

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

BALET V ŠOLI
DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA:
dr. Meta Zagorc

RECENZENTKA:
dr. Mirjam Lasan

KONZULTANTKA:
asist. Tina Jarc Šifrar

AVTORICA:
Mojca Sečkar

Ljubljana, 2009

Zahvaljujem se:

- mentorici, gospe dr. Meti Zagorc, za strokovne napotke in pomoč pri izdelavi naloge, predvsem pa za potrpežljivost in dobro voljo, ki ju je izkazala ob delu z mano
- ravnatelju OŠ Prule, gospodu Dušanu Mercu, in ostalim delavcem šole za podporo in vzpodbudo

Ključne besede:

balet, zgodovina baleta, terminologija, osnovni elementi, izbirni predmet, interesna dejavnost

Naslov: **BALET V ŠOLI**

IZVLEČEK

V svoji diplomski nalogi sem najprej predstavila izvor in kratko zgodovino baleta ter terminologijo, ki se uporablja pri učenju baleta. Sledi opis izvedbe posameznih temeljnih elementov (korakov, gibov), ki so predvideni z učnim načrtom za izbirni predmet Starinski in družabni plesi, in elementov, ki jih lahko uporabimo pri izvajanju interesne dejavnosti.

Drugi del naloge opisuje, kje se posamezni elementi baleta v osnovni šoli poučujejo in so predvideni z učnim načrtom in opis interesne dejavnosti, ki se lahko izvaja v sklopu razširjenega programa osnovne šole.

Naloga lahko nudi oporo športnim pedagogom, ki se več ukvarjajo s plesom in bi radi učili tudi osnovne elemente baleta, in pedagogom, ki izvajajo izbirni predmet Starinski in družabni plesi, saj je natančno opisana pravilna izvedba zahtevanih osnovnih korakov.

Naloga je lahko tudi v pomoč plesnim učiteljem, ki želijo izboljšati tehniko svojih plesalcev.

Število strani: 62

Število slik: 49

Število preglednic: 2

Število virov: 26

Key words:

ballet, history of ballet, terminology, basic elements, (compulsory) optional subject, interest activity

TITLE: BALLET IN SCHOOL

ABSTRACT

In my diploma thesis there I present the origin and a short historical outline of ballet dancing as well as terminology used at ballet teaching. Then I explain the execution of some basic elements, such as steps and movements, which are included in the curriculum for one of the optional subjects, called *Antique and social dances*, and meant to be taught also at interest activities.

In the second part of my work it is described where in compulsory elementary school education some of the elements of ballet dancing are foreseen in the curriculum to be taught and I also present an interest activity which could be carried out as part of the extra curriculum activities in elementary schools.

In my opinion my diploma thesis could help the teachers of Physical Education who occupy themselves intensively also with dance and would like to teach some basic elements of ballet as well. However, on the other hand, the thesis is useful also for teachers of the optional subject *Antique and social dances*, because the accurate execution of the required elementary steps is described.

I think that my thesis might be a great help also to dance teachers who want to improve technical skills of their dancers.

KAZALO

I.	UVOD.....	7
II.	PREDMET IN PROBLEM.....	9
III.	CILJI DIPLOMSKE NALOGE.....	10
IV.	METODE DELA.....	10
V.	ZGODOVINA BALETA.....	11
VI.	OSNOVNE KLASIČNEGA BALETA.....	15
	1. POZICIJE.....	16
	1.1 Pozicije nog.....	16
	1.2 Pozicije rok.....	18
	1.3 Port de bras.....	21
	1.4 Plié.....	22
	1.5 Relevé.....	24
	1.6 Coupé.....	25
	1.7 Passé.....	25
	1.8 Épaulement.....	26
	1.9 En dehors in en dedans.....	28
	1.10 Poze.....	28
	2. OSNOVNA GIBANJA.....	29
	2.1 Battements.....	29
	2.1.1 Battement tendu simple.....	29
	2.1.2 Battement jeté.....	29
	2.1.3 Battement soutenu.....	30
	2.1.4 Battement fondu.....	30
	2.1.5 Grand battements jeté.....	30
	2.1.6 Grand battement developpé.....	30
	2.2 Rond de jambes.....	31
	2.2.1 Rond de jamb par terre.....	31
	3. SKOKI.....	31
	3.1 Sauté.....	32
	3.2 Temps levé.....	32
	3.3 Changement de pied.....	32
	3.4 Pas échappé.....	32
	3.5 Pas assemble.....	33
	3.6 Pas jeté.....	33
	3.7 Pas balloné.....	33
	3.8 Pas glissade.....	33

3.9 Pas de chat.....	34
3.10 Pas chassé.....	34
3.11 Sissone.....	34
3.12 Grand jeté.....	35
4. POVEZOVALNA IN POMOŽNA GIBANJA.....	35
4.1 Pas de bourrée.....	35
5.2 Valčkov korak.....	37
5.3 Temps lié.....	37
5. OBRATI.....	37
5.1 Pirouettes iz IV. pozicije en dehors.....	38
5.2 Pirouettes iz IV. pozicije en dedans.....	39
5.3 Tours chaînés.....	40
VII. BALET V ŠOLI.....	41
1. BALET V OKVIRU IZBIRNEGA PREDMETA.....	44
1.1 Splošni cilji predmetov.....	44
1.2 Operativni cilji.....	45
1.3 Učne metode in oblike.....	46
2. BALET KOT INTERESNA DEJAVNOST.....	47
2.1 Konceptualna opredelitev interesnih dejavnosti.....	48
2.2 Didaktična priporočila za izvedbo interesnih dejavnosti.....	48
2.3 Splošni cilji.....	50
3. VKLJUČEVANJE VSEBIN BALETA V PROGRAM ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE.....	56
VIII. ZAKLJUČEK.....	60
IX. LITERATURA.....	61

I. UVOD

Vsako čustvo, vsak izraz človeka se zrcalita v gibih (Neubauer, 1998). Moč telesa v gibanju je torej neslutena; kadar je gibanje povezano še z glasbo in njenim ritmom, pravimo temu ples. Ples je učenje in raziskovanje gibanja, hkrati pa razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje (Zagorc, 2006).

Klasični balet je ena izmed odrskih, umetniških plesnih zvrsti, katere elementi se pojavljajo tudi v vseh drugih oblikah plesa (tako odrskih kot tekmovalnih). Elementi ravnotežja, obrati na eni ali dveh nogah, skoki pa so tudi temeljna znanja drugih športnih zvrsti, zato jih lahko lepo vključimo tudi v program šolske športne vzgoje.

Balet buri domišljijo prenekatero deklice, ki si predstavlja sebe v klasičnem baletnem tutuju, s copatki in spetimi lasmi, kako se lahkotno giblje preko odra in izvaja vse vrste obratov in skokov. Odrasli pa vemo, da sta za vso to lahkotnostjo in gracioznostjo skrita trdo delo in disciplina, ki sta temelj vsakodnevnih treningov plesalcev.

Klasični balet je že od nekdaj pojem za urejenost in disciplino. Vse, kar je povezano z njim, je točno določeno – osnovna znanja, izvedba korakov, urejenost oblačil in frizure. To je tudi razlog, da učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost klasični balet, razvijejo nekatere značajske lastnosti in socialne veščine, ki so jim v prid tudi na drugih področjih njihovega življenja – delavnost, točnost, skrb za lastno urejenost, spoštovanje pravil, zmožnost delovanja v skupini.

Ker je balet umetniška zvrst, lahko učenci, ko osvojijo neka temeljna znanja, sodelujejo na šolskih prireditvah ali pa jim damo možnost ustvarjanja v sklopu učne ure. To spodbuja razvoj ustvarjalnosti in samozavesti, hkrati pa tudi sposobnost opazovanja in kritičnega ocenjevanja.

Poleg značajskih lastnosti in socialnih veščin omogoča klasični balet tudi razvoj gibalnih sposobnosti. Ker obvladovanje klasičnega baleta zahteva vsakodnevne treninge, ki potekajo po specifičnih metodičnih načelih, se razvijajo tudi osnovne gibalne sposobnosti. V ospredje stopa ravnotežje, saj je ena temeljnih zahtev klasičnega baleta obvladovanje telesa v različnih položajih, tako v stoji na celem stopalu, kot tudi v dvigu na polprste ali celo na prste. Poleg ravnotežja se razvijajo tudi koordinacija, gibljivost, moč, vzdržljivost in hitrost.

V šoli lahko pomeni učenje klasičnega baleta protiutež vsakodnevnim psihičnim obremenitvam, ki jih učenci doživljajo v času pouka (če se izvaja kot interesna dejavnost), saj se tu učenci srečujejo s svojimi vrstniki, se z gibanjem sprostijo, osvajajo nova gibalna znanja in doživljajo občutek uspešnosti.

Ker zahteva klasični balet vzravnano držo in krepí mišice hrbta in trebušne mišice, je to za učence zelo pomemben segment, ki ga poskušajo osvojiti, saj danes, v dobi računalnikov in televizije, prevladuje sključena drža, ki jo težko odpravimo brez redne telesne vadbe.

Značilnosti klasičnega baleta, ki so potrebne za osvajanje vsebin pri izbirnem predmetu Starinski in družabni plesi in ki se odražajo tudi pri ostalih športnih zvrsteh, povezanih z estetiko (npr. ritmična gimnastika, športna gimnastika, umetnostno drsanje), so gracioznost (napor, ki je vložen v gibanje mora ostati skrit), dekorativnost (vsa gibanja in koraki so dodatno okrašena z gibi rok, glave, stopal, zapestij, kar zahteva še dodatno koordinacijo gibanja) in dostojanstvo (izvira iz časov, ko so plesali dvorjani in je bil ples namenjen prezentaciji njihove lastne gracioznosti).

Zaradi vseh gibalnih sposobnosti in socialnih veščin, ki jih razvijamo preko učenja klasičnega baleta, bi balet lahko dobil svoje mesto tudi v osnovni šoli. Najprimernejša oblika učenja je v sklopu interesnih dejavnosti, saj tu lahko prilagajamo delo skupini. Prilagoditve so lahko tako glede na vsebino kot tudi na metodične postopke, saj nimamo predpisanih temeljnih znanj, ki bi jih morali učenci osvojiti, da bi bili uspešni.

Vedno se moramo tudi zavedati, da ne vzgajamo novih baletnih plesalcev in da bo tehnična perfekcija izvedbe korakov slabša kot v baletni šoli, zadovoljstvo, ki ga bodo učenci začutili ob uspešno opravljenem nastopu ali izvedbi vaje, pa ne bo nič manjše, kot je pri profesionalnih plesalcih.

II.) PREDMET IN PROBLEM

Začetki baleta segajo v 16. in 17. stoletje, na velike evropske dvore, kjer so jih imenovali dvorni baleti (*ballets de cour*) in so pogosto vključevali tudi parade s konji, sprevide, govore, pesmi in ples. Kasneje si balet kot del opere vtire pot v gledališče in poklicni plesalci prevzamejo vloge dvorjanom. Svoj razcvet doživi balet v poznem 19. stoletju, v obdobju ko nastanejo veliki klasični baleti, ki še danes živijo na baletnih odrih (npr. Labodje jezero).

Balet je klasična plesna oblika karakterizirana z gracioznostjo in preciznostjo gibov in z izvajanjem določenih gest, korakov in poz. Balet kot samostojna zvrst se v Sloveniji poučuje skoraj izključno v baletnih šolah, z namenom vzgojiti nove baletne plesalce. Poučuje se tudi v nekaterih plesnih šolah z namenom izboljšati tehnično pripravljenost plesalcev - tekmovalcev. Za učence višjih razredov baletne šole in mladih profesionalnih baletnih plesalcev, poteka pri nas tudi tekmovanje mladih baletnih plesalcev.

Klasični balet zahteva vsakodnevno vadbo in omogoča razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, vendar pa zahteva položaje telesa, ki človeku niso naravni. Najbolj tipična lastnost je položaj odprtih nog, ki zahteva obračanje nog navzven od kolčnega sklepa in sicer tako, da če plesalci stojijo s petami skupaj (v I.poziciji), potem njihova stopala tvorijo kot 180°. Zaradi takšnih zahtev, je balet razvil poseben način treninga, ki je še danes v uporabi. Svoje ure začnejo plesalci z delom pri drogu, ki predstavlja uvodni del ure (ogrevanje, priprava telesa na kompleksnejša gibanja) in nadaljujejo na sredini dvorane z adagiom in allegrom, ki predstavljata pripravo plesalca na izvajanje koreografij. Trening zaključijo z izvajanjem baletnih variacij, koreografij ali posameznih točk.

Ker je klasični balet del vsebin predvidenih z učnim načrtom (v 6. razredu pri vsebini ples in v tretjem triletju kot del izbirnega predmeta), bi rada predstavila pravilno izvedbo posameznih elementov in terminologijo, ki jo uporabljajo plesalci.

Športni pedagogi baleta v glavnem ne uvrščajo v delo pri športni vzgoji, čeprav je predvideno učenje prvin baleta v šestem razredu, poleg tega pa obstaja tesna povezava med elementi baleta in prvinami jazz plesa, ritmike, gimnastike, aerobike. Dejstvo je, da balet vključuje nekatere elemente, ki so enaki kot npr. pri gimnastiki, le da jih drugače poimenuje zaradi svoje specifične terminologije (npr. razovka in *arabesque*).

III. CILJI DIPLOMSKE NALOGE

Naloga naj bi predstavila izvor baleta in njegovo zgodovino ter s tem povezano terminologijo. Rada bi, da se športni pedagogi ali trenerji srečajo s specialno terminologijo baleta, ki je v veljavi po celem svetu (npr. obrat na eni nogi se imenuje *pirouette*).

Poskušala sem predstaviti posamezne vsebine baleta, ki lahko uspešno popestrijo učno uro športne vzgoje v katerem koli delu (uvodnem, glavnem ali zaključnem). Izbrala sem osnovne elemente in vsebine, ki so predvidene v učnem načrtu za izbirni predmet, in pa elemente, ki še vedno predstavljajo osnovna znanja baleta, vendar pa so že nekoliko kompleksnejša in jih lahko učimo v sklopu interesnih dejavnosti.

V nalogi sem predstavila tudi zgradbo učne ure klasičnega baleta, splošne cilje in osnovne gibalne sposobnosti, ki jih lahko uresničujemo z uporabo vsebin baleta pri šolski športni vzgoji in so predvideni s učnim načrtom.

Predstaviti sem želela tudi delo v interesni dejavnosti, saj klasični balet nudi veliko možnosti medpredmetnih povezav in povezav z drugimi interesnimi dejavnostmi.

IV. METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Viri informacij in podatkov so razpoložljiva domača in tuja literatura s področij baleta, razvojne psihologije, didaktike in plesa. Uporabila sem tudi učne načrte za izbirni predmet plesne dejavnosti in športno vzgojo, predvsem pa naloga temelji na lastnih izkušnjah, ki sem jih pridobila pri delu s tekmovalnimi plesalci, vodenjem interesne dejavnosti.

Vse slike, ki predstavljajo posamezne korake in elemente, sem posnela sama v mali telovadnici OŠ Prule v Ljubljani, na njih pa je učenka Alina Kovalenko, ki je obiskovala interesno dejavnost, hodi pa tudi v 1. razred baletne šole.

V. ZGODOVINA BALETA

Beseda balet oziroma balleti izvira iz renesančne Italije in pomeni mali plesi. To so bile razkošne predstave, ki so jih prirejali plemiči na svojih dvorih. Te predstave, ki so bile bolj zabave kot predstave, so izvajali dvorjani sami, sestavljene pa so bile iz recitacij, pesmi, proze, glasbe in plesa. Plesali so korake takratnih družabnih plesov (povzeto po Otrin, 1998).

Baleti postanejo popularni na vseh evropskih dvorih, še zlasti v Franciji, kjer pod vodstvom Balthasarja de Beaujoyeuxa oktobra leta 1581 uprizorijo svečano plesno dramo *BALLET COMIQUE DE LA REINE*, ki jo zgodovina baleta šteje za prvo baletno predstavo.

Te predstave se plešejo na sredini velikih dvoran, gledalci gledajo plesalce zviška, zato so se koreografi osredotočili na figure, na gibanje v prostoru in tloris gibanja. Matematika in geometrija sta postali bistven del francoskega baleta tiste dobe, plesalo se je v vrstah, krogih, kvadratih ... V zgodbah, ki jih uprizarjajo, je vse polno junakov, mitoloških bitij in eksotike. Dvorni balet je doživel višek razcveta v obdobju baroka, v času vladavine kralja Ludvika XIV., ki je bil tudi sam navdušen plesalec (pri petnajstih pleše vlogo Sonca v baletu *Balet noči* in po tej vlogi dobi svoj vzdevek *Sončni kralj* (Otrin, 1998). Plesali so še vedno plemiči, njihove sposobnosti in kostumi pa niso dovoljevali ne visokih skokov ne hitrih obratov. S plesom niso izražali čustev ali vsebine, za to so poskrbeli kostumi in besedilo.

V tistem trenutku baletne zgodovine je plesno telo pomenilo le malo več od ljubkega, a omejenega inštrumenta za prikazovanje osebne gracilnosti in družbene pomembnosti (Mackrell, 2005).

Zaradi velike popularnosti baleta kmalu začnejo prirejati tudi predstave za meščane, ki morajo plačati vstopnino. V dvoranah začne zmanjkovati prostora, zato postavijo odre in plesalci začnejo nastopati na njih. S tem se spremenijo tudi zahteve gledalcev – geometrija ni več tako pomembna, do izraza pridejo posamezni gibi, skoki so vedno višji, *battus* in *pirouettes* postanejo del baletne tehnike. Začne se profesionalizacija plesalcev (nekateri plemiči se odločijo, da se bodo ukvarjali le s plesom) in kmalu postanejo razlike med dvornimi in odrskimi plesalci velike. V Franciji ustanovijo Kraljevsko akademijo za ples (1661), v kateri poskrbijo za teoretično plat baleta (utrdijo princip odprtih pozicij, določijo imena za posamezne korake itd.) kot tudi za učenje novih plesalcev. Pojavijo se že prve ženske plesalke.

Proti koncu 18. stoletja pride do precejšnjih sprememb. Plesalci želijo pokazati tehnično znanje (zato skrajšajo in olajšajo kostume, opustijo

čevlje s peto), koreografi pa želijo balet, ki bi z gibanjem izražal tudi vsebino predstave, čustva in značaj vloge.

Te spremembe je uspel najbolje uveljaviti koreograf in teoretik Jean-Georges Noverre, ki se je strastno lotil povzdigovanja plesa v dramsko umetnost in je zagovarjal balet, v katerih so gibi »moralni spregovoriti ognjevitost in energično« (Mackrell, 2005). Iz tega obdobja izhaja balet Navihanka, ki velja za prvi komični balet in se je ohranil do današnjih dni.

V začetku 19. stoletja se v umetnosti razvijajo nova hotenja in novi tokovi. V literaturi in tudi na odru se dokončno uveljavi preprosti človek, z vsemi svojimi problemi, hrepenenjem in bolečino. Mitološki bogovi in heroji potonejo v pozabo, v ospredje stopi človek s svojim notranjim svetom, z upanjem in ljubeznijo, s strahom pred nadnaravnimi silami – vilami, škrti, čarovnicami (Otrin, 1998).

Nove vsebine zahtevajo velike spremembe in novosti, predvsem videz lahkotnosti, eteričnosti, nezemskosti. Prvi romantični balet, ki vsebuje vse te nove težnje, je *La Sylphide*, ki je bil prvič uprizorjen leta 1832 v pariški operi in se izvaja še danes. Vtis nadnaravnosti dosežejo s pomočjo plinske razsvetljave (njena jakost se da regulirati), med posameznimi dejanji se začne spuščati zavesa, da gledalci ne vidijo menjave prizorišča, pojavi se nov kostum, z dolgim plahutajočim krilom, z golimi rameni in krilci na hrbtu (vila), in nova frizura (lasje razdeljeni na prečo in zadaj speti v figo), plesalka pa se za vtis lahkotnosti in lebdenja med plesom večkrat povzpne na konice prstov (to še ni ples na »špicah«, saj uporabljajo še mehke copate).

Drugi znameniti balet iz tega obdobja je *Giselle*, ki je bil premierno uprizorjen leta 1841, v njem pa pridejo do izraza vse igralske in plesne sposobnosti balerine. Balet ostaja popularen do poznih sedemdesetih let 19. stoletja (do zatona romantičnega baleta), izvaja pa se še danes v Petipajevi različici.

Simbol romantičnega baleta je sloviti Ples štirih (*Pas de Quatre*), v katerem štiri najbolj znane balerine tistega časa plešejo skupaj.

V drugi polovici 19. stoletja pa balet po evropskih državah začne izgubljati zalet, saj se začne okus ljudi spreminjati. Gledalci se naveličajo nežnosti in poetičnosti, zahtevajo barve (namesto beline, ki prevladuje), bogate kostume in živahno glasbo. Iz tega obdobja ostaneta samo dva baleta – *Coppélia* in *Sylvia*.

V obdobju zatona romantičnega baleta doživi pravi razcvet ruski balet. To je obdobje, v katerem ustvarja Marius Petipa, ki sodi med največje koreografe vseh časov. Je ustanovitelj ruskega baleta, utemeljil je novi stil baleta – baletni realizem. Genialno je združil šarm in gracijo francoske šole z blestečo tehniko italijanske šole in s plesno tradicijo in plastiko ruskih plesalcev (Otrin, 1998).

Osrednja točka Petipajevih baletov je balerina, na njej gradi in ji posveča vso pozornost, moški plesalec ostaja v ozadju (enako kot v romantičnih baletih). Zahteva veliko tehničnega znanja, njegove baletne variacije so virtuozne in so še danes merilo za znanje in sposobnost plesalke. Čeprav je bilo variacij za moške manj, pa so bile prav tako zelo zahtevne, plesalci so morali izkazati izredno tehniko in moč. Pri duetnem plesu je upočasnil tempo, da so plesalke lahko pokazale vse linije *developpéja*, *arabesque* in *attituda*, plesalci pa svojo moč, ko so dvigovali in prenašali balerine. Pri njem je vse temeljilo na elevaciji in lahkotnosti, dosledno pa je uvajal peto odprto pozicijo.

Petipa je sodeloval z velikimi skladatelji svojega časa – Čajkovskim, Glazunovim, Rimskim-Korzakovim – in balet ni bil več le venček plesov, pač pa je postal enakovreden del celote. Koreografiral je veliko baletov, najbolj znani so *La Bayadere*, *Don Kihot*, *Pepelka*, *Giselle*, *Coppelia*, *Sen kresne noči* ... Prav gotovo pa predstavljajo višek njegovega delovanja trije baleti, ki jih je postavil na glasbo P. I. Čajkovskega – *Hrestač*, *Trnuljčica* in *Labodje jezero* (vsi trije se še danes izvajajo na vseh večjih baletnih odrih sveta).

To obdobje predstavlja vrhunec v razvoju klasičnega baleta in predstave, ustvarjene v času romantike, so še danes del železnega repertoarja velikih opernih in baletnih hiš. Iz tega časa izhajajo tudi nekaj imen, ki so sinonim baletne umetnosti – Tamara Karsavina, Ana Pavlova, Mihail Fokin, Agripina Vaganova ...

Začetek 20. stoletja je obdobje sprememb družbenega reda in obdobje revolucij. To se kaže tudi v baletu, saj se pojavijo nove vsebine (v Sovjetski zvezi uprizorijo revolucijo v baletni obliki – *Rdeči vihar* ali *Boljševiki*), ki zahtevajo drugačne oblike gibanja (bolj težko, agresivno) ali, kot piše Mackrellova, »telo se je nenadoma polastilo cele vrste različnih možnosti in podob«. Ena najpomembnejših sprememb je, da dobi plesalec enakovreden položaj v predstavi (ni več le balerinin partner). Za to spremembo ima največ zaslug Rudolf Nurejev, eden največjih baletnih plesalcev.

Koreografi so se bolj posvetili izumljanju lastnega jezika, kakor da bi marljivo predelovali tisto, kar so se naučili ob drogu ali na odru. Lepoto in resnico so iskali v novih linijah in ritmih. Lotili so se predelave posvečene strukture starih klasičnih baletov, zasnovane na dvo- do štiridejankah. Norčevali so se iz stare, pravljичne identitete baletnih junakov in junakinj. Nekateri so celo ustvarili balete, ki niso imeli ne zgodbe ne junakov (Mackrell, 2005).

To je obdobje, ko se balet začne razvijati v različnih smereh in se ustvarijo različni baletni stili.

Tako ustvari George Balanchine značilni ameriški slog – dolg, vitek, hiter, težek in hladnokrven (Mackrell, 2005) ali, kot je pojasnila balerina

New York City Ballet-a Tanaquil Le Clercq, »je plesati Balanchina pomenilo le švigati naokoli. Ničesar počasnega, nobenih *adaahgiev*. Brcni, udari, hitro, močno, bahavo.«

Frederick Ashton je tisti, ki je razvil bistvo »angleškega« stila – nadrobnega, liričnega, jedrnatega (Mackrell, 2005).

Iz tega obdobja so zelo znani še Vaclav Nižinski (balet Posvečenje pomladi), Galina Ulanova, Maja Pliseckaja, Natalija Makarova, Mihail Barišnikov, Kenneth Macmillan.

Predstave, ki so nastale v 20. stoletju, predstavljajo prehod iz čistega klasičnega stila baleta, ki zahteva tehnično briljanco in aristokratsko spretnost, proti modernemu baletu, ki se prepušča surovim čustvom in dovoljuje uporabo zaprtih pozicij in sklonjenega trupa.

Balet je še vedno živ, se spreminja, ustvarjajo se nove koreografije. Nekateri baleti nam pripovedujejo zgodbo, drugi pa nas osupnejo s plesnimi elementi, tehniko plesalcev ali z njihovo izraznostjo. Za današnje obdobje velja, da je dober baletni plesalec tisti, ki ima široko plesno obzorje, ki se lahko prilagaja in pleše različne stile, poleg tega pa obvlada še igranje in kakšen element akrobatike. Baletne šole po vsem svetu še vedno temeljijo na tehniki, ki izhaja iz druge polovice 19. stoletja. Dokler so baleti tistega obdobja merilo za kakovost in vrhunskost, tako posameznih plesalcev kot tudi celotnih baletnih ansamblov, se to ne bo spremenilo.

VI. OSNOVE KLASIČNEGA BALETA

V klasičnem baletu je v uporabi francoska terminologija. Uporabljajo jo povsod po svetu, je neizogibna in hkrati prisotna tudi v drugih zvrsteh plesa. Uporablja se tudi pri nas, saj je za balet obvezna, tako kot latinščina za medicino. Treba je poudariti, da se vsi naši izrazi ne ujemajo popolnoma s tistimi, ki jih uporabljajo v Franciji (kar je prav gotovo posledica pomanjkanja neposrednega stika s francosko šolo), nekateri so se namreč spremenili, nekateri odpadli, spet druge je naša šola vpeljala na novo, vendar pa so to le variacije splošne in mednarodne plesne terminologije. V našem prostoru so se z leti nekateri izrazi tudi malo poslovenili oziroma so se prilagodili slovenskemu posluhu, tako da je razlika med zapisom in izgovorjavo včasih velika. Jaz sem se odločila za originalni (francoski) zapis, saj se mi je to zdelo najbolj korektno in pravilno, poskusi prevodov posameznih izrazov pa so namenjeni predvsem temu, da se prikaže značaj posameznega giba ali koraka, ne pa, da poznamo točen prevod besede.

Pri opisovanju terminoloških izrazov sem posamezne baletne korake združila v skupine (po zgledu A. J. Vaganove, 1999), ker se nekateri izrazi ponavljajo in se tako izognem ponavljanju razlag, hkrati pa tako tudi lažje sledimo stopnjevanju težavnosti. Kljub temu da sem uporabila enake skupine kot Vaganova, pa sem korake znotraj posameznih skupin razporedila drugače – največ sprememb je pri skupini temeljnih znanj, saj sem vanjo uvrstila tudi nekatere korake ali gibe, ki so skupni baletu in nekaterim športnim zvrstem (npr. jazz baletu, ritmični gimnastiki ...), tako da bi lahko učenci uporabljali svoje znanje tudi izven interesne dejavnosti.

Ker bo razlagi izraza sledil tudi opis izvedbe posameznih korakov ali gibov, naj tu povem še to, da običajno začnemo z desno nogo spredaj ali pa gib začenja desna noga, jasno pa je, da je potem potrebno vse izvesti še z levo nogo, kljub temu da to ne bo vsakič znova napisano. Korake bom opisovala tako, kot se izvajajo na sredini, dodala bom tudi osnovni položaj ali gibanje rok. Poudarjam pa, da je dobro najprej učiti posamezne korake ob drogu (ali letveniku ali kakšnem drugem držalu, če smo v telovadnici), ker otroci tako lažje dosežejo pravilen položaj telesa in nog, kot če delamo direktno na sredini. Če nimamo možnosti, da bi se otroci držali, potem je zelo dobro pomagalo to, da se primejo z rokami za pas, saj se potem ne ukvarjajo z gibanjem rok in se tudi ne morejo naučiti napačne drže ali gibov.

V tej nalogi sem se lotila izrazov in korakov klasičnega baleta, za katere menim, da jih je smiselno poučevati v šoli v okviru interesne dejavnosti,

kar pomeni, da kar nekaj stvari ne bo opisanih (npr. gibanja z večkratno menjavo nog ali pa delo na konicah prstov), saj mislim, da v okviru interesne dejavnosti ne moremo doseči tako visoke tehnične ravni, da bi se teh gibanj lahko lotili brez nevarnosti padcev ali celo poškodb.

1. POZICIJE

1.1 POZICIJE NOG

Poznamo pet osnovnih (odprtih) baletnih pozicij, obstajajo pa še polodprte in zaprte pozicije, ki pa niso osnova za klasični balet.

I. POZICIJA

Stoja spetno, prsti so obrnjeni navzven, tako da stopali tvorita čimbolj ravno linijo.



II. POZICIJA

Stoja razkoračno, nogi razmaknjeni za dolžino enega ali enega in pol stopala, stopali tvorita čimbolj ravno linijo.



III. POZICIJA

Stoja prednožno, eno stopalo je pred drugim in sicer tako, da se peta sprednje noge dotika sredine zadnje noge (nogi nista popolnoma prekrižani). Obe stopali sta obrnjeni navzven.



IV. POZICIJA

Stoja prednožno, razkoračno, med nogama je za dolžino enega stopala razmika. Obe stopali sta obrnjeni čimbolj navzven.



V. POZICIJA

Stoja prednožno, snožno, (prsti sprednje noge so pri peti zadnje). Stopali sta čimbolj odprti in se dotikata po vsej dolžini.



1.2 POZICIJE ROK

V baletu obstaja več osnovnih pozicij rok, vendar bom poleg pripravljalne opisala le prve tri, saj so vse le različne kombinacije teh treh. Vse pozicije rok ali njihove povezave, moramo vedno precizno demonstrirati in zelo vztrajno popravljati napake, če želimo doseči lepo in pravilno držo rok.

Drža dlani in prstov:

Vsi prsti morajo biti sproščeni, mehki in skupaj. Sredinec je potisnjen malo pod ostale prste, palec se ga dotika in je skrit pod dlanjo. Zapestje je rahlo zaokroženo, prav tako dlan, tako da se nadaljuje rahlo zaokrožena linija celotne roke vse od ramena navzdol.

PRIPRAVLJALNA POZICIJA – »PREPARATION«

je pozicija, ki jo običajno uporabimo pri začetnem položaju ali ko se učimo neko novo stvar. Roki sta v tej poziciji v priročnju, komolca sta zaokrožena, rahlo potisnjena naprej, da se roki od komolca do ramen ne dotikata telesa (še zlasti ne pod pazduho). Tudi zapestji sta zaokroženi (nadaljujeta linijo rok), dlani sta obrnjeni navzgor. Roki sta rahlo napeti in vsak trenutek pripravljeni za delo.



PRVA POZICIJA

Roki sta v predročnju dol (v višini prsi ali med prsmi in popkom) zaokroženi, tako kot v pripravljalni poziciji, dlani so obrnjene proti telesu.



DRUGA POZICIJA

Roki sta v odročanju, v enaki višini, kot v prvi poziciji, nikakor ne smeta biti višje od višine ramen. Podlaht mora biti na isti višini kot komolec. Roki sta zaokroženi, rahlo pokrčeni v komolcih. Dlani sta obrnjeni naprej in nadaljujeta linijo roke. Ramena morajo biti spuščena.



TRETJA POZICIJA

Roke so v vzročanju, ohranjajo zaokroženost, dlani obrnjeni navznoter, prsti se ne dotikajo. Pazimo, da komolce držimo odprte, rame so spuščene. Roke držimo dvignjene toliko naprej, da jih lahko vidimo, ne da bi dvignili glavo.



1.3 PORT DE BRAS

predstavljajo v klasičnem baletu vaje, s katerimi se učimo pravilnega gibanja rok, ki daje plesu njegovo izraznost. *Port de bras* so različne kombinacije gibov z rokami, ki lahko vključujejo tudi gibanje telesa, vedno pa jih spremlja gibanje z glavo. Za boljše predstavljanje bom s pomočjo slik prikazala tri osnovne:

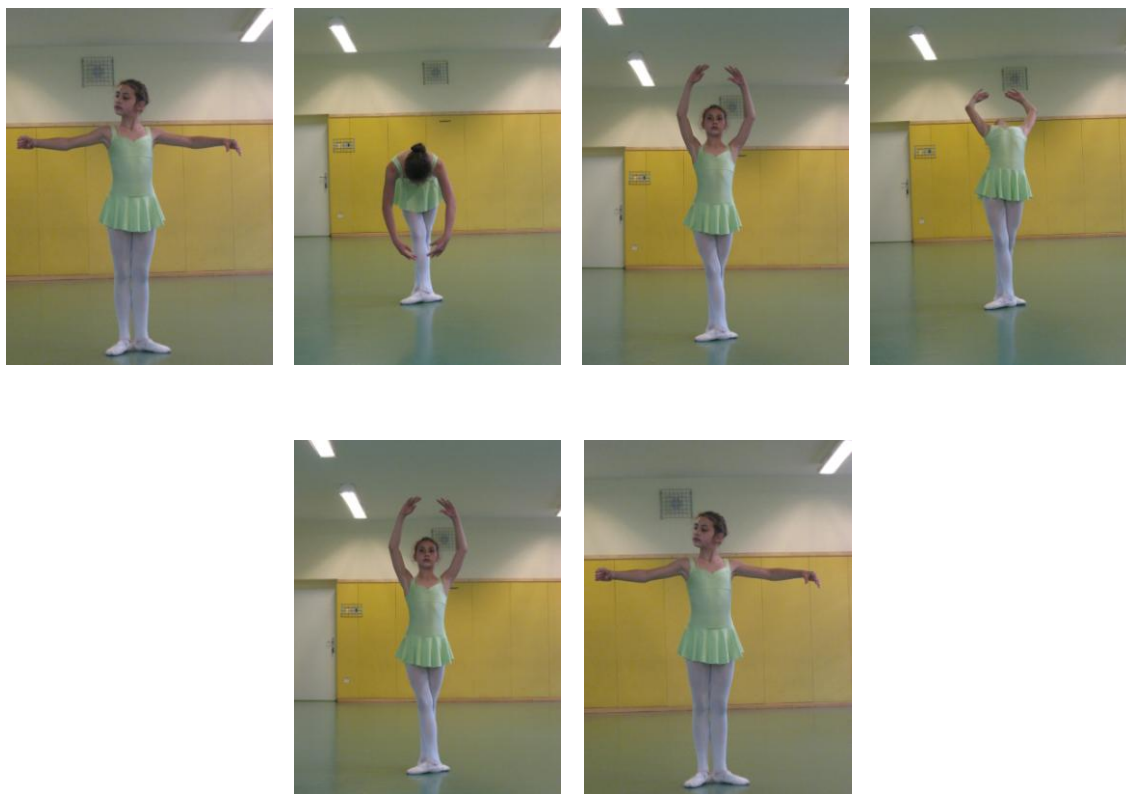
Port de bras – prvi



Port de bras – drugi



Port de bras – tretji



1.4 PLIÉ

To je gibanje v polčep ali čep in nazaj. *Plié* je osnova za skoraj vsa baletna gibanja (obrati, skoki, vsi premiki), zato se ga je treba naučiti dobro in ga vedno vaditi tako na sredini kot pri drogu.

Pri *pliéju* gre za krčenje kolen in spuščanje težišča telesa v nižjo točko. Pri tem moramo zelo paziti, da je teža enakomerno razporejena na obe nogi in tudi po celi ploskvi stopal (teže ne smemo opirati na sprednji del stopala). Prav tako se morajo kolena odpirati tako, da gredo v isti smeri kot stopala. Pazimo tudi, da se odpira cela noga, od kolka navzdol, ne samo kolena. Pri izvajanju *pliéja* opozarjamo tudi na zadnjico, ki je učenci ne smejo potisniti nazaj, ampak mora ostati na mestu (spušča se med nogi, ne nazaj). Gibanje mora biti mehko in elastično, v najnižji točki se ne smemo ustaviti, ampak se takoj začnemo dvigati. Spuščanje do najnižje točke traja enako dolgo kot dviganje v začetni položaj.

DEMI-PLIÉ

ali polovični *plié*, pri katerem peti obeh nog ves čas ostajata na tleh.



GRAND Plié

ali globoki *plié*, je čep, pri katerem pride do dviganja pet (razen v drugi poziciji). Pete dvigamo počasi in postopno in le kolikor je potrebno. Ko se začnemo dvigati, spustimo pete čimprej na tla.



1.5 RELEVÉ

Izraz *relevé* izhaja iz francoskega glagola relever – dvigniti, povišati. V baletu je neizogiben del plesa in tehničnih elementov in osnova za delo na prstih (špicah).

Na polprste se lahko dvignemo v vsaki baletni poziciji nog, vedno pa velja, da se dvigamo s stopali, kolena pa pustimo popolnoma iztegnjena.



Relevé v I. poziciji



Relevé v V. Poziciji

1.6 COUPÉ

je majhen prehoden gib ali poza, ki je potrebna za nadaljevanje gibanja, in nam olajša začetek naslednjega giba.

Stojimo na levi nogi, desna je pokrčena, napeto stopalo se dotika gležnja, koleno je odprto.



1.7 PASSÉ

je lahko prehoden gib, ki je potreben za nadaljevanje gibanja, ali pa samostojne poza (npr. pri *pirouettes*).

Stojimo na levi nogi, desna noga je pokrčena, napeto stopalo se dotika kolena, pazimo, da je koleno desne noge obrnjeno vstran (je odprto).

Roke so v prvi ali tretji poziciji.



1.8.) ÉPAULEMENT

so obrati ramen ali celega telesa v eno ali drugo stran, vedno pa mu sledi tudi obračanje ali položaj glave, ki ima odločilno vlogo in mora biti sestavni del učenja. *Épaulement* predstavljajo začetek umetniškega plesnega izražanja, zato naj se ga uči že začetnik, saj mora biti sposobnost sproščenega obračanja glave dobro razvita, sicer ples izgubi izgled sproščenosti in lahkotnosti.

Poza *en face* je primerna predvsem za prvo in drugo pozicijo nog, medtem ko pri tretji, četrti in peti uporabljamo pozi *effacé* in *croisé*.

EN FACE

Učenec je s celim telesom obrnjen proti ogledalu ali gledalcem, roke so v drugi poziciji.



POZA CROISÉ

Učenec je postavljen diagonalno, stoji na levi nogi, desna je stegnjena naprej ali nazaj, vedno pa dajeta videz prekrižanosti. Roke postavljamo v poljubne pozicije.

Croisé naprej



Croisé nazaj



POZA EFFACÉ

Poza je enaka kot pri croise, le da so noge in telo sedaj odprti.

Effacé naprej



Effacé nazaj



1.9 EN DEHORS IN EN DEDANS

sta pojma, ki pojasnjujeta smer gibanja v smislu obračanja navzven ali navznoter.

EN DEHORS

Pod tem pojmom razumemo gibanje, s katerim se obračamo navzven – pri tem ni nujno, da se obrača cel plesalec (npr. *pirouette*), ampak lahko izvaja gibanje samo z nogo (npr. *rond de jamb par terre*). Če razlagamo gibanje nog, to pomeni, da noga izvaja lok naprej, vstran, nazaj. Če razlagamo vrtenje, pa se vrtimo stran od noge, na kateri stojimo.

EN DEDANS

Izraz označuje gibanje navznoter. Pri obratih se torej vrtimo v smeri tiste noge, na kateri stojimo, če pa se giba samo noga, opisuje lok nazaj, vstran, naprej.

1.10 POZE V KLASIČNEM BALETU

Attitude

Je ime za plesno pozo, pri kateri stoji plesalec na eni nogi, druga pa je dvignjena prednožno ali zanožno skrčeno. Kadar je noga zanožena, mora biti potisnjena za telo. Ramena so ravna, hrbet je usločen, bok dvignjene noge mora biti spuščen.

Kadar je noga prednožena, mora biti pred telesom, golen mora biti dvignjena tako, da so prsti usmerjeni naprej (ne proti tlam).

Roke lahko postavljamo poljubno, vendar je običajno ena roka v tretji poziciji, druga pa v prvi ali drugi poziciji.

Arabesque

Je temeljna poza klasičnega baleta, pri kateri stoji plesalec na eni nogi, druga pa je zanožena in popolnoma iztegnjena. Ramena so vedno ravna, telo je nagnjeno nekoliko naprej, hrbet je napet, uleknjen. Roki sta iztegnjeni, dlani so obrnjene navzdol, kot da se opiramo na zrak.

Arabesque ima mnogo različic, ki se razlikujejo med seboj po postavitvah rok, telesa in glave, noge pa vedno zavzemajo enak položaj.

2. OSNOVNA GIBANJA

2.1 BATTEMENTS

Battements (izraz pomeni iztegnitev ali udarec) so iztegnitve noge (ali udarec) naprej, nazaj ali vstran in nato vrnitev noge v začetni položaj. Poznamo veliko različic izvedbe.

Ko jih začnemo učiti, naj se učenci vsaj z eno roko držijo za drog, kot izhodiščno pozicijo pa uporabimo I.pozicijo nog. Upoštevati moramo nekatera pravila izvedbe:

- vsa teža telesa je na oporni nogi, delovna noga je sproščena in neobremenjena
- delovna noga se izteguje v željeno smer in pri tem drsa po tleh, dokler ni stopalo popolnoma iztegnjeno (še le v tem trenutku nogo lahko dvignemo, če izvajamo enega od *grand battement*)
- gib izvajamo s popolnoma iztegnjenim kolonom (tako odpiranje kot zapiranje)
- pazimo na odprtost nog
- noge se vedno vračajo v začetno pozicijo

2.1.1 BATTEMANT TENDU SIMPLE

Začetni položaj: noge so v V.poziciji, desna noga spredaj, roke so odprte v drugi poziciji.

Desna noga podrsa naprej (ali vstran ali nazaj), stopalo se napne, ves čas je v stiku s tlemi. Koleno ostaja ves čas gibanja popolnoma iztegnjeno, peta je odprta, kolikor se le da. Ko je noga v končnem položaju, je stopalo napeto in odprto. Nato se začne (iztegnjena) noga vračati v začetni položaj, na koncu pa pazimo, da je stopalo odprto (prsti aktivno sodelujejo pri postavljanju v V.pozicijo nog).

2.1.2 BATTEMENT TENDU JETÉ

Značaj giba pojasnjuje prevod francoske besede jeter – vreči. To je gib, pri katerem se noga sunkovito dvigne do višine 45° in se nato brez zaustavljanja vrne v začetni položaj (gib večkrat ponovimo).

Začetni položaj je enak kot pri *battement tendu simple* in tudi začetno iztegovanje je enako, nato se delovna noga odlepi od tal, pri čemer moramo paziti, da ostajata obe nogi popolnoma iztegnjeni in odprti, bok pa se ne sme dvigniti. Ko se noga vrača v začetni položaj, moramo paziti, da se tal dotaknejo najprej prsti (stopalo je napeto ob stiku s tlemi) in da se na koncu izvedbe prsti delovne noge dotaknejo pete oporne noge.

2.1.3 BATTEMENT SOUTENU

Začetni položaj: V. pozicija nog, desna noga je spredaj, roke so v drugi poziciji.

Desna noga se stegne naprej (veljajo enake zahteve kot pri *battement tendu simple*), leva-stojna noga se skrči (*demi-plié*). Obe nogi istočasno zaključita gibanje (desna je stegnjena naprej, leva je v najnižji točki *demi-plié*). Nato se obe nogi naenkrat vrmeta v začetni položaj.

Battement soutenu lahko izvajamo v vseh smereh, kasneje pa lahko dodamo še *releve* in obrate.

2.1.4 BATTEMENT FONDU

Začetni položaj: V.pozicija nog, desna noga spredaj, roke so v drugi poziciji.

Gibanje začnemo z *demi-plié* leve-stojne noge, istočasno gre desna noga na *coupé* spredaj – obe kolena sta odprti. Potem hkrati iztegnemo obe nogi, s tem da desno iztegnemo naprej (ali nazaj ali vstran) na 45° ali 90°. Desna noga se nato vrne v pozo *coupé*, leva pa v *demi-plié*.

2.1.5 GRAND BATTEMENT JETÉ

Začetni položaj: V. pozicija nog, roke so v drugi poziciji.

Stojimo na levi nogi, desno - delovno nogo pa z energičnim zamahom dvignemo naprej (vstran ali nazaj) na višino najmanj 90°. Obe nogi morata med izvajanjem gibanja ostati iztegnjeni, ramena, roke in vrat ostajajo mirni, brez napetosti. Ko noga doseže najvišjo točko, se takoj začne vračati v začetni položaj.

Telo ostaja pri miru, izjema je le *grand battement jeté nazaj*, pri katerem lahko učenec rahlo nagne telo naprej, ko dvigne nogo in se zravnava, ko noge zapre v V.pozicijo.

2.1.6 BATTEMENT DEVELOPPÉ

Začetni položaj: noge v V. poziciji, roke v *préparation*.

Stojimo na levi nogi, desna noga podrsa s prsti (napeto stopalo) po stojni nogi navzgor do kolena (pridemo v pozo *passé*). Nato desno nogo iztegnemo v poljubno smer na višino 90°. Ko dosežemo končno točko in je noga popolnoma iztegnjena, jo začnemo spuščati proti tlam in jo zapremo v začetni položaj. Oporna noga je ves čas stegnjena.

Roke potujejo iz pripravljalne pozicije skozi prvo in končajo v drugi poziciji.

2.2 ROND DE JAMBES

Rond de jambes predstavljajo različna kroženja z delovno nogo po tleh ali po zraku na različnih višinah. To so tehnično zahtevni elementi, še zlasti kroženja po zraku.

2.2.1 ROND DE JAMBES PAR TERRE

Ločimo dva načina izvedbe in sicer *en dehors* (naprej) in *en dedans* (nazaj).

Začetni položaj: I. pozicija nog, roke so v drugi poziciji.

Stojimo na levi nogi, desno nogo stegnemo naprej (*battement tendu simple*), nato pa jo premaknemo vstran in nadaljujemo gibanje nazaj – na ta način na tleh s palcem zarišemo polkrog. Nogo nato skozi odprto prvo pozicijo potegnemo naprej in gibanje ponovimo. Obe nogi sta ves čas gibanja napeti in stegnjeni. To je *rond de jambes par terre en dehors*.

Če desno nogo na začetku stegnemo nazaj in rišemo polkrog v smeri naprej, pa je to *rond de jambes par terre en dedans*.

3. SKOKI

Klasični balet pozna celo paleto različnih skokov, če pa si jih dobro ogledamo, ugotovimo, da bi jih lahko razdelili v dve večji skupini in sicer drseče in zračne skoke.

Drseči skoki so skoki, ki niso usmerjeni v višino, plesalec namreč ostaja pri tleh (*pas glissade*).

Druga skupina so visoki skoki. Kot že samo poimenovanje pove, so to skoki, pri katerih plesalec vso svojo energijo in silo usmeri v višino in želi dati vtis, kot da za trenutek lebdi v zraku.

Visoke skoke delimo na štiri vrste:

- a) skoki z obeh nog na obe nogi (*échappé*)
- b) skoki z dveh nog na eno (*sissonne*)
- c) skoki z ene noge na drugo (*grand jeté*)
- d) kombinirani skoki (*jeté en tournant*)

Za dobro izvedbo skokov moramo upoštevati nekaj pravil, na katera moramo biti pozorni takoj na začetku učenja in se jih moramo dosledno držati pri izvajanju kateregakoli skoka:

a) Vsak skok začnemo iz *demi-plié*ja.

Za vsak skok je osnova odziv s stopalom, zato moramo zelo paziti, da ne pride do dvigovanja pet, ko izvajamo *demi-plié*.

b) Med skokom morata biti nogi napeti in iztegnjeni v kolenih, stopalu in prstih. Pazimo na odprtost nog.

c) Pri doskoku se morajo tal najprej dotakniti prsti, nato mehko sledijo pete, končamo v *demi-plie*, nato iztegnemo kolena (skoki naj bi bili neslišni).

3.1 SAUTÉ

Začetni položaj: I. pozicij nog, roke so v pripravljalni poziciji.

Izvedemo *demi-plie*, se odrinemo navzgor in v fazi leta močno napnemo obe nogi. Pri doskoku se najprej dotaknemo tal s prsti, nato s petami in končamo v *demi-plie*ju. Skok večkrat zaporedoma ponovimo.

Roke ostajajo v pripravljalni poziciji, glava je obrnjena naravnost.

Sauté izvajamo v vseh pozicijah nog.

3.2 TEMPS LEVÉ

Začetni položaj: noge v I. poziciji, roke so v pripravljalni poziciji.

Najprej izvedemo *demi-plie* in se odrinemo v zrak. Doskočimo na levo nogo (*demi-plie*), desno nogo pokrčimo in postavimo v pozo *coupé*. Sledi večkratna ponovitev skoka z odzivom z leve noge, desna ostaja na *coupé*.

Vedno izvajamo skok tudi na drugi nogi.

Roke ostajajo v pripravljalni poziciji.

3.3 CHANGEMENT DE PIED

Ime skoka izhaja iz francoskega glagola menjati, zamenjati in povsem razloži samo gibanje z nogami med skokom.

Začetni položaj: noge so v V. poziciji (desna noga spredaj), roke pa v pripravljalni poziciji.

Izvedemo *demi-plie* in se odrinemo v zrak. V najvišji točki nogi zamenjamo, tako da doskočimo v *demi-plie* z levo nogo spredaj. Nogi sta v fazi leta stegnjeni in stisnjeni skupaj.

3.4 PAS ÉCHAPPÉ

Začetni položaj: noge so v V. poziciji, desna noga spredaj, roke pa v pripravljalni poziciji.

Iz *demi-plie* se odrinemo v zrak, noge se stegnejo in napnejo. Doskočimo v II. pozicijo v *demi-plie*. Sledi nov odziv, doskok pa je v V. pozicijo, leva noga spredaj.

Roki se hkrati z nogama odpreta v drugo pozicijo in se nato (spet istočasno z nogama) zapreta nazaj v pripravljajno pozicijo

3.5 PAS ASSEMBLÉ

Začetni položaj: noge v V. poziciji, desna spredaj; roke so v pripravljajni poziciji.

Z levo nogo podrsamo po tleh v II.pozicijo, pri čemer jo močno napnemo, desna je v *demi-plié*. Takoj ko je leva noga iztegnjena vstran, sledi odziv z desne noge v zrak in iztegnitev obeh nog v zraku. Doskočimo hkrati na obe nogi (sonožno) v V.pozicijo, leva noga spredaj. Skozi *plié* ponovimo skok z drugo nogo in se tako počasi premikamo naprej.

Roki sta v pripravljajni poziciji, pogled naravnost.

3.6 PAS JETÉ

Začetni položaj: V.pozicija nog, desna spredaj, roke so v spuščeni drugi poziciji.

Leva noga podrsa vstran (kot pri *pas assemblé*), hkrati pa se z desne noge odrinemo v zrak (v zraku sta obe nogi iztegnjeni). Sledi doskok na levo nogo v *demi-plié*, desno nogo damo na *coupé*. Skok ponovimo tako, da z desno nogo podrsamo preko V. v II. pozicijo in se spet odrinemo, ter pristanemo na desni nogi, leva gre na *coupé*. Na ta način se s skokom premikamo naprej.

Roke so v spuščeni drugi poziciji, glava je naravnost.

3.7 PAS BALLONNÉ

Začetni položaj: noge so v V. poziciji, desna noga spredaj; leva roka je v prvi poziciji, desna v drugi.

Z desno nogo podrsamo v stran na 45°, hkrati pa se z levo nogo odženemo navzgor in v desno (obe nogi sta v zraku iztegnjeni). Doskočimo na levo nogo, desna se skrči in gre na *coupé* spredaj. Spet sledi odziv z leve noge, desna se istočasno iztegne vstran na 45°, brez da bi se dotaknila tal.

Pas ballonné lahko izvajamo s stegovanjem noge naprej, vstran ali nazaj, s čimer spreminjamo smer premikanja.

3.8. PAS GLISSADE

Začetni položaj: noge so v V. poziciji, desna spredaj; roke so v pripravljajni poziciji.

Desna noga podrsa vstran v II.pozicijo z iztegnjenimi prsti, leva ostaja v *demi-plié*. Težo nato prenesemo na desno nogo, levo iztegnemo in jo s podrsom zapremo nazaj v V.pozicijo. Za trenutek se pojavi brezpodporna faza, vendar ni odziva navzgor, pač pa samo desno in levo.

Roke so v pripravljajni poziciji, glava je naravnost.

Glavna značilnost *glissada* je, da je ves čas v *pliéju* in ni premikanja gor dol. *Pas glissade* omogoča naslednji skok, zato je ob pravilni izvedbi zelo dobra priprava za velike skoke (še zlasti za moške).

3.9 PAS DE CHAT

ali mačji korak mora biti izveden mehko in neslišno, sam skok pa je precej težek, saj mora plesalka hitro potegniti v zrak eno nogo za drugo.

Začetni položaj: noge so v V.poziciji, desna noga spredaj, leva roka je v prvi poziciji, desna v drugi, pogled je usmerjen preko leve roke.

Naredimo *demi-plié*, nato pa levo nogo potegnemo z napetim stopalom zadaj ob desni nogi (vendar se je ne dotikamo) proti *passeju*. Ko dosežemo koleno se odrinemo z desne noge in jo hitro potegnemo skrčeno navzgor (kot v navidezni *passé*). Pokrčeni nogi naj bi se za trenutek srečali v zraku. Doskočimo na levo nogo in takoj nato priključimo še desno. Skok večkrat ponovimo.

Položaj rok in glave ostaja nespremenjen.

3.10 PAS CHASSÉ

se največkrat uporablja kot pripravo - zalet za nek večji skok ali pa za zamenjavo nog. Njegova predpriprava je galop – prisunski korak brez menjave nog, s poudarkom na odzivu v višino in iztegnjenimi nogami.

Začetni položaj: stojimo na levi nogi, desna je stegnjena naprej, poza *efface*.

Z levo nogo naredimo majhen *demi-plier*, nato prenesemo težo na desno nogo, se odrinemo in v zraku nogi stisnemo skupaj v V.poziciji. Doskočimo na levo nogo v *demi-plié*, desna je iztegnjena naprej tik nad tlemi. Po doskoku stopimo na desno nogo v *demi-plié*, levo pa pokrčimo in nesemo mimo gležnja desne noge naprej. Stopimo nanjo, se odrinemo in v zraku noge zopet združimo. Končamo na desni nogi v *demi-plié*, leva je iztegnjena naprej.

Roki sta ves čas v spuščeni drugi poziciji, kasneje lahko dodamo poljubno delo z rokami.

3.11 SISSONE

lahko izvajamo naprej, nazaj in vstran v vseh smereh.

Začetni položaj: noge so v V.poziciji, desna noga spredaj, desna roka je iztegnjena naprej, leva pa v drugo pozicijo, dlani so obrnjene proti tlem. Odrinemo se z obeh nog in sicer v smeri naprej, pri tem pa levo nogo zanožimo na 45° (obe nogi sta v zraku popolnoma iztegnjeni). Doskočimo na desno nogo, *demi-plié*, levo nogo pa takoj s podrsom po tleh zapremo v V.pozicijo.

Roke ves čas gibanja ohranjajo svoj začetni položaj.

3.12 GRAND JETÉ

je skok, ki mu v slovenščini rečemo visoko-daleč. To je velik skok, zato odziv z mesta ne prihaja v poštev, ampak moramo pred njim izvesti zalet (npr. *pas glissade* ali *pas chassé*), da dobimo zadostno višino skoka. Učenci naj se odrivajo v višino, saj daljina pride sama, kot posledica gibanja naprej. Pazimo tudi, da si učenci ne pomagajo z rameni – da jih ne vlečejo navzgor in da ne vrtijo trupa.

Začetni položaj: stojimo na levi nogi, desna je stegnjena naprej, poza *effacé*.

Začnemo s *pas chassé*, sledi prenos teže na desno nogo, korak naprej in odziv z leve noge. Istočasno, ko se odrinemo z leve noge, desno vržemo stegnjeno naprej na 90°, potem pa še levo močno zanožimo na 90° v pozo *arabesque* ali *attitude* (želimo si, da bi v zraku naredili „špago“). Doskočimo na desno nogo v *demi-plié*, levo pa lahko zadržimo v pozici, ki smo jo imeli v zraku, ali pa jo spustimo in izvedemo še en skok.

Roke med izvajanjem *pas chassé* držimo v drugi poziciji, pred odzivom jih spustimo v pripravljeno pozicijo in nato istočasno z odzivom nog levo roko stegnemo v prvo pozicijo, desno pa v drugo. Dlani so obrnjene navzdol.

4. POVEZOVALNA IN POMOŽNA GIBANJA

Uporabljamo jih, ko se želimo premakniti, zamenjati nogo ali pa povezati med seboj težje elemente plesa.

4.1 PAS DE BOURRÉE

je eno najbolj pogostih povezovalnih gibanj in ima tudi veliko različic. Prikazala bom le dve enostavnejši, ki se obe lahko izvajata *en dehors* in *en dedans*, poleg tega pa ju lahko izvajamo tudi *en tournant* (v obratu).

Pas de bourrée dessus-dessous

Začetni položaj: nogi sta v V. poziciji, desna noga je spredaj, roki sta drugi poziciji.

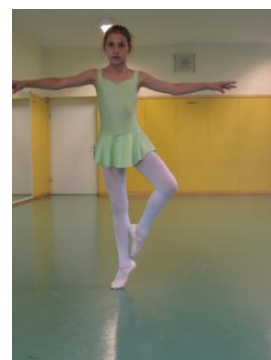
Glavna značilnost tega *pas de bourrée* je, da sta obe nogi iztegnjeni, da se vse menjave nog zgodijo brez *coupé*ja.

Pas de bourrée dessus-dessous



Pas de bourree z menjavo nog na coupé

Začetni položaj: noge so v V. poziciji, desna noga spredaj, roke so v drugi poziciji.



4.2 VALČKOV KORAK

Začetni položaj: poza *effacé* z desno nogo spredaj, roke so v drugi poziciji, glava je obrnjena naravnost.

Na predtakt, na levi nogi naredimo *demi-plié*, desna se dvigne na 45°. Nato stopimo na desno nogo na *relevé*, nadaljujemo s korakom z levo nogo na *releve*, nato spet z desno nogo, vendar korak končamo v *demi-plié*, levo nogo pa iztegnemo naprej in dvignemo na 45°. Nato vse ponovimo z drugo nogo.

V času učenja korakov pustimo roki v drugi poziciji ali jih damo celo za pas.

4.3 TEMPS LIÉ

Začetni položaj: noge so v V. poziciji, desna spredaj, roke so v drugi poziciji.

Desno nogo stegnemo naprej (naredimo *battement tendu simple*), sledi *demi-plié* v IV. poziciji in prenos teže na desno nogo. Ko prenesemo težo, se obe nogi iztegneta (leva nazaj v *battement tendu simple*). Na koncu levo nogo zapremo v V. pozicijo.

Roke skozi pripravljalno pozicijo potujejo v prvo in se nato odprejo v drugo.

5. OBRATI

V našem prostoru izraz *pirouette* uporabljamo za vse vrste obratov na eni nogi (tudi za obrate, pri katerih noge dvigamo visoko v zrak), za obrate v zraku pa uporabljamo izraz *tour* (le-te v glavnem izvajajo plesalci).

Ena najpomembnejših stvari za dobro izvedbo obratov je pravilna postavitev telesa, rok in nog. Hrbet mora biti vedno raven in stisnjen (lopatice), ramena ne smejo biti dvignena, roke in noge pa fiksirane v pravilno pozo.

Če začnemo *pirouette* iz četrte pozicije, moramo paziti, da se odrinemo navzgor in rahlo naprej, zato da težišče telesa ne ostane za nogami. Še posebej smo pozorni na ramena, ki zelo rada ostanejo za nogami, ker se učenci "prelomijo" v pasu.

Preden izvajamo samo vrtenje, moramo vedno vaditi gibanje (spremembe položaja rok in nog) brez vrtenja, sprva celo brez dviga na *relevé*, zato da učenci razumejo, kaj morajo storiti, šele nato pa to poskušajo izvesti skupaj z vrtenjem. Najprej se obračamo za četrtno obrata, nato za pol in na koncu celega. Vedno vadimo z obema nogama, saj nas le to lahko pripelje do dobrih rezultatov.

Pred odzivom v vrtenje, vedno poglobimo *demi-plié*, saj nam to omogoči boljši in hitrejši odziv. Pri dvigu na *relevé*, moramo paziti, da najprej stegnemo koleno, šele nato se dvignemo na prste, nato pa pazimo, da koleno ves čas vrtenja ostaja stegneno.

Odriv (dvig) v obrat mora biti odločen in hiter, čimprej je treba priti v pozo, v kateri se bomo vrteli.

Vedno se vrtimo na popolnoma stegnjeni nogi, koleno "zaklenemo".

Posebno vlogo pri izvedbi *pirouettes* ima glava. Ker se človeku začne vrteti, če se večkrat zaporedoma obrne (še posebej, če se želimo s temi obrati še premakniti po prostoru), se morajo učenci naučiti fiksirati pogled ("spotting"). Obračanja glave naj se naučijo posebej, ločeno od pravilne izvedbe obrata, saj morajo najprej razumeti, kaj morajo narediti, šele nato lahko to vključimo v obrat.

Obračanje glave učimo tako, da se učenci postavijo na sredino dvorane, držijo zravnani hrbet in glavo v podaljšku hrbtenice, roke so za pasom ali pa dlani položimo na ramena, noge so skupaj (ni potrebna odprta pozicija). Nato poiščejo namišljeno točko na steni (ali pogledajo sebe v oči v ogledalu). Sledi obračanje telesa, glava ostane obrnjena naprej čim dlje. Ko se ne morejo več obračati, brez da bi obrnili tudi glavo, se glava hitro obrne za 360° in oči spet poiščejo začetno točko. Telo medtem nadaljuje z obračanjem in konča v začetnem položaju. Bistvo je torej v tem, da glavo na začetku zadržimo in se obrača le telo, nato pa glava telo prehiti in je pred telesom obrnjena naprej. Vajo večkrat ponovimo z obračanjem na obe strani.

Vedno moramo tudi poudariti, da sta pravilen začetni in končni položaj ravno tako pomembna kot sam obrat, zato jima posvečamo dovolj pozornosti. Končne položaje lahko poljubno spreminjamo (z njimi lahko obrate otežimo ali olajšamo), začetnih pa večinoma ne spreminjamo, da se učenci lahko dobro pripravijo na vrtenje.

5.1 PIROUETTE IZ IV. POZICIJE EN DEHORS

Začetni položaj: noge so v V.poziciji, desna noga spredaj, roke v drugi poziciji, glava naravnost.

Preparation: naredimo *battement tendu* v stran z desno nogo, ki jo nato zapremo v IV.pozicijo zadaj. Istočasno, ko nogo zapremo, se spustimo v *demi-plié*, tako da je sprednja noga malo bolj obremenjena kot zadnja, desna roka pa se zapre v prvo pozicijo.

Izvedba: Sledi odziv z obeh nog, dvig na levi nogi na *relevé*, desno potegnemo spredaj na *passé* (do kolena), leva roka se pridruži desni v prvi poziciji. V položaju izvedemo obrat nazaj (desno ramo potisnemo nazaj, levo pa naprej), ki ga končamo v IV.poziciji, desna noga zadaj (stegnjena), roke v drugi poziciji.

5.2 PIROUETTE IZ IV.POZICIJE EN DEDANS

Začetni položaj: noge so v V.poziciji, desna noga spredaj, roke v drugi poziciji, glava naravnost.

Začnemo enako kot pri *pirouette en dehors*, le da v trenutku, ko damo desno nogo nazaj v IV.pozicijo, vso težo pustimo na levi nogi. Leva roka je spredaj v prvi poziciji, desna ostane v drugi.

Izvedba: Odriv, ki sledi, je izveden samo z leve noge, desna pride na *passé* spredaj. Desno nogo lahko pripeljemo do kolena na dva načina:

- 1.način: Na levi nogi malo poglobimo *demi-plié* in istočasno desno nogo odpremo vstran na 45°, roke damo v drugo pozicijo. Nato sledi dvig na levi nogi in krčenje desne noge do kolena. Roke zapremo v prvo pozicijo.
- 2.način: Na levi poglobimo *demi-plié*, se odrinemo in desno nogo direktno potegnemo do kolena (*passé* spredaj). Desno roko potegnemo naprej in jo zapremo v prvo pozicijo.

Pripravljalna pozicija za *pirouette en dehors*



Pripravljalna pozicija za *pirouette en dedans*



5.3 TOURS CHAÎNÉS

pomeni povezavo večih hitrih, kratkih obratov (poslovenjeno ime "šene"). To so obrati, ki jih izvajamo po diagonali dvorane. Noge ves čas vrtenja ohranjajo I. pozicijo, se ne prekrizajo, roke pa so v prvi poziciji. Vrtenje se konča v neki določeni pozi, ki jo je potrebno zadržati.

VII. BALET V ŠOLI

Baleta kot samostojnega predmeta v slovenski osnovni šoli ni, poučuje se le v baletni šoli, z namenom vzgojiti nove baletne plesalce. Nekateri osnovni elementi klasičnega baleta se pojavljajo pri izbirnem predmetu Plesne dejavnosti – Starinski in družabni plesi. Druga možnost, da se balet pojavi v OŠ, je v obliki interesne dejavnosti, ki jo lahko vodi delavec šole ali zunanji sodelavec.

Z učenjem baleta učenci pridobivajo na motoričnem in socialnem področju in tako so zastavljeni tudi cilji, ki jih želimo doseči. Nekateri cilji se ne razlikujejo od ciljev, ki so značilni za cilje plesa pri športni vzgoji, ali od ciljev pri drugih dveh oblikah izbirnega predmeta Plesne dejavnosti. Znanja, ki jih učenec pridobi med učenjem baleta, niso le strogo tehnične narave (baletni koraki, njihovo poimenovanje in izvedba), pač pa so to tudi neka splošna znanja, ki jih lahko uporabi pri izvajanju elementov drugih športov (npr. pri gimnastiki, plesu) in v vsakdanjem življenju (npr. pravilna drža, orientacija v prostoru, estetika).

Klasični balet je zasnovan na odprtosti nog, gibljivosti, vrtenju, nizkih in visokih skokih, koordinaciji gibov, predvsem pa na vztrajnosti, discipliniranosti, telesni moči in lepoti gibanja. Za vse to si mora učitelj prizadevati ves čas poučevanja, pri tem pa upoštevati postopnost pri učenju, saj je že sama baletna drža zahtevna in nenaravna.

Vključenost klasičnega baleta v program osnovne šole:

Klasični balet v sklopu rednega programa šolske športne vzgoje	V 6.razredu je predvideno učenje osnov različnih plesnih tehnik, med drugim klasičnega baleta
Klasični balet v sklopu izbirnih predmetov	V tretjem triletju, se izvaja izbirni predmet Starinski in družabni ples, v okviru katerega je predvideno učenje osnovnih elementov klasičnega baleta, ki so potrebni za izvajanje starinskih in družabnih plesov (položaji rok in nog, demi-plié, battement tendu, rond de jamb par terre, relevé, temps sauté)
Klasični balet v sklopu interesnih dejavnosti	Interesne dejavnosti se lahko izvajajo v katerem koli triletju, vsebine in metode dela, pa izbira mentor sam in jih prilagaja skupini.

Zgradba učne ure klasičnega baleta

Balet s svojimi specifičnimi zahtevami in znanji zahteva tudi specifično zgradbo učne ure. Delo je razdeljeno na dva dela, njuna pomembnost in trajanje pa se spreminjata glede na stopnjo znanja, ki jo dosegajo učenci.

DELO PRI DROGU

Vsaka učna ura baleta se prične pri drogu. Začetniki sprva izvajajo samo vaje pri drogu, kasneje pa na sredini, vendar pa se na sredini izvajajo samo posamezni elementi brez povezav v kombinacije.

Delo pri drogu običajno predstavlja **uvodni del učne ure** in je namenjeno ogrevanju, osvajanju novih znanj (učencem držanje za drog omogoča lažje ohranjanje pravih položajev telesa in nog) in vadbi znanih elementov v oteženih okoliščinah (npr. v dvigu na polprstih). Plesalcem omogoča pripravo telesa na izvajanje kompleksnejših in zahtevnejših gibanj, ki so del baletnih koreografij.

DELO NA SREDINI

Začetniki na sredini izvajajo le posamezne elemente brez kombinacij. Kasneje sledijo kratke kombinacije, ki so lahko enake kot pri drogu, in postavljanje osnovnih poz. Te kratke, enostavne kombinacije so namenjene predvsem utrjevanju stabilnosti.

Na sredini ločimo dve temeljni obliki dela – *adagio* in *allegro*. *Adagio* je na začetku sestavljen iz lahkih, enostavnih gibov, ki postajajo z leti vedno težji. Z *adagiom* oblikujemo tudi obrate glave in telesa. Izvaja se na počasnejšo glasbo in v višjih razredih predstavlja nizanje enega težkega elementa za drugim. Z *allegrom*, ki predstavlja hitrejši del dela na sredini, se kaže prava plesna izurjenost, saj se v njem prepletajo vsi elementi klasičnega baleta (skoki, obrati, ravnotežni elementi ...).

Delo na sredini predstavlja **glavni del učne ure**, v njem učenci izvajajo različno dolge kombinacije korakov, ki jih pripravljajo na učenje koreografij in razvijajo njihovo plesnost.

Tudi **zaključni del učne ure** predstavlja delo na sredini, in sicer izvajanje variacij iz znanih baletov, preplesavanje koreografij in točk za nastop.

1. BALET V OKVIRU IZBIRNEGA PREDMETA

V tretjem triletju imajo učenci možnost izbrati tudi izbirni predmet Plesne dejavnosti, ki združuje tri različna področja plesa, za vsako področje je predvideno eno šolsko leto (32–35 ur). Namen plesnih dejavnosti ni vzgajanje novih plesalcev, ampak spoznavanje z različnimi oblikami plesne dejavnosti in spoznavanje določenih teoretičnih vsebin, povezanih s posameznim področjem plesa. Vse plesno-gibalne naloge pri izbirnem predmetu naj bi se izvajale ob spremljavi glasbe in s tem bi pomenile tudi sprostitvev in protiutež vsakdanjim obremenitvam učencev.

Balet se s svojimi osnovnimi elementi pojavi pri izbirnem predmetu Starinski in družabni plesi, kjer se učijo starih dvornih plesov, iz katerih se je balet pravzaprav razvil.

Izbirni predmet Starinski in družabni plesi nam ponuja tudi kar nekaj medpredmetnih povezav:

- s slovenskim jezikom, v zvezi s sporazumevanjem in predstavljanjem teoretičnih vsebin (učenci naj izdelajo plakate in projekte na različne teme s področja plesa;
- s tujimi jeziki – francoščino, saj terminologija izhaja iz francoščine;
- zgodovino – plesi skozi zgodovinska obdobja;
- likovno vzgojo – pripravijo razstavo fotografij, posnetih med izvajanjem predmeta, ali slik in risb na temo ples;
- glasbo.

Pri izvajanju izbirnega predmeta zasledujemo splošne in operativne cilje, ki jih opredeljuje učni načrt, pri čemer ima učitelj visoko stopnjo avtonomije, hkrati pa tudi odgovornost za prilagajanje ciljev in vsebin zmožnostim in sposobnostim učencev glede na njihove psihofizične danosti (povzeto po Neubauer, 2004).

1.1 SPLOŠNI CILJI PREDMETOV (Neubauer, 2004)

- ❖ **Spoznavno področje** – Učenec naj spozna različne zvrsti plesa, njihovo kulturno in zgodovinsko ozadje, dobi naj osnovne informacije o gibalnih zmožnostih človeškega telesa.
- ❖ **Telesno-gibalni cilji** – Ples lahko otroku pomaga pri razvijanju discipline, obvladovanju lastnega telesa, ritma in prostora, vzgaja dobre reflekse in razvija celotne psihomotorične sposobnosti in spretnosti.

- ❖ **Socialni cilji** – Razvija se samozavest, izboljšuje se samopodoba in zmožnost navezovanja stikov, razumevanje, obzirnost in strpnost, saj delo večinoma poteka skupinsko in morajo otroci podrežati lastne interese skupinskim.
- ❖ **Čustveni cilji** – Razvijanje domišljije, ustvarjalnosti.
- ❖ **Motivacijski cilji** – Ples v šoli je ples za vse, zato je treba vsakogar usmerjati tako, da se počuti cenjenega in da opazi lasten napredek.
- ❖ **Estetski cilji** – Doživljanje plesa kot nekaj lepega, razvijanje sposobnosti presoje in vrednotenja plesnih izdelkov.
- ❖ **Moralno-etični cilji** – Učenci si prisvajajo norme vedenja, izoblikujejo določene vrednote, spoznavajo norme preteklih obdobij.

1.2 OPERATIVNI CILJI (Neubauer, 2004)

- 1. trimesečje:** učenje nekaterih najnujnejših osnovnih elementov klasičnega baleta, potrebnih za izvajanje starinskih in družabnih plesov (pozicije rok in nog, *demi-plié*, *battement tendu*, *rond de jamb par terre*, *relevé*, *temps sauté*); kratek pregled zgodovine plesne umetnosti, oblačenje, drža, stoja, hoja in pravila obnašanja v preteklih obdobjih.
- 2. trimesečje:** učenje nekaterih lažjih starinskih plesov; basse danse kot dvorni ples 15. stoletja s pokloni, enojnim, dvojnimi korakom itd.; rigaudon kot poskočni ljudski ples 16. stoletja, osnovni korak courante – dvornega plesa 16. stoletja, poloneza in contredanse družabna plesa 18. in 19. stoletja.
- 3. trimesečje:** plesna drža in vodenje plesnega para pri standardnih družabnih plesih našega stoletja; učenje nekaterih lažjih standardnih plesov – polke, valčka, fokstrota in nekaterih lažjih latinsko-ameriških plesov; pravila lepega vedenja v družbi, doma in na cesti; priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela sošolkam in sošolcem, ki niso obiskovali plesnih dejavnosti.

Šolsko leto sedaj ni več razdeljeno na trimesečja, vendar pa se cilji zato niso spremenili, le drugačen časovni okvir jim moramo dati, to pa dosežemo z načrtovanjem dela v letnem delovnem načrtu, nato pa še z urnimi pripravami.

1.3 UČNE METODE IN OBLIKE

Vse cilje poskušamo doseči z različnimi učnimi metodami in oblikami, ki jih uporabljamo v skladu z učno uro in s sposobnostmi učencev. Dobro je, da kombiniramo različne učne metode in oblike, čeprav balet in ples uporabljata predvsem demonstracijo kot učno metodo in skupinsko frontalno obliko učenja.

UČNE METODE:

Razlaga (monološka metoda)

Preden začnejo učenci izvajati posamezne elemente ali dele elementov, jih je potrebno razložiti in demonstrirati. Pri učenju posameznih baletnih korakov (npr. *demi-plié*) najprej kratko razložimo, kaj pomeni ime koraka (polčep) in njegov značaj (kratek, počasen, brez prekinitve), ker učenci potem hitreje pravilno izvedejo korak.

Demonstracija

Razlagi sledi učiteljeva demonstracija v počasnejšem tempu, nato pa pri normalni hitrosti izvedbe gibanja. Pri učenju starinskih ali družabnih plesov je zelo zaželjena demonstracija s pomočjo video posnetka, saj dobijo učenci na ta način celotno sliko elementov, njihovih povezav in gibanja po prostoru, kar je za ples temeljnega pomena.

Pogovor (dialoška metoda)

Ob video posnetku se lahko tudi pogovarjamo in izmenjujemo mnenja (dialoška metoda). Če imamo možnost in v šoli obstaja šolska kamera, pa se lahko tudi odpravljanja napak lotimo tako, da se posnamemo in pogledamo ter se pogovorimo o tem, kaj smo dobro odplesali in kaj je treba popraviti. Uporaba kamere je za učence dodatna motivacija, primerna pa je bolj za snemanje celotnih plesov in manj za posamezne elemente. Pogovor uporabljamo načeloma v zaključnem delu ure, lahko pa naredimo tudi izjemo in ga opravimo v uvodnem delu (ko se naprimer pripravljamo na nastop), saj nam služi kot motivacijsko sredstvo ali kot lažja in bolj razumljiva predstavitev napak, ki jih bomo skušali odpraviti v glavnem delu ure.

UČNE OBLIKE:

Kot sem že napisala, sta najpogostejši učni obliki, ki se uporabljata pri plesu, **skupinska** in **frontalna** oblika. To pomeni, da vsi učenci naenkrat

izvajajo element, učitelj jih nadzoruje in popravlja napake. Popravljanje napak se lahko izvaja **individualno** (en učenec – ena napaka) ali pa skupinsko, ko več učencev dela isto napako in učitelj razloži in demonstrira napako, nato pa še enkrat pravilno izvedbo.

V primeru starinskih in družabnih plesov prihaja do **dela v parih**, saj je končni cilj učenja poznavanje zaporedja korakov in skladno gibanje para. Ko učimo, je dobro, da pare določi učitelj, in sicer tako, da boljše učence postavi v pare s slabšimi, ker slednji tako hitreje napredujejo in na ta način dobivamo bolj homogeno skupino.

2. BALET KOT INTERESNA DEJAVNOST

Interesne dejavnosti so dejavnosti, ki jih organizira šola v okviru razširjenega programa, izvajajo pa jih delavci šole ali pa zunanji sodelavci. Namenjene so predvsem učencem prvega in drugega triletja, izvajajo se v šoli, v prostem času učencev, otroci se vanje vključujejo prostovoljno, glede na svoje interese. Koliko interesnih dejavnosti je na voljo, je odvisno od posamezne šole, za posamezen razred pa sta za izvajanje interesnih dejavnosti v predmetniku določeni dve uri (Predmetnik devetletne osnovne šole).

Interesne dejavnosti predstavljajo pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposobila za koristno in zdravo preživljanje prostega časa (Kolar in sodelavci, 2006).

Učenci naj bi obiskovali interesno dejavnost, ki si jo izberejo sami, tisti, ki želijo, pa lahko obiskujejo več interesnih dejavnosti, če jim to omogoča urnik izvenšolskih dejavnosti in njihov šolski urnik.

V okviru interesnih dejavnosti lahko učenci poglobljajo in nadgrajujejo vsebine šolskega kurikulumu in spoznavajo vsebine, ki formalno niso predpisane oziroma predlagane. Temeljni namen interesnih dejavnosti je uporaba pridobljenih vedenj in znanj za preživljanje prostega časa, kar lahko služi kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Povezovanje in druženje v ožjem in širšem okolju na osnovi interesov ustvarja ugodno klimo za razvoj lastne osebnostne podobe. Z vidika vseživljenjskega učenja je pomembno navajanje na samoorganizacijo oziroma "samoregulacijo", kar omogoča razvoj posameznika tudi na drugih področjih in v različnih obdobjih življenja (Kolar in sodelavci, 2006).

2.1 KONCEPTUALNA OPREDELITEV INTERESNIH DEJAVNOSTI

Program interesnih dejavnosti je sestavina letnega delovnega načrta posamezne osnovne šole, zato ga oblikuje vsaka šola zase, prilagaja pa se šolskim in obšolskim dejavnikom. Specifiko interesnih dejavnosti v osnovni šoli predstavljajo predvsem interes učencev in pogoji za izvedbo ter možnost povezave z okoljem za okolje. Interesne dejavnosti nimajo predpisanih učnih načrtov, kar pomeni, da ni opredeljenih standardov znanj, ki naj bi jih dosegali učenci, in da se učencev pri interesni dejavnosti ne ocenjuje (povzeto po Kolar in sodelavci, 2006).

2.2 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA IZVEDBO INTERESNIH DEJAVNOSTI

Kakovost procesa interesnih dejavnosti je odvisna od strokovne usposobljenosti mentorjev, njihovega sodelovanja in povezovanja v ožjem in širšem okolju ter odzivanja v različnih situacijah. (Kolar in sodelavci, 2006)

Izvedba interesnih dejavnosti temelji na:

- konceptu interesnih dejavnosti
- zadovoljevanju interesov učencev
- učenčevem sooblikovanju vzgojno-izobraževalnega programa interesnih dejavnosti
- razvoju kompleksnih miselnih procesov
- sodobnih metodah in oblikah dela
- sproščenem delovnem vzdušju
- povezovanju šole s starši ter ožjim in širšim okoljem
- timskem delu izvajalcev interesnih dejavnosti z učitelji razredniki
- skrbi za varnost pri izvajanju interesnih dejavnosti

(povzeto po Kolar in sodelavci, 2006)

Vsako izvajanje interesne dejavnosti, zahteva strokovno in pedagoško usposobljene ljudi. Mentor dejavnosti avtonomno načrtuje in vodi program, poleg tega pa opravlja vlogo vodenja, posredovanja in usmerjanja, hkrati pa spodbuja učence k spoznavanju pomembnosti lastnega učenja in razvoja interesov. Poleg znanja s področja interesne dejavnosti, mora tako poznati še sodobne metode in oblike dela, razvojne značilnosti učencev, zakonitosti skupinske dinamike, razumeti mora psihološke posebnosti posameznikov v skupini. Balet je lahko ponujen kot ena izmed interesnih dejavnosti, če ima šola sama usposobljenega delavca, ki jo lahko vodi ali pa če na podlagi interesa s strani staršev in otrok povabi k sodelovanju zunanjega sodelavca.

Igra kot učna metoda

Pri izvajanju interesne dejavnosti balet, mora mentor poznati vse učne metode in oblike, ki so opisane v prejšnji točki, pri poučevanju izbirnega predmeta. Ker pa se interesne dejavnosti izvajajo v celotnem času šolanja, v času, ki je namenjen sprostitvi in predstavlja protiutež šolskim obremenitvam, morajo mentorji poznati in uporabljati tudi metodo učenja preko igre, saj je to ena najzanesljivejših metod za povečanje motivacije in izboljšanja odnosov v skupini, sploh v 1. in 2. triletju.

Igre imajo uporabno vrednost kot sredstvo vzgoje in učenja; imajo pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost (Pistotnik, 2004)

Za otroke je igra zelo naraven način izražanja. Predstavlja vir veselja, v katerem se običajno zrcali otrokovo močno čustveno angažiranje. S tem tudi najlažje dosežemo, da si otrok na prijeten način zapomni zaporedja gibalnih znanj. Z igrami otroci razvijajo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju (Jurak, 1999c).

Z igro, si otrok razvija gibalne, funkcionalne in spoznavne sposobnosti, poleg tega pa se navaja še na delo v skupini, spoštovanje pravil, sodelovanje (povzeto po Strel idr., 2001)

V učnem procesu, lahko različne igre uporabimo v različnih delih procesa, pri učenju baleta, pa se uporabljajo predvsem v uvodnem ali zaključnem delu. Ko izbiramo igre, ki jih želimo izvajati, moramo vedno vedeti, kaj želimo s to igro doseči, prilagoditi pa jo moramo tudi starosti in številu vadečih, prostoru v katerem poteka vadba in pripomočkom, ki jih želimo uporabiti.

Delo v interesni dejavnosti

Klasični balet se poučuje skoraj izključno v baletni šoli, zahteve so postavljene visoko, pouk je namenjen tistim otrokom, ki si želijo postati baletni plesalci. Za učenje baleta v baletni šoli sta potrebni velika disciplina in vztrajnost, ki se ju zahteva in pričakuje že od najmlajših učencev. Pouk poteka vsak dan, po znanem vrstnem redu.

Učenje baleta v interesni dejavnosti je bolj sproščeno. Učenci prihajajo le enkrat ali dvakrat tedensko, imajo zelo različne cilje in želje. Delo v interesni dejavnosti je delo s heterogeno skupino (tako po starosti, kot po sposobnostih in znanju), pri najmlajših se zgodi, da so medtem ko se nismo videli vse pozabili (zlasti to velja za koreografije). Poučevanje moramo zato prilagoditi skupini, ki prihaja, zavedati pa se moramo tudi tega, da ne moremo postavljati enako visokih zahtev za tehnične elemente kot v baletni šoli in da včasih učimo nov element še preden vsi osvojijo znanja potrebna za točno izvedbo elementa. Dobro je, da več ur

zaporedoma ponavljamo enake vaje, saj tako poskrbimo, da večina učencev osvoji željeno znanje (lahko pa spreminjamo postavitev in glasbo, da ne postane dolgočasno). Včasih učenci pridejo z vprašanji o težkih tehničnih elementih in se jih na vsak način želijo učiti. Dobro je, da element pokažemo in jim ob tem povemo, kaj vse se morajo še naučiti in kaj morajo vaditi, da bodo nekoč element lahko izvajali – to je odlična motivacija, s katero učence pritegnemo k vztrajnejši in natančnejši vadbi. Pri učenju, se držimo načela, da najprej učimo lažje in enostavnejše elemente, ter prehajamo k težjim, kompleksnejšim gibanjem. Kdaj je čas za osvajanje novih, kompleksnejših znanj določamo sami, vedno pa se moramo prilagajati skupini s katero delamo.

Vsako baletno uro zaključimo s pozdravom – s poklonom in aplavzom, ki ga izvedejo učenci proti učitelju in učitelj proti učencem.

Vsako leto na začetku uvodno uro namenimo pogovoru o baletu, njegovih značilnostih in posebnostih, ter o obnašanju in pravilih pri interesni dejavnosti. Pri tem je treba poudariti, da balet zahteva urejenost (dolgi lasje naj bodo speti), da morajo na krožek priti v primernih oblačilih (dres ali ozka majica in pajkice) in copatih (lahko so tudi v posebnih nogavicah), da ne smejo zamujati. To so osnovne zahteve, ki si jih tudi najmlajši lahko zapomnijo in so sami odgovorni zase, vse to pa pripomore k razvoju discipliniranosti, natančnosti, samostojnosti in zavzetosti, kar jim bo koristilo na vseh področjih življenja.

Če imajo učenci interes, potem je zaželeno, da s krajšimi koreografijami sodelujejo na šolskih prireditvah ali nastopih za starše, saj je nastopanje pomemben del plesnega izražanja.

2.3 SPLOŠNI CILJI, ki jih lahko uresničujemo z interesno dejavnostjo balet:

- ❖ zadovoljevanje lastnih potreb (učenci izberejo aktivnost, ki jih zanima)
- ❖ moralen, intelektualen in osebnosten razvoj
- ❖ razvoj socialno-komunikacijskih spretnosti in veščin
- ❖ spoznavanje koristne in kulturne izrabe prostega časa
- ❖ skrb za pravilno telesno držo
- ❖ spoznavanje zdravega načina življenja (prehrana, higiena, gibanje)
- ❖ razvoj samozavesti
- ❖ razvoj ustvarjalnosti

INTERESNA DEJAVNOST V 1. TRILETJU (starost 6 – 9 let)

To je obdobje, ko so otroci sposobni dobesedno srkati vase različna znanja, če so jim podana na njim prijeten način. Zato mora biti tudi ura baleta zasnovana tako, da se otroci ne začnejo dolgočasiti, za ponavljanje enakih stvari, si moramo izmisliti veliko različnih načinov, zato je v tem obdobju nujna uporaba učenja skozi igro.

V tem obdobju naj bi se učenci seznanili z:

- primerno urejenostjo za vadbo baleta,
- pravilno držo,
- osnovami baletne tehnike,
- gibanjem po ritmu,
- osnovami zdravega načina življenja (prehrana, higiena)

poleg tega pa naj bi razvijali še:

- jasnost gibov,
- koordinacijo,
- prostorsko orientacijo,
- pravočasno odzivanje,
- ustvarjalnost,
- domišljijo.

V tem starostnem obdobju poučujemo balet v glavnem frontalno, skupinsko. Otroke razvrščamo ob letveniku (če nimamo droga) ali v šahovnico (na sredini dvorane) in poskrbimo, da imamo pregled nad vsemi učenci, oni pa vidijo kaj dela učitelj. Za razlago novih elementov ali popravljanje napak, ne uporabljamo daljših razlag, pač pa kratko in jedrnato povemo kaj želimo in zraven še vse pokažemo (demonstriramo). Kljub temu, pa od vsega začetka za baletne elemente uporabljamo baletno terminologijo in ne opisov gibanj, saj tako otroci najhitreje povežejo imena s koraki in si jih zapomnijo. Npr. ne rečemo odnožimo nogo nazaj in vstrajamo v tem položaju, ampak uporabim baletni termin in rečemo naredim *arabesque*).

V vsako uro vključimo tudi kakšno gibalno igro, ki lahko nadomesti ogrevanje, ali pa razbije monotonost. Jaz se v tem obdobju nagibam k angleški šoli, ki vsebuje veliko dela na tleh (npr. vaje za iztegovanje nog, za držo rok, za odprta stopala...), prisposodob iz živalskega sveta (oponašanje različnih gibanj), gibalnih iger ter pesmic ali rim, ki ponazarjajo gibanje. Na primer, ko napnejo stopalo rečejo: "O, ja, to pa

ja", ko pa stopala zavihajo navzgor (fleksija) pa izgovarjajo: "O, ne, to pa ne!" Na tleh lahko osvojijo posamezne dele korakov (npr. pravilno napeto stopalo), ki jih nato v stoječem položaju lahko že uporabijo, ali pa vsaj vedo, kaj naj bi storili. Menjave položaja telesa (leže, sede, stoje), prav tako poskrbijo, da se otroci ne začnejo dolgočasiti.

Koreografije moramo velikokrat ponoviti, naš cilj pa je, da jih otroci sami izvedejo in tako lahko z njimi tudi nastopajo. V tem obdobju ne uporabljamo zelo hitre glasbe, saj učenci ne morejo dobro in natančno izvajati gibov, če je tempo prehitel.

Predvidimo tudi minute za ustvarjanje, ko otrokom dopustimo, da sami sestavljajo svoje koreografije, mi pa določimo temo (oponašanje živali, izražanje čustev, ipd.). Na voljo jim damo glasbo, včasih ustvarjajo sami, drugič v skupinah ali dvojicah, vedno pa naj pokažejo svoje delo. Ostali otroci gledajo, vmes ne komentirajo, na koncu pa zaploskajo (na ta način jih navajamo na spremljanje predstav).

INTERESNA DEJAVNOST V 2. TRILETJU (starost 9 – 12 let)

Poučevanje še vedno poteka večinoma frontalno, v skupini, pri čemer moramo še vedno imeti pregled nad vsemi učenci. Učitelj stoji pred učenci razporejenimi ob drogu ali v šahovnici.

V tem starostnem obdobju, so učenci že toliko zreli, da demonstraciji gibanja, začnemo dodajati tudi teoretično razlago in podrobnejše opise gibanj, večkrat tudi preverimo poznavanje imen posameznih korakov. Postopno ukinjamo gibalne igre, saj učencem kot dodatna motivacija niso več potrebne. Kot motivacijsko sredstvo raje uporabimo izvajanje ali sestavljanje koreografij na modernejšo glasbo, ki jo otroci prepoznajo (zelo primerna je instrumentalna glasba iz risank ali filmov).

Zaželjene so medpredmetne povezave (npr. s tujimi jeziki, fotografskim ali likovnim krožkom ipd.) in čim več sodelovanja na šolskih prireditvah. V tem obdobju naj bi učenci:

- spoznali dodatne elemente baletne tehnike,
- osvojili primerne raztezne vaje za razvoj večje gibljivosti,
- izvajali že znane elemente v hitrejšem tempu,
- izvajali daljše koreografije in zapletenejše menjave prostorov,
- ustvarjali.

Zelo pomemben del interesne dejavnosti postane tudi druženje, zato po možnosti organiziramo ogled plesne predstave ali filma.

INTERESNA DEJAVNOST V 3.TRILETJU (STAROST 12-15 LET)

Način poučevanja se bistveno ne spreminja, prav tako ne zgradba ure. V tem obdobju razne igre že popolnoma odpadejo, več je prostega ustvarjanja, nujno si ogledamo vsaj eno plesno predstavo in jo analiziramo.

Poleg tehničnih elementov, se lahko lotimo tudi mimike in igranja, lahko poizkusimo narediti samostojno predstavo za učence nižjih razredov (mogoče v povezavi z likovnim in dramskim krožkom – scena, glas, ki pripoveduje zgodbo iz ozadja, da je zgodba lažje razumljiva).

Učenci naj bi v tem obdobju razumeli in razvili:

- težje tehnične elemente baleta
- gibalno improvizacijo
- kritično opazovanje in vrednotenje plesa
- izražanje čustev s pomočjo gibov in mimike

Preglednica znanj, ki jih učenci lahko osvojijo v času izvajanja interesne dejavnosti:

	1.triletje	2.triletje	3.triletje
pozicije	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozicije nog (vse razen V.pozicije) ▪ pozicije rok ▪ prvi in drugi <i>port de bras</i> ▪ <i>demi plié</i> v vseh pozicijah (razen v peti) ▪ <i>grand plié</i> v I. in II.poziciji ▪ <i>relevé</i> v I., II., III. in IV.poziciji ▪ <i>coupé</i> ▪ <i>passé</i> ▪ <i>épaulement</i> (vse poze – <i>en face, croisé, effacé</i>) ▪ pojem <i>en dehors</i> ▪ pozo <i>arabesque</i> (noga se dviga samo do višine 45°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ V.pozicija nog ▪ <i>port de bras</i> (tretji) ▪ <i>demi-plié</i> v vseh pozicijah ▪ <i>grand plié</i> v vseh pozicijah ▪ <i>relevé</i> v vseh pozicijah ▪ <i>épaulement</i> (noge se dvigujejo od tal, dodamo zahtevnejše delo z rokami) ▪ pojem <i>en dedans</i> ▪ poza <i>attitude</i> (noge na višini 45°) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozi <i>croisé</i> in <i>effacé</i> z visoko dvignjenim i nogami ▪ pozi <i>attitude</i> in <i>arabesque</i> z nogami dvignjenim i na 90° in višje
osnovna gibanja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>battement tendu simple</i> ▪ <i>battement tendu jeté</i> ▪ <i>battement soutenu</i> ▪ <i>battement fondu</i> ▪ <i>rond de jambes par terre</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>grand battement jeté</i> ▪ <i>grand battement développé</i> ▪ <i>battement soutenu</i> z obratom za 180° ▪ <i>rond de jambes</i> z nogo dvignjeno na 45° 	<p>vse oblike <i>battements</i> izvajamo v hitrejšem tempu, z vedno višje dvignjenimi nogami</p> <p><i>rond de jambes</i> izvajamo v obeh smereh in z dvignjenimi nogami</p>

skoki	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>sauté</i> ▪ <i>changement de pied</i> ▪ <i>temps levé</i> ▪ <i>pas échappé</i> ▪ <i>pas assemblé</i> ▪ <i>pas jeté</i> ▪ <i>pas chassé</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pas glissade</i> ▪ <i>pas de chat</i> ▪ <i>sissonne</i> (naprej in vstran) ▪ <i>grand jeté</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pas ballonné</i> ▪ <i>sissonne</i> (v vseh smereh) ▪ <i>grand jeté</i>
povezovalna in pomožna gibanja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pas de bourrée</i> ▪ <i>temps lié</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pas de bourrée dessus-dessous</i> ▪ valčkov korak naprej ▪ <i>temps lié</i> z obratom za 180° 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ valčkov korak nazaj in vstran
obrati	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pirouette en dehors</i> iz IV.pozicije 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dvojni <i>pirouette</i> iz IV.pozicije <i>en dehors</i> ▪ <i>pirouette en dedans</i> iz IV.pozicije 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>en dehors</i> in <i>en dedans</i> iz IV.pozicije – dvojni obrat ▪ <i>tours chaînés</i>

3. VKLJUČEVANJE VSEBIN BALETA V PROGRAM ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE

Šolska športna vzgoja si prizadeva, da s svojimi smotri in cilji, vsebinami in metodami prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka (Cankar, Kovač, v Cankar idr., 1994). Za celovit razvoj otrok pa jim je treba zagotoviti zadostno število čim bolj pestrih gibalnih spodbud (Kovač idr., 2004).

Balet vsebuje temeljna gibanja, kot so hoja, tek, poskoki in skoki, različne oblike vrtenja, ki pa se izvajajo po posebnih zakonitostih in načelih. Z njim učenci spoznavajo nove gibalne vsebine, ki so na začetku enostavne, kaseje pa preidejo v zapletenejša gibanja, razvijajo različne gibalne sposobnosti, telesne in duševne značilnosti. Poleg tega, se elementi baleta ujemajo z elementi drugih športov, zlasti plesa, gimastike in ritmike. Vse to so vzroki, da bi balet lahko uporabili kot popestritev tudi v programu šolske športne vzgoje, saj z njim uresničujemo splošne in operativne cilje športne vzgoje (cilji so povzeti po učnem načrtu za osnovnošolsko izobraževanje (Kovač in Novak, 2006)).

OSNOVNE GIBALNE SPOSOBNOSTI, KI JIH RAZVIJAMO Z VADBO KLASIČNEGA BALETA

Koordinacija

je sposobnost usklajenega gibanja nasploh in sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog (povzeto po Zagorc, 2005).

Pri baletu se razvija koordinacija celega telesa, in sicer s pomočjo stalnega usklajevanja dela rok, nog, glave in telesa, ki mora biti usklajeno še z glasbo, saj se vsi elementi izvajajo ob spremljavi glasbe.

Usklajenost gibanja in pravilno časovno zaporedje gibov pri izvajanju posameznih elementov ali koreografij sta temelj klasičnega baleta in ju razvijamo vsako uro z vsako vajo.

Gibljičnost

je sposobnost izvedbe gibov z veliko (največjo) amplitudo v enem ali več funkcionalno povezanih sklepih (Zagorc, 2005).

Gibljičnost baletnih plesalcev je njihova temeljna značilnost in po njej so razpoznavni. Gibljičnost se razvija med celo učno uro z uporabo predklonov, zamahov, skokov in doskokov (metoda dinamičnega raztezanja), ki so del osnovnih baletnih elementov. Drugi način razvijanja

giblјivosti je uporaba specialnih vaj za razvoj giblјivosti (običajno se ena noga položi na drogu, nato z njo drsimo po drogu naprej, vstran ali nazaj, ali pa se s trupom približujemo nogi, ki je dvignjena). Običajno se izvajajo po koncu dela pri drogu ali po koncu celotnega treninga.

Večja giblјivost omogoča lahkotnejše izvajanje gibanja in večjo estetiko gibov.

Ravnotežje

je sposobnost ohranjanja ali obnavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali v gibanju.

Celoten trening ali učna ura klasičnega baleta stremi k popolnemu obvladanju telesa in sposobnosti ohranjanja ravnotežnih položajev, saj je to nujno potrebno za izvedbo vseh elementov baleta. Ravnotežje začnemo razvijati že pri drogu, ko učencem neprestano ponavljamo, da mora biti teža ves čas na oporni nogi in da morajo biti sposobni spustiti drog v vsakem trenutku, ne da bi izgubili ravnotežje.

Pri otrocih najprej razvijamo statično ravnotežje (ohranjanje položajev v mirovanju), in sicer kar z elementi baleta – vztrajanje v baletnih pozicijah, ohranjanje ravnotežja na koncu vsake vaje z dvigom na polprste v različnih baletnih pozah (coupé, passe, arabesque itd.). Med delom pri drogu učencem nekajkrat iznenada naročimo, naj izpustijo drog, in tako preverjamo, če so v ravnotežnem položaju.

To sposobnost ohranjanja ravnotežja nato prenesemo še v ohranjanje položaja med gibanjem, ko učenci poskušajo izvesti obrate na eni nogi, battements v dvigu na polprste, skoke.

Moč

je definirana kot sposobnost premagovanja odpora (Zagorc, 2005).

Učenci premagujejo upor lastnih mišic in sile teže, ko ohranjajo ravnotežne položaje in želijo zadržati noge dvignjene visoko od tal.

Moči pri baletu ne razvijamo z dodatnimi bremenimi, pač pa z neprestanim ponavljanjem posameznih korakov (repetitivna moč) in z vzdrževanjem posameznih položajev in pokončne drže (statična moč).

Vzdržljivost

je sposobnost, ki omogoča, da se določen telesni napor izvaja daljši čas brez zmanjšanja njegove intenzivnosti (Bravničar-Lasan, 1996).

Z baletom razvijamo specifično vzdržljivost izvajanja koreografije ali posameznih vaj, s tem pa izboljšujemo tudi splošno raven delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema.

Balet ne uporablja nekih specifičnih ali specialnih vaj in treningov za razvoj vzdržljivosti, le-ta se pridobiva z vsakodnevnimi treningi.

Vse izboljšane ali pridobljene motorične sposobnosti lahko učenci uporabijo pri vsebinah, ki so predpisane v učnem načrtu za športno vzgojo in so povezane z baletom.

Pri elementih ritmike se izboljša izvedba obratov na eni in dveh nogah, skokov, lažje se naučijo sestav s posameznimi orodji.

Pri gimnastiki se izboljša izvedba elementov na nizki in visoki gredi (obrati, ravnotežni položaji, seskoki). Učenci lažje delajo na mali prožni ponjavi, saj razumejo pomen pravilnega odriva in stegnjenih nog. Izvedba gimnastičnih vaj ob glasbeni spremljavi učencem ne dela težav.

Pri plesnih vsebinah že poznajo osnovo ene izmed plesnih tehnik. Ker imajo razvito koordinacijo in orientacijo v prostoru, nimajo težav z gibanjem po prostoru in izvajanjem plesnih koreografij. Znajo se gibati po glasbi v različnih tempih, učenci so sposobni ustvariti lastne kratke koreografije. Lažje osvajajo elemente sodobnega plesa in jazza in jih povezujejo v koreografijo.

SPLOŠNI CILJI, ki jih lahko uresničujemo z učenjem baleta

Skrb za lepo in pravilno držo.

Balet v svoji osnovi zahteva pri izvedbi katerega koli elementa vzravnani in stisnjen hrbet, napete trebušne mišice in dvignjeno glavo, kar krepi mišice trupa in daje dobro osnovo za pravilno držo.

Zdrav način življenja

Temu cilju lahko damo več poudarka v drugem in tretjem triletju, kjer se ukvarjamo s prehrano, higieno, preživljanjem prostega časa. V zadnjih desetletjih je debelost postala velik problem razvitega sveta. Vse večkrat se pojavlja tudi pri otrocih. (Strel, idr., 2004) Vsi vemo, da so baletke sinonim za suhost, zato se pogovarjamo o tem, kako to dosežejo, skušamo pripraviti uravnotežen jedilnik in ga nato tudi preiskusiti.

Razvoj samozavesti in samozaupanja

Učenci osvajajo nova znanja na njim prijeten način, napredujejo, čutijo uspeh in tako krepijo in razvijajo samozavest in samozaupanje. Še dodatno pa krepimo oba elementa z nastopanjem na šolskih prireditvah.

Ustvarjanje pozitivnih vedenjskih vzorcev

Balet se izvaja v skupini, tudi nastopi so večinoma skupinski, zato je potrebno razvijati sodelovanje, dogovarjanje, strpnost. Vsi učenci se trudijo za dobro vzdušje v skupini, učenci z bolj razvitimi sposobnostmi pomagajo tistim, ki imajo težave.

Ustvarjalnost

Otrokom damo možnost, da sami sestavljajo koreografije, ki jih nato pokažejo ostalim, če presodimo, da so primerne kvalitete, pa lahko z njimi tudi nastopajo.

Razbremenitev in sprostitev

Vsi elementi baleta se izvajajo ob glasbeni spremljavi, kar že samo po sebi prinaša prijetne občutke. Ker morajo učenci razmišljati o gibanju in pravilni izvedbi, pa pozabijo na skrbi in se sprostijo, tako da se kasneje laže lotijo reševanja problemov.

Najpomembnejši sposobnosti, ki ju razvijamo z baletom sta gibljivost in koordinacija gibanja, ki sta tudi osnova mnogim drugim športnim panogam, poleg tega pa razvijamo tudi intelektualne sposobnosti, saj balet vsebuje različne vrste koordinacij in ravnotežnih položajev, ki zahtevajo medsebojno usklajenost, nato pa še usklajenost z glasbo in ostalimi plesalci.

Z izvajanjem koreografij urimo pomnenje, orientacijo v prostoru in sposobnost pravočasnih reakcij, poleg tega pa se učenci vedno znova učijo novih položajev rok, nog in telesa in izražanja občutkov s pomočjo gibanja.

Ker predstavljajo baletni elementi del znanj, ki so predvideni tudi v drugih športih, si z njim popestrimo uro in izvajamo elemente, ki jih kasneje izvajamo na orodjih (npr. hoja v dvigu – na *releve*, ki jo kasneje izvajamo na nizki ali visoki gredi). Prav tako se lahko učimo gibanja v prostoru, menjave mest, orientacije in gibanja v različnih ritmih, obratov na eni ali dveh nogah. Učenci v sklopu baleta spoznavajo enonožni in sonožni odriv, pravilen doskok, položaje telesa, ravnotežne položaje ter ritmične in plesne igre (to prihaja v poštev predvsem v 1. triletju).

Učenci preko baletnih prvin in teoretičnih vsebin spoznavajo tudi različne pojme povezane z gibalnimi sposobnostmi (gibljiv, močan, vzdržljiv), z glasbo (tempo, ritem, takt) in z izvajanjem različnih prvin (priprava, odriv, doskok, ravnotežje), to pa so vse teoretični in praktični elementi, katerih spoznavanje je predvideno v učnem načrtu.

VIII. ZAKLJUČEK

Balet kot neka samostojna enota v slovenski šoli nima svojega prostora, vendar pa so njegovi posamezni elementi lahko del ur športne vzgoje, še zlasti v povezavi z drugimi športi. Nekateri splošni cilji, so skupni celotni športni vzgoji in balet k nekaterim lahko pripomore.

Balet v Sloveniji je razširjen, poučuje pa se predvsem v Baletni šoli. Njegovo učenje je predvideno tudi v sklopu izbirnih predmetov, ali pa se izvede kot interesna dejavnost.

V svoji nalogi sem opisala posamezne segmente in elemente baleta, ki so predvideni kot operativni cilji pri izbirnem predmetu in elemente, ki bi se jih lahko učili v okviru interesne dejavnosti, pravtako je predstavljen koncept interesnih dejavnosti v šoli. Učenje baleta pri interesni dejavnosti je rekreativnega značaja in ni namenjeno vzgoji novih baletnih plesalcev.

Želela sem tudi prikazati, katere splošne cilje lahko zasledujemo z vključevanjem baletnih elementov v program šolske športne vzgoje in da se nekateri tehnični elementi povezujejo z elementi drugih športov.

Naloga je namenjena tistim, ki se ukvarjajo z vadbo otrok, predvsem pa tistim, ki v svoje poučevanje vključujejo plesne in baletne elemente, ali pa poučujejo ples. Zavedati se moramo, da morajo biti učitelji ustvarjalni, zelo potrpežljivi, zabavni in iznajdljivi. Če je le mogoče, je treba otrokom omogočiti samostojno udejstvovanje in ustvarjanje, ki pripomoreta k večjemu gibalnemu napredku.

V nalogi so opisani elementi, ki naj bi se jih bili otroci sposobni naučiti v okviru interesne dejavnosti po triletjih. Po mojih izkušnjah, se moramo prilagajati skupini in včasih lahko bistveno več naučimo v drugem triletju, nato pa v tretjem lahko damo večji poudarek ustvarjalnosti ali pripravimo kakšno predstavo po motivu znane pravljice za učence prvega triletja.

Balet je že od svojih začetkov namenjen razvedritvi in sprostitvi – na začetku plesalcev, kasneje pa gledalcev. Dejstvo je, da otroci uživajo, če se lahko gibajo, še bolj pa, če se lahko gibljejo po glasbi. To jih sprošča, razveseljuje, uživajo lahko tako v druženju kot v samoti, zelo radi tudi pokažejo svoje znanje.

IX.) LITERATURA

1. Sachs, C. (1997): Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
2. Otrin, I. (1998): Razvoj plesa in baleta. Ljubljana, Debora
3. Neubauer, H. (1998): Klasični balet I.; metodološki učbenik za prvo leto pouka. Ljubljana, Forma 7
4. Neubauer, H. (2000): Klasični balet II.; metodološki učbenik za drugo leto pouka. Ljubljana: Forma 7
5. Vaganova, A.J. (1999): Osnove klasičnega plesa. Ljubljana: Debora
6. Bazarova, N.P. (1980): Klasični balet za učnike IV.razreda osnovne baletske šole. Knjaževac: Nota – Knjaževac
7. Hackett, J. (2007): Ballerina, a step-by-step guide to ballet. London: DK
8. Struthers, J. (1998): Step-by-step Ballet Class: an illustrated guide to the official ballet syllabus. London: Ebury Press
9. Barth, K. / Roemer, S. (2007): Learning Ballet. Oxford: Meyer & Meyer Sport
10. Cohen, S., J. (1998): International encyclopedia of dance. New York: Oxford
11. Grant, G. (1982): Technical manual and dictionary of classical ballet. New York: Dover Publications
12. Haskell, A., L. (1945). Ballet: a complete guide to appreciation: history, esthetics, ballets, dancers. New York: Penguin Books
13. Zagorc, M. (2006): Ples v sodobni šoli, prvo triletje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
14. Kovač, M. in Novak, D. (2001): Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo

15. Neubauer, H. (2004): Učni načrt. Izbirni predmeti. Program osnovnošolskega izobraževanja. Plesne dejavnosti. Ples. Ljudski ples. Starinski in družabni ples. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo
16. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar, M., Starc, G. In Pajek, j. (2004): Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletnem osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
17. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskovšek, B., Starc, G., Majerič, M. In Filipčič, T. (2003): Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000)
18. Marjanovič Umek, L. (2004): Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete
19. Kolar, M. in sodelavci (2006): Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo. Koncept. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
20. Rakčević, D. (1988): Vloga in položaj mentorjev interesnih dejavnosti v osnovni šoli. V: Vzgoja in izobraževanje 1, 32-35.
21. Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
22. Jurak, g. (1999). Različni vidiki igre kot metode motoričnega učenja. Šport, 47(1), 5-8.
23. Jurak, G. (1999). Sociološki vidik igre kot oblike motoričnega učenja. Šport, 47(2), 5-9
24. Macrell, J. (2005). Razumevanje plesa; Ljubljana: Forma 7
25. Neubauer, H. (1998). Ples skozi stoletja. Starinski plesi – mejniki v razvoju plesne umetnosti. Ljubljana: Forma 7
26. Zagorc, M., Petrovič, S., Miladinova, A. (2005). Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije