем мишића агониста, који прелазе преко зглоба чија покретљивост се повећава издуживањем антагониста.

У развоју покретљивости плесача може се издвојити неколико етапа. *Прва етапа* се карактерише развојем опште покретљивости. У овој етапи се као средства користе гимнастичке вежбе, вежбе "аеробика", технике других врста плеса, као и различите пасивне вежбе истезања, балетске вежбе итд. У *другој етапи* се развија специфична покретљивост. Специфична покретљивост плесача може се развијати конкретном плесном техником. Користи се метода динамичке покретљивости. Код спортског плеса покретљивост се може развијати индивидуалним извођењем плесне технике и извођењем плесне технике у паровима, а код плесача народних игара, углавном индивидуалним извођењем плесне технике. У *трећој етапи* достигнути степен покретљивости треба одржавати. Ово се чини увежбавањем конкретних кореографија на начин као за наступ или такмичење.

Општа гилкост се најбоље развија свакодневним вежбањем, чак и два пута дневно. Вежбе истезања треба изводити у серијама са одређеним бројем понављања у свакој серији. Амплитуда покрета треба да се повећава у следећој серији. У фази развоја покретљивости може се вежбати и ван тренинга, код куће или на неком другом месту.

Вежбе покретљивости потребно је планирати за сваки тренинг без обзира шта је на њему доминантно.

6.7.1.4 Општа и плесна брзина

Брзина је условљена грађом и функцијом нервног система сваког појединца. Мишићни, кардиоваскуларни, дисајни и нервни систем имају различите ритмове прилагођавања на напоре. Сила, брзина и издржљивост корелирају међусобно. Бољи развој једне способности условљава побољшање у осталим способностима, али у неким случајевима може да буде и обрнуто.

Брзина представља способност плесача да плесне технике изводи у најкраћем времену у плесним условима.

Облици брзине 1. латентно време моторне реакције, 2. брзина појединачних покрета, 3. фреквенција покрета и 4. почетна брзина кретања. Наведене врсте брзине не корелирају међусобно. Развој једне не значи развој друге.

Фактори који утичу на развој брзине плесача су многобројни. Брзинске способности су највише повезане са мишићном силом. Међутим, изометријска сила утиче негативно на брзину кретања, јер се у мишићу повећава унутрашњи отпор због повећања вискозности у мишићним влакнима. Брзина појединачне мишићне контракције зависи од дужине мишићног влакна и од отпора који се супротставља контракцији. Најбржа контракција може да се постигне када је сила спољашњег отпора најмања. Брзина извођења сложених кретања зависи од брзине извођења појединачних кретања, од величине претходног времена, од брзине инхибиције првобитног кретања. Неки плесачи могу једну технику да изводе брже у односу на друге плесаче, или брже у односу на неку другу технику. Ово је резултат координацијских механизма, који су условљени функционисањем ЦНС-а.

Усавршавање брзине. У тренингу за развој брзине могу да се примене два начина. Један је развијање брзине у целини, а други начин је развијање брзине усавршавањем појединачних фактора од којих она зависи.

Основна метода за усавршавање брзине је метода понављања, чија је суштина у понављању максимално брзих вежбања. Пре почетка вежбања

за развијање опште брзине неопходно је одговарајућим „разгибавањем“ повећати температуру у мишићима и покретљивост мишићних влакана. Одређене брзинске вежбе треба понављати око 8 пута у времену од 5 до 10 секунди са одмором између серија од 15 до 60 секунди.

Најбољи периоди за развој плесних антропомоторичких способности у односу на године (7-16)

СПОСОБНОСТИ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИЗДРЖЉИВОСТ	X	X	X	X	X	XX	XX	XX	XX	XX
СНАГА			X	X	X	X	XX	XX	XX	XX
БРЗИНА	X	XX	XX	XX	XX	XX	X	X	X	
ПОКРЕТЉИВОСТ	X	X	X	X	XX	XX	XX	XX	X	X

Најбољи периоди за развој појединачних способности обележени су знаком "XX". Из табеле се може видети да најбољи период за развој већине способности почиње око 11 - 12 година. Једино се способност брзине највише може развити од 8. до 12. године. Тренери плеса ове показатеље морају да узму у обзир при планирању тренажног процеса.

6.7.2 Опште и плесне координационе способности

Координација је веома сложена антропомоторичка способност која се заснива на усаглашености временских, просторних и енергетских параметара покрета и кретања.

Закључци бројних истраживања су потврдили постојање више различитих фактора од којих зависи квалитет координације. Сигурно је да се може говорити о више способности, које чине структуру координације. По Блумуеу (1983) то су: *способност повезивања, способност оријентације, способност диференцијације, способност равнотеже, реакциона способност, способност прилагођавања и способност ритмизирања*. Ова подела одговара потребним координационим способностима за плесаче. Међутим, може се говорити о независним способностима координације везаних за поједине делове тела. Сматра се да прва подела више одговара спортском и модерном плесу због комплексног начина извођења покрета и кретања,

док за плесаче народних игара више одговара друга подела, с обзиром на значај координације ногу за извођење технике народних игара.

Координативне способности захтевају, пре свега, тачност покретања и кретања у простору и времену. *Тачност покрета у односу на простор зависи од:* дужине и волумена мишића, волумена моторних јединица у мишићу, почетног положај тела, флексибилности зглобова, силе отпора и другог.

Нервно-мишићна координација захтева тачност у односу на енергију и време кретања и покрета, а зависи од: тачне и брзе информације проприорецептора за положај тела, брзог преношења импулса, брзине обраде информације у ЦНС-у, брзине реаговања и енергије моторичких центара.

Тачност кретања је резултат економичности стварања и регулације енергије (мало напрезање, мала енергетска потрошња).

Координација се може побољшати честим понављањем истих или сличних кретања, што у ЦНС-у условљава изграђивање модела који се памте. Брзина реаговања је у најтешњој вези са бројем меморисаних модела (што их појединац више запамти, утолико ће брже реаговати). Свако ново кретање учи се и усваја на основама раније усвојених координацијских веза. Усвајање нових, сложених кретања, између осталог, зависи и од броја условно-рефлекских кретања. Уколико плесач влада већим бројем разноврсних условно-рефлекских кретања, он ће лакше да научи нова кретања. Са већом способношћу да се изврши анализа тачности кретања, брже је учење нових кретања и већа је могућност реорганизације за нове потребе.

Способност повезивања. Подразумева усаглашавање различитих појединачних покрета или фаза покрета у једну целину. Плес се састоји од сложених схема покрета и кретања које се уче, али које се кроз учење стално мењају и усавршавају. Осим народних игара, које се изводе како једноставним, тако и сложеним техничким и ритмичким структурама кретања, углавном ногама, у осталим врстама плеса постоји потреба непрестаног усаглашавања покрета у зглобовима читавог тела. Покрети екстремитета су различити, од једноставних, до сложених, па њихово усаглашавање обично захтева дужи период учења. У том смислу неки аутори су класификовали покрете руку према степену тежине координације. Покрети руку се могу ређати према сложености, од

симетричних покрета, као најједноставнијих, до покрета у различитим равнима у различитом ритму и темпу, као најсложенијим.

Способност оријентације. Подразумева се способност одређивања позиције и покрета тела у простору и времену у односу на простор за плес, на партнера, као и на друге плесаче. Позиције плесача у народним играма се стално усаглашавају са замислима кореографа, који је поставио тачно одређене просторне схеме и просторне геометријске форме, које плесачи треба да испоштују. Треба овладати простором тако добро да је касније, према потреби, могуће изводити исте просторне облике на различитим сценама и са различитим бројем плесача, плешући на неком другом месту у групи. У спортском плесу је потребно водити рачуна о правцима у односу на зидове и центар плесалишта, што је утврђено схемама корака и фигура за сваки појединачни плес. Постоји могућност импровизације, али сви плесачи треба да поштују плесни смер.

Способност диференцирања. Ова способност подразумева усаглашавање појединачних фаза једног покрета или појединачних покрета, а резултат свега је тачност и економичност покрета. Економичност покрета подразумева прецизирање елемената покрета као што су динамика, простор и време усвајање покрета. За плесаче је потребна умешност диференцирања покрета-кретања читавог тела, мање или више, за разлику од неких других спортова где превагу имају руке или ноге. Дакле, способност диференцирања је неопходна за све групе мишића, како због превасходне прецизности и економичности извођења покрета и кретања, тако и због зналачког опуштања затегнуте мускулатуре.

Способност равнотеже. Равнотежа представља способност да се очува стабилан, одговарајући став тела када се оно креће или мирује. Постоје *статичка* и *динамичка равнотежа*.

Статичка равнотежа представља равнотежу у мировању када се заузме одређени став или поза на тлу или „на партнеру“. Тада се у мишићима одигравају многобројне контракције, које су под директном контролом регулацијских центара за равнотежу, а који су задужени за корекцију положаја, уколико тело „излази“ из равнотеже. Равнотежа се одржава покретима малих амплитуда. За ово су одговорни проприорецептори, који су смештени у мишићима, мишићним

вретенима, рецептори (Голџијева телашца), који су смештени у тетивама, лигаментима, зглобним чаурама. Они дају информације о напетости мишића и распореду тежине тела. На основу ових информација и информација вестибуларног апарата, изграђује се осећај за равнотежу.

Динамичка равнотежа даје информације које омогућавају да се процени положај тела или делова тела у простору за време кретања. Просторна оријентација, као и равнотежа у кретању контролишу се и регулишу координацијским контракцијама, које потичу од вестибуларних једара, као и од њихове повезаности са осталим деловима ЦНС-а.

Бољу способност за равнотежу има плесач који је брже успостави. Ова способност се лако одржава при технички правилном плесању. Равнотежа се најбоље одржава ако се изводи скоро неприметно кретање у зглобовима који су близу потпорне тачке. Осет за простор се усавршава са усавршавањем тачности кретања, као и са тачном проценом растојања неког предмета. Тачност процене је обрнуто пропорционална растојању, тако да је просторна осетљивост смањена ако је растојање веће, и обрнуто.

У вежбању опажаја за простор, који је нарочито битан за плесаче, посебан значај имају осети за вид, слух, додир и равнотежу, јер њихови рецептори примају надражаје и дају информације од пресудног значаја за усавршавање представе за простор. Способност плесача да контролише динамичку равнотежу је неопходна због различитих плесних техника, због промене брзине извођења техника и због величине простора који се прелази.

Плес обилује великим бројем окрета, који се изводе на различите начине, у различитим ритмовима, различитом динамиком и темпом, па је способност равнотеже потребно усавршавати, пре свега самом плесном техником, али и неким другим вежбама, које су по техници и начину извођења блиске плесној техници.

Постоје различити критеријуми према којима је могуће равнотеже делити на подгрупе: према врсти ослонца, према положају тела у односу на ногу ослонца, према положају ноге ослонца, према положају слободне ноге, према врсти кретања, према начину задржавања равнотеже у главној фази (Милетић, 2007).

У развоју равнотеже треба форсирати нестабилност да би се повећала стабилност. Вежбе равнотеже треба радити у оквиру свакодневног

тренинга, у оквиру припремног дела тренинга или између других вежби унутар тренинга, или за време одмора.

Кратак избор општих вежби за развој равнотеже

- Заузимање статичких позиција у стојећем ставу на једној ноzi, при чему остали делови тела мирују у задатој позицији у истим или различитим равнима.
- Корачање преко препрека на поду са различитом позицијом и издржајем у позицији, најмање док се изброји до 50; да би се повећала тежина вежбе - извести је са затвореним очима.
- Пењати се навише, на клупицу, гредицу, степеник, справу, брзо заузети задати равнотежни положај и издржати одређено време у њему; мењати ногу ослонца; вежбу отежати затварањем очију.
- Суножни скокови надесно или налево за одређен број степени, са враћањем на почетну позицију или са настављањем даље по кругу (нпр. скочити три пута заредом по 60 степени надесно, или скочити надесно 90 степени, па налево 90 степени и слично). Вежба се може изводити само једном ногом, па само другом.
- Комбиновати вежбе равнотеже и брзине реакције: користити различите знаке за промену задатог равнотежног положаја са једне на другу ногу, нпр. светло, звук, покрет тренера.
- Вежбе ритмичке равнотеже уз коришћење метронома или музике.
- Користити различите справе: даске, греде, трамбулине.

Реакциона способност. Битна је за оне тренутке када плесач треба да реагује на звучни, оптички или тактилни сигнал. Звучни сигнали су бројни и условљени су пратећом музиком. Њихово поштовање условљава техничку прецизност плесања. Оптички сигнали представљају унапред договорене знаке за извођење кореографије када "водећи" плесачи у групи својим "невидљивим" покретима "казују" осталим плесачима шта следи у кореографској целини, или у ком смеру кренути у простору. Тактилни сигнали су саставни део плесања и заједничке енергије, која се ствара плесањем парова, или група плесача. Ова способност је највише повезана са брзином, као и са конативним карактеристикама и интелектуалним способностима.

Способност преображаја. Подразумева способност плесача да једном научене плесне целине може у датим, непредвиђеним околностима брзо изменити, а затим наставити како је научено. Како се могуће непредвиђене околности односе пре свега на простор, партнера и остале плесаче, способност преображаја претпоставља развијену способност оријентације и способност брзе реакције.

Способност за ритам. Ово је једна од најзначајнијих способности за плесача, која захтева усвојеност конкретних плесних ритмова и перцепцију акустичких ритмова. Дакле, постојеће ритмове корака, покрета, фигура треба ускладити са ритмом пратеће музике и тако допринети тачности технике, изражајности, естетици, односно свему ономе што ће допринети да плесно извођење буде на одређеном естетском нивоу.

Свака структура плесне технике је ритмички одређена. Хипотетички, састоји се од ритма времена (трајање појединих деоница и њихов редослед у целини), ритма простора (просторна схема која се састоји од одређеног броја корака или одређеног броја покрета, одређене дужине и амплитуде) и ритма динамике, који указује на карактеристике степена нервно-мишићног напрезања, којим се изводе конкретни плесни елементи. С обзиром да свака врста плеса има своје елементе технике са веома различитим ритмовима, ритам плесне технике сваког плеса мора се вежбати искључиво вежбањем те технике.

Код деце млађег узраста, при оспособљавању за схватање ритмичких структура може се применити метод игре, применом одговарајућих плесних и других игара, што ће допринети бољем успеху него при стереотипном бројању кретњи и покрета.

6.7.3 *Тренинг плесних координационих способности*

Главна метода за развијање координативних способности је вежбање, а главно средство телесна вежба у облику специфичне технике плеса. За развој општих координативних способности могу се примењивати вежбе из других врста спортова и других врста плесова. Потребно је планирати и тренирати развијање појединачних способности, које су део координационих, јер су све неопходне за успешног плесача.

За развој специфичних координационих способности примењују се елементи технике конкретног плеса који се усавршава. Технике треба понављати у секвенцама више пута заредом или два и више елемената повезати у структуру, па их понављати. Ово је истовремено и опште правило у обучавању и усвајању кореографије.

Сва средства која се примењују морају да се изводе, односно понављају уз свесну контролу плесача и тренера да се не би створиле погрешне представе о покретима, као и да се не би погрешно усвојили. У поступку учења корисне су варијације истих покрета или кретњи са променом темпа, ритма, динамике или просторних елемената. Такође, корисно је технички правилно научену целину покрета и кретања изводити у различитом темпу, не мењајући динамику и простор, или је изводити у брзом темпу мењајућу динамику извођења. За учење и тренинг координационих способности потребно је планирати тренинге са различитим средствима, у зависности да ли су плесачи у припремном или такмичарском делу тренажног процеса.

Принципи. Општи принципи које треба поштовати, без обзира о којим средствима је реч су: техника која се изводи мора бити до детаља потпуна, структуру извести брзо и тачно, учити стално нове вежбе, а ако се понављају "старе" треба им, у начину извођења, променити неки од елемената, средства бирати према узрасту и плесном разреду.

Методe тренирања координације

Метода додатих вежби. У току извођења једне задате кретне структуре, тренер тражи, на одређени договорени знак, да се том кретању дода неко друго кретање или друга структура.

Метода промене брзине. У току извођења задате структуре координативних вежби, тренер мења брзину музике или мења музичку нумеру, у зависности од тога којим темпом жели да се одређено кретање изведе.

Метода промене динамике. Захтева се промена интензитета вежбања или плесања.

Метода понављања координационих вежби са паузама. Плесачи науче неколико кретних или плесних структура са именом или бројем, рецимо: "писмо", "слика", "птица" или "два", "пет", "седам" и слично. Почну

вежбање задатом структуром, а онда на знак тренера за паузу, тренер изговара име следеће структуре и тако редом.

Метода промене партнера. Под условом да више парова плеше исте плесне структуре, на знак тренера потребно је променити партнера и наставити извођење плесне структуре. Тренер одређује начин промене и број парова који у томе учествују.

Метода промене правца и смера извођења. Унапред вежбане комплексе кретања, вежбати у промењеним правцима и смеровима у плесном простору.

Најбољи периоди за развој плесних координационих способности у односу на године:

способности	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
способност управљања диференцијацијом		X	X	X	X	XX	XX		X	X
способност моторног учења		X	X	X	XX	XX			X	XX
способност акустичке и оптичке реакције		X	XX	XX	X					
способност оријентације у простору	X	X	X	X	X	X	XX	XX	XX	
способност изражавања ритма	X	X	X	XX	XX	X	X			
способност равнотеже				X	XX	XX	X			

Основа за учење сложенијих плесних техника и структура је учење базичних кретних вежби. Ове вежбе обухватају четири категорије покрета и кретања. То су: *локомоторни, нелокомоторни, манипулативни и свесни.*

Локомоторне кретање обухватају вештине којима се тело покреће у простору, са једног места на друго: ходања, трчања, поскоке, скокове.

Нелокомоторни покрети представљају тзв. статичке покрете: љуљање, увртање, окретање, њихање, балансирање, замахивање.

Манипулативни покрети/кретње се односе на контролу објеката коришћењем руку и ногу. Ово је мање важна категорија за плесаче.

Свесни покрети/кретње захтевају способност да се формира облик тела у простору на основу информација сензора.

Свесни покрети су најважнији за плесаче, па су истакнуте компоненте свесних покрета.

1. *Спацијална свесност.* Способност оријентације према другим лицима и објектима у простору.
2. *Ритмичка свесност.* Способност да се покрети изводе балансирано и хармонично, одређеног трајања и одређене енергије.
3. *Свесност просторног правца и смера.*
4. *Вестибуларна свесност.* Способност одржавања телесне позиције, представља основу равнотеже.
5. *Визуелна свесност.*
6. *Темпорална свесност.* Свесност времена.
7. *Аудитивна свесност.* Способност да се функционише у складу са звуком.
8. *Тактилна свесност.* Способност сазнавања преко додира.

Резиме

Ефикасност тренирања зависи од генотипних, фенотипних и материјално-техничких фактора. Квалитетан тренажни процес је условљен адекватним планирањем различитих облика тренинга који садрже циљеве, средства, методе, организацију и контролу.

У својој пракси тренер мора да се придржава одређених принципа за решавање тренажних захтева кроз кондициону, координациону, техничку, кореографску, психичку и теоријску припрему.

Најважнији облик припреме плесача је свакако техничка припрема, која има своја средства и етапе. Основни циљ је достизање плесног мајсторства, које се формира кроз одређене развојне периоде.

Структура плесно - моторичких способности обухвата групе способности, од којих се свака састоји из више различитих. Основне групе су: кондиционе способности, координационе способности и кондиционо-координационе.

Питања

1. Фактори тренирања и успеха - генотипски фактори.
2. Фенотипски и материјално-технички фактори.
3. Принципи припреме плесача.
4. Средства плесног тренинга и такмичења.
5. Плесна техничка припрема, задаци и средства.
6. Етапе техничке припреме.
7. Циклуси тренажног процеса.
8. Структура плесно-антропомоторичких способности.
9. Општа и плесна снага.
10. Општа и плесна издржљивост.
11. Општа и плесна гipкост.
12. Општа и плесна брзина.
13. Појам координације, способност повезивања и оријентације.
14. Координационе способности.
15. Тренинг плесних координационих способности.

7 • МЕТОДИЧКЕ ОСНОВЕ ПЛЕСА

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати основне методе учења плеса, као и организационе јединице учења и тренирања.

7.1 Методе за учење и усавршање технике плеса

7.1.1 Говорне методе

Метода "живе" речи, метода разговора, метода објашњавања, учење текста песме и говорне инструкције.

Метода "живе" речи се користи при излагању суштине плесног садржаја, који се учи или увежбава. У народним играма: упознавање плесача са местом или крајем из кога су народне игре, које се обрађују на часу, упознавање са ритмом, темпом, стилем и слично. У спортском плесу: упознавање плесача са земљом из које потиче конкретни плес, са бројем тактова у минути, са ритмом сваког корака и фигуре и слично.

Методом разговора тренер, наставник прикупља информације о свему што сматра важним да зна, када је у питању ученик - плесач, његов живот и рад.

Метода објашњења најчешће се примењује, како на часовима плеса и тренинзима, тако и на такмичењима. Без објашњења не може се замислити ниједан начин учења плесне технике, плесне кореографије, плесни тренинг, нити такмичење. Када је у питању процес учења најефикасније је када тренер или кореограф објашњавају упоредо уз непосредно показивање. Показати и објаснити одређену технику

неопходно је учинити онолико пута колико је потребно за стварање потпуне визуелне представе. Конкретно објашњење ће се разликовати за групу ученика или за плесни пар, јер су и постављени циљеви различити. У спортском плесу је неопходно објашњавати посебно плесачицама, и посебно плесачима са упоредним демонстрирањем.

Објашњење треба да буде конкретно, кратко и јасно.

Уколико се обрађује народна игра, треба објаснити врсте корака, начин играња, начин хватања, ритам, темпо, смер кретања и слично. Уколико се на часовима плеса у школама реализују задаци народних игара или друштвеног плеса, или неког другог плеса, објашњење треба да тече уз показивање одређених елемената технике. Наставник нпр. показује основни корак за валцер и истовремено говори основне информације о правцу кретања, начину постављања стопала на тло, дужини корака, трајању корака и слично.

Уколико се на тренингу спортског плеса поставља одређена кореографија неког такмичарског плеса, тренер, односно кореограф објашњава технику и игру у пару до танчина. Поред објашњења технике, стила и динамике плесних фигура, тренер покушава код плесног пара да изазове одређено унутрашње стање, које такмичарски пар треба плесом да прикаже. Објашњењем утиче на израз који треба дочарати, односно помаже плесачима да доживе плес на одговарајући начин и свој доживљај пренесу гледаоцима.

Учење текста песме. Уколико се народна игра игра уз песму, потребно је научити текст песме. Од структуре часа и од сложености народне игре зависи да ли ће се текст учити на самом часу обраде народне игре или ће то бити изведено раније.

Говорне инструкције. У оквир вербалне методе могу се сврстати сви говорни знаци за почетак извођења кретања, за завршетак кретања-вежбања, за промену кретног задатка и слично. За почетак активности се, према врсти такта у коме се реализује одређено кретање, може одбројати један одговарајући такт. Обично је то: "прва-друга" или "трећа-чета" или "друга-трећа", зависно од такта. Међутим, није погрешно ако се изговара неки други, одговарајући термин. Ако се користи готова музика преко звучног извора, уколико се вежба народна игра, може се одслушати музика за једно понављање играчке целине, па онда почети, при чему

треба водити рачуна да ли се игра само у једном смеру или и надесно и налево. Уколико се на часу вежба друштвени плес, може наставник да броји одређени такт или могу сами ученици да слушају пратећу музику, па да почну да плешу када су спремни.

7.1.2 *Методe показивања*

Постоје два начина показивања: непосредно и посредно.

Непосредно показивање се односи на показивање наставника, тренера или кореографа. Наставник, тренер или кореограф треба да буде оспособљен да прикаже конкретну народну игру, конкретан друштвени плес, или друге плесне кретње одређеном техником, ритмом, темпом, динамиком и стилем. Од непосредног показивања зависи какву визуелну представу ће ученици/плесачи стећи о конкретном плесу, или плесном елементу који се вежба.

Уколико наставник или тренер није у могућности коректно да демонстрира технику, може да ангажује друго лице које је за тај задатак оспособљено. Уколико се обрађује друштвени или спортски плес, добро је да у одређеној фази обучавања показује плесни пар, како би се стекла целовита представа о начину плесања, држања, кретања у простору. Уколико одговарајући плесни пар тренутно не постоји, наставник, тренер ће посебно показивати мушке, а посебно женске кораке. Када одређени корак, плесну фигуру или плесну целину сложи за извођење у паровима, може да изабере пар који тренутно најбоље плеше и на основу њиховог плесања да „покаже“ плес са додатним објашњењем. Уколико, пак, наставник процени да ни један пар не може коректно да демонстрира плесни задатак, онда он може себи изабрати „партнера“ или „партнерку“ и показати.

Показивање појединачних плесних елемената треба чинити окренут лицем и окренут леђима. Уколико наставник вежба истовремено са ученицима, а окренут им је лицем, показиваће супротном ногом и руком и кретаће се у супротном смеру, нарочито уколико су ученици млађег узраста.

Посредно показивање може да буде статичко (сlike, цртежи, схеме и слично) и динамичко (снимци, филмови и сл.). Посредно се могу показивати шеме елемената плесне технике, облици кретања у простору,

кореографске фигуре, ритмови приказани нотама, или симболима, зависно од узраста. Ово показивање може да буде од посебне користи при учењу кореографија. Савремено учење плеса се не може замислити без посредног динамичког показивања. Добро би било, поред показивања плесања врхунских плесача, показивати снимке плесања оних који уче и то користити за указивање на грешке. Треба указивати на грешке сваком пару посебно, односно групи, као целини.

7.1.3 *Методе учења - вежбања*

Синтетичка метода, аналитичка метода, комплексна метода, метода такмичења и метода програмираног учења.

Применом *синтетичке методе* плесна целина покрета/кретања учи се у целини. Примена ове методе могућа је код обучавања једноставних плесних корака, целина и фигура. Једноставни елементи и плесне целине подразумевају да су лако схватљиви и поновљиви у односу на технику, ритам, темпо, динамику и простор.

Аналитичка метода се више користи од синтетичке. Сваки иоле сложенији плесни елемент, или малу плесну целину треба раставити на логичке делове и тако рашчлањене их учити. Ако се обрађује народна игра, треба је поделити на логичке целине, које се уче и вежбају одвојено, а затим делове спајати. Учење олакшава ако се на почетку вежба уз откуцавање плесног ритма и гласно бројање ритма. Друштвени плес се од почетка обучавања учи применом аналитичке методе, па када се сви плесни кораци и фигуре увежбају, онда се приступа склапању мањих, па већи плесних целина.

Комплексна метода је највише у употреби због своје применљивости. Вежбање овом методом подразумева прво демонстрацију плесног корака, или мале целине у целости, затим учење по логичким деловима, а на крају склапање појединачних елемената у тражени плесни корак или фигуру или народну игру, како је демонстрирана.

Метода такмичења захтева од плесача претходно познавање плесних корака и фигура. Тренер треба да обезбеди одговарајуће такмичарске услове за реализацију ове методе. Плесачи могу да се такмиче за пласман или категорију унутар самог плесног клуба или друштва. Овом методом се утиче на стабилизацију знања плесача, на формирање одговарајућих

навика, на постизање спортске форме, као и одговарајуће утицање на психу плесача и неопходне особине.

Метода програмираног учења захтева одговарајућу техничку опрему и припрему тренера. Код обучавања плесног елемента потребно је тај елемент поделити на такве целине где ће свака претходна целина бити услов за плесну целину која следи. У учењу се не може прећи на следећи ниво, док претходни ниво није савладан. Потребно је обезбедити начине провере наученог пре него што се "иде" даље. Код врхунских плесача може се развити способност самопроцењивања и самим тим, способност да се коригује предвиђени програм учења. Да ли ће се развити ова способност зависи од тренера и од плесача у једнакој мери.

Поред наведених метода постоје и тзв. помоћне методе, које обухватају примену одређених средстава на часовима или тренинзима, која, на посредан начин, утичу да се плес лакше и брже научи. Ове методе обухватају, ритмичке вежбе, специјалне вежбе плесних техника, вежбе темпа и динамике, вежбе оријентације. Наведене вежбе су неопходне за боље савладавање задатака било које врсте плеса, па им треба дати одговарајуће место у времену предвиђеном за вежбање.

7.2 Облици организације учења и вежбања

Фронтални облик активности подразумева истовремено плесање-вежбање свих плесача распоређених у простору. Овом облику рада се даје предност на почетку обучавања, када сви плесачи једне групе уче исте плесне кораке, фигуре, када тренер може прецизно да управља временом акције и одмора. Фронтални облик је погодан за вежбања било којих општих, специфичних или кореографских вежби, ако је задатак да се сви плесачи подједнако и на исти начин активирају, вежбају и тренирају.

Грутни облик активности се у процесу обучавања примењује у свим врстама плеса: у народним играма при постављању кореографије; у спортском плесу и модерном плесу при учењу мушких и женских плесних корака и фигура, и при постављању кореографије за "формације". Потребно је пажљиво и одвојено тренирати мушки и женски део ансамбла.

Облик у паровима највише се примењује у спортском плесу, јер се те врсте плесова плешу у паровима. Овај облик може да буде врло ефикасан за учење само ако тренер ради са минималним бројем парова. Уколико је у питању само увежбавање већ научених плесних елемената, или почетни курсеви спортског плеса, онда се може вежбати и са већим бројем парова.

Индивидуални облик тренинга је карактеристичан за постављање кореографија у спортском плесу, где партнери прво уче независно једно од другог, а затим плешу у пару. Поред наведеног, индивидуалан тренинг је неопходан уколико тренер процени да је то неком плесачу потребно, било из кореографских разлога, било из неких других разлога. Плесач се може оспособити да део плесних активности, или вежби тренира без присуства тренера, ако је потребно.

7.3 Час плеса

7.3.1 Настава физичког васпитања

Структура часа плеса треба да има три основна дела, а ако се први део и други део часа "разложе", како се истиче у методици физичког васпитања, онда може да има и пет делова.

Припремни део часа. Први део на часу плеса може да траје од 5 до 15 минута и зове се припремни део. Трајање припремног дела часа ће зависити од обимности и сложености задатака који треба да се реализују у главном делу часа. Логика налаже да се у припремном делу ученик припрема за активности које следе. Међутим, ову припрему не треба схватити само формално, већ и суштински. Врста припреме, тзв. Загревање, зависиће од суштине задатака, који треба да се реализују у главном делу часа. Као припрема за обучавање могу се применити следећа средства: *вежбе развијања способности изражавања ритмичких структура; вежбе технике конкретне врсте плеса; вежбе везане за "владање" простором, темпом, динамиком.* Наравно, обим и сложеност вежби, број понављања, интензитет оптерећења ће зависити од циља који се жели постићи.

Главни део часа. Други део часа се назива главни и може да траје од 25 до 35 минута. Главни део часа ће дуже трајати уколико се обрађује

конкретан плес или народна игра, а краће уколико се иста увежбава. У главном делу часа у основним и средњим школама се, углавном, реализује конкретна наставна јединица. Обрађује се или конкретна народна игра или конкретни друштвени плес. Поред наведеног, главни садржај часа плеса може да буде постављање кореографије једне или више народних игара или кореографије друштвеног плеса користећи импровизацију, како би сви ученици били обухваћени вежбањем. Ако се у главном делу часа поставља било која кореографија, припремни део часа ће трајати најкраће, или ће трајати оптимално време, а у оквиру њега ће се увежбавати плесни кораци, елементи везе, различите кретне структуре, које су саставни део предвиђене кореографије, а које су већ обрађене на неком од претходних часова физичког васпитања, односно плеса.

Поступак учења народне игре у школи

- Објашњење народне игре
- Непосредно показивање од стране наставника уз одговарајућу музику
- Распоређивање ученика у конкретан организациони облик за учење
- Бирање одговарајућег метода за обучавање
- Показивање дела народне игре, али уз бројање ритма корака
- Вежбање приказаног дела уз бројање од стране наставника заједно са наставником
- Учење осталих делова народне игре, уз бројање и истовремено "склапање" играчке целине
- Када је играчка целина склопљена, вежбање на музику у споријем темпу
- Указивање на грешке, ако је потребно, поновно показивање, па вежбање уз музику "правог" темпа

Уколико се на часу учи конкретан друштвени плес, начин обучавања ће бити сличан и важиће за сваки плесни корак или плесну фигуру.

Завршни део часа. Трећи део часа се логички именује као завршни и може да траје од 5 до 15 минута. Колико ће трајати зависиће од претходних плесних активности, обима и оптерећења, односно од потребе да се одређене телесне функције врате на ниво почетка часа. У завршном

делу могу да се примене вежбе, пре свега, истезања, лабављења, дисања и сличних активности.

7.3.2 Час тренинга у спортском плесу

Тренинг за плесаче спортског плеса треба да траје од 90 до 120 минута, зависно од узраста плесача. За неке категорије плесача један тренинг може да траје и 180 минута, све у зависности од врсте припреме и такмичарског периода.

У зависности од трајања тренинга у целини, тренер ће проценити потребно време за припремни део тренинга. Припремни део тренинга може да траје од 15 до највише 30 минута. У овом делу тренинга се темељно припремају, пре свега, групе мишића, које ће највише бити оптерећене на тренингу, али због посебних мера предострожности за неке категорије плесача, потребно је добро припремити мишиће, везе и зглобове читавог тела, без обзира на врсте активности, које су планиране за тренинг. У оквиру припремног дела, тзв. *загревања*, обично се резервише одређено време за плесни "аеробик". У овом делу тренинга плесни "аеробик" има сврху *загревања*, а не развијања одређених способности.

У главном делу тренинга структура може да буде различита. Основни делови су: *техника, кореографија, кондиција и координација*, а сваки део може имати своје подделове.

Завршни део тренинга обухвата углавном вежбе истезања, јоге и опуштања.

Пример структуре времена плесног тренинга за млађе од 12 година:

Делови тренинга	Трајање
Разгибавање	15 минута
Техника спортског плеса	45 минута
Истезање и опуштање	10 минута

7.3.3 Час тренинга за играче у КУД-овима

Уобичајен термин за час - тренинг КУД-ова у Србији је *проба*. Структура часа-тренинга требало би да буде слична структури часова спортског плеса. С обзиром на то да се у организацији плесача на *пробама* вежба у мањим групама, или у једној групи, једноставније је планирати садржаје за *пробе*. При избору садржаја најбитније је знати колико времена једна играчка група има до сценског наступа, да ли је циљ увежбавање и одржавање постојећег репертоара ансамбла, да ли се поставља нека нова кореографија, да ли се увежбава нова кореографија, да ли се само чине ситне корекције, да ли се увежбава конкретна играчка техника и стил и слично. Но, основно што мора да се поштује је да свака проба има припремни, главни и завршни део. *Не треба дозволити играње без "загревања", нити завршетак пробе без одговарајућег опуштања и истезања.*

Структура плесног часа или тренинга у рекреацији, или у фитнесу, има неколико варијанти, али је за све прихватљива општа структура.

Резиме

Пут или начин усвајања, учења и усавршавања технике плеса представља методску основу плеса.

Процес учења остварује се кроз говорне методе - жива реч, разговор, објашњавање, учење текста песме, говорне инструкције; методе показивања - непосредно и посредно; методе учења – вежбања - синтетичка, аналитичка, комплексна, метода такмичења и метода програмираног учења.

Основни организациони облици учења и вежбања, како на часовима плеса у оквиру наставе физичког васпитања, тако и на спортским тренинзима, зависно од врсте плеса који се учи или вежба су: фронтални, групни, облик у паровима и индивидуални облик.

Час плеса у настави физичког васпитања, као и час тренинга у такмичарском плесу, има троделну структуру (уводни, главни и завршни део). Разлика је у трајању активности. Час у настави траје 45 минута, а час тренинга од 90 до 120 минута.

Генерални поступак учења плесних техника подразумева:

- *уводно разматрање, односно објашњење;*
- *приказ технике;*
- *анализу ритмичке структуре;*
- *вежбање уз бројање и*
- *вежбање уз музику.*

Питања

1. Навести и објаснити говорне методе.
2. Навести и објаснити методе показивања.
3. Навести и објаснити методе учења–вежбања.
4. Који су, и како се примењују, организациони облици учења и вежбања?
5. Час плеса у настави физичког васпитања.
6. Час тренинга у спортском плесу и КУД-у.

8. КОРЕОГРАФИЈА

ЦИЉ ПОГЛАВЉА

Упознати се са појмом, општим средствима и принципима компоновања кореографија народног и спортског плеса.

8.1 Појам

Реч кореографија потиче од грчке речи *choreuo*, што значи “писати плес” (Захаров, 1977) или „играм у колу“, и *graphein*, што значи писати бележити (Вујаклија, 1980). Такође, по истом аутору, појам потиче од речи *choreia*, *choreuo* и *grapho* и означава вештину приказивања игре знацима, као што се музика приказује тоновима; играње; вештину приређивања игара, нарочито балета. На крају XIX века овај термин почео је да се користи за означавање целе плесне уметности, у свим њеним видовима.

Према Захарову (1977), разликују се:

- а) кореографија народног плеса,
- б) кореографија друштвеног плеса и
- в) кореографија балета.

Појам кореографије обухвата компоновање плесних целина, плесних фигура, плесова, балета и приказивања плеса на сцени путем одабраних “знакова”, покрета и кретања. Истовремено, појам кореографије обухвата систем бележења плесних структура, композиција, као и појединачних покрета и кретања „унутар“ кореографије. Систем бележења не подразумева да сваки кореограф мора имати свој систем бележења, већ може користити и други систем, који познаје или који му одговара.

Кореографска композиција је форма изражавања драматуршког садржаја. Она је и вид позоришне уметности. Кореограф је стваралац-уметник у области плеса, било да створени плес сам изводи, или да то чине други плесачи. Они су извођачи плеса, извођачи творевине кореографа.

Кроз проучавање историје плеса може се сазнати о људима који су били први кореографи и који су први записивали играчке кораке представљајући их на свој начин. Треба поменути следеће кореографе: Табуро ("Тоано Арбо") је свој систем описа кретања изложио 1588. године у делу "Оркезографија"; Феје је 1701. године у делу "Кореографија" изнео прву стенографију корака; Мањи је 1765. године у делу "Начела кореографије" дао први речник везан за кореографију; Сен-Леоне, 1852. у делу "Стенореографија" је изнео свој запис. (Подаци о првим кореографима, који су се бавили записивањем преузети су од Магазиновић, 1932, стр. 45-46)

Већина кореографа користи кинетографију Рудолфа Лабана, у којој је предочен најпотпунији начин записивања покрета и кретања. Уколико кореографи не владају кинетографијом Лабана, или неком другом, на располагању су им други начини за чување својих и туђих кореографија.

8.2 Општа средства кореографије

8.2.1 Енергија (динамика)

По Рудолфу Лабану динамика покрета се ствара комбинацијом фактора кретања, као што су: "тежина", ток, време и простор. "Тежина" се повезује са степеном силе, која се исказује нервно-мишићним напрезањем у покрету, кретању или ставу. Плесач мора да научи да осећа личну телесну тежину пре него што учи да промени квалитет покрета. За разјашњење енергије покрета или кретања потребно је знање о изражавању и потенцирању *интензитета* и *акцента*.

Термин "динамичност" (Малетић, 1983), за разлику од термина динамика, означава енергију, која се ствара деловањем одређене плесне композиције. 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 контраста покретом, нпр. наглашено-ненаглашено, снажно-слабо, напетост-опуштено.

Интензитет као физички појам представља степен нервно-мишићног напрезања којим се реализује покрет, кретња или став. Интензитет може да се тумачи на основу објективних показатеља, који су мерљиви и на основу којих је могуће дати објективну оцену динамике, а која се мерним инструментима може приказати нумерички. За кореографију је, чини се, битнији субјективан осећај динамике, који представља унутрашњи доживљај динамике. Плесач на основу своје унутрашње потребе за јаким, слабим, умереним или нијансираним покретом, изражава своје емотивно стање, које је, пак, условљено потребом кореографије, пратеће музике или неког другог садржаја.

Акцент представља издвојени део покрета или кретње, који се изводи различито динамички у односу на *основу* покрета, кретње и става. Познато је да акценти могу да буду различито распоређени у оквиру једног покрета: на почетку, на крају или у средини. Ако се покрет изводи "легато" или, ако се покрет изводи "стакато", могуће је запазити више акцената на различитим фазама путање истог покрета.

Ако се повежу различити интензитети и акценти, онда се може говорити о различитом квалитету покрета. У односу на квалитет, постоје *опште врсте покрета*. То су: покрети љуљања, оштри или нагли, сливени покрети без акцената и вибрациони покрети. *Покрети љуљања* се изводе истим интензитетом, без истицања акцената или су акценти на крају покрета. *Оштри покрети* се изводе снажно са акцентом, обично на самом почетку, који се продужава према завршетку покрета, када слаби и прелази у своју супротност. *Сливени покрети* по интензитету могу да буду различите јачине, али се изводе без акцентовања. *Вибрациони покрети* су сложени. Основа су им оштри покрети и настају понављањем оштрих покрета у низу. Карактеристика напетих покрета је у изражавању "издржаја" и изражавању форме, која је супротна сили гравитације.

Треба истаћи да у кореографијама преовлађује мешавина различитих покрета и кретања, у односу на квалитет. Ретко се ствара кореографија у којој преовлађују покрети једног квалитета. Ово је због тога, јер се само различитим динамичким квалитетима могу изразити сложена осећања,

емотивна стања и разноврсни садржаји. Потреба кореографа и плесача је у повременом изражавању контраста, што се може постићи само различитим квалитетом покрета, кретања и ставова изведених различитим деловима тела. Плесач ствара динамичке квалитете покрета као део своје личности. У било ком људском покрету, био он плесни или не, увек су у одређеном степену присутни динамички квалитети условљени "тежином", временом, током и простором.

У складу са музиком, која је, углавном, пратиља или водиља плеса, за динамику плесних кретања се могу користити термини ознака динамике из музике нпр. *pianissimo* – врло тихо, *piano* - тихо, *mezzoforte* - средње јако, *forte* – јако, снажно, *fortissimo* - најјаче, *crescendo* - постепено појачавање, *decrescendo* - постепено опадање јачине. Иако су ознаке динамике јасне, у њеном изражавању увек постоје индивидуална одступања, зависно од субјективног доживљаја.

8.2.2 Простор

У анализи простора може се говорити о простору као филозофском појму, о простору као сцени и о простору у коме кореограф или плесач ствара. Простор представља плесачеву околину, у којој он осећа и исказује оно што ствара. Простор постоји и изван плесачеве околине. Сваки плесач има свој, лични, простор у коме ствара и простор као сцену на којој ствара. Лични простор плесач може да "оживи" кроз игру и да га обликује телом. Повећана свесност о личном простору плесача указује на њихову повезаност.

У анализи простора може се говорити о просторним слојевима (изнад, испод, у средини, испред, иза, лево или десно), који су у вези са структуром тела плесача. Ако би се простор представио слојевима, онда би га чинио: горњи слој - *изнад* појединца, средњи слој - *око* појединца и доњи слој - *испод* појединца. Ова подела је начињена на основу тежишта тела које је у центру покретања.

Покрет може да буде тако изведен да се простор "осећа" око себе или може да буде флексибилан и да не трпи просторни оквир. Појединачни покрети могу да имају тачно усмерене релације према центру тела, при чему ће се појединачни импулси за покрете ширити на читаво тело. Они покрети који немају тачно усмерене релације према центру тела, могу у

контексту целине да егзистирају као независни, али су и даље део личног простора.

Основне равни у којима се изводе покрети и кретње су сагитална, фронтална и хоризонтална. Основне димензије су горе-доле, лево-десно и напред-назад. У сагиталној равни егзистира димензија напред - назад, у фронталној равни димензија лево - десно. Покрети у хоризонталној равни се изводе у више димензија. Спајајући и комбинујући поједине тачке димензија, добијају се различити покрети:

- *праволинијски, који спајају тачке једне димензије,*
- *кружни и лучни, који спајају тачке две димензије*
- *спирални, који спајају тачке три димензије.*

Тачке у простору које се спајају покретима могу да се налазе ближе и даље, како међусобно, тако и у односу на раздаљину од тела извођача-плесача. Тако се добијају још две врсте покрета, уски и широки. По Магазиновић (1932), покрети руку могу да буду:

- *паралелни, када руке изводе исти покрет истовремено, крећући се истим правцима и смеровима,*
- *укрштени, када руке изводе супротне покрете, али у истој равни,*
- *супротни, када руке изводе супротне покрете у различитим равнима и*
- *канонички (један покрет изводи једна рука, затим друга рука изводи исту врсту покрета док прва рука или мирује и сачекује другу, или почиње нов покрет, који ће друга по извођењу првог прихватити и извести).*

При покрету-кретању или заустављеном покрету тело може чинити различите облике:

- *праволинијске, када је тело издужено, руке и ноге спојене,*
- *луковите - обле-тродимензионалан облик,*
- *пљоснате - дводимензионалан облик, руке и ноге у страну,*
- *облик вијка (амена ротирана у једном правцу, а бокови у супротном)*

Просторни облици. Представљају привидне геометријске слике, које се пројектују по тлу, односно по сцени, а које се дочаравају покретима и кретањима, кретањем тежишта тела, спајањем замишљених тачака у

простору. У целовитом сценском простору могу се формирати реалне и привидне геометријске слике. Реалне геометријске слике могу се формирати на сценском простору. Привидне геометријске слике се формирају у целокупном плесном простору и представљају тзв. динамичке слике условљене енергијом покрета и кретања тела плесача.

У односу на *сценске слике* може се говорити о слици која се ствара на једном делу сценског простора и о слици која мења облике и ствара се у читавом плесном простору. На једном делу сценског простора се стварају слике, од стране једног или више плесача. Број извођача може да буде различит. *Геометријски облици на тлу* могу да буду симетрични и асиметрични. Изводе се праволинијски, криволинијски и комбиновано (Кружница, спирала, вијугаве линије, лукови, „цик-цак“ линије, пруге, комбинације). Геометријски облици у плесном простору се морају ускладити тако да заједнички доприносе жељеној визуелној представи. Основни глосцрти комбинованих кретања су: праволинијско-луковито, праволинијско-кружно, праволинијско-луковито-кружно, спирално-праволинијско, а по кружници: луковито- кружно.

Сценски простор. Може да буде различит у односу на величину, облик и висину. Што се тиче нивоа сценског простора, он може да буде постављен у нивоу гледалаца, испод нивоа гледалаца или изнад нивоа гледалаца. Ниво сцене ће условити да се кретање напред, назад, десно-лево привидно мења у односу на публику. Сваки од нивоа сцене условљава посебан начин размештаја плесача на сцени, посебан начин комуницирања са публиком у зависности од тога да ли је публика распоређена са свих страна сцене, са три стране сцене или са једне стране.

Основни облици сцене обухватају четвороугаоне и округле.

Позорница правоугаоног облика има по две странице једнаке дужине. Позоришна сцена је такође четвороугаона, али је дужина страна различита, па је публика увек распоређена испред најшире стране. Уколико је публика само на једној страни позорнице читава кореографија је подређена таквом облику сцене и таквом начину комуницирања.

Округла позорница је специфична због могућих начина коришћења геометријских облика у кореографији. Линеарни дизајн се мења за публику постављену у круг. Кореографија у ограниченом, малом

простору може да се изводи: у кругу малог пречника, између два стуба, око стуба или у неком другом простору.

Кореографија за овакве сцене укључује солисте, парове или мале групе плесача. Плесаче је специфично јер се, рецимо, стубови могу користити као “помагала” или као реквизити који су саставни део кореографије. Односи између играча на великом и малом сценском простору су различити и специфични. На великим сценским просторима могу да плешу велике групе плесача, осредње групе, мале групе, плесни парови и солисти. На малим сценским просторима обично плешу: солисти, парови плесача и групе од по три играча или играчице.

8.2.3 *Време*

Концепт времена у кретању није искључиво повезан са структуром музике, већ са трајањем самог покрета. Сви плесни покрети трају одређено време. Недостатак унутрашње процене времена трајања покрета, кретања или става код плесача, захтева посебан начин учења и вежбања. Трајање времена укључује основне појмове и нијансе брзине извођења покрета и кретања, посебне квалитете брзине, као што су акцелерација и успоравање, контрасте у односу на “задржавање” и “наглост”. Сваки покрет, свака кретња, сваки став, поред динамике и простора одређени су својим трајањем. Процена трајање покрета, кретања и ставова може да буде објективна и субјективна. Објективно трајање је мерљиво одређеним инструментима, а субјективно трајање се “осећа” као брзо, споро, краткотрајно, дуготрајно, ужурбано, развучено, хитро, бескрајно. Субјективна процена трајања утиче на квалитет покрета.

Трајање и динамика покрета и кретања заједнички доприносе ритму покрета и кретања. Узајамно деловање трајања и динамике се посебно огледа у тренуцима убрзавања и успоравања покрета, када се покрети при убрзавању изводе јачим степеном нервно-мишићног напрезања, а при успоравању са мањим степеном напрезања.

Ритам у плесу чини правилно смењивање наглашених и ненаглашених делова покрета у циклусу покрета или кретања. У тој правилној смени наглашених и ненаглашених делова (Платон) лежи лепота кретања и склад. У сваком плесном кретању, у плесном кораку, као и у конкретном плесу се може говорити о ритму времена, простора и

динамике. Углавном се говори о јединственом ритму подразумевајући сва три појма која га одређују. Ритам времена подразумева трајање и редослед појединачних кретања и покрета. Ритам простора обухвата величину корака, амплитуду покрета и просторну схему. Ритам динамике чини различит степен напрезања којим се изводи конкретно кретање-покрет, укључујући и различиту акцентуацију елемената.

Истовремено различити ритмови у покретима тела представљају *сложене полиритмије*. Ако се намерно унесе несклад у ритам кретања могу се изазвати ефекти хумора, гротеске, што је, такође, потребно у кореографијама. Сваки покрет или кретање, односно сваки плес, посматрано шире, има свој ритам који је, углавном, у складу са ритмом музике. У најширем смислу, свака кореографија има свој ритам који се изражава изменама динамичких слика у простору.

8.2.4 *Покрет, кретање и став*

У естетском повезивању покрета са музиком, креативност је нарочито изражена стваралачким повезивањем покрета у целине, које одражавају карактер музичке композиције и стил онога ко плеше. Све то је посебна врста стилизације, која највише доприноси приближавању плеса уметности. Покрети, кретања и ставови представљају основна непосредна средства која кореограф користи у кореографији. Њихово усклађивање зависи од генералне замисли и идеје. Од идеје кореографије зависи и примат покрета појединих делова тела у односу на друге делове тела. Покрети могу имати свој начин уметничког израза, преношења осећања, естетику и симболику.

Арнхајм, 1971 (Митровић, 1990, стр. 59-60), говорећи о нивоима сложености кретања истиче да је “најнижи ниво кретања обично премештање положаја. Сложенији вид је гипко кретање са унутрашњим променама. Трећи вид је кретање сопственим снагама. Затим долази кретање по унутрашњем импулсу, које је сложеније од кретања изазваних неким узроком”.

Основне карактеристике покрета су: *просторни циљ, трајање, динамика и израз*.

Сваки покрет има своји форму која је одређена законима гравитације-стабилност-лабилност, стереометрије-правац и биологије-тропизми. У

кореографији форма једног покрета спаја се са формом другог покрета и тако редом, све до стварања конкретног плеса као целине. Тело плесача, као и свако друго тело, има две значајне тачке: тачку тежишта тела и тзв. "лаку" тачку, која се налази између плећки у висини грудне кости. Из тачке тежишта тела проистиче стабилност и чврстина тела, а из "лаке" тачке проистиче "лакоћа". Што се тиче тропизама, сви покрети су или геотропизми (тежња ка земљи), или хидротропизми (тежња ка водоравним путањама), или хелиотропизми (тежња навише, ка Сунцу).

У односу на степен динамике, покрети могу да буду јаки, слаби, са постепеним појачавањем, са постепеним слабљењем итд. У односу на брзину, покрети могу да буду брзи, спори, са убрзавањем, са успоравањем итд. Све што је речено за покрет важи и за кретање. Основни облици кретања су: ходање, трчање, поскакивање, скакање и окретање. Рудолф Лабан је класификовао покрете у одређене системе и тиме омогућио и олакшао систематску анализу њихове структуре.

Тело плесача, као целина, представља организациону структуру делова, односно тродимензионалну структуру. У плесу је активно цело тело, од главе до прстију стопала. Држање главе и покрети главом се користе као средство изражавања. У кореографији покрети главом могу дочарати различита психичка стања. Труп, нарочито у савременом плесу је један од главних носилаца изражајности. Средњи део трупа има вишеструку улогу: преносилац импулса покрета из горњег дела тела у доњи и обрнуто, центар покрета где се стичу различити импулси покрета из других делова тела или место одакле потичу импулси за покрет и кретање.

Рамени појас може да буде средство израза, под условом да је довољно покретљив, јер од покретљивости зависи могућност контроле нијансирања покрета, смисао и лепота. Ноге у кореографији, поред осталог, имају основну функцију у премештању тежишта тела плесача у сценском простору. Посебан значај за плесање ноге имају у фолклорним кореографијама у којима су скоро искључиво средство израза.

Најизражајнији покрети могу се извести рукама. Најактивнији део руку су прсти шаке. Покрети могу да потичу из различитих зглобова и у односу на то ће имати свој карактер. *Гестови могу имати различиту*

симболику, различите естетске варијације, пантомимско или драмско значење.

Акција у плесању. Акције представљају одређене категорије покрета које следе припрему за покрет, а претходе завршетку покрета или новој акцији. Мировање у једном покрету се, такође, сматра акцијом јер задржавање “непокретног дешавања” не представља пасиван акт и захтева одређен степен снаге и телесне контроле да би било изведено на “прави” начин. Када је мировање резултат покрета који се зауставља, заузета позиција може изгледати експресивно, моћно и пуно енергије (нпр. различите позе у спортском плесу *пасодобл*).

Ток. Ток представља трајање покрета или кретње обухватајући способност контроле енергије тела плесача у целини или контроле енергије појединачних делова тела који учествују у покрету. Ток повезује један покрет са другим. Слободан ток покрета потиче из центра тела и “путује” ка крајевима. У току плесања може се запазити да се плесач креће са током или га „задржава“. И један и други ток покрета су потребни и имају своје предности и мане. Ток енергије у телу се може упоредити са циркулацијом, или са дисањем.



Сл. 19. „Игре из Врања“ (КУД „ОРО“ – Ниш)

Став. Став представља престанак тока и акције и његово свођење на чисту статичну просторну форму. Користи се као припрема за почетак ,

као пауза унутар или као завршетак једног покрета, групе покрета или кретања.

8.2.5 Звук

Музика доприноси уметничком укусу плесача. Звук који карактеришу одређена својства: трајање, јачина, висина и боја појмовно је окарактерисан као тон.

У изражавању плесом звук је саставни део кореографије, јер се кореографија, углавном, повезује са одређеном музиком. Наравно, постоје кореографије које се изводе само уз ритмичку пратњу у савременом плесу и у области народних игара, али су такве кореографије ретке. Музика, као и покрет има своје основне елементе. Кореографи се труде да све елементе одабране музике испоштују одговарајућим кореографским решењима.

Заједнички елементи музике и кретању су: *ритам, темпо, динамика, облик, мелодија, хармонија, полифонија, карактер, садржај и израз.*

Мелодија представља једногласни израз музичке мисли. Усвајајући мелодију може се брзо установити и усвојити редослед покрета, кретања и ставова. Мелодијска линија има фазе раста и фазе опадања-*мелодијски цртеж*. Мелодијска слика указује на узастопно прелажење од ниских ка високим позицијама, јасније истиче карактер, стил и форму кретања. Мелодија помаже плесачима да запамте музику и на тај начин директно побољшава "моторно" памћење.

Ритам представља ток звукова различитог трајања. Ређање звукова различитих у односу на дужину означава ритмички цртеж. Већ сам ритмички цртеж одређује музички жанр. Реализација ритмичког цртежа развија музичко памћење, координацију покрета и брзину реакције. Ритам покрета представља разноврсност у односу на простор, трајање, амплитуду и нервно-мишићно напрезање. "Музички и тјелесни ритам морају бити органски повезани, а то значи да је промјена напетости и опуштања тјелесних кретања у складу са променом тонских трајања. Музички ритам, међутим, може и варирати, а да опет не наруши органску повезаност јединствене замисли кретања" (Ракијаш, 1969, стр. 4).

Динамика музике - јачина извођења тонова у вези је са мелодијским цртежом, јер су обично виши тонови и јачи, а нижи - тиши. Динамика је и

у вези са темпом, па је обично брзо - јако, а споро - слабо. Кретања могу да буду снажна и енергична, мека и нежна, акцентована и сливена. У кретању се користе све ознаке динамике из музике за означавање напрезања, као и ознаке *krescendo* и *decreasing*, које означавају непрестано повећавање и непрестано опадање јачине нервно - мишићног напрезања. Динамика у музичкој пратњи, односно јачина звука одређује степен мишићног напрезања. То су различита нијансирања у мишићном оптерећењу, на пример: амплитуда кретања, висина одскока, дужина фазе лета код скокова, даљина просторног померања, мекоћа, пластичност кретања и друго.

Темпо је брзина извођења дела музичке композиције или њене целине. Брзина извођења тонова утиче на карактер музике. Већој изражајности доприносе постепено убрзавање - *accelerando* и постепено успоравање темпа - *ritardando*. Темпо у музици регулише брзину покрета у композицији. Брзо и споро извођење доприносе различитом степену оптерећења. Када је у питању спортски плес, баш та различитост у брзини ствара услове за боље пласирање плесача, јер је могуће извођење различитих варијанти у брзинском дијапазону кретних компоненти.

Карактер у музици представља особен начин на који је композитор изразио своја осећања (тужно, шаљиво, оштро, сливено, весело). Карактер покрета треба да буде у складу са карактером музике, односно са начином извођења различитих елемената.

Садржај музике сачињава њену основу, а то су мисли, идеје, догађаји који су подстакли композитора да их на одређен начин изрази. Везано за музички садржај и одређена композиција кретања мора да има свој садржај, осмишљеност и идејност.

Хармонија представља усаглашеност тонова са истовременим звучањем више њих. Хармонија у кретању одговара складности у покретима и кретању. Хармонија је објективна основа естетске оцене у форми покрета. Хармонија је у симетрији и „лепим“ пропорцијама.

Полифонија је вишегласје у музици, одговара координацији покрета и кретања.

Облици. У музици основни елементи музичких облика су: фраза (2-3 такта), реченица (мала - 4 такта; велика - 8 тактова), период (мали - 8 тактова, велики - 16 тактова). Основни музички облици су дводелна - аб и

троделна - аба песма итд. Кореографија мора да буде сачињена у складу са обликом дводелне или троделне песме, канона, теме са варијацијама, ронда и других облика.

Сви наведени заједнички елементи музике и кретања доприносе изразу у музици и изразу у кретању.

8.2.6 Боја

Боја је средставо кореографије које може да има активну и пасивну улогу у плесној представи. Активну улогу има боја костима у којима плесачи плешу, боја реквизита, који се користе на сцени и који су саставни део плеса, боја светла које прати плес. Пасивну улогу има боја саме сцене, боја декора, боја других елемената који су видљиви на сцени и имају своје место.

“Боја има сопствену светлину (просторност и волумен), топлоту и хладноћу, ритам и материјалност. Просторност боје је у снази деловања на околину, а волумен у хватању простора по дубини. Топле, жуте и црвене су просторно ближе од хладних модро-љубичастих. Топлина и хладноћа утичу на емоцију. Хармоничност боје је чинилац јединства, а контраст динамике. Контраст и хармонија образују ритам снажног дејства” (Митровић, 1990, стр. 103).

Кореограф и костимограф воде рачуна о: *топлим и хладним бојама, контрасту и хармонији боја*. Наравно, коначни утисак публике ће зависити, поред осталог, и од могућности перцепције боје и њене усклађености са осталим елементима.

Боја спада у елементе формално лепог, за кореографију. Нема приоритет, али костимограф ће водити рачуна о боји костима у модерном плесу у складу са садржајем и захтевима кореографа. Уколико се ствара или поставља кореографија народних игара, користе се одговарајуће народне ношње у којима играчи треба да играју и не зависе од костимографа или неког другог лица. Могу се само комбиновати различите варијанте истих ношњи-костима у односу на боју детаља. У спортском плесу, облачење плесног пара може да буде резултат консултације са стручњаком или је препуштено личном избору плесача. Уколико се користи више различитих костима на сцени потребно је

обратити пажњу на: *слагање боја, на контрасте, на склад боја и светла, на склад боја и музике и склад боја и садржаја кореографије.*

8.2.7 Светлост

Светлост, такође, спада у елементе формално лепог за кореографију. Као и боја, светлост има свој задатак у кореографији. Њом се истиче или прикрива, разоткрива и дочарава скривена замисао која проистиче из садржаја кореографије. Уколико се користи смишљена промена ритма светла и сенки, то је саставни део кореографије. Уколико промена није осмишљена, онда може и да смета перцепцији. *За сцену се може користити општа дифузна светлост, специјални извори светлосних зрачења и споредни извори светлосних зрачења. Везано за саму кореографију може се посебно говорити о: ритму светла и сенки, јачини светла и усклађености светла и музике.*

Ритам светла и сенки мора да буде у складу са презентираним сценском поставком. Посебан ритам “ређања” светла и сенки неки кореографи користе више, а неки мање, у зависности од “храбрости”, “радозналости”, нивоа креативности, способности да се буде другачији и слично. Јачина светла треба да одговара динамичким квалитетима појединачних фраза кореографије, као и динамичким квалитетима самих покрета, кретања и ставова.

Усклађеност светла и музике је врло важна и скоро да се не може замислити један савремени плесни наступ без ње. У зависности од елемената пратеће музике светло може да има свој ритам, динамику, брзину мењања и своју “мелодију”. То захтева, поред осталог, одређене техничке могућности позорнице на којој се изводе плесне приредбе и обученост техничких лица, која ће испоштовати постављене захтеве кореографа. У кореографијама модерног плеса често се експериментира са комбинацијом светла, сенки, боје и звука.

Светло-сенка- контраст



Сл. 20. Серж Головин и Нина Вирубова - "Дует"

8.3 Кореографија народних игара

Да би једна кореографија “заживела” потребно је да се кореограф упозна са теоријским поставкама стварања кореографије, да упозна народне игре, обичаје, музику и песму одређеног поднебља, да се потруди да у процесу стварања има свој стил. Народна игра у “изворном” облику представља почетак професионалне кореографије. Да би кореограф створио једну кореографију потребно је:

- *узнати терен и “доживети” игру тог терена,*
- *узнати принципе компоновања кореографије и*
- *принципе сцене,*

8.3.1 Терен

Упознавање терена и игара тог терена је први задатак кореографа. Кореограф не би требало да се задовољи теоријским познавањем народне игре, обичаја и народне песме једног места, већ би требало да лично доживи све оно што се односи на музику, песму, обичаје и игру. Добро је,

ако је у могућности, да све виђено снимим, као и да активно учествује у свему томе играјући и певајући. Само уз лични доживљај, уз снимак и уз стручну литературу ће моћи комплексније и потпуније да сагледа суштину фолклора једног места и да, на основу тога, на сцену постави сопствено “виђење” народних игара.

Сваки кореограф ће на терену сигурно различито доживети звуке, игру, амбијент и стил игара. Кореографи ће једне исте игре различито доживети и касније их различито припремити и поставити на сцену. У зависности од тога да ли се кореограф са народном игром, песмом или обичајем упознао на самом терену или не, постоје различити приступи у самом компоновању кореографије. Постоје кореографи који нису у могућности да оду на извориште догађаја, али постоје и кореографи који сматрају да им то није потребно. Кореографи који сматрају да им “упознавање терена” није потребно, могу намерно или ненамерно “узети” из туђе, већ постављене кореографије, одређене делове, који им се свиђају, а који можда нису стилски и технички аутентични. Таква кореографија са позајмљеним елементима ће бити постављена у неком ансамблу и представљена јавности. Неки нови кореографи из те кореографије ће “позајмити” већ “позајмљено”, а неаутентично и тако ће, неминовно, доћи до „искривљења“ стила играња, што ником не иде у прилог, а посебно кореографу који потписује своју кореографију.

Посебну пажњу у приступу компоновања кореографије кореограф треба да обрати на три чињенице (а, б, ц).

а) На основу снимка једне кореографије, или на основу непосредног гледања, не могу се запазити све важне стилске финесе игара одређеног места. Понекад делује и комично када неки кореографи који теже атракцији, мењају технику и стил играња, двоструко или троструко убрзавајући дату играчку технику, ради аплауза публике. Тако кореографи чине лошу услугу публици, а публика чини лошу услугу кореографу, који мисли да је био успешан. На рачун стила извођења народних игара не треба користити непримерене “атракције”.

б) У кореографији не треба претеривати са сценским украсима у виду геометријских слика које се брзо смењују, а ништа не “кажу” о приказаним играма. Геометријски ликови су потребни у оптималној мери, али не сви у свим кореографијама. Препорука је да кореограф,

користи специфичне облике народне игре оног места, које је „тема“ кореографије и да постојеће облике играња тог места само „обогасти“.

в) Трећи елеменат опреза за кореографе је увођење нових елемената играчке технике, који у конкретној ситуацији могу делимично изменити стил играња. Таква кореографија ће бити богата елементима играчке технике, али ће бити сиромашна стилским одликама. Препорука: нове елементе играчке технике не треба примењивати ако нема потребе и оправдања.

С обзиром на то да су музика и песма саставни део кореографије, неопходно је имати у виду основна правила:

а) ради комплекснијег звука потребно је у пратећем оркестру повећати број истих и различитих инструмената, одговарајућих за музику конкретног поднебља;

б) због боље чујности потребно је инструменте електронски озвучити, што не значи да треба користити електронске инструменте;

в) ако постоји могућност, оркестар треба сместити ван позорнице или на издвојеном делу позорнице, при чему не треба заборавити да музичари прате играче, а не играчи музичаре;

г) народне песме које су саставни део кореографије треба певати средњом јачином.

Због отежаног дисања при игрању и певању, у кореографијама треба више певати у статичким формацијама, а мање у динамичким, нарочито при интензивном поскакивању и скакању. Ако се песма пева у два гласа, већи број играча треба да пева други глас. У кореографији никада не треба предвидети песму иза "физички" напорне народне игре, иако се пева у статичкој формацији.

Додатне предности упознавања терена

1. Кореограф једино на терену може уочити карактер и навике људи, што је битно и што се може повезати са стилским одликама плеса.

2. Може уочити однос мушкараца и жена, који су партнери у игри.

3. На терену су кореографу приступачни различити естетски елементи, који се односе на понашање, одевање, извођење плесних

елемената: начин хватања и држања партнерке, начин држања и хватања различитих предмета, који се користе као реквизити при игрању, начин држања неких елемената народне ношње, као што су капе, шешири, мараме, и друго.

Сви наведени елементи говоре у прилог важности одласка и боравка кореографа на терену, важности бележења, описивања, фотографисања и снимања свега битног.

8.3.2 *Принципи компоновања кореографије*

Постоје одређена, утврђена правила, којих се треба држати у процесу компоновања кореографије народних игара. Правила су обликована као следећи принципи: *принцип јединства, принцип малих целина, принцип контраста, принцип понављања и принцип пропорције.*

1. *Принцип јединства.* Принцип јединства указује да сви елементи који се “уграђују” у једну кореографију морају припадати једном “целом”. То значи, уколико кореограф поставља народне игре из околине Лесковца, мора изабрати само оне које се играју, или које су се некада играле у околини Лесковца, мора одабрати само песме, музику и инструменте тог поднебља и побринути се да играчи кореографију играју искључиво у карактеристичној ношњи. Кореограф треба да испоштује стилске одлике народне игре, музике, песме и ношње одређеног поднебља. Принцип јединства се мора поштовати без обзира које народне игре се постављају на сцену.

2. *Принцип малих целина.* Већина кореографија народних игара се састоји из више различитих народних игара одређеног поднебља. Већ самим избором различитих народних игара овај принцип ће бити задовољен. Уколико кореограф поставља на сцену само једну народну игру, која је богата стилем и техником различитих корака, таква кореографија такође мора имати одређене, логички смишљене мале играчке целине, које су део кореографије, али које имају своје специфичности. Те специфичности могу да буду различите технике играња, различити облици и формације играња, народна песма и друго. Мале целине које чине различите народне игре треба уклапати поштујући играчку технику, стил, динамику, темпо, песму, водећи рачуна о разноврсности и утиску, који се жели постићи.

3. *Принцип контраста.* Термин *contraste* је француског порекла и значи оштро, различито, супротно. Овај принцип обухвата контраст унутар малих целина кореографије и контраст у редоследу малих целина. Контраст унутар малих целина подразумева различит избор техника играња или различите формације играња. Нпр. једна група играча изводи корак одређене народне игре на један начин, а у исто време друга група играча изводи тај корак на други начин. Или, док једна група изводи део народне игре више статички у простору крећући се са малим померањем, друга група прелази велики простор модификованим играчким кораком итд. Контраст се може постићи изненадном паузом у игрању, па онда настављањем игре.

Контраст у редоследу малих целина подразумева такав избор народних игара који ће гарантовати да редослед једне игре за другом не буде монотон. Зато треба избегавати у низу игре са сличним ритмом, темпом и динамиком, поготову игре са истом или сличном техником корака. С обзиром на то да свака игра има утврђен ритам корака, брзину и динамику извођења и технику играчких елемената, кореограф може лако избећи бирање таквих игара.

4. *Принцип кулминације.* Кулминација је у тесној вези са доживљавањем кореографије од стране гледалаца, али и у тесној вези са избором народних игара, њиховим темпом, динамиком, стилем, музичком пратњом, песмом, бројем извођача итд. Међутим, за кулминацију највећи значај има динамика. Постоје различити начини "ређања" игара у кореографији, пратећи динамику целине и динамику делова. Кулминација може да се постигне на различитим местима у кореографији, једном или више пута.

1) Неки кореографи сматрају да кореографију треба почети народном игром, која је у односу на темпо најспорија, па онда надовезивати игре са све бржим темпом и за крај оставити најбржу игру. За овај начин се може рећи да је почетнички, јер се градација не може постићи само на основу једног фактора. Привидну кулминацију на крају не мора да прати одговарајући утисак гледалаца.

2) Други кореографи се труде да у оквиру кореографије прикажу више градација, при чему завршну кулминацију остављају за крај. Ово је могуће и зависи од већ наведених фактора. Ако би се замислили нивои

врхова кулминације, увек би врхови нивоа унутар кореографије били нижи у односу на врх на крају.

3) Трећи кореографи склапају кореографије тако да кулминација буде на средини. Овакав начин, обично, не гарантује одговарајући утисак.

Кривуља динамике једне кореографије може, али и не мора да буде праћена одговарајућим утиском гледалаца. *Позитиван утисак може да буде изазван на више начина.* Наведени су неки.

- *Виртуозни начин играња солисте, групе играча или целог мушког дела ансамбла.* То не значи да женски део ансамбла не може изазвати такав утисак, али, с обзиром да се мушки елементи технике скоро увек изводе са више снаге, са већим амплитудама, то условљава већи степен динамике, која ће изазвати јачи утисак.

- *Појава играча са различитим костимима у току извођења кореографије.* У већини региона је у прошлости постојало више начина облачења људи, што је резултирало припремом различитих ношњи за исте регије. Наравно, нису постојале драстичне разлике, али и те које су постојале су евидентне. Ансамбли који имају могућност да играју у различитим ношњама истог терена у већој су предности, у односу на оне ансамбле који од почетка до краја кореографије играју у истим ношњама.

- *Позитивно ће деловати приближавање и удаљавање играча, самих ношњи, односно костима.* Детаљи на ношњама са приближавањем ће бити уочљивији. Већ је напоменуто да треба избегавати да сви играчи буду истоветно обучени.

- *Обратити пажњу на слагање боја.* Боје костима, односно ношњи и боја позадине на сцени треба да буду комплементарне.

- *Обратити пажњу на светло* (све су веће могућности за то). Неком споријем плесу, динамички слабијем више ће одговорати слабије светло, а неком бржем плесу, динамичнијем више ће одговорати јаче светло.

- *Обратити пажњу на шминку,* која треба да буде умерена и у зависности од тога да ли се кореографија изводи при дневном светлу или при вештачком, вечерњем светлу.

- *Специфични и нови начини “уређења” сцене* подразумевају изненадне, “хаотичне” распореде играча, а затим брзо “уређене” распореде. Сваки

кореограф тежи да пронађе неки нови начин изражавања кроз “уређење” сцене.

- Број играча на сцени је битан. Може кореографију да почне солиста, пар, мала група играча или само женски део ансамбла, па да се онда сцена “освежава” новим играчима. Играчи могу повремено напуштати сцену и враћати се, зависно од замисли кореографа.

- Ако је песма зналачки укомпонована у кореографију, може да потенцира изражајност играња.

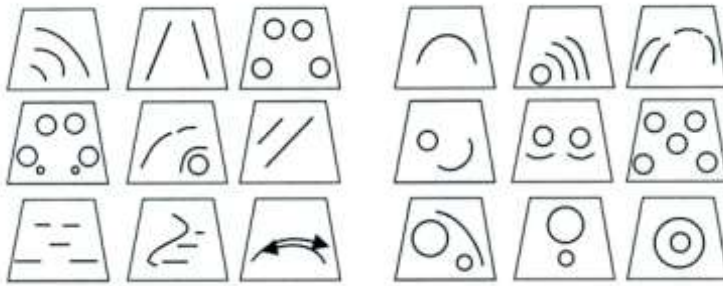
- Нагло смањење или прекидање започетог интензитета играња, па онда настављање играња јачим интензитетом, такође потенцира изражајност.

5. *Принцип понављања.* Принцип понављања указује на потребу понављања оних делова или секвенци кореографије који се истичу по целовитој конструкцији играчке технике, стила и динамике елемената играчке технике који, рецимо, приказују једну плесну варијанту одређеног плесног корака. Такве кореографске конструкције треба поновити више пута да би играње било изражајније, да би играчи потенцирали своје доживљавање игре и тиме деловали на гледаоце да све то доживе на свој начин. Понављање се може извести у истој или различитој формацији, под другим углом у односу на публику, или од стране друге групе играча истог ансамбла.

6. *Принцип пропорције.* Пропорција указује на приближно временско трајање малих целина једне кореографије. Често се може видети да нека мала целина у кореографији (приказ једне игре) и “није мала целина”, већ, у односу на трајање, обухвата већи део времена трајања кореографије. За то кореограф може да има своје оправдање и онда се неравномерност у сразмери делова може прихватити као потреба. Но, чешће је у питању незнање принципа кога се у компоновању треба држати. Поштовање овог принципа доприноси целовитости доживљаја кореографије.

8.3.3 Принципи сцене

Постављање народних игара за одређени сценски простор захтева поштовање принципа равнотеже сцене и принципа сценске перспективе.



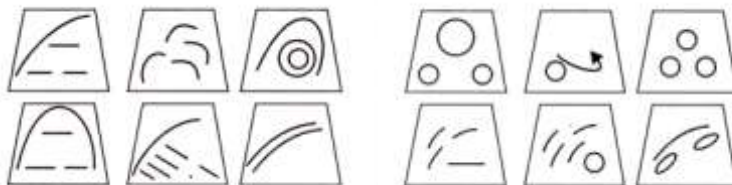
Симетрично и асиметрично постављање играча на сцени

1. Принцип равнотеже сцене

Овај принцип обухвата *статичку равнотежу*, *динамичку равнотежу* и *контрасте на сцени*.

Статичка равнотежа представља начине постављања играча на сцени. Обухвата различите формације, које плесачи заузимају играјући, а које могу да буду симетричне или асиметричне. Постоје бројне могућности размештања играча. *Динамичка равнотежа* представља начине и динамику покретања играча у већ заузетим формацијама.

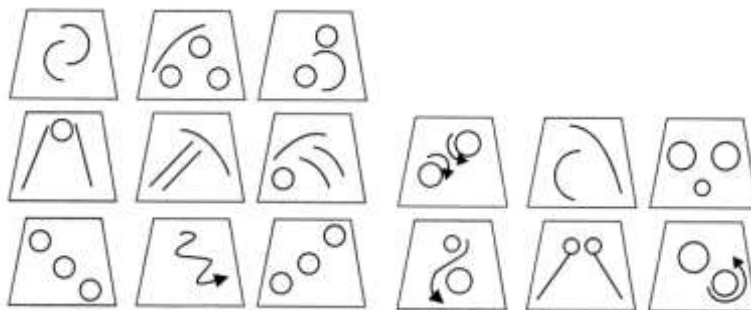
Најлакше је симетрично разместити групе, тројке или парове на сцени. Међутим, таква кореографија може да буде визуелно неинтересантна. Наравно, не треба из кореографије избацити симетричне распореде играча, већ их наизменично комбиновати са асиметричним. Ово је нарочито битно за почетнике и за играче млађег узраста, који почињу да играју у кореографијама, и који се још довољно не сналазе у простору и просторним променама. Асиметричан распоред привлачи већу пажњу и оставља јачи утисак, па кореографи треба чешће да примењују овај распоред играча на сцени.



Симетрично и асиметрично постављање играча на сцени

Динамичка равнотежа подразумева кретање са већим амплитудама и кретање са већим прелажењем простора у већ постављеним формацијама играча на сцени. За већу изражајност и бољи утисак публике битни су начини и правци премештања на сцени, брзина и интензитет премештања. Нарочиту пажњу треба обратити приближавању играча публици и удаљавању играча од публике. Свако приближавање изазива јачи утисак, бољу визуелну представу, свако удаљавање изазива слабији утисак.

Уколико је у кореографији примењено окретање парова или група играча на сцени, већа изражајност и бољи утисак ће се постићи ако се окретање изводи различито, било у односу на брзину, било у односу на динамику или у односу на стил и технику.



Симетрично и асиметрично постављање играча на сцени

Контраст на сцени подразумева различите формације. Најевидентнији је када играчи почну кореографију или одређену игру унутар кореографије песмом, крећући се без строго утврђеног реда, привидно хаотично у паровима и појединачно, а онда, по завршетку дела кореографије са певањем, играчи формирају нову формацију и почну нову играчку целину. Овај контраст је кореографима познат као “сређивање несређене сцене”. Сцена може да буде привидно несређена и у другим ситуацијама на средини кореографије, а не само на почетку и не само при певању.

2. *Принцип сценске перспективе*. Удаљеност гледалаца од сцене је врло битна и има своје позитивне и негативне стране. Са смањењем удаљености гледалаца од сцене већу вредност имају ликовно-декоративни елементи, тако да се боље могу уочити битне компоненте народне ношње, или

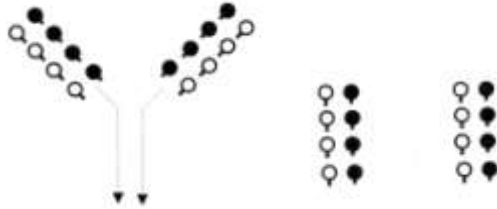
костима. Са повећавањем удаљености, музика се слабо чује, уколико није електронски појачана, песма “долази из даљине” ако су играчи преморени и задихани, мање се примећују, или се не примећују неке стилске појединости извођача.

Распоред играча на сцени у односу на висину доприноси сценској перспективи. Ако се жели да играчи буду привидно ближе публици кореограф ће на средину поставити играче највише растом, а према крајевима играче растом све ниже. Ако се жели обрнут ефекат, односно ако се жели да играчи буду визуелно даље, онда ће на крајевима играти виши играчи, а на средини нижи. Међутим, с обзиром на то да се у већини ансамбала који негују фолклор све више поштује селекција играча, како у односу на квалитет, тако и у односу на спољашњи изглед, пропорције тела и висину, све је мање ових проблема у “првим” ансамблима.

Сценска перспектива се може постићи:

- *ако је коло отворено,*
- *ако се игра у две лесе, које су дијагонално постављене,*
- *ако се игра у три или четири лесе дијагонално постављене,*
- *ако се игра у више малих затворених кола, која су постављена тако да се сва добро виде,*
- *ако су примењене одговарајуће боје и светло, као и на неки други начин.*

Схематски приказ различитих начина "преласка" играча из једне у другу просторну формацију



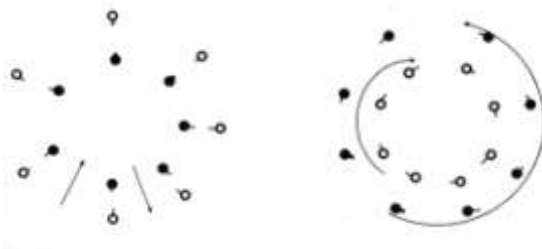
Парови: из две дијагонале у две врсте.



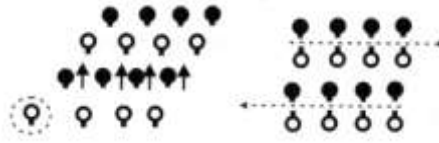
Промена места партнера у врстама; Окретање партнера.



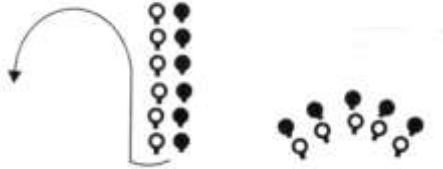
Из формације две врсте и колоне у врсту и две четворке.



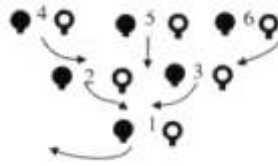
Промена места партнера и промена правца кретања.



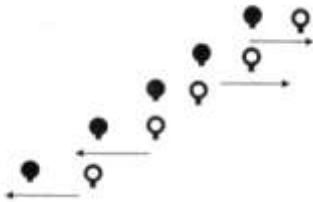
Замена места и промена правца кретања.



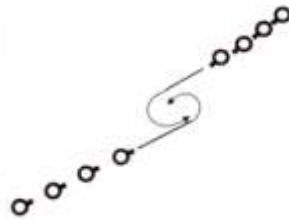
Из колоне у "лук".



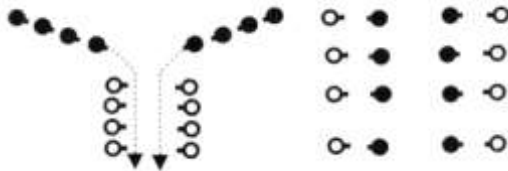
Премештање парова у простору.



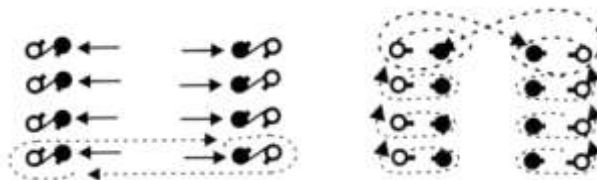
"Раздвајање" формације на две.



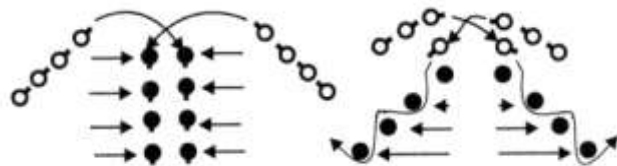
Из две дијагонале у кружницу.



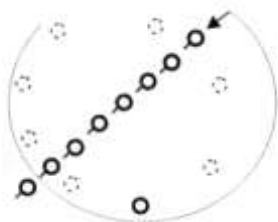
Формирање две наспрамне врсте.



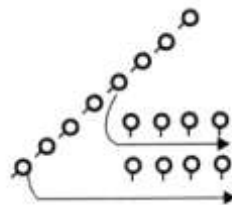
Врћење и промена места парова.



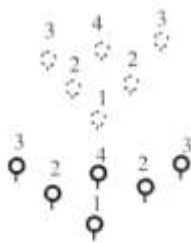
Групно и индивидуално премештање у простору.



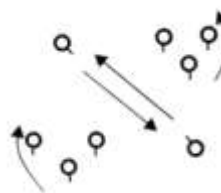
Из кружнице у дијагоналау.



Из дијагонале у две врсте.



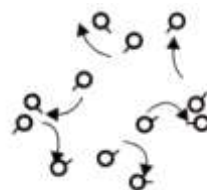
"Ширење" формације.



Кретање групе и солиста.



Из кружнице у наспрамне врсте.



Из две дијагонале у кружницу.

8.3.4 Компоновање, увежбавање и "одржававање" кореографије

Шта је потребно да се створи сценска варијанта народних игара?

1. Скупљање играчког материјала.

2. Бирање одговарајуће музике. Уколико музика за конкретну кореографију не постоји, потребно је да је композитор сачини.

Композитор може на основу постојећих народних мелодија, обрадом да створи самосталну музичку целину, која ће одговарати генералној замисли кореографије.

3. *Бирање народне ношње или костима или њихова израда*, уколико постоји потреба и могућност за то. Уколико је за плесну тачку неопходно изградити нови костим, костимограф за основу треба да узме народни костим, његов облик и боје, и на основу тога да скицира нове сценске варијанте костима. Врло је важно да костимограф не мења основни облик и боју народног костима. Ако се то деси, онда ће и народна игра изгубити “национални колорит”, зато је потребно да се костимограф консултује са етнологом.

4. *Скицирање кореографије за сцену* водећи рачуна о одабраном “материјалу”, о принципима стварања кореографије, о принципима сцене и другом. Кореограф посебну пажњу треба да обрати на музику, јер њена ритмичност и емоционалност утичу на само стварање.

5. *Постављање кореографије на сцену*. Кореограф мора унапред да зна:

- шта жели да прикаже својом кореографијом,
- на који начин и којом динамиком жели то да прикаже,
- којим деловима или елементима кореографије жели да постигне максимум - најјачу изражајност,
- којим деловима кореографије ће изразити смиривање динамике, што је предуслов за њено поновно појачавање.

Кореографија мора да има своју логику, како у избору народних игара, тако и у начину њиховог постављања на сцену. У кореографијама се, поред народних игара, могу користити и приказати обичаји, текстови песама, литерарни садржаји и друго, зависно од замисли и комплексности сценског приказа. Уколико се користи народни обичај, кореографија ће у самом старту имати своју логику, коју треба само следити до краја. Већ створена “конструкција” се може и треба динамички нијансирати: применом различитих плесних корака, комбиновањем музике, песме, ритмичких ефеката, коришћењем оригиналних облика плесања, потенцирањем одређених улога играча, рецимо *коловође* и *кеца*.

Пре него што се почне са увежбавањем кореографије, кореограф треба играчима да опише главне стилске карактеристике сваке игре, коју је употребио, да објасни шта жели кореографијом да покаже, да, евентуално прикаже филм, слике или било какав визуелни материјал, који може да помогне представи играча.

Одржавање постављене кореографије остаје као обавеза постојећег уметничког руководиоца у једном ансамблу народних игара. Међутим, ако кореографија претрпи неке измене кривца треба тражити у уметничком руководиоцу, али и у играчима. Играчи су склони да после извесног времена, после великог броја понављања кореографије на пробама и наступима аутоматизују технику и стил игре, убрзавајући је. Убрзавање народне игре условљава убрзавање музичке пратње, која, пак, повратно делује на поновно убрзавање игре. Убрзавањем се делује на промену стила народне игре, на поремећај динамичког изражавања елемената технике народне игре. Да се то не би дешавало, потребно је метрономом одредити темпо играња и повремено га контролисати. Тако ће кореографија дуже остати онаква каквом је замислио и поставио кореограф.

Основни циљ одржавања плесних тачака од стране уметничких руководиоца и кореографа треба да буде непрестана тежња за одржање стила плесања.

8.3.5 “Обрада” народних игара

“Обрада” народних игара подразумева припрему народних игара за сцену. У досадашњој пракси су се издвојила два нивоа обраде. *Први ниво обраде је сценски, а други ниво је суштински* (Зечевић, 1983). Сматра се да је можда боље термилошко решење, ако се први ниво “обраде” народних игара појмовно и термилошки окарактерише као “формална обрада”, па ће се у даљем тексту користити тај термин.

Формална обрада. Први ниво обраде је и најједноставнији. Заснива се на повезивању више народних игара у једну кореографију обрађујући различите начине сценских решења. Кореограф бира народне игре, према свом нахођењу, из одређеног места, ређа их тако да нема драстичних разлика на прелазима у музици. Одређује број понављања сваке. Одређује начин како ће играчи ући на сцену и како ће напустити сцену.

Може се истаћи да на овом нивоу и нема обраде технике народне игре, већ се обрада своди на обраду сцене. Тежиште овог начина обраде је у бирању одговарајућих статичких и динамичких геометријских облика играња, који највише одговарају играма конкретног краја. Основни елементи технике и стила народних игара се приказују у *изворном* облику. Једино се неки елементи играчке технике унутар кореографије могу и морају прилагођавати захтевима облика и сцене. Формална обрада народних игара највише одговара играчима почетницима и пионирским ансамблима. У ову врсту обраде може се сврстати постављање конкретних обреда на сцену, у којима се народне игре играју *изворно*.

Суштинска обрада. Суштинска обрада обухвата уметничко обликовање структура технике народних игара, развијајући одговарајуће кореографске структуре и формалну обраду. Овај начин обраде, у односу на формалну обраду, представља виши ниво обраде. Све оно што кореограф треба да зна, а везано је за принципе компоновања кореографије и принципе сцене, важи и за овај ниво обраде.

1) За кореографију се бирају народне игре које обилују “сировом” грађом, које је могуће обликовати на нов начин. Пре било каквог обликовања, кореограф мора детаљно да анализира “сирови” материјал и да пронађе најбоље начине обраде.

2) Народне игре, које се у народу играју у више варијанти, могу се представити на сасвим нов начин бирањем најлепших корака, стварањем нове кореографске конструкције корака и стилским обогаћивањем. Значи, из више различитих варијанти корака, створити нове варијанте играчких корака. Наравно, и нове, створене варијанте морају да имају све карактеристике играчке технике и стила “изворних” варијанти народних игара.

3) Од више различитих народних игара једног поднебља дозвољено је одабрати елементе играчке технике, који су заједнички народним играма тог поднебља. Од тих елемената кореограф може да формира тзв. “нову игру” која мора имати исте мотиве, као и народне игре из којих је “позајмљивано”.

Код суштинске обраде народних игара стилске одлике играња једног краја треба у потпуности испоштовати.

“Стилизације” представљају слободне композиције народних игара, које се играју на слободне музичке композиције (компонована музика од стране аутора, који, при компоновању, користи елементе изворне музике одређеног поднебља). Кораци, кретње и ставови, којима се народне игре изражавају и приказују, не морају да буду исти као у изворним варијантама народне игре. Оно што кореограф треба да задржи је стил играња, начин држања и став тела.



Сл. 21. „Шесторак“ (КУД “ОРО” - Ниш)

8.4 Кореографија спортског плеса

Спортски плес има своју форму и своју суштину. Кореограф користи и форму и суштину. Форма плеса се ствара у одређеном времену, има свој почетак и крај. Кореографија у спортском плесу представља јединство технички и стилски одређених плесних елемената. Није довољно извести плесну структуру технички правилно, потребно је дати јој одговарајући израз. Коначан израз мора дати плесач.

8.4.1 Кореографска форма

Обликовање кореографије почиње конкретном идејом, која је водиља целог процеса стварања. Динамика, ритам, покрет, кретња, став чине да

кореографска форма “оживи” кроз своју структуру. Елементи форме су фразе, мале целине, мале групе покрета и кретњи, појединачни покрети, кретње и ставови. У кореографији се примењују као фактори хармоније, контраста и градиције. Сви елементи форме се смишљено надовезују једни на друге, јер генерална форма мора имати своју чврстину, која ће одговорати конкретном такмичарском плесу.

Елементи структуре кореографије не могу да буду одвојени од њеног садржаја и форме. Генерално, кореографска плесна целина, као независно стваралачко дело, треба да има почетак, климакс и крај. У складу са тим, у оквиру једне плесне фразе, која је део кореографије у целини треба да постоји припрема, акција и завршетак. Док се покрети, кретње и ставови изводе, потребно је контролисати њихову динамику, јер контрола динамике доприноси плесачкој контроли. Упоредо са тим, треба контролисати и динамику кореографије као целине, јер она доприноси перцепцији судија и публике. Поштовање динамике је део кореографске структуре.

Свака кореографска фраза треба да буде одређена брзином, трајањем и динамичким акцентима. Фразе у музици и кореографији треба да буду усклађене. Та веза, по некад, може да буде граница креативности (нпр. пасодобл). Усклађеност музике и кретања условљава одговарајућу визуелну представу. Плесна музика је “видљива” кроз покрет. Ово намеће питање монотоније кореографије. Ако кореограф стално прати захтеве конкретне музике, динамику музике, постоји опасност од монотоније. Варијације у потпуној усклађености музике и плеса су понекад потребне и пожељне, али морају да буду испланиране, свесне и својствене. Такође, паузе у плесању могу да буду саставни део плесне структуре и могу привући пажњу.

Методe које се примењују у фази повезивања плесних структура и малих плесних целина у кореографију, морају да буду тачно одређене. Постоје различити начини почетка и завршетка кореографије, као и изражавања динамичких квалитета. Кореографија може да почне снажно, изненадно или постепено. Могу се изражавати климакси динамичких квалитета на почетку, у средини, или на крају кореографије, али се, такође, може изражавати један климакс у једној плесној фрази, као и један за другим.

Понављање плесних целина унутар кореографије може да буде у различитим формама: “аба”, “абба”, “абацда” или неким другим. Ознаке “а, б, ц и д” представљају различито структуриране фразе плесних структура, које се комбинују унутар кореографије. Плесне фразе требало би да буду подударне са одређеним музичким облицима, односно са бројем тактова у музици. Свака плесна фраза мора имати своју логику и везу са следећом. Наравно, оне могу да буду и супротстављене у односу на структуру плесних фигура.

У кореографији спортског плеса, као и у кореографијама других врста плеса, мора да постоји веза између почетка, средине и краја кореографије. Судијама на такмичењу није доступна читава кореографија плесног пара због начина суђења. Због тога су плесачи принуђени, да би изазвали пажњу судија, да све време трајања кореографије плесу изражајно, односно динамички одређеним квалитетом, без “опуштања”.

Постављена кореографија једног плеса представља “тему”, која кореографу служи да је различито осмишљава. За формирање теме, или њене варијације, неопходно је стварање плесних фраза, које могу, али и не морају да се понављају. *Значи тема представља кореографију, која се компоњује из више плесних фраза, а плесне фразе обухватају одређен број тактова у зависности од музике и плесних фигура.* Нпр: у пасодоблу се морају поштовати музички облици и у складу са њима ређати плесне фигуре, због тачно одређене структуре музике. Тема представља основну форму кореографије. Варијација теме представља понављање теме у истом секвенцијалном облику, али различито динамички, у односу на карактер или различито у односу на израз. Садржај треба да буде повезан са унутрашњом структуром емоционалног стања плесача. Одабране плесне фигуре и кореографске структуре треба да буду у складу са садржајем плеса. Погрешно је садржај допуњавати сувишном пантомимом и гестовима, који се примењују да би плесање било “драматичније”.

Укратко, кореографија је резултат различитих плесних фраза покрета, кретања и ставова. Кореографија која се састоји из потпуно различитих плесних фраза, које следе једна за другом, има све услове да не буде ефектна, јер превише плесних варијација може уништити плесно јединство. Треба стварати технички и кореографски тачне покрете. Постоји мишљење да је технички сложенији “материјал” бољи за

кореографију. То може да буде тачно, али кореограф мора да буде опрезан у случају да плесачи не владају одређеним плесним техникама на задовољавајући начин.

Кореографија за један плесни пар мора да буде у складу са знањем технике конкретног плеса, али и са одређеним нивоом моторичких способности. За успех кореографије је битно техничко знање плесача, плесно искуство плесног пара и кореографска експресија, која мора да буде реална, али изазовна.

8.4.2 Принципи компоновања кореографије

Принцип јединства. Сви плесни елементи и плесне фигуре једне кореографије треба да чине стилско јединство. У нижим плесним категоријама избегавање поштовања овог принципа скоро и да није могуће, јер се кореографије сачињавају једноставним надовезивањем једног плесног корака, или плесне фигуре на другу. С обзиром да сви кораци имају своју технику и свој стил, а да правилима није дозвољена слободна креација на дату музику, принцип јединства је, за категорије “D”, “C” и “E”, увек испоштован. У кореографијама виших плесних категорија (“B”, “A”, “I”) дозвољено је слободно креирање конкретног плеса. Елементи који морају да се испоштују при стварању су ритам и стил плесања, који ће допринети јединству.

Принцип понављања. У “E”, “D” и “C” категорији принцип понављања се односи на понављање фраза плесних структура, које треба да буду у складу са кореографском формом, и у складу са техником плесних фигура. Ако је кореографија конципирана од осам плесних корака и фигура у најнижим плесним категоријама, онда је потребно целу кореографију поновити онолико пута колико то захтева музика на такмичењу. То понављање је из нужде, а не из потребе да кореограф “изложи” своју намеру. У вишим плесним категоријама понављање се односи на поновно извођење конкретне плесне фигуре, која је посебно компонована и осмишљена за плесни пар, са циљем да, због доброг начина извођења плесног пара, побољша изражајност кореографије. Поред плесних фигура могу се понављати посебне “конструкције” покрета или плесних “поза” и ставова. У формацијама, понављање плесних фигура и “поза” је неопходно ради боље изражајности, памћења

и утиска, нарочито, ако је у складу са музиком, која је наменски миксована или компонована.

Принцип супротности. У свим кореографијама спортског плеса поштовање овог принципа је врло битно. Неопходно је тако компоновати плесне елементе да се потенцира њихова супротност у односу на ритам, динамику или простор. Поштовање овог принципа је нарочито важно за извођење формација. Сам начин “склапања” кореографије, нпр. ЛА плесова условљен је контрастима у ритму, темпу, динамици и простору, јер сваки од примењених плесова унутар формације има своје карактеристике у односу на наведене елементе. Контраст не мора да буде резултат само редоследа плесова у кореографији. Контраст се постиже размештајем плесних фигура унутар сваког појединачног плеса у кореографији, као и начином њиховог извођења у простору. Контрастима може да се веже концентрисана пажња судија и публике.

Принцип плесних фраза. У кореографијама парова овај принцип се односи на усклађеност плесних фигура, које могу да се састоје од више различитих плесних елемената унутар плесне фразе. Плесне фразе, унутар кореографије, плесачима олакшавају да запамте кореографије, а кореографу олакшавају целовито изражавање намере. У кореографијама плесних група - формације, плесне фразе су неопходне. Сваки плес унутар кореографије може да има више плесних фраза, које је потребно смислено укомпоновати у складу са одабраном музичком пратњом. Наравно, кореографу је лакше ако сарађује са музичарем и предочи му своје захтеве у погледу садржаја кореографије. На такмичењима у овим дисциплинама музика је миксована у складу са постојећом технологијом. Данас, с обзиром на њену садржину и значај за укупну изражајност кореографије, читав тим људи учествује у стварању, компоновању и реализацији.

Принцип кулминације. Кулминирање плесне акције подразумева да плесни парови плесу у одређеној форми истичући динамичке квалитете плесних елемената и фраза, са циљем да изведу своју кореографију изражајније. Наравно, то ће зависити од структуре саме кореографије. Понекад је тешко постићи кулминацију плесног израза на крају кореографије, јер плесне фразе нису у складу са музичким облицима, или организатор на такмичењима не поштује време трајања плесања. Због тога кореограф тражи могућност за кулминацију унутар, или на крају плесних фраза или плесних тема. Честим кулминацијама пар може да привуче

пажњу на своје плесање, што је врло битно, с обзиром на начин суђења на такмичењима.

У такмичењу плесних група, с обзиром да је на плесалишту једна плесна група која изводи једну кореографију, а процењује је истовремено више судија, свака кулминација ће бити запажена у оној мери и на начин који кореограф буде замислио. Плесне фразе различитих плесова се обично завршавају “позама” плесних парова у одређеним просторним формацијама, тако да је сваки свршетак фразе или плесне теме истовремено и кулминација тог плеса, изузев ако нека плесна фраза у кореографији не чини само “везу” између делова. Ван “малих” кулминација, плесна група више пута својим плесањем доприноси групној кулминацији кореографије у целини, почев од утврђеног начина плесног представљања групе, преко плесања у компонованим кореографским формама, па до утврђеног начина завршетка кореографије. На све три “велике” кулминације треба обратити посебну пажњу, јер се тиме утиче на целокупну изражајност.

Принцип пропорције. Групне кореографије ЛА или СТ плесова треба да се компоњују у складу са принципом пропорције. Време трајања плесних фраза, односно плесних тема, уколико једна плесна тема представља један плес у кореографији, треба да буде усклађено, односно да сваки плес траје приближно исто време.

Принцип уравнотежености. Принцип уравнотежености је један од најзначајнијих за групна плесна такмичења. Због посебног начина компоновања и “обrade” простора у кореографији, групне кореографије и јесу назване - формације. У формацијама се непрестано смењују различите геометријске слике, симетричног или несиметричног типа. Сlike се усавршавају до савршенства, тако да ништа не треба да ремети замишљену линију, замишљени просторни облик. Различити су начини “долажења” до планираног просторног облика. Уколико кореограф успе да уклопи “геометрију”, технику различитих плесова и изражајност плесача, кореографија ће имати више успеха.

Принцип нарастања динамике. Нарастање динамике плесања у кореографији представља компоновање структура плесне технике, било унутар плесних фраза, или плесних тема, или унутар читаве кореографије, да би се истакла суштина плеса, односно плесни израз.

Динамика ће зависити од ритма, темпа и начина извођења конкретних плесних елемената, са једне стране, и циљне усаглашености свих елемената суштински и формално лепог, са друге стране. Због тога је у кореографијама плесних група веома важно каква је структура пратеће музике, која, такође, мора да се бира по нарастању динамике. Несклад у односу плесних елемената и музике у односу на динамику неће допринети намери кореографа.

8.4.3 Кореографска плесна припрема

Кореографска припрема плесача спортског плеса, који претендују да у свом домену буду успешни, обухвата велики број различитих знања, умења и навика, односно различитих вежби, кретњи, плесних и других активности. Циљ ове припреме је да се различитим средствима утиче на кретну културу и изражајност плесача. Кореографска припрема уско је повезана са учењем, вежбањем и усавршавањем технике плесних структура конкретних плесова. За кореографску припрему се могу планирати часови “чисте” кореографије, или комбиновани часови кореографије и плесне технике. Циљ кореографске припреме је усавршавање општег плесног израза плесача, као и изражајно извођење појединачних плесних елемената.

Усвајање великог броја кореографских структура ће омогућити плесачу да конкретну плесну технику и стил изведу квалитетније.

Принципи

Принцип креативности. Тренирање и кореографисање подразумева креативност кореографа и плесача. Тренер или кореограф сталним и континуираним подстицањем плесног пара треба да утиче на њихову креативност. Плесни пар се мотивише да честим покушајима у складу са овладаном техником средстава кореографске припреме обликује нове фигуре, нове покрете и нове склопове плеса.

Принцип изражајности. Ако се кореограф у процесу постављања кореографије понаша изражајно, плесач ће у већој мери плесати изражајно. Од плесача, односно плесног пара се захтева транспоновање емоција плесача кроз плесне покрете и кретње, јер се, углавном, на тај начин може постићи одговарајући уметнички ниво плесања. Само покрет

са "утканом" емоцијом, тзв. експресивни покрет може изазвати одређени доживљај.

Принцип комуникативности. Принцип комуникативности обезбеђује непрекидност комуникације, како између партнера плесног пара, тако и између плесног пара и кореографа. Комуникација се заснива на "унутрашњој потреби и спољашњој експресији".

Етапе кореографске припреме. Кореографска припрема плесача спортског плеса треба да прати целокупни плесни развој појединца. Постоје три етапе тог развоја.

Почетно усвајање елемената кореографије

Подразумева се да на овом нивоу плесачи - почетници моторички, технички и стилски савладају мали обим технике у односу на број неопходних структура, почетничким квалитетом извођења. Значи, плесач поред технике одређених корака и фигура спортског плеса, треба да овлада техником одређених структура балета или неког другог плеса.

Кореограф - тренер треба да зна који су покрети и кретања најбитнији за ниво конкретне плесне припремљености, односно који су најпримеренији почетницима. Подразумева се да процес учења, вежбања и тренирања сваког одабраног елемента буде правилан. Савладавање елемената кореографске припреме требало би да тече на посебно организованим тренинзима или на посебним деловима тренинга.

Базична кореографска припрема

Тренер или кореограф треба за своје плесне групе или парове да планира одређене нивое кореографске припреме на исти начин како планира нивое знања плесне технике. Често тренери запостављају кореографску припрему правдајући се малим бројем часова тренинга. То, међутим, не може да буде никакво оправдање. Да би плесачи уопште напредовали, за овај вид припрема мора да се "нађе" времена, јер су елементи различитих група кореографске припреме основа, не само лакшег усвајања конкретне плесне технике, већ основа усвајања кореографије плесне технике. С обзиром на различит степен знања плесача и могућности процене њиховог даљег напредовања, за

квалитетније плесаче у програмима треба предвидети етапу базичне и етапу завршне кореографске припреме.

Кореограф треба да планира програм базичне кореографске припреме, у коме ће до танчина предвидети које структуре треба да се усвоје у потпуности, а које делимично. Наравно, ту се не завршава његова активност. То што је предвиђено, потребно је и реализовати у пракси. На нивоу базичне припреме треба инсистирати на техничкој и стилској правилности елемената и не дозвољавати импровизацију. Тек када су елементи усвојени до степена када се може рећи да су аутоматизовани, онда се може почети са импровизацијом.

Завршна кореографска припрема

Подразумева владање основним елементима базичне кореографске припреме, а затим везано са њима, избор музичког жанра и вежбање изражајности, емоционалности, естетским покретима и кретањима. Овај ниво кореографске припреме може да се примењује на плесачима највиших плесних категорија ("B", "A", "I") и повезан је са плесним достигнућем.

Резиме

Кореографија, као начин записивања плеса, обухвата и компоновање плесних целина, плесних фигура, плесова и уопште, одређени начин приказивања плеса.

У општа средства кореографије спадају: енергија, простор, време, покрет–кретање–став, ток, звук, боја и светлост.

Може се говорити о кореографији народног плеса, кореографији друштвеног плеса и кореографији балета.

Кроз кореографију народних игара, поред осталог, приказују се народни обреди и обичаји, који се могу обрадити формално, суштински и стилизацијом.

Кореографија спортског плеса представља јединство, технички и стилски обрађених, плесних фигура.

У компоновању кореографије било које врсте плеса неопходно је поштовање одређених принципа.

Квалитет кореографије зависи, поред осталог, од квалитета плесача и њихове спремности да усвоје конкретне замисли кореографа.

Кореографска плесна припрема је саставни део усавршавања плесних израза плесача.

Питања

1. Појам кореографије.
2. Општи фактори кореографије.
3. Енергија.
4. Простор, облици, сцена.
5. Време.
6. Покрет, кретање, став.
7. Звук.
8. Боја и светлост.
9. Кореографија народних игара упознавање терена.
10. Принципи компоновања кореографије народних игара.
11. Принципи сцене.
12. Обрада народних игара.
13. Принципи компоновања кореографије спортског плеса.
14. Етапе кореографске припреме.

9. РЕФЕРЕНЦЕ

1. Alricsson, M., Harms-Ringdahl, K., Eriksson, K., & Wemer, S. (2003). The effects of dance training on joint mobility, muscle flexibility, speed and agility in young cross-cantry skiers. *Skandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13(4), 237-243.
2. Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
3. Blanksby, B.A., & Reidy, P.W. (1988). Heart rate estimated energy expenditure during ballroom dancing. *Sports medicine*, 22(2), 57-60.
4. Blume, D. D. (1983). Karakteristike koordinativnih sposobnosti i mogućnosti njihovih stvaranja u procesu treninga. *Sportska praksa*, 2, (17-27).
5. Brooks, D., & Stark, A. (1989). The effect of dance/movement therapy on affect: A pilot study. *American Journal of Dance Therapy*, 11(2), 101-112.
6. Bushey, S.R. (1966). Relationship of modern dance performance to agility, balance, flexibility, power, and strength. *Res Q*, 37, 313-316.
7. Cardinal, M.K., & Hilsendager, S.A. (1997). A curricular model for dance wellness education in higher education dance programs. *J Dance Med Sci*, 1(2), 67-72.
8. Clippinger-Robertson, K. (1990). Flexibility in dance. *Kinesiol Med Dance*, 12(2), 1-16.
9. Crotts, D., Thomson, B., Nahom, M., Ryan, S., & Newton, R.A. (1996). Balance abilities of professional dancers on select balance tests. *J Orthop Sports Phys Ther*, 23(1), 12-17.
10. Franklin, E. (1996). *Dance Imagery for Technique and Performance*. USA: Human Kinetics.
11. Franklin, E. (2004). *Conditioning for Dance*. USA: Human Kinetics.

12. Grbić, S., (1909), Srpski narodni običaji iz sreza Boljevačkog, Srpski etnografski zbornik, XIV, Beograd.
13. Janković, D. i Janković, Lj. (1934). Narodne igre I. Beograd: Štamparija „Drag“.
14. Janković, D. i Janković, Lj. (1937). Narodne igre II. Beograd: Štamparija „Drag“.
15. Janković, D. i Janković, Lj. (1939). Narodne igre III. Beograd: Štamparija „Drag“.
16. Janković, D. i Janković, Lj. (1948). Narodne igre IV. Beograd: Prosveta.
17. Janković, D. i Janković, Lj. (1949). Narodne igre V. Beograd: Prosveta.
18. Janković, D. i Janković, Lj. (1951). Narodne igre VI. Beograd: Prosveta.
19. Janković, D. i Janković, Lj. (1952). Narodne igre VII. Beograd: Prosveta.
20. Janković, D. i Janković, Lj. (1964). Narodne igre VIII. Beograd: Prosveta.
21. Jocić, D. (1999). *Plesovi*. Beograd: SIA.
22. Jocić, D. (2009). *Teorija i metodika plesa*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
23. Kostić, R., Uzunović, S., Oreb, G., Zagorc, M., i Jocić, D. (2006). Relacije uspeha u latino-američkom plesu sa koordinacionim sposobnostima. *U D. Petković (Ur), Zbornik radova sa međunarodnog skupa „FIS – komunikacije 2006“* (86-89). Niš: Fakultet fizičke kulture.
24. Koutedakis, Y., Hukam, H., Metsios, G., Nevill, A., Giakas, G., et al. (2007). The Effects of Three Months of Aerobic and Streingth Training on Selected Performance – and Fitness-Related Parameters in Modern Dance Students. *J Streingth Cond Res*, 21(3), 808-812.
25. Laird, W. (1972). *Technique Latin Dancing*. England: IDTA.
26. Laird, W. (1994a). *Latin Dancing*. England: Chapman Graphics Corporation Limited.
27. Laird, W. (1994b). *Technique Latin Dancing*. Printed in England.
28. Langer, S. (1990). *Problemi umetnosti*. Niš: Gradina.
29. Lotman, J. (1970). *Predavanja iz strukturalne poetike*. Sarajevo: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
30. Magazinović, M. (1932). *Telesna kultura kao vaspitanje i umetnost*. Beograd: "Planeta".

31. Macura, Z. i Prodanović, D. (1979). *Istorija igre*. Beograd:
32. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
33. Marsel, M. (1950). *Sociologie et Antropologie*. Paris: Les Presses universitaires de France.
34. Martin, J. (1965). *Introduction to the Dance*. Brooklyn, NY: Dance Horizons, Inc.
35. Milićević, M. (1884). *Kraljevina Srbija*. Beograd: Državna štamparija.
36. Miletić, Đ. (2007). *Estetska gibanja*. Split: Sveučilište u Splitu.
37. Mitrović, M. (1990). *Forma i oblikovanje*. Beograd: Naučna knjiga.
38. Mladenović, O. (1973). *Kolo Južnih Slovena*. Beograd: Srpska akademija nauka i umetnosti--Etnografski institut
39. Moore, A. (1989). *Popular Variations*. England: Alex Moore School of Dancing Kingston-On-Thames.
40. Moore, A. (1990). *The Revised Technique of Ballroom Dancing*. London Wc1h 8Be, England: Imeprijal Society of Teachers of Dancing, Euston Hall, Birkenhead Street.
41. Rakijaš, B. (1969). *Muzika u fizičkoj kulturi*. Zagreb: VŠFK.
42. Ranković, M. (1967). *Sociologija umetnosti*. Beograd: Umetnička akademija.
43. Sekulić, D., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2008). Substance Use in Dance Sport. *Med Probl of Perform Arts*, 23(2), 66-71.
44. Sekulić, D., Kostić, R., Rodek, J., Damjanović, V., & Ostojić, Z. (2008). Religiousness as a Protective Factor for Substance Use in Dance Sport. *J Relig Health*, 48(3), 269-277.
45. Silvester, V. (1974). *Modern Ballroom Dancing: History and Practice*. London: Barrie & Jenkins.
46. Stanković, Z. (1951). *Narodne igre u Krajini*. Beograd: Muzikološki institut, knjiga 2.
47. Streškova, E., & Chren, M. (2009). Balance ability between anthropometric characteristics and coordination skills. Niš: *Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport*, 7(1), 91-101.
48. Srhoj, L., Katić, R., & Kaliterna, A. (2006). Motor abilities in dance structure performance in female students. *Coll Anropol*, 30(2), 335-341.

49. Tadić, B. (1985). *Misterija igre*. Titograd: Univerzitetaska riječ.
50. Uzunović, S. (2004). *Uticao antropomotoričkih sposobnosti na uspešnost u sportskom plesu*. Neobjavljena magistarska teza. Niš: Fakultet fizičke kulture.
51. Uzunović, S., & Kostić, R. (2005). A study of succes in latin american sport dancing. Niš: *Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport*, 2(1), 35-45.
52. Uzunović, S., Kostić, R., Zagorc, M., Oreb, G., & Jocić, D. (2005). The effect of coordination skills on the success in standard sports. In N. Dikić, S. Živanić, S. Ostojčić, Z. Tornjanski (Eds), (Abstrakts 32). *European college of sport science 10th annual congress*, Beograd: Sport Medicine Association of Serbia.
53. Uzunović, S. (2008). The transformation of strength, speed and coordination un der the influence of sport dancing. Niš: *Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport*, 6(2), 135-146.
54. Uzunovic, S., Kostic, R., & Miletic, D. (2009). Motor status of competitive jounq sport dancers – gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
55. Uzunovic, S. (2009). *Efekti eksperimentalnog programa modernog sportskog plesa na promene motoričke koordinacije, snage i brzine*. Neobjavljena doktorska disertacija. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
56. Vermey, R. (1994). *Latin (Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing)*. Munich: Kastell Verlag GmbH.
57. Vasić, O. (1992). *Igračka tradicija Podrinja*. Sarajevo: „Drugari“.
58. Vasić, O. i Golemović, D. (1994). *Takovo u igri i pesmi*. Gornji Milanovac: „Tipoplastika“.
59. Vasić, O. (2004). *Etnokoreologija – tragovi*. Beograd: “Art grafik”.
60. Vasić, O. (2005a). *Etnokoreologija – opstajanje*. Beograd: “Art grafik”.
61. Vasić, O. (2005b). *Etnokoreologija – sećanje*. Beograd: “Art grafik”.
62. Vasić, O. (2007). *Narodne igre jugozapadne Srbije - knj. 1*. Beograd: “Art grafik”.
63. Vasić, O. (2011). *Tradicionalno igračko nasleđe jugoistočne Srbije*. U D. Žunić ur. Centar za naučna istraživanja SANU, Niš: Tradicionalna estetska kultura IGRA, 117-128.
64. Vujaklija, M. (1980). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta.

65. Zaharov, R. (1977). *Slovo o tance*. Moskva: Maladaja gvardija.
66. Zečević, S. (1981). *Srpske narodne igre*. Beograd:
67. Zečević, S. (1983). *Srpske narodne igre (poreklo i razvoj)*. Beograd:
68. www.paraolimpic.rs
69. www.ipc-wheelchairdancesport.org
70. www.kolo
71. www.verusdance.com
72. www.danceart.com
73. www.danceart.net
74. www.latino/dance.com
75. www.pasiontango-belgrade.com
76. www.sanjalica.com
77. www.ballroomdance.com
78. www.dancesport.uk.com
79. www.artofdance.org
80. www.latinet.info
81. www.krstarica.com
82. www.rumba.co.rs
83. www.hickoksports.com
84. www.dancersport.iv
85. www.centralhome.com
86. www.academickids.com
87. www.historyworld.net
88. www.danceplaza.com
89. www.wikipedia.org
90. www.danceonline.com
91. www.freewebs.com/pkDomingo
92. www.latin-dance.com
93. www.freewebs.com/hiltonteam/la.htm

Списак слика са одредницама

- Сл. 1 (*Orchestra 11, str.45*), стр. 23
- Сл. 2. (*Orchestra, br.12, 1998*), стр. 35
- Сл. 3. Модерни плес (плесни клуб „Свинг“-Ниш), стр. 49
- Сл. 4. КУД „ОРО“-Ниш, стр. 71
- Сл. 5. „Игре из Шумадије“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 78
- Сл. 6. „Игре из Западне Србије“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 79
- Сл. 7. „Игре из Мачве“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 80
- Сл. 8. „Игре из Лесковца“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 81
- Сл. 9. „Црна трава“, (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 82
- Сл. 10. „Игре из Беле Паланке“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 82
- Сл. 11. „Игре из тимочке Крајине“, (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 83
- Сл. 12. „Игре са Косова“, (АКУД „Бранко Крсмановић“-Бз.), стр. 85
- Сл. 13. „Народне игре из Срема“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 86
- Сл. 14. „Буњевачке игре“ (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 86
- Сл. 15. Костим за стандардне плесове, стр. 101
- Сл. 16. Костим за ЛА плесове, стр. 101
- Сл. 17. Плесне ципеле, стр. 101
- Сл. 18. „Румба“ (Емилија Митић и Бојан Миловановић-студенти ФСФВ у Нишу), стр. 104
- Сл. 19. „Игре из Врања“, (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 164
- Сл. 20. Серж Головин и Нина Вирубова - „Дует“, стр. 169
- Сл. 21. „Шесторак“, (КУД „ОРО“-Ниш), стр. 185

www.danceart.com www.danceart.net www.latino/dance.com
www.pasiontango-belgrade.com www.sanjajlica.com
www.ballroomdance.com www.dancesport.uk.com www.artofdance.org
www.latinet.info www.krstarica.com www.rumba.co.rs
www.hickoksports.com www.dancersport.iv www.centralhome.com
www.academickids.com www.historyworld.net www.danceplaza.com
www.wikipedia.org www.danceonline.com www.freewebs.com/pkDomingo
www.latin-dance.com www.freewebs.com/hiltonteam/la.htm **Историја спортског плеса**

CIP - Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд

793.3 (075.8)

КОСТИЋ, Радмила, 1949-

Плес / Радмила Костић, Славољуб Узуновић.
- Ниш : Факултет спорта и физичког
васпитања, 2012. (Ниш : М Копс Центар). - 202
стр. : илустр. ; 24 cm

На врху насл. стр.: Универзитет у Нишу. –

Тираж 100, - Библиографија: стр. 197-201.

ISBN 978-86-87249-49-3

1. Узуновић, Славољуб, 1971 – [аутор]

а) Игра (плес)

COBISS. SR-ID 19526.1964