

Ples

Bibić, Morena

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:429590>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-17**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

PLES
ZAVRŠNI RAD

PULA, 2019.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

MORENA BIBIĆ

PLES
ZAVRŠNI RAD

JMBAG: 0115070189, Izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij, Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

PULA, 2019.

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	2
2. RAZVOJ PLESA.....	3
2.1. Razvoj plesa kroz povijest.....	3
2.2. Razvoj plesa u Europi	6
2.3. Razvoj plesa u Hrvatskoj.....	8
3. PRVI PROPAGATORI SLOBODNOG PLESA	10
3.1 Isadora Duncan	10
3.2 Emile Jaques Dalcroze.....	11
3.3 Rudolf von Laban	13
4. PLESNI STILOVI	14
4.1 Standardni društveni plesovi	14
4.1.1. Engleski valcer	15
4.1.2. Tango.....	16
4.1.3. Bečki valcer.....	18
4.1.4 Slow-fox (lagani Foxtrot)	19
4.1.5 Quick step	20
4.2 Latinoamerički plesovi	21
4.2.1 Samba.....	22
4.2.2 Cha-Cha-Cha	23
4.2.3. Rumba	24
4.2.4 Jive.....	25
4.2.5. Paso doble	26
4.3 Sjevernoamerički i moderni plesovi	27
4.3.1 Jazz.....	28
4.3.2. Swing	29
4.3.3. Boogie- woogie	30
4.3.4 Twist.....	31
4.3.5 Rock'n'Roll	32
5. ZAKLJUČAK.....	33
6. LITERATURA	34

1. UVOD

„Plesati je biti izvan sebe. Veći, ljepši, snažniji.“ ~Agnes De Mille

Ples je univerzalni jezik koji ne poznaje kulturne i nacionalne granice. Stariji je i od ljudske povijesti (jer je poznat i u životinjskom svijetu). Ples je govor tijela, emocija, umjetnost u kojoj je čovjek i autor i sredstvo i samo umjetničko djelo. Čovjek je plesao da bi govorio bogovima, pričao o životu, svojim unutarnjim stanjima i privlačio pozornost. Ples je ritmično pokretanje tijela prema ritmu glazbe (rjeđe bez glazbe), pojedinačno, u parovima ili u skupinama. Ples prati čovjeka od pamtivijeka, a još i crteži u spiljama pokazuju čovjeka kako pleše. U svojim počecima ples je bio motorička reakcija na određene emocije, na početku veselje, strah, žalost, ljubav ili mržnju. Motoričke reakcije na ta uzbuđenja bili su živahni, i vrlo izraženi sljedovi pokreta, koji su uzastopnim ponavljanjem poprimili ritmički obrazac i pretvorili se u ples. Ples utječe na razvoj umjetničkog doživljaja, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti, spaja aktivnost koja povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti.

U završnom radu prikazat ću razvoj plesa kroz povijest te razvoj plesa u Europi i Hrvatskoj: koji su bili prvi propagatori plesa koji su sa svojim idejama razvijali ples i dan-danas ostavili trag svojeg rada, te u zadnjem poglavlju koji su se sve plesni stilovi razvili kroz povijest do danas.

„Dokle god budu živjeli ljudi, pjesnici će imati o čemu pjevati, književnici pisati, glazbenici će imati što izraziti zvukom, slikari i kipari likovno oblikovati, a plesači će imati što plesati.“ (Maletić, 1986: 205)

2. RAZVOJ PLESA

Umjetnost plesa usko je vezana sa svim ljudskim tradicijama: rata, rada i ljubavi. Filozofi najstarijih civilizacija ples su smatrali velikim modelom prema kojem je bio oblikovan čovjekov moralni život. Ono što je jedan čovjek plesao označavalo je njegovo pleme, njegove društvene običaje i njegovu religiju. Religija je zauzimala veoma značajno mjesto u čovjekovu životu, stoga je i ples dobivao veliku religioznu važnost. Plesati je značilo ukratko obožavati i moliti se. Narod je plesao u svim svečanim trenucima u životu: pri sijanju i žetvi, ženidbi, sahrani, pri ratu i miru. Plesali su se plesovi koje je tradicija usvojila i koje je predvodio poglavica ili vladar. Ples je zrcalo koje odražava nemoguće koje je učinjeno mogućim. Svi ga mogu dotaknuti, osjetiti i doživjeti. Ples ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti, može se primjenjivati pri treniranju kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti te kod redukcije tjelesne težine. Što se tiče psihičke učinkovitosti, dokazano je smanjivanje anksioznosti i depresivnih raspoloženja, utjecaj na intelektualne sposobnosti, a i na one društvene te pri tome i razvoju umjetničkog stvaralaštva i kreativnosti (Ladešić, Mrgan 2007). Ne samo da govori mnogo o nama, već kroz ples i pokret mi sami govorimo ono što ne izgovaramo riječima.¹

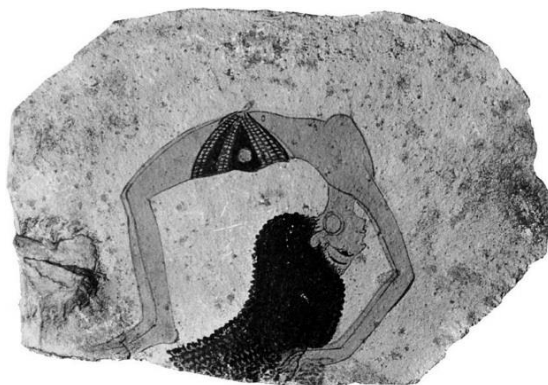
„Ples je pjesma u kojoj je svaki pokret riječ.“

2.1. Razvoj plesa kroz povijest

Najstarija svjedočanstva o plesu nalaze se na paleolitičkim špiljskim crtežima. Najraniji oblici plesa bili su često magijskog značenja; u plesnim ritualima plesač je molio bogove da mu podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i dr. Ti pokreti prirode, poticali su ljude kao što učitelj potiče svog učenika, pa iako danas znanost može imati svoje činjenice, a religija svoje dogme, istina jest da se još uvijek ne zna kako je ili zašto „svemir“ počeo plesati (Roth, 2009). U skoro svim sačuvanim plemenskim kulturama nalaze se plesovi kao uobličene, ritmizirane sekvence koje se izvode na odabranom mjestu s namjerom da proizvedu osobit dojam na gledatelja. S obzirom na njihovu funkciju, postoji cijeli niz različitih plesova – lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih, egzorcističkih – kod kojih plesači često boje lice i tijelo, nose

¹ <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>

posebnu odjeću i maske.² U starim je kulturama ples imao značajnu ulogu u obredima i ceremonijama. Plesni motivi na slikama i urezanim crtežima u hramovima upućuju na plesnu kulturu u starom Egiptu. Uz plesove u čast bogova, bilo je i ritmičkih i lirskih, dvorskih ceremonijalnih, gozbenih i pogrebnih plesova. Postojale su i plesne škole, npr. pri hramu u Memfisu.



Slika 1. Akrobatska plesačica (Egipat 1300. pr. Kr)

Izvor: http://www.enciklopedija.hr/Ilustracije/HE8_0951.jpg

Stare indijske knjige o plesu (*natasutra*) bilježe mnoštvo pojedinosti o plesnim kretnjama i njihovim kombinacijama. U indijskim plesovima posebno su važni karakteristični pokreti ruku i prstiju. Pod utjecajem starih indijskih plesova razvili su se plesovi na Javi, Tajlandu i u Kambodži.³



Slika 2. Ples Apsara (hram Angkor Wat XII. st., Kambodža)

Izvor: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>

² Maletić., A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb str. 71.

³ Izvor: Maletić., A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb str.18.

Među plesovima drugih azijskih naroda ističu se demonski plesovi lama u Tibetu, egzorcistički plesovi na Ceylonu, ekstatični na Baliu i obredni plesovi muslimanskih derviša. U Japanu gotovo svako selo ili hram stoljećima čuva svoj posebni ples, poneku pantomimu ili plesnu dramu.

U antičkoj Grčkoj ples nije imao samo vjersku i simboličku funkciju nego je bio vezan s općim shvaćanjem čovjeka i života, u kojem se cijnila harmoničnost fizičkih aktivnosti i tjelesna ljepota. Grci plesu dodaju dimenziju „scene“ i tada se ples smatra pretečom kazališta, a „u Rimu tadašnja pantomima sa svojom ekspresivnošću gesti rezultira na tom tlu današnjim (suvremenim) baletom“ (Brkljačić, 2013). Grci su među svojim muzama imali i predstavnicu plesa: Terpsihoru.



Slika 3. Terpsihora (zaštitnica plesa i glazbe)

Izvor: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Terpsihora>⁴

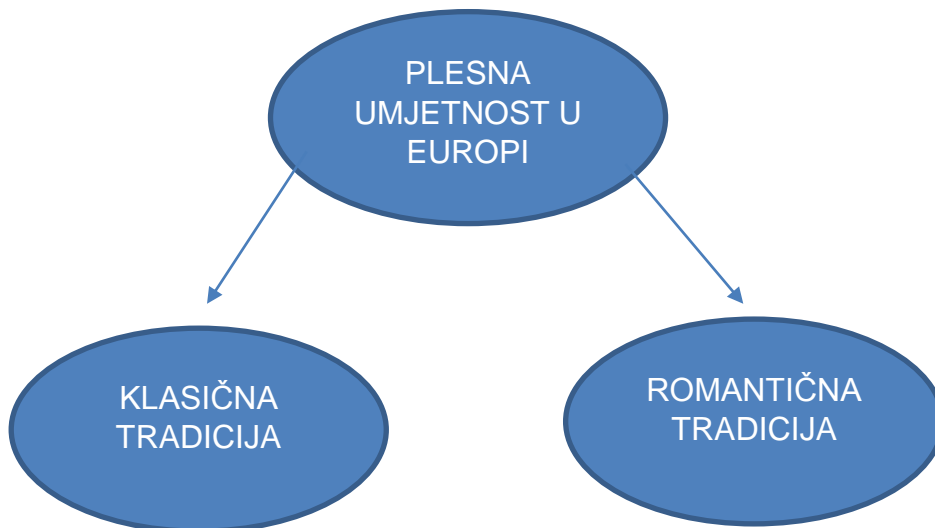
Profesionalni ples razvio se u Rimu, gdje se pantomimom željelo nešto priopćiti, pokazati, objasniti ili objaviti. Rimljani su se plesom najčešće koristili u odgoju djece iz povlaštenih staleža.⁵ Početkom srednjeg vijeka Katolička crkva je neko vrijeme tolerirala plesove, prisutne i u crkvenim obredima. Međutim, sa zabranom svetkovanja poganskih običaja od VII. st. ples nestaje iz obreda, a oko 1400. godine, Crkva je branila i svjetovne plesove, smatrajući ih opasnima za moral.

⁴ Izvor: : <https://hr.wikipedia.org/wiki/Terpsihora>

⁵ Izvor: Maletić., A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb str.78.

Unatoč crkvenim zabranama, ples se u narodu održao kroz cijeli srednji vijek: pri svetkovanju blagdana, žetve, berbe, svadbe.

2.2. Razvoj plesa u Europi



Slika 4. Plesna umjetnost

Smatra se da klasična tradicija potječe iz Egipta. Po svom obliku to je „solo“ ples čija osnova leži u ritmičkoj ljepoti i snazi izraza ljudske osobnosti, a njezina energija mobilizirana je u strasnim kretnjama.⁶



Slika 5. Ples s kastanjetama

⁶ Izvor: Maletić., A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb str.40.

Smatra se da romantična tradicija potječe iz Italije. Po svom obliku to su mimički i slikoviti plesovi u kojima je ples jedne osobe podređen širokom i raznolikom ritmu grupe. Egipat je tisućama godina bio centar odakle se ples širio na sjever i jug. Mnogi povjesničari nazivaju Egipat „zemljom-majkom svakog civiliziranog plesa“. Grčki ples također prepoznajemo na grčkim vazama: prikazuje iste pokrete ruku, isti način sagibanja tijela kao i onaj naslikan na egipatskim spomenicima. Ples je u Grčkoj postao najkarakterističnija i najviše proganjana umjetnost. Grčki je ples u sebi imao jedan bitni plastični element s novom tehnikom plesa. Težio je izlasku izvan granica okvira klasičnog plesa i prethodio baletu.



Slika 6. Grčke vaze (pokret)

Izvor: Izvor: https://www.metmuseum.org/toah/hd/time/hd_time.htm

Srednji vijek nije bio razdoblje povoljno za razvoj umjetnosti plesa. No, narod je nastavio s plesanjem svojih plesova unatoč zabranama crkve. Uz te pučke plesove prvi put se u povijesti pojavljuje društveni ples „visokih krugova“, dvorski ples plemstva, a kasnije plesovi renesanse i baroka koji su skupljali motive iz narodnih plesova. Prvi društveni plesovi su Branle i Farandole. Plesalo se u parovima običnim koracima po krugu.⁷ Javlja se i ples u trojkama pod nazivom estampa, gdje jedan plesač pleše s dvije plesačice. Kralj plesa renesanse bio je ples basse danse, koji je

⁷ Izvor: Maletić Ana; (2003.) Povijest plesa starih civilizacija, Zagreb str. 15.

nastao u Italiji pod imenom bassa danza; to je koračni ples, mirnih kretnji bez poskoka.



Slika 7. Bassa danza

Izvor: https://it.wikipedia.org/wiki/Guglielmo_Ebreo_da_Pesaro

2.3. Razvoj plesa u Hrvatskoj

Plesna umjetnost nastala je u narodu. Od praplesova, osnovnih koraka i pokreta kroz vrijeme nastali su složeniji plesovi. Ples je i društvena pojava, tako da su društveni plesovi u Hrvatskoj samo mali odraz onog što je ples značio kroz mnoga razdoblja. Čovjek ima potrebu da svojim plesom djeluje na nekog ili nešto; na taj način mnogi su grupni plesovi u Europi sačuvali svoje obilježje. Povijest hrvatskog suvremenog plesa jedna je od nacionalnih kulturoloških „crnih rupa“. Mnoge činjenice govore da je već međuratno razdoblje bilo bogato novim plesnim školama i jakim plesačkim ličnostima: Alma Jelenska i Fritzi Vall su, nakon studija plesa u poznatoj školi Bodenwieser u Beču, u Zagrebu nastavile plesački i pedagoški rad; Vera Milčinić Tashamira pleše u slavnoj Labanovoj trupi, a poslije ostvaruje solističku karijeru u SAD-u; Mirjana Janeček-Stropnik, učenica sestara Duncan, otvara svoju Školu i daje programe žive plastike i utjelovljene glazbe; Mercedes Goritz Pavelić, koja 1932. osniva i vodi Zagrebačku komornu plesnu grupu, i Mia Čorak Slavenska priređuju niz plesnih večeri i plesnih koncerata u domovini, osvajaju na Plesnoj

Olimpijadi u Berlinu 1936. Zlatni prsten, što je bio početak izuzetnih međunarodnih karijera.⁸

U Hrvatskoj je 1954./1955. osnovana prva škola suvremenog plesa. Školu je osnovala Ana Maletić (1904.-1986.), plesna umjetnica, pedagoginja i koreografkinja. Bila je učenica Rudolfa Labana i svoj je rad temeljila na njegovim principima, koji tijelo i njegovu mogućnost promatraju kao cjelinu, od lijepog držanja do psihologije pokreta. Za Anu Maletić, folklor je bio najveća inspiracija. U osnovnoj školi djeca pohađaju program ritmike, odgojnog plesa i plesne tehnike te uz ostale predmete, kao što su glazbeni odgoj i glasovir, stječu temelj plesnog i glazbenog obrazovanja. U srednjoj školi, u koju se upisuju putem audicije, učenici se obrazuju za zvanje plesača suvremenog plesa ili plesača edukacijskog smjera.



Slika 8. Ana Maletić

Izvor: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=38395>

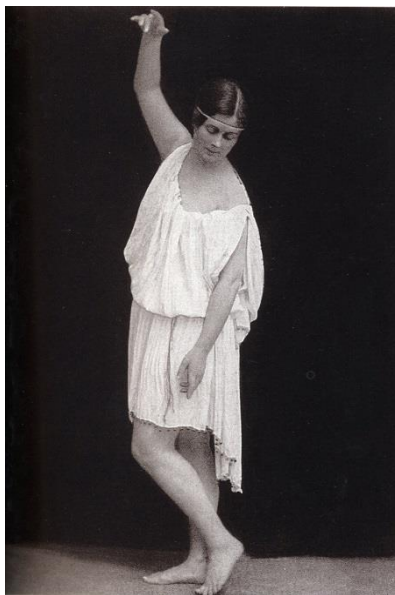
⁸ Izvor: <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23137>

3. PRVI PROPAGATORI SLOBODNOG PLESA

3.1 Isadora Duncan

"Plesač budućnosti bit će onaj čije tijelo i duša budu toliko srasli jedno u drugo da jezik duše postane pokret tijela. On neće pripadati nekoj naciji nego cijelome čovječanstvu."

Plesačica Isadora Duncan smatra se začetnicom suvremenog plesa. Isadora je odrasla u siromaštvu i rano se počela odupirati društvenim pravilima. Plesnu karijeru započela je 1895. godine u New Yorku, ali vrlo brzo postaje nezadovoljna strogom formom klasičnog baleta te se seli u Europu. Počela je zatim plesati na neki novi način, u laganoj odjeći i bosonoga, po uzoru na stare Grke. Inspiraciju za koreografiju, osim u klasičnoj Grčkoj, pronašla je u društvenim i narodnim plesovima. Bila je prva koja se usudila plesati uz pratnju ozbiljne nebaletske glazbe: Beethowena, Schuberta, Schumanna i Chopina. Ona je plesom izražavala ljudske emocije, čak i s najvećim uzbuđenjem. Njezin ples bio je improvizacija i potpuna suprotnost tadašnjeg klasičnog baleta i šabloniranih koraka.⁹



Slika 9. Isadora Duncan

Izvor: <http://isadoraduncan.org/photos/isadora-duncan/>

⁹ Izvor: <https://www.biography.com/people/isadora-duncan-9281125>

Svoj plesni pravac Isadora je u početku nazivala „grčkim“ jer su joj grčke skulpture, reljefi i slike na vazama bili prvi uzori slobodnih plesnih pokreta. Kasnije, tijekom svog života izjavila je da ju je život uz more obilježio jer su se njeni prvi plesni pokreti dogodili oponašajući ritam valova. Neko vrijeme je plesala u Chicagu i New Yorku te je 1899. godine otputovala u Europu. Isadora je diljem svijeta osnovala mnoge škole koje su funkcionirale po principu internata, a uzimala je posebno djecu koja dolaze iz nesređenih obitelji. Prva poznata škola bila je pod imenom Isadorables, osnovana u Njemačkoj, a vodila ju je njezina sestra Elizabeth jer je Isadora veliki dio vremena bila po turnejama. Većina njezinih škola brzo je zatvorena, ali se njezino nasljeđe nije izgubilo.

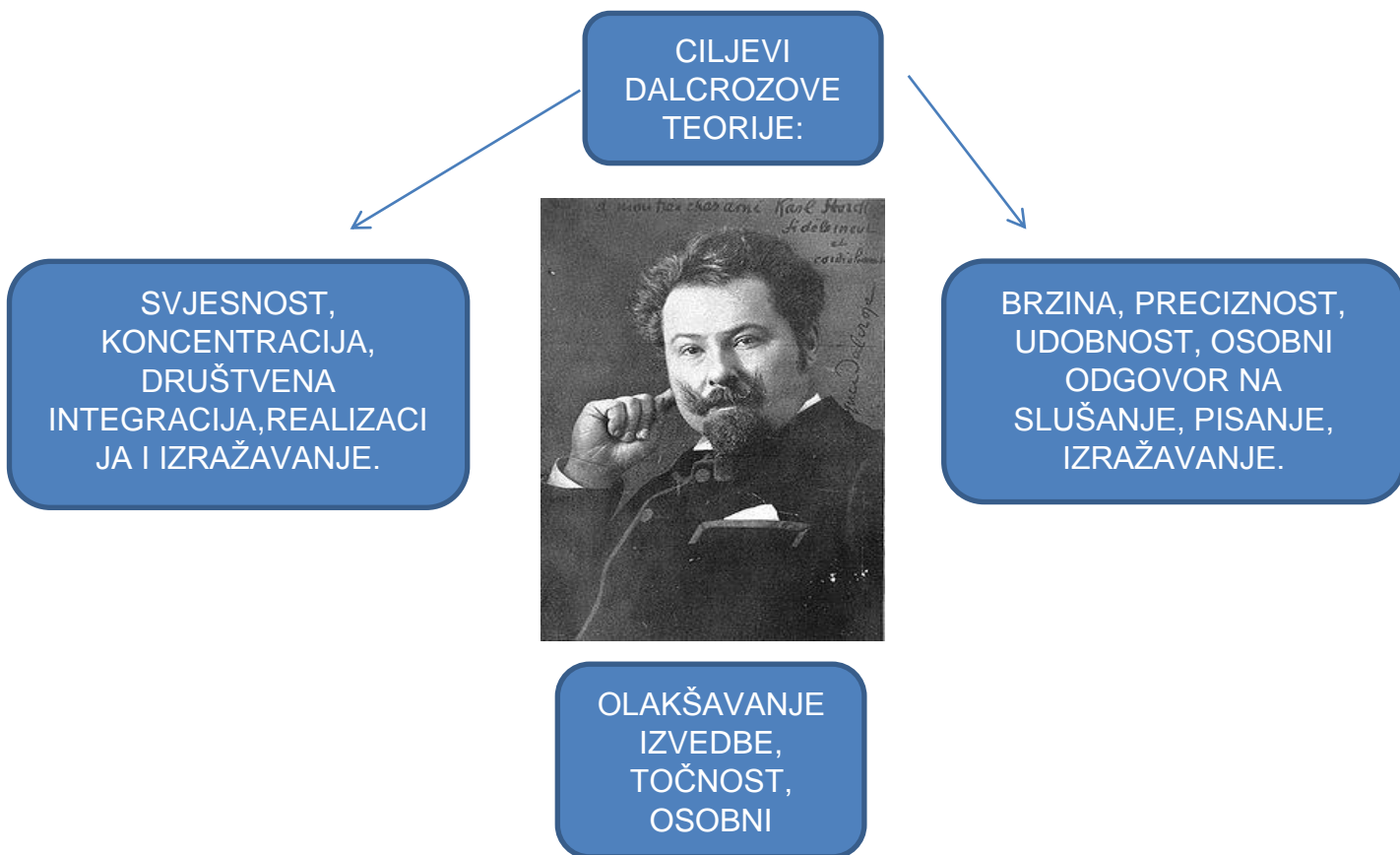


Slika 10. Isadora Duncan sa svojim plesačicama
Izvor: www.voxfeminae.net

3.2 Emile Jaques Dalcroze

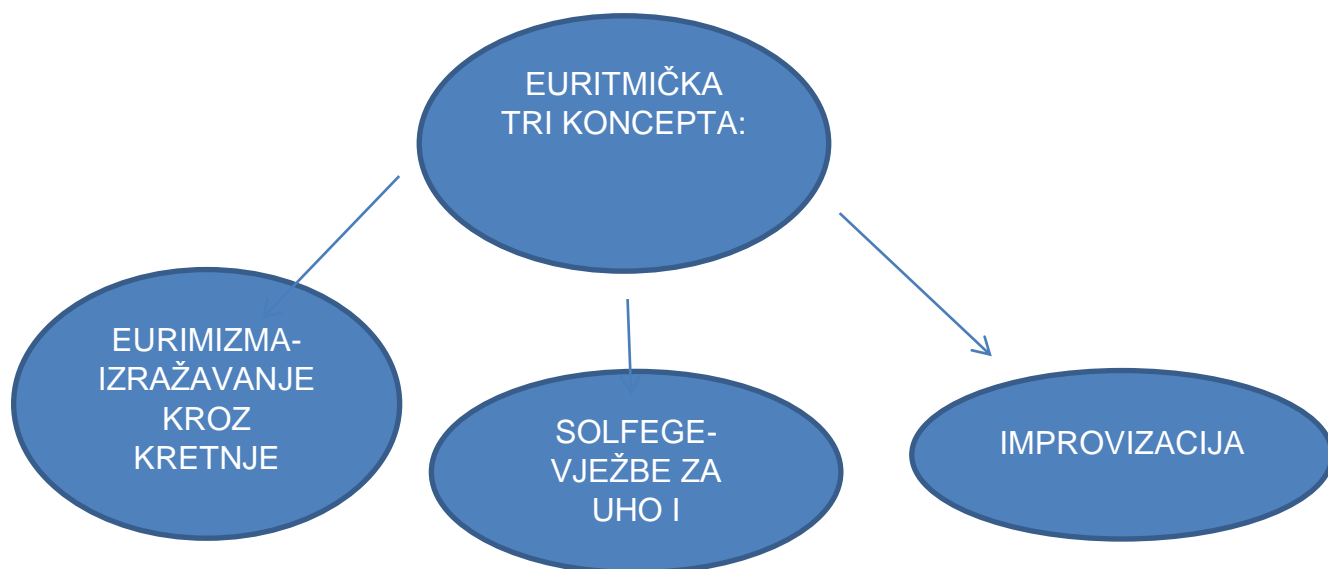
Značajan utjecaj na razvoj škole suvremenog plesa imala je ritmička teorija Emila Jaquesa Dalcrozea. On je autor sustava glazbenog odgoja pomoću tjelesnih pokreta. Praksom je došao do spoznaje da se angažiranjem motorike lakše percipiraju ritam i glazbeni pojmovi. Glavni predmet Dalcrozeove metode bili su odgoj sluha, ritmička gimnastika i improvizacija. Kasnije se tome pridružila „plastika“, odnosno *plastique animee*, kako je nazivao izražavanje estetski oblikovanim kretnjama.¹⁰

¹⁰ Đurinović, M. Časopis za plesnu umjetnost, vol 27. Str.4



Slika 10. Ciljevi Dalcrozove teorije

Godine 1905. Dalcroze je organizirao tisuće igara i vježbi povezivanjem lijepe glazbe, intenzivnog slušanja i svjesno improviziranog pokreta. Prema njegovim riječima, profesor mora biti u stanju improvizirati pjesme za aktivnosti u glazbenom razredu.



3.3 Rudolf von Laban

Rudolf von Laban (1879.-1958.) bio je plesni pedagog i umjetnik, proučavao je ljudski pokret u svim njegovim pojavama (od oblika, preko prostornih odnosa do kvalitete izražavanja). Labanova teorija pokreta i plesa grana se u tri glavna koncepta:¹¹

- Prostorna harmonija ili koreutika bavi se istraživanjem i analizom sklada tijela i prostora te njihovom međusobnom interakcijom.
- Dinamička struktura pokreta ili eukinetika bavi se sveukupnom izražajnošću pokreta, analizirajući *efor* kao unutarnji poticaj za pokret.
- Labanotacija ili kinetografija predstavlja sistem bilježenja pokreta.



Slika 11. Labanova plesna škola u Berlinu 1929.g

Izvor:

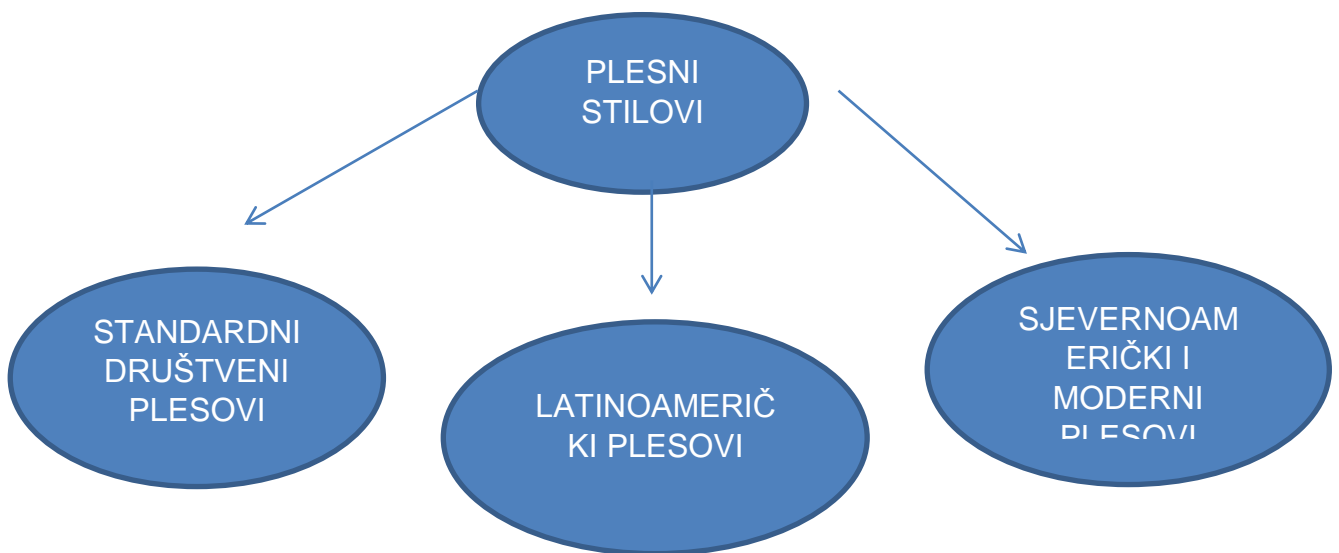
https://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_von_Laban#/media/File:Bundesarchiv_Bild_102-08707,_Berlin,_Tanzschule_Laban.jpg

Laban je svoje učenje i filozofiju umjetnosti pokreta primijenio i u pedagoškom radu. Rudolf von Laban važan je za hrvatsku plesnu scenu jednako koliko je važan i za razvoj mladih glumaca. Njegovo znanje o arhitekturi utjecalo je na oblikovanje plesne teorije. Jedna od Labanovih učenica bila je i poznata plesačica Ana Maletić koja na hrvatskoj plesnoj sceni igra i ulogu jedne u nizu „plesaćica-donositeljica“ suvremenog plesa u Hrvatsku, točnije u Zagreb.¹²

¹¹ Izvor: http://www.ss-suvremenogplesa-amaletic-zg.skole.hr/skola/povijest?ms_nav=aab

4. PLESNI STILOVI

Za većinu ljudi ples je hobi, zabava ili ugodan način razgibavanja, a odlazak na ples izvrsna psihička relaksacija. Naravno, pristup plesu razlikuje se od plesača do plesača.¹³ Priče se mogu pričati o plesovima podjednako kao što plesovi mogu pričati priče. U oba slučaja, sredstvo pričanja, ono što pokreće samu priču, očividno je izloženo u plesnoj izvedbi.¹⁴ Natjecanje na sceni konačni je cilj svakog plesača i plesne zajednice te mjesto konačne prezentacije stečenih vještina. Plesne stilove dijelimo na:



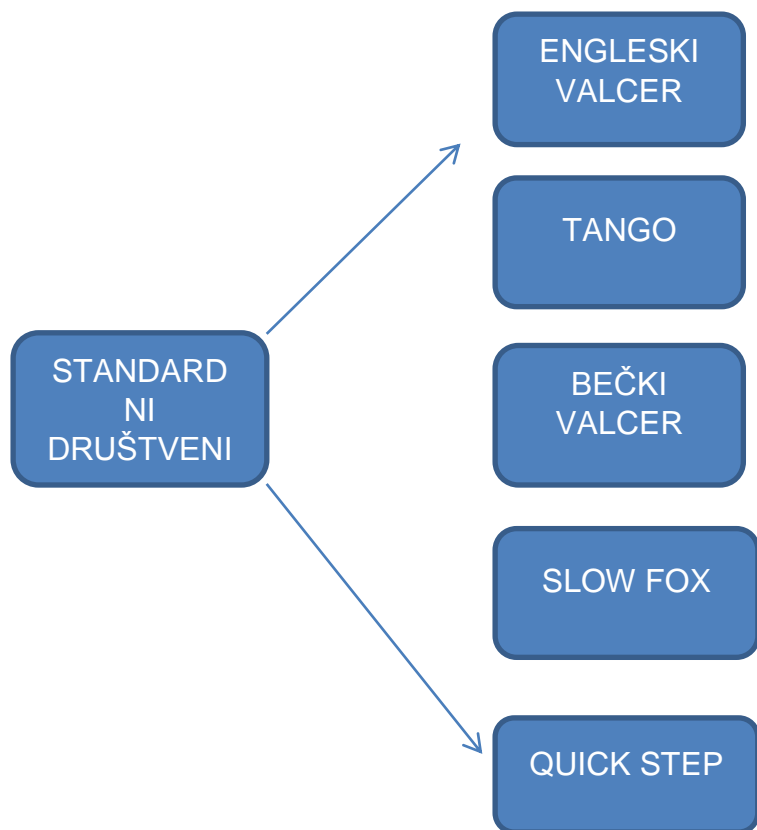
Slika 13. Plesni stilovi

4.1 Standardni društveni plesovi

Osobita socijalna vrijednost plesa slijedom cijele povijesti jest okupljanje ljudi. Ples je nastao u kolektivu i u svakom obliku predstavljao je snažnu manifestaciju socijalnog instinkta. Osnova standardnih plesova jest dobro usvojeno kretanje naprijed i natrag. Ostali su važni detalji držanje tijeka, ravnoteža, pravilan prijenos težine, te držanje smjera stopala.

¹³ Izvor: Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, str.2

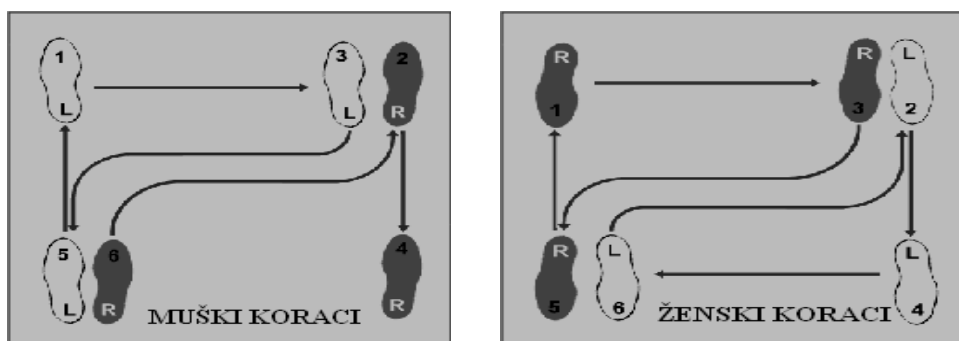
¹⁴ Izvor: Katarinčić., I., (2012)., Paradoksi sportskog plesa, vol 42., str.207.



Slika 14. Standardni plesovi

4.1.1. Engleski valcer

GLAZBA: 3/4 takt, tempo 32 takta u minuti, tri udarca na jedan takt, jedan korak veći i naglašen, drugi i treći korak manji i nenaglašen. Nakon prvog koraka podizanje na prste tako da se drugi i treći korak izvodi na prstima. Isto je i pri koracima nazad.¹⁵



Slika 15. Engleski valcer – plesni koraci

¹⁵ Izvor: <http://ples.kifst.hr/wp-content/uploads/2014/12/DRU%C5%A0TVENI-PLESOVI.pdf>

DRŽANJE: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom plesačicu za desnu ruku. Plesačeva lijeva ruka podignuta je u visini ramena plesačice. Lijevu ruku postavlja plesačica nešto ispod plesačeva desnog ramena (na gornjoj trećini desne nadlaktice). Pogled jedan drugome preko desnog ramena.



Slika 16. Engleski valcer – početna pozicija¹⁶

Izvor: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Valcer>

Glazba Engleskog valcera mekana je, harmonična, a prvi udarac u taktu je uvijek naglašen. Zahvaljujući svojoj eleganciji, često je ples otvaranja raznih balova i zabava.

4.1.2. Tango

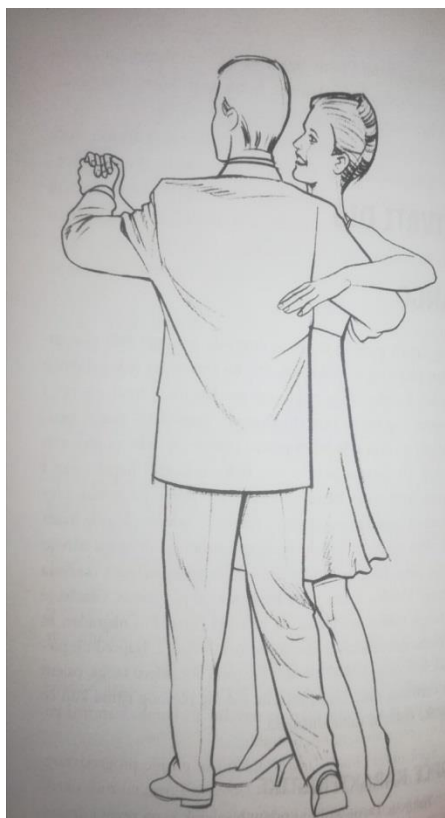
Hvat u Tango mnogo je kompaktniji nego u ostalim plesovima. Plesač nije nikada nasuprot plesnoj liniji tijekom hodanja. Kada izvodi korak uzduž plesne linije, njegovo tijelo i stopala usmjereni su dijagonalno prema centru, a desni bok i rame nalaze se ispod lijevog boka i ramena. Tijekom kretanja unatrag pozicija je obrnuta.¹⁷

¹⁶ Izvor: Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, str.6

¹⁷ Izvor: Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, str.246.

GLAZBA: 2/4 takt, tempo: 34 takta u minuti. Ritam S S Q Q ili S Q Q S. S je lagani korak, Q je brzi korak. Noge se ne vuku već se malo podižu od poda. Pod u početku doticati petom, potom cijelim stopalom. Tijelo i koljena držati mekano, ne ukočeno.

DRŽANJE: kao u Valceru



Slika 17. Tango – početna pozicija¹⁸

Izvor: <https://www.vimbly.com/sf/tango-nation/basic-argentine-tango>

¹⁸ Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, str. 244.

Osnovni ritam: Plesne figure sastoje se od različitih kombinacija sporih i brzih koraka. Svaki spori korak traje jedan takt, a brzi korak $\frac{1}{2}$ takta. Sastavljanje plesnih sekvenci u tangu vrlo je jednostavno jer se koristi poprilično mnogo koraka u hodanju, koji omogućuju plesaču da razmisli o figurama koje slijede u plesnoj koreografiji.

4.1.3. Bečki valcer

Bečki valcer jedan je od najatraktivnijih standardnih plesova i vrlo je popularan među pripadnicima svih naraštaja. Bečki valcer izvodi se na natjecanjima u standardnim plesovima. Prihvaćeno je samo sedam figura: desni i lijevi okreti, promjena naprijed i nazad, desni i lijevi *fleckerl*¹⁹ i *chech*²⁰ iz lijevog *fleckerla* u desni *fleckerl*.



Slika 18. Bečki valcer

Izvor: <http://www.znanje.org/i/10/10iv01/10iv0117/becki%20valcer.htm>

GLAZBA: 3/4 takt, tempo 60 takta u minuti, tri udarca na jedan takt, jedan korak veći i naglašen, drugi i treći korak manji i nenaglašeni. Nakon prvog koraka podizanje na prste tako da se drugi i treći korak izvodi na prstima. Isto je i pri koracima nazad.

¹⁹ FLECKERL: figura u valceru koja započinje licem prema plesnoj liniji (no dopušteni su i drugi smjerovi). Izvodi se na mjestu te se više puta ponavlja.

²⁰ Izvor: <http://ples.kifst.hr/wp-content/uploads/2014/12/DRU%C5%A0TVENI-PLESOVI.pdf>

DRŽANJE: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom plesačicu za desnu ruku. Plesačeva lijeva ruka podignuta je u visini ramena plesačice. Lijevu ruku plesačica postavlja nešto ispod plesačeva desnog ramena (na gornjoj trećini desne nadlaktice). Pogled jedan drugom preko desnog ramena.

4.1.4 Slow-fox (lagani Foxtrot)

Ples karakterističan po svojim dugačkim, kliznim i savršeno profinjenim koracima, koji zahtijevaju lakoću kretanja i kontrolu koja daje tom plesu „lijen“ i spor izgled. Moguće ga je plesati samo u većim prostorijama bez gužve.²¹

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 30 - 32 takta u minuti;

Ritam: S – S - Q – Q.

Tijelo i koljena držati mekano i opušteno.

DRŽANJE: Kao u Valceru.



Slika 19. Slow-fox

Izvor: <https://www.shutterstock.com/search/slow+fox>

Osnovni ritam: Figure sačinjavaju različite kombinacije sporih ili „slow“ te brzih ili „quick“ koraka. Svaki „slow“ korak traje dva udarca, a „quick“ korak traje jedan udarac.

Kretanje je gotovo jednako kao u Quickstepu, ali se razlikuje:

- Koraci će biti malo duži nego u Quickstepu zbog sporije glazbe
- Zbog sporije glazbe koljena će biti opuštenija nego u Quickstepu

²¹ Izvor: Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, str. 174-175.

4.1.5 Quick step

Quickstep se naziva plesom radosti. Uz posve jednostavne osnovne korake, tempo glazbe te cijeli karakter plesa kao da poziva plesače na interpretaciju njegova živahnog ritma. Opće karakteristike Quickstepa.²²

TAKT: 4/4 četiri dobe u taktu. Naglasak na prvoj i trećoj dobi

TEMPO: glazba bi trebala imati 50 taktova u minuti, no pri amaterskim izvedbama moguća su blaga odstupanja.

OSNOVI RITAM: Figure sačinjavaju različite kombinacije sporih ili „slow“ te brzih ili „quick“ koraka. Svaki „slow“ korak traje dvije dobe, a „quick“ korak jednu dobu.

Temelji su Quickstepa kretanje (The Walk) i *chasse*²³, koji predstavlja jednu od osnovnih figura. Nakon usvajanja kretanja slijede:

- Okret za četvrtinu – okret koji bi trebalo prvo svladati
- Desni okret – izvrstan temelj za svladavanje ostalih figura, pa bi ga trebalo naučiti prije *pivot* okreta.
- Progressivni *chasse* i križni korak naprijed
- Lijevi okret



Slika 20. Quickstep

Izvor: <https://www.palmbeachdancing.com/quickstep/>

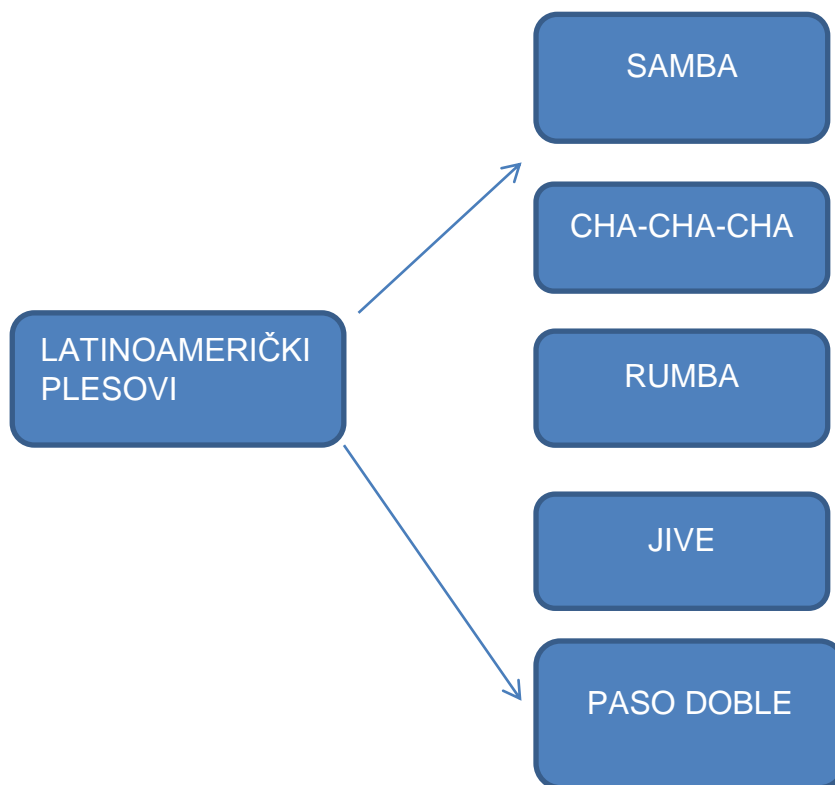
²² Izvor: Moore, A. (2010.), Standardni plesovi, Zagreb, 38-40.

²³ CHASSE – tri koraka s pridruženim stopalima na drugom koraku. To se može otplesati strana - ili naprijed - priključi - naprijed ili natrag - priključi - natrag počinje korakom naprijed na plesačevu desnu nogu pa slijedi *chasse* u obliku strana - priključi - strana.

4.2 Latinoamerički plesovi

Latinoamerički plesovi poznati su po svom lepršavom stilu i strastvenom zanosu. Latino stil plesanja sve više stječe popularnost u cijelom svijetu. Pradomovina pravih latinoameričkih plesova, kao što su npr. Samba, Rumba i Mambo je Afrika. Karakteristika tih plesova jest da je u cjelokupnom gibanju naglasak na izolaciji dijelova tijela, nasuprot europskim plesovima, gdje gibanje proizlazi iz centra tijela – tijelo se giba gotovo u jednom komadu.

U Europi, latinoamerički plesovi pojavili su se u dvadesetim i početkom tridesetih godina XX. stoljeća. U plesnim dvoranama 1924./1925. godine prvi se put pojavila Samba, a 1931.g. Rumba. Za latinoameričke plesove specifičan je rad kukovima koje rotiramo oko svoje osi u nazad, te rad lopatica, tako da spuštamo lopaticu na kuk koji rotiramo.²⁴



Slika 21. Vrste latinoameričkih plesova

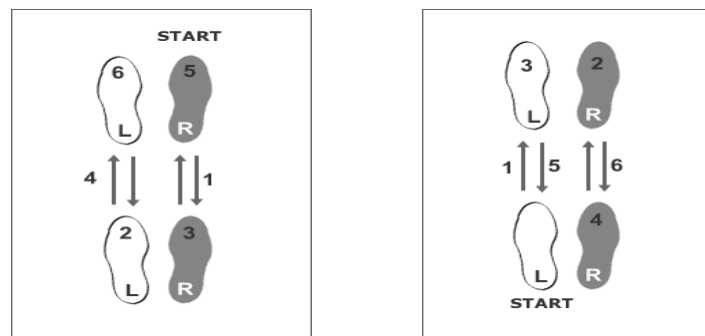
²⁴ Izvor: <http://www.znanje.org/i/i2011/11iv07/11iv0722/11IV0722.htm>

4.2.1 Samba

Samba potječe iz Brazila. Karakteriziraju je pokreti u kukovima naprijed i nazad. Plesala se, a i danas se pleše kao festivalski ples na uličnim festivalima i proslavama tj. karnevalima. Prvi put je predstavljena u Americi na Broadwayu u predstavi „Ulični karneval“ krajem dvadesetih godina. Tek poslije Prvog svjetskog rata Samba je postala popularna i u Europi. Da bi dočarali ples i karakter Sambe, plesači moraju dati osjećaj živahnosti, veselosti i stalnog koketiranja. Samba je omiljena među plesačima, ali i među publikom zbog svoje energije i vrlo ritmički ispunjene glazbe.²⁵

GLAZBA: 2/4 takt; tempo: 53 takta u minuti.

Ritam: S – Q – Q – S – Q – Q. Osnovni korak ima dva puta po tri koraka. Prvi korak je naglašen, drugi i treći nenaglašen.



Slika 22. Samba koraci

Izvor: <https://de.depositphotos.com/59648055/stock-photo-samba-dancer.html>

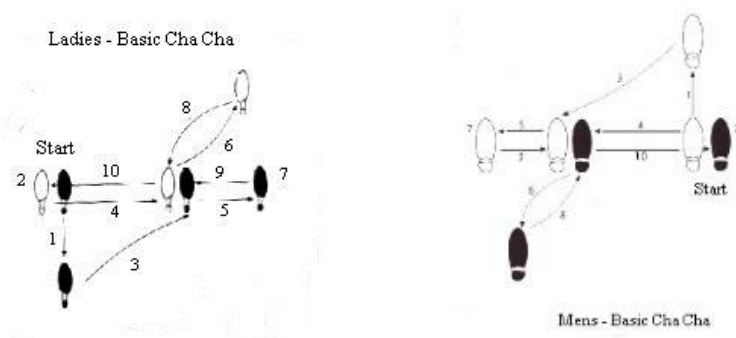
²⁵ Izvor: <http://www.znanje.org/i/i2011/11iv07/11iv0722/11iv0722.htm>

4.2.2 Cha-Cha-Cha

Ovaj ples nastao je od Mamba, te je postao popularan oko 1954. godine. U sporom Mambo tempu postojao je jasan zvuk u glazbi na koji su ljudi počeli plesati tzv. „Triple“ Mambo tj. Trostruki Mambo. Na kraju se taj ples danas razvio u poznati Cha-Cha-Cha. Ples se sastoji od tri brza koraka (trostruki korak ili cha cha cha) i dva sporija koraka. Ovaj ples privlači publiku zbog svoje karizme, energije i zavodničke atmosfere među partnerima. Interesantan je i zbog vrlo atraktivnih figura koje prezentiraju profesionalci. Što se tiče tehnike, Cha-Cha-Cha je tipičan zbog konstantne pokretljivosti kukova, rotacije, ali i brzih pokreta nogu i stopala.²⁶

GLAZBA: Takt: 4/4; ritam: 1,2,3,4 ili cha – cha – cha – Q – Q; tempo: 30 taktova u minuti. Ples se izvodi bez podizanja na prste. Pleše se na punim stopalima, opušteno u koljenima.

DRŽANJE: Plesači stoje licem okrenuti jedan nasuprot drugom, na udaljenosti od 30 cm, držeći se za ruke naprijed ili se uopće ne moraju držati.



Slika 23. Cha-Cha-Cha početni koraci

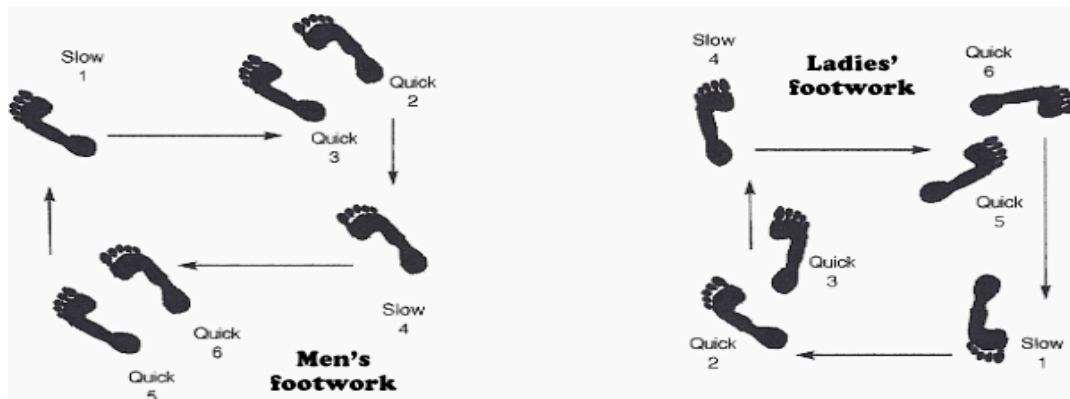
²⁶ Izvor: https://www.auburn.edu/academic/classes/hhp/hastie/social%20dance/chacha_steps.htm

4.2.3. Rumba

Rumba je nastala dvadesetih godina dvadesetog stoljeća na Kubi, a potječe iz 16. stoljeća od crnih robova koji su dovedeni iz Afrike. Rumba je skupno ime za više kubanskih plesova u paru, a prije svega znači zabavu i ples. Ženski kostimi su uglavnom uski i pripijeni uz tijelo kako bi naglasili ženstvenost i istaknuli vrline tijela, a sakrili mane. Istaknuti su s obzirom na muški kostim pomoću sjajnih dodataka i cilj je da odišu izobiljem (Bijelić, 2006). Kao narodni ples, Rumba se pleše jako brzo, s pretjeranim pokretima kukova, te sa senzualnim i agresivnim stavom kod muškarca, a obrambenim stavom kod žena. Za muziku je karakterističan *staccato* udarac (brzi, kratki udarac). Postoji više vrsta Rumbe, od kojih su najpoznatije Rumba Bolero i Rumba Kuban. 1930. godine Rumba je došla u New York, a iz njega stigla u Europu. U Rumbi je najvažnije gibanje kukovima, jer to partnerici daje ženstvenost.²⁷

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 32 takta u minuti;

Ritam: S – Q – Q – S – Q – Q (S-slow, Q-quick-brzo/sporo)



Slika 24. Rumba

Izvor: <https://www.twincitiesarthurmurray.com/rumba/>

²⁷ Izvor: <http://www.znanje.org/i/2011/11iv07/11iv0722/11iv0722.htm>

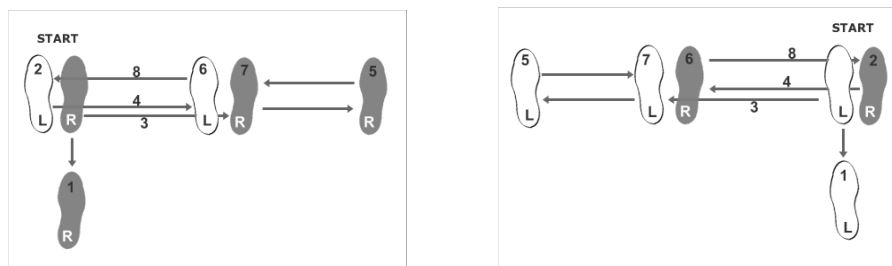
4.2.4 Jive

Jive spada u kategoriju natjecateljskih latinoameričkih plesova, iako bi se po karakteru svrstavao u grupu boogie/swing plesova. Porijeklo riječi Jive je nepoznato. Pretpostavlja se da znači „blebetanje“, što mu daje razigran i glasan karakter. Izvori se javljaju s američkim crnačkim robovima koji su plesali jednostruke i trostruke korake. Korijeni plesa potiču iz 1920-ih i 1930-ih godina 20. stoljeća, a plesao se u američkim crnačkim klubovima na zvukove jaza i swinga. Nakon toga se javlja utjecaj novog popularnog plesa Boogieja, koji se razvio iz bluesa, samo što mu je ritam tvrd i motoričan. U Europu su Jive donijeli Amerikanci.²⁸

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 42 - 50 taktova u minuti;

RITAM : 1,2,3,4,5,6,7,8 ili cha – cha – cha – cha – cha –cha – Q – Q

DRŽANJE: držanje je kao kod standardnih plesova, samo su ruke spuštene dolje prema koljenu (plesaću lijeva, a plesačici desna ruka). Plesači se mogu držati i u otvorenom držanju (za ruke dolje). Tada je plesni par razmaknut 25-30 cm. Plesačica ne mijenja ruke. Ona uvijek drži desnu ruku naprijed.



Slika 25. Jive – početni koraci (žene/muškarci)

Izvor: <http://www.jiveclass.co.uk/>

²⁸ Izvor: <http://www.znanje.org/i/2011/11iv07/11iv0722/jive%20za%20rad.htm>

4.2.5. Paso doble

Paso doble potječe iz Španjolske. On je izgrađen po motivima osnovnih kretnji koje izvodi matador u borbi s bikovima. U Paso dobleu muškarac-partner ima ulogu matadora, dok partnerica predstavlja plašt matadora (svaki put kada su oboje u zatvorenom držanju), flamenko plesačicu te ponekad i bika. Partner je u centru igre, više nego u bilo kojem drugom plesu. Ples je dobio na popularnosti 1920. godine. Osnova plesa „Paso doble“ (dvokorak) naglašeno je postavljanje pete i jastučića stopala te ritmički putujući koraci. Jedan od karakterističkih koraka je Appel.²⁹ Karakter „Paso“ plesača uvelike određuje motiv koride. Od plesača, kao matadora-toreadora zahtijeva se velika fleksibilnost i brzina. Za ovaj ples potrebna je velika koncentracija, „vatra“ i prigušena samokontrola. Koraci se izvode zatezanjem cijele mišićne strukture. Potporna noga je uvijek blago savijena.³⁰

Glazba: dostojanstvena, poletna, energična, oštra koračnica, jasno strukturirana – uvod, dva glavna dijela s točno određenim vrhuncima (frazirana).



Slika 26. Paso doble

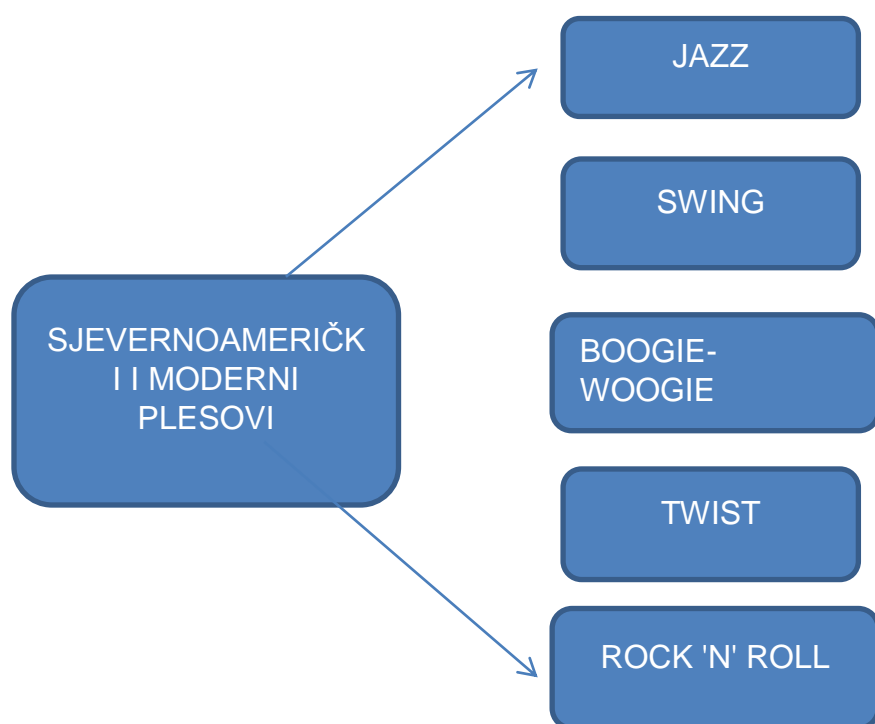
Izvor: <http://www.citybestdance.com/RSVP/Latin-Dances/Pasodoble>

²⁹ APEL- korak, koji se pleše energično, na jednom mjestu na jastučiću stopala, blagim spuštanjem koljena. Appel je često uvodni korak mnogih figura.

³⁰ Izvor: <http://www.znanje.org/i/i2011/11iv07/11iv0722/paso%20doble%20za%20rad.htm>

4.3 Sjevernoamerički i moderni plesovi

Pojavom rock-glazbe 60-ih godina 20. st. društveni plesovi sve više poprimaju osobine primitivnog plesa i sve ih više prihvaća omladina. U plesovima Twist i Rock'n'Roll osim plesnih koraka i figura, izvodi se i trzaj iz ramena, bokova, njihanja i ljuljanja čitavog tijela, koji često plesače dovode u iracionalno, ekstatičko stanje.³¹



Slika 27. Sjevernoamerički i moderni plesovi

³¹ Izvor: Katarinči, I., (2012), Paradoksi sportskog plesa, vol.42, Zagreb str.215.

4.3.1 Jazz

Jazz je jedan od najpopularnijih plesnih stilova. Spoj je različitih pokreta, od lijepih, dinamičnih i uzbudljivih, do nježnih i liričnih. Ova energična i zabavna tehnika razvija gracioznost, potiče osobni plesni stil i originalnost. Bazira se na baletnoj tehnici, te na afričkim i afroameričkim plesovima. Vježbama na štapu, na sredini, kroz prostor, istezanjem osvještava se i pravilno postavlja tijelo za savladavanje elemenata poput izolacije tijela, okreta, skokova.

Pozicije nogu u Jazzu su malo zatvorenije nego u baletu zbog čega je opterećenje bokovima za nijansu manje, ili su potpuno zatvorene. No, kod rekreativnih plesača baleta se ni ne zahtijeva potpuna otvorenost, već otvorenost u granicama mogućnosti pojedinca. Otvorenost znači rotacijsku sposobnost bokova kako bi se dobio položaj nogu u kojem pete stoje jedna nasuprot druge, a prsti su otvoreni prema van. Balet ima strože forme, dok je u Jazzu dopušten veći stupanj stilske opuštenosti. Za *Jazz dance* također su karakteristične izolacije u kojima se tijelo dijeli na dijelove, od kojih svaki dio radi svoj pokret, izoliran jedan od drugog. Balet se pleše na klasičnu glazbu, a *Jazz dance* na *pop* ili bilo koju drugu glazbu. Kao i u baletu i društvenim plesovima, *Jazz dance* se pleše i u paru, uključujući i podrške, a ne samo solo ili grupno.³²



Slika 28. Jazz

Izvor: <https://apkpure.com/jazz-dance/com.Dancestudio.jazzdance>

³²Izvor: <https://www.britannica.com/art/jazz-dance>

4.3.2. Swing

Swing je ples u paru, koji se razvio iz Lindy Hopa tijekom 40-tih godina prošlog stoljeća. U to vrijeme bio je regionalna verzija swinga pod nazivom „Western Swing”, a tek tijekom 60-tih dobio je sadašnji naziv. U desetljećima svog razvoja vizualno se više približio latino stilu, ali zadržao je glavne elemente Lindy Hopa, kao što su elastičnost plesa, ritmička raznolikost plesnih slika i linerno kretanje plesača. Ima svoj karakterističan izgled – opušteno i zabavno. Omogućava improvizaciju i kod plesača i kod plesačice što daje puno slobode u tumačenju raznolike glazbe na koje se pleše West Coast Swing. Swing plesovi razvili su se jazz glazbom 1920-ih i 1940-ih. Tijekom tog razdoblja bilo je stotine stilova plesa, no oni koji su i danas poznati su: Lindy Hop, Balboa, Collegiate Shang i Charleston³³. Danas je od ovih najpoznatiji Lindy Hop, koji je nastao u Harlemu početkom 1930-ih. Dok je većina plesova za ljuljanje započela u afroameričkim zajednicama kao pučkim narodnim plesovima, ples poput Balboa, razvio se izvan tih zajednica.³⁴



Slika 29. Swing

Izvor: <https://www.eventfinda.co.nz/2018/learn-to-swing-dance/palmerston-north>

³³ CHARLESTON PLES : GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 40 do 50 taktova u minuti; Ritam: Q – Q – Q – Q .

³⁴ Izvor: [https://en.wikipedia.org/wiki/Swing_\(dance\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Swing_(dance))

4.3.3. Boogie-woogie

Boogie Woogie prvotno je nastao kao glazbeni pravac koji je postao popularan u kasnijem periodu 1920. godine. Termin Boogie Woogie koristi se pretežno u Europi, dok je u SAD-u često poznat pod nazivom East Coast Swing (ne svugdje). Sam naziv plesa zapravo je zbunjujuć jer se Boogie Woogie najčešće pleše na Rock'n'Roll glazbu, no prilikom oformljavanja imena Rock'n'Roll naziv je već bio zauzet sa svojom akrobatskom inačicom.³⁵ Boogie Woogie vrlo je dinamičan ples, baš kao i glazba na koju se pleše, a najveći utjecaj na njegov razvoj imao je Lindy Hop. Ujedno, ovo je ples u kojem su česte akrobacije, spuštanja i drugi izazovni elementi koji ga čine izuzetno atraktivnim.

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 42-50 taktova u minuti.

Ritam S S Q Q ili brojanje 1. 2. 3. 4. 5. 6.

Tumač ritma: S S Q Q 1-2 3-4 5 6

DRŽANJE: držanje plesača i plesačice isto je kao i u valceru.



Slika 30. Boogie-woogie

Izvor: <https://www.shutterstock.com/image-photo/rocknroll-dance-boogie-woogie-acrobatic-stunt-626538206>

³⁵Izvor: <https://swingdance.hr/boogie-woogie/>

4.3.4 Twist

Twist je vrsta modernog plesa koji je nastao u New Yorku početkom 1962. godine kao točka u jednoj opereti i odmah je prenesen u Europu gdje je zamijenio Rock'n'Roll. Jedan od ranijih plesova ranog dvadesetog stoljeća bio je "Mess Around", koji opisuje tekstopisac Perry Bradford u svom hitu "Messin 'Around" iz 1912. godine kao: „Sada svatko može naučiti tu zamku, staviti ruke na kukove i saviti leđa, stajati na jednom mjestu lijepo i zbijeno, okretati se okolo sa svim svojim snagama.“ Za javni uspjeh ovog ritma zaslužan je Chubby Checker s pjesmom "Let's Twist Again". Iako je s glazbene strane Twist vrlo blizak Rocku, neke varijacije u ritmičkoj strukturi omogućuju mu da se pretvori u ples s originalnim figurama. Riječ „twist“ na engleskom znači „okretati“, pa se, u skladu s tim, ovaj ples temelji na njihanju koje proizlazi iz bokova.³⁶



Slika 31. Twist – osnovni koraci

Izvor: <https://followingfeet.com/2014/06/12/footwork-patterns-in-dance-the-twist/>

³⁶ <https://www.templeilluminaus.com/group/the-performing-arts-group/forum/topics/let-s-twist>

4.3.5 Rock'n'Roll

„Zarazni“ ritam Rock'n'Rolla preplavio je svijet, dovodeći ga u masovni trans. „Rock“ znači na engleskom „njihati“ ili „ljuljati se“, a „Roll“ „talasati“, „kružiti“ ili „valjati se“.³⁷ Akrobatski Rock'n'Roll je atletski, natjecateljski oblik plesa, koji potječe iz plesa „Lindy hop“. Za razliku od „Lindy hopa“, Rock'n'Roll je „koreografski zasnovan pretežno za nastupe“. Pleše se ili u paru ili u tzv. formaciji, grupi koju čine žene ili četiri do osam parova zajedno. Obično je to jako brz i fizički zahtjevan ples. Kod Rock'n'Roll plesa oba plesna partnera moraju djelovati „jaki“, puni energije, pouzdano i samouvjereno.³⁸ Kod izvođenja zahtjevnih, često i opasnih akrobacija, važna je, kako verbalna, tako i neverbalna komunikacija između partnera, a između natjecanja posebno je naglašena pozitivna natjecateljska motivacija.

Najočiglednije karakteristike akrobatskog Rock'n'Rolla su njegovi kikovi³⁹ (šutovi po zraku) te akrobatski elementi kao što su dizanja, skokovi, bacanja i okreti. Današnji Rock'n'Roll je prije svega natjecateljski ples koji je fokusiran na dobru predstavu, a s nekadašnjim Rock'n'Roll pokretom, osim imena, nema puno zajedničkog. Pleše se u paru (muško-žensko) ili u formaciji. Tijekom vremena, doživio je mnogo promjena: osnovni korak od šest taktova zamijenjen je osnovnim korakom od devet taktova, sa svojim karakterističnim „kik“ prijestupnim korakom. Ovisno o lokaciji, osnovni korak od šest taktova izvodi se na sljedeći način: vodeći plesač (kod plesnih parova obično muško) počne lijevom nogom i to: kik prijestupni korak (kick ball change), kik (šut lijevom nogom), kik (šut desnom nogom). A plesač kojeg vodi vodeći partner (žensko) osnovni korak počinje desnom nogom (kik prijestupni korak), kik (desnom nogom), kik (lijevom nogom).



Slika 32. Rock 'n' roll

Izvor: https://www.reddit.com/r/OldSchoolCool/comments/8rystl/teenagers_at_a_rock_n_roll_dance_in_the_50s/

³⁷ Izvor: Maletić., A., (1986.) Knjiga o plesu, Zagreb str. 47.

³⁸ Izvor: <https://www.swingtime.info/lessons-rocknroll.html>

³⁹ KIK: dolazi od engleske riječi „kick“ što znači šutati.

5. ZAKLJUČAK

"Postoje prečice do radosti, ples je jedna od njih." Vicki Baum

Ples je od pamtivijeka uzbuđivao i smirivao ljude, erupcijom svoje stihije nosio ih preko granica svijesti te omogućio da nakon toga nađu spokojstvo, postao osmišljena tvorevina ljudske psihe (Maletić, A., 1986. 50). Želja za ritmičkim pokretom prirodna je svakom biću jer omogućuje opuštanje.

Plesna umjetnost vezana je za sve ljudske tradicije. Od rata, rada, do ljubavi. Kroz čitanje i istraživanje o plesu može se zaključiti da je glavna značajka plesa radost. Svakom ljudskom biću prirodna je želja za ritmičkim pokretom, kroz ples se razvijamo, kako tjelesno, tako i duhovno. To se postiže sadržajima odgojnog plesa, koje su osnova učenja Rudolfa Labana te Emila Dalcrozea.

Ples ima ključnu ulogu u tjelesnom, emocionalnom, socijalnom, intelektualnom i duhovnom razvoju svakog pojedinca. Ujedno ima i značajnu društvenu ulogu, tj. utječe na formiranje osobnosti. Ples omogućava osobi da razvije svoje humane kvalitete i promiče autentične ljudske vrijednosti.

6. LITERATURA

BIJELIĆ, S. (2006.) Plesovi. Banja Luka

BRKLJAČIĆ, D. (2013.) Baletna klasika. Zagreb

ĐURINOVIĆ, M. Časopis za plesnu umjetnost [Online Review] Dostupno na:
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=casopisi_podrucje&id_podrucje=75 vol, 27.
Zagreb

KATARINČIĆ, I. Paradoksi sportskog plesa (2012.) [Online review] Dostupno na:
[file:///C:/Users/Suzana/Downloads/27_ET35_KATARINCIC%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Suzana/Downloads/27_ET35_KATARINCIC%20(3).pdf)

LADEŠIĆ, S. I MRGAN, J. (2007.) Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb [Online review] Dostupno na:
https://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf

MALETIĆ, A. (1986.) Knjiga o plesu. Zagreb

MALETIĆ, A. (2003.) Povijest plesa starih civilizacija. Zagreb

MOORE, A. (2010.) Standardni plesovi. Zagreb

ROTH, G. (2009.) Ispleši svoje molitve-pokret kao duhovna praksa. Zagreb

http://www.ss-suvremenogplesa-amaletic-zg.skole.hr/skola/povijest?ms_nav=aab

<http://povijest.hr/zabava/slavneljepotice/isadora-duncan-plesom-do-slobode/>

<https://www.voxfeminae.net/strasne-zene/item/813-isadora-duncan>

https://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_von_Laban#/media/File:Bundesarchiv_Bild_102-08707,_Berlin,_Tanzschule_Laban.jpg

<http://www.znanje.org/i/i10/10iv01/10iv0117/becki%20valcer.htm>

<http://bamboleo.com.hr/standardni-plesovi/>

<https://www.bloomingtonballroom.com/product/swing-dance/>

<https://swingdance.hr/boogie-woogie/>

POPIS SLIKA

- Slika 1. Akrobatska plesačica (Egipat)
- Slika 2. Ples apsara (hram Angor XII.st., Kambodža)
- Slika 3. Terpishora (zaštitnica plesa i glazbe)
- Slika 4. Plesna umjetnost
- Slika 5. Ples s kastanjetama
- Slika 6. Grčke vaze (pokret)
- Slika 7. Bassa Danza
- Slika 8. Ana Maletić
- Slika 9. Isadora Duncan
- Slika 10. Isadora Duncan sa svojim plesačima
- Slika 11. Ciljevi Dalcrozove teorije
- Slika 12. Labanova plesna škola u Berlinu 1929.g.
- Slika 13. Plesni stilovi
- Slika 14. Standardni plesovi
- Slika 15. Engleski valcer – plesni koraci
- Slika 16. Engleski valcer – početna pozicija
- Slika 17. Tango – osnovni koraci
- Slika 18. Bečki valcer
- Slika 19. Slowfox
- Slika 20. Quickstep
- Slika 21. Vrste latinoameričkih plesova
- Slika 22. Samba – osnovni koraci
- Slika 23. Cha-Cha-Cha – osnovni koraci
- Slika 24. Rumba
- Slika 25. Jive – osnovni koraci
- Slika 26. Paso doble
- Slika 27. Sjevernoamerički i moderni plesovi
- Slika 28. Jazz
- Slika 29. Swing

Slika 30. Boogie-woogie

Slika 31. Twist – osnovni koraci

Slika 32. Rock'n'Roll

SAŽETAK

U ovom završnom radu prikazan je razvoj plesa kroz povijest; prvi počeci bilježenja plesnih koraka od Egipta, Grčke i Rima, zatim početak plesa u Europi i razvoj plesa u Hrvatskoj. Spomenuti su i prvi propagatori slobodnog plesa; od Isadore Duncan koja se smatra začetnicom suvremenog plesa; Emile Jaques Dalcroze koji je bio poznat po tome što je ujedinio odgoj sluha, ritmičke gimnastike i improvizacije, te Rudolf von Laban koji je bio plesni pedagog koji je proučavao pokret u svim njegovima pojavama. Završni dio rada obuhvaća prikaz plesnih stilova od: Standardnih društvenih plesova (Engleski valcer, Tango, Bečki valcer, Slow fox, Quick step), Latinoameričkih plesova (Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble), te Sjevernoameričkih i modernih plesova (Swing, Boogie-woogie, Twist, Rock'n'Roll).

Ključne riječi: ples, povijest, začetnici, plesni stilovi

SUMMARY

In this final paper, the development of dance through history is shown; the first beginnings of dance steps from Egypt, Greece and Rome, then the beginning of dance in Europe and dance development in Croatia. The first free-dance promoters were also mentioned; by Isadore Duncan, considered to be a conception of contemporary dance; Emile Jaques Dalcroze, who was known for his unification of hearing, rhythmic gymnastics and improvisation, and Rudolf von Laban, who was a dance teacher who studied the movement in all his phenomena. The final part of the work includes an overview of dance styles from: Standard Social Dances (English Waltz, Tango, Waltz, Slow Fox, Quick Step), Latin American Dances (Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble) American and modern dances (Swing, Boogie-woogie, Twist, Rock "n" Roll).

Keywords: dance, history, beginners, dance styles