

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

KRISTINA BINGULA

PLESNE STRUKTURE

Završni rad

Pula, lipanj, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

KRISTINA BINGULA

PLESNE STRUKTURE

Završni rad

JMBAG: 0303030183 izvanredni student

Studijski smjer: PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ PREDŠKOLSKOG ODGOJA

Predmet: KINEZIOLOŠKA KULTURA

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, v., pred.

Pula, lipanj, 2017.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani _____, kandidat za prvostupnika _____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

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

_____ 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, _____ (datum)

Potpis

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	5
2. POVIJEST PLESA.....	7
2.1. MEZOPOTAMIJA.....	8
2.2. STARI EGIPAT.....	9
2.3. HEBREJI.....	11
2.4. STARA GRČKA.....	12
2.5. STARI RIM.....	13
3. PLESNA IMENA.....	14
4. PODJELA PLESOVA.....	19
5. NARODNI PLESOVI.....	21
5.1. NARODNI PLESOVI U HRVATSKOJ.....	22
5.1.1. Alpska plesna zona.....	24
5.1.2. Panonska plesna zona.....	24
5.1.3. Jadranska plesna zona.....	24
5.1.4. Dinarska plesna zona.....	25
6.1. STANDARDNI PLESOVI.....	26
6.1.1. ENGLLESKI VALCER.....	27
6.1.2. BEČKI VALCER.....	27
6.1.3. TANGO.....	28
6.1.4. FOXTROT.....	29
6.1.5. QUICKSTEP.....	29
6.1.6. SLOWFOX.....	30
6.2. LATINO AMERIČKI PLESOVI.....	30
7. BALET.....	34
8. RITMIKA I RITMIČKA GIMNASTIKA.....	40
8.1. Vježbe s loptom.....	43
8.2. Vježbe s vijačom.....	44
8.3. Vježbe s obručem.....	45
8.4. Vježbe s čunjevima.....	46
8.5. Vježbe s trakom.....	47
9. ZAKLJUČAK.....	49
10. LITERATURA.....	50

1. UVOD

Ljepota tijela prolazna je kategorija.

Ostaju nam ljepota pokreta i duše.

(Jasenska Wolf Cvitak)

Svakom ljudskom biću urođena je želja za ritmičkom potrebom. Prema tome, ljudi plesom neverbalno komuniciraju i izražavaju emocije. Nama poznata plesna kultura i umjetnost datiraju još iz neolitskog doba (mlađe kameno doba) što nam jasno potvrđuju razna arheološka nalazišta i relevantni dokazi iz toga vremena. Najčešće se radi o prahistorijskim tragovima koji povezuju ples i čovječanstvo. Stoga se ples smatra jednom od starijih umjetnosti koja se, danas jednako kao i u prošlosti, najčešće javlja kao odraz određenih emocija (Maletić, 2002: 13).

Pokret možemo definirati kao bilo kakvo fizičko kretanje ili promjenu položaja cijelog tijela, ili nekog tjelesnog segmenta. Promatranjem plesača u pokretu, dolazimo do zaključka da je ples mnogo više od samih fizičkih promjena u položaju njegovog tijela. Ples je izražajna vizualna umjetnost kratkih prizora kojoj doprinose snaga, ravnoteža te plesačeva gracioznost. U većini rječnika pod pojmom ples nalazi se objašnjenje da je to vrsta umjetnosti i zato je potrebno prvo reći što je umjetnost, ali ples nije samo umjetnost već i sport, zabava, igra. Umjetnost je poseban oblik stvaralačke aktivnosti čovjeka bazirane na estetskom doživljaju i životnom iskustvu stvaraoca (Bijelić, 2006: 24).

Ples je zapravo prirodna, čovjeku usađena aktivnost. Malo djetete izvodi ritmizirane pokrete velikim zadovoljstvom, a tijekom djetinjstva dječje ritmički skladno kretanje javlja se kao motorička reakcija na veselje. U 19. stoljeću pojavio se interes za istraživanjem fenomena plesa. Istraživao se nastanak te bit samog plesa, gdje se ples objašnjavao kao sredstvo za izražavanje emocija. Ples je ritmično pokretanje tijela prema ritmu glazbe. Može se izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama. Prati čovječanstvo od pamtivijeka, a još i crteži u špiljama pokazuju čovjeka kako pleše. U svojim počecima, ples je bio motorička reakcija na određene emocije, na pojačano veselje, strah, žalost, ljubav ili mržnju. Motoričke reakcije na ta uzbuđenja bili su živahni, iracionalni, ali vrlo izraženi sljedovi pokreta, koji su višekratnim

uzastopnim ponavljanjem poprimili određeni ritmički obrazac i pretvorili se u ples. Pokreti su sredstva izražavanja, ako dodamo k tomu glazbu, ta dva udruženja stvaraju ples, jer čovjek će tom kretnjom u ritmu glazbe učiniti pokret, a time ujedno i ples. Ritam je niz tonova i stanki kojim se pokret i ples međusobno spajaju, on je poticaj pokretu. Ples je zrcalo koje odražava nemoguće koje je učinjeno mogućim. Svi ga mogu dotaknuti, čuti, osjetiti i doživjeti. Plesom izražavamo emocije, stanja, potrebe koje su nekad nemoguće izgovoriti ili objasniti. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca (Maletić, 1986: 36).

2. POVIJEST PLESA

Veliki broj povjesničara umjetnosti ubraja ples među najstarije umjetnosti. Svoju tvrdnju dokazuju arheološkim nalazima, posebice pećinskim crtežima iz paleolitika. Na nekima od njih uz prizore lova vide se i scene plesa. Time je jasno dokazano da se ples izvodio i prije no što ga je davni umjetnik ovjekovječio na pećinskoj stijeni. Plesne figure su jasne a paralelni prizori lova i plesa govore štošta i o značenju samoga plesa (Ivančan, 1996: 241).

Kretanje je život, ustvrdio je gotovo prije 25 stoljeća grčki mislilac Aristotel (384.-322. pr.Kr.). Od praskozorja civilizacije pa sve do druge polovine 20. stoljeća čovjekove kretne / motoričke sposobnosti bile su preduvjet njegova opstanka - snaga, izdržljivost, brzina i vješto baratanje oružjem spašavali su ga od raznih opasnosti i gladi, a umijeće stvaranja alata i rukovanja oruđem učinilo ga je kreatorom svijeta u kojem i danas živimo (Wolf-Cvitak, 2004: 10).

2.1. MEZOPOTAMIJA

Povijest ljudske civilizacije dolazi iz dijela Bliskog Istoka koji je poznatiji kao Mezopotamija. Religije Mezopotamije u mnogome se podudaraju s vjerskim predodžbama pretpovijesnih ljudskih zajednica. Središta su duhovne kulture vjera i kult, pa su od svih arheotipova plesa nužno zauzimali najvažnije mjesto oni s religijskim i magijskim motivima (Maletić, 2002:12,13). Sumeranima je glavno astralno božanstvo bio bog mjeseca Nanan dok se bog sunca držao potomkom boga mjeseca zbog čega dolazimo do pretpostavke da su lunarni plesovi bili ipak razvijeniji od onih solarnih. U kasnijoj kozmologiji, sunce je ipak dobilo prednost, dok je mjesec postao ženskim božanstvom. Prema Ani Maletić, lunarni su plesovi bili bogatiji i raznovrsniji naprema solarnim plesovima. Posebno su mjesto svakako zauzimali i plesovi vezani uz vegetaciju i plodnost. Osim u bogove prirode i neba, vjerovali su i u kobne demone od kojih se valjalo braniti čarolijama. U apotropejskoj je magiji ples sredstvo kojim se plaše i gone mračne sile. Ni u kultu mrtvih, osobito pri sahrani, nisu manjkali plesovi u kojima se religija stapala s magijom.

Rijetko i izvanredno svjedočanstvo o kulturnom plesu predstavljaju iskopine iz Samarre, grada na lijevoj obali Tigrisa. Nalazi te keramike datiraju iz raznoga sumerskog vremena (otprilike 4000 godina pr.Kr.). Andre Parrot ističe da se u to doba već iskazuje stremljenje k idealiziranju i produhovljavanju viših životnih vrijednosti. Čovjek je tada bio toliko prožet religijom da mu je ona prva i često jedina inspiracija, a kulturni su predmeti prava umjetnička ostvarenja. Prizor na fragmentu vaze autor tumači kao djevojački sakralni ples dozivanja kiše. Zanimljiva je gradacija likovne kompozicije odozgo prema dolje: gornji redovi apstraktne ornamentike kao da nagovještaju glavnu temu. U srednjem planu figurativno prikazan niz plesačica još pokazuje geometrijske elemente. Na najnižoj slici, u razigranom kolu, nazire se smjer kretanja, a plesni zamah kao da razbija simetriju likova. S kultom vegetacije usko je povezan kult vode, neophodne za raslinstvo. U nekim od starobabilonskih pečatnih valjaka urezani su likovi koji plešu među drvećem, granama i vodom. Na jednom se vidi plesač sa stijegom u svakoj ruci u pokleku pred božanstvom, s posudom iz koje se izlijeva voda na dvije strane (Maletić, 2002: 14).

Sjedišta bogova, Hramovi, bili su i sjedišta duhovnog života te su većinom imali oblik stepeničastih tornjeva sa širokim terasama što su spiralno vodile do svetišta na vrhu. Tornjevi su se nazivali zigurati, a za vrijeme blagdana, na terasama kretale su se živopisne povorke uz pjevanje, svirku te obredne plesove. S obzirom na povezanost plesa i glazbe, može se reći da je glazba jedan od izvora znanja o plesu. Sumerani su poznavali razna glazbala, uključujući i harfu i liru te su u obredima raznih vrsta, bilo to u čast bogovima, molitvama i slično, imali određena glazbala te određene ritualne plesne geste i korake. Udaraljke su svakako bile češći prateći instrument plesu zbog svoje jednostavnosti. Kraj sumersko-akadske države pospješilo je semitsko pleme Amorićana. Njihov kralj Hamurabi (1729-1686. pr.Kr.) utemeljio je veliku babilonsku državu, uključivši u nju sumersko-akadsko područje. Od tog se vremena Sumerani kao narod više ne spominju. No njihova je religija ostala i dalje glavnom pokretačkom snagom mezopotamijske civilizacije. Zato i u razdobljima nakon Sumerana ples možemo istraživati prvenstveno u sklopu sakralnoga, odnosno magijskoga (Maletić, 2002: 21).

Vladavina Hamurabija značila je za Babilon procvat znanosti i umjetnosti. Najvažnija svečanost bila je proslava nove godine koja je trajala deset dana te su se uz glazbu i ples izvodile raskošne povorke noseći lik boga Marduka. Nakon Hamurabijeve smrti, upadom indoeuropskog naroda Hetita naglo se ugasilo zlatno

doba Babilona. U to doba dolazi do plesova sa seksualnim motivima, gdje su ženski plesovi izvan svetišta, na gozbama, svečanostima i u haremima velikaša imali erotski, puteni karakter te se tu prvi puta susrećemo sa Orijentalnim plesom. U Mezopotamiji nije nedostajalo ni plesova sa borbenim značajem koje su zapravo bile demonstracija snage i vještine. Asirci su nastavljači sumerske i babilonske kulture i umjetnosti. Oni su prihvaćali i druge utjecaje te su odabirali od svakoga ono što im se najviše svidjelo i to isto pretvarali u nešto novo i bolje.

2.2. STARI EGIPAT

Arheološki nalazi starog Egipta, za razliku od onih Mezopotamije, pružaju obilje podataka o plesnoj kulturi. Vidljivo je da je Egipat već u neolitu imao razvijenu kulturu i umjetnost. Etničke su skupine na svojem putu prema Nilu ostavljale brojne prikaze plesa poput prizora s muškarcima grupiranima u parove i trojke kako kruže oko krupnog i maskiranog lika. Kada je oko 2880. pr.Kr., nakon dugih previranja, kralj Menes ujedinio Gornji i Donji Egipat u moćno carstvo, vrata povijesti otvorila su se pred državom koja će trajati najdulje od svih do danas. Golemo razdoblje od gotovo tri tisućljeća podijelio je Maneton na Staru, Srednju i Novu državu. Na slikama iz sva tri razdoblja često se razabiru naoko isti ili vrlo slični plesni pokreti i formacije (Maletić, 2002: 37).

Stara država predstavlja kulturno i državno najzaokruženije razdoblje egipatske povijesti. Plesovi tog doba pokazuju jedinstvenost ali nikada monotoniju. Reljefi na kojima su plesačice u živahnom pokretu, sa smjelo uvis izbačenom nogom i zabačenim gornjim dijelom tijela, opovrgavaju pretpostavke da su plesovi toga vremena bili mirni i jednostavni, te da su se slobodni i raspojasani plesovi pojavili kasnije kao posljedica novih kulturnih i političkih odnosa. Povjesničar plesa i glazbe Curt Sachs ističe da su akrobatski elementi u Staroj državi izdanci prehistorijskih eksratičnih plesova. Sakralni, pak, plesovi tog razdoblja bili su svjesno oblikovane umjetničke kreacije i simboličke transformacije nekadašnjeg doživljaja ekstaze (Maletić, 2002: 38).

Govoreći o Srednjoj državi kojoj je ideal ipak bila Stara država, vidi se kako se često pojavljuju već viđeni oblici plesa, ali se i traži novi izraz, odnosno pokušava se iz starog preuzetog stvoriti nešto novo. U ovom dobu, plesno-dramski prikazi

dobivaju na značenju, dok se sve više cijene i tjelesna vještina i tjelesna snaga. Žene Srednje države su osobitu važnost pridavale vitkosti i gipkosti tijela, stoga su se bavile tjelovježbom i plesom. Nastoje se održati tradicionalne forme te što vjerniji oblici kanona. U Novoj državi, život sve više napušta tradicionalne oblike te poprima nove oblike, pa se i u plesu opaža sve veća sloboda izražavanja što vodi do razvoja improviziranog solo plesa. Novost su predstavljali i svjetovni plesovi u izvedbi profesionalnih plesača. Vjerskom reformom dolazi do poticanja veće izražajne slobode te ples postaje razigraniji i ekstrovertiraniji. Može se reći da u ovom razdoblju ples izlazi iz nekih svojih okvira. Strogi sakralni plesovi odmjerenih pokreta i mirnog ritma sastavni su dio plesne kulture sve tri države, ali se u pojedinim epohama ipak razlikuju kao i plesovi s akrobatskim elementima.

2.3. HEBREJI

Prvi podaci o plesu Hebreja nalaze se u Bibliji te osim toga i u poslijebiblijskim hebrejskim spisima kao što je Talmud, staroarapskom književnošću te zapisima klasičnih i ranokršćanskih autora. Hebreji su u starom vijeku često i rado plesali te su svi bitni događaji bilo to kod pojedinaca ili u zajednici, bili praćeni plesom zahvalnosti Bogu. U opisivanju takvih događanja ples se najčešće spominje bez bližih objašnjenja ritma i koraka te se dolazi do pretpostavke da se radilo o uobičajenoj pojavi. U ovom se razdoblju često spominje "hromi" korak kojim plesovi u čast Baala započinju te se postupno stupnjuje do divljih skokova i samoranjavanja. Hrome plesove možemo naći u više etničkih skupina diljem svijeta a karakteristika im je u tome da se sastoje u jačoj naglašenosti koraka jedne noge, dok se druga povlači kao da je nemoćna. Takvi su se plesovi izvodili i u vrijeme dok je mjesec nejak, dok opada, jer je onda nemoćan. Također se spominje njihovo izvođenje za vrijeme suše. Kod plesova hebrejskih bogoslužja navode se i poznati noćni ples s bakljama kojeg su izvodili muškarci u noći prvog dana svetkovine Sjenica u dvorištima hramova, a nakon što su im bili srušeni, izvodili su ih u sinagogama. Prema jednom citatu iz Talmuda, ni jedna se svečanost Hebreja nije mogla mjeriti s onom što se održavala 15. dana mjeseca Aba (srpanj-kolovoz). Tada su kćeri Jeruzalema odlazile u vinograde, odjevene u svečanu bjelinu, plešući pred momcima i pozivajući ih da podignu oči i gledaju koju će izabrati (Maletić, 2002: 115).

Obredni plesovi su zauzimali važno mjesto u svadbenim običajima Hebreja. Neki su plesovi posve osebujni, ali većinom su u svakome od njih prepoznatljivi elementi prastarih vjerovanja i praznovjerja raširenih u svijetu. Svatovski su se plesovi sastojali od dva plesača s mačevima, koji su najčešće bili mladoženjini prijatelji. Vrhunac svadbenih svečanosti bio je nevjestin ples koji je ona izvodila u predvečerje vjenčanog dana pred svojim zaručnikom te uzvanicima. Nalazimo i brojne primjere propisanih plesova kojima su se plašili ili tjerali zli duhovi s obzirom da su ljudi od pamtivijeka skloni vjerovanju kako postoje zli duhovi i demoni koji vrebaju na njih u prijelaznim životnim razdobljima. U ovom je razdoblju najčešća glazbena pratnja plesu bila pjesma koju su pjevali sami plesači, udaranje dlanom o dlan, te malo rjeđe različita glazbala poput bubnjeva, činela i tamburina ili pak male harfe, lire i lutnje.

2.4. STARA GRČKA

Poznato je da su na razvoj zapadne civilizacije snažno djelovali uzori antičke Grčke i da se Europa tijekom svoje povijesti u vremenima kulturnih kriza obraćala stečevinama duhovne kulture klasičnog razdoblja (Maletić, 2002: 127).

Grčki ples je specifičan po svom slobodnom tijeku pokreta i individualnom načinu izražavanja, te je stoga očaravao pjesnike, umjetnike i narod. Starogrčka književnost upravo vrvi od plešućih bogova, božica, muza, gracija, nimfa, satira, običnih smrtnika i životinja. Atmosfera razigrane ljupkosti, dočarana u pjesničkim stigovima ili u prozi daje naslutiti silan obujam koji je ples zauzimao u mašti i u stvarnom životu helenskog čovjeka. Prve podatke o grčkim plesovima nalazimo u Homera, koji ih je u svojim epovima Ilijadi i Odiseji na više mjesta opjevao (Maletić, 2002: 128).

Iz Meursiusova abecednog popisa plesovi su kasnije razvrstani u plesove koji nose ime kraja gdje se izvode, u one koji su naziv dobili po karakterističnim pokretima tijela, u plesove nazvane prema rekvizitima plesača i u plesove mimičkoga sadržaja. Nakon tog razvrstavanja istaknuto je mnoštvo lokalnih plesova s područja Male Azije i istočnog Mediterana. Iz naziva po karakterističnim pokretima mogli bismo steći stanovitu predodžbu o značaju nekih plesova. Tako se primjerice, ples "čigra" sastojao vjerojatno u brzom individualnom okretanju plesača, dok je za ples "vrtlog"

bila karakteristična brza vrtnja čitavog kola. Izvođenje plesa zvanog "drmeš" poznato nam je iz naših narodnih plesova. "Ples staraca" izvodio se u nešto pogrbljenom stavu ili čak naslanjanjem na štake. Prema rekvizitima nazivali su se plesovi "sa štapovima", "košara", "ples nositelja ključeva" i slično. U mimičke ili pantomimske plesove očito je pripadao "izviđač", vjerojatno s pokretima ogledavanja i vrebanja, pa "krađa mesa", "kucanje na vrata", "prosjak" i drugi. Oponašateljskog značaja mora da su bili plesovi nazvani prema imenima životinja, kao primjerice, "lav", "ždral", "prašćić" i drugi (Maletić, 2002: 129).

Minojska kultura koja je ime dobila prema kretskom kralju Minosu sastojala se od naroda s neobično razvijenim smislom za umjetnost te nadarenošću za ples. Rani su Grci priznavali Kretu kolijevkom helenskog plesa. Od Homera pa sve do Ateneja starogrčka književnost spominje Krećane kao plesače. Prema predaji Krećani su, po božjem nadahnuću, bili čak izumitelji plesa. Vjerovalo se da je najstariji ples uopće bio onaj kretskih Kureta, legendarnih pratilaca titanke Reje, glavne božice Krete, Velike Majke Zemlje i božice plodnosti. Ples Kureta bio je bučan divlji ples sa skokovima uz lupanje oružjem i snažne krikove. Prema legendi sama je božica Reja potakla Kurete na taj ples kako bi njihovo zaglušno mahnito gibanje prigrušilo plač njezina sinčića Zeusa i tako ga spasilo od oca Krona, koji ga je tražio da ga proguta (Maletić, 2002: 132).

Na Kreti je česti plesni oblik bilo kolo, kao magični krug ili pak kao opkoljenje. Većina je kretskih plesova zahtjevala mnogo vježbanja zbog složenosti i težine plesova. Pratlja kretskim plesovima najčešće su bili ritmovi udaranja dlanom o dlan, o štapove ili metalne predmete, a što se glazbala tiče, koristili su sitne ručne zvončiće, bubnjeve i metalne činele, frulu ili liru. Mikenska kultura nastala je zahvaljujući sposobnim i darovitim etničkim skupinama, a ime je dobila prema glavnom gradu Miken. Iz ovog razdoblja potječu prvi podaci o plesnoj maniji Grčke. Plesno je ludilo izbijalo obično u vrijeme ratova, epidemija ili elementarnih nepogoda, kada čovjekova tegoba i strah navode na nekontrolirani grčevit ples. Grčki plesovi s borbenim motivima mogu se podijeliti na one s oružjem i one bez oružja. Iz ovog je razdoblja bitno spomenuti i ples karijatida. Karijatide su bile djevojke iz grada Karije, kćeri uglednih obitelji koje su plesale u čast božici Artemidi. Djevojke su bile svečano odjevene, na glavi su nosile košare te su svojim otmjenim držanjem i dostojanstvenim kretanjem nadahnjivale mnoge starogrčke umjetnike. Europa kao da

se nikada nije mogla pomiriti s neponovljivošću starogrčkih plesova. Težnja za njihovim oživljavanjem traje sve do naših dana (Maletić, 2002: 196).

2.5. STARI RIM

Plesovi u starom Rimu spominju se u spisima iz prvih stoljeća poslije Krista. Iz likovnih prikaza plesa u Rimu, primjećuje se etruščanska ostavština. Zbog nedostatka vlastite kreativnosti, Rimljani su rado usvajali i sebi prilagođavali plodove tuđeg stvaralaštva. Zabavnih prikaza bilo je za svačiji ukus, od sajamskih akrobata, kazališnih predstava pa sve do jezovitih gladijatorskih borbi. Rimljani su u plesu više uživali kao gledatelji nego kao sudionici. Prema predaji, Rimljani su prvi borbeni ples primili od osnivača i prvog kralja Rima, junaka Romula. Ples se zvao belikrepa, što znači ratnički zveket oružjem, a trebao je poduprijeti odgoj Rimljana u ratnički i pobjednički narod. Ples belikrepa sastojao se iz pokreta napada i obrane, i kao što je iz imena vidljivo, udaranja oružja. Dugo je vremena taj ples bio dijelom vojničkog odgoja Rimljana (Maletić, 2002: 229).

Zanimljivost rimskog razdoblja bili su imitativni i pantomimski plesovi zbog kojih su hrlili u kazališta gdje su se održavala natjecanja.

Razvoj kazališnog plesa prati se od 15. stoljeća kada se kao rezultat dvorskih plesova pojavio i razvio balet koji doživljava svoj procvat u Francuskoj u 17. stoljeću. Balet se postepeno širi Europom te na koncu u 19. stoljeću dolazi do Rusije koja ga je dovela na vrhunac. Paralelno s razvojem baleta, razvijali su se i društveni plesovi.

3. PLESNA IMENA

20. stoljeće je period kada ples doživljava svoj puni procvat. Postoje mnoga bitna imena za razvoj i napredak plesne umjetnosti, ali kao začetnike ritmike i plesa bitno je izdvojiti Émile Jacques-Dalcrozea, Rudolfa Labana, te Isadoru Duncan. Sa sigurnošću se može reći da nije bilo njih, ples se ne bi razvio do ove mjere i na ovakav način koliko je danas raširen i popularan.



Slika 1. Emile Jaques-Dalcrozea

Emile Jaques-Dalcroze (6. srpanj 1865. - 1. srpanj 1950.) bio je švicarski skladatelj, glazbenik te glazbeni pedagog. Prvi je razvio ideju ritmičkog plesa na temelju svojih misli, definirajući ritam kao glazbeni element koji kao prvi podržaj pri slušanju glazbe izaziva spontanu reakciju fizičke prirode, a to je pokret. Glavni čimbenici njegove metode bili su odgoj sluha, ritmička gimnastika i improvizacija, dok je kasnije je pridodan pojam „plastika“. Pojam plastika označava postupak izražavanja glazbe estetski oblikovanim kretnjama. Emile Jaques-Dalcroze je 1921. godine objavio prvo izdanje zbirke tekstova pod nazivom Ritam glazba i disciplina (*Rhythm Music & Education*). Dalcroze je svoju metodu glazbenog odgoja pomoću pokreta nazvao Euritmikom. Dio njegove ritmike sastojao se od čvrstih osnova ali se podloga pokreta mijenjala.



Slika 2. Isadora Duncan

Isadora Duncan bila je pjesnikinja plesa i utemeljiteljica suvremenog plesa. Rođena je u obitelji propalog bankara te je odrastala u siromaštvu. Od svojih najranijih dana odupirala se društvenim pravilima. Svoju je plesnu karijeru započela 1895. godine u New Yorku ali se brzo nakon toga seli u Europu. Plesala je na novi, drugačiji način, bosonoga i u laganoj odjeći, kao što su to nekad radili stari Grci. Publiku toga doba, često je šokirala svojim nastupima i univerzalnim stilom odijevanja ali je jako brzo osvojila Europu. Suvremeni ples temelji se na obacivanju klasičnog plesa te je upravo Isadora Duncan prva osoba koja je odbacila baletne papučice i uz to i baletne forme te obogatila ples improvizacijom i netipičnim lepršavim haljinama.



Slika 3. Rudolf Laban

Rudolf Laban bio je baletni pedagog, koreograf i teoretičar. Njegovo ime neizostavno je kada se govori ili piše o plesu. On je svoja proučavanja usmjerio na ljudski pokret stoga je i objavio sistem zapisivanja ljudskih pokreta u knjizi *Schriftanz* (Plesno pismo). U knjizi nalazimo termin „kinetografija“ koji označava sistem zapisivanja plesova, koraka i pokreta, a Laban je taj termin uveo s ciljem zapisivanja plesnih elemenata baleta, iako se s vremenom koncept proširio i na ostale plesove. Za njega je ples bio misaona i emotivna umjetnost kretanja te ga je smatrao stanjem, dok je pokret definirao kao tjelesno izražavanje, uspoređujući ga s fiziološkim potrebama, do kojeg dolazi zbog potrebe za tjelesnim izražavanjem. Definirao je temeljne principe koji određuju svaki pokret te je uveo i termin kinosfere koji označava sferu u kojoj se odvija pokret. Njegova teorija pokreta i plesa dijeli se u tri

glavna koncepta od čega je prva prostorna harmonija i koreutika koja se bavi istraživanjem i analizom usklađenosti te interakcije između tijela i prostora. Druga je dinamička struktura pokreta ili eukinetika te se bavi sveukupnom izražajnošću pokreta, analizirajući napor kao unutarnji poticaj za pokretom. Te je treća labanotacija ili kinetografija i predstavlja sistem bilježenja pokreta.

U odgojne svrhe Rudolf Laban je podijelio gradivo svoje umjetnosti pokreta u šesnaest tema. Prvih osam tema predstavlja osnovne teme, a slijedećih osam njihovu nadogradnju. Prva tema obrađuje svijest o vlastitom tijelu u pokretu. Ona se bavi upoznavanjem mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela, razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja. Druga tema se bavi spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, tj. jačine ili intenziteta i brzine pokreta. Ova tema budi svijest učenika o organskoj podlozi ritma, usredotočuje njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta. Treća tema govori o spoznaji prostora. Ona pruža osnovnu orijentaciju u prostoru upoznavanja učenika s njegovom kinesferom i osnovnim prostornim akcijama. Četvrta tema se bavi tokom pokreta. Njezin je predmet osvješćenje slobodnog i veznog toka našeg gibanja, stjecanje sposobnosti i iskustva u ostvarenja sljedova pokreta u slobodnom i u vezanom toku. Peta tema razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima. Ova tema ima stoga socijalno značenje. Ona upućuje na suradnju s drugim djetetom kao s partnerom i uči ga prilagođavanju zahtjevima drugog te prihvaćanju poticaja do drugih. Šesta tema podučava o primjeni tijela kao alata i kao instrumenata plesnog izražavanja. Ona usredotočuje pažnju djece na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine. Ova tema upućuje na primjenu gradiva prethodnih tema u preciznijem tehnički složenijem obliku upućujući učenike da koriste tijelo kao instrument umjetničkog izražavanja. Sedma tema tumači osnovne izražajne akcije. Ona se bavi ovladavanjem osnovnih dinamičkih akcija koji su nosioci raznih izražaja i nastaju iz međusobnog odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Labanov termin „Effort“ označava motivaciju, poticaj za pokret kao i akciju koja iz nje proizlazi. Osmo tema tumači ritmove koji nastaju opetovanim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence. Deveta tema razmatra oblike koje pokretima opisujemo oko tijela i oblike koje vlastitim tijelom stvaramo u prostoru. Deveta se tema, dakle, bavi oblicima koje našim pokretima opisujemo po zraku i tlu te oblicima koje tijelo poprima u pokretu ili

kada zauzima različite stavove. Desetu temu sačinjavaju prijelazi između eforta, ona obrađuje sljedove koje nastaju prijelazima iz jedne osnovne akcije u drugu. Ti prijelazi mogu biti blagi, iznenađujući ili kontrastni. U tu temu uključeni su i eforti s kombinacijama od 2 i 3 elementa. Jedanaesta tema uči o kretanju u kinesferi po zakonitostima prostorne harmonije. Ona upućuje na osnove ove grane Labanovog učenja, čija detaljnija teorija i praksa spada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na njegovim principima. Dvanaesta tema razmatra međusobno prožimanje oblika i sadržaja. Trinaesta tema razmatra općenito stremljenja u vis, posebno dizanje plesačevog tijela s tla. Četrnaesta tema razmatra buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose unutar šire plesne zajednice. U ovoj se temi učvršćuje i kultivira osjećaj za rad i suradnju u grupi ili s grupom. Petnaesta tema obrađuje grupne formacije, donekle je nastavak i proširenje četrnaeste teme. „Pokret kao ples i ples kao umjetnost“ obilježava šesnaestu temu. Tu se uočavaju razlike između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja te plesno-koreografske umjetnosti kao estetski oblikovane plesne poruke. Ta je tema uvod u koreografsku kompoziciju (Maletić, 1983: 14).

U hrvatskoj plesnoj umjetnosti nezaobilazno je ime Ane Maletić, plesne umjetnice, koreografkinje i pedagoginje koja je svojim djelovanjem u zemlji i inozemstvu u razdoblju od gotovo pola stoljeća ostvarila zavidne rezultate. Ana Maletić proplesala je veoma rano, u beogradskoj školi Mage Magazinović te se u to vrijeme već upoznala s metodom Rudolfa Labana. 1932. godine u Zagrebu otvara Školu umjetničke tjelesne kulture koja se strogo držala Labanovih principa. Ubrzo, ona od boljih plesača svoje škole formira Plesni studio te se već tada opredijelila za folklor kao središte svojih plesnih istraživanja. Drugi svjetski rat donio je mnoge rezove, ali Maletić je i tokom ratnih godina ostala vjerna svome pozivu te u to vrijeme ostaje jedina u Hrvatskoj kao zastupnica suvremenog plesa. Tada postaje i suradnica Državnog zbora narodnih plesova i pjesama, danas poznatijeg pod imenom LADO te koreografije koje je ostvarila u njemu vrhunac su njezinog autorstva u plesu. 1954. godine osniva se Škola za ritmiku i ples, koja i danas postoji i nosi ime Ane Maletić. Ana Maletić, bila je među prvima koja je o plesu mislila na znanstveni način te predavala i pisala o njemu, a rezultat toga su njezini naslovi „Pokret i ples“ , „Knjiga o

plesu“, te „Povijest plesa starih civilizacija“.

4. PODJELA PLESOVA

Čitajući razne izvore mogu se naći i različite podjele u plesu, međutim sve se slažu da postoje tri osnovne vrste plesa.

To su:

1. Narodni plesovi
2. Društveni plesovi
3. Umjetnički plesovi

Narodni plesovi nastali su u određenom narodu sa svim njegovim karakteristikama, točnije, podnebljem, kulturom, odjećom, obućom, frizurom, nekakvim životnim navikama i običajima po čemu se razlikuju od drugih naroda. Društveni plesovi nastali su uglavnom od narodnih igara slobodnim izražavanjem, pokretima koji su se prilagodili novim načinima komuniciranja i ponašanja. Društveni su se plesovi javili kao zabava vladajuće klase te su svoj najburniji razvoj doživjeli za vrijeme renesanse, kao dvorski plesovi visokog staleža. Možemo reći da je iz društvenih plesova stvoren sport, Sportski ples, koji ima sve osobine koje sport i zahtijeva. Umjetnički plesovi nastali su razvojem baleta i oni u sebi nose osnovna obilježja baletne tehnike. Početkom 20. stoljeća došlo je do stvaranja novih trendova koji su upućivali na nešto slobodniju formu baletne tehnike te se ta vrsta plesa naziva suvremeni, moderan, slobodan ples.



Slika 4. Narodni plesovi



Slika 5. Društveni plesovi



Slika 6. Umjetnički plesovi

5. NARODNI PLESOVI

Narodni plesovi dio su najstarije narodne umjetnosti te svakako za njih možemo reći da zauzimaju značajno mjesto u društvenom, ekonomskom, kulturnom i povijesnom pogledu svakog naroda. Osim načinom i strukturom plesa, razlikuju se i po običajima, stilu nošnje, frizuri i nakitu. Postoji više podjela narodnih plesova, ali jedna od najraširenijih je podjela prema glazbenoj pratnji. Prema glazbenoj pratnji narodne plesove dijelimo na plesove bez glazbene pratnje koje karakterizira to da koraci, udarci nogu ili nakit na djevojkama, proizvode određene zvukove. Zatim na plesove sa glazbenom pratnjom ali bez vokalne pratnje što znači da orkestar ili dio orkestra svira, ali nitko ne pjeva, na plesove sa glazbenom pratnjom uz vokalnu pratnju gdje najčešće svi pjevaju, i svirači i plesači, te na kraju na plesove u kojima glazbene pratnje nema ali postoji vokalna pratnja. Iduća podjela narodnih plesova je podjela prema načinu plesanja, točnije, solo plesovi, kolo, lese, plesovi u paru, plesovi u trojkama, četvorkama ili u grupi.

Podjela narodnih plesova prema spolu odnosi se na mješovite plesove, samo ženske plesove ili samo muške plesove. U narodnim plesovima kolo je najčešći oblik koji se primjenjuje. To je kružni oblik plesa gdje se plesači međusobno slijede po zamišljenom krugu. Kolo može biti otvorenog tipa i zatvorenog tipa, a razlika je u tome što u zatvorenom kolu svi su plesači jednaki, nitko se ne ističe, dok u otvorenom kolu zna se točno tko je na početku kola i tko je na kraju kola. Po pravilima, oba su plesača najbolji plesači, te oni vode ostale. Lese ili vrste su niz povezanih plesača koji se svojim koracima kreću lijevo – desno ili naprijed – natrag, a dok to izvode drže se u vrstama, za pojas, ispod ruke ili za ramena kako bi lakše zadržali vrstu i lakše izveli zahtjevnije korake. Solo ples mogu izvoditi i ženski i muški plesači. Ako govorimo o muškim solo plesačima, obično se radi o takozvanom nadigravanju dok kod ženskih solo plesačica se obično radi o tome da one imaju zadatak zavesti plesače svojim plesom. Kod plesa u trojkama specifično je držanje, gdje muškarac koji je u sredini, dvije djevojke drži oko struka, dok one njega drže za rame s bližom rukom.

5.1 NARODNI PLESOVI U HRVATSKOJ

Najstariji podaci o narodnim plesovima u Hrvatskoj počinju u XIII. Stoljeću u Trogiru gdje se spominje ples s mačevima koji se izvodio oko Uskrsa i više dana iza toga. U XIV. Stoljeću se javljaju podaci iz Istre o plesovima smrti, u Zadru se izvode *choreas*, tj. kola dok se u okolici Dubrovnika plešu kola u potrijemku crkve. U XV. Stoljeću kola se plešu u Zadru. Sredinom stoljeća dolazi do zabrane plesanja i pjevanja u crkvi na području Dubrovnika. U XVI. Stoljeću pojavljuje se starački ples na Hvaru dok se u Splitu izvodi moreška a Dubrovački senat nastavlja sa zabranama.

XVII. Stoljeće je specifično po tome što i dalje ima dosta zabrana ali se u nekim mjestima bez obzira na to pleše i zabavlja. U XVIII. stoljeću dolaze podaci o moreškama i kolu poskočica. U XIX. Stoljeću piše se o Morlacima i njihovom kolu. Posebna je pažnja dana plesovima Istre i Sjeverne Hrvatske. U XX. Stoljeću dolazi do ekspanzije srednjoeuropskih plesova i tradicionalna seljačka umjetnost dobiva sve veće značenje. Povijesni, politički, gospodarski, društveni i drugi razlozi doprinijeli su da se na području koje nastavaju Hrvati razvije velik broj plesova, kojima se teško može ustanoviti jedinstvena osnova. Tu je ples dobio različite sadržaje i forme ne samo kao rezultat potrebe za oslobađanjem viška snage, za ritmičkim iskazivanjem osjećaja putem pokreta, nagona za kolektivnim izrazom, društvenošću, već u prošlosti prvenstveno kao magijski čimbenik kojim se nastojalo utjecati na prirodu, na stjecanje sigurnosti da će život biti bolji i lakši. Narodni je ples, osim toga, onakav kakav se danas može vidjeti (ili su sjećanja na njega još jasna), rezultat miješanja međusobnih utjecaja raznih kultura koje su se javljale u ovom dijelu Europe i na Balkanu (Ivančan, 1996: 53).

Naša folklorna baština obuhvaća velik broj različitih plesova, od najjednostavnijih do vrlo složenih, od solo plesova do masovnih, u najrazličitijim prostornim shemama, od ritmički jednostavnih do plesova sa složenim neparnim ritmovima. Pojedini se plesovi javljaju u brojnim varijantama, a pojedincima je omogućeno da više ili manje slobodno improviziraju unutar određenog ritmičkog, prostornog i stilskog okvira. Stil pri tome igra veoma važnu ulogu. Neki se, gotovo identičan ples, veoma razlikuje svojim stilom od kraja do kraja, pa čak i od sela do sela (Ivančan, 1996: 54).

U današnje se vrijeme narodni plesovi najčešće procjenjuju estetski, ali važan je i njihov odgojni aspekt. Učenjem narodnih plesova, razvija se osjećaj ponosa na tradiciju svog naroda. Isto tako jedan od važnijih aspekata je onaj društveni. U svim društvima i civilizacijama, on je važan posrednik među mladima, za upoznavanje djevojaka i momaka, ali ukazuje i na ravnopravnost i jednakost. Narodni ples povezuje ljude te razvija smisao za društvenost. Hrvati u raznim krajevima ali i prilikama upotrebljavaju različite nazive za ples i plesanje te njihovo izvođenje. Tako se npr. kolo može igrati, plesati, kolati i voditi. Ples ili tanac se pleše, tanca. Polka se može npr. i polkati (Ivančan, 1996: 102).

Ima nekih veoma važnih razdoblja koja su pogodna za ples i za plesne zabave. Gotovo u svim hrvatskim krajevima to su poklade, vrijeme kada se u plesu dopušta veća sloboda nego inače. Sudionici su najčešće maskirani, galame, trube i zvone te izvode svakojake pokrete. U većini se krajeva drži do plesova za vrijeme od Cvjetnice do Duhova, kada se izvode plesovi oko bunara, izvora vode, kićenja cvijećem, umivanja u vodi punoj latica i slično. Teško je u svijetu pronaći jedno tako malo područje, kao što je Hrvatska, na kojem se nalazi toliko bogatstvo i raznolikost folklor. Za to postoje brojni povijesni, društveni, gospodarstveni, vjerski, magijski, politički i drugi razlozi (Ivančan, 1996: 247).

5.1.1 Alpska plesna zona

Alpska plesna zona proteže se kroz alpsko područje Hrvatske, točnije tu spadaju Istra, djelomično Gorski kotar, Prigorje, Hrvatsko zagorje i Međimurje te djelomično Podravina. Pretežno se ovdje susrećemo sa parovnim plesovima raspoređenima u plesnom prostoru po kružnici. Partneri nisu čvrsto vezani jedan uz drugoga ali gotovo uvijek plešu u nekom odnosu jedan nasuprot drugome. Smjer kretanja obrnut je od kazaljke na satu, dok je istovremeno okretanje u smjeru kazaljke na satu. Na ovom su području važne neobično izntenzivne vrtnje parova te se po njima cijeni i vrijednost plesača. Uz ples se rijetko pjeva a glazbeni instrumentarij ovdje nije jedinstven. Pretežno nalazimo harmonike i cimbale. U Istri se pleše kroz cijelu godinu, osim korizme i adventa. Najviše se pleše na vjenčanju i svakako za vrijeme poklada. Pleše se u zatvorenim prostorijama. U selima su to

najčešće Domovi Kulture, dok se u nekim selima plesalo po putevima, sve do kraja tog sela. Kad je bio pir, jedan balun bi se otplesao ispred crkve. Poslije košnje na pokošenoj travi, na sajmovima. Zimi po kućama i krčmama. Najvažniji instrumenti za pratnju plesa su mišnice, roženice, vidalice i šurle. Slijede ih tamburica na dvije žice i usna harmonika.

5.1.2 Panonska plesna zona

Panonsku plesnu zonu obuhvaćaju krajevi istočno od Zagreba, a sjeverno od Save i Dunava. Plesovi se najčešće izvode u kolu, zatvorenog tipa. Plesači su kompaktno vezani jedan uz drugoga na način da svaki ruke pruža drugome do sebe, najčešće prekrižene sprijeda, dok se u rjeđim slučajevima muškarci drže za dolje ispružene ruke, a žene im ruke stavljaju na ramena. Smjer kretanja u panonskoj plesnoj zoni je u smjeru kazaljke na satu, dok je pomicanje u kolu vrlo blago na lijevu ili desnu stranu. Najvažnija karakteristika je drmanje, plesanje uz izrazite vertikalne titraje te upravo zbog toga i nazivi za plesove drmeši. Kolo se uglavnom izvodi uz pjesmu, ili kombinirano uz pratnju pjesme i svirke. Glazbeni instrumenti su najčešće tamburaški sastavi uz poneku violinu ili cimbalu.

5.1.3 Jadranska plesna zona

Jadranska plesna zona sastoji se od otoka i uskog priobalja od Rijeke do Boke kotorske. Zadarsko primorje i otoci, te Šibensko primorje spadaju pod dinarsku plesnu zonu. Ovdje su specifične dvije vrste plesova. Prvi plesovi su oni u paru, ali parovi nisu jednolično raspoređeni po kružnici te postoje i situacije gdje plesač pleše i sa dvije plesačice. U figurama se u ovoj zoni često javlja razmještaj u dvije nasuprotne linije, u jednoj plešu muškarci a u drugoj žene, oni se jedni drugima približavaju i udaljuju te mijenjaju partnere. Smjer kretanja po prostoru je trostruk. Prvi plesač vodi plesače najprije u jednom smjeru, zatim tanac okrene u suprotnom smjeru a na kraju ga ponovo okrene u početni smjer. U jadranskoj plesnoj zoni susrećemo se sa dvije plesne osobine koje su važne pri odlučivanju kvalitete plesača. To su intenzivno okretanje pojedinca te živo prebiranje nogama pri plesu. Rijetko se pleše uz pratnju pjesme, a kad se govori o instrumentima, tri su bitna, mijeh, sopile i lijerica.

5.1.4 Dinarska plesna zona

Dinarska plesna zona proteže se kroz područje južno od Save i Dunava, a istočno od granice alpske i jadranske zone. Ovdje nalazimo otvorena i zatvorena kola, zasebno muška ili ženska, a i miješana te se ponekad i izdvaja samostalan par. Kola nisu zbijena, plesač drži prvog za sebe, za ruke, pojaseve ili ramena. Specifični su visoki i snažni poskoci s noge na nogu ili na istoj nozi. Smjer kretanja je kao i kazaljka na satu. Kola se većinom izvode bez glazbene pratnje, ponekad uz Šargiju ili bubanj.

6. DRUŠTVENI PLESOVI

Društveni plesovi stoljećima su omiljeni način društvene zabave. Plesna vještina bila je dio kulturnog ponašanja i društvenog statusa. Plešu se u paru te ples najčešće prati instrumentalna glazba dok nešto rjeđe i vokalno-instrumentalna. Svaki društveni ples ima karakterističan tempo i ritam. Postoje brojne podjele društvenih plesova ali najraširenija i najprihvaćenija je podjela koja uključuje dvije skupine plesova. To su standardni plesovi i latino-američki plesovi.

U današnje vrijeme iz osnovnih društvenih plesova razvile su se mnoge podvrste, tj. neki novi plesovi s osnovnim karakteristikama ovih plesova i novim detaljima koji ih čine drugačijima.

U knjizi Wainwrighta Lyndona iz 2007.godine pod nazivom Zaplešimo, Korak po korak do plesnog uspjeha, nalazimo detaljan opis društvenih plesova te se u daljnjem tekstu ovog rada nalaze osnovne karakteristike svakog od njih prema knjizi.

6.1 STANDARDNI PLESOVI

Standardni plesovi dijele se na Engleski valcer, Bečki valcer, Tango, Slowfox i Quicstep. Valcer ima iznimno dugu povijest te bez obzira što nije najpopularniji, za valcer se može reći da je nadživio mnoge plesove koji su kraće vrijeme bili popularniji. Razvio se iz seljačkih plesova 16. i 17. stoljeća. Pleše se u zatvorenom držanju.

Bečki valcer pleše se na bržu glazbenu podlogu, tempo je nešto sporiji od šezdeset nota u minuti. Bečki je valcer strukturno jednostavan ali izvedbeno je teži.

Engleski valcer je sporiji, pleše se u tročetvrtinskoj mjeri, što bi značilo tri udarca po taktu. Kroz cijeli ples se odražava zatvoreno držanje te dodirivanje tijelima, a koraci trebaju biti prilično izduženi, podsjećaju na hod ali noga treba kliznuti po podiju pri zauzimanju pozicije.

6.1.1 ENGLESKI VALCER

Prije no što je postao natjecateljski ples, valcer se plesao u Njemačkoj i Austriji između 13. i 18. stoljeća. Kada je postao dvoranski ples, njegov utjecaj proširio se plesnim podijima diljem svijeta. Valcer je sa svojom slobodnom formom plesanja i

bliskim držanjem partnera, revolucionarna promjena u dvorskim plesovima. U 18. stoljeću valcer postaje omiljeni ples na francuskom dvoru. Sredinom 19. stoljeća, valcer postaje popularan i u SAD-a. Za vrijeme Prvog svjetskog rata, forma valcera postaje opuštenija, plesni parovi su priljubljeni. Tijekom svog povijesnog razvoja, valcer je doživio brojne promjene te su se plesale razne varijacije. Među najpoznatijima su: bečki valcer koji se danas pleše kao natjecateljski ples, internacionalni standardni valcer, američki valcer, skandinavski valcer. Engleski valcer je osnovni standardni ples koji se pleše na laganu i sentimentalnu glazbu sa karakterističnim i polaganim pokretima tipa njihanja te ga obilježava dizanje i spuštanje koje ostavlja dojam harmonije plesnog para. Početak dizanja je na prvom, nastavak dizanja na drugom i trećem, te spuštanje na kraju trećeg koraka. Gornji dio tijela kod plesača je ukočen i bez suvišnih pokreta. Pleše se u tročetvrtinskom taktu, tempa 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom udarcu.

6.1.2 BEČKI VALCER

Bečki valcer se na plesnim podijima pojavio u 18. stoljeću iako počeci plesanja datiraju iz 14. stoljeća. Smatra se da je Bečki valcer nastao u Tirolu, alpskom dijelu Austrije gdje su ga plesali seljaci, na način da su bili čvrsto priljubljeni jedan uz drugoga, dugo se vrteći u krug bez prekida dok se na dvorovima tada smatrao neprimjerenim i erotskim plesom. U drugoj polovini 18. stoljeća valcer osvaja plesne dvorane Beča, a u 19. stoljeću, smatralo se da upravo Bečki valcer odražava kulturu i duh Beča te je postao neizostavni pratitelj svih dvorskih zbivanja.

Bečki valcer karakteriziraju brzi lijevi i desni okreti te visoka elegancija. Ono što ga čini drugačijim od Engleskog valcera je upravo ta brzina okretanja i intenzivniji tempo. Plesni parovi neprestano se okreću oko svoje osi te kružno, jedan za drugim u plesnom smjeru koji je obrnut od kretanja kazaljke na satu. Tempo je od 56 do 64 udaraca u minuti. Glazba na koju se pleše Bečki valcer je klasična glazba iznimne elegancije, dinamike i profinjenosti. Neki od poznatijih skladatelja su Johann Strauss mlađi, Franz Schubert, Frederic Chopin, Pjotr Ilič Čajkovski. Novogodišnji bečki koncert u izvedbi bečkog filharmonijskog orkestra sa glazbom Johanna Strausa i njegovim bečkim valcerom, prenosi se u 70 zemalja svijeta, a u samom Beču i danas se održava preko 500 balova godišnje.

6.1.3 TANGO

Tango je nastao 1890. godine, godine na zapadnoj obali La Plate, a ubrzo nakon toga se plesao i u predgrađima Buenos Airesa. Zbog svog erotičnog karaktera je bio godinama zabranjen. Može se reći da je u Europu stigao 1907. godine, u Pariz, zatim London i Berlin dok je u Americi postao popularan 1913. godine. Standardni ples postaje dvadesetih godina dvadesetog stoljeća. Tango je tradicionalni argentinski i urugvajski ples, jedini standardni ples latinsko-američkog porijekla te je dio svjetske nematerijalne kulturne baštine (UNESCO) od 2009. godine. Tango je poznati ples zavođenja i bliskog kontakta partnera te je opće poznato geslo Tanga „pleši sa svojim partnerom slijedeće tri minute kao da se poslije nikada više nećete vidjeti“ koji mu donosi poseban odnos među partnerima koji plešući komuniciraju.

Tango je dramatičan ples prepun iznenadnih promjena i pauza. Karakterističan je po improvizaciji i slobodnoj interpretaciji, a ponajviše od svega prepuštenosti osjećajima temeljenima na raspoloženju. Ples pokazuje suprotnosti muško - žensko, čvrsto - mekano, grubo - sentimentalno, a najčešća pratnja mu je glazba violine, gitare, kontrabasa, klavira i bandoneona. Postoje dvije podvrste plesanja Tanga, otvorenog držanja, kada tijela plesača nisu priljubljena i zatvorenog držanja sa priljubljenim tijelima plesača u prsima ili bokovima. Natjecateljski Tango se razvio iz engleske verzije plesa u dvočetvrtinskoj mjeri sa 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom i trećem udarcu. Početkom 20. stoljeća plesao se u solo izvedbi prostitutki kako bi privukle muškarce u bordele, ali ipak se razvio u ples za parove sa zamršenim koracima u kojima se noge partnera isprepliću i s vrlo bliskim kontaktom tijela, pri čemu je desni bok plesačice otprilike u središnjem položaju prema tijelu plesača. Plesač snažnije obujmljuje plesačicu cijelom dužinom desne ruke, dok je njegova lijeva ruka bliže glavi nego u bilo kojem drugom standardnom plesu. Tango ima svoj osebujan karakter koji je jedinstven. On ne teče na isti način kao većina ostalih plesova. Svaki se korak u tangu izvodi kao da je riječ o koračanju, ali uz tri bitne razlike. Položaj je puno kompaktniji, noge se podižu i stavljaju u određeni položaj, koraci u koračanju se izvode u blagom zaokretu ulijevo.

6.1.4. FOXTROT

Zanimljiva činjenica kod Foxtrota je da je dobio ime po američkom glumcu Harryu Foxu, čije je pravo ime bilo Arthur Carringford a nazvao se Fox prema svome djedu, proslavljenom klaunu. Foxtrot je najuniverzalniji popularni ples u paru iz razloga što se može plesati na bilo koju glazbu u četveročetvrtinskoj mjeri, a brzina glazbe nije bitan čimbenik. Plesači su u tom plesu u bliskom kontaktu, te se ne kreću puno, držanje je klasično držanje za društvene plesove te plesač vodi plesačicu kroz podij. Važno je tokom plesa zadržati kontakt tijelom.

6.1.5 QUICKSTEP

Quickstep se razvio u Americi, nakon 1930. godine. Izvorno je kombinacija Fokstrota i Charlestona. Plesači koji su proslavili Quickstep su Ginger Rogers i Fred Aster. Obzirom da je to standardni ples koji se razvio iz foxtrota stoga ga često nazivaju brzim Foxtrotom. Karakteristika Quicktepa je da ima vrlo intenzivan plesачki tempo, pleše se razdragano i radosno, sa svojim karakterističnim poskocima i skakutanjima te odiše elegancijom i energijom. Sastoji se od naizmjeničnih, brzih (quick) i sporih (slow) koraka. Plesači Quicksteba pokazuju visok stupanj fleksibilnosti te brzinu pokreta nogu. Kao i Slowfox broji se na slow-slow- quick-quick način u četverodnoj mjeri, ali razlika je u tome što je glazba znatno brža, 45 do 50 udaraca u minuti. Quickstep ima tri karakteristične figure a to su *chasses*, *quater turns*, i *lock step*.

6.1.6. SLOWFOX

Autor Slowfoxa ili sporog Foxtrota je američki umjetnik Harry Fox, koji je u ljeto 1914. svojim plesnim točkama za publiku izvodio karakteristične korake na ragtime

glazbu. Foxtrot se smatra jedinim izvorno američkim društvenim plesom. Slowfox je društveni ples koji je nastao 1914. godine iz Foxtrota. Slowfox je karakterističan po kombinaciji sporih i brzih koraka, pokretima širokih amplituda i klizećih, dugih pokreta koji prate linearne smjerove. Glazba za Slowfox je u četverodobnoj mjeri, umjerenog tempa od 28 udaraca u minuti, na ritam koraka Slow-Quick-Quick. Za Slowfox se može reći da je to kompleksan i sofisticiran slijed plesnih koraka za čiju je izvedbu potrebna visoka razina uvježbanosti te dobro plesačko iskustvo te se baš iz tog razloga počinje učiti kasnije, kad su ostali plesovi već dobro uvježbani. Za Slowfox je najprije potrebno uvježbati pet osnovnih obrazaca, a to su Feather Step, Reverse Turn, Feather Finish, Three Step, Natural Turn te zatim sve njih uklopiti u plesnu i skladnu cjelinu. Slowfox se smatra tehnički zahtjevnim i jednim od najtežih standardnih plesova.

6.2 LATINO AMERIČKI PLESOVI

Stil latino američkih plesova razlikuje se od standardnih plesova. U latino američkim plesovima način držanja partnera je udaljeniji nego u standardnim plesovima, rad kukovima je puno izraženiji i tehnika izvođenja koraka je drugačija. U svakom od njih postoji nekakva priča koju plesači žele prenijeti publici. Latino američki plesovi dijele se na Sambu, Rumbu, Cha Cha Cha, Paso Doble i Jive

6.2.1 SAMBA

Samba je nastala u Brazilu, u 19. stoljeću iako njezini korijeni datiraju još iz Afrike. Termin Samba za ples prvi put je zabilježen 1838. u magazinu Carapucerio. Kako bilo, porijeklo plesa, kao korijen riječi Samba, afričkog je kulturnog nasljeđa, koja svoj suvremeni oblik formira interakcijom sa europskim i južnoameričkim urbanim sredinama. Pretpostavka je kako su Sambu iz Afrike prenijeli robovi koji su tako očuvali svoju kulturu kroz ritualne plesove. Sa sigurnošću se može reći da je Samba nacionalni simbol Brazila. Pleše u paru ili solo. Podrijetlo Sambe kombinacija je tri različite kulture, portugalske pjesme, afričkih ritmova i brzih indijskih rituala. Izvorno se plesala samo s udaraljka, dok se kasnije kao glazbena pratnja pojavljuje akustična gitara. Samba je ples slavlja i radosti te je i danas neizostavni dio

mnogih karnevala od kojih je najpoznatiji u Rijuu a od 1959. ubraja se u natjecateljske plesove.

Dvoranska Samba izvodi se u paru, držanje je zatvorenog tipa s čestim otvorenim pozicijama partnera. Specifičnost Sambe su savijanje i pružanje koljena i gležnja te se zbog te radnje nogu, tijelo plesača miče gore-dolje uz pokrete bokova. Žene plešu na vrhovima prstiju, obavezno u visokim potpeticama, dok muškarci plešu s cijelim stopalom na tlu. Izvodi se u brzom dvočetvrtinskom sinkopiranom ritmu, 48-54 udarca u minuti stoga zahtjeva iznimno brz rad nogu i atraktivno i lepršavo gibanje plesača.

Glazba Sambe ima svoj prepoznatljiv ritam koji se izvodi na brazilskim instrumentima (*surdo* - dvoglavi bubanj, *tamborim* – bubanj koji se udara štapom, *chocalho* dvoručni *shaker* aluminijskih okvira, *shekere* - *shaker* obrubljen perlicama, *ganza* - *shaker* ispunjen perlama i šljunkom, *apito* – zviždaljka).

Osnove plesa se lako nauče, ali iznimno je bitna ekspresija plesača koja odražava sreću, osebnost i koketnost.

Samba je ipak više od plesa. Za nju možemo reći da je to raznolik i svestran oblik umjetnosti.

6.2.2 RUMBA

Rumba je kubanski ples ali je porijeklom iz Afrike. Za nju možemo reći da ima puno sličnosti s Cha-Cha-Cha i Salsom. Razvila se u 16. stoljeću, dolaskom robova iz Afrike. Kroz povijest razvijali su se različiti podstilovi Rumbe povezano s pravcima i razvojem plesne glazbe te sociokulturološke pozadine njenih autora. Najprije je osvojila Ameriku a potom i Europu. Rumba zapravo označava vrstu glazbe i plesa s Kariba.

Rumba je izrazito senzualan ples, ples zavođenja kojeg karakteriziraju agresivni pokreti bokovima. U Rumbi brojenje koraka baš i nije jednostavno. Svi se koraci izvode prvo na prednjem dijelu stopala da bi se potom težina prebacila na cijelo stopalo, dok se potporna noga izravnava, omogućujući da se bokovi postave u stranu. Glazba je nježna, ugodna, spora, i suzdržana te osim na klasičnu plesnu glazbu, Rumba se može izvoditi i na pop glazbu u četverodobnoj mjeri, sporijeg tempa (27-32 udarca u minuti). Instrumentalna pratnja izvodi se na *maracasima*,

clavama, marimbolom i bubnjevima.

1964. godine Rumba je postala natjecateljski ples, a razvila se iz Rumba-Bolera koji je u osnovi lagan i senzualan ples koji se pleše uz glazbu tradicionalnog španjolskog bolera te ga često nazivaju *plesom ljubavi*.

6.2.3 CHA-CHA-CHA

Naziv Cha-Cha potječe s Haitija, a označava zvono koje je proizvodilo zvuk koji se riječima opisuje kao Cha-Cha-Cha. To zvono koristilo se kao instrumentalna pratnja, a čitav ritam plesa prožet je strukturom sličnom ritmu zvona.

Cha-Cha-Cha je godinama bio najpopularniji latino-američki ples, iako ga je danas Salsa pretekla. Ima kubanske korijene, ali je na njega snažno utjecala američka glazbena scena.

Cha-cha-cha nema svoje izvorno tradicionalno porijeklo već nastaje iz Mamba, kada su plesači počeli plesati trostrukim korakom nazivajući ga trostruki Mambo. U današnjoj formi ples Cha-Cha-Cha nastaje 1954. godine na Kubi.

To je ples čistog i brzog ritma s naglaskom na prvom udarcu. Cha-Cha-Cha se pleše energično, strastveno i poletno, a plesači svojim pokretima i stavom pokazuju samouvjerenost, dobro raspoloženje te poigravanje s partnerom i s gledateljima. U ovom plesu plesač i plesačica nisu u tjelesnom kontaktu već plešu u otvorenom držanju.

Osnovni korak sastoji se od tri brza *chassé* koraka i dva spora koraka, te je bitno da širina koraka ne prelazi širinu ramena. Korak može sadržavati i okrete ili promjene smjera kretanja, a kretanja u kukovima rezultat su pravilnog kretanja nogu koje su opružene i na punom stopalu. Kod izvedbe koraka u ovom plesu nema kretanja po plesnoj dovrani stoga mogu počinjati okrenuti u bilo kojem smjeru. Osnovna tehnika stopala je u tome da plesač prvo staje na prednji dio stopala, a odmah nakon toga na ostatak stopala. Ples se izvodi u četverodbojnoj mjeri tempa od 30 do 32 udara u minuti najčešće na latino ritmove ili disko i pop glazbu.

1961. godine Cha-Cha-Cha je postao natjecateljski ples.

6.2.4 PASO DOBLE

Paso Doble je poznat od dvadesetih godina dvadesetog stoljeća, nastao na

tradicionalnom običajima španjolske kulture. Paso Doble je podrijetlom iz Španjolske ali se razvio u Francuskoj. Sam naziv, Paso Doble označava o kakvom se plesu radi, tj. Dvokorak. To je teatralan, strastven i dinamičan ples koji je zapravo zasnovan na konceptu borbe s bikovima pa obiluje stilskim figurama koje su osnovi borbe u koridi: paseo – ulazak u arenu; feana – prolazak neposredno prije napada na bika.

Muškarac u plesu predstavlja matadora dok žena predstavlja njegov plašt, a ponekad ali rjeđe i samog bika. Kreću se oko zamišljenog bika izvodeći elemente flamenka uključujući stilske figure koje predstavljaju borbu u areni. Muškarac dominira držeći ponosan stav, ravna leđa i uzdignutu glavu izražavajući pokretima hrabrost, snagu, eleganciju, aroganciju i ponos. Paso Doble ima čvrsto držanje bez gibanja u kukovima iako su kretnje plesačice brze i fleksibilne te lepršave poput plašta.

Ovaj ples zahtjeva visoku koncentraciju i samokontrolu. Pleše se uz glazbu španjolske koračnice dostojanstvena, poletna, energična karaktera sa jasno strukturiranim i fraziranim dijelovima kompozicije. Najpoznatija Paso Doble skladba je *Espana Cani* u dvočetvrtinskoj mjeri i tempu od 60 do 62 udarca u minuti.

Plesna glazba pod utjecajem je flamenka sa jednostavnom dvodobnoj mjerom i vrlo rijetkim promjenama ritma. Flamenko je španjolski tradicionalni glazbeni žanr kojeg karakteriziraju snažan, ritmički ton (*toque*), popraćen podjednako izražajnom pjesmom (*cante*) i koji se često izvodi zajedno s jednako strastvenim stilom plesa kojeg karakteriziraju snažna i graciozna izvedba s često složenim radom ruku i nogu (*baile*).

6.2.5 JIVE

Jive je nastao u Americi u dvadesetim i tridesetim godinama dvadesetog stoljeća među američkim crnačkim robovima koji su plesali jednostruke i trostruke korake te u Europu dolazi iz Amerike.

To je ples razigranog karaktera te spada u boogie/swing kategoriju. Jive se pleše brzo i poletno s karakterističnim poskocima zbog čega je potrebna visoka fizička spremnost plesača. Osnovni se korak sastoji iz dva trokoraka i rock koraka. U početku se pleše na glazbu Jazza i Swinga, te nešto kasnije i Boogieja koji se razvio iz Bluesa. Sa 35 do 46 udaraca u minuti, Jive je najbrži latinoamerički ples.

Jive kakav se danas pleše kao natjecateljski latinoamerički ples datira iz 1968. Na natjecanjima se pleše posljednji, upravo zbog iznimne fizičke zahtjevnosti.

7. BALET

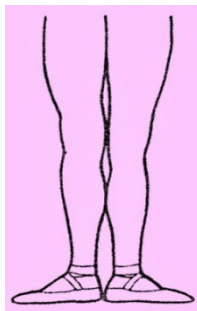
Balet je izvorno nastao u Italiji u razdoblju renesanse. Sama riječ balet, dolazi od talijanske riječi *ballo* koja isto kao i *danza* znači ples. Već početkom 16. stoljeća riječ balet koristi se i označava plesove koji su sastavljeni od raznih figura i promjena formacija. To je zapravo bila kombinacija društvenih i dvorskih plesova sa elementima koji su preuzeti iz narodnih plesova. Bitno je naglasiti da se balet nije razvio samo kroz naslijeđeno iskustvo već je na njega znatno utjecao i tadašnji pogled na umjetnost. Radnje baleta bile su inspirirane književnim djelom. Većina je dvorskih baleta završavala velikim baletom a nakon njega bi uslijedio bal u kojem su sudjelovali i gledatelji. Romantizam je bitno utjecao na balet stoga se može reći da je romantizam formirao balet u oblik koji danas najčešće povezujemo s pojmom klasični romantičarski balet, tj. ples na špicama i lepršavi baletni kostimi.

U Hrvatskoj su prve baletne predstave zabilježene tokom 19. stoljeća. Povijest baleta u našim krajevima započinje stvaranjem nacionalne opere 1859. godine kada iz Rijeke u Zagreb dolazi Pietro Coronelli koji organizira plesnu i baletnu poduku. 1894. godine Ivana Freisinger vodi školu baletnog ansambla te je to pravi početak rada organizirane profesionalne plesne umjetnosti u Hrvatskoj. Bilo je tu još podosta prepreka ali zahvaljujući upornošću mladih ljudi koji se žele baviti plesom, balet uspijeva opstati te dobiva svoje bitno mjesto u kazališnom životu Zagreba. Tada nastupa vrijeme stagnacije koje traje dvadeset godina, a završava dolaskom ruske obitelji Froman, 1921. godine. Margareta Froman, bila je primabalerina te njezina prisutnost u hrvatskom baletu trajala je gotovo trideset godina, ispočetka u ulozi plesačice a kasnije u ulozi koreografkinje i redateljice. Zahvaljujući njoj, započelo se s izvedbama klasičnih baleta te je upravo ona podigla zagrebački balet na europsku razinu. U Splitu je balet osnovan 1940. godine, dok u Rijeku dolazi 1946. godine. 1965. godine, balet postaje samostalno umjetničko djelo unutar svoje ustanove te se u tom razdoblju rađaju mnoga značajna baletna imena. Sredinom 20. stoljeća čovjekova želja za definiranjem i označavanjem umjetničkih smjerova i razdoblja dostigla je svoj vrhunac.

Balet nije zasebna plesna umjetnost već je neizbježna stepenica u razvoju plesa. Za balet možemo reći da je to jedna od najstarijih plesnih tehnika, koja je

zapravo i temelj svim ostalim plesnim stilovima. Svaki plesač koji krene sa osnovama baleta i usavrši te osnove, puno će brže i lakše napredovati i usavršavati ostale plesne stilove i tehnike iz razloga što je balet prisutan uvijek i svugdje i što je on osnova za daljnje plesno razvijanje. Pojam balet označava vrstu glazbeno plesne izvedbe s radnjom. Sadržaj baleta je najčešće tekst iz klasične književnosti koji može biti izveden kao grupni nastup ili solo izvedba, ili pak kao kombinacija grupe i sola. Baletni trening sa svojim načinom vježbanja, već se dugo koristi kao sastavni dio usavršavanja plesnih vještina plesača ostalih plesnih stilova. Karakteristika dvorana za vježbanje baleta je da uz zid imaju pričvršćenu drvenu prečku a na suprotnom zidu ogledalo dok je pod najčešće drven i pokriven posebnom plastikom. Plesačice na nogama imaju baletne papuče te nose triko ili kratku suknju. Baletni sat sastoji se od vježbi koje se odrađuju uz štap i vježbi koje se odrađuju na sredini dvorane uz glazbenu pratnju. Iznimno je bitno pravilno disanje koje treba biti usklađeno s istezanjima i kontrakcijama mišića.

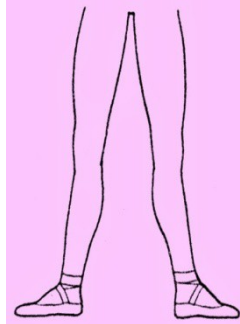
Balet karakteriziraju stroge forme tijela i otvoreni položaj stopala, što zapravo znači da je cijela noga zarotirana iz kuka prema van za 90 stupnjeva. Baletna tehnika ne poznaje upotrebu sile i naglih pokreta. U baletu, svi pokreti moraju biti kontrolirani i ne smiju se izvoditi sa zgrčenim mišićima, već sa mišićima istegnutima u daljinu. Osnovni elementi koji se uvježbavaju su veliki i mali čučnjevi (*plié i grand plié*), istezanje i dizanje nogu, rad stopala, različiti nagibi i rotacije tijela, različite vrste okreta (*pirouette*) i skokova koji se mogu izvoditi iz velikoga ili malog čučnja, s obje ili jedne noge i slično. U baletu postoji pet pozicija te se tome dodaje i šesta pozicija ali ona je potpuno zatvorena. Pod pojmom pozicija, misli se način na koji se drže noge. Naime, noge uvijek stoje otvoreno, što znači da prsti gledaju prema van dok pete gledaju jedna prema drugoj, što nije slučaj jedino u šestoj poziciji.



Slika 7. Prva pozicija

U prvoj poziciji noge su priljubljene jedna uz drugu, peta uz petu, a prsti gledaju prema van. Cijela unutrašnja strana noge trebala bi prianjati uz unutrašnju stranu druge noge, no svi smo različito građeni tako da određeni broj ljudi ne može priljubiti noge (zbog, na primjer, jačih listova). Dakle, pete mogu biti malo odmaknute, ali važno je da su koljena stisnuta jedno uz drugo.

Slika 8. Druga pozicija



Do druge pozicije baleta dolazimo tako da se iz prve pozicije jedno stopalo odmakne od drugog za dužinu stopala. U drugoj baletnoj poziciji treba paziti da se stopala, sad kad više nisu jedno uz drugo, ne počnu zatvarati. Noge u svim otvorenim pozicijama rotiramo iz kuka, držeći ih unutarnjim mišićima.



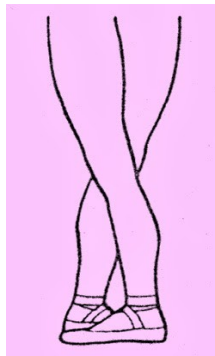
Slika 9. Treća pozicija

Treća je pozicija nešto zahtjevnija, ali uz dobro objašnjenje i dobru vježbu, svi je plesači u kratkom vremenskom roku usavrše. Najprije se postavi stražnje stopalo, maksimalno otvoreno, a nakon toga, drugo se stavi ispred njega, i to tako da je peta prednjeg ispred koščice (one prije palca). Time će prsti te peta te noge biti u ravnini sa košćicom stražnjeg stopala. Jako je bitno i da su kukovi ravni.

Slika 10. Četvrta pozicija



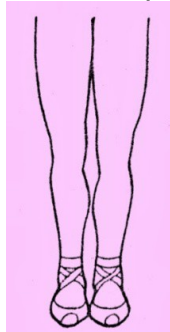
Četvrta se pozicija dobije tako da se iz treće pozicije prednje stopalo povuče prema naprijed, za otprilike dužinu jednog stopala. Tu je balans na obje noge, i bitno je naglasiti da se ni slučajno sva težina usmjeri na stražnju nogu. Težina se mora nalaziti na sredini.



Slika 11. Peta pozicija

Iz četvrte pozicije, noge jednostavno otvoreno priljubimo jednu uz drugu, i to tako da su prsti jednog stopala priljubljeni uz petu drugog i obratno. Kao i u svim ostalim baletnim pozicijama, treba paziti da se ne pada na unutarnji dio stopala, nego da se stoji na vanjskom.

Slika 12. Šesta pozicija



Uvjetno se naziva pozicijom jer se u njoj stopala drže prirodno. Stopala su zatvorena i priljubljena jedno uz drugo, tako da prsti stoje uz prste a pete uz pete. Osnova baleta su pet otvorenih pozicija, i na njima počiva baletni stav. U šestoj poziciji se ponekada rade vježbe za rastezanje zato što nakon dugo vremena provedenog u otvorenim pozicijama zatvaranje nogu predstavlja jedan težak zadatak.

Pozicije ruku u baletu su također jako bitne. Osim što pomažu u održavanju ravnoteže i izvedbi određenih elemenata, jako su bitne za samu estetiku pokreta. Pozicije ruku slažu se sa tj. prema pozicijama nogu. Pripremna pozicija je poza u kojoj su ruke opuštene uz tijelo, lagano savijene u laktu, s dlanovima okrenutima jedan prema drugome.

Prva pozicija se izvodi sa objema rukama raširenima prema naprijed, laktovi prema van, dlanovi prema dolje. Djeci je ovu poziciju najjednostavnije objasniti na način da si zamisle da ispred sebe drže veliku loptu za plažu. Bitno je također naglasiti da bi ramena trebala biti nešto viša od laktova, dok laktovi moraju biti nešto viši od zglobova tj.dlanova. Ovaj položaj ruku se koristi u okretima kako bi se zadržala ravnoteža.

Druga pozicija izvodi se na način da se od takozvanog držanja lopte ispred sebe, ruke rašire u stranu. U toj poziciji laktovi gledaju odiza dok dlanovi gledaju jedan prema drugome. Ovaj se položaj ruku koristi kroz elemente koji zahtijevaju veću ravnotežu, a ponekad i za vrijeme skokova.

Treća se baletna pozicija izvodi na način da se jedna ruka ostavlja široko, tj. na strani kao što je bila u drugoj poziciji, dok druga ruka izlazi naprijed, kao što je bila u prvoj poziciji. Ova kombinacija prve i druge pozicije ruku je jako čest i zapravo najprimjereniji položaj za izvođenje piruete iz razloga što proširena ruka pomaže u dobivanju zamaha dok ruka koja je naprijed pomaže u održavanju centra i balansa.

Četvrta pozicija izvodi se tako što jedna ruka i dalje ostaje proširena u stranu kao što je bila u drugoj i trećoj poziciji, dok druga ruka je podignuta iznad glave. Ruka je lagano savijena u laktu i bitno je vidjeti vrhove prstiju u svom vidnom polju, tada je pozicija pravilno izvedena. Ukoliko je ruka previsoko ili previše natrag, gubi se držanje, tj. baletni stav.

Peta pozicija izvodi se na način da se obje ruke podignu iznad glave. Najjednostavnije je na način da se zauzme stav prve pozicije i da se ruke u prvoj poziciji podignu gore. Laktovi kao i u svim ostalim pozicijama trebaju biti blago savijeni, kao što je to i kod zapešća. U ovoj poziciji često nastane problem s podizanjem ramena kada se podižu ruke, stoga je bitno to naučiti kontrolirati.



Slika 13. Balet

8. RITMIKA I RITMIČKA GIMNASTIKA

Ritmika je plesna aktivnost primjerena djetetu predškolske dobi, te je upravo zbog toga najraširenija plesna tehnika kod djece od treće do šeste godine života.

Vježbe ritmike odvijaju se uz glazbenu podlogu, a ona je često praćena i pričom u kojoj djeca pokretom aktivno sudjeluju te imitiraju svijet koji nas okružuje i samim time lakše i brže postaju aktivni sudionici tog svijeta. Ritmiku je zapravo teško definirati kao jedan zaseban pojam zato što je ona kombinacija plesa, ritmičke gimnastike, te sportske aktivnosti općenito. Bitno je naglasiti da se ritmikom potiče kod djece pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, te razvoj motoričkih sposobnosti, točnije razvoj koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskularnog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Djeca predškolske dobi kroz ritmiku razvijaju osjećaj za sluh, ritam, snagu, brzinu, spretnost i koordinaciju, plesnost, itd.

Cilj ritmike je da djeca razvijaju senzibilitet za glazbu učeći se kreativno izražavati kroz pokret, raznovrsnim i sadržajnim bavljenjem ritmom i plesom pridonijeti cjelovitom razvoju svoje osobnosti i unapređivanje kvalitete života. Djeca će uživati u druženju sa vršnjacima. Cilj je kvalitetno provesti vrijeme uz glazbu, ples i igru, dobro se zabaviti, ponajprije uz smijeh.

Ritmičko sportska gimnastika potječe od gimnastike, jednog od najstarijih oblika tjelesnog vježbanja te je posebno primjeren ženskoj mladeži pa je tako i postao ženski sport. Ritmičko-sportska gimnastika nadahnuta je težnjom da se pokreti i ritam izraze stvaralačkim mogućnostima vježbačica. Inspirirana glazbom i maštom, potpuno odgovara specifičnim osobinama fizičkog i psihičkog života žene. Iako je sportsko obilježje ritmičko-sportske gimnastike evidentno, jer je natjecanje prihvaćeno kao mjerilo vrijednosti, ovaj sport je primjeren i kao zdrava aktivnost i rekreacija za sve uzraste. Posebno se mora naglasiti odgojna vrijednost sporta zbog pozitivnog utjecaja u pedagoškom i estetskom smislu, pa se sve više njeguje u školama i klubovima. Ritmičko-sportska gimnastika je relativno mladi sport u usporedbi s većinom ostalih sportova. Prvo se svjetsko prvenstvo održalo 1963. godine u Budimpešti i od tada se redovito održavaju svjetska i europska prvenstva, a ipak je proteklo dvadesetak godina do uključivanja u obitelj olimpijskih sportova.

Ritmičko-sportsku gimnastiku karakterizira jedinstvo pokreta cijelog tijela dopunjeno radom sprava u skladnom odnosu s glazbom koja je sastavni dio svih pokreta u ovom sportu. Nesklad između rada tijela i sprave i / ili glazbe ima za posljedicu grešku u tehničkom izvođenju vježbe, ostavlja loš estetski dojam, a time dovodi i do sniženja vrijednosti vježbe na natjecanju.

Na početku svakog upoznavanja s ovim sportom prolazi se škola pokreta iz obilja prirodnih oblika kretanja koji će predstavljati osnovu za daljnje usvajanje tehnike ritmičko-sportske gimnastike. Elementi gibanja tijela bez sprave su različiti stavovi, hodanja, trčanja, poskoci, skokovi, okreti i piruete, ravnoteža i valovita gibanja. Svi se ti elementi izvode u različitim smjerovima i ravninama, s gibanjem u mjestu ili kretanju u visokim, srednjim ili niskim položajima i na tlu. Elementi se moraju logično nastavljati jedni na druge bez prekida, različitom brzinom i intenzitetom, u različitom tempu i ritmu. Toj se tehnici rada bez sprava dodaje u drugom dijelu i tehnika rada sa spravama ritmičko-sportske gimnastike. Sva se gibanja odvijaju cijelim natjecateljskim prostorom veličine 13x13 m po ravnim smjerovima (naprijed, natrag, strance i dijagonalno) i po krivuljama (krug, elipsa, sinusoida i sl.) Bitno je naglasiti da se pripremljenost za vježbanje u ritmičko-sportskoj gimnastici dobiva osnovama klasičnog baleta. Ritmička gimnastika je sport u kojem se vježbe izvode petorim spravama – vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakom, pri čemu se tijelom izvode osnovni elementi iz prirodnih oblika pokreta, bez kojih same vježbe spravama nebi imale smisla.

Osnove ritmičke gimnastike sastoje se od elemenata različitih stavova, hodanja raznim koracima, trčanja raznim načinima, zamaha i valovitih gibanja rukama i tijelom, poskoka, skokova, okreta te različitih ravnotežnih položaja.

Galop se izvodi iskorakom jednom nogom, prijenosom težine na tu nogu i poskokom na istoj, a doskokom na drugu nogu. Ova se figura izvodi povezano uzastopno istom nogom pa drugom nogom u kretanju naprijed i natrag, isto tako i desno i lijevo. Ukoliko povežemo izvedbu galopa jednom i drugom nogom, dobiti ćemo plesnu figuru koja se može jako lijepo uklopiti u razne zadatke.

Greške pri izvedbi galopa su savijena koljena i zgrčena stopala. Zadatak se treba izvoditi mekano.

Trokorak se sastoji od tri koraka različitog ritma (ta-tate) s naglaskom na prvu dob (četvrtinke) i laganim počučnjem, dok se na drugoj dobi kratko izmjenjuje jedna

pa druga noga. Trokorak je tipičan u nekim hrvatskim narodnim plesovima stoga se ne mora ustrajati u zahtjevu pruženih stopala zato što to nije u duhu narodnog plesa. Korak polke pripada skupini trokoraka. Na prvu dobu se izvodi odrazom dvije osminke (tate), zatim slijedi na drugu dobu mali počučanj (ta). Karakterističan je naglasak prema gore na prvu dobu. Ovaj se plesni korak izvodi u stiliziranom obliku tako da se na osminke stopala i koljena opruže dok na četvrtinki se izvede lagani počučanj.

Poskoke karakterizira lagana napetost u odrazu i mekani doskok. Impuls počinje iz stopala i kreće se prema točki težišta tijela. Poskocima se općenito razvija skočnost, a za izvođenje je potreba i određena koordinacija s radom ruku. Mogu se izvoditi s prednoženjem, odnoženjem i zanoženjem pruženim ili zgrčenim koljenom jedne noge, na mjestu, ali češće pomicanjem u prostoru. Stopala su pružena prema odraznoj površini, a ruke su u raznim položajima sa ili bez zasuka trupa koji je najčešće uspravan.

Skokove karakteriziraju snaga odraza i velika amplituda. Ljepota skoka ovisi o lakoći izvedbe koja se postiže maksimalnom koncentracijom na odraz. Za dobar odraz važan je i položaj ruku, koji pomaže da let traje što dulje tijekom skoka. Zalet u izvedbi mora pokazati tendenciju ubrzanja kretanja tijela, s visoko podignutom centralnom točkom težišta, mora biti tečan, bez stanke ili isprekidanosti. Koristi se produženi odraz tako da se galopu pridodaje još jedan korak, što znači da se kreće suprotnom nogom od odrazne. Odraz slijedi nakon zaleta i mora biti brz i eksplozivan.

Obzirom na odraz možemo ih podijeliti na skokove sunožnim odrazom, te skokove jednonožnim odrazom.

U ritmičkoj gimnastici elementi vježbi bez sprave su tek uvjet za vježbanje sa spravom koja je sastavni dio cjelovite vježbe uz glazbu. Svaka od tih sprava ima svoje specifičnosti i osobitosti u gibanjima koje se moraju svladati kako bi se vježba mogla koreografirati prema zahtjevima Pravilnika.

Prema skripti Jasenke Wolf-Cvitak Ritmičko-sportska gimnastika koja je objavljena 2000.godine, za svaku su spravu napisane tri nastavne jedinice, te su za iste od njih predviđena dva školska sata. Nakon rada sa svakom od sprava, bitno je predvidjeti i osigurati vrijeme za slaganje i koreografiranje vježbi. Izbor glazbe je iznimno važan budući da se prema glazbi, njezinom ritmu i tempu slaže i vježba, čime se postiže jedinstvo pokreta i glazbe.

8.1. Vježbe s loptom

U prvoj nastavnoj jedinici fokusiramo se na nekakve početne vježbe s rekvizitom. Dakle započinje se sa premještanjem lopte iz jedne ruke u drugu, bacanje i hvatanje lopte, dvjema rukama, jednom rukom i nadlanicama obju ruku. Nakon toga slijedi bacanje i hvatanje lopte ukrštenim rukama, udaranje lopte o tlo, okret te hvatanje jednom rukom, vrtnja lopte oko dlanova, zatim povezivanje vrtnje lopte oko dlana desne ruke s korakom-dokorakom i ispadom strance lijevo s prebačajem lopte u lijevu ruku i slično.

U drugoj se nastavnoj jedinici susrećemo s nešto zahtjevnijim vježbama. Kotrljanje lopte po objema rukama u predručanju, povezano s izbačajem i okretom, kotrljanje po jednoj ruci u odručanju do ramena, prihvat drugom i vraćanje kotrljanjem do šake, kotrljanje po jednoj ruci te hvatanje iza leđa objema rukama, bacanje i hvatanje u predručanju, klek i sjed na pete, vrtnja lopte po tlu i istovremeno okret u sjedu, galop, korak odrazom u daleko visoki skok s izbačajem i hvatanjem lopte nakon što se odbila od tla i slično.

U trećoj nastavnoj jedinici susrećemo se s najzahtjevnijim vježbama koristeći loptu. Neke od njih su bacanje lopte povezano s kolutom naprijed, hvatanje u usponu, veliki val povezan s bacanjem u usponu te hvatanje jednonožnim klekom, bacanje lopte jednom rukom u mačjem skoku s okretom za 180 stupnjeva i hvatanje iza leđa, bacanje lopte uz dva skoka te sjed s hvatanjem, okret uz predhvat lopte oko struka iz ruke u ruku povezati s drugim okretom, lopta na dlanu odručene ruke i treći okret s loptom u uzručanju i slično.



Slika 14. Vježba s loptom

8.2. Vježbe s vijačom

Prva nastavna jedinica ujedno je i upoznavanje s određenim rekvizitom i vježbama koje se njime mogu izvoditi. Tu se susrećemo sa sunožnim preskocima na mjestu kruženjem vijače naprijed i natrag, isto i jednonožno na mjestu i u kretanju, preskoci sunožno s ukrštanjem vijače ispred tijela sa ili bez međuposkoka, trčanje s preskokom vijače, dječji poskoci kroz vijaču u kretanju naprijed i natrag, preskok vijače na svaki poluokret u kretanju.

Druga nastavna jedinica nešto je složenija. Njihanje vijače u bočnoj ravnini, isto u čeonj ravnini, povezano koracima, valcerom, polkom, zatim namatanje vijače oko struka, oko jedne ruke, povezati s okretom, kruženja vijačom u svim ravninama, skokovi kroz vijaču kao što su škarice, mačji, daleko visoki, jelenji, i u mjestu i u kretanju i slično.

Treća nastavna jedinica sastoji se od povezivanja bacanja i hvatanja vijače kroz skokove, kruženje vijačom dok se izvodi skok, bacanje vijače nogom, kolut naprijed te hvatanje u jednonožnom kleku, sunožni preskoci četverostruko savijene vijače i slično.



Slika 15. Vježba s vijačom

8.3. Vježbe s obručem

Prva nastavna jedinica je kotrljanje po tlu povezano sa hodanjem, trčanjem, poskocima te skokovima, zatim slijedi kotrljanje povezano s preskokom, kroz ili škarama preko obruča, bacanje i hvatanje obruča u bočnoj ravnini istom ili drugom rukom, držanje obruča dvjema rukama strance, u uzručenju uspon, pretklon, zaklon, ispad naprijed natrag i strance desno i lijevo, vrtnja obruča oko šake u predručenju, odručenju i uzručenju jednom i drugom rukom, bacanja obruča u čeonj i bočnoj ravnini iz ruke u ruku te u nastavku vrtnja oko šale, prednja vaga osloncem na obruč rukama u predručenju, kortljanje obruča natrag uz okret za 180 stupnjeva, prijelaz u prednju vagu, zaustaviti obruč te uspon.

Druga nastavna jedinica sastoji se od zamaha obručem u bočnoj ravnini s prehvatom iz ruke u ruku ispred ili iza tijela, te isto sa izbacivanjem ispred tijela, izbacivanje obruča u bočnoj ravnini naprijed, zatim pritrčati i uhvatiti te povezati s velikim valom uz zamah natrag, isto to nekoliko puta ponoviti, vrtnja obruča oko šake u čeonj, bočnoj i horizontalnoj ravnini u raznim položajima tijela, bacanje s prevrtanjem ibruča oko vodoravne osi i hvatanje objeručke u počučnju, čučnju i kleku, bočna osmica jednom pa drugom rukom i prehvatom.

U trećoj nastavnoj jedinici dolazimo do vrtnje obruča oko koljenja, struka i vrata, horizontalna osmica iznad glave i boka, uz okret, nekoliko poskoka, ili mačji skok, izbacivanje obruča objeručke s rotacijom iz vodoravne ravnine i hvatanje, vrtnja obruča oko šake u bočnoj ravnini uz galop, bacanje u prvom te hvatanje u drugom skoku te nastavak vrtnje, daleko visoki skok preko obruča koji se kotrlja po tlu i slično.



Slika 16. Vježba s obručem

8.4. Vježbe s čunjevima

Prva nastavna jedinica služi za učenje držanja čunjeva, zamasi u svim ravninama, veliki i srednji krugovi, zatim mali krugovi u predručenju u bočnoj ravnini, čeonj ili pak vodoravnoj ravnini, držanje čunjeva za tijelo, bacanja i hvatanja, sa ili bez rotacije, suručni zamasi u čeonj ravnini u kombinaciji s velikim, srednjim i malim krugovima, mali uzastopni krugovi u svim ravninama, iznad i ispod ruke ili ispred i iza ruke, sve na mjestu i u kretanju, s ispadima strance u obje strane.

Druga nastavna jedinica sastoji se od zamaha povezanih prvo s bacanjem jednog pa drugog čunja u bočnoj ravnini, zatim s bacanjem oba čunja istovremeno te hvatanje za tijelo čunja, uzastopni veliki krugovi naprijed i natrag, bočna osmica jednom pa drugom rukom, prvi krug je malen, samo zglob šake dok je drugi krug velik, iz ramena, zatim povezivanje zamaha i malih krugova, povezivanje unutarnjih i vanjskih krugova u svim ravninama i slično.

Treća nastavna jedinica uključuje vodoravne zamaha, krugove iznad glave u povezivanju s okretima, daleko visoki skok s udarcem čunjeva iznad glave i ispod

noge, bacanje čunja te hvatanje u ravnoteži, bacanje čunja u prvom skoku te hvatanje u drugom, kotrljanje čunjeva po ruci, ili po tlu te ritmično udaranje čunjevima.



Slika 17. Vježba s čunjevima

8.5. Vježbe s trakom

U prvoj nastavnoj jedinici susrećemo se sa zamasima i krugovima trakom u svim ravninama, jednom i drugom rukom, na mjestu, velikim zamasima s prehvatom trake iz ruke u ruku, spirale jednom i drugom rukom u raznim položajima, osmice, zmijske, vertikalne te horizontalne, na raznim visinama i na tlu, poskoci naprijed uz kruženje trakom, te povezivanje s trčećim koracima unatrag uz zmijsku po tlu, veliki bočni krugovi naprijed s prehvatom trake iz ruke u ruku i slično.

Druga nastavna jedinica sastoji se od zamaha i kruženja u svim ravninama u kretanju, kruženje iznad glave u povezivanju sa zmijskom, osmice u svim ravninama u povezivanju s valovima tijela, osmica u bočnoj ravnini povezana s valcer korakom, poskocima, mačjim skokovima i slično, bacanje trake rotacijom štapića prema natrag te hvatanje štapića trčećim koracima.

Treća nastavna jedinica sastoji se od zahtjevnijih vježbi kao što su daleko

visoki skok te zmija u uzručenju, preхват trake ispod noge i nastavak kruženja trakom, spirala iza tijela povezana s koracima, trčanjem, poskocima ili skokovima, čeonu krugovi povezani sa skokovima preko trake, najčešće jelenji skok, kozački skok povezan sa zmijom i spiralom, bacanje trake držanjem za kraj i nakon što štapić dodirne tlo, hvatanje trake.



Slika 18. Vježba s trakom

Bitna stavka u ritmičkoj gimnastici su akrobatski elementi koji se uče postepeno, od jednostavnijih do složenijih a njihova osnovna podjela je od stojeva koji mogu biti na lopaticama, na glavi, na rukama, zatim mostovi koji se izvode naprijed i natrag, salta koja se izvode naprijed, natrag, bočno i šraube, kolutovi koji mogu biti naprijed, natrag ili letom te premeti koji se izvode u smjeru prema naprijed, natrag i strance.

Usustavljivanje akrobatskih elemenata uglavnom je empirijsko, a osnovna mu je namjena definiranje strukturalnih grupa, te svrstavanje svakog pojedinog elementa u pripadajuću grupu prema strukturi i složenosti gibanja. Zasniva se na biomehaničkim zakonitostima gibanja koje objašnjavaju određenu kretnu strukturu. Identifikacija pojedinih grupa akrobatskih elemenata uočava se na osnovi informacija koje sadrže sami elementi. U akrobatici se pod pojmom element tehnike podrazumijeva precizno definirana struktura, koja može biti jednostavna ili složena s

obzirom na biomehaničke zakonitosti gibanja tijela. Dostupnost i primjenjivost elemenata ovisi o njihovoj složenosti te razini motoričkih sposobnosti i znanja vježbača. Svaki akrobatski element sadrži predviđen, unaprijed zadan karakter gibanja, a svaki program kretanja sadrži neku opću i specifičnu karakretistiku. (Živčić, 2007.)

9. ZAKLJUČAK

Ples je prouzročitelj svih umjetnosti koji ima svoj izraz u ljudskoj ličnosti. Plesna umjetnost usko je povezana sa svim ljudskim tradicijama, ratom, radom, ljubavi, religijom, igrom, stoga možemo reći da je za razumijevanje važnosti plesa kroz civilizacije neophodno poznavanje svih faza kroz koje je prolazio čovjek. U dugom nizu godina plesovi su se razvijali u vrlo važan činac svih kultura. Od samih početaka ljudi su svoje osjećaje i želje izražavali plesom. Slavio se život i označavala se smrt, zahvaljivalo se Bogovima ili ih se pak molilo pomoću plesa. Na kraju pisanja ovog rada, čitanja i istraživanja raznolike literature, može se reći da je ples sasvim sigurno jedna od prvih manifestacija čovjekova duhovnog i fizičkog života. Ples je poseban i nezamjenjiv govor tijela. To je prava umjetnost u kojoj je čovjek i autor i

sredstvo i samo umjetničko djelo. To je jedan univerzalni jezik kod kojeg ne postoje kulturne ili nacionalne granice.

Današnji tempo života zahtijeva konstantno usavršavanje i podizanje kvalitete ljudskih djelatnosti u različitim područjima, a ples spaja aktivnost koja povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje. On doprinosi glazbenoj, umjetničkoj i estetskoj nadogradnji te svakako pozitivno utječe na motoriku. Ples djeluje na pozitivan razvoj antropoloških obilježja, razvija estetiku pokreta, pravilno i lijepo držanje tijela te osjećaj za prostor u kojem se nalazimo i za svijet koji nas okružuje.

Svatko tko zna i može hodati, može naučiti plesati!

Shvatite ples kao samo malo drukčiji način koračanja i sve će odmah biti puno lakše i jednostavnije.

(Ankica i Rade Janjić, 2005;4)

10. LITERATURA:

1. BIJELIĆ V. S. (2006). Plesovi. Banja Luka.
2. COHEN S. J. (1988). Ples kao kazališna umjetnost. Omladinski kulturni centar Zagreb.
3. ĐURINOVIĆ M. (1996). Isadora Duncan: Pjesnikinja plesa. Naklada MD, Zagreb.
4. GREENE H. J. (2010). Ples anatomija. Datastatus, Beograd.
5. IVANČAN I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb
6. MALETIĆ A. (1986). Knjiga o plesu. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb.
7. MALETIĆ A. (1983). Pokret i ples. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb.
8. MALETIĆ A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Matica Hrvatska, Zagreb.
9. WAINWRIGHT L. (2007). Zaplešimo, Korak po korak do plesnog uspjeha. Kigen, Zagreb.
10. WOLF-CVITAK J. (2004). Ritmička gimnastika. Udžbenici sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
11. WOLF-CVITAK J. (2000). Ritmičko-sportska gimnastika. Skripta, Zagreb.
12. ŽIVČIĆ K. (2007). Akrobastka abeceda u sportskoj gimnastici. Udžbenici sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

INTERNET STRANICE:

13. „Plesna budućnost počinje ovdje“: <http://baletnistudioeditecebalo.com/>, Preuzeto 3.4.2017.
14. Časopisi: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=casopisi_podrucje&id_podrucje=7, Preuzeto 5.4.2017.

15. Škola za klasični balet: <http://www.skolazaklasicnibalet.hr/>, Preuzeto 10. 4. 2017.

SAŽETAK:

Još od mlađeg kamenog doba postoji plesna kultura i umjetnost kakvu danas poznajemo i koja je urođena u svakom ljudskom biću. Ples je kroz pokret prikazan kao izražajna vizualna umjetnost kratkih prizora kojoj doprinose snaga, ravnoteža te plesačeva gracioznost. Kroz sva povijesna razdoblja i narode svijeta prenosi se ples kao kulturno bogatstvo. Od izraženih imena bitno je navesti Emila Jaquesa-Dalcroze koji je prvi razvio ideju ritmičkog plesa na temelju svojih misli, Isadoru Duncan koja je bila utemeljiteljica suvremenog plesa i Rudolfa Labana koji je bio baletni pedagog, koreograf i teoretičar. Plesove dijelimo na narodne, društvene i umjetničke od kojih su u Hrvatskoj najzastupljeniji narodni plesovi koji su se kroz povijest razvijali po hrvatskim plesnim zonama. Dok su narodni plesovi dio kulture svake države, društveni plesovi dio su društvenog statusa. To su standardni plesovi poznati diljem svijeta (Engleski i Bečki valcer, Tango, Slowfox, Quickstep). Kao kombinacija društvenih i dvorskih plesova razvio se balet još u razdoblju renesanse u Italiji te ga definiramo kao vrstu glazbeno plesne izvedbe s radnjom. Poštujući zadovoljavanje dječje potrebe za kretanjem bitno je navesti da je najprimjerenija plesna aktivnost za djecu predškolske dobi ritmika i ritmička gimnastika. Njome se kod djece potiče pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, te razvoj motoričkih sposobnosti uz poticanje pravilnog rada tjelesnih funkcija.

SUMMARY:

Since the Early Stone Age, the dance culture and art as we know today exist and is innate in every human being. Through the movement, the dance is manifested as an expressive visual art of short scenes, which are contributed by the strength, balance and dancer's grace. Throughout all the historical periods and nations of the world, a dance is transmitted as a cultural wealth. From the notable figures, it is important to mention Emil Jaques-Dalcroze, the dancer who first developed the idea of rhythmic dance based on his thoughts; Isadora Duncan, the founder of the contemporary dance and Rudolf Laban, a ballet teacher, choreographer and theoretician. Dances are divided into traditional, social and artistic, of which, in Croatia, the most prominent are the traditional ones that were developed throughout Croatian dance zones. While the traditional dances are part of the culture of each country, social dances are part of social status. These are standard dances known all around the world (English and Viennese Waltz, Tango, Slowfox, Quickstep). As a combination of social and court dances, a ballet was developed during the Renaissance period in Italy and we define it as a musical dance performance with action. Respecting the child's need for a movement, it is important to note that the most appropriate dance activity for preschool children is a rhythmic dance and rhythmic gymnastics. It encourages a good body posture in children, harmonious morphological development and the development of motor skills, by stimulating the normal operations of body functions.