

Koračne strukture folklornih plesova Slavonije

Đuričković, Vesna

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

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:137:037231>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-25**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

VESNA ĐURIČKOVIĆ

**KORAČNE STRUKTURE
FOLKLORNIH PLESOVA SLAVONIJE**

Završni rad

Pula, studeni 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

VESNA ĐURIČKOVIĆ

**KORAČNE STRUKTURE
FOLKLORNIH PLESOVA SLAVONIJE**

Završni rad

JMBAG: 0303040865, izvanredni student

Studijski smjer: Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

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

Pula, studeni 2015.

ZAHVALA

Zahvaljujem se svom mentoru Zlatku Tkalčec, prof. što mi je omogućio izradu završnog rada na temu „Koračne strukture folklornih plesova Slavonije“. Također se zahvaljujem svojoj obitelji na pomoći i podršci pri izradi završnog rada. Zahvaljujem i lektorici magistri Nadi Pažin koja mi je ustupila svoje stručne usluge pri obradi završnog rada.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Vesna Đuričković, 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

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Vesna Đuričković dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Koračne strukture folklornih plesova Slavonije“ 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 sa 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	1
2. PLES	2
2.1. DVOJAKO DJELOVANJE PLESA	3
2.1.1. EUFORIJA	3
2.1.2. EKSTAZA.....	4
2.2. PLES I IGRA	4
2.3. PLES KAO ZABAVA.....	5
2.4. PRIMJENA PLESA U ODGOJNE SVRHE	5
3. NARODNI PLES	7
3.1. STIL NARODNOG PLESA.....	8
3.2. STRUKTURA NARODNOG PLESA	8
3.3. PRIMJENA NARODNOG PLESA.....	11
4. KOORDINACIJA POKRETA I RAZVOJ OSJEĆAJA ZA RITAM	12
4.1. MEĐUSOBNO DRŽANJE PLESAČA	14
4.2. VERTIKALNI TITRAJI U NARODNIM PLESOVIMA.....	16
4.3. POSTUPNOST U UVJEŽBAVANJU	16
4.4. TJELESNA PRIPREMA	17
5. KOLO	18
5.1. POVIJEST KOLA	19
5.2. VRSTE KOLA	20
6. OPIS NARODNIH PLESOVA.....	21
6.1. DRMEŠ	21
6.1.1. SLAVONSKO KOLO (SLAVONSKI DRMEŠ)	22
6.2. AJD' NA LIVO	25
6.3. ŽITA	28

6.4. 'OPA, CUPA SKOČI.....	30
6.5. KALENDARI.....	33
7. ZADAĆE KINEZIOLOŠKE KULTURE I NARODNI PLES U PREDŠKOLSKOJ DOBI	35
8. ZAKLJUČAK	36
LITERATURA:.....	38
SAŽETAK.....	40
SUMMARY	41

1. UVOD

Chuck Davis, plesač, koreograf, i učitelj rekao je: „Da bi razumio kulturu, proučavaj ples. Da bi razumio ples, proučavaj ljude. “Stoga u svakom plesu ima odraz naroda, u njemu je satkana kultura naroda.

„Čitava naša napredna civilizacija temelji se na plesu te je ples učinio čovjeka društvenim bićem“, rekao je Ernst Grosse.

Ples je umjetnost koja oplemenjuje čovjeka, a djeci je dostupan od najranije dobi, djeca se uz ples igraju, razvijaju i uče. On ima dvojako djelovanje, u nekim osobama izaziva euforiju dok neke osobe dovodi do stanja ekstaze. Ples također ima svoju primjenu u odgojnim svrhama. Ostvaruje se u estetskom, nacionalnom, socijalnom i zdravstvenom odgoju.

U radu pobliže opisujem narodnu plesnu kulturu Slavonije, odnosno način izvođenja plesova iz mjesta Brodsko-posavske županije i okolice, te njihove karakteristike.

Čovjek koji pleše u kolu nikada nije sam, on se otvara društvu u kojem pleše i to društvo istovremeno se njemu otvara. U svakodnevnom životu kolo više nema ulogu koju je imalo u prošlosti. Danas je plesanje u kolu svedeno samo na scensku izvedbu pred publikom. Narodni ples odlikuju stil plesanja i struktura. Stil je autentičan način izvođenja plesa koji se ne može zapisati i različit je od mjesta do mjesta.

Cilj mog rada bio je dočarati narodne plesove Slavonije, upoznati s načinom njihovog izvođenja te u kratkim crtama približiti porijeklo kola i njegov značaj u društvenom životu.

2. PLES

„Ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i vremenu i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja. U plesu je tijelo instrument kojim rukovode emotivni i duhovni centri čovjeka.“ (Knežević, 2005.; 13).

Ples je usklađeno gibanje tijela i izvor svih umjetnosti čiji se odraz vidi u ljudskoj ličnosti. Vezan je uz sve ljudske djelatnosti: ljubav, rat i rad. Od davnina umjetnici su nastojali svojim djelima ovjekovječiti ples. Za čovjeka ples je ujedno značio i sredstvo za život o kojemu je ovisilo hoće li lov biti uspješan, bolest pobijedena, urod biti dobar. Narod je plesao za vrijeme ženidbe, sijanja, sahrane, žetve. Za njih ples je značio moliti se i obožavati.

„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.“ (Maletić, 1986; 11).

Hubert Spencer u svojoj teoriji ističe da je ljudski pjev plod viška energije te da su prvi povodi plesu bili odrazi viška fizičke snage i elementarne životne radosti. Darwin u svom biološkom tumačenju ističe kako glazba kao prvobitno sredstvo kojim se privlače bića suprotnog spola vrijedi i za ples u čije iskonske preteče pripada i ples. Filozof i psiholog Wilhelm Wundt ističe kako se počeci plesne umjetnosti moraju tražiti u magičnim ritualima. Ove hipoteze o porijeklu plesa potakle su šezdesetih godina dvadesetog stoljeća grupu znanstvenika u New Yorku na usporedni rad u području glazbenih stilova i stilova plesanja najudaljenijih naroda kugle zemaljske. Inicijator i vođa bio je Alan Lomax. Napisao je knjigu *Folk Song and Culture* te u njoj piše: „Neuhvatljiv element u našem studiju muzičkih stilova bila je ritmička struktura i taj nas je element doveo do spoznaje o potrebi proučavanja dinamike tjelesne komunikacije u plesu.“ (Maletić, 1986; 31).

Kao i glazba, ples ima svoje opojno djelovanje koje može dovesti do stanja zanesenosti. Zbog toga dolazi do spajanja glazbe i plesa u primitivnim obrednim i magičnim ritualima. Prvi zvučni odrazi plesa bili su šum jednakomjernih ili u ritmove grupiranih koraka. Tome su pridružili udaranje rukama po različitim dijelovima tijela, udaranje dlanom o dlan, što je svaki put urodilo drugim akustičnim zvukom.

U plesu tijelo se ne okreće jednako iz svih dijelova. Dok se trup drži mirno i uspravno, noge mogu izvoditi razne spletove koraka i gesta ili dok se tijelo savija, noge stoje na jednom

mjestu. Ruke se mogu držati u određenom stavu dok je tijelo u pokretu. Kada se kreću u kontaktu s nekom materijom (podizju, hvataju, dodiruju, obrađuju), one tada vrše funkcionalne pokrete, tj. radnje. Mogućnosti tih radnji su nebrojne. Kada se ruke kreću slobodno bez kontakta s nekim predmetom, tada one izvode geste putem kojih možemo izražavati naše unutarnje stanje.

2.1. DVOJAKO DJELOVANJE PLESA

Od davnina ples je na ljude imao dvojako djelovanje: izazivao je uzbuđenje u ljudima, ili se to uzbuđenje prilikom plesa izživilo i doveo do smirenja. U životu primitivnih civilizacija ovakvo djelovanje je emotivno i ritmom nošeno bilo mnogo značajnije nego u svijetu zapadne civilizacije. Usporedno našim precima kojima je ples bio izraz onoga što im se u životu dešavalo i pratio sve značajne pojave u životu, u današnjoj civilizaciji plesu se ne pridaje velika pažnja i značajnost. U plesu se razvija spoj psihičke i fizičke motorike pa i čovjek zapadne civilizacije nastoji pronaći oduška svojoj nesvjesnoj težnji za tim načinom kretanja.

2.1.1. EUFORIJA

Prilikom izvođenja pokreta dijete postaje obuzeto radosnim ushićenjem te uzastopno ponavlja te pokrete koji se pretvaraju u plesni ritam pa ih ono nesvjesno ponavlja opčinjeno do stanja zanosu. Isto tako čine i neki primitivni narodi koji, izazvani nagomilanom energijom, izvode neobuzdane i raskošne plesove. U osamnaestom stoljeću G. Steller putovao je Kamčatkom gdje je i zapazio ovakav način plesanja.

„...ti se ljudi naprosto zaljube u svoj divljački ples barbarsku viku pa kada stanu plesati, kao obuzeti nekim bjesnilom, ne mogu prestati. Jednu te istu sekvencu pokreta ponavljaju satima, a plešu neprekidno čitav dan i dio noći. Krug plesača za to se vrijeme neprestano širi. Nitko ne može odoljeti ritmu. Na koncu se u ples umiješaju čak i starci, utrošivši u njega svoje posljednje snage“. (Maletić, 1986; 42)

2.1.2. EKSTAZA

Kako se svjesno izaziva euforija, tako su ljudi počeli uzastopno izvoditi ove pokrete ponavljajući ih u što bržem tempu. Nakon izvođenja ovih ritmičko-dinamičnih pokreta dolazi do vrhunca, ples dolazi u ekstazu u suženje svijesti.

„Bit toga fenomenena u plesu bliži je smisao riječi *existamai*, što znači: izlazim iz sebe. Plesom izazvana uzbuđenja redovito dovode do nesvakidašnjeg raspoloženja i mahom čine da plesač doživljava sebe i okolni svijet intenzivnije. U ekstatičnom plesu, naprotiv, čovjek kao da gubi svoj ja, napušta svoj svjesni identitet, a irealni prostor zamjenjuje mu stvarni svijet.“ (Maletić, 1986; 43).

2.2. PLES I IGRA

Igra je način na koje dijete uči. Dijete se igra učeći i uči igrajući se. Ples i igra međusobno se nadopunjuju i proizlaze jedan iz drugog. Psiholog Theodul Ribot smatra da je ples niknuo iz nagona za igru te u plesu vidi najpotpuniji oblik igre i smatra ga umjetnošću jer proizlazi iz motoričkih nagona za aktivnošću. Dijete igra igru „uloga“, oponaša viđeno, personificira izmišljena i stvarna bića. Sadržaji takvih plesova proizlaze iz mašte i djetetu daju dojam kao da se to u stvarnosti zbiva. Kazališni umjetnik iz Rusije, Konstantin Sergejevič Stanislavski svoj scenski rad temeljio je na izmišljenim situacijama u kojima su se scenski umjetnici morali uživjeti kao da su u igri.

Mnoge oblike plesa također možemo nazvati estetskom iluzijom, prividnošću odnosno, obmanom, jer počivaju na imaginarnom te izražavaju zamišljena zbivanja i likove u zamišljenom prostoru i vremenu.

Važnu ulogu u stvaralačkom obilježju plesa i igre imaju unaprijed utvrđeni i sređeni oblici. Oblici nekih dječjih igara preneseni s koljena na koljeno znaju biti i različite vrste davni iščezlih plesova i obreda naroda i kao takvi postaju izvor podataka o plesovima iz prošlih vremena.

2.3. PLES KAO ZABAVA

Ples kao i glazba dio su cijelog svijeta. Ono što ne možemo riječima reći, kažemo kroz ples ili glazbu. Kroz različita kretanja tijela, izrazima lica, pokretima, gestama, izražavamo misli, osjećaje, karaktere. Kao oblik zabave, na našim prostorima, ples je bio najprisutniji. Mogao je sudjelovati svatko bez obzira na društvene, imovinske i vjerske razlike. Dobri plesači i plesačice bili su jako poznati, te su bili uzor ostalima i tako se stvarala plesna tradicija nekog kraja. Najčešće se plesalo za blagdane i nedjeljom ispred crkve.

„Znalo se tko može i kad ući u kolo prema starosnoj dobi, spolu i bračnom statusu što je odredilo egzistenciju različitih kola i plesova. Djeca u pravilu nisu plesala plesove odraslih jer su im bili preteški, a i sam smisao plesa im je bio stran.“ (Knežević, 2005.; 16).

Tijekom 18. i 19. stoljeća ples je bio bitan dio društvenog života u gradskim sredinama. Postojale su brojne plesne škole gdje su učitelji plesa obučavali mlade.

„Dvoranske plesove je krasila otmjenost plesnih pokreta, ljepota plesnih figura te jednostavan plesni korak. Pod utjecajem Ljudevita Gaja i ostalih predstavnika hrvatskog nacionalnog preporoda 1841. godine natporučnik brodske krajiške pukovnije Marko Bogunović stvorio je prve hrvatske salonske plesove pod nazivom slavonsko kolo. Nedugo zatim nastalo je i hrvatsko kolo da bi se kasnije koristio naziv hrvatsko salonsko kolo. Bez obzira na okolnosti svojega nastanka hrvatsko salonsko kolo je bilo prihvaćeno od građanstva i izvodilo se po salonima širom Hrvatske.“ (Knežević, 2005; 16).

2.4. PRIMJENA PLESA U ODGOJNE SVRHE

SOCIJALNI ODGOJ - plesom se stvara ugodno raspoloženje i osjećaj pripadnosti u zajednici, te se njime potpuno ispunjava socijalno-odgojni zadatak. Ples međusobno povezuje ljude, potiče suradnički odnos, te potiče razvoj pozitivne slike o sebi, a posebna vrijednost plesa je u tome što uklapa pojedince u kolektiv i na taj način odgaja plesače.

ESTETSKI ODGOJ - kroz kretanje i pokret razvija se osjećaj za lijepo, a svojom ljepotom i bogatstvom pokreta narodni plesovi nude dovoljno materijala za razvijanje estetske svijesti.

NACIONALNI ODGOJ - kroz ples uči se o vlastitoj kulturi te se razvija osjećaj poštovanja prema drugim, odnosno tuđim kulturama. U plesu je sadržana prošlost, sadašnjost i budućnost, pratio je čovjeka u svim događanjima, od rođenja pa sve do smrti. Time je dobio narodno obilježje i postao vrlo bitan faktor u stjecanju nacionalne svijesti.

ZDRAVSTVENI ODGOJ - ples ima veliki utjecaj na činitelje tjelesne pripremljenosti kao što su: tjelesna kontrola i izdržljivost, neke motoričke sposobnosti: snaga, fleksibilnost, agilnost, koordinacija i ravnoteža. Ples također ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti¹ u zavisnosti od vrste i težine plesa. On je jedan od najprimjerenijih načina za rad s djecom jer ima pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti (ritam, osjećaj za pokret, osjećaj za lijepo u izvođenju pokreta).

Narodnim plesovima postiže se visok stupanj socijalizacije, razvija se snaga nogu i određena izdržljivost. (Bonnett, 1956.)

Pri izvođenju sata TZK potrebno je koristiti plesove raznih intenziteta. U uvodnom dijelu sata potrebno je stvoriti ugodnu atmosferu i prirediti organizam za napore koji slijede prilikom ostalih dijelova sata. Mogu se koristiti plesovi laganog do umjerenog intenziteta te plesovi koji sadrže elemente prirodnih oblika kretanja. U pripremnom dijelu sata potrebno je odabrati plesove u kojima će biti uključeni raznovrsni motorički zadaci. Pri izvođenju glavnog dijela sata, potrebno je izabrati plesove koji imaju raznovrsne strukture i intenzitet kretanja. Pri izvođenju završnog dijela sata odgojnog plesa, biraju se relaksirajući, odnosno opuštajući, plesovi koji će dovesti organizam do stanja smirenja, a to mogu biti lagani plesovi, šetana kola.

¹ To su sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobađanja dovoljne količine energije koja je u stanicama.

3. NARODNI PLES

Tradicijski plesovi seoskih ili plemenskih zajednica koji su ostatak drevnih obrednih igara, nastali su kao psihička, sociološka i estetska potreba čovjeka, a oblikovani su kolektivnom sviješću ljudi određenog kraja. U seoskim zajednicama sastavni su dio obiteljskih, odnosno svadbenih, vjerskih ili narodnih svečanosti. Mogu biti solistički koji su karakteristični za Eskime, parovni u obliku kružnog niza, u obliku zatvorenog ili otvorenog kola ili kružnog niza. Vrlo poznati plesovi diljem Europe su plesovi s mačevima. U Hrvatskoj su to: moreška, kumpanija i kraljice. Hrvatski plesni folklor obilježavaju zatvorena kola uz pratnju tambura, gajdi ili dvojnice (slavonsko kolo); kola s potresanjem tijela (drmeš); plesovi u dva reda (tanac i balun); plesovi s pravilno raspoređenim parovima (linđo) te snažna nijema kola bez glazbene pratnje (ličko i vrličko kolo).

„Spontana pretvorba individualnog u grupno određuje narodni ples kao grupno umjetničko izražavanje koje krase sklad različitosti, prirodnost potreba te kolektivitet duha i energije. Autentičnost, originalnost, duhovnost i estetičnost daju narodnom plesu vrijednost nacionalnog i umjetničkog dobra. Narodni je ples određen strukturom, stilom i kontekstom izvođenja. Navedene komponente su međusobno ovisne, prožimaju se i nadopunjuju tvoreći specifičan narodni plesni izraz određenog kraja.“ (Knežević, 2005.; 13).

Tvrtko Zabec u svome prilogu proučavanja drmeša zagrebačkog prigorja osvrnuo se na proučavanja narodnog plesa, pristupe i terminologiju drugih istraživača koji su proučavali ples u širem kontekstu. Prema M. Ramovšu narodni ples obuhvaća seoski sloj, a ne narod u cjelini. To su bili plesovi značajni za najširi sloj društva, koji su proizlazili iz tradicije koja je sačuvana iz davnina i nije ju moguće točno odrediti. Neki plesovi, kao polka na primjer, preuzeti su iz drugih sredina u određenom povijesnom trenutku te su se širili i u novoj sredini, prihvaćali i mijenjali. Prema S. Sremcu, narodi ples također podrazumijeva seljačke plesove, plesove seljaka, a društvenim plesovima smatra gradske plesove te plesove građana.

„Narodni se ples - u Slavoniji obično zove igra - more s punim pravom k narodnim navodam i običajem jednog puka brojiti s tim većma, čim živahnije i umetnie znak narodnih veseljh, rashošah i požudah iskazuje.“ (Ivančan, 1988.; 16).

Kontekst narodnog plesa čine sudionici, promatrači i okruženje. Pod okruženjem ubrajamo uvjete u kojima je ples nastao i zaživio u određenom području i zajednici, a to su: društveni, politički, zemljopisni i kulturni uvjeti pod kojima se narodni ples razvijao i nastajao.

3.1. STIL NARODNOG PLESA

„Stil plesa je urođena i odgojem stečena forma plesnih pokreta cijeloga tijela. Prepoznatljiv je i postojan u krajevima gdje su ljudi generacijama s prirodnim okruženjem i gdje je zadržana usmena predaja. Stil plesa je vrlo teško zapisati egzaktnim metodama (kinetografijom), ali se može opisati riječima i odgovarajućim epitetima (graciozno, ponosno, elegično, ekstatično, gromovito, vilovito i sl.). Stilski mozaik upotpunjuje i plesni stav (način držanja gornjeg dijela tijela i glave). I na sceni i na guvnu plesni stav je bila estetska kvaliteta svakog plesača, važnija i cjenjenija od najatraktivnijih pokreta i koraka.“ (Knežević, 2005.; 14)

Narodni plesovi više se razlikuju po plesnim značajkama nego strukturi koraka. Vrlo često i plesači iz istog mjesta plešu svaki na svoj način. Kao i takozvani trokorak koji je prisutan u cijeloj Hrvatskoj, u načinu izvođenja razlikuje se od mjesta do mjesta.

3.2. STRUKTURA NARODNOG PLESA

U nastavnim i izvannastavnim sadržajima u radu s djecom možemo koristiti plesne strukture. Primjereno koristeći složene koračne strukture možemo utjecati na antropološki status djece, razvijati njihove motoričke sposobnosti te ujedno tako doprinositi očuvanju tradicije. Karakteristične strukture narodnog plesa su: korak, pokret, prostor, plesni prihvati, rukohvat.

Korak - to je prijenos težine cijelog tijela s jedne noge na drugu. U narodnim plesovima imamo različite vrste koraka: poskočni i skočni korak, trčeći i hodajući korak. Kako bi se

mogli izvesti, narodni plesovi su određeni brojem koraka. Svaki korak je određen svojim ritmom, tempom, smjerom i visinom.

Plesni pokret - pod plesne pokrete ubrajamo geste glave, tijela te ruku i nogu na kojoj nije težište tijela. Nastaje u trenutku kada se podigne noga od tla i spušta na tlo. Plesni pokret i plesni korak se razlikuju, za razliku od plesnog koraka koji nije promjenjiv, plesni pokret je spontan, promjenjiv, ovisi o osobnosti i trenutačnom raspoloženju te i vlastitoj inspiraciji plesača.

Plesna figura - to je određen broj koraka koji je zaokružen u skladnu plesnu cjelinu. One su unaprijed određene, ali se mogu mijenjati spontano ili u skladu s glazbom.

Plesnih figura u narodnom plesu može biti jedna ili više.

Prostorna figura - raspored izvođača, odnosno plesača po pozornici, pri čemu se oni neprekidno drže za ruke, ramena, pojaseve...

Prostorna formacija - kretanje (dinamično) izvođača po određenom prostoru.

Prostorni raspored - raspored izvođača (plesača) u prostoru po zamišljenim geometrijskim oblicima i plesnoj crti i figuri. Npr. više kola u prostoru, jedno kolo u drugom...

Plesna crta - „ravnomjerni raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenoj ravnoj crti, kružnom luku ili određenoj krivulji.“ (Knežević, 2005.; 14).

Izvođački sastav - svi koji sudjeluju u izvođenju plesnih pokreta. Može se dijeliti prema spolu, dobi, bračnom statusu te broju koji može biti ograničen i neograničen.

Plesni prihvrat - način na koji se prihvaćaju partneri, s jednom ili obje ruke za tijelo.

Plesni rukohvat - način na koji se izvođači međusobno drže za ruke.



Slika 1. Plesni rukohvat²

² Preuzeto s :
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=317739114976633&set=a.210847352332477.53478.100002216400718&type=3&theater>, 20.10.15. 16:10

3.3. PRIMJENA NARODNOG PLESA

„Primjena narodnih plesova s djecom i mladima u urbanim sredinama predstavlja interdisciplinarnu i višeslojnu djelatnost u kojoj se prožimaju etnološke (ples, glazba, pjesma, narodna nošnja), društvene, pedagoške i scenske spoznaje. Postoje različite razine i ciljevi uvježbavanja narodnih plesova. Narodni plesovi mogu se uvježbavati radi rekreacije i zabave (iako je to u praksi slabo prisutno), učenja u pedagoškim ustanovama i scenskog izvođenja. Svaki od navedenih ciljeva zahtijeva specifičan pristup i vođenje.“ (Knežević, 2005; 17).

Pri radu s djecom i mladima potrebno je koristiti primjerena pedagoška načela. To su: priprema djece za svladavanje određenog tipa narodnih plesova, prilagodba plesne građe prosječnim psihofizičkim sposobnostima skupine, postupno uvježbavanje plesnih elemenata i estetsko oblikovanje pokreta tijela. Pri uvježbavanju plesnih pokreta potrebno je minimalizirati imitacije, izbjegavati pretjerana ponavljanja te poticati individualnu plesnu kreaciju. Narodni plesovi najčešće se izvode u kulturno umjetničkim društvima koja su se okupila i sastala radi želje za njegovanjem i očuvanjem kulturnih dobara. Prilikom uvježbavanja potreban je voditeljski rad jer on organizira, vodi i ostvaruje zahtjeve i interese članova. Pri radu voditelj koristi pedagoška načela: zornosti, individualizacije, postupnosti, primjerenosti i demonstracije. Važno je svakom djetetu omogućiti sudjelovanje, bez obzira na uzrast i njegove mogućnosti, potrebno je imati jednake kriterije prema svima te biti primjer dobrog ponašanja. Voditelj je taj koji motivira članove i koji ima ljubavi prema čovjeku i vlastitom narodu.

4. KOORDINACIJA POKRETA I RAZVOJ OSJEĆAJA ZA RITAM

Pri obradi plesnih struktura važno je početi s učenjem i usavršavanjem pokreta. Potrebno je osvijestiti tijelo, a zatim uskladiti pokrete tijela u prostoru i vremenu, jer je to vrlo važna komponenta pri pedagoškom odgajanju folklornog plesača. Nakon toga potrebno je usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, melodiju i dinamiku). Hodamo li, ili izvodimo najsloženije plesne pokrete, pokreti prstiju, dlanova, podlaktice, nadlaktice, ramena gornjeg i donjeg dijela tijela, kukova, natkoljenice, potkoljenice i stopala, aktivno sudjeluju u svakom gibanju. Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a rukama se izražavaju naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta. Važno je aktivirati sve tjelesne potencijale kako bi ih s vremenom mogli kontrolirati, a time i estetski odnjegovati. Sljedeći korak u obradi ovih sadržaja je povezivanje pokreta i glazbe te poticati dječje kreativno plesno izražavanje.

Pri obradi plesnih struktura poželjno je koristiti dvodijelne, trodijelne i četverodijelne glazbene mjere i izabrati glazbu koja je djeci bliska, poznata, te da glazbena kompozicija bude kratka kako bi ju djeca što lakše upamtila. Pokreti se mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama. Kako bi djeca razvila potrebnu motoriku i koordinaciju, potrebno je vježbama osvijestiti tijelo i koordinirati pokrete tijela, ruku i nogu. Najprije je potrebno obično hodaње uskladiti s prirodnim pokretima ruku, a zatim spajati sve složenije pokrete. Na taj način će djeca, od hodaња i trčanja prikladnim ritmom uz ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima, trčanjem i poskocima u različitim tlocrtnim oblicima uz promjenu tempa, doći do dječjih plesova i biti spremna usvajati složenije oblike plesa.

Vježbe za izvođenje koordinacije pokreta³:

1. *Vježba*

Koračamo prema naprijed. Lijevom nogom korak naprijed i istovremeno desnom rukom pokret naprijed. Isto učinimo i s desnom nogom i lijevom rukom.

2. *Vježba*

Koračamo prema naprijed. Iskušajmo i „neprirodno“, lijevom nogom korak naprijed, lijevom rukom pokret naprijed. Isto učinimo s desnom nogom i desnom rukom.

³ Knežević, 2005; 20

3. *Vježba*

Težište tijela je na lijevoj nozi, a desna je podignuta od poda. Lijeva ruka ispružena je bočno u visini ramena. Lijevu ruku savinemo u laktu i primaknemo ramenu, a desnu nogu istovremeno odmaknemo bočno u desnu stranu. Lijevu ruku odmaknemo i ispružimo bočno u visini ramena, a desnu nogu primaknemo lijevoj nozi.

4. *Vježba*

Koračamo četiri koraka naprijed i četiri koraka natrag. Kad stanemo na lijevu nogu, lijevi bok pomaknemo u lijevu stranu, a desno rame u desnu stranu i obrnuto.

5. *Vježba*

Korak lijevom nogom polulijevo naprijed, a zatim korak desnom nogom iza lijeve noge. Korak lijevom nogom bočno polulijevo natrag, korak desnom nogom ispred lijeve noge. Naizmjenice križamo korake lijeve odnosno desne noge.

6. *Vježba*

Pljesnemo objema rukama ispred grudi, po natkoljenicama, prekrižimo ruke ispred grudi i dotaknemo dlanovima ramena, a potom pljesnemo ispred grudi.

7. *Vježba*

Plesač i plesačica stoje jedan nasuprot drugoga. Međusobno se pljesnu lijevom rukom a zatim desnom rukom u visini grudi, potom prekriže ruke ispred grudi (lijeva ruka iznad desne ruke) i međusobno pljesnu. Promijene položaj ruku (desna ruka iznad lijeve ruke) i međusobno pljesnu.

8. *Vježba*

Pljesnemo objema rukama ispred grudi, zatim lijevom rukom po vanjskoj strani lijevog stopala (potkoljenica je u koljenu savijena prema gore) pljesnemo ispred grudi, a zatim desnom rukom po vanjskoj strani desnog stopala (potkoljenica je u koljenu savijena prema gore). Možemo kombinirati pljeskanje po vanjskoj i unutarnjoj strani stopala.

9. *Vježba*

Plesač i plesačica stoje jedan nasuprot drugoga. Pljesnu rukama svaki za sebe u visini grudi, pljesnu se međusobno desnom rukom zatim pljesnu rukama svaki za sebe u visini grudi i lijevom rukom iza leđa po peti podignute desne noge. Sve se ponovi suprotnom rukom i nogom.

10. *Vježba*

Težište tijela je na lijevoj nozi, a desnu nogu podignemo od zemlje uz lijevu nogu i kružimo u suprotnom smjeru od kretanja kazaljke na satu. Istovremeno desnom podlakticom spuštenu niz tijelo kružimo u smjeru kretanja kazaljke na satu.

4.1. MEĐUSOBNO DRŽANJE PLESAČA

„Kompaktnost u međusobnom držanju omogućuje plesačima - partnerima potrebnu plesnu stabilnost i mogućnost nesputanog izvođenja plesnih pokreta. Vrlo je važno točno definirati međusobno držanje izvođača (položaj ramena, lakta, dlana i prstiju) jer sve je to u narodu savršeno usklađeno i postavljeno s plesom.“ (Knežević, 2005; 35)

U slavonskom kolu i kolima koji su karakteristični za slavonsko područje, plesači se drže za prekrižene ruke ispred tijela, lijeva ruka je ispod desne. Dlan lijeve ruke okrenut je prema središtu kola (prema unutra), a dlan desne ruke okrenut je prema tijelu odnosno prema vanjskoj strani kola. Prilikom takvog plesnog rukohvata, plesači se kreću u smjeru kretanja kazaljke na satu, te se ne mogu intenzivno kretati po krugu, jer ovakav način držanja ne omogućava stabilnost tijela u intenzivnom kretanju. Intenzivna kretanja moguća su kada su ruke prekrižene iza leđa (lijeva preko desne iza leđa). U ovakvom slučaju dlan lijeve ruke okrenut je prema van, a dlan desne ruke okrenut je prema središtu kružnice. Prsti plesača su skvrčeni da bi hvat bio što čvršći, a šake ne smiju biti stisnute, već izravnate jer bi naslanjanje na stisnutu šaku moglo proizvesti jaku bol u leđima i tako onemogućiti plesanje.

Ispravno međusobno držanje važno je i prilikom plesanja u parovima. Plesanje polke zahtijeva jedinstvenost plesnog para. Plesač i plesačica jedino mogu uskladiti pokrete tijela s kretanjem u prostoru ako se primaju za gornji dio leđa i pripijeni tijelima jedno uz drugo. Prilikom vrtnje, plesač plesačicu prihvaća oko struka, a pritom mu ona stavlja ruke na ramena.

Od mjesta do mjesta postoje različite verzije međusobnog držanja. Stoga ih treba pravilno primjenjivati u narodnim plesovima.

- 

Držanje plesnog para kao u građanskih parovnih plesova.¹
- 

Plesač uhvati plesačicu oko struka, a plesačica ruke stavi plesaču na ramena.
- 

Hvat plesača za naprijed ispružene ruke.
- 

Hvat plesača za dolje opružene ruke.
- 

Hvat plesača za ruke prekrižene naprijed, desnom preko lijeve.
- 

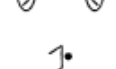
Hvat plesača za ruke prekrižene natrag, lijevom preko desne.
- 

Hvat plesača za tkanicu ili pojas.
- 

Hvat plesača za ramena.
- 

Hvat plesača za koso naprijed ispružene ruke u visini grudi.
- 

Hvat za ruke.
- 

Jači pljesak dlanovima ispred tijela.
- 

Slabiji pljesak dlanovima ispred tijela.
- 

Vanjski dio lakta lijeve ruke.
- 

Unutarnji dio lakta lijeve ruke.
- 

Vanjski dio lakta desne ruke.
- 

Unutarnji dio lakta desne ruke.

Slika 2. Međusobno držanje plesača. Izvor: B. Kostelac, Plesogram, 2003; 142

4.2. VERTIKALNI TITRAJI U NARODNIM PLESOVIMA

„Vertikalnim titrajima narod je izražavao dobro raspoloženje i plesni temperament te to razvio do estetskog savršenstva prema kriterijima vlastite sredine. Možemo si postaviti pitanje zašto je vertikalno titranje bilo tako prisutno u našim narodnim plesovima jer ipak je riječ o složenom i fizički teškom plesnom elementu.“ (Knežević, 2005; 35)

Vertikalno titranje je stil plesa. Karakterizira ga pomicanje tijela prema gore i prema dolje, a nastaje kao posljedica usklađenog gibanja koljena, gležnja i stopala na nozi na kojoj je težište tijela. Za razliku od vertikalnog pomaka, vertikalni titraj ima kraću i oštriju amplitudu, gušću frekvenciju, a događa se u osminskoj jedinici. Vertikalni titraji i pomaci mogu se izvesti samo ako je držanje gornjeg dijela tijela čvrsto i uspravno, jer ako nije, impulsi koji su odgovorni za vertikalno titranje neće stići do glave, te titraju neće biti izraženi.

U nekim šetanim kolima izraženi su valoviti vertikalni pomaci u kojima se izvođači spuštaju na nozi koja je bliža zamišljenoj kružnici, a drugom nogom podiže se od poda na prednjem dijelu stopala.

4.3. POSTUPNOST U UVJEŽBAVANJU

„Usmenim putem upoznajemo djecu s osobnom kartom narodnog plesa (kontekst, plesna struktura, stil) i s ostalim zanimljivim segmentima iz tradicijskog života (narodna nošnja, instrumenti, običaji, pošalice, narječje i ostalo).“ (Knežević, 2005; 18)

Nakon upoznavanja s narodnim plesom slijedi uvježbavanje koje je podijeljeno u nekoliko metričkih jedinica:

- ritam
- korak
- pokret
- međusobno držanje i prostorna formacija
- stil
- ugođaj

Narodni ples ima svoj određeni plesni ritam koji nije uvijek jednak ritmu glazbene pratnje. Plesni koraci osnovni su dio plesa i važno ih je prvo polako prohodati, a nakon toga točno smjestiti u zadani ritam. Važno je svaku figuru prvo naučiti zasebno, a zatim ih povezati u cjelinu. Nakon što su plesne figure povezane u cjelinu, plesači se upoznaju s plesnim gestama i ukrasima. Ako se ples sastoji od vertikalnih titraja, važno je prvo uvježbati gipkost gležnjeva i koljena te njihovo koordinirano pomicanje u vertikalni titraj.

Nakon svladavanja plesne strukture, potrebno je objasniti i uvježbati plesno držanje i kretanje u prostoru.

U završnoj fazi potrebno je odrediti tempo plesa i stvoriti zajednički stil i ugođaj te održati svježinu i životnost kako ples ne bi postao rutina.

4.4. TJELESNA PRIPREMA

Prilikom uvježbavanja narodnih plesova potrebno je tjelesno pripremiti plesače (gipkost, kondicija, snaga) jer neki narodni plesovi na različite načine opterećuju mišićnu strukturu, a posebno noge. Deset do petnaest minuta zagrijavanja, sasvim je dovoljno da se djeca prije svakog pokusa osnaže i pripreme. Potrebno je neprekidno zagrijavanje tijela (trčanjem naprijed-natrag, bočno u lijevu i desnu stranu). Nakon zagrijavanja tijela, trčanjem, potrebno je odabrati vježbe za razgibavanje vrata, ramena, ruku, gornjeg i donjeg dijela tijela, kukova, koljena, gležnja i stopala. Ispravnim vježbanjem, stvaraju se povoljni preduvjeti za maksimalnu uključenost djece, te se tako smanjuju mogućnosti ozljeđivanja.

Jačinu plesnog opterećenja prilikom pjevanja i plesanja potrebno je pravilno rasporediti kako bi se ostvarilo ono što je planirano. Dok se istodobno pleše, pjeva, izvode plesne koreografije, organizam se dodatno opterećuje, snaga se troši, a koncentracija smanjuje.

S mlađim uzrastima primjenjuje se otplesati 32 takta prilikom čega djeca naprave 128 šetanih koraka odnosno prođu udaljenost od 64 metra.

Nakon zagrijavanja potrebno je povećati opterećenje, a zatim ga postepeno smanjivati kako bi djeca opušteno dočekala kraj rada.

„Iza lepršavosti, šarolikosti i atraktivnosti narodnog plesa stoji ipak značajan fizički angažman.“ (Knežević, 2005; 19).

5. KOLO

Kolo je kružni oblik plesa u kojem plesači slijede jedan drugoga po obodu kružnice, pri čemu se svi plesači međusobno drže za ruke. Istraživači narodne umjetnosti ističu tu snažnu sociološku dimenziju kola u kojemu su bili svi jednaki i mogli su svi sudjelovati. To je vrlo važna sastavnica folklora, jer je folklor sastavljen od različitosti. Stvarao je zajedništvo, a ne odsustvo. Stvarali su ga dobri i manje dobri plesači i pjevači, visoki i niski, crnokosi i plavokosi. Kolo je jedan od osnovnih oblika hrvatske tradicijske plesne kulture. Zbog svoje jednostavnosti, kolo je neobično rasprostranjeno, može se reći općeljudsko. Najčešće se zovu po pjesmi koja se u njima pjeva i različitih su struktura koraka i melodija. Svojim veseljem, veselim karakterom, pjesmom, podcikivanjem i poskoćicama plesača postala su simbol Slavonije. Počinje žustrim plesanjem uz sitno drmanje, a po ritmu i stilu izvedbe slično je zapadnijem plesu drmešu. Prilikom plesanja, plesači pjevanjem dvostihova zaustavljaju sviranje i ples. Za vrijeme pjevanja, ples se smiruje i prelazi u laganu šetnju, a nakon ispjevanog dvostiha ples se nastavlja i ponovno živne do sljedećeg prekidanja pjesmom. Za vrijeme bržeg dijela pjevaju se poskočice (duhoviti dvosmisleni dvostihovi). U izvedbi kola svatko je mogao pjevanjem šaljivih stihova izraziti svoje osjećaje, obratiti se nekome, razotkriti nečiji nestašluk, narugati se suparniku ili suparnici, kritizirati događaje, jer pjevanjem, pokretom i gestama smije se izraziti ono što inače nije dopušteno. Najčešći je oblik narodnog plesa. Zbog svoje jednostavnosti i toga što se koraci brzo uče, kolo je doživjelo veliku popularnost.



Slika 3. Kolo⁴

5.1. POVIJEST KOLA

Kolo je jedan od glavnih oblika hrvatske tradicijske plesne kulture. Smatra se da je to također i najstariji oblik plesa u kojem je izražena potreba za zajedništvom. Sve do Drugog svjetskog rata bilo je središte društvenog života u velikom dijelu Hrvatske. U kolu su se upoznawali djevojke i mladići, jedni drugima su izražavali vlastite simpatije, sklapali su se brakovi, njegovale rodbinske veze, te se rugali društvu i društvenim prilikama. U različitim geomorfološkim i kulturnim okružjima u Hrvatskoj, kolo ima različite karakteristike. Za panonsko područje karakteristična su kola koja se rjeđe izvode bez pjesme („gluvak“ u Bilogori) ili uz pjevanje baladnih stihova, koja su u prošlosti imala obrednu ulogu. Izvodila su se od Uskrsa, preko Jurjeva do Ivanja. U Podravini takva kola su se nazivala „vuzmena“ kola. Nekad su se plesala na otvorenom, a njima su se slavile svečanosti završetka poljoprivrednih poslova (npr. žetve), neka su imala magijski prizvuk još iz predkršćanskog doba. Kolom se prizivala dobra ljetina, plodnost, a naravno, slavile su se i svadbene svečanosti. Imalo je važan društveni značaj, kakav danas imaju zabave i disko klubovi. Budući da je ples bio prilika za okupljanje, tu su se upoznawali mladići i djevojke, ostvarivale su se prve simpatije, a ples je često bio način pokazivanja životne snage, negdje su se kola plesala satima. Djevojke su izdržljivošću u plesu dokazivale da će moći rađati djecu i raditi na polju i u vinogradu dok su visoki skokovi mladića bili dokazi muškosti.

⁴ Kolo, preuzeto s :

https://www.google.hr/search?q=slavonsko+kolo&es_sm=93&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0CAYQAUoAWoVChMIpp3e7p3RyAlVxpEsCh15dwG1#imgsrc=e8VEDx9_h0am8M%3A,
20.10.15

5.2. VRSTE KOLA

Kolo može biti otvoreno ili zatvoreno te se parovi u kolu mogu i odvojiti. Forma kola u nekim mjestima se sasvim izgubila, pa se samo plesanje u parovima zove kolo. U panonskoj zoni kola su prilično zbijena, plesači se drže za pojase dok je savladavanje prostora dosta intenzivno. U Slavoniji su kola najčešće zatvorena oko tamburaša dok su u prošlosti bila zatvorena oko gajdaša koji stoje, sviraju i pjevaju u sredini. Prema smjeru razlikujemo dvije vrste kretanja: lijevu kretanju (kretanje je u smjeru kazaljke na satu) i desnu (kretanje je u smjeru suprotnom od kazaljke na satu). Kolo također može biti otvoreno i zatvoreno. U otvorenom kolu najvažniji je prvi plesač koji se zove kolovođa i posljednji plesač. Oni su bili najbolji plesači, određivali su način na koji će se kolo kretati te smjer kretanja, dok su u zatvorenom kolu svi plesači bili jednako važni.

Kola se također dijele na simetrična i asimetrična. U simetričnim kolima broj koraka u lijevu stranu jednak je broju koraka u desnu stranu, a u asimetričnim kolima broj koraka u lijevu i desnu stranu se razlikuje. Jedno kolo koje je sasvim posebno je kolo na kolo u kojemu se plesači u gornjem kolu nalaze na ramenima plesača koji su donjem kolu. Ovakvo kolo danas se još uvijek može vidjeti u originalnom obliku u Orubici i Davoru (sela na Savi pored Nove Gradiške).

Najpoznatija kola su: Slavonsko kolo, Kukunješće, Bunjevačko, Šokačko, Posavsko, Ličko, Šetano, Ajd' na livo, Kalendari i druga.



Slika 4. Kolo na kolo⁵

⁵ Preuzeto s:

https://www.google.hr/search?q=slavonsko+kolo&es_sm=93&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&s

6. OPIS NARODNIH PLESOVA

6.1. DRMEŠ

„Narodni je ples drmeš, prirodno i spontano, izniknuo u krajevima središnjeg dijela Hrvatske i nedvojbeno predstavlja autohtoni hrvatski narodni ples. Kroz našu bremenitu prošlost, žilavo i tvrdokorno, održao se u tradiciji do današnjih dana, postavši najpopularniji narodni ples i jedan od simbola tradicijske plesne kulture u Hrvata. Izvorne i reproduktivne folklorne skupine redovito ga izvode na javnim nastupima, folklornim je koreografima stalno nadahnuće, uvršten je u pedagoške programe i još uvijek se s velikim zanosom pleše na svadbama i sličnim proslavama“ (Knežević, 2009.; 9).

U prošlosti, drmeš se nazivao tanac, jer tanac se tanca, a plesovi koji nisu u sastavu kola, već u četvorkama i parovima, nazivao se tanac. Tanac se očituje u oštrom vertikalnom pomicanju tijela te su ga s vremenom narodni lingvisti imenovali u drmeš. Plesanje drmeša odvijalo se u središnjim krajevima Hrvatske, u svim selima oko Zagreba do granica s Mađarskom, Slovenijom, Bosnom i Hercegovinom, jugozapadno do Gorskog kotara i istočno do zapadne Slavonije. U Slavoniji u kolima izvodila se plesna figura koja je slična drmešu, te se zbog toga naziva slavonski drmeš. U pravilu se sastoji od dvije plesne figure, a negdje se sastoji i od tri. U svakom mjestu drmeš se različito izvodi, te ih je narod nazvao u skladu s načinom njihovog izvođenja (obični, starinski, žiga, metlaš, sitni, dosadni, pjevani i sl.). U prvoj figuri plesači se drmaju, a u drugoj se intenzivno vrte. Drmanje se izvodi tako da se naglašeno opuštaju i zatežu koljena na punim stopalima u različitim ritmovima (četvrtinka i dvije osminke, dvije osminke i četvrtinka, dvije četvrtinke, četiri osminke). Može se plesati u kolu, paru, trojkama i četvorkama što je ujedno i najčešći način izvođenja drmeša. U četvorkama plesači se drže za ruke iza leđa, lijevom preko desne.

„Za vrijeme brzih vrtnji u takvom rukohvatu vrlo uspješno se suprotstavljaju snažnoj centrifugalnoj sili, lakše ujednačava korak, održava plesačka kompaktnosti uravnoteženost te prostorna fiksiranost. Djevojke često znaju zbog kraćih ruku iste staviti na muška ramena, a u nemogućnosti praćenja duljine muškog koraka odvajati se od poda.“ (Knežević, 2009.; 19)

6.1.1. SLAVONSKO KOLO (SLAVONSKI DRMEŠ)

Drmeš je kolo koje se pleše u zatvorenoj formaciji. U nekim područjima ili selima pleše se nekoliko različitih vrsta drmeša uz istu ili različitu glazbenu pratnju. U pravilu se sastoji od dvije plesne figure, dok se slavonsko kolo (slavonski drmeš) sastoji od tri plesne figure, a način izvođenja drmeša prilagođen je kraju u kojem se izvodi. Pleše se u dvočetvrtinskoj mjeri. U prvom dijelu pleše se uz instrumentalnu pratnju, u drugom dijelu uz šetnju se pjeva bez instrumentalne pratnje, a treći dio je šaranje uz instrumentalnu pratnju i izvođenje poskočica. Plesači se u kolu drže križno, sprijeda. Pleše se uz pratnju tamburica, dvojnica, gajdi, gusala.

Tekst pjesme⁶:

Pletem uže i mislim na diku

Oćel moći i večeras doći.

Uža pleli ja i moje janje

Uža pleli pa se zavoljeli.

Opis plesa:

1.A - DIO 2/4



I. TAKT

- Prvi korak započinje na četvrtinki tako da se lijevom nogom napravi korak ulijevo uz mali počučanj koji kratko traje i odmah se podiže na prednji dio stopala.
- Drugi korak započinje desnom nogom na prvoj osminki koja se privuče do lijeve i petama obiju nogu udari trenutno o pod. Koljena su ispružena, a noge zategnute.

⁶ 35. Međunarodna smotra folklor, Zagreb, 36

- Treći korak na drugoj osminki, petama lijeve i desne noge istovremeno se udari o pod i odmah se podiže na prednji dio stopala. Koljena su također ispružena, a noge zategnute.

II. TAKT

- Prvi korak započinje četvrtinkom tako da se petama lijeve i desne noge uz počinjanje istovremeno udari o pod i podigne se na prednji dio stopala.
- Drugi korak na prvoj osminki, odnosi se lijeva noga do blagog raskoračnog stava i petama obiju nogu istovremeno se udari o pod i odmah se podiže na prednji dio stopala.
- Treći korak na drugoj osminki, petama lijeve i desne noge istovremeno se udari o pod i odmah se podiže na prednji dio stopala.

Treći takt i svi neparni sve do trideset i šestog takta plešu se isto kao prvi, a četvrti takt i svi parni plešu se isto kao i drugi takt.

2. B - DIO (ŠETNJA)



I. TAKT

- Korak započinje lijevom nogom na prvoj četvrtinki korakom u lijevo
- Drugi korak desnom nogom na drugoj četvrtinki korakom u lijevo ispred lijeve

II. TAKT

- Drugi takt započinje tako da na prvoj četvrtinki napravimo korak u lijevo lijevom nogom
- Drugi korak desnom nogom na drugoj četvrtinki korak u lijevo ispred lijeve

Treći i peti takt isti su kao i prvi, dok je četvrti takt isti drugom taktu.

VI. TAKT

- Korak započinje na prvoj četvrtinki lijevom nogom korakom u lijevo.
- Drugi korak započinje desnom nogom na drugoj četvrtinki korakom u lijevo iza lijeve, te lijevom lagano predložiti.

3.C – DIO (ŠARANJE)



I. TAKT

- Prvi korak započinje lijevom nogom na prvoj četvrtinki. Lijevom nogom napravi se korak naprijed s udarcem i počučnjem i odmah se odrazi od poda. Koljena su opružena.
- Drugi korak započinje prvom osminkom, doskočiti na desnu nogu potpuno opruženog koljena.
- Treći korak na drugoj osminki, prenijeti težinu tijela na lijevu nogu dok su koljena sasvim opružena.

II. TAKT

- Korak započinje na prvoj četvrtinki, desnom nogom korak naprijed s udarcem i počučnjem te se odmah odraziti od poda dok su koljena opružena.
- Drugi korak na prvoj osminki, potpunog opruženog koljena doskočiti na lijevu nogu.
- Desni korak nastavlja se na desnoj nozi na drugoj osminki, te prenesemo težinu tijela na desnu nogu dok su koljena sasvim opružena.

Treći takt je isti kao i prvi. Četvrti takt se izvodi kao i drugi. Peti takt izvodi se kao i prvi, osim što se na prvoj četvrtinki napravi korak lijevom nogom unazad. Šesti i osmi takt po načinu izvođenja odgovaraju drugom taktu dok se sedmi takt izvodi jednako kao i prvi.

Ovako opisan način izvođenja Slavonskog drmeša susrećemo u selima Brodsko-posavske županije te u okolici grada Đakova.



Slika 5. Slavonsko kolo⁷

6.2. AJD' NA LIVO

Tradicionalno slavonsko mješovito kolo. Držanje plesača u kolu je križno sprijeda, plesači su licem okrenuti prema središtu kola i ples započinju lijevom nogom bočno u lijevu stranu. Svi plesači plešu jednako. Uz ples se pjeva i pocikuje. Ples se pleše uz pratnju tamburica, gajdi, gusli. Ples se sastoji od dva dijela koji se plešu različito.

Tekst pjesme⁸:

Ajd' na livo brate Ivo, ajd' na desno, mila sestro.

Ajd' na livo, ajd' na desno, ajd' na ono isto mjesto.

Nit' na livo, nit' na desno, već na ono isto mjesto.

⁷ Preuzeto s :

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10201265140624141&set=t.100002216400718&type=3&theater>,
15.11.15. 10:30

⁸ Knežević, 2005; 46

Opis plesa:

1. A-DIO



I. TAKT

- Ples započinje lijevom nogom bočno u lijevu stranu na prvu četvrtinku.
- Drugi korak, desnom nogom korak do lijeve noge (druga četvrtinka).

Drugi i treći takt izvode se isto kao i prvi.

IV. TAKT

- Na prvu četvrtinku korak desnom nogom u desno.
- Zatim na drugoj četvrtinki primaknuti desnu nogu do lijeve bez prijenosa težine tijela.

2. B-DIO



I. TAKT

- Na prvoj četvrtinki korak desnom nogom u desno.
- Drugi korak (druga četvrtinka), lijevom nogom korak u desno do desne.

Drugi i treći takt kao i u prvom A-dijelu plešu se kao i prvi takt.

IV. TAKT

- Korakom desno u desno na prvu četvrtinku.
- Na drugoj četvrtinki potrebno je primaknuti lijevu nogu do desne, ali bez prijenosa težine.

3. C-DIO



I. TAKT

- Korak započinjemo s lijevom nogom naprijed (četvrtinka) s udarcem i počučnjem, i potom odraziti se od poda dok su koljena potpuno opružena.
- Na prvoj osminki dočekati se na desnu nogu potpuno opruženu.
- lijevom nogom napraviti sasvim mali korak (druga osminka), koljena su sasvim opružena.

II. TAKT

- Naprijed korak desnom nogom dok su koljena sasvim opružena uz udarac i počučanj i odmah se odraziti od poda (četvrtinka).
- Na prvoj osminki dočekati se na lijevu nogu potpuno opruženog koljena.
- Zatim napraviti sasvim mali korak desnom, koljena su sasvim opružena (druga osminka).

Treći takt izvodi se kao i prvi, a četvrti takt po načinu izvođenja odgovara prvom taktu.

6.3. ŽITA

Otvoreno kolo u kojemu plešu samo djevojke. Jedno je među najmlađim zapisanim plesovima panonske zone. Način držanja u kolu je križno sprijeda. Pratnja ovom kolu najčešće je tamburaški orkestar, a u prošlosti se plesalo uz tambure samice, gajde i gusle. Uz glazbenu pratnju pjeva se i pocikuje. Kolo se sastoji iz tri dijela, A i B dio plešu se na punom stopalu i pleše se u dvočetvrtinskoj mjeri.

Tekst pjesme:⁹

Deder diko pogodi, zašto žito ne rodi,

Žito ne rodi jer je svila u modi.

Volim sunce i misec, volim zlatnu jabuku,

Sunce i misec, volim zlatnu jabuku.

Opis plesa:



I. TAKT

- Na prvoj osminki započnemo korak lijevom nogom u lijevo.
- Desnom nogom (druga osminka), mali korak u lijevo do lijeve noge.
- Ljevom nogom mali korak u lijevo (treća osminka).
- Na četvrtoj osminki, desnom nogom mali korak u lijevo do lijeve noge.

II.TAKT

- Ljevom nogom mali korak u lijevo (osminka).
- Desnom nogom mali korak u lijevo do lijeve (druga osminka).

⁹ Preuzeto s: <https://www.facebook.com/MI-smo-seke-bosonoge-466551126725393/notes>, 06.11.2015. 20:27

- Na četvrtinki napravimo korak lijevom nogom u lijevo, te desnu nogu privući do lijeve ali bez prijenosa težine.



I. TAKT

- Na prvoj osminki započeti korak desnom nogom u desno.
- Druga osminka, lijevom nogom napraviti mali korak u desno do desne noge.
- Treća osminka, desnom nogom mali korak u desno.
- Ljevom nogom (četvrta osminka), mali korak u desno do desne noge.

II. TAKT

- Osminka, desnom nogom mali korak u desno.
- Ljevom nogom mali korak u desno do desne noge (druga osminka).
- Četvrtinka, korak desnom nogom u desno, te lijevu nogu privući do desne, no bez prijenosa težine.

C. DIO 2/4



I. TAKT

- Petom lijeve noge udariti o pod te u isto vrijeme prstima desne noge naprijed ispred lijeve dotaknuti pod.
- Za vrijeme četvrtinske pauze, izdržaj.

II. TAKT

- Četvrtinka, desnu nogu privući do lijeve te objema petama udariti o pod.
- Četvrtinka, petama lijeve i desne noge udariti o pod.

III. TAKT

- Petom lijeve noge udariti o pod te u isto vrijeme prstima desne noge naprijed ispred lijeve dotaknuti pod.
- Izdržaj

IV. TAKT

- Četvrtinka, desnu nogu privući do lijeve te objema petama udariti o pod.
- Četvrtinka, petama lijeve i desne noge udariti o pod.

6.4. 'OPA, CUPA SKOČI

Zatvoreno mješovito kolo. Držanje plesača je križno sprijeda. Plesači su u kolu okrenuti polulijevo naprijed, a ples se započinje lijevom nogom u lijevu stranu. Sastoji se od jednog dijela. Pratnja u ovom kolu je najčešće tamburaški orkestar.

Tekst pjesme¹⁰:

'Opa cupa skoči, da ti vidim oči,

Da ti vidim očice, garava djevojčice.

'Opa, 'opa, 'opa, ljubi cura popa,

Ja bi kapelana, al' mi ne da mama.

Opis plesa:



I. TAKT

- Četvrtinka, lijevom nogom napraviti korak polulijevo naprijed uz vertikalni pomak prema dolje i gore.
- Na lijevoj nozi napraviti vertikalni pomak prema dolje i gore (četvrtinka).

¹⁰ Knežević, 2005; 102

II. TAKT

- Na prvoj četvrtinki korak desnom nogom polulijevo naprijed uz vertikalni pomak prema dolje i gore.
- na drugoj četvrtinki, na desnoj nozi napraviti vertikalni pomak prema dolje i gore.

III. TAKT

- Četvrtinka, lijevom nogom napraviti korak polulijevo naprijed i vertikalni pomak prema gore i dolje te se na lijevoj nozi okrenuti u desnu stranu za osminu kruga. Svi plesači su okrenuti prema središtu kruga.
- Četvrtinka, na lijevoj nozi napraviti vertikalni pomak prema dolje i gore.

IV. TAKT

- Na prvoj četvrtinki napraviti korak desnom nogom poludesno natrag u desnu stranu.
- Na drugoj četvrtinki napraviti korak lijevom nogom ispred desne noge, bočno u desnu stranu.

V. TAKT

- Na prvoj četvrtinki desnom nogom napraviti korak uz vertikalni titraj bočno u desnu stranu.
- Na drugoj četvrtinki na desnoj nozi napraviti vertikalni pomak, a lijevu nogu podići ispred desne u visini gležnja.

VI. TAKT

- Četvrtinka, lijevom nogom napraviti korak natrag u lijevu stranu.
- Na drugoj četvrtinki napraviti korak bočno desnom nogom u lijevu stranu ispred lijeve noge.

VII. TAKT

- Uz vertikalni pomak prema gore i dolje napraviti korak lijevom nogom bočno u lijevu stranu.
- Na drugoj četvrtinki uz vertikalni pomak prema gore na dolje na lijevoj nozi, a desnu nogu podići ispred lijeve u visini gležnja.

VIII. TAKT

- Četvrtinka, desnom nogom napraviti korak poludesno natrag u desnu stranu.
- Na drugoj četvrtinki, ispred desne noge korak lijevom nogom bočno u desnu stranu.

IX. TAKT

- Na prvoj četvrtinki uz vertikalni pomak prema gore i dolje, korak desnom nogom bočno u desnu stranu te okret u lijevu stranu za osminu kruga.
- Druga četvrtinka, lijevu nogu podići ispred desne noge u visini gležnja uz vertikalni titraj na lijevoj nozi.

6.5. KALENDARI

Zatvoreno mješovito kolo. Međusobno držanje plesača je križno sprijeda. Svi plesači su okrenuti prema središtu kola. Ples se započinje lijevom nogom bočno u lijevu stranu te svi plesači plešu jednako. Ples se pleše uz pratnju tamburaškog orkestra te se uz ples i pjeva. Sastoji se od dva dijela.

Tekst pjesme¹¹:

Meni kažu kalendari da s' u kolu svi bećari.

Meni kažu stare knjige da s' u kolu sve nebrige.

Meni kažu stari deda da s' u kolu sve medvedi.

Opis plesa:



I. TAKT

- Korak započinje na prvu četvrtinku kratkim korakom, lijevom nogom bočno u lijevu stranu uz vertikalni pomak prema gore i dolje.
- Četvrtinka, spuštanje na lijevoj nozi te podizanje desne noge ispred lijeve u visini gležnja.

II. TAKT

- Desnom nogom (četvrtinka) napraviti kratki korak u desnu stranu uz vertikalni pomak prema gore i dolje.
- Spuštanje na desnoj nozi, te podignuti lijevu nogu ispred desne u visini gležnja.

III. TAKT

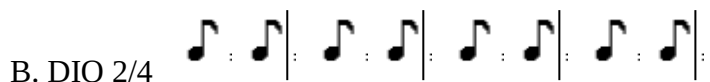
- Četvrtinka, lijevom nogom napraviti bočno korak u desnu stranu također uz vertikalni pomak te se za osminu kruga zaokrenuti u lijevu stranu.
- Spustiti se na lijevoj nozi, a zatim se na desnoj podići od poda (četvrtinka).

¹¹ Knežević, 2005; 86

IV. TAKT

- Desnom nogom na prvu četvrtinku napravi se iskorak naprijed prema središtu kola uz vertikalni pomak prema gore i dolje.
- Četvrtinka, uz podizanje lijeve noge spušta se na desnoj. Koljeno lijeve noge neznatno je povijeno u koljenu iza desne noge.

Prva četiri takta iz A dijela ponove se još jednom.



Za vrijeme izvođenja trokoraka plesači se nalaze u raskoračnoj poziciji, samo mijenjaju težište tijela. B dio se pleše ostrim i kratkim vertikalnim titrajima i pomacima.

I. TAKT

- Na prvu osminku kratki korak lijevom nogom bočno u desnu stranu.
- Na drugu osminku desnom nogom napraviti korak u mjestu.
- Četvrtinka, korak u mjestu napraviti lijevom nogom.

II. TAKT

- Osminka, napraviti kratki korak desnom nogom bočno u desnu stranu.
- Na drugu osminku napraviti korak u mjestu lijevom nogom.
- Na četvrtinku, napraviti korak u mjestu desnom nogom.

Treći takt po načinu izvođenja jednak je prvom, dok je četvrti takt jednak drugom.

Sva četiri takta iz B dijela se ponove.

7. ZADAĆE KINEZIOLOŠKE KULTURE I NARODNI PLES U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi baziraju se na zadovoljavanju dječjih potreba za igrom. Potrebno je stvoriti uvjete za skladan rast i razvoj, radosno djetinjstvo, stvoriti uvjete za osjećaj slobode i suradnje s drugom djecom. Potrebno je utjecati na morfološki status djece, razvijati mišićne reakcije, njegovati i održavati stav tijela i ravnotežu, te funkcionalnu prilagodbu krvožilnog i dišnog sustava.

Ples ima dobar utjecaj na razvoj mnogih sposobnosti kod djece i jedan je od najprimjerenijih aktivnosti za djecu. Razvija osjećaj za ritam, pokret, ljepotu izvođenja pokreta.

Plesom se razvijaju osnovne motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Da bi se ove zadaće ostvarile, potrebno je poštovati metodička načela i prilagoditi plesnu građu dobi i psihofizičkim osobinama skupine.

Narodni ples se učio u prirodnom okruženju, a djeca najbolje uče plesati kada su opuštena. Da bi se formirao ritam kod djece, najbolje je početi s učenjem brojalice, nakon toga igre s pjevanjem i tek na kraju može se prijeći na jednostavnije plesne strukture. Brojalice su najpristupačnije sredstvo za oblikovanje dječje mašte i zanimljiv su oblik dječjeg stvaralaštva.

„Jedna od temeljnih metoda rada u predškolskoj, posebice mlađoj školskoj dobi, je metoda imitacije koja se svodi na oponašanje ljudi, životinja, pojava u prirodi pri postavljanju motoričkog zadatka.“ (Findak, 1995.)

Pri pripremanju djece za svladavanje određenog tipa narodnog plesa potrebno je poštovati metodička načela sustavnosti i postupnosti. Tako će djeca prilikom svakog plesanja biti opuštena i motivirana. Važno je da svako dijete sudjeluje jer ples ima veliki utjecaj na transformaciju antropoloških obilježja i motoričkih znanja.

8. ZAKLJUČAK

U ovom radu govori se o važnosti plesa te načinu izvođenja određenih plesnih struktura iz Slavonije, točnije plesova iz Brodsko-posavske županije.

U prvom dijelu govori se općenito o plesu. Ples je usklađeno gibanje tijela i izvor je svih umjetnosti. Za čovjeka, ples je značio sredstvo za život, a plesati je značilo moliti se i obožavati.

Navodi se dvojako djelovanje plesa: euforija i ekstaza. U stanju euforije dijete postaje obuzeto radosnim ushićenjem i uzastopno ponavlja te pokrete do stanja zanosa, dok u ekstazi ples dolazi do vrhunca ritmičko – dinamičnih pokreta i na taj način ples dolazi u stanje suženja svijesti.

Ples ima svoju primjenu u odgojnim svrhama. U socijalnom odgoju ples međusobno povezuje ljude, potiče na razvoj pozitivne slike o sebi. U estetskom odgoju ples pomaže pri razvijanju osjećaja za lijepo, ljepotu u izvođenju pokreta, dok kroz nacionalni odgoj ples razvija osjećaj za poštovanje prema svojoj kulturi i prema tuđim kulturama.

Narodni ples nastao je kao psihološka, sociološka i estetska potreba čovjeka i on obuhvaća seoski sloj, a ne narod u cjelini. Kontekst narodnog plesa čine sudionici, promatrači i okruženje. Pri učenju narodnih plesova, potrebno je usvojiti koordinaciju pokreta i razviti osjećaj za ritam. Potrebno je osvijestiti cijelo tijelo, a zatim uskladiti potrebe djeteta u prostoru i vremenu.

Vertikalni titraji i međusobno držanje važna su komponenta u narodnim plesovima. U slavonskom kolu i kolima koja su karakteristična za slavonsko područje, plesači se drže za prekrizene ruke ispred tijela, lijeva ruka je ispod desne. Vertikalno titranje je stil plesa koje karakterizira pomicanje tijela prema gore i dolje. Pri uvježbavanju plesova bitna je tjelesna priprema i postupnost.

U posljednjem dijelu, opisuju se kola, koračne strukture kola te njihov način izvođenja. Opisana su kola koja su najpoznatija: Slavonsko kolo (još se zove i Slavonski drmeš, Šokačko kolo), Ajd' na livo, Žita, Kalendari i 'Opa, cupa skoči.

Budući da plesne strukture narodnih plesova imaju veliku ulogu pri utjecaju na morfološki status djece, potrebno ih je što više upotrebljavati u radu s djecom jer zadovoljavaju dječje potrebe za igrom, stvaraju uvjete za skladan rast i razvoj te radosno djetinjstvo.

LITERATURA:

1. Findak, (1995.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
2. Ivančan, I., (1956.). Narodni plesovi hrvatske, 1. Zagreb: Savez muzičkih društava Hrvatske
3. Ivančan, I., (1963.). Narodni plesovi hrvatske, 2. Zagreb: Savez muzičkih društava Hrvatske
4. Ivančan, I., (1971.). Folklor i scena. Priručnik za rukovodioce folklornih skupina. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske
5. Knežević, G., (1993.). Naše kolo veliko. Hrvatski dječji folklor. Zagreb: Ethno
6. Knežević, G., (2005.). Srebrena kola, zlaten kolač. Zagreb
7. Knežević, G., (2009.). Drmeš-da!! Zagreb: Ethno
8. Kostelac, B., (2003.). Plesogram: cjelovit način zapisivanja hrvatskih narodnih plesova. Narodna umjetnost. Stručni rad
9. Maletić, A., (1983.). Pokret i ples. Zagreb
10. Maletić, A., (1986.). Knjiga o plesu. Zagreb
11. Sremac, S., (1983.). O hrvatskom tancu, drmešu, čardašu i porijeklu drmeša. Zagreb, narodna umjetnost. Izvorni znanstveni rad.
12. Vitez, Z., Muraj, A., (1998.). Hrvatska tradicijska kultura. Zagreb: Barbat.
13. Zabec, T. (1991.). Prilog proučavanju drmeša zagrebačkog prigorja. Zagreb: Institut za etnologiju i folkloristiku.
14. 35. Međunarodna smotra folklora. Zagreb, 18.-22. srpnja 2001.

Izvori:

1. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=317739114976633&set=a.210847352332477.53478.100002216400718&type=3&theater>
2. <http://www.etnocentar.blogger.index.hr/post/kolo--folklor-ni-narodni-ples/1683394.aspx>
3. http://www.sokacki-portal.com/folklor_vijesti/item/53-kolo.html
4. https://www.google.hr/search?q=slavonsko+kolo&es_sm=93&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIpp3e7p3RyAIVxpEsCh15dwG1#imgrc=e8VEDx9_h0am8M%3A
5. https://www.google.hr/search?q=slavonsko+kolo&es_sm=93&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIpp3e7p3RyAIVxpEsCh15dwG1#imgrc=P4G08S42WeL9pM%3A
6. http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/73.pdf
7. <http://ples.kfst.hr/?s=plesni+ritmovi>
8. <https://www.facebook.com/MI-smo-seke-bosonoge-466551126725393/notes>

SAŽETAK

Ovim radom opisuju se narodni plesovi Slavonije, plesovi koji su najpoznatiji i koji se najviše izvode u kulturno-umjetničkim društvima.

Rad je podijeljen u nekoliko cjelina. U uvodu se ukratko opisuje ples. Ples je umjetnost na kojoj se temelji napredna civilizacija. Također o plesanju u kolu, čovjek koji pleše u kolu nikad nije sam.

U prvoj cjelini govori se detaljnije o plesu, utjecaju plesa, njegovom dvojakom djelovanju (euforija i ekstaza), o plesu i igri koji se međusobno nadopunjuju i proizlaze jedno iz drugog te o primjeni plesa u odgojne svrhe.

U drugoj cjelini riječ je o narodnim plesovima, stilu i strukturi narodnog plesa, te primjeni. Navedena je važnost sudjelovanja svakog djeteta bez obzira na uzrast i njegove mogućnosti.

U trećoj cjelini govori se o razvijanju osjećaja za ritam te razvoj koordinacije pokreta uz opisane vježbe. Opisani su načini međusobnog držanja plesača i vertikalni titraji u narodnim plesovima.

U zadnjoj cjelini, opisano je što je kolo, njegova kratka povijest i vrste kola. Zatim su opisana kola koja se najviše izvode. Detaljno je opisan način izvođenja i koračna struktura plesova po taktovima.

Opisana su kola: Slavonsko kolo, Žita, Kalendari, Ajd' na livo i 'Opa cupa skoči.

SUMMARY

This work deals with Slavonian folk dancing, describing the most popular dances performed in this cultural society.

The work is split into several chapters, the introduction gives a short description of the dances. Dance is a form of art on which we have the level of progress in any civilization, also a person involved in circle dancing is never alone.

In the first chapter is a more detailed description of dance, the influences of dancing including its effects open the participants (euphoria/ extation). In dance as in play, people fulfill each other, which is the reason for using it as a tool for reading and education of children.

In the second chapter we look into folk dancing and specifically its style and structure. The importance of all children no matter their age or competence participating is brought to light.

The third chapter deals with developing feelings for rhythm and having condition skills with practice. Detailed descriptions of structure and how properly hold dance partner in folk dancing are discussed as well.

In the final chapter circle dancing is covered in detail, as is its history and various styles. Finally the most popular circle dance is discussed with detail of how to perform and participate in the dance.

The dances which are described in order are: Slavonsko kolo, Žita, Ajd' na livo, Kalendari i 'Opa, cupa skoči.