

Standardni ples

Mijatović, Barbara

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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:137:864863>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-23**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

BARBARA MIJATOVIĆ

STANDARDNI PLES

Završni rad

Pula, siječanj 2021.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

BARBARA MIJATOVIĆ

STANDARDNI PLES

Završni rad

JMBAG: 0303078158, 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, siječanj 2021.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana BARBARA MIJATOVIĆ, kandidat za prvostupnika PREDŠKOLSKOG ODGOJA ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student
Barbara Mijatović

U Puli, 29. siječnja, 2021. godine



IZJAVA o korištenju autorskog djela

Ja, BARBARA MIJATOVIĆ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom STANDARDNI PLES koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 29. siječnja 2021. godine

Potpis
Barbara Mijatović

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. RAZVOJ PLESA I NJEGOVI POJAVNI OBLICI	2
2.1. Definicija plesa	2
2.2. Značaj plesa kroz povijest	5
2.3. Podjela plesova	7
3. OPĆENITO O STANDARDNIM PLESOVIMA	13
3.1. Karakteristike standardnih plesova	13
3.2. Standardni plesovi kao dio sportskih natjecanja	14
3.3. Vrste standardnih plesova	16
3.3.1. English waltz (slow waltz) — Engleski valcer	16
3.3.2. Tango	18
3.3.3. Quickstep – Kvikstep	21
3.3.4. Viennese waltz – Bečki valcer	22
3.3.5. Slowfox	24
4. DOBROBITI PRIMJENE PLESA	27
4.1. Ples kao kineziološka aktivnost	27
4.1. Ples kao neverbalna komunikacija	30
4.2. Ples kao lijek u povijesti	32
4.4. Plesna umjetnost u odgoju i obrazovanju	35
5. ZAKLJUČAK	38
LITERATURA	39
POPIS SLIKA	43
POPIS TABLICA	44
SAŽETAK	45
SUMMARY	46

1. UVOD

Prema nekim teorijama, ples je nastao kao psihofizička potreba čovjeka za izražavanjem emocija i htijenja kroz pokret. Razvoj plesa uvjetovan je različitim utjecajima, od geografskog položaja do klimatoloških, gospodarskih i političkih prilika. Od prvobitne magijske i obredne egzistencije, uloga plesa danas je ponajprije društvena i sociološka. Na kompleksnost samoga pojma ukazuje činjenica da ne postoji jednoznačna definicija plesa, već njegovo definiranje ovisi o društvenim, kulturalnim, estetskim, umjetničkim i moralnim načelima. Sveobuhvatnost plesa očituje se u povezivanju umjetnosti i sporta, odgoja i obrazovanja, doprinosu umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji te pozitivnom utjecaju na tjelesni razvoj i organizaciju slobodnog vremena. Ples zauzima važno mjesto u društvenoj strukturi svih ljudskih kultura tijekom povijesti. Može se definirati kao način ljudskog izražavanja kroz pokret, odnosno kao specifičan umjetnički pokret zasnovan na ekspresivnim potezima ljudskog tijela. Predmet rada su standardni plesovi koji spadaju u društvene plesove koji su u današnje vrijeme poprimili široke razmjere.

Cilj rada je prikazati na teorijskoj razini vrste i karakteristike standardnih plesova, povijesnom retrospektivom ukazati na svrhu plesa te indicirati na mogućnosti koje standardni plesovi pružaju svim generacijama.

Za potrebe nastanka završnog rada, u odgovarajućim kombinacijama korištene su različite znanstvene metode, od kojih se kao najvažnije mogu navesti: metoda kompilacije kojom su relevantni podaci i deskripcije preuzeti iz znanstvene i stručne literature i članaka. Primjenom metode analize i sinteze, odnosno spajanjem prikupljenih pojedinačnih materijala u jednu cjelinu izvedeni su zaključci o potrebi bavljenja plesom.

Sadržaj rada je koncipiran u pet dijelova. U prvom dijelu rada (Uvod) opisan je okvirni sadržaj rada, predmet istraživanja, određeni su svrha i ciljevi istraživanja te znanstvene metode korištene u radu. U drugom dijelu rada navedene su različite definicije plesa, prikazan je značaj plesa kroz povijest te su ukratko opisane vrste plesova. U trećem dijelu rada detaljno su opisane vrste standardnih plesova i njihove karakteristike. U četvrtom dijelu rada navedene su dobrobiti primjene plesa. U završnom dijelu rada (zaključak) prikazana je sinteza rješenja i spoznaja rada.

2. RAZVOJ PLESA I NJEGOVI POJAVNI OBLICI

Od davnine su umjetnici nastojali ovjekovječiti ples u svojim djelima. Međutim, toliko puta opjevani, naslikani i u kamen uklesani ples, tek je odraz subjektivnog doživljaja ili prikaz jednog trenutka ili oblika ove umjetnosti. Zbog svoje jednako snažne fizičke i psihičke komponente, suština plesa bila je oduvijek obavijena tajnom, tako da je od starih kultura do danas ostala predmetom nagađanja i filozofskih razmatranja. Istom u novije vrijeme, od XIX stoljeća nadalje, ples kao fenomen postaje sve češći predmet znanstvenih istraživanja i tumačenja, što uvelike pomaže traganju za njegovim pramotivima i arhetipovima (Maletić, 1986:11).

U ovom poglavlju prikazane su različite definicije plesa, prikazan je značaj plesa kroz povijest, dana je podjela plesova te su opisane vrste plesova.

2.1. Definicija plesa

Riječ ples koristi se za pokret ljudskog tijela bilo kada je riječ o vrsti umjetnosti, vidu socijalizacije, duhovnog ili nekog drugog rituala ili jednostavno radi zabave. Umjetnost je poseban oblik stvaralačke aktivnosti čovjeka bazirane na estetskom doživljaju i životnom iskustvu. Umjetnost ima nekoliko funkcija kao što su estetska, saznavna, komunikativna, obrazovna, zabavna, avangardna itd. Baš te funkcije svoju punu afirmaciju doživljavaju u jednom vidu umjetnosti – plesu (Bijelić, 2006:24).

Pojam plesa definiran je od strane različitih autora. Ples je moguće definirati kao konvencionalno-estetsko gibanje, ples je također i društvena, sociološka pojava proizašla iz potrebe ljudi za međusobnim trajnim kontaktom odnosno druženjem. Iz te čovjekove potrebe za socijalnim kontaktom razvili su se temelji civilizacije. Jedan od ugodnijih načina društvenog kontaktiranja je upravo ples. Sam ples doživio je golemu transformaciju, koja se i danas događa, naravno u kontekstu ukupnog napretka i kulturnih specifičnosti (Vlašić, J. i dr., 2008:31).

Maga Magazinović definira ples kao "[...] odraz osobnih i društvenih osjećanja, misli, stvaralačkih težnji izraženih specifičnom tehnikom pokreta – kretanja. Rudolf von Laban, jedan od najvećih teoretičara plesa, smatra da uloga plesa nije sadržana u zadovoljavanju samo svojih pokreta i svojih emocija, već da individua plešući

zadovoljava potrebu za razmjenom emocija. Laban misli da čovjek stalno ima potrebu da svojim pokretima i emocijama djeluje na druga bića, ne bi li ih tako uvukao u vrtlog međusobne akcije i reakcije. Prema Curt Sachs ples je "motorička reakcija na pojačano veselje, igra viška snage, koja se ispoljava u ritmički skladnom kretanju." Josip Krameršek kaže da je ples kao i sve ostale umjetnosti nikao iz svakodnevnog života. "Prvobitno je bio odraz čovjekovog nagona, zatim djetinjeg i mladalačkog veselja, pa erotike i religioznog zanosa, ritmičke opojnosti ili skrušenosti. Ples je prvobitno ekstaza, tj. život u najsnažnijim stupnjevima svoje dinamičnosti." Ana Maletić smatra da je ples duhovna djelatnost koja nosi pečat stvaraoča i slikanje osjeta s intelektom u svrhu estetskog vrednovanja (Bijelić, 2006:24).

Ples je oduvijek bio važan aspekt svih kultura, a istraživanje ljudskog pokreta i djelovanja posljednje je desetljeće postala tema od sve veće važnosti, dovodeći ples i u središte kognitivnih znanosti (Gazibara, 2016:191). Plesna umjetnost prouzročila je svih umjetnosti, a izraz joj je u ljudskoj osobnosti. Kao i druge umjetnosti, određeni je oblik znanja i iskustva, način organiziranja i komuniciranja individualne percepcije svijeta.

Ples zauzima važno mjesto u društvenoj strukturi svih ljudskih kultura tijekom povijesti. Može se definirati kao način ljudskog izražavanja kroz pokret, odnosno kao specifičan umjetnički pokret zasnovan na ekspresivnim potezima ljudskog tijela. No ples je također mnogo više od samog pokreta. Brojne teorijske definicije plesa definiraju ga kao svjesni ritmički način pokreta tijela u definiranom ograničenom prostoru, ali sportsko-kineziološke ili umjetničke teorije plesa obično previđaju mnoge simboličke aspekte plesa. U puno slučajeva, previđaju više uloga i značenje koja ples ima za društvo u kojem se pojavljuje. S antropološkog stajališta ples se može definirati kao kulturna praksa i kao društveni ritual, pri čemu se ples promatra kao sredstvo estetike zadovoljstva i sredstvo za uspostavljanje veza i specifične strukture u zajednici. Ples kao društveni ritual može se promatrati u svjetlu simboličkih aspekata određene kulture te u svjetlu procesa identifikacije i diferencijacije kroz značenja koje proizvodi za pojedince u ovoj kulturi (Pušnik, 2010:4).

Ples uvijek ima specifično značenje, što ovisi o društvenom okruženju u kojem se pojavljuje. Na primjer: ako muškarac u određenom plesu okrene ženu ispod ruke, u doslovnom smislu, na denotativnom nivou, ovo kretanje tijela prenosi značenje na plesni obrat. Dok na široj kulturnoj, konotativnoj razini, o ovom se pokretu može govoriti o

muškoj dominaciji i ženskoj podčinjenosti, tj. o šovinizmu i macho patrijarhalnosti. Međutim, u nekim drugim kulturama ovaj pokret može biti znak ženske superiornosti i muške servilnosti prema ženi, što označava matrijarhalnu strukturu društva. Nadalje, u određenom segmentu modernih zapadnih društava, žensko snažno i entuzijastično kretanje bokova i stražnjice označava vulgarnost i nemoral, ali taj isti pokret u nekom drugom segmentu istog društva ukazuje na žensko samopouzdanje i samopoštovanje te služi kao znak ženske emancipacije i rodne ravnopravnosti. Štoviše, to isto kretanje u ceremonijalnim ritualnim plesovima nekih afričkih plemena može imati samo smisao obožavanja i veličanja žene, a time i plodnosti ženskog bića (Pušnik, 2010:5).

Plesanje je ritmično kretanje tijela prema zvucima glazbe koje objedinjuje plesne pokrete tijela i zvuk, glumu, pantomimu, prikazuje ideje i priče, a izvodi se pojedinačno, u parovima ili u skupinama (Holcer i dr., 2012:239).

Ples je pokret tijela ritmičkim načinom, obično uz glazbu i unutar određenog prostora, u svrhu izražavanja ideje ili emocije, oslobađanja energije ili jednostavno uživanja u samom pokretu. Ples je snažan impuls, ali umjetnost plesa je onaj impuls koji vješti izvođači kanaliziraju u nešto što postaje intenzivno ekspresivno i što može oduševiti gledatelje koji ne žele plesati sami. Ova dva pojma plesne umjetnosti - ples kao snažan impuls i ples kao vješto koreografirana umjetnost koju u velikoj mjeri prakticira profesionalni par - dvije su najvažnije spojne ideje kroz bilo koje razmatranje teme. U plesu je veza između dva pojma jača nego u nekim drugim umjetnostima, a niti jedno ne može postojati bez drugog (Mackrell, J., 2019).

Ples danas nije samo moćan oblik umjetnosti mnogih tehnika i jezika, već i sredstvo izražavanja i oslobađanja za djecu i mlade, kao i za osobe s teškoćama i starije osobe, potpora prema boljem društvu (Gazibara, 2016:191). Na kompleksnost samoga pojma ukazuje činjenica da ne postoji jednoznačna definicija plesa, već njegovo definiranje ovisi o društvenim, kulturalnim, estetskim, umjetničkim i moralnim načelima. Sveobuhvatnost plesa očituje se u povezivanju umjetnosti i sporta, odgoja i obrazovanja, doprinosu umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji te pozitivnom utjecaju na tjelesni razvoj i organizaciju slobodnog vremena (Ladešić, V., Mrgan, J., 2007).

2.2. Značaj plesa kroz povijest

Prvi zapisi o plesanju (na pećinskim zidovima) mogu se naći u dobu primitivne zajednice. Ples je u različitim formama postojao još prije 12. tisućljeća. Paleolitski čovjek nacrtao je muškarca i ženu u zajedničkom plesu na zidu spilje u Cogulu u sjevernoj Španjolskoj. Plesovi koji su se izvodili nisu bili neki od današnjih, ali imali su karakteristike plesova koji još postoje kod domaćeg stanovništva diljem svijeta. Nisu plesali samo ljudi, brojni su dokazi da su plesale i životinje (Wainwright, 2007:10).

Kako je ritam prisutan u svakom biću, u pojavama i svemu što nas okružuje, a pokret je sredstvo izražavanja od kada postoji čovjek, to ne čudi što je, u najranijim fazama u razvoju ljudske vrste, ples već tada zauzimao značajno mjesto u životu ljudi (Bijelić, 2006:26).

Naravno, kao što je zajednica po karakteristikama specifičnim za pojedina društva bila primitivna, tako je i ples imao obilježja života u takvoj zajednici. Iz toga proizlazi da su se igre ovog perioda mogle podijeliti na (Bijelić, 2006:26):

- igre lova, ribolova i zemljoradnje ili kako ih još nazivaju plesovi s motivima iz lova, ribolova i rada na zemlji (u njima su igrači imitirali svoj odlazak u lov, odnosno ribolov, borbu s plijenom, svladavanje plijena i povratak u zajednicu, obrađivanje zemlje),
- ratnički plesovi, odnosno igre s motivima iz borbi s drugim plemenima bilo da su obrambeni ili osvajački, gdje se podizao borbeni duh i moral članova zajednice,
- svečarski plesovi ili igre u kojima se slavila npr. dobra žetva, ženidba, rođenje djeteta, zrelost djevojke, odnosno mladića i slični događaji koji su za zajednicu bili od posebne važnosti (čak i smrt se obilježavala s plesom),
- plesovi - igre koje su imale elemente magijskog (religioznog) karaktera. Plesovi su bili veoma zastupljeni u ovom periodu, jer su članovi zajednice vjerovali da sve što se događa, dobro i loše, dolazi od neke više sile kojoj treba da se umilostive i dodvore plesanjem. Ovi plesovi imali su mnogo mističnog u sebi.



Slika 1. Ples u spilji u Cogulu, Španjolska

Izvor: Wikipedija, dostupno na:

https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0piljska_umjetnost_iberijskog_mediterskog_bazena (12.02.2020.)

Plesovi sa seksualnim motivima (erotski plesovi) su također vrlo karakteristični za ovo razdoblje. To nisu ni slični plesovi onima koje danas nazivamo erotskim, jer su u biti te igre bile poistovjećivanje čovjeka s nekim događajima iz života, kao npr. nicanje i rađanje plodova, sparivanje životinja i sl. (Bijelić, 2006:26).

Mora se reći da je, prema nađenim pisanim tragovima, ples u doba primitivne zajednice bio sastavni dio svakog člana zajednice i da je ulazio u svakodnevne rituale, te se zaključuje da je imao istaknuto mjesto u životima ljudi toga doba. Sami pokreti i kretanja su bili grubo, odsječeni, puni skokova, čučućih položaja, kretanja poput životinja, moglo bi se reći s elementima divljaštva, ali su u igri davali svaki djelić svoga tijela i duha. Reklo bi se da im je duša igrala, da je svaki plesač ujedno i stvaralac plesa, i upravo u tome se izražava umjetnička dimenzija plesova primitivne zajednice (Bijelić, 2006:26).

U starom vijeku su najveće značenje plesu pridavali Grci. Kod njih je ples bio u tijesnoj vezi s općim shvaćanjem čovjeka i života i s poštivanjem tjelesne ljepote. Na vrhuncu grčke civilizacije ples je činio glavninu obuke grčkih vojnika. Kod Rimljana je ples uglavnom postojao kao disciplina u odgoju djece iz privilegiranog staleža. Mnogo kasnije u srednjem vijeku, u gradovima se usporedno s javljanjem cehovskih udruga razvilo niz staleških plesova (ples dimnjačara, mlinara, mornara) (Barac, R., Barac, N., 2008:9).

U Britaniji postoji tradicija narodnog plesa „Morris dancing“, za koji mnogi misle da bi izvor mogao imati u ritualnim plesovima još iz pretkršćanskog doba. Sve do

kasnog devetnaestog stoljeća plesanje je bilo umijeće koje se tražilo na dvoru. Kraljica Elizabeta I. bila je izvrsna plesačica, a postoji i slavna slika u palači Penshurst u pokrajini Kent, koja navodno prikazuje nju kako pleše voltu, popularni ples toga vremena, s grofom Leicestera. To je posebno važno jer je volta jedan od prvih, ako ne i prvi ples u kojem su plesači u parovima, a nisu integrirani dio plesa grupe parova koji izvode korake ovisno jedni o drugima (Wainwright, 2007:10).

Do kraja 19. stoljeća, popularni ples s takozvanih dnevnih okupljanja obuhvaćao je tri plesna oblika. Jedan se sastojao od plesova u paru, poput valcera i polke. U drugom plesnom obliku, primjerice veleti ili dvojnomo dvokoraku, sudjelovali su svi plesači u zajedničkom nizu. U trećoj skupini su bili plesovi poput lancersa i kadrile, gdje je nekoliko parova plesalo sheme s izmjenama parova pa čak i partnera (Wainwright, 2007:10).

Prvi svjetski rat donio je sa sobom revoluciju u plesnim stilovima i plesu parova, s dolaskom u modu da muškarac diktira pokrete. Tijesni kontakt između partnera postao je nužnost. Društveni foxtrot privlači široke mase, a elegantniji, profinjeniji i teži spori foxtrot (slow foxtrot) postaje omiljenim plesom za iskusne plesače. U plesovima koje tvori linija ovog ili onog oblika uživalo se u Palači Glide još i nakon Prvog svjetskog rata; tada su silno popularni bili i Lambeth walk i Hokey cokey. Nakon drugog svjetskog rata, karakteristika 50.-ih bila je još jedna plesna revolucija; pojava rock 'n' rolla, koji je ostao popularan sve do danas. Zatim, 1960. godine u plesne dvorane ulazi solo-ples u obliku twista Chubbya Checkera. U 21. stoljeću sve više u prvi plan dolaze latinoamerički plesovi, a uz rumbu, sambu, salsu i tango, plesovi poput lambade, merengue i mamba mogu se vidjeti na plesnim natjecanjima, kao i na plesnom podiju (Wainwright, 2007:11).

2.3. Podjela plesova

Ples obuhvaća razne plesne tehnike i stilove kao što su balet, jazz dance, suvremeni ples, standardni plesovi (engleski i bečki valcer, tango, slowfox, quickstep) i latinoamerički plesovi (samba, rumba, paso doble, jive, cha-cha-cha), folklorni plesovi, street dance (breakdance, house, hip hop), a novi plesni stilovi se i nadalje razvijaju. Svaki od plesova ima svoje specifičnosti izvođenja pokreta (Janev Holcer i dr.,

2012:239). Bazičnom podjelom plesova može se zaključiti da se plesovi mogu svrstati u tri grupe: narodne plesove, umjetničke plesove i društvene plesove.

Narodni ples je nastao kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka, a oblikovan je kolektivnom svijesću ljudi određenog kraja. Spontana pretvorba individualnog u skupno određuje narodni ples kao skupno umjetničko izražavanje. Izvornost, duhovnost i estetske značajke daju narodnom plesu vrijednost nacionalnog, civilizacijskog i umjetničkog dobra. Narodni ples je određen strukturom, stilom i kontekstom izvedbe. Strukturu narodnog plesa čine korak, plesni pokret, plesna figura, prostorna figura i prostorni raspored. Stil plesa je urođena i stečena forma plesnih pokreta cijelog tijela. Kontekst čine okružje, sudionici i promatrači (Mikulić, M., Prskalo I., Runjić, K., 456.)

Dakle, narodni plesovi su tvorevina jednog naroda s njegovim karakteristikama (podneblje, kultura, odjeća, obuća, frizura, životne navike i običaji, vjerovanja i dr.) po kojima se razlikuju od nekog drugog naroda (Bijelić, 2006). Imaju značajnu društvenu ulogu jer svako veće okupljanje pojedine skupine ili zajednice prati i plesno zbivanje tijekom kojega se ljudi bolje upoznaju, povezuju, pokazuju svoje duhovne i tjelesne sposobnosti te plešući izražavaju osjećaje koje drugim oblicima komunikacije ne mogu tako izravno izraziti. Različiti načini sudjelovanja u plesu različito pokazuju također društveni položaj pojedinca u zajednici.¹

Narodni plesovi često su neizbježan dio i vrhunac rituala, u prošlosti s naglašenom magijskom ulogom, a u suvremenom životu sa simboličkim značenjem u procesima identifikacije. Neki su narodni plesovi po svojstvima i raširenosti veće starine i ukorijenjenosti na tlu Hrvatske: *kolo*, *tanci*, *balun*, *staro sito*, *dućec* i dr. Kao svoju tradiciju Hrvati su s vremenom prihvatili i plesove susjednih europskih zemalja, koji su u određenome razdoblju bili modni hit, kao što su: čardaš, furlana, kvadrilja, mazurka, polka, rašpa, schotisch, siebenschritt, štajeriš, oberštajer, valcer, palegaj, kukunješće i sl.

S obzirom na glazbenu pratnju narodni plesovi mogu biti bez pratnje (*nijemo kolo*), uz vokalnu pratnju (pjevana kola i tanci uz tarankanje), uz vokalno-instrumentalnu pratnju (*kolo*, *drmeš*). Prema držanju plesača mogu biti solistički, u paru, u trojkama,

¹ Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje [online] Dostupno na: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=43000> (18.12.2019.)

čtvorkama, kolu (otvorenome, zatvorenome). Narodni plesovi mogu biti obrednog karaktera uz godišnje i životne (npr. svadbu) običaje, mogu se plesati uz rad, kao dio političkog rituala ili za zabavu kao društveni plesovi. Prema koreološkim svojstvima i stilu razlikuju se po regijama: srednjoeuropski kulturni utjecaji odsudni su za nizinsku i središnju Hrvatsku te za mediteranski dio, a u gorskoj se Hrvatskoj ističu jugoistočnoeuropski (balkanski) utjecaji².



Slika 2. Narodni plesovi – istarski balun

Izvor: Regional express, dostupno na: <http://www.regionalexpress.hr/site/more/poinje-teaj-istarskog-plesa-baluna> (18.12.2019.)

Umjetnički i društveni plesovi svoj su razvoj nastavili prema natjecateljskim kineziološkim aktivnostima, a sastavni su dio i športskih aktivnosti kao primjerice ritmičke gimnastike, umjetničkog klizanja ili skijanja slobodnim stilom.

Po mnogima prihvaćena je podjela umjetničkog plesa na (Krička, 2011.):

- apsolutni - ne postoji konkretna radnja ni misaona podloga za ples, nego jednostavno uobličen splet pokreta koji ima početak, razvoj i kraj
- programsku igru - nastala iz pantomime, ima konkretnu zamisao, a kroz nju se izražava određena ideja, događaj, emocije radosti, tuge, straha, bola, očajanja, odabrana muzika i sl.
- balet - najveći "kolač" umjetničkog plesa, razlog za to je činjenica da se osnove baleta koriste u čitavom procesu treniranja društvenih plesova. Važan je činilac u svim segmentima bitnim za vrhunske domete u scenskom nastupu, razvijanju

² Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje [online] Dostupno na: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=43000> (18.12.2019.)

motoričkih sposobnosti ekspresije emocija i sl., sadržaj baletskih predstava najčešće su bajke i romantične priče.

Prema Bijelić (2006) umjetnički plesovi nastaju kroz razvoj baleta i u sebi nose osnovna obilježja baletske igre ili osnovne baletske tehnike. Sama riječ „umjetnički“ obilježava ga u stvaralačkom smislu uz znatno sudjelovanje estetskog kriterija, gdje se simbolima plesnih pokreta realizira ideja koreografa. Tek početkom 20-og stoljeća dolazi do stvaranja novih trendova koji promoviraju slobodniju formu baletske plesne tehnike oslobođene strogo fiksiranih pokreta. Ta vrsta plesa naziva se suvremeni, moderan, stvaralački i slobodan ples.



Slika 3. Balet

Izvor: Balet kao umjetnost, dostupno na: <https://baletkaoumetnost.wordpress.com/2016/04/21/balet-kao-temeljni-plesni-pokret/> (18.12.2019.)

Kao što je već spomenuto, danas se jednim od najvažnijih umjetničkih plesova smatra balet. Ballet (tal. ballare = plesati), klasičan je i formaliziran ples, koji se pleše kao solo ili ansambl. Karakterizira ga velika kontrola i dramatičnost pokreta. Balet se pojavljuje na dvoru u Italiji kao drugačija forma plesa prije 16. stoljeća. Prvi balet koji je ujediniio pokret, glazbu i razne dekorativne elemente prezentiran je u Francuskoj na dvoru Catherine de`Medici 1581. Iz baleta su se razvijali i drugi plesovi kao primjerice suvremeni ples koji zahtijeva trenirane plesače, usvojenost plesnih tehnika, plesnu izražajnost i snagu, ali i ispričanu priču, osjećaje i doživljaj. Kao suvremeni ples razvijaju se i break dance, te hip-hop. Suvremeni ples temelji se na izražavanju emocija i oslobođenju krute postavljene baletne forme. Za razliku od baleta koji je uvijek bio vezan za više slojeve društva, do razvoja hip-hopa dolazi među nižim društvenim slojevima (Burcar i Burcar, 2017: 401).

Nakon što su ukratko opisani narodni i umjetnički plesovi, slijedi osvrt na društvene plesove. U današnje vrijeme društveni ples je poprimio široke razmjere. Osim kao oblik zabave i rekreacije, neki društveni plesovi dobili su športski karakter (športski plesovi) (Barac i Barac, 2008:9). Kad se govori o vrstama plesova najbolje je podijeliti ih prema zemljopisnom i kulturološkom podrijetlu. Društveni plesovi dijele se na standardne (klasične), latino-američke, sjeverno-američke i moderne. Društveni plesovi se danas plešu u parovima, za razliku od plesova koji se plešu pojedinačno i u skupinama (balet, jazz, hip-hop i drugi plesovi).

DRUŠTVENI PLESOVI		
KLASIČNI PLESOVI (STANDARDNI)	LATINO-AMERIČKI PLESOVI	SJEVERNO-AMERIČKI PLESOVI I MODERNI
Engleski valcer	Samba	Jazz
Tango	Cha-cha-cha	Swing
Bečki valcer	Jive	Boogie woogie
Slow fox	Rumba	Blues
Quick step	Passo doble	Rock`n`roll
		Twist
		Disko-plesovi

Tablica 1: Vrste društvenih plesova

Izvor: Burcar, I. i Burcar, Ž. (2017) Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka. U: Findak, V., ur., Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 401.

Standardne plesove (klasične) karakterizira dinamično kretanje kod kojeg nema izraženog kretanja u kukovima, a dolaskom engleskog valcera pojavljuju se jednostavne figure i pokreti. Valcer se na natjecanjima pleše prvi, a neki ga nazivaju i „kraljicom“ plesova. Nadalje, *tango* je porijeklom iz geta u Buenos Airesu. U početku u Londonu nije bio prihvaćen zbog svoje erotičnosti koja je bila suprotna konzervativnom britanskom društvu, no kasnije je postao popularniji i od valcera. Bečki valcer pak potječe iz područja južnih njemačkih Alpa. Bečki je valcer u Engleskoj prihvaćen tek pojavom kraljice Viktorije koja je isticala njegovu važnost. Iz *foxtrotta* razvijaju se dva plesa, brži i sporiji *foxtrott*, *quick step* i *slow fox* (Burcar i Burcar, 2017:400). Detaljnije o standardnim plesovima prikazano je u idućem poglavlju.

Latino-američki plesovi: samba, rumba i mambo izvorno potječu iz Afrike, koje su kao kulturnu vrijednost ponijeli robovi tijekom preseljenja (17.-18.st.) u Južnu Ameriku. Kod njih su karakteristične česte izolacije pojedinih dijelova tijela. Za latino-američke plesove je specifičan rad kukovima koji se rotiraju oko svoje osi u nazad, te rad lopatica. U latino-američkim plesovima u korak naprijed kreće se sa savijenim koljenima preko prstiju na puno stopalo. Plesači latino-američkog plesa udaljeniji su jedan od drugog za razliku od standardnih plesova te je u latino-američkim plesovima moguće i držanje za obje ruke u visini struka. Rumba nosi porijeklo od afričkih crnaca dovedenih na Kubu, a označavala je praznik ili ples. S druge strane Passo doble jedini je ples svrstan u grupu latino-američkih plesova, premda ne potječe iz crnačke kulture već iz Španjolske. Ples prikazuje koridu u kojoj je plesač toreador, a plesačica crveni plašt (Burcar i Burcar, 2017:401).

3. OPĆENITO O STANDARDNIM PLESOVIMA

3.1. Karakteristike standardnih plesova

Klasični (standardni) plesovi nazivaju se i dvoranski. Taj naziv vezan je za mjesto gdje su ovi plesovi prvobitno igrani. Organiziranje balova ili balskih večeri bio je veoma značajan društveni događaj u vrijeme prije pojave elektronskih medija. Plesali su se razni društveni plesovi čiji su koraci, kao i način držanja, bili primjereni za plesanje u širokim balskim haljinama i teškoj obući koja se u to vrijeme nosila. Iako su od tog vremena pretrpili velike stilske i tehničke promjene, klasični (standardni) plesovi su i danas zadržali svoju osnovnu karakteristiku koja se ogleda u elegantnom i lepršavom izvođenju (Bijelić, 2006:87).

Od 1929. godine u kategoriji standardnih plesova plesao se english waltz (slow waltz), tango, slow fox, quick step i blues. Glavna karakteristika ovih plesova je bila prirodno i dinamično kretanje. Iste godine engleski stil su preuzeli i Francuzi, Nijemci, Skandinavci i Nizozemci, a za širenje tog stila pobrinuo se Alex Moore koji je sa Guy Horwardom dao veliki doprinos u razvoju tehnike standardnih plesova (engl. ballroom dancing).

Svi standardni (klasični) plesovi međusobno se razlikuju po karakteru izvođenja, ali svima im je jedno isto: da se izvode u paru (muško ženskom) i u zatvorenom "close hold" držanju, stvarajući pet točaka tjelesnog kontakta između plesača i plesačice tijekom plesanja svih figura (Bijelić, 2006:88):

- plesačeva lijeva ruka drži njezinu desnu,
- njezina lijeva ruka leži na nadlaktici njegove desne (iza njegove desne u tangu),
- njegova desna ruka (šaka) leži na njezinoj lijevoj lopatici,
- njezin lijevi lakat leži na njegovom desnom,
- desni dio grudi plesača i plesačica je u kontaktu.

Kvaliteta plesanja standardnih plesova zavisi od dobre tjelesne postavke, odnosno pravilnog držanja tijela u prostoru. Svi plesovi su progresivnog karaktera i

igraju se u smjeru suprotnom od smjera kazaljke na satu, uglavnom po kružnoj putanji dvorane.

Osnova standardnih plesova je dinamično kretanje (laka i bestežna izvedba). Za razliku od latinoameričkih plesova, kod ovih plesova nema izraženog gibanja kukova. Standardni plesovi se često definiraju kao najveća moguća količina gibanja (misli se na kretanje čitavog tijela) s minimalnim vidnim naporom.

Svi standardni plesovi imaju iste osobine: zamah, dinamika i lakoća, oblik i ljepota. Kretanje mora imati liniju, oblik i estetsku izražajnost. Progressivno kretanje ne proizlazi samo iz nogu - noge su nosioci tijela i motor kretanja (Bijelić, 2006:88).

Prema Shioya (2018.) neke od bitnih karakteristika standardnih plesova dane su u nastavku:

- Glazba ima određen tempo u svakom plesu i konstantna je tijekom plesa
- Pokreti se temelje na prirodnom ljudskom hodu
- Slijed plesa nije unaprijed određen
- Muškarac vodi plesne pokrete, dok ga dama slijedi

3.2. Standardni plesovi kao dio sportskih natjecanja

Razdvajanje amaterskih i profesionalnih natjecanja počelo je tridesetih godina 20-og stoljeća. Koraci su već tada bili opisani u stručnim knjigama. Presudni događaj je bio primanje viennese waltza (bečkog valcera) u standardne plesove, za koji je koreografiju napravio njemački plesni učitelj, Paul Krebs. Od 1954. godine određen je tempo svih plesova (Bijelić, 2006:87).

Pet standardnih (dvoranskih) plesova: engleski i bečki valcer, tango, slow fox i quickstep, plesani su širom svijeta kao društveni plesovi, ali kasnije i kao discipline za natjecanje u okviru sportskog plesa. Mnoge figure iz ovih plesova vremenom su standardizirane i kategorizirane za različite razine učenja s međunarodno reguliranom terminologijom, tehnikom, ritmom i tempom. Nastao iz društvenih plesova, kroz svoj razvojni put, sportski ples postao je internacionalni, standardizirani profesionalni ples.

Ljudska potreba za plesnim nadmetanjem imala je utjecaj na nastanak i razvoj relativno mlade sportske grane - sportskog plesa, kao i osnivanja međunarodnih organizacija, koje uređuju i organiziraju plesna takmičenja. Jedna od tih organizacija je Svjetska federacija sportskog plesa, koja je kao sportska organizacija prihvaćena od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta. Promjene u društvu i društvene potrebe, utjecale su i na različite puteve razvoja Svjetske federacije, a samim tim direktno i sportskog plesa. S tim u vezi, može se zaključiti da je sportski ples stilizirana estetska sportska grana, s visokim stupnjem umjetnosti, koja je izgradila svojstvene estetske oblike (Mandarić, Labudović, 2019:131).

Tehnika natjecateljskih plesova općenito je međunarodno priznata i definirana u nastavnom planu dviju organizacija plesa u Velikoj Britaniji, ISTD (engl. Imperial Society of Teachers dance) i IDTA (engl. International Dance Teachers Association) (Shioya, T., 2018). Nastavni plan bio je dio procesa usmjerenog na stvaranje temelja društvenog plesanja u Velikoj Britaniji, a potom i sportskog plesa u današnjem obliku. Također, prema stranici Međunarodne federacije sportskog plesa, britanski nastavnici plesa definiraju norme „engleskog“ stila za najpopularnije dvoranske plesove.

Sportski ples kombinira energetske i informacijske komponente s posebnim naglaskom na estetiku pokreta. Naravno, plesači moraju biti fizički dobro pripremljeni kako bi postigli status vrhunskog plesača i lijepo izveli pokrete, postigli sklad u pokretu, preciznost, sinkronizaciju s glazbom itd. Krajnji je cilj postići umjetnički dojam kroz estetsku i fizičku pripremu. Pored estetskog pokreta i morfoloških karakteristika, za plesače sporta važne su i mnoge druge vještine i karakteristike. Također, studije pokazuju veliko fiziološko opterećenje sportskih plesača (Zalatel i dr., 2011).

Aktualni trendovi u Svjetskoj federaciji sportskog plesa utjecali su na približavanje ove mlade sportske grane takmičenju na olimpijskim igrama. Međutim, čelnici federacije trebaju učiniti znatno veće napore, pogotovo po pitanju definiranja kriterija ocjenjivanja, kako bi sve plesne discipline sportskog plesa ugledale svjetla pozornice olimpijskih igara (Mandarić, Labudović, 2019:131).

3.3. Vrste standardnih plesova

U vrstu standardnih plesova, odnosno europske društvene, spadaju bečki i engleski valcer, quickstep, foxtrot, slow fox, tango i slični stari plesovi. U ovom su poglavlju opisane karakteristike svake vrste standardnih plesova.

3.3.1. English waltz (slow waltz) — Engleski valcer

Interesantno je da engleski valcer vodi porijeklo iz USA, točnije iz američkog grada Bostona. Njegova preteča bili su plesovi Boston walk i Slow fox. U Englesku su ga 1874. godine prenijeli engleski plesni učitelji i popularno nazvali "english waltz". Prije je bio dosta progresivan ples - zvali su ga "dance of passing feet", ali tijekom vremena, zbog povećanog broja okreta na kraju takta, počeo se koristiti priključak stopala. Od tada se broj varijacija sve više povećava i figure su postajale sve kompleksnije (Bijelić, 2006:89).

Struktura je dobila dijagonalni karakter, jer su se cijeli okreti činili prekompliciranim, i prilikom desnih i lijevih okreta napravljeno je samo 3/4 okreta. Ovu novu plesnu formu izradili su engleski učitelji plesa, i priznao ju je i Imperial Society 1927. godine. Plesali su ga već na Svjetskom prvenstvu 1922. godine, ali samo ime koristi se tek od 1929. godine.

Engleski valcer koji se pleše na laganu, sentimentalnu muziku - zbog ritmičkih pokreta, postao je najharmoničniji ples u grupi standardnih plesova. Plesni karakter pokazuje se u sporim i ujednačenim njihanjima, prostorno progresivnim okretima, koji vladaju na plesnim podijima bez ikakvog loma u tijelu (Bijelić, 2006:89).

Pleše se kao prvi ples na natjecanjima, a mnogi ga nazivaju i kraljem, bolje rečeno "kraljicom" plesova. Odlikuje se elegantnim koracima koji proizvode doživljaj otmjenog i talasastog kretanja po plesnoj podlozi. Valcer je ples koji u svojoj gracioznosti krije bol nastao uslijed pogrešno odabranih ljubavi, ljubavi koje su prošle ili nestale. Ali, njegov karakter se može opisati frazom "biti zauvijek zaljubljen". Od natjecatelja se traži da izrazom lica, ritmom i figurama ispričaju jednu od gore spomenutih priča (Bijelić, 2006:89).

Pleše se u 3/4 taktu, tempom od 30 taktova u minuti. Osnovna plesna struktura prati zadnji takt i sastoji se iz tri koraka koji istovremeno traju. Broji se 123, 223, 323... i svaki korak jednak je jednom udarcu. Naglasak je na svakom prvom koraku koji se izvodi preko pete. Početak dizanja tijela je krajem prvog koraka, nastavak tijekom drugog i trećeg. Završetkom osnovne plesne strukture (na kraju 3) slijedi spuštanje na pete oba stopala. Na natjecateljskoj razini akcija koja se prikazuje, zove se Waltz Pendulum Action, može se usporediti s gibanjem jezička zvona. Usložnjavanje koreografije podrazumijeva izvođenje više plesnih koraka u zadanom taktu i ritmu (Bijelić, 2006:89).



Slika 4. Engleski valcer

Izvor: Ballroom Dances, dostupno na: <https://steponedanceclub.co.uk/dance-styles/ballroom-dances/> (19.02.2020.)

Valcer mora imati dobro njihanje prema dolje i gore, i to izbalansirano s potrebnim prostornim gibanjem. Kao i u svim plesovima stajna noga je jako važna, a za engleski valcer je presudan trenutak u kojem počinje dizanje sa stajne noge. Spuštanje na stajnu nogu zahtijeva za ovaj ples tipičnu tenziju i kontrolu u stopalima. Studija ocjenjuje mekoću izvođenja i slivenost kretanja po plesnoj podlozi.

3.3.2. Tango

Tango korijene vuče iz Španjolske ili Maroka, a nastao je u Južnoj Americi još u 18. stoljeću, kao kombinacija elemenata crnačnog plesa i španjolske melodike, a na njegov su razvoj utjecali španjolska contradanza, pasodoble i flamenco, kubanska habanera, crnački canyengue, candombe i glazba gauchosa (ruralna milonga). Prema brojnim navodima, ime je posuđeno iz afro-kubanske riječi "tangana" ili "tambor", dok je značenje samog imena nejasno. Rodno mjesto tanga je na zapadnoj obali La Plate, u Buenos Airesu, zbog čega je i dobio naziv Argentinski tango. Zbog svog romantičnog karaktera godinama je bio zabranjen, a Europu je počeo osvajati 1907. godine, prvo u Parizu, pa zatim u drugim gradovima i državama. 1920-ih godina Englezi su ga pretvorili u standardni (klasični) ples, čije su karakteristike trzaji glavom i strastveni progresivni pokreti s naglim zakašnjenjima. Neposredno pred Prvi svjetski rat bio je jedan od najpopularnijih plesova (čak popularniji od valcera) (Bijelić, 2006:90).



Slika 5. Tango

Izvor: Ballroom Dances, dostupno na: <https://steponedanceclub.co.uk/dance-styles/ballroom-dances/> (19.02.2020.)

Tango je 31. kolovoza 2009. godine zaštićen od UNESCO-a kao nematerijalna baština Argentine i Urugvaja. Priznanje ima nekoliko važnosti. Jedno od važnosti je simbolično pridodavanje vrijednosti tango identiteta populaciji koja je utjecala na njegovo stvaranje i razvijanje – povijesno vlasništvo. Drugo priznanje je vezano teritorijalno uz Rio de la Plate kao regije i međunarodno. U svom službenom opisu UNESCO ga opisuje kao kulturalni obrazac/formu oko svijeta. Na njega su vršili utjecaj urbani i niže klasni

korijeni, europski iseljenici, afrički robovi i criollosi, koji su ga izvodili na samom njegovom ranom početku. Običaji, vjerovanja i rituali stopili su se i pretvorili u kulturni identitet. Kao jedan od prepoznatljivih ostvarenja tog identiteta, glazbe, plesa i poezije je taj što tango potiče i utjelovljuje stapanje različitih kulturnih dijaloga³.

Ples je praćen najčešće melodijom violine, gitare, flaute i klavira. U tangu protkanom španjolsko-argentinskom tugom, pokazuju se suprotnosti muško-žensko, čvrsto-mekano, grubo – sentimentalno (Bijelić, 2006:90).

Smatra se da su sami počeci tanga u Argentini vezani za gauchose („kauboji“) koji su morali hodati savijenih koljena (što je osnovno u tehnici ovog plesa), jer su njihove kožne hlače očvrstile od konjskog znoja. Oni bi noću izlazili u lokalne plesne sale i plesali s djevojkama koje su morale držati svoju glavu zabačenu i rukom odgurivati rame partnera, jer se gauchosi nisu kupali, pa su samim tim neugodno mirisali. Desnu ruku su držale na partnerovom kuku, u blizini džepa, kao znak da očekuju da budu plaćene za ples (Bijelić, 2006:90).

Ovaj karakterističan način držanja i danas je glavna odlika ovog plesa, po kojem se on razlikuje od držanja u ostalim standardnim plesovima. Pri prelasku u Europu, tango je promijenjen i natjecateljski tango se igra u zatvorenom stavu kao i svi drugi standardni plesovi, s tim što se položaj partneričine lijeve ruke i partnerove desne (koja je dosta niže u odnosu na ostale standardne plesove) i dalje razlikuju.

Danas se tango najbolje opisuje frazom “tužna misao koja se pleše”. Popularnost tanga proistekla je iz naše potrebe za jakim emocijama, senzualnošću, melankonijom, predavanjem i krhkošću. To je ples koji priča priču o odnosu između muškarca i žene, o bijesu prevarenog ljubavnika, o jednoj tako snažnoj emociji da u svom najsavršenijem obliku tango govori o životu i smrti. Iako nastao u zemlji koja je bila pod jakim utjecajem mačo kulture, tango je ples koji predstavlja i izbalansiran odnos između muškarca i žene. Ako jedan dio partnerstva ne funkcionira, par nije izbalansiran i ne može se plesati. Ovo važi za sve standardne plesove, ali u ovom plesu postaje najočiglednije zbog karaktera i oštine. Svaki plesač će plesati tango na svoj način, jer je to ples karaktera, ples bez strogo utvrđenih pravila, ples gdje individualnost znači sve. Dinamiku koreografske izvedbe karakteriziraju stakato i legato akcije.

³ Institut argentinskog tanga Libertango [online] Dostupno na: <https://tangocroatia.weebly.com/povijest-argentinskog-tanga.html> (14.02.2020.)

Danas na natjecanjima postoje dvije vrste tanga. Jedna vrsta tanga je engleskog stila, i pleše se na natjecanjima standardnih plesova i druga vrsta je argentinski tango. Za razliku od standardnog tanga, u argentinskom se ne primjenjuju striktna pravila i ponavljajuće sheme, već je pun neočekivanih varijacija, slobodne interpretacije i iznenađenja. Par koji ga pleše nikada ga ne može dva puta jednako otplesati. Ima dvije osnovne kategorije: (1) milongu ('veseli' ritmički tango) i (2) vals (argentinski valcer). Neki ga dijele i na tango kao društveni ples "Tango de salon" i show tango "Tango fantasia" ili "Tango escenario".

Za razliku od ostalih standardnih plesova u izvedbi tanga nema dizanja i spuštanja. Progresivna gibanja počinju s iskorakom preko pete. Koljena su lagano savijena sve vrijeme, noge se ne pružaju niti kod priključka. Stopala se postavljaju, a ne kližu po podu, gibaju se brzo, ali se ne smije stvoriti dojam tvrdoće, krutosti. Jednostavni koraci naprijed i nazad, koji se mogu plesati i po blagoj kružnici, daju osnovno kretanje tanga.

Igra se kao drugi ples na plesnim natjecanjima u 2/4 taktu, tempom od 33 takta u minuti. Tango ne smije izgledati mehanički, trebao bi odavati dojam gibanja mačke ili tigra, a uz to u figurama se naglašava i španjolska arogancija. Kontrola kretanja provodi se kroz unutarnji dio stopala. Stav je malo niži, a držanje kompaktnije (Bijelić, 2006:91).

Tango svojim zaljubljenicima predstavlja i način življenja. On je neodvojiv od osjećaja i osjećaji su neodvojivi od tanga, zato ga se smatra plesom srca. U europskim gradovima tango scene okupljaju nebrojene ljubitelje ovog tradicionalnog plesa, a od hrvatskih gradova tu su Zagreb, Split i Rijeka, dok se tango festivali jednom godišnje održavaju i u Poreču. Tajna njegove stopedesetgodišnje tradicije i uspjeha leži u specifičnoj glazbi, neponovljivom plesu, doživljaju bliskosti među plesačima kroz usklađenost pokreta s glazbom. Tanguerosi (zaljubljenici u tango) ga smatraju plesom za cijeli život i vjerni su mu do kraja života (Petö Đeneš, C., 2014).

3.3.3. Quickstep – Kvikstep

Quickstep je britanski ples koji se razvio iz američkih plesova u godinama nakon Prvog svjetskog rata. Riječ je o obliku foxtrota koji se u SAD-u pojavio nešto ranije, 1914. S druge strane moguće je da korijeni foxtrota leže u onestepu i castle walku koji su se pojavili neposredno prije rata. Castle walk se u Velikoj Britaniji razvio u dvije verzije, brzu i sporu. S vremenom se nakon određenih izmjena jedna od njih razvila u quickstep a druga u slow foxtrot. Početna verzija brzog foxtrota postala je u Velikoj Britaniji poznata pod nazivom quick-time foxtrot i charleston, ali je vrlo brzo preimenovana u quickstep. U SAD-u je bila poznata vrlo brza verzija foxtrota nazvana Peabodyev ili rozlendski (Roseland) foxtrot. I danas se pleše diljem te zemlje pod imenom peabody, prema policijskom poručniku Williamu Peabodyju iz Brooklyna, koji je pridonio njegovoj popularizaciji. Ples je u međuvremenu napredovao i sada je znatno življi. Iskusni plesači mogu se poslužiti ritmovima polke, charlestona, poskakivanjem i brzim sinkopiranim koracima (Wainwright, 2007:90).



Slika 6. Quickstep

Izvor: Plesovi, dostupno na: <https://lovetodanceweb.wordpress.com/tag/becki-valcer/> (22.02.2020.)

Pleše se kao peti ples na plesnim natjecanjima u 4/4 taktu i u tempu od 50 taktova u minuti. Živahan i brz karakter ovog plesa prezentira koreografiju u kojima posebno dolazi do izražaja brzo podizanje i spuštanje tijela, kao i nagle promjene pravca. S obzirom na to da se izvodi u bržem tempu od ostalih plesova (izuzev bečkog

valcera), prilikom gibanja dva tijela mora postojati velika sinkronizacija i zajedničko razumijevanje u korištenju tenzija mišića i zglobova u nogama (Bijelić, 2006:92).

3.3.4. Viennese waltz – Bečki valcer

Među plesovima današnjice, valcer vjerojatno ima najdulju povijest. Možda nije najpopularniji, ali je nadživio mnoge plesove koji su ga nakratko nadmašili popularnošću (Wainwright, 2007:50). Valcer je parovni ples s kraja 18. i iz prve polovice 19. stoljeća, koji je nastao i razvijao se kao dio narodnog plesa, zatim je postao popularan u gradovima u aristokratskim krugovima, koji su ga malo preoblikovali i potom se u svom novom obliku ponovno vratio na selo kao narodni ples. Porijeklo valcera je do danas ostalo nerazjašnjeno, no sigurno je da je njegov razvoj kao vrlo popularnog plesa u parovima u Europi tekao postupno. Ime mu možemo povezati s njemačkim glagolom wälzen, koji pak povezujemo s latinskim glagolom volvere, što znači okretati se, vrtjeti (Niemčić, 2005:71).

Prema Niemčiću (2005.), valcer je zapravo zaključna figura ländlera - narodnog plesa austrijskih i bavarskih predgrađa u sedamnaestom stoljeću, u kojoj se par nakon kratke igre snubljenja spoji i zapeše parovni ples po kružnici. U Međunarodnoj enciklopediji plesa stoji da je Joseph Schmelzer (1623.-1680.) još godine 1665. skladao glazbu za baletnu predstavu "Ballet d'Amoretti e Trattore" koja se temelji na plesnoj strukturi ländlera. Potom je Schmelzer godine 1679. skladao i glazbu za operu Baldrucca, koja je izvedena na bečkom dvoru Leopolda I., nalazeći inspiraciju u glazbi u tročetvrtinskoj mjeri na koju su švapski seljaci izvodili ples s jasnim značajkama kasnijeg valcera.

Sredinom 18. stoljeća u brojnim bečkim predstavama ubačeni su i glazbeni dijelovi pod nazivom walzer. Prema tome se, nakon izvornog oblika, valcer prvo plesao, ali još uvijek ne pod tim imenom, već potkraj 17. stoljeća u baletnim i opernim predstavama. Početkom 19. stoljeća kada se počeo širiti i engleskim plesnim dvoranama, valcer su i crkva i država osudile zbog vulgarnosti i nemoralna, zbog, tada prvi put viđene, besramne pozicije plesnog para u kojoj plesač pridržava plesačicu vrlo

blizu svomu tijelu. Unatoč prvotnim kritikama i čuđenju koje je izazvao, valcer se širio i razvijao te postao neizbježnim plesom na zabavama u 19. stoljeću diljem Europe.

Valcer se na parketu gradskih plesnih dvorana mijenjao i u glazbenom i u koreografskom smislu i sve se više razlikovao od ländlera. Isprva umjerena tempa, poslije brži, ritmički oštriji, poletan, ali i sve profinjeniji, doživljava svoj puni procvat kao bečki valcer, kojemu su konačan klasični oblik dali kompozitori Johann Strauss st. i ml. i Joseph Lanner. Uz bečki valcer u 19. i 20. stoljeću se razvijaju i srodni tipovi, npr. francuski valcer, koji također ima trodjelni oblik, ali se dijelovi nižu u sve bržem tempu, zatim polaganiji engleski valcer i američka verzija potpuno polagani boston (Niemčić, 2005:71).



Slika 7. Bečki valcer

Izvor: Plesovi, dostupno na: <https://lovetodanceweb.wordpress.com/tag/becki-valcer/> (22.02.2020.)

Valceri se plešu u zatvorenom držanju (close hold). To je držanje prvi put zabilježeno u Engleskoj u elizabetinsko doba, u plesu zvanom volta. U Penshurstovoj palači u grofoviji Kent nalazi se slavna slika koja navodno prikazuje kraljicu Elizabethu kako s grofom od Leicesteira pleše upravo taj ples. Zanimljivo je usporediti običaje tog doba s onim iz viktorijanskog razdoblja, kada se čak smatralo primjerenim prekrivati i noge stolova gustim navlakama. Pisac iz 16. stoljeća, Phillip Stubbes, napisao je o volti sljedeće: „Što se sve ne čini u tim plesovima, kakvo je to stiskanje, spajanje, ljubljenje, cmakanje, milovanje i draganje, kakvo prljavo pipkanje i nečedno dodirivanje.“ (Wainwright, 2007:50).

Bečki valcer, koji se sastoji od šest koraka, bio je podijeljen na dva $\frac{3}{4}$ takta za vrijeme kojih se okretao za puni krug uz pomoć tadašnje baletne tehnike. Ples se ispoljava kroz brze, ravnomjerne korake, te kroz okrete koji popunjavaju cijeli prostor. Koreografije se sastoje od kontinuiranih rotirajućih i njišućih desnih i lijevih koraka, koji se izvode kroz šest koraka u smjeru plesa. Takt je $\frac{3}{4}$ za razliku od engleskog valcera, izvodi se bržim tempom, koji iznosi 60 taktova u minuti, što zahtijeva iskustvo plesača. Naglasak je na svakom prvom udarcu takta. Bitno je napomenuti da nema dizanja iz stopala na unutarnjem dijelu okreta. Ovo je značajno za kontrolu i ravnotežu u paru prilikom dinamičkog kretanja (Bijelić, 2006:94).

3.3.5. Slowfox

Foxtrot je nastao u ljeto 1914. godine, a stvorio ga je glumac Harry Fox. Početkom 1914. Fox se pojavio u brojnim vodviljima u New Yorku. U travnju je svoj talent udružio s Yansci Dolly iz poznatih "Dolly Sisters" u jednom Hammersteinovu komadu. U isto je vrijeme Newyorško kazalište, jedno od najvećih na svijetu, prenamijenjeno u kinodvoranu. Uprava kazališta odlučila je između filmova kao jedan oblik zabave ponuditi vodvilj, a baš su Harry Fox i njegove "Američke ljepotice" dobili priliku izvoditi svoje plesne točke. Krov je toga kazališta tada prenamijenjen u Jardin de Danse, plesni klub u kojem su "Dolly Sisters" svake večeri vodile plesnu reviju. Tamo su se održavala i plesna natjecanja, a novine su ubrzo predstavile Foxa kao buduću zvijezdu. Upravo je tamo, na krovu Newyorškog kazališta, u Jardin de Danseu, nastao fokstrot. Harry Fox je, kao dio svog nastupa, izvodio kaskajuće korake uz ragtime glazbu, a taj su ples ljudi nazivali "Fox's trot" (Fuller, 2020).

Fokstrot je ubrzo postao jedan od najuzbudljivijih i najoriginalnijih plesova. Plesna je elita počela vježbati neobične pokrete, a stil je zapečaćen zahvaljujući Amerikancu G. K. Andersonu i Josephine Bradley, koji su plešući fokstrot pobijedili na brojnim plesnim natjecanjima. Engleski učitelji 1922. godine utemeljili su njegovu današnju formu, te se od 1924. godine foxtrot razdvojio u dvije nove varijacije (koje su se temeljile na brzini muzike) na tzv. slow foxtrott (slow fox) i na brži foxtrott, tzv. quickstep. Najfascinantnija stvar u vezi slow foxa je da postoji ogroman broj varijacija za ples koji ima jako jednostavne korake. Međutim, ti koraci su jako varljivi, jer iako naizgled jednostavni,

njihova tehnika je najteža od svih standardnih plesova. To je ples gdje se najbolje može vidjeti povezanost partnera. Koreografija se temelji na dugačkim, klizajućim, umjetnički oblikovanim pokretima, prateći linearne smjerove. Svi koraci su gotovo iste dužine, a tijelo je svo vrijeme u gibanju (Bijelić, 2006:95).

Slowfox kao ples je veoma karakterističan i prepoznatljiv po svojim progresivnim slikama i koracima i ujednačenim gibanjem s tim da ima drugačije dizanje i spuštanje od nekih drugih plesova, npr. engleskog valcera. Glazba za ples je u četverodobnoj mjeri, umjerenog tempa od 28 udaraca u minuti, na osnovni ritam koraka (engl. Slow-Quick-Quick, na hrvatskom sporo – brzo - brzo).

Karakterizira ga kombinacija sporih i brzih koraka koji ostavlja prostora pokretima širokih amplituda te brojnim varijacijama koraka i pokreta koji ovom plesu daju posebnu ljepotu ali i složenost plesanja u paru. Stoga se Slowfox smatra tehnički zahtjevnim i jednim od najtežih standardnih plesova. Klasični Foxtrot pleše se s naglaskom na prvi i treći udarac, dok su drugi i četvrti manje naglašeni. Koraci nisu precizno određeni tempom glazbe, ali su kombinacija brzih i sporih koraka. Za razliku od klasičnog Foxtrota, Slowfox je kompleksan i sofisticiran slijed plesnih koraka koji traže visoku razinu uvježbanosti te plesačko iskustvo. Zato se Slowfox počinje učiti kasnije, kada su već drugi plesovi dobro uvježbani (Bijelić, 2006:96).



Slika 8. Slowfox

Izvor: Ballroom Dances, dostupno na: <https://steponedanceclub.co.uk/dance-styles/ballroom-dances/> (19.02.2020.)

Slowfox je ples koji nema klasičan, osnovni obrazac. Zapravo je potrebno uvježbati pet osnovnih obrazaca kako bi se plesao Slowfox (Feather Step, Reverse Turn, Feather Finish, Three Step, Natural Turn) te zatim sve njih uklopiti u plesnu koreografski skladnu cjelinu. Jednom kad se nauči, plesanjem se iskazuju romantične emocije i izvanredno plesno znanje. Pleše se uz slow Jazz i swing glazbu uz karakteristične zvukove saksofona i klarinet te vokalnu izvedbu. Poznate Foxtrot plesne skladbe izvodili su Frank Sinatra, Bobby Darin, Billie Holiday, Nat King Cole i Dinah Shore (Miletić, 2014).

4. DOBROBITI PRIMJENE PLESA

Razvoj plesa uvjetovan je različitim utjecajima, od geografskog položaja do klimatoloških, gospodarskih i političkih prilika. Od prvobitne magijske i obredne egzistencije, uloga plesa danas je ponajprije društvena i sociološka. U ovom poglavlju istaknute su dobrobiti primjene plesa odnosno nastoji se ukazati na brojne komparativne prednosti plesa koji postoji od postanka čovječanstva, gdje se od prvih egzistencijalnih obilježja preusmjerio kao umjetnička i sportska vrijednost i našao široku društvenu primjenu u spektru različitih mogućnosti (Jurina, 2009).

4.1. Ples kao kineziološka aktivnost

Nauka je pred relativno kratko vrijeme otkrila da, pored još po Aristotelu ustanovljenih pet osjeta, posjedujemo i osjete za pokret, za ravnotežu i položaj u kojem se tijelo nalazi te druge osjete, koji još nisu do kraja ispitani. Osjeti za pokret nisu identični s pokretom kao takvim, već su odraz vlastitog kretanja u našoj svijesti. Ti se osjeti razvijaju poput ostalih čula životnim iskustvom, a usavršavaju se školovanjem i vježbom. Spomenuti su osjeti natprosječno razvijeni u ljudi čije aktivnosti iziskuju usredotočenje pažnje na gibanje i stalnu kontrolu svojih pokreta. To je slučaj kod nekih djelatnosti (mornari, građevinski radnici, padobranc, a isto tako u mnogih sportaša i gimnastičara) (Maletić, 1983).

Dakle, ples je estetska kineziološka aktivnost kod koje dominira aciklički tip, a u strukturi kineziologije koju je postavio Mraković (1992) ples pripada području specijalne kineziologije – konvencionalnih aktivnosti. Za izvođenje plesa neophodne su razvijene funkcionalne i motoričke sposobnosti gdje njihov međusobni odnos varira zavisno od vrste i dinamike pojedinog plesa, dok svaka plesna vrsta zahtijeva i specifičan razvoj određenih plesnih tehnika i ostalih kretnih struktura. Izvođenje plesa podrazumijeva razvijenu plesnu kompetenciju. Premda postoji puno različitih objašnjenja pojma kompetencija, ona se, u skladu s Bloom-ovom taksonomijom, u europskom okruženju može smatrati širim okvirom koji povezuje pojmove: znanja, vještine, stavova,

sposobnosti, osobina, uvjerenja i ponašanja. Ples angažira polaznika na proces učenja koje doprinosi razvoju ključnih kompetencija (Burcar i Burcar, 2017:398).

Umjetnički odgoj i obrazovanje razvijaju neke osjete na poseban način koji se razlikuje od njihova razvijanja i vježbanja u praktične svrhe. Tu se nastoji postići što intenzivnija suradnja osjeta s intelektom i emocijama u svrhu estetskog vrednovanja. Kao što se izoštravanje slušnih, vidnih i taktilnih osjeta vježba u cilju osposobljavanja za što savršenije izvođenje i što potpuniji doživljaj glazbe ili likovnih umjetnosti, tako se u plesu razvijanje osjeta za pokret usmjeruje prema potpunijem shvaćanju i doživljavanju pokreta kao umjetnosti. U odgojnom plesu, kao i u mnogim profesionalnim školama suvremenog plesa, ovo razvijanje počinje obraćanjem izvorima pokreta, spoznajom njegovih početnih impulsa (Burcar i Burcar, 2017).

Prema Maletić (1983.) dinamika pokreta, odnosno stupanj njegova intenziteta, nadalje brzina, tj. tempo i vremensko trajanje i prostorna ekspanzija, elementi su ritma i činioci pokreta. Njihova kinestetička percepcija sačinjava prema tome osnovnu spoznaju o ritmičkoj strukturi i o karakteru naših pokreta.

Razumije se da spontana percepcija pojedinih elemenata nije moguća bez približeg upućivanja u jednu umjetnost, kao što nije moguće ni spontano prepoznavanje pojedinih tonova jedne glazbene kompozicije. Istom će pažljivim slušanjem školovano uho zamijetiti visinu pojedinačnih tonova. Isto tako će nas, tek školovanjem, razvijeni osjet za pokret i temeljito upoznavanje svakog od elemenata pokreta, osposobiti da ih pojedinačno percipiramo.

Elementima pokreta: dinamici, vremenu i prostoru, u koje još spada i tok pokreta, posvećena je u umjetnosti pokreta velika pažnja. Stoga, usredotočiti se na ritmičku strukturu pokreta i voditi računa o osjećajima koje oni u nama izazivaju, znači shvatiti njihovo značenje i njihov smisao. Razvijanjem i kultiviranjem kinestetičkog i njemu srodnih osjećaja, težimo stjecanju sposobnosti da mnoge spontane motoričke reakcije pretvorimo u svjesno odabrane, disciplinirane i svrsishodne akcije. Pomoću istančanog osjeta za pokret, moći ćemo naš doživljaj o njemu pamtiti, prepoznati, analizirati, usporediti s drugima, ocijeniti i ponavljati (Maletić, 1983).

Ples i brojni plesni stilovi svojim oblicima mogu značajno pridonijeti poželjnim promjenama i poboljšanju svih segmenta motoričkog prostora, a pozitivni utjecaj vidljiv je i u drugim dijelovima antropološkog sustava (Ladešić, Mrgan, 2007: 306).

Svaka kineziološka aktivnost se očituje kroz ostvarenje skupa motoričkih znanja, sposobnosti i osobina pa tako i ples. Prema nekim autorima ples je vrsta umjetnosti koja nastaje kretanjem tijela u ritmičkim obrascima. Ples se može izvoditi kao sportsko natjecateljska aktivnost, rekreacijska aktivnost, te kinezioterapijska aktivnost, jer ima terapijski i rehabilitacijski učinak na čovjeka. Ples kao kineziološka aktivnost direktno utječe na zdravstveni status u smislu povećanja mišićne mase, poboljšanja opsega pokreta i zdravstvenog stanja lokomotornog sustava, smanjenja potkožnog masnog tkiva, također i poboljšanja kardiovaskularnog, respiratornog, metaboličkog sustava, neurološkog sustava i svih ostalih sastavnica na koje djeluju tjelesne aktivnosti. Djeluje na poboljšanje kinantropoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških obilježja. S motoričkog stajališta ples djeluje na brojne motoričke sposobnosti: koordinaciju, ritam, fleksibilnost, ravnotežu, snagu, brzinu i agilnost. Uz koordinaciju i ravnotežu, eksplozivna snaga i ritam su motoričke sposobnosti koje su važne prilikom selekcije za uspješnost u plesu (Ečimović Nemarnik, 2019:6).

Ples razvija kognitivne sposobnosti i konativne osobine ličnosti. Kognitivne odnosno mentalne sposobnosti su percepcija, pažnja, pamćenje, predočavanje i mišljenje. Konativne osobine ličnosti su emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa. Prema Maslowljevoj humanističkoj teoriji ličnosti pojedinci koji se bave tjelesnom aktivnosti zadovoljavaju potrebe za kretanjem, sigurnosti, pripadanjem i ljubavlju, samopoštovanjem i potrebom da ga drugi poštuju te za samoaktualizacijom (Milanović, 2010).

4.1. Ples kao neverbalna komunikacija

Pokret je elementarno komunikacijsko sredstvo koje poboljšava izraz emocije, povezanost osjetila i djelovanja sa samosviješću. Mogu biti osnova za kognitivno učenje i razvoj te za društvenu interakciju. Ples je oblik neverbalne komunikacije između plesača i njegovog vlastitog tijela te između plesača i drugih ljudi; ritam, pokret i prateća glazba, eksternaliziranja iskustava, emocija, osjećaja slobode i slobode od sukoba sa sobom i s drugima (Arsith, Aurelia, Tănase, 2018:55).

Jedan od najosnovnijih motiva plesa je izražavanje i komuniciranje emocija. Ljudi - pa čak i neke više životinje - često plešu kao način oslobađanja snažnih osjećaja, poput iznenadnih pristupa snažnog duha, radosti, nestrpljivosti ili bijesa. Te se pokretačke sile mogu vidjeti ne samo u spontanom pokretu preskakanja, štancanja i skakanja koji se često izvode u trenucima jake emocije, već i u formaliziranijim pokretima „postavljenih“ plesova, poput plemenskih ratnih plesova ili svečanih narodnih plesova. Ovdje ples pomaže u stvaranju emocija, kao i oslobađanju istih.

Ljudi također plešu zbog užitka u doživljavanju tijela i okoline na nove i posebne načine. Plesni pokreti obično su organizirani u prostorni ili ritmički obrazac, prateći crte ili krugove na tlu, slijedeći određeni redoslijed koraka, ili u skladu s obrascem redovitih naglasaka ili naprežanja (Mackrell, 2019).

Sve ove karakteristike mogu proizvesti stanje uma i tijela koje se vrlo razlikuje od svakodnevnog iskustva. Za ples su potrebni neuobičajeni obrasci mišićnog napora i opuštanja, kao i neobično intenzivan ili neprekidan trošak energije. Plesač može postati intenzivno svjestan sile gravitacije i stanja ravnoteže ili neravnoteže koje normalne aktivnosti ne stvaraju. U isto vrijeme, ples stvara vrlo različitu percepciju vremena i prostora za plesača: vrijeme je obilježeno ritmičkim redoslijedom kretanja i trajanjem plesa, a prostor je organiziran oko staza kojima plesač putuje ili oko oblika koje je napravio tijelo (Mackrell, 2019).

Ples, uz plesno ponašanje ili pokrete, ima posebno mjesto u životu ljudi. U knjizi Rogera Copelanda i Marshall Cohena "Što je ples?" John Martin govori o plesu kao sredstvu za komunikaciju. Martin primjećuje sljedeće: "Plesač je u stanju prenijeti pokretom emocionalno iskustvo. Promatrač osjeća suosjećanje u vlastitoj muskulaturi gledajući napore u muskulaturi plesača dok izvodi plesne pokrete. Navedeno se događa

zbog urođene zaraze tjelesnim pokretom". Martin primjećuje da je ples sredstvo ne samo komunikacije, nego i prijenos "emocionalnih iskustava" kretanjem. Čini se da Martin ovdje podržava koncept koji ples, kada se koristi za komunikaciju, potiče i napaja dušu. Dalje zaključuje da je svrha plesa "komunikacija emocionalnog iskustva - intuitivna opažanja, neuhvatljive istine" (Rounds, S., 2016.:11).

Pitanje koje se često postavlja je kako ples može na bilo koji način izraziti emocije i postupke i može li se to smatrati vrstom jezika. Kulturne konvencije djelomično određuju granice izražavanja. Na primjer, klasični ples Indije ima više od 4.000 gesta kroz koje plesač prikazuje složene akcije, emocije i odnose. Ove su geste publici razumljive jer su oduvijek bile u središtu indijskog života i kulturnih tradicija. U klasičnom baletu, međutim, vokabular umanjene geste prilično je mali i razumljiv je samo nekolicini informiranih gledatelja, što značajno ograničava njegov izražajni domet (Mackrell, 2019).

Dok ples ne može komunicirati određene događaje ili ideje, to je univerzalni jezik koji može komunicirati emocije izravno, a ponekad i snažnije od riječi. Francuski pjesnik Stéphane Mallarmé izjavio je da plesačica, "pišući svojim tijelom, ..." predlaže stvari koje bi pisani rad mogao izraziti samo u nekoliko odlomaka dijaloga ili opisne proze. Budući da su plesni pokreti usko povezani s gestama uobičajenog života, emocije koje izražavaju mogu se odmah razumjeti, dijelom kroz vizualno uvažavanje geste i dijelom kroz simpatički kinestetički odgovor. Stoga, kad plesač skače, gledatelji to shvaćaju kao znak ushita i osjećaju uzbuđenje u tijelu. Na isti način, ako je tijelo plesača iskrivljeno ili uvijeno, osjećaju odjek osjećaja boli (Mackrell, 2019).

Osmijeh se u nekim zapadnjačkim kulturama može shvatiti kao znak agresije, a ne dobrodošlice. Na isti način, kako gledatelji tumače plesne pokrete, ovisi o kontekstu u kojem se ti pokreti događaju i o određenom gledatelju koji ih interpretira. Pad može značiti očaj u jednom kontekstu ili jednoj osobi, a potonuće u drugom (Mackrell, 2019).

Ples govori o čovjeku i njegovom životu, o prijateljstvu i neprijateljstvu, o radosti i tuzi, o ljubavi i mržnji, a sve se događa u specifičnim i suštinskim kontekstima ljudskog života. Kroz ples, barijere u komunikaciji nestaju ili se smanjuju i otvaraju drugima. Budući da se smatra načinom povezivanja s prirodom i onim što je izvan nje, ples omogućava izražavanje i emocionalnu komunikaciju (Arsith, Aurelia, Tănase, 2018:55).

4.2. Ples kao lijek u povijesti

Svjetska je kultura bogata primjerima u kojima je pokret kao neverbalni način komunikacije s božanstvom stimulirao božanstvo na pružanje pomoći bolesnom. Kod indijanskog plemena Apaši ples je bio osnovni dio religijskog i liječničkog obreda koji je trajao četiri dana. Još su krajem XIX. stoljeća te ceremonije, praćene dodatnim ritualnim postupcima: izoliranjem bolesnika, crtanjem simboličnih životinja i krajnjim zajedničkim plesom, bile njegovane na područjima sjevernoameričkih rezervata. U egipatskoj se kulturi pronalazi više božanstava čija je moć bila okrenuta zaštiti plesa i čovjekova tijela. Božica Hator, osim što je predstavljala božanstvo plesa, bila je i zaštitnicom trudnica i novorođenčadi. Božici plesa i glazbe Bastet pripisivala se moć zaštite vjernika od zlih duhova i zaraznih bolesti te se vjerovalo da bi upravo ples u njezinu čast doveo do fizičke i psihičke rehabilitacije. I na europskom su tlu bili prisutni slični rituali. Tijekom XII. stoljeća na svečanostima sv. Eluneda Velšani bi plesom i pokretom iskupili svoje grijeha te time bivali izliječeni (Petaros, 2006:280).

Kinezi su smatrali ples vodičem udahnutog zraka koji mu omogućuje da se pravilno i harmonijski proširi čitavim tijelom. Vježba za postizanje dugovječnosti obuhvaćala je udisaj kroz usta te izdisanje "starog" zraka, tijekom kojih je pojedinac "plesao kao medvjed i istežao se poput ptice". U islamskoj su kulturi, osobito u sufizmu – mističnoj doktrini, derviši prakticirali rotirajući, kružni opsesivni ples kojim bi postizali ekstazu. Paralelno s plesom upražnjavale su se različite metode disanja kojima bi derviši postizali transcendentno iskustvo (Petaros, 2006:281).

I na našim je područjima ples, podrijetlom iz drugih susjednih zemalja ili autohtoni proizvod, bio prihvaćen kao način liječenja. Uza sam se ples često veže motiv životinja kao čiste veze između pokreta i nepitome prirode. Primjere pronalazimo u različitim svjetskim kulturama koje su u ples, kao način liječenja, ugradile podjednako važnu animalnu komponentu: u medicinskom ritualu Apaša određene se bolesti vežu za životinje koje mogu pridonijeti njihovu izlječenju, u Qigongu pokreti životinja koriste se kao način liječenja. I u našim krajevima pronalazimo usku povezanost ceremonija, plesa i životinjskih likova. Zvončari, danas znak karnevala, nekad su predstavljali zaštitnike od zlih duhova. Ukrašeni životinjskim maskama i zvonima, u svojem nekoordiniranom plesu zvončari su nekoć tjerali zlo. Maska je simbolizirala svetu borbu protiv zlih duhova i odvratanje demona. Takvo značenje ima i buka koju tijekom "plesa" proizvode zvona.

Osim u uništavanju zla, smisao maskiranja i ceremonija bio je i u prizivanju plodnosti, kao i korištenje pepela – simbola pročišćenja i fertiliteta (Petaros, 2006: 282).

Ples se, kao što se može primijetiti kod zvončara i spomenute egipatske božice Hator, često povezivao s trudnoćom i pospješivanjem plodnosti. Osim na hrvatskom tlu, primjeri se lako pronalaze i u drugim narodima, npr. Indijke su se, plešući s praznim loncima, nadale trudnoći. Plesovi koji se naročito vežu za plodnost jesu kružni, spiralni plesovi, za razliku od lančanih plesova koje pronalazimo na prikazima Plesa mrtvacu. Kolo je najčešće predstavljalo kozmos, jedinstvo, maternicu, utrobu, gdje je središnje mjesto zauzimala infertilna osoba⁴ (Petaros, 2006:282).

Najpoznatiji “medicinski” ples koji se proširio našim krajevima najvjerojatnije je tarantela, koji su Hrvati iz Dalmacije i Istre prihvatili iz talijanske plesne tradicije. Pod tarantizmom⁵ su se često razumijevale različite vrste bolesti, od bjesnoće, chorea major⁶, do sunčanice, no vjeruje se da se taj ples razvio prije svega kao način liječenja osobe koja je nastradala od uboda tarantule, prema kojoj je i sam ples nazvan. Nakon toga bi se “bolesnik” posvetio upornom i napornom danonoćnom plesu u razuzdanom, brzom ritmu 3/8 ili 6/8. Ritam je bio izrazito važan aspekt samog plesa jer je, pravilno pogođen, omogućavao izlječenje. Nakon višednevnog poskakivanja, “tarantati” bi od umora zaspali i nakon toga, vjerovalo se, probudili izliječeni (Petaros, 2006:282).

Neosporno je da ples ima snažno emocionalno i socijalno djelovanje pa stoga nalazi svoju primjenu i u terapijske svrhe. Terapijski učinak plesa moguće je osjetiti direktnim sudjelovanjem u plesnim aktivnostima, ali i samim promatranjem, maštanjem i interpretacijom doživljaja plesnih pokreta. U području psihijatrije glazba i ples odličan su medij za poticanje pozitivnih promjena u terapiji apatičnih i depresivnih osoba. Kao neverbalno komunikacijsko sredstvo ples se koristi u terapijskom radu s osobama čije su interpersonalne relacije uništene, s ciljem ponovnog uspostavljanja socijalnih odnosa. Glazba kao medij prodire u slojeve i područja osobnosti gdje često ne mogu prodrijeti riječi (Marasović, Kokorić, 2013:239).

⁴ pat. vrsta neplodnosti žena kod koje postoji mogućnost začeća, ali plod umire u ranoj trudnoći

⁵ pat. psihogena bolest, prisilno plesanje; horeja, ples Sv. Vida

⁶ Hantingtonova bolest (HD), Hantingtonova horeja ili chorea major, je autozomno dominantna bolest sa potpunom penetrantnošću, u čijoj osnovi je poremećaj prostorne strukture proteina hantingina. Bolest se obično javlja oko 40. godine života s karakterističnom trijadom kognitivnih, bihervioralnih simptoma i horeje

Danas je u svijetu naširoko poznata upotreba plesa i pokreta kao terapijskog sredstva u okviru terapijskog pravca Dance Movement Therapy koji se bazira na korištenju plesa i pokreta kao »kreativnog medija u cilju unaprjeđenja emocionalne, kognitivne, psihičke i socijalne integracije osobe«. Mnogo je terapeuta koji prakticiraju ovaj pristup, među njima i Gabriele Roth (2009.), autorica poznate metode »Pet ritmova«, koja je cijeli život posvetila istraživanju primarnog pokreta. Njezina metoda njeguje u plesnom segmentu slobodu pokreta, individualnost osobe, naglašava ljepotu različitosti, te promiče prihvaćanje vlastitog tijela kakvo ono jest, jedinstveno i vrijedno upravo zbog svoje različitosti, bez obzira o kakvoj se vrsti različitosti radi. Metoda je našla svoju široku primjenu u području mentalnog zdravlja odraslih, rada s osobama s invaliditetom, djecom koja imaju poteškoća u učenju, zatvorenicima i slično (Marasović, Kokorić, 2013:239)

Odnosi, ljubav, život i ples: ekspresivna terapija za osnaživanje mladih na sveučilištu Danubius u Galati, na Komunikacijskom i međunarodnom fakultetu razvija i promjenjuje inovativne metode rada s mladima kroz komunikacijske tehnike i kroz ekspresivne tehnike art-terapije. Jedan od ciljeva ovog projekta je prepoznati prednosti plesa i pokreta terapijom u cilju poboljšanja ključnih psiholoških pokazatelja: osnaživanja, samopoštovanja i odlučivanja. Hipoteze kojom projekt započinje su sljedeće (Arsith, Aurelia, Tănase, 2018:58):

- ples je univerzalni jezik;
- terapije plesom i/ili pokretima daju značajne rezultate kod anksioznih poremećaja, depresija, nisko samopoštovanje i socijalna izoliranost.

Terapija plesom kombinira terapiju kretanje cijelog tijela, istovremeno s pristupom na emocionalnoj i mentalnoj razini. Kroz slobodan ples stječu se ljekoviti učinci na stanje pojedinca. Porijeklo plesne i pokretne terapije je u modernom plesu jer se temelji na izravnom izražavanju i spontanom kretanju; kao rezultat toga, postoji formalistička distanca od plesa, omogućujući tako izražavanje unutarnjeg svijeta čovjeka, bez obveznog poštivanja estetskih standarda.

Plesna terapija (Arsith, Aurelia, Tănase, 2018:56) može pružiti emocionalnu zrelost i razvoj kognitivnih vještina, doprinosi stjecanju samopouzdanja, uz potpunu

samosvijest, može pružiti bolju kontrolu nad tijelom i njegovim pokretima te se plesnom terapijom polaznici mogu osloboditi emocija i negativnih sklonosti

"Simbolika" plesa odnosi se na izražajnost i pokrete tijela, komuniciranje i oslobađanje od različitih aspekata problema koje plesač ima. Plesna terapija može se izvoditi pojedinačno ili unutar grupe. Cijeli terapijski proces se sastoji od četiri faze kroz koje sudionik/sudionici moraju proći kako bi stekli blagotvoran status od plesne terapije (Arsith, Aurelia, Tănase, 2018:57):

- priprema - fizički trening tijela pomoću specifičnih vježbi i pokreta u ugodnom okruženju (zagrijavanje i uspostavljanje sigurnosti);
- inkubacija - trenutak kada se sudionici počinju opuštati, kada imaju svjesnu kontrolu nad njihovim tijelima i slobodno izražavaju svoje emocije kroz ples;
- iluminacija - sudionici povezuju svoje simboličke pokrete i nova značenja koja bi za njih mogla imati; u ovom pristupu podržavaju ih terapeuti
- evaluacija - odvija se na kraju terapije i sastoji se od procjene postignutog napretka

4.4. Plesna umjetnost u odgoju i obrazovanju

Ples je jedna od najpogodnijih i najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom školskog uzrasta zbog njegovog velikog utjecaja na čitav niz sposobnosti. Plesom se razvija osjećaj za ritam, za pokret i njegovu profinjenu izvedbu te za snalaženje pojedinca u prostoru u odnosu na grupu. Plesom posebno utječemo na razvoj motoričkih sposobnosti kao što su: fleksibilnost, jakost, ravnoteža, brzina i koordinacija (Vlašić, Habalija, Oreb, 2015: 475)

Plesne strukture u svojim osnovnim oblicima pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi. Kao takvi razvijaju antropološke karakteristike: morfološke, motoričke i funkcionalne. Vježbanjem plesnih struktura uz glazbu razvija se kod učenika stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta kao i pravilno i lijepo držanje tijela (Šumanović, Filipović, Sentikiralji, 2005:40).

Okvirni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi, između ostalih sadržaja predviđa i programsku cjelinu «plesne strukture». Primjenjujući plesne strukture od prvoga do četvrtoga razreda, koristeći se primjerenim metodama rada i strategijama poučavanja, potiče se kod djece, pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskularnog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti. Poseban cilj plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem razolikih struktura gibanja s elementima glazbenoga izražavanja. Na taj se način djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkoga izražavanja (Šumanović, Filipović, Sentikiralji, 2005:40).

Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. To je najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj (Marić, Nurkić, 2014:16). Pritom je uloga odgajatelja kao značajnog poticajnog faktora od iznimne važnosti.

Glazba kao medij svojim pozitivnim utjecajem na stanje duha i tijela potiče otkrivanje djetetovih doživljaja, pokreta i misli. Znanstvene spoznaje o ranom djetinjstvu ukazuju na to da je to doba važno za razvoj mnogih sposobnosti, pa tako i glazbenih. Znanstvenici koji su se bavili utjecajem glazbe na razvoj djeteta otkrili su da se slušanjem instrumentalne klasične glazbe poboljšava pamćenje, koncentracija i pažnja. Ona utječe na inteligenciju, kreativne sposobnosti, maštu te socijalnu interakciju među djecom. Pomoću glazbe dijete na lakši način izražava svoje najdublje osjećaje i misli. U najširem smislu isticanja vrijednosti glazbe za dječji razvoj, ona predstavlja kontekst topline, ugone i radosti, nezaobilaznih faktora kvalitetnog života, kako predškolske tako i starije djece. Radost proizvodi znatiželju, budi interes, potiče dijete na aktivnost te, općenito, stvara preduvjete za intrinzičnu motivaciju i aktivno učenje (Marić, Nurkić, 2014:16).

Može se zaključiti kako glazba djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta. Uz glazbu dijete razvija kinestetski senzibilitet osvješčujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog

pokreta, te razvija smisao za estetiku pokreta. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti. Pozitivni rezultati istraživanja učinka instrumentalne glazbe na ekspresivnost dječjeg pokreta ukazuju na potrebu integriranja slušanja instrumentalne glazbe u glazbeni odgoj u predškolskim ustanovama (Marić i Nurkić: 2014: 18).

Slušanje klasične glazbe u ranoj dobi donosi brojne dobrobiti za djecu i odgajatelje, ako se prezentira na pravilan način uz odabir primjerenih djela za predškolsku dob, uvažavajući dječju individualnost u samom estetskom doživljavanju glazbe. Za stvaranje novih promjena nije dovoljno voditi brigu samo o kvaliteti ustanove, već i o kvaliteti odgojno-obrazovnog procesa. Iz ovih spoznaja slijedi da se okruženje namijenjeno djeci ne može promatrati samo kao kontekst za učenje ili pasivan prostor za provedbu aktivnosti, već ono mora postati integralni dio učenja koji potiče stvaralaštvo svakog pojedinog djeteta (Marić, Nurkić, 2014:17).

Primjer dobre prakse kako plesnu umjetnost uključiti u odgoj i obrazovanje je projekt „Osnaživanje djece kroz ples - rasplesani razredi - Grad Poreč“. Projekt je nastao kao porečki autorski zaštitni preventivni program u okviru Gradskog plana za zdravlje Grada Poreča po prioritetu zdravlje djece i mladih te kao segment sveobuhvatnog programa "Zajedno protiv ovisnosti" Grada Poreča. Procijenili su da postoji potreba za dodatnim podučavanjem i osposobljavanjem djece/mladih u nekoj od aktivnosti/vještina koja utječe na jačanje osobnih, vršnjačkih, ali i okolinskih čimbenika zaštite u odnosu na mlade. Nataša Basanić Čuš, dugogodišnja koordinatorica projekta Zdravi grad Poreč navodi kako je ples aktivnost bliska mladima, a kao usvojena životna vještina vrijedna za cjelokupni rast i razvoj pojedinca te daje mogućnost zabave za čitav život te dodatno osnažuje u cilju izbora društveno prihvatljivih oblika ponašanja. Ples potiče djecu da prebrode socijalne barijere, unaprijede komunikaciju s drugima te jačaju samopouzdanje. Ples je odabran kao fizička aktivnost s pozitivnim zdravstvenim učincima na tijelo jer je karakterizira pokret, a nudi i mnoge psihološke dobrobiti (pomaže učvršćivanju socijalne podrške, razvoj socijalnih vještina, potiče neverbalnu komunikaciju i sl.)

5. ZAKLJUČAK

Povijest ljudske civilizacije neupitno je i povijest plesa. Kroz gotovo sve poznate kulture ta društvena praksa zauzima vrlo važno mjesto u socijalnoj strukturi, kao oblik ljudske ekspresije kroz pokret. Ples je kroz povijest čovjeka izražavao, obilježavao i pratio njegove osnovne preokupacije, kako pojedinca tako i zajednice u kojima su ljudi živjeli. Čovjek je kroz svoju povijest plesao da bi se obraćao bogovima, pričao priče o životu i privlačio pažnju okruženja. Čovjek je plesao i pleše sam ili i grupi, s pratnjom glazbe ili bez nje. Čovjek pleše iz zabave, zbog druženja, zbog natjecanja ili zbog estetskog izražavanja i umjetnosti.

Ples obuhvaća razne plesne tehnike i stilove, a svaki od plesova ima svoje specifičnosti izvođenja pokreta. Iako su od njihova nastanka standardni plesovi pretrpjeli velike stilske i tehničke promjene, do danas su zadržali svoju osnovnu karakteristiku koja se ogleda u elegantnom i lepršavom izvođenju. Pet standardnih (klasičnih) plesova: engleski i bečki valcer, tango, slow fox i quickstep, plesali su se širom svijeta kao društveni plesovi, ali kasnije i kao discipline za natjecanje u okviru sportskog plesa.

Rad ukazuje na sve značajniju ulogu plesa u pedagoškom, a naročito u zdravstvenom smislu. Terapijski učinak plesa moguće je osjetiti direktnim sudjelovanjem u plesnim aktivnostima, ali i samim promatranjem, maštanjem i interpretacijom doživljaja plesnih pokreta. Može se zaključiti da ples zahvaljujući svojim ritmičnim karakteristikama, estetskim vrijednostima, pokretima cijelog tijela u određenom tempu uz muziku doprinosi razvoju brojnih motoričkih sposobnosti. Naravno, učinkovitost plesnih aktivnosti vidljiva je kao psihološka učinkovitost jer smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, utječe na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti te doprinosi razvoju umjetničkog stvaralaštva. Značajno se može primijeniti u sportskom treningu, rekreaciji i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Potrebno je upoznati širi krug ljudi s doprinosom plesa te koristiti spoznaje o psihološkom učinku plesa.

LITERATURA

a) Knjige

1. BARAC, R. i BARAC, N. (2008) *Tko pleše, zlo ne misli*. Plesni priručnik za svakog. Zagreb: Alfa d.d.
2. BIJELIĆ, S. (2006) *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.
3. MALETIĆ, A. (1986) *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
4. MALETIĆ, A. (1983) *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
5. MALETIĆ, A. (2002) *Povijest plesa starih civilizacija I.- Od Mezopotamije do Rima*, Zagreb: Matica Hrvatska.
6. MILANOVIĆ, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Biblioteka odjela za izobrazbu trenera.
7. WAINWRIGHT, L. (2007) *Zaplešimo: Korak po korak do plesnog uspjeha*. Zagreb: Kigen

b) Znanstveni časopisi

1. ARSITH, M. i POPA TĂNASE D. A. (2018). Nonverbal Communication through Dance, *Acta Universitatis Danubius. Communicatio*, 12(1), str. 53-63
2. BURCAR, Ž. (2016), Theoretical Algorithm Of Educational Design, *Journal of Global Research in Education and Social Science*, 7(3), str. 127-134.
3. EČIMOVIĆ NEMARNIK, R. (2019) Zdravstveni učinci društvenih plesova i njihova uloga u prevenciji kroničnih bolesti, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 34(1), str. 5-13.
4. JANEV HOLDER, N. i dr (2012) Ples kao čimbenik rizika za ozljede i razvoj profesionalnih bolesti, *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(2), str. 239-245
5. JURINA, S. (2009), Zabok: Plesati je zdravo, *Epoha zdravlja: glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova*, 5(2), str.28
6. MARASOVIĆ, S., KOKORIĆ, S. B. (2014) Uloga plesa u unaprjeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba, *Revija za socijalnu politiku*, 21 (2), str. 235-254

7. MARIĆ, M. i NURKIĆ, D. (2014) Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta, *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece* namijenjen stručnjacima i roditeljima, 20(75), str. 16-18
8. NIEMČIĆ, I. (2005) Valcer i salonsko kolo od 19. stoljeća do danas, *Narodna umjetnost*, 40 (2), str. 69-91
8. PETAROS, A. (2006) Ples u medicinskoj tradiciji, *Acta medico-historica Adriatica: AMHA*, 4 (2), str. 277-288
9. PUŠNIK, M. (2010), Introduction: Dance as Social Life and Cultural Practice, *Anthropological notebooks*, 16(3), str. 5-8.
10. ŠUMANOVIĆ, M., FILIPOVIĆ, V. i SENTKIRALJI, G. (2005) Plesne strukture djece mlađe školske dobi, *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 5(14), str. 40-45.
11. VLAŠIĆ, J. i dr. (2009) Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24, str. 30-37

c) Internet izvori

1. BASANIĆ ČUŠ, N. , Osnaživanje djece kroz ples – rasplesani razredi – grad Poreč [online] Dostupno na: <http://www.zdravi-gradovi.com.hr/home/djelotvorno-znanje-za-zdravlje/zdravlje-djece-i-mladih/osnazivanje-djece-kroz-ples--rasplesani-razredi---grad-porec.aspx> (10.12.2019.)
2. FULLER, J. (2020) Foxtrot History [online] Dostupno na: <https://www.centralhome.com/ballroomcountry/foxtrot.htm> (10.02.2020.)
3. Institut argentinskog tanga Libertango [online] Dostupno na: <https://tangocroatia.weebly.com/povijest-argentinskog-tanga.html> (14.02.2020.)
4. MACKRELL, J. R. (2019), Dance - performing arts [online]. Dostupno na: <https://www.britannica.com/art/dance/Changes-in-attitude-toward-dance> (30.11.2019.)
5. MILETIĆ, A. (2014) Povijesni razvoj i karakteristike sportskih plesova [online] Dostupno na: <http://ples.kfst.hr/wp-content/uploads/2014/12/POVIJESNI-RAZVOJ-I-KARAKTERISTIKE-SPORTSKIH-PLESOVA.pdf> (02.11.2019.)

6. PETÖ ĐENEŠ, C. (2014) Tango – čarobna terapija [online] Dostupno na: <https://www.parentium.com/prva.asp?clanak=47238> (10.02.2020.)
7. ROUNDS, S. (2016.) Dance as communication: how humans communicate through dance and perceive dance as communication [online] Dostupno na: <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/20365/Final%20Thesis-Rounds.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (30.11.2019.)
8. SHIOYA, T. (2018.) Analysis of Swing Movement in Ballroom Dancin [online] Dostupno na: [file:///C:/Users/eli/Downloads/proceedings-02-00224-v2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/eli/Downloads/proceedings-02-00224-v2%20(1).pdf) (15.02.2020.)
9. KRIČKA, O. (2011) eTrafika, Ples – zajednički jezik cijelog svijeta [online] Dostupno na: <https://www.etratika.net/magazin/6366/ples-zajednicki-jezik-cijelog-svijeta/> (11.12.2019.)

d) Zbornik radova

1. GAZIBARA, S. (2016) Plesna umjetnost i školski kurikulum [online] Dostupno na: [https://bib.irb.hr/datoteka/852004.Gazibara S. 2016 Plesna umjetnost i kolski kurikulum.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/852004.Gazibara_S._2016_Plesna_umjetnost_i_kolski_kurikulum.pdf) (5.11.2019.)
2. MITROVIĆ, D., MILETIĆ, V., RAJKOVIĆ, Ž., Knjiga radova / Nacionalne naučne i stručne konferencije „Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije“ [online] Dostupno na: <https://aktuelnosti.conference.rs/wp-content/uploads/2019/09/Knjiga-radova-NNSK-Aktuelnosti.pdf>
3. BURCAR, L. i BURCAR, Ž. (2017), Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka. U: Findak, V., ur., *Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez str. 398-403.
4. MIKULIĆ, M., PRSKALO, I. i RUNJUĆ, K. (2007) Hrvatske plesna tradicija i predškolska dob djeteta. U: Findak, V., ur., *Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 455-459.
5. LADEŠIĆ, S., MRGAN, J. (2007) Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. U: Findak, V., ur., *Antropološke, metodičke, metodološke i*

stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 306-309.

6. ZALATEL, P. i dr. (2011) Analysis of dynamics of movement in some ballroom dances using the tracking system sagit. U: Lolić, V., Nićin, Đ., ur., Prva međunarodna konferencija "Sportske nauke i zdravlje", Banja Luka: Panevropski univerzitet, str. 275-282

POPIS SLIKA

Slika 1. Ples u spilji u Cogulu, Španjolska.....	6
Slika 2. Narodni plesovi – istarski balun.....	9
Slika 3. Balet.....	10
Slika 4. Engleski valcer.....	17
Slika 5. Tango.....	18
Slika 6. Quickstep.....	21
Slika 7. Bečki valcer.....	23
Slika 8. Slowfox.....	25

POPIS TABLICA

Tablica 1: Vrste društvenih plesova.....	11
--	----

SAŽETAK

Razvoj plesa uvjetovan je različitim utjecajima, od geografskog položaja do klimatoloških, gospodarskih i političkih prilika. Od prvobitne magijske i obredne egzistencije, uloga plesa danas je ponajprije društvena i sociološka. Na kompleksnost samoga pojma ukazuje činjenica da ne postoji jednoznačna definicija plesa, već njegovo definiranje ovisi o društvenim, kulturalnim, estetskim, umjetničkim i moralnim načelima. Cilj rada je prikazati na teorijskoj razini vrste i karakteristike standardnih plesova, povijesnom retrospektivom ukazati na svrhu plesa te indicirati na mogućnosti koje standardni plesovi pružaju svim generacijama. Iako su od njihova nastanka standardni plesovi pretrpjeli velike stilske i tehničke promjene, do danas su zadržali svoju osnovnu karakteristiku koja se ogleda u elegantnom i lepršavom izvođenju. Pet standardnih (klasičnih) plesova: engleski i bečki valcer, tango, slow fox i quickstep, plesali su se širom svijeta kao društveni plesovi, ali kasnije i kao discipline za natjecanje u okviru sportskog plesa. U radu su istaknute dobrobiti primjene plesa te se ukazuje na sve značajniju ulogu plesa u pedagoškom, a naročito u zdravstvenom smislu.

Ključne riječi: standardni plesovi, povijest plesa, vrste plesova, dobrobiti plesa

SUMMARY

The development of dance has been influenced by geographical location, climatological, economic and political circumstances. At the beginning of its origin dance had ritual and spiritual meaning, as of today its role is primarily social. The complexity of the term itself is indicated by the fact that there is no unambiguous definition of dance, therefore the definition of dance depends on either social, cultural, aesthetic, artistic and moral principles. The subject of the paper are standard dances that belong to the social dances that are nowadays being practiced worldwide. The aim of this papers is to show different types and characteristics of standard dances and to point out through a historical retrospect how standard dances can offer many possibilities to all generations. Although standard dances have undergone great stylistic and technical changes since their beginnings, they have retained their basic characteristic till this very day, which is reflected in the elegant performance. Five standard (classical) dances: English and Viennese waltz, tango, slow fox and quickstep, were practiced around the world as social dances, but later on they became a discipline for competition within sport dance. The paper highlights the benefits of dance and points out the increasingly important role of dance in pedagogical especially in health terms.

Key words: standard dances, history of dance, types of dances, benefits of dance