

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

BRINA TERNOVŠEK

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Ples

TEČAJ JAZZ PLESA ZA OSNOVNOŠOLCE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Maja Pori

SOMENTORICA

asist. dr. Petra Zaletel

RECENZENTKA

doc. dr. Maja Bučar Pajek

Avtorica dela

BRINA TERNOVŠEK

Ljubljana, 2014

*»Ples je radoživost gibanja,
je govorica telesa ob ritmu, ob glasbi, v tišini,
je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je del kulture naroda,
je izborna športna panoga, najlepši dvoranski šport,
je »mati vseh umetnosti«,
je POT do sebe ...«
(Zagorc, 2001)*

ZAHVALA

Mentorici dr. Maji Pori se zahvaljujem za vso pomoč, nasvete in odlično sodelovanje pri izdelavi diplomskega dela. Hvala tudi somentorici dr. Petri Zaletel in recenzentki dr. Maji Bučar Pajek.

Zahvalila bi se plesalcem Športnega društva Banibri in njihovim staršem, ki so prispevali fotografije.

Velika zahvala gre mami Anici in bratu Boru, ki sta me vsa leta študija podpirala in mi pomagala premagovati nizke in visoke ovire.

Jernej, hvala za vso pomoč, podporo in strpnost tekom študija. Dnevi v Ljubljani so bili s teboj prijetnejši.

Peter, Jelka, Drago in Marjana – olajšali ste mi študij.

Študentsko življenje bo ostalo nepozabno zaradi vas, Mateja, Kaja in Bernarda.

Ključne besede: jazz ples, sposobnosti, koreografija, plesni pedagog, tečaj

TEČAJ JAZZ PLESA ZA OSNOVNOŠOLCE

Brina Ternovšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športno treniranje, Ples

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil oblikovati in predstaviti 20-urni tečaj jazz plesa za osnovnošolce ter začetnike brez posebnega predznanja. Delo je napisano v obliki priročnika, kot pomoč plesnim pedagogom in vsem ostalim, ki se bodo lotili poučevanja plesa. Vsebuje opise osnovnih položajev in tehničnih prvin pri jazz plesu, ki so kasneje uporabljeni v predstavitvi tečaja. Ker je delo z osnovnošolci precej drugačno kot s predšolskimi otroci ali odraslimi, je pomembno vključevanje zanimivih plesnih elementov in ustvarjanje otrokom zanimivih koreografij. Za vse to pa so potrebna različna znanja plesnega pedagoga in dobro razvite telesne, psihične, organizacijske ter ustvarjalne sposobnosti.

V diplomskem delu smo podrobno opisali primer tečaja, razdeljen na uvodni, glavni in zaključni del. Vse opise plesnih elementov in korakov smo tudi slikovno predstavili. V uvodnem delu smo podrobno opisali potek ogrevanja, v glavnem delu smo predstavili sklop dvajsetih ur tečaja, razdeljen na vadbene enote, v zaključnem delu pa primer vaj za sprostitvev in umiritev.

Pri pisanju diplomskega dela smo uporabili predvsem lastne izkušnje, pomagali pa smo si z različnimi knjigami in priročniki.

Key words: jazz dance, physical abilities, choreography, dance instructor, dance course

JAZZ DANCE COURSE FOR PRIMARY SCHOOL PUPILS

Brina Ternovšek

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Sports training, Dance

ABSTRACT

The purpose of this diploma thesis is to form and introduce a 20- lesson jazz dance course for beginners with no prior knowledge in this area. The thesis is written in the form of a handbook to be of assistance to dance instructors and others who are interested in teaching dancing. It contains the description of basic dance positions and technical elements in jazz dance which are later used in the course description. Since working with primary school pupils is quite different from working with preschoolers or adults, it is essential to include interesting dance elements and choreographies to the course. To be able to achieve good results with primary school pupils dance instructors should possess different types of knowledge and creativity along with good physical, mental and organisational skills.

In the thesis we find a detailed description of the course example, divided into three phases: introductory, main and final. All descriptions of dance elements and steps are also presented as pictures. In the introductory part the detailed description of a warming up process is given. In the main part we introduce 20 lessons divided into practice units. The final part includes some examples of exercises for relaxation and appeasement.

In the writing of the thesis personal experience was used as well as the vast collection of literature on the subject.

SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC IN KRAJŠAV

D	Desno
L	Levo
DN	Desna noga
2. PR	Drugi položaj rok
2. BPN	Drugi baletni položaj nog
1–4, 5–8, 1–8	Takti glasbe

SEZNAM TUJIH IZRAZOV

Show dance – slov. show ples, zabavna predstava s plesom in glasbenimi točkami, na programu v koncertnih dvoranah, zabaviščih in na TV (Kroflič, Škerlj, Vogelnik in Vogelnik, 1990).

Modern – zvrst plesa, ki ima korenine v ZDA in Nemčiji. Vključuje veliko elementov sodobnega plesa in klasičnega baleta (Modern dance, 2014).

Hip hop – kulturno gibanje, ki se je pričelo leta 1977 v getih med mladimi Afroameričani in Latinoameričani v New Yorku (Bronxu) in se nato razširilo po vsem svetu (Hip-hop, 2014).

Electric boogie – zabaven plesni stil, za katerega je značilno ustvarjanje iluzije. Plesalec se giba kot robot ali kot lutka, ki jo upravljajo nevidne sile (Electric boogie, 2014).

Disco dance – slov. disko ples, družabni ples, ki se je razširil iz ZDA po vsem svetu. Plešejo ga predvsem v diskotekah, uveljavil pa se je tudi na drugih plesiščih. Uvrščen je med tekmovalne plese (Kroflič idr., 1990).

Step – ples, ki izhaja iz irskega plesa v coklah. Značilno je hitro udarjanje prstov in pet ob tla, s posebej ojačenim sprednjim in zadnjim delom podplata (Kroflič idr., 1990).

Break dance – akrobatski ples, ki se je razvil kot ulični, z močno noto tekmovanja med mladimi, vsebuje elemente vrtenja na tleh na eni roki, rami, boku itd. Gibanje izhaja iz centra z močnimi impulzi hrbtenice (Kroflič idr., 1990).

Street dance show – plesna zvrst, ki se je razvila izven plesnih studiev, na ulicah, dvoriščih, v parkih. Pogosto kot improvizacija različnih plesnih gibov. Spodbuja medsebojno sodelovanje in vključuje stik z gledalci (Street dance, 2014).

Muzikal – zabavna glasbeno-plesno-dramska predstava z govorjenimi prizori, glasbenimi in plesnimi točkami. Nastal je na Broadwayu (Kroflič idr., 1990).

R'n'B – slov. ritem in blues, glasbena zvrst afroameriške glasbe, ki se je pojavila v 40-ih letih 20. stoletja (Ritem in blues, 2014).

Pop – vrsta popularne glasbe (Pop glasba, 2014).

Techno – glasbena zvrst elektronske plesne glasbe. Izvira iz ameriškega Detroita (Techno, 2014).

Passé – pomožno baletno gibanje pri prehajanju plesalčeve dejavne noge iz drže v držo (Kroflič idr., 1990).

Flex – dorzalni upogib stopala, prsti se približujejo goleni (Calais-Germain, 2007).

Pointe – plantarni upogib stopala, tako da so konice prstov čim bolj oddaljene od gležnja (Calais-Germain, 2007).

KAZALO

1	UVOD	13
1.1	Športni ples	14
1.2	Jazz ples	16
1.2.1	Razvoj jazz plesa v svetu	16
1.2.2	Razvoj jazz plesa v Sloveniji	17
1.2.3	Gibalne sposobnosti jazz plesalcev	19
1.3	Razlike med modernimi tekmovalnimi plesi	21
1.4	Vpliv plesa na otroke	26
1.5	Namen in cilji dela	27
2	METODE DELA	28
3	TEČAJ JAZZ PLESA ZA OSNOVNOŠOLCE	29
3.1	Pogoji za izvedbo tečaja	29
3.2	Vloga plesnega pedagoga	29
3.3	Značilnosti jazz plesa	33
3.4	Tehnične prvine jazz plesa	34
3.4.1	Položaji stopal	34
3.4.2	Položaji rok	36
3.4.3	Opisi tehničnih prvin	40
3.5	20-urni tečaj jazz plesa	52
3.5.1	Uvodni del – ogrevanje (40 minut)	52
3.5.2	Glavni del – diagonale, novi koraki, koreografija (45 minut)	60
3.5.3	Zaključni del – sprostitev in umiritev (5 minut)	64
4	SKLEP	66
5	VIRI	67
6	PRILOGA	70

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Jazz formacija – mladinci (http://www.urska.si).	22
<i>Slika 2.</i> Kjarin plesni projekt (Kjara's Dance Project) (http://www.paradaplesa.si).	23
<i>Slika 3.</i> Hip hop formacija – mladinci (http://www.dancers-area.eu).	24
<i>Slika 4.</i> Show dance – mala skupina (http://www.ido-dance.com).	25
<i>Slika 5.</i> Street dance (http://www.nationmultimedia.com).	26
<i>Slika 6.</i> Delo plesnega pedagoga (osebni arhiv).	30
<i>Slika 7.</i> Frontalna oblika dela (osebni arhiv).	31
<i>Slika 8.</i> 1. položaj – stoja spojno in 1. baletni položaj (osebni arhiv).	34
<i>Slika 9.</i> 2. položaj – stoja razkoračno in 2. baletni položaj (osebni arhiv).	35
<i>Slika 10.</i> 3. baletni položaj (osebni arhiv).	35
<i>Slika 11.</i> 4. baletni položaj (osebni arhiv).	36
<i>Slika 12.</i> 5. baletni položaj (osebni arhiv).	36
<i>Slika 13.</i> 1. položaj rok (osebni arhiv).	37
<i>Slika 14.</i> 2. položaj rok (osebni arhiv).	37
<i>Slika 15.</i> 3. položaj rok (osebni arhiv).	38
<i>Slika 16.</i> 4. položaj rok (osebni arhiv).	38
<i>Slika 17.</i> 5. položaj rok (osebni arhiv).	39
<i>Slika 18.</i> Jazz roke (osebni arhiv).	39
<i>Slika 19.</i> Jazz hoja (osebni arhiv).	40
<i>Slika 20.</i> Jazz kvadrat (osebni arhiv).	41
<i>Slika 21.</i> Dotik – korak (osebni arhiv).	42
<i>Slika 22.</i> Prva in zadnja faza prisunkega koraka (osebni arhiv).	43
<i>Slika 23.</i> Korak vstran s križnim prestopanjem (osebni arhiv).	44
<i>Slika 24.</i> Položaj nog in rok v poskoku (osebni arhiv).	45
<i>Slika 25.</i> Obrat naprej (osebni arhiv).	45
<i>Slika 26.</i> Prednoženje – druga faza brce (osebni arhiv).	46
<i>Slika 27.</i> Križni korak vstran (osebni arhiv).	47
<i>Slika 28.</i> Vzpon (osebni arhiv).	47
<i>Slika 29.</i> Polčep in čep (osebni arhiv).	48
<i>Slika 30.</i> Sprostitev (osebni arhiv).	49
<i>Slika 31.</i> Upogib trebušnih mišic (osebni arhiv).	49
<i>Slika 32.</i> Dorzalni upogib stopala (osebni arhiv).	50

<i>Slika 33.</i> Plantarni upogib stopala (osebni arhiv).....	50
<i>Slika 34.</i> Odklon trupa (osebni arhiv).....	51
<i>Slika 35.</i> Predklon vodoravno (osebni arhiv).	51
<i>Slika 36.</i> Izpadni korak naprej (osebni arhiv).	52
<i>Slika 37.</i> Poskoki na mestu (osebni arhiv).	53
<i>Slika 38.</i> Kloni in suki glave (osebni arhiv).....	53
<i>Slika 39.</i> Dvigi, spusti in kroženje ramen (osebni arhiv).....	54
<i>Slika 40.</i> Premiki prsnega koša (osebni arhiv).....	54
<i>Slika 41.</i> Premiki bokov (osebni arhiv).....	55
<i>Slika 42.</i> Povezava gibanja (osebni arhiv).	55
<i>Slika 43.</i> 1. raztezna vaja (osebni arhiv).....	55
<i>Slika 44.</i> 2. raztezna vaja (osebni arhiv).	56
<i>Slika 45.</i> 3. raztezna vaja (osebni arhiv).....	56
<i>Slika 46.</i> 4. raztezna vaja (osebni arhiv).	57
<i>Slika 47.</i> 5. raztezna vaja (osebni arhiv).	57
<i>Slika 48.</i> 6. raztezna vaja (osebni arhiv).	58
<i>Slika 49.</i> 7. raztezna vaja (osebni arhiv).	58
<i>Slika 50.</i> 8. raztezna vaja (osebni arhiv).	59
<i>Slika 51.</i> Vaje za krepitev trebušne miškulature (osebni arhiv).	59
<i>Slika 52.</i> Vaje za krepitev hrbtne miškulature (osebni arhiv).	60
<i>Slika 53.</i> Vaje za krepitev rok in ramenskega obroča (osebni arhiv).	60
<i>Slika 54.</i> Diagonale (osebni arhiv).	61
<i>Slika 55.</i> Učenje koreografije (osebni arhiv).	61
<i>Slika 56.</i> Turški sed (osebni arhiv).....	64
<i>Slika 57.</i> Leža na hrbtu (osebni arhiv).	64
<i>Slika 58.</i> Plug (osebni arhiv).	65

1 Uvod

»Ples je eno najstarejših »sredstev« za človekovo izražanje in ekspresijo svojih telesnih, čustvenih in duhovnih dimenzij. Ritmična gibanja, geste, petje, glasba so sestavni elementi vseh kultur na našem planetu. Ples se začne navadno iz nezaznavnega vzgiba naše notranjosti in preraste v »eksplozijo energije« ali zgolj v neumorno veselje v svojem gibanju. Včasih je ujet v gibalne forme, včasih je ena sama improvizacija, odraz trenutnega občutenja, spajanja z glasbo, z zvokom, z ritmom, s partnerjem, s soplesalci in tudi z gledalci« (Zagorc, Horvat, Marčac Mirčeta in Lampič, 1998, str. 9).

Plesalci ples označujemo za svetovni jezik, za govorico telesa. Ples prispeva k samozavedanju, daje nam občutek zadovoljstva, z njim razvijamo gibalne sposobnosti, lahko si oblikujemo telo, pomaga nam tudi pri socializaciji. S plesom razvijamo svojo ustvarjalnost, izražamo svoja čustva in razpoloženje. Ples je odlična sprostitev ob glasbi, lahko pa poteka tudi v tišini (Zagorc, 2006).

Sodi v skupino estetskih športov, kamor spadajo še športna gimnastika, umetnostno drsanje, športno ritmična gimnastika, umetnostno plavanje idr. Ker pa ima ples dolgoletno zgodovino v umetnosti, ga uvrščamo tudi v umetnost. Strokovnjaki še vedno niso zedinjeni glede uvrstitve plesa in tako ples ostaja most med športom in umetnostjo. Ples je odraz človekove ustvarjalnosti, človekovega telesnega odzivanja in duševnega sveta. Pomaga nam pri komunikaciji, človek s človekom, v skupini, samim s seboj in z občinstvom (Zagorc in Zaletel, 1996, v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Skozi vsa leta razvoja plesa se je razvilo veliko plesnih zvrsti: družabni ples, klasični balet, sodobni balet, jazz ples, akrobatski ples, otroški ples itd. Plesne zvrsti so si tako zelo različne, kot sta si npr. nogomet in košarka. Nekatere se bolj nagibajo umetnosti, druge k športu. Jazz ples, klasični balet in sodobni balet so zagotovo bolj umetniške zvrsti, medtem ko sta družabni in akrobatski ples bolj športne narave. Vendarle pa obstaja razlika med plesnimi zvrstmi in ostalimi športi. Pri nekaterih športih, kot so predvsem ekipni športi, estetski elementi nimajo posebnega pomena. Glavni cilj je priti do golov, košev, točk. Nasprotno ekipnim športom, kot so športna

gimnastika, športno ritmična gimnastika, umetnostno drsanje in seveda ples, pa sta za uspeh in glavni cilj velikokrat prav estetika in umetniška vrednost na prvem mestu. Za vse to pa je potrebna dobra telesna pripravljenost plesalca, prepletena z umetnostjo (Zaletel idr., 2006).

Pri delu z otroki plesni pedagogi včasih pozabimo na metode in oblike dela, ki bi spodbujale otrokovo ustvarjalnost, radoživost in doživljanje gibanja. Preveč smo obremenjeni z željami staršev in otrokovim hitrim napredkom. V kolikor je plesni pedagog strokovno podkovan, so vse skrbi glede otrokovega plesnega razvoja odveč (Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja, 1999).

1.1 Športni ples

Pojavljati se je začel okrog leta 1920 in sodi med mlajše športne discipline. Spada med najbolj zahtevne športne panoge, hkrati pa je najlepši dvoranski šport. Velik poudarek je na estetiki gibanja in zaradi tega je športni ples nenehno razpet med športom in umetnostjo. Je nadgradnja družabnemu plesu (Zagorc, 2000).

Športni ples se deli na tri različne plesne zvrsti (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009):

- standardne in latinsko-ameriške plese,
- akrobatski rock'n'roll in
- moderne tekmovalne plese (šov).

Standardni in latinsko-ameriški plesi ter akrobatski rock'n'roll sta kategorizirani plesni zvrsti. Pri obeh plesalci in plesalke plešejo v paru. Medtem ko pri modernih tekmovalnih plesih plesalci lahko plešejo sami, v paru, mali skupini (3–7 plesalcev) ali formaciji (8–24 plesalcev).

Med standardne plese sodijo angleški valček, dunajski valček, tango, fokstrot in quickstep. Za njih je značilno, da se plešejo v zaprti drži, plesalca plešeta v navidezni krožnici, v nasprotni smeri urinega kazalca in sta ves čas v stiku drug z drugim. Vsi plesi so bolj umirjenega značaja (Zaletel idr., 2006). Pomembni sta lahkotnost gibanja in popolna usklajenost. Plesi so sestavljeni iz številnih plesnih slik, da lahko

plesalci prikažejo vse svoje sposobnosti in kvalitete. Za razliko od latinsko-ameriških plesov se standardni plesi plešejo po celih in vzporednih stopalih (Zagorc, 2001).

Iz Srednje in Južne Amerike so se razvili latinsko-ameriški plesi. Cha-cha, rumba, samba, jive in passo doble vsebujejo mnogo obratov, elementov ravnotežja in sprememb smeri. Nasprotno standardnim plesom, se latinsko-ameriški plesi plešejo v odprti drži, med plesalcema pa ni konstantnega stika, kar za usklajenost para pomeni dodatno obremenitev. Ti plesi plesalcema omogočajo tudi več izraznosti in svobode (Zaletel idr., 2006).

Nekoliko mlajša plesna zvrst je akrobatski rock'n'roll in spada med najbolj priljubljene plese pri mlajših generacijah. Razvil se je zaradi njegove značilne glasbe, k njegovemu razvoju pa so pripomogli tudi Elvis Presley, Ray Charles, Jerry Lewis idr. Pri nas se je začel razvijati v 80-ih letih. Je zelo kompleksna športna zvrst, kjer so združeni akrobatski in umetniški plesni elementi. Pri rock'n'rollu je pomembna tehnična, samozavestna in energična izvedba plesne koreografije. Zaradi zahtevnih in nevarnih akrobacij mora biti komunikacija med plesalcema nemotena (Kerpan-Izak in Bizilj, 2000).

Moderni tekmovalni plesi so povezani z razvojem jazz glasbe. Izhajajo iz afriških obrednih plesov, ki so se razvili na ulicah ZDA. Njihov razvoj se je nadaljeval na odru in v muzikalih. Pri nas so moderni plesi pogosto del različnih prireditev, gledaliških in plesnih predstav ter televizijskih oddaj. Pri tej zvrsti plesa je umetniško izražanje svobodnejše kot pri ostalih dveh zvrsteh. V proces treniranja je zajetih veliko plesnih tehnik, kot so jazz, hip hop, street dance, disco dance idr. (Zaletel idr., 2006).

»Plesalke in plesalci modernega tekmovalnega plesa morajo imeti dobro razvite psihomotorične sposobnosti, da lahko idejo kar najbolj prevedejo v gibalni izraz. Ob izostrenem čutju za ustvarjanje, iskanje novega, občutenje sveta in ljudi, poznavanje samega sebe in zunanjega sveta, je vzporedno nujno podrejanje posebnemu načinu, režimu življenja, ki ga zahteva vsak proces treninga, urjenja telesa« (Marin, 1988, v Zaletel idr., 2006, str. 15).

1.2 Jazz ples

Beseda »jazz« izhaja iz arabske beseda »jazba«, kar pomeni radost. Razvil se je iz ritualnih krožnih plesov afriških sužnjev, je tudi evropsko-ameriški družabni in revijski ples. William Como pravi, da je jazz vedno odslikava časa in priča tempa življenja posameznih obdobj (Zagorc idr., 1998).

Je posebna zvrst plesa, ki se ves čas vpleta v vsakdanjo plesno sceno. Je sestavni del muzikalov, gledaliških predstav, televizijskih oddaj idr. Značilen je za celotno 20. stoletje, v 21. stoletju pa postane neizogiben del vseh plesnih dogajanj (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009). *»Njegova razprostranjenost je tolikšna, da je postal esencialni del tekmovalnega področja modernih tekmovalnih plesov«* (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009, str. 10).

1.2.1 Razvoj jazz plesa v svetu

Leta 1918 nastali ples izvira iz Afrike, sužnji pa so ga od tam zanesli v Ameriko, kjer se je oblikovala afroameriška glasba. Nekateri pravijo, da se je jazz ples razvil z njegovim pojavom na odru, v predstavah s skeči in pesmimi iz življenj črnskih delavcev, v katerih pa so nastopali belci, saj črncem ni bilo dovoljeno. Pojavljali so se lahko samo na različnih zabavah, kjer so bili v ponižanem položaju (Kos, 1982).

V začetku 20. stoletja se pojavlja vse več črnskih skupin, ki širijo plesno in glasbeno kulturo po Ameriki. Ustanovljeno je tudi črnsko združenje, ki brani črnce pred nestrpnosti in pripomore k razvoju plesa. Na odru se uveljavijo črni plesalci, kot so Buck and Bubbles, The Berry Brothers, Bill »Bojangles« Robinson, praoče in praučitelj jazz plesa idr. (Zagorc idr., 1998).

Za nekatere se je jazz ples začel s step plesom, prinesenim z britanskega otočja, nadaljeval prek družabnih plesov in v 50-ih letih postal formalizirana tehnika. Leta 1921 predstava Shuffle Along spodbudi razvoj muzikala, spremeni koncept ameriške glasbe, gledališča ter plesa in tako se razvoj jazz plesa nadaljuje v filmih, plesnih dvoranah in gledališčih (Zagorc idr., 1998).

V 60-ih letih pride do formalizacije jazz treninga, kjer se prepleta mnogo stilov. Nekateri baletno tehniko prilagajajo jazz glasbi, drugi sledijo afriškim ritmom, družabnemu plesu ali stepu. Muzikal West Side Story ima pomembno vlogo pri razvoju jazz plesa, za koreografije so plesne pedagoge najemali od vsepovsod. V 70-ih letih se jazz ples vključi v programe ameriških šol (Zagorc idr., 1998).

Svetovno znani plesalci in koreografi so Gene Kelly, Fred Astaire, Jerome Robinson, Jack Cole, Bob Fosse, največji jazzovski ustvarjalec vseh časov idr. Najbolj znani muzikali, ki so imeli poglobljeno vlogo pri razvoju jazz plesa, so Oklahoma, South Pacific, Hair, All That Jazz, Jesus Christ Superstar, A Chorus Line, Cats, The Phantom of the Opera idr. Filmski muzikali Dirty Dancing, Grease, Flash Dance, Mary Poppins, Cabaret, Singin' in the Rain, The Sound of Music, Footloose idr. Ti so še dodatno obogatili razvoj jazz plesa. Kar nekaj muzikalov pa se pojavlja tako na odrskih deskah kot televizijskih ekranih.

Štiri glavna področja, ki so vplivala na razvoj jazz (Zagorc idr., 1998):

- Brazilija – Portugalci s plesom »zomba«, ki izvira iz plemena visokih afriških planjav.
- Srednja Amerika – črnci, ki so s svojimi inštrumenti preoblikovali melodije španskega flamenca in serenade.
- Del Karibov in nekatere države ZDA – Francozi s prepevanjem po krščanskih cerkvah in gozdovih.
- Severna Amerika – Anglosaksoni s kavbojskimi baladami, žalostinkami in himnami.

1.2.2 Razvoj jazz plesa v Sloveniji

Pri nas je za začetke razvoja v 70-ih letih zaslužen Ivo Podgorelec, ki je takrat deloval v društvu Kazina. Ustanovi se prva skupina, ki s svojimi nastopi navdušuje doma in v tujini. Leta 1975 skupino prevzame Meta Zagorc, ki s svojim delom vpliva na povečano zanimanje za jazz ples. V Slovenijo pride tudi prvi tuji koreograf. Tri leta kasneje delo s skupino nadaljuje baletni umetnik Metod Jeras, ob pomoči Marjete Šrot. Skupina se dvigne na višjo umetniško raven. Leta 1979 prvič pride v Ljubljano iz

ZDA Judy Ann Basing, za kar je zaslužen Rade Divovič, ki skupino Kazine popelje na televizijo ter številne nastope na prireditvah in turnirjih. Ko Mojca Horvat leta 1983 prejme štipendijo Broadway Dance Centra, odide na izobraževanje v ZDA. Leto kasneje se vrne in prevzame skupino. Oblikuje se program za poučevanje jazz in step plesa. Mojca prične sodelovati z Judy Ann Basing, s katero ustvarjata koreografije za članske skupine in za Kazino se začne »zlata« doba. Povečano zanimanje za ples se širi tudi med otroke. Mojčine koreografije se neprestano pojavljajo na televizijskih zaslonih, razmišlja pa tudi o usmeritvi v tekmovanja. Leta 1984 posnamejo edini slovenski plesni film, Poletje v školjki 2, pri katerem je sodelovala tudi Mojca. Delovala je tudi v Plesnem klubu Tine Rožanc, ob nedeljskih večerih pa poučevala v televizijski oddaji Zdravo (Zagorc, 2001).

Zagorc (2001) je zapisala, da je bilo prvo državno prvenstvo v show plesih organizirano leta 1986 v Ljubljani, evropskega prvenstva pa se je slovenska plesna skupina prvič udeležila v Nemčiji. Leto 1989 je bilo prelomno za Mojco Horvat, saj ustvari prvi otroški muzikal Brez čaravnice ne gre in ustanovi samostojno skupino, Mojca's Dancers. Začne se zelo uspešno obdobje za Mojco in njeno skupino. V tem obdobju se ustanovi tudi Plesna šola Urška, skupine jazz plesa prevzame Mimi Marčac Mirčeta. Tomaž Ambrož se kot prvi predstavnik Slovenije vključi v delovanje mednarodne plesne organizacije IDO. Delo s skupino Kazina nadaljujejo Danijela Škofic Novak, v novoustanovljenem Društvu Kazina pa Miha Lampič in Jadran Živkovič. Slednji začne poučevati step ples, Mirjam Podobnik, Mojca Uršič in Mitja Popovski pa jazz balet. Slovenski plesni učitelji se izobražujejo pri Paulu C. Henryju, Geraldine Armstrong in Fredu Lasserju, svoje znanje pa izpolnjujejo tudi v Broadway Dance Centru in Alvin Ailley centru, v New Yorku.

Plesna skupina Kazina v letih 1993–1999 ustvari televizijski plesni program različnih stilov, ki pripomore k popularizaciji show plesov. Tudi na tekmovalnem področju že omenjeni koreografi dosegajo izjemne rezultate s svojimi plesalci. Leta 2001 Mednarodna plesna organizacija za show plese (IDO) začne podeljevati naziv koreograf leta. Njegova prva dobitnica je Mojca Horvat, leta 2008 pa naziv pripada Mitji Popovskemu. V Plesnem klubu Mojca niso usmerjeni samo v tekmovanja, ampak vsa leta uprizarjajo tudi muzikale. Nastopajo v gledališčih po celotni Sloveniji. Mojca Horvat se je na področju muzikalov uveljavila tako doma kot v tujini (Zagorc, 2001).

Po letu 2008 je na tekmovalnem področju zaznati izrazit nagib v smer modern jazza. Klasičnega jazz plesa v smislu povezave s tipično jazz glasbo in jazz gibanjem ni. V ospredju so plesi na lirčno in umirjeno glasbo z vrha novejših glasbenih lestvic. Veliko vlogo ima baletna tehnika s številnimi obrati in skoki na baletni osnovi. Klasično jazz tehniko z nizko *plié* držo, vzporednimi pozicijami stopal, tipičnimi *jazz walk* koraki in izolacijami telesa izpodriva visoka, toga baletna drža z baletnimi pozicijami telesa. Prav zaradi vpliva baleta improviziranega giba sploh ni moč zaznati. Tehnično znanje plesalcev tekmovalcev je na visoki ravni. Že v pionirski kategoriji (8–11 let) plesalci obvladujejo različne obrate in skoke. V svetovnem merilu slovenski plesalci posegajo v sam vrh. Že nekaj let imamo na prvih treh mestih mednarodnih tekmovanj v jazz plesu slovenske zastopnike. Razvoju jazz plesa po šolah in kulturnih društvih je možno slediti na vsakoletnih srečanjih – pod okriljem Javnega sklada za kulturne dejavnosti. Žal je ples v smislu jazza, moderna ali izraznega plesa v stagnaciji, kar se kaže tudi na vse revnejših tovrstnih območnih srečanjih plesnih skupin. Med letoma 1996 in 2000 se je na tovrstnih srečanjih vsako leto predstavilo približno dvajset plesnih točk, od leta 2000 naprej se jih predstavi le četrtina. Tradicionalni jazz ples izpodrivajo novejše in mladim bolj všečne smernice street plesov (N. Potočnik, osebna komunikacija, julij 2014).

1.2.3 Gibalne sposobnosti jazz plesalcev

Ples zahteva izredne anaerobne in aerobne sposobnosti. Plesalci moramo biti v dobri kondicijski pripravljenosti in imeti moramo dobro razvite koordinacijske sposobnosti. Sposobni moramo biti izvesti hitra in zapletena gibanja. Pri plesu sta potrebni nadpovprečna gibljivost in sposobnost orientacije v prostoru (Zagorc, 2001). »*Gre za posebno prožnost telesa, ki jo pogojuje hkratnost moči, hitrosti, gibljivosti, koordinacije in predstavlja harmonijo v gibanju*« (Zagorc, 2001, str. 67).

Pogoj za uspešno izvajanje gibanja so dobro razvite gibalne sposobnosti, ki imajo pomembno vlogo pri izvajanju plesnih elementov in koreografije, hkrati pa tudi pri obvladovanju plesalčevega telesa ter razvoju plesalčevih psiholoških in socioloških sposobnosti. Vedno posvetimo večjo pozornost slabše razvitim gibalnim sposobnostim (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009).

Gibalne sposobnosti delimo na 6 različnih dejavnikov (Pistotnik, 2003):

- gibljivost,
- moč,
- koordinacijo,
- hitrost,
- ravnotežje in
- preciznost.

Pistotnik (2003) pravi: »Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju.«

Gibljivost

To je ena najpomembnejših sposobnosti, ki omogoča izvajanje gibov z veliko amplitudo, kar pri jazz plesu vodi do popolnega giba. Metoda raztezanja je tako sestavni del vsakega treninga oz. vadbene enote (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Kolikor hitro lahko gibljivost pridobimo, jo tudi izgubimo. Kadar načrtujemo razvoj gibljivosti, je pomembno, da telo dobro ogrejemo, saj le tako preprečimo morebitne poškodbe (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009). Gibljivost se izboljšuje le z doseganjem maksimalnih amplitud gibov, mišica, ki jo raztezamo, pa mora biti medtem sproščena (Pistotnik, 2003).

Moč

Moč je ena izmed gibalnih sposobnosti, ki jo plesalci moramo razvijati. Če imamo dovolj znanja o mišični moči, natančno vemo, kdaj začeti s treningom moči pri plesalcih. Moč namreč dolgo časa ni veljala za del treninga in uspešnosti v plesu, saj naj bi izničila estetsko izražanje plesalca (Zaletel idr., 2006).

Koordinacija

Koordinacija je zelo kompleksna gibalna sposobnost in pri plesu ena izmed ključnih. Plesna tehnika je zelo povezana s koordinacijo, saj je izpopolnjevanje te boljše, kadar so plesni koraki koordinacijsko manj zahtevni (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Vsekakor pa moramo plesno tehniko ves čas utrjevati in dopolnjevati, ker s tem

preprečimo pozabljanje motoričnih programov (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005). Boljšo koordinacijo kot ima plesalec, lažje in natančneje bo izvajal gibanje v pravilnem ritmu in tempu. Pri učenju jazz plesa se moramo naučiti veliko gibalnih nalog in pri tem gre za učenje koordinacije (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009).

Hitrost

Pri plesu na hitrost izvedbe gibov velikokrat vpliva glasba. Najpomembnejša oblika hitrosti v jazz plesu je hitrost lokomotornih gibanj, ki omogočajo premikanje telesa skozi prostor. Pomembna je tudi hitrost enkratnih gibov rok in nog. Kadar je plesalec dobro tehnično podkovan, je sposoben hitrih sprememb gibanja v določenem ritmu (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Ravnotežje

Ples je dinamična igra ravnotežja, saj se plesalec venomer spopada s silo teže in oblikovanostjo giba. Ravnotežje daje plesalcu velikokrat občutek lebdenja. Pri plesalcih je velikokrat izziv postaviti vse dele telesa v stabilno celoto, hkrati pa raziskovati meje skrajnih točk stabilnosti (Zagorc idr., 2005). Ravnotežje je lahko statično, kadar stojimo v nekem položaju oz. poziciji, ali dinamično, kadar izvajamo prehode različnih položajev. Sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežja je pri plesalcih velikega pomena, saj se ta pojavlja pri različnih gibanjih na prstih, stoji na eni nogi, skokih, rotacijah idr. (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Preciznost

V plesu moramo biti precizni pri natančni izvedbi elementov in gibanj. Kadar smo utrujeni, bomo zelo težko precizni, koordinacijske sposobnosti pa nam pri tem lahko pomagajo (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

1.3 Razlike med modernimi tekmovalnimi plesi

Pravilnik mednarodne plesne zveze določa tehnične, karakterne in stiske razlike med posameznimi plesi. Opredeljuje starostne kategorije, tekmovalne discipline, trajanje glasbe, uporabo rekvizitov, dvigov in akrobacij, način ocenjevanja ter izbiro

kostumov. Zagorc in Kanduč Zupančič (2009) sta opredelili razlike med jazz plesom, modernom, hip hopom, show danceom in street danceom.

JAZZ PLES

Celotna točka mora biti v znani obliki jazz (tehnika, obrati, skoki, drže rok, nog itd.). Ocenjujeta se takt in ritem. Dvigi so dovoljeni samo pri mladincih in članih. Prepovedani so akrobatski elementi, uporaba scenskih pripomočkov in petje ob pesmi. Pripomočki so dovoljeni le, če se uporabljajo ves čas. Koreografija ne potrebuje zgodbe. Dovoljen je lastni izbor glasbe. Tekmovalne discipline so solo, par, mala skupina (3–7 plesalcev), formacija (8–24 plesalcev, Slika 1) in produkcija. Dolžina glasbe je odvisna od discipline: solo in par – 1.45-2.15 min., mala skupina – 2.5–3 min., formacija – 2.5–4 min. (pionirji – 2.5–3 min.) in produkcija – 4–8 min.



Slika 1. Jazz formacija – mladinci (<http://www.urska.si>).

MODERN

Tukaj veljajo enaka pravila kot pri baletu, le da je klasična baletna tehnika zamenjana z modern tehniko. Zaradi razvoja modern tehnike, kot znak nasprotovanja klasičnemu baletu, se zelo spodbuja nove izvirne tehnike. Dvigi so dovoljeni samo pri mladincih in članih (Slika 2). Dovoljeni so scenski pripomočki in lasten izbor glasbe. Tekmovalne discipline so solo, par, mala skupina, formacija in produkcija. Dolžina

glasbe je odvisna od discipline: solo in par – 1.45–2.15 min., mala skupina – 2.5–3 min., formacija – 2.5–4 min. (pionirji – 2.5–3 min.) in produkcija – 4–8 min.



Slika 2. Kjarin plesni projekt (Kjara's Dance Project) (<http://www.paradaplesa.si>).

HIP HOP

Vključeni so različni novi plesni stili, z dodanimi ustvarjalnimi elementi. Dovoljeni so gibi, značilni za electric boogie, ne smejo pa prevladovati. Hip hop se pleše z značilnim gibanjem v kolenih (Slika 3) in skoki. Sodnik enkrat podeli od 1 do 30 točk. Dvigi so dovoljeni samo pri formacijah, akrobatske prvine pa samo pri mladincih in članih. Dovoljeni so le scenski pripomočki, definirani kot obleka. Izbor glasbe je lasten samo pri formacijah, za ostale discipline jo izbere organizator. Tekmovalne discipline so solo, par, mala skupina in formacija. Dolžina glasbe je odvisna od discipline: solo in par – 1 min. skupna, 1 min. solo in 1 min. skupna; mala skupina – 1 min. skupna, 2 min. solo in 1 min. skupna; formacija – 2.5–3 min.



Slika 3. Hip hop formacija – mladinci (<http://www.dancers-area.eu>).

SHOW DANCE

Predstavlja neko zgodbo, ki ima sporočilo. Izvedena mora biti na pravo glasbo s tehnično pravilnimi gibi. Zaželeno so vesele in pozitivne zgodbe koreografije, še posebej pri pionirjih. Prepovedano je plesanje rock'n'rolla. Tekmovalci se lahko predstavijo v vseh plesnih stilih, kot so jazz ples, modern, klasični balet ter standardni in latinsko-ameriški plesi. Gibi in elementi drugih disciplin, kot so disco dance, hip hop, electric boogie, break dance in step so lahko uporabljeni, vendar ne smejo prevladovati. Razvidna mora biti plesalčeva lastna interpretacija. Dvigi in akrobatske prvine so dovoljeni samo pri mladincih in članih. Dovoljen je lasten izbor glasbe in manjši scenski pripomočki, ki morajo biti naenkrat prineseni in odneseni z odra. Tekmovalne discipline so solo, par, mala skupina (Slika 4) in formacija. Dolžina glasbe je odvisna od discipline: solo in par – 1.45–2.15 min., mala skupina – 2.5–3 min., formacija – 2.5–4 min. (pionirji – 2.5–3 min.) in produkcija – 4–8 min.



Slika 4. Show dance – mala skupina (<http://www.ido-dance.com>).

STREET DANCE

Stili in gibi morajo biti iz hip hopa, R'n'Ba, disco dancea, streeta, popa idr. Uporabljene so lahko tudi druge plesne tehnike, ki spadajo pod ulične plese, vendar ne smejo prevladovati. Dvigi so dovoljeni samo pri mladincih in članih, akrobatske prvine (Slika 5) pa pri vseh starostnih kategorijah. Dovoljen je lasten izbor glasbe in manjši scenski pripomočki, ki morajo biti ves čas v uporabi in naenkrat prineseni ter odneseni z odra. Zvrst glasbe mora biti moderna ulična glasba, kot je hip hop, R'n'B, disco dance, street, pop, techno. Tekmovalne discipline so solo, par, mala skupina in formacija. Dolžina glasbe je odvisna od discipline: solo in par – 1.45–2.15 min., mala skupina – 2.5–3 min., formacija – 2.5–4 min. (pionirji – 2.5–3 min.) in produkcija – 4–8 min.



Slika 5. Street dance (<http://www.nationmultimedia.com>).

1.4 Vpliv plesa na otroke

Otroci imajo prirojeno potrebo po gibanju, ki jo morajo na nek način zadovoljiti. Veliko gibanja tudi pripomore k pravilnemu razvoju otrok, kar omogočajo razne športne aktivnosti, ples pa ima v otrokovem svetu še druge pomene. Otrok se pri plesnem gibanju začne zavedati svojega telesa in možnosti za izrabo energije. Veliko otrok najde v plesu pot za osvoboditev svojih čustev in občutij. Razvijejo se socialne sposobnosti in oblikujejo stališča (Zagorc, 1992).

Ples je med mladimi popularen zaradi različnih možnosti ustvarjanja, hkrati pa zahteva strogo disciplinarnost. Duševno sprošča, pomirja in zabava ter nas razbremeni skrbi. Velikokrat predstavlja prostor osebnega ustvarjanja, lahko pa tudi obliko uveljavljanja. S plesom občutimo notranje zadovoljstvo in si oblikujemo samopodobo. Velik vpliv ima na socializacijo otrok, saj omogoča spoznavanje novih prijateljev, uči nas strpnosti, sodelovanja, povezovanja, upoštevanja pravil in še marsičesa drugega (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009). *»Ukvarjanje s plesom otroku omogoča lastno aktivnost, odzivanje navzven, iniciativnost, prakticiranje, eksperimentiranje in pridobivanje številnih drugih izkušenj, ki so nujno potrebne pri procesu individualizacije in zdravem umskem, čustvenem in socialnem razvoju«* (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009, str. 53).

Otroci s plesom razvijajo gibalne sposobnosti in si oblikujejo celotno motoriko. Pediček (1970) ugotavlja, da je ples tudi duševna in ne samo fiziološka potreba mladine. Je najbolj priljubljen oblikovalec čustev in način sprostitve, z možnostjo ustvarjanja. Za večino otrok je ples najljubše razvedrilo, ker je zelo raznoliko in jim zato nikoli ni dolgčas.

Raziskave so pokazale, da ples zelo dobro vpliva na srčno-žilni, dihalni in živčni sistem ter okostje in mišičje (Zaletel idr., 2006). Ples vpliva na gibalni, emocionalni, intelektualni, socialni in estetski razvoj otroka (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009).

Plesalci show plesov na treningih pridobijo več gibalnih informacij, kot plesalci v paru, saj morajo biti večkrat pozorni na celotno skupino in ne samo na partnerja, kar pa pomeni dobro koncentracijo (Stanovnik, 1996).

Jazz ples ima prostor tudi v učno-vzgojnem procesu v šoli in je del učnih načrtov mnogih šol. Je zelo priljubljen pri mladih in pri mnogih tudi pretežni del prostega časa. Spodbuja otrokovo ustvarjalnost in samozavedanje telesa, razvija domišljijo in orientacijo v prostoru (Zagorc idr., 1998).

1.5 Namen in cilji dela

Namen diplomskega dela je izdelati in predstaviti 20-urni tečaj jazz plesa za osnovnošolce, začetnike brez posebnega predznanja. Napisan bo v obliki priročnika. Vseboval bo veliko tehničnih prvin, plesnih elementov in nasvetov za izvedbo takšnega tečaja, na koncu katerega lahko ustvarimo kratko koreografijo. Delo z osnovnošolci je precej drugačno kot s predšolskimi otroki ali srednješolci, kaj šele z odraslimi. Pomembno je vključevanje zanimivih plesnih elementov in ustvarjanje otrokom zanimivih koreografij.

Cilji diplomskega dela:

1. Predstaviti jazz ples.
2. Predstaviti tehnične prvine jazz plesa in plesne elemente.
3. Izdelati 20-urni tečaj jazz plesa za osnovnošolce.

2 Metode dela

Diplomsko delo je monografskega tipa. Metoda dela je deskriptivna. Pri pisanju diplomskega dela sem si pomagala z domačimi viri, knjigami in priročniki, predvsem pa sem uporabila lastne izkušnje.

S plesom se ukvarjam že od osmega leta, zadnjih nekaj let pa svoje znanje prenašam tudi na mlajše in starejše generacije. Največ izkušenj in preplesanih ur imam z osnovnošolskimi otroki. Ravno zato sem se odločila, da na podlagi svojih izkušenj poučevanja in ukvarjanja s plesom napišem in predstavim tečaj plesa, ki je primeren predvsem za otroke 6.–14. leta.

V diplomskem delu je predstavljen 20-urni tečaj jazz plesa. Sklop dvajsetih ur oz. desetih vadbenih enot, prepleten z različnimi tehničnimi prvinami in plesnimi elementi, iz katerih je na koncu tečaja ustvarjena kratka koreografija. Vse vadbene ure so prikazane tako opisno in slikovno, dodala pa sem tudi nekaj nasvetov za vse plesne pedagoge, ki na tem področju že ustvarjajo ali pa morda še bodo. Opisno in slikovno gradivo tečaja, ki sem ga oblikovala, je moje delo. Fotografije so bile posnete na urah plesa v Športnem društvu Banibri, kjer poučujem. Starši plesalcev so pisno soglašali s fotografiranjem in objavo fotografij.

3 Tečaj jazz plesa za osnovnošolce

Največkrat se za ples, kot obliko športne rekreacije, odločimo zaradi notranjega zadovoljstva, užitka in izražanja čustev. Ob plesu se sprostimo in pozabimo na skrbi, hkrati pa skrbimo za svoje zdravje in razvijamo gibalne sposobnosti (Farčnik, Zaletel in Pori, 2011).

Pišot, Juriševič in Završnik (2002) navajajo, da športna aktivnost postane vrednota z jasnimi cilji: biti aktiven, pomemben in zdrav. Biti športno neaktiven pa ne pomeni le grožnje našemu zdravju, temveč tudi grožnjo naši uspešnosti, ustvarjalnosti in znanju.

V spodaj oblikovanem tečaju so opisani pogoji za izvedbo, vloga plesnega pedagoga, značilnosti jazz plesa, osnovni položaji in tehnične prvine, ki so vključene v sam tečaj.

3.1 Pogoji za izvedbo tečaja

Za izvedbo plesnega tečaja so potrebni naslednji pogoji:

- Prostor – to je lahko prazna učilnica, telovadnica ali dvorana. Najpomembneje je, da je prostor ustrezno velik in zračen. Za lažjo in kvalitetnejšo izvedbo so zaželena tudi ogledala.
- Pripomočki – radio s CD-predvajalnikom oz. ustrezna avdio oprema, glasba, blazine.
- Plesni pedagog z ustrezno usposobljenostjo.

3.2 Vloga plesnega pedagoga

Pri poučevanju plesa je zelo pomemben odnos pedagoga do otrok. Vzpostaviti moramo prijetno, igrivo in ustvarjalno vzdušje. Pedagogov pristop mora biti do neke mere avtoritativen, vsekakor pa se moramo kdaj postaviti tudi na raven otrok. Pri

vsaki uri morajo otroci najprej uživati v plesu, saj lahko z napačnim pristopom pedagoga hitro izgubijo voljo. Potrebne so tudi pohvale in spodbude. Ne smemo pozabiti, da je cilj vsakega ustvarjanja nek izdelek, v plesu je to koreografija. Zato je prav, da jih otroci predstavijo svojim prijateljem, staršem in drugim, ki jih ples zanima. Med nastopom se otrok sreča s premagovanjem treme, negativnimi in pozitivnimi čustvi in srečo ob aplavzu (Zagorc, 1997).

Naloga plesnega pedagoga je, da jasno in razumljivo pokažemo ter razložimo plesne elemente in prvine. Sproti opozarjamo na napake in jih popravimo (Slika 6), velikokrat jih tudi demonstriramo, da ima plesalec lažjo predstavo med pravilno in nepravilno izvedbo.



Slika 6. Delo plesnega pedagoga (osebni arhiv).

Plesne korake demonstriramo neposredno tako, da jih pokažemo sami ali posredno, da gibanje pokaže plesalec. Največkrat uporabljamo zaporedno demonstracijo, kar pomeni, da določene korake prikažemo večkrat zapored, najprej v počasnejši, nato v hitrejši izvedbi.

Najpogosteje nove plesne korake učimo v frontalni obliki. To pomeni, da plesni pedagog stoji pred skupino, plesalci pa za njim, razporejeni po celotni dvorani. Plesalci vse vaje, razen diagonal, izvajajo v večih vrstah oblikovanih v tako imenovano »šahovnico«, da se vidijo v ogledala in tako lažje kontrolirajo svoje gibanje, spremljajo pedagoga, ta pa njih. Frontalna oblika dela (Slika 7) je pri

poučevanju plesa najbolj racionalna in primerna, saj se na ta način lažje vzdržuje koncentracijo vseh plesalcev.



Slika 7. Frontalna oblika dela (osebni arhiv).

Plesni pedagog mora voditi, načrtovati in organizirati proces vadbenih ur. Za vse to so potrebna znanja psihologije, fiziologije, sociologije in drugih področij, ki pripomorejo k profesionalni izvedbi plesnega tečaja. Plesni pedagog ima tudi pomembno vlogo pri vzgojno-izobraževalnem procesu plesalca. S svojim zgledom, znanjem in sposobnostmi je vzor svojim plesalcem. Privzgojiti delovne navade, športni duh in poštene odnose mladim, pa je velika odgovornost vsakega pedagoga (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Dober plesni pedagog mora imeti več različnih sposobnosti (Zagorc, 1997):

- **Telesne sposobnosti** – obvladovanje gibanja, motorične sposobnosti, občutek za ritem in poznavanje plesnih tehnik.
- **Psihične sposobnosti** – sposobnosti opazovanja, reagiranja, vživljanja in vzpostavljanja stikov.
- **Organizacijske sposobnosti** – organizator, opazovalec in kontrolor.
- **Ustvarjalne sposobnosti** – koreografske sposobnosti in sposobnosti povezovanja že znanih vsebin.

Za plesne pedagoge je priporočljivo, da pri načrtovanju plesnega tečaja upoštevajo naslednja pedagoška in vzgojna načela (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009):

- **Načelo postopnosti in sistematičnosti** – od lažjega k težjemu. Primer: učenje chasséja – najprej naučimo delo nog, nato dodamo delo rok.
- **Načelo življenjske in psihične bližine** – pedagog mora biti plesalcem vzor, plesalci morajo imeti občutek varnosti in pripadnosti.
- **Načelo nazornosti** – pedagog mora obvladati plesno tehniko, da jo lahko nazorno prikaže.
- **Načelo ustreznosti razvojni stopnji** – vsi plesni elementi morajo biti prilagojeni razvojni stopnji plesalcev in njihovim gibalnim sposobnostim.
- **Specifična načela plesne vzgoje:**
 - Načelo aktivnosti – ves čas vadbene enote morajo biti aktivni vsi plesalci.
 - Načelo interesa – pedagog mora paziti, da pri plesalcih ne pride do nezainteresiranosti. To se lahko zgodi, če so plesni elementi prelahki ali pretežki, pa tudi zaradi monotonosti dela.
 - Načelo individualizacije – vadbena enota mora biti prilagojena plesalčevim sposobnostim in značilnostim.

Upoštevanje načel zastavimo tudi vzgojne smotre in cilje, temu pa prilagodimo še naloge. Smotri plesne vzgoje so (Zagorc, 1997):

- razvojni vzgojni smotri,
- gibalni vzgojni smotri,
- estetski vzgojni smotri,
- socialni vzgojni smotri,
- emocionalni vzgojni smotri in
- intelektualni vzgojni smotri.

Pri oblikovanju plesnega tečaja skušamo upoštevati celovitost telesnega, čustvenega, umskega, socialnega in estetskega razvoja. Da lahko to zagotovimo, oblikujemo naloge, s katerimi (Zagorc, 1997):

- razvijamo in oblikujemo gibanje,
- razvijamo sposobnosti izražanja in ustvarjanja z gibanjem,
- razvijamo sposobnost sporočanja počutja, doživetij, čustev,
- razvijamo nekatere socialne sposobnosti in

- razvijamo estetsko tenkočutnost.

3.3 Značilnosti jazz plesa

Jazz ples je samosvoj stil. Vsebuje elemente ameriškega sodobnega plesa, afriškega plesa, evropskega družabnega plesa in klasičnega baleta. Je način komuniciranja in v gib vključuje vse dele telesa. Jazz ples je poln improvizacije, energičen in igriv. Zaradi svobode gibanja je veliko nasprotje klasičnemu baletu (Zagorc idr., 1998).

Za jazz ples, ki ima korenine v afriškem plesu, so značilna upognjena kolena – telo teži k tlom (razen pri skokih), uporaba celega stopala – prenos teže z noge na nogo, izolacije delov telesa (glava, ramenski obroč, prsni koš, boki), uporaba ritmično sestavljenih gibanj, uporaba dveh ali treh ritmov gibanja hkrati, zlitje glasbe in plesa v eno, individualnost stila skupin ter funkcionalizem (Kos, 1982).

Iz afriškega plesa je jazz ples povzel naslednje značilnosti (Zagorc idr., 1998):

- Držo telesa – nekoliko naprej sklonjen trup in potisnjeni boki, upognjena kolena, cela stopala na tleh in vzporedna.
- Uporabo prostora – srednji nivo (rahlo upognjena kolena).
- Improvizacijo in ritmično raznolikost.
- Delno izolacijo delov telesa.

Tehnika jazz plesa se deli v naslednje kategorije: izolacije, policentričnost (kontrastna gibanja med posameznimi deli telesa), *contraction-release* gibanja, jazz gibanja in specialna gibanja (Fischer Mustermann, 1980, v Zagorc idr., 1998).

Plesalec jazz plesa se mora naučiti kontrolirati gibanje posameznih delov telesa. Sposoben mora biti gibati se z enim delom telesa. Najtežje je izolirati gibanja glave, prsnega koša in bokov ali celo povezavo dveh predelov telesa. Za jazz ples je tudi značilno, da se različni deli telesa lahko gibljejo v različnih ritmih. Ves čas prihaja do nasprotij med napetimi in sproščenimi deli telesa. V jazz plesu poznamo tipična jazz gibanja, ki določajo poseben stil, ki ga ima ta plesna zvrst (Zagorc idr., 1998).

Gus Giordano (1978, v Zagorc idr., 1998, str. 14) je zapisal: »Mislim, da jazz orientirani ljudje čutijo bistvo v želodcu; če se gib začne v želodcu, potem potuje vibracija, valovanje po vsem telesu ... Jazz je prišel v Ameriko s črnci; njihova glasba in ples pa sta del življenja in prihajata iz duše ...«

3.4 Tehnične prvine jazz plesa

3.4.1 Položaji stopal

Osnovni položaji stopal pri jazz plesu izhajajo iz klasičnega baleta. Pri jazz plesu uporabljamo predvsem vzporedne položaje, odprte (baletne) položaje (stopala obrnjena ven) pa pri tehničnih vajah. Pri vseh položajih je teža razporejena po celotnem stopalu. V jazz plesu poznamo pet osnovnih položajev stopal (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009):

- 1. položaj – stoja spojno (stopala se stikajo po celotni dolžini) in 1. baletni položaj.



Slika 8. 1. položaj – stoja spojno in 1. baletni položaj (osebni arhiv).

- 2. položaj – stoja razkoračno in 2. baletni položaj.



Slika 9. 2. položaj – stoja razkoračno in 2. baletni položaj (osebni arhiv).

- 3. baletni položaj – peta sprednje noge se dotika sredine stopala zadnje noge.



Slika 10. 3. baletni položaj (osebni arhiv).

- 4. baletni položaj – stopala so v razmiku enega koraka.



Slika 11. 4. baletni položaj (osebni arhiv).

- 5. baletni položaj – peta sprednje noge se dotika prstov zadnje noge.



Slika 12. 5. baletni položaj (osebni arhiv).

3.4.2 Položaji rok

Prav tako kot položaji nog, tudi osnovni položaji rok izhajajo iz klasičnega baleta. Pri jazz plesu najpogosteje uporabljamo 1., 2. in 3. položaj ter jazz roke. Pravilo v jazz plesu je, da imamo roke v vseh položajih vedno malenkost pred telesom. V jazz plesu poznamo šest osnovnih položajev rok (Zagorc in Kanduč Zupančič, 2009):

- 1. položaj – predročenje uločeno, dlani obrnjene navznoter, komolci ven.



Slika 13. 1. položaj rok (osebni arhiv).

- 2. položaj – odročenje, dlani obrnjene navzdol, komolci nazaj.



Slika 14. 2. položaj rok (osebni arhiv).

- 3. položaj – ena roka odročenje dol, druga vzročenje uločeno.



Slika 15. 3. položaj rok (osebni arhiv).

- 4. položaj – ena roka predročenje uločeno, druga roka vzročenje uločeno.



Slika 16. 4. položaj rok (osebni arhiv).

- 5. položaj – vzročenje uločeno.



Slika 17. 5. položaj rok (osebni arhiv).

- Jazz roke (*jazz hands*) – odročanje dol, dlani obrnjene naprej, prsti močno razprti.



Slika 18. Jazz roke (osebni arhiv).

3.4.3 Opisi tehničnih prvin

JAZZ HOJA (JAZZ WALK)

To je hoja, pri kateri so kolena nekoliko pokrčena, peta zadnje noge je maksimalno dvignjena, boki so usmerjeni naprej, roke imamo priročene, vendar rahlo za telesom. Pogled je usmerjen naprej. Jazz hoja je prikazana na Sliki 19.



Slika 19. Jazz hoja (osebni arhiv).

JAZZ KVADRAT

Začnemo ga izvajati iz polčepa razkoračno. Z desno nogo najprej stopimo križno prek leve noge, nato z levo nogo korak nazaj, nadaljujemo z desno nogo korak vstran v polčep razkoračno. Končamo ga s korakom leve noge naprej. Pri jazz kvadratu rišemo navidezen kvadrat. Roke ves čas sledijo gibanju. Izvajamo ga lahko tudi v drugo smer, tako da začnemo z levo nogo. Pri začetnikih se pogosto dogaja, da pri prvem koraku naredijo križni korak zadaj, namesto spredaj. Jazz kvadrat je prikazan na Sliki 20.



Slika 20. Jazz kvadrat (osebni arhiv).

DOTIK – KORAK (*TOUCH – STEP*)

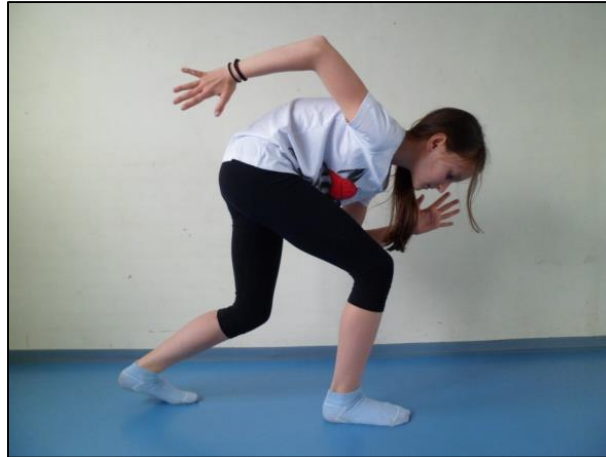
Začetna pozicija je stoja spetno. Začnemo ga tako, da se prsti desne noge dotaknemo tal (*touch*), teža je na levi nogi. Nadaljujemo z desno nogo korak vstran (*step*). Ponovimo z levo nogo. Roke so v 2. položaju, pokrčene v komolcu na *touch* in v 2. položaju na *step*. Dotik – korak je prikazan na Sliki 21.



Slika 21. Dotik – korak (osebni arhiv).

PRISUNSKI KORAK (CHASEÉ)

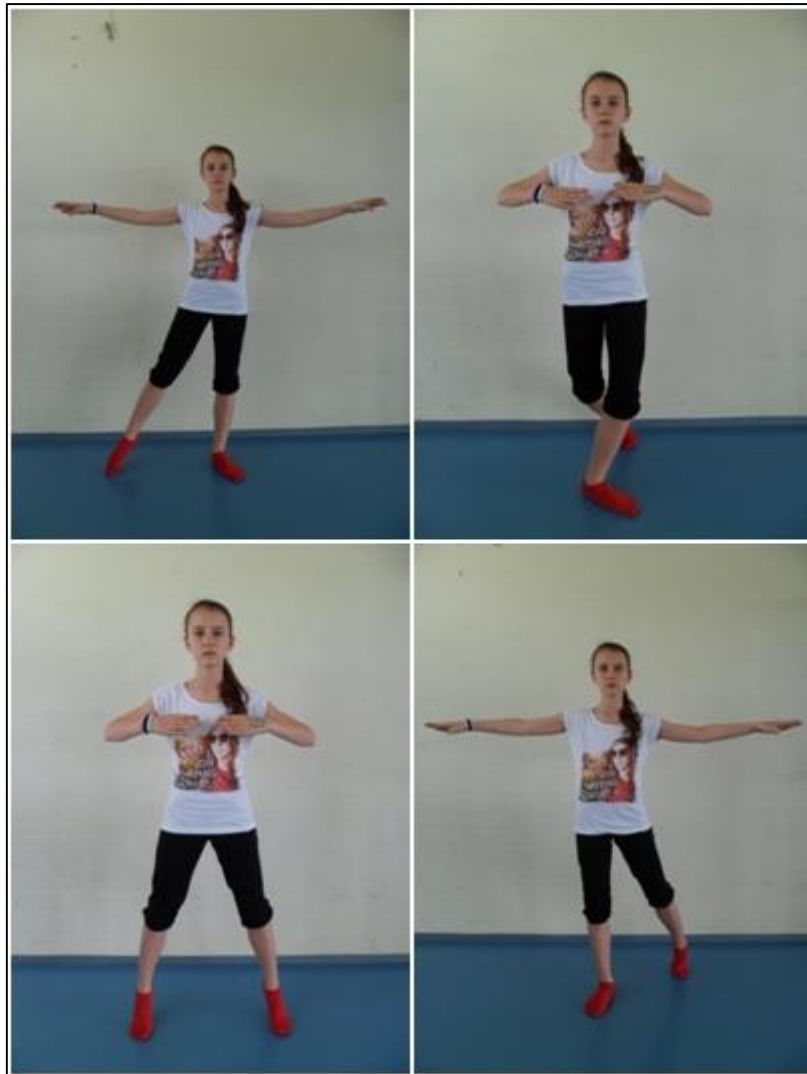
To je korak, izveden v *pliéju* oz. s pokrčenimi nogami, namenjen premiku po prostoru. Izvajamo ga lahko naprej, nazaj ali vstran. Je niz treh korakov, v ritmu 1 in 2. Prisunski korak je prikazan na Sliki 22.



Slika 22. Prva in zadnja faza prisunskega koraka (osebni arhiv).

KORAK VSTRAN S KRIŽNIM PRESTOPANJEM (*PAS DE BOUREÉ*)

Korak vstran s križnim prestopanjem (Slika 23) je prvina, pri kateri majhna in hitra prestopanja na prstih dajejo vtis drsenja po prostoru. Izvajamo ga na sprednjem delu stopala ali na celih stopalih. Začnemo v odnoženju z desno, roke v 2. položaju. Z desno nogo stopimo za levo, nato z levo nogo vstran ter z desno nogo naprej. Roke se iz 2. položaja pokrčijo v komolcu pri prvem in drugem koraku, pri zadnjem gredo ponovno v 2. položaj.



Slika 23. Korak vstran s križnim prestopanjem (osebni arhiv).

POSKOK

To je poskok na eni nogi (Slika 24). Levo nogo dvignemo v prednoženje skrčeno, tako da se stopalo dotika kolena. Odriv in doskok je na isto nogo. Telo je zasukano k nogi, ki je v prednoženju skrčeno, roke so v 2. položaju. Odrivna noga je iztegnjena. Pogosta napaka pri začetnikih je, da ne doskočijo na odzivno nogo.



Slika 24. Položaj nog in rok v poskoku (osebni arhiv).

OBRAT NAPREJ

Iz polčepa predkoračno z levo, kar je priprava, sledi obrat za 360° naprej. Desna roka predročenje, leva roka odročanje. Telo zavrtimo na eno nogi, na vzponu, desna noga je v prednoženju skrčeno, roke v 1. položaju. Po obratu stopimo z desno nogo v 1. položaj nog oz. stojo spojno in zaključimo v polčepu (*demi pliéju*). Za vajo izvajamo samo položaje brez obrata. Ponovimo še z drugo nogo. Pogoste napake pri začetnikih so, da noga ni v prednoženju skrčeno, oporna noga ni na vzponu in iztegnjena. Opisana tehnična prvina je prikazana na Sliki 25.



Slika 25. Obrat naprej (osebni arhiv).

BRCA (KICK)

Gib, pri katerem brcnemo iz prednoženja skrčeno v prednoženje (Slika 26). Izvajamo ga lahko na različnih višinah. Pomembna je pokončna drža, roke imamo v 2. položaju.



Slika 26. Prednoženje – druga faza brce (osebni arhiv).

KRIŽNI KORAK VSTRAN (TRIS)

To je hoja vstran v *plié* položaju. Začnemo s korakom leve noge vstran, nato z desno naredimo križni korak spredaj, ponovno z levo korak vstran in nazadnje priključimo desno nogo k levi. Roke so ves čas v 2. položaju, trup je obrnjen naprej, prav tako pogled. Križni korak vstran je prikazan na Sliki 27.



Slika 27. Križni korak vstran (osebni arhiv).

VZPON (RELEVÉ)

Vzpon (Slika 28) je dvig telesa s celega stopala na prste. Teža je razporejena na celoten sprednji del stopala.



Slika 28. Vzpon (osebni arhiv).

POLČEP/ČEP (PLIÉ)

Plié pomeni upogibanje kolen, največkrat kot priprava za skok. Poznamo *demi plié* oz. polčep in *grand plié* oz. čep (Slika 29). *Plié* je sestavni del večine plesnih korakov. Izvajamo ga v vseh petih položajih nog. Namenjen je predvsem razvijanju gibljivosti kolčnega sklepa. Pri *demi pliéju* je teža telesa razporejena na obe nogi oz. stopali. Kolena so pokrčena toliko, da pete ostanejo na tleh. Pri maksimalnem *demi pliéju* pet ne moremo več obdržati na tleh in od tam naprej se začneja *grand plié*. Pri izvajanju *grand pliéja* je pomembno, da pete dvignemo čim kasneje, pri vstajanju pa jih spustimo čim prej na tla.



Slika 29. Polčep in čep (osebni arhiv).

SPROSTITEV (RELEASE)

Release (Slika 30) je sprostitvev posameznih delov telesa. V jazz plesu *release* pomeni 2. pozicijo nog oz. stojo razkoračno z rahlo upognjenimi kolena, boki in trupom. Prsni koš usmerimo naprej in gor.



Slika 30. Sprostitev (osebni arhiv).

UPOGIB TREBUŠNIH MIŠIČ (CONTRACTION)

Upogib trebušnih mišic, v plesu pogovorno kontrakcija (Slika 31), je gib, pri katerem napete trebušne mišice potisnemo navznoter, medenico pa naprej.



Slika 31. Upogib trebušnih mišic (osebni arhiv).

DORZALNI UPOGIB STOPALA (FLEX)

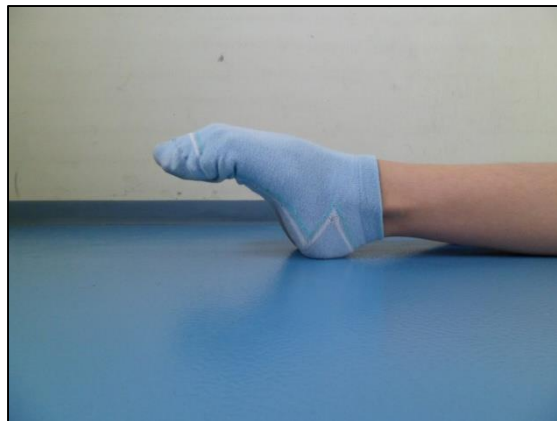
Dorzalni upogib stopala je gib proti hrbtišču noge (Slika 32).



Slika 32. Dorzalni upogib stopala (osebni arhiv).

PLANTARNI UPOGIB STOPALA (*POINTE*)

Plantarni upogib stopala je gib proti podplatu (Slika 33).



Slika 33. Plantarni upogib stopala (osebni arhiv).

ODKLON TRUPA (*SIDE STRETCH*)

To prvino izvajamo v 2. baletnem položaju, trup je nagnjen vstran, roke so v 4. položaju, glava je med rokami. Paziti je potrebno, da je odklon izveden točno vstran. Odklon trupa je prikazan na Sliki 34.



Slika 34. Odklon trupa (osebni arhiv).

PREDKLON VODORAVNO (TABLE TOP)

Pri tej tehnični prvini stojimo v 2. položaju oz. stoji razkoračno, vzročenje. Vzravan trup je od pasu navzgor nagnjen naprej do pravega kota. Glava je v podaljšku hrbtenice, pogled je usmerjen v tla. Pri začetnikih se pogosto dogaja, da trup ni raven. Predklon vodoravno je prikazan na Sliki 35.



Slika 35. Predklon vodoravno (osebni arhiv).

IZPADNI KORAK NAPREJ (LUNGE)

Izpadni korak naprej (Slika 36) je vaja za raztezanje stegenskih mišic. Sprednja noga je pokrčena v kolenu, stopalo je usmerjeno naprej in je v celoti na tleh. Zadnja noga je popolnoma iztegnjena, stopalo je na prstih. Roke imamo na tleh ob sprednji nogi.



Slika 36. Izpadni korak naprej (osebni arhiv).

3.5 20-urni tečaj jazz plesa

Spodaj predstavljeni tečaj jazz plesa je namenjen plesalcem začetnikom. V plesu traja en trening oz. vadbena enota 90 minut. Sestavljen je iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela. Uvodni del je namenjen ogrevanju, glavni del učenju novih korakov in koreografije, zaključni del pa sprostitvi in umiritvi.

3.5.1 Uvodni del – ogrevanje (40 minut)

V uvodnem delu motiviramo s predstavitvijo vsebin za nadaljnje delo. Sledita splošno ogrevanje (tek, poskoki, tekalne igre itd.) in specialno ogrevanje (sklopi gimnastičnih vaj ali specialno ogrevanje za posamezno učno vsebino).

Izbrane vaje za ogrevanje so primerne za plesalce začetnike. Prilagojene so znanju, njihovim gibalnim sposobnostim in starosti. Ogrevanje zajema tek in različne poskoke za dvig telesne temperature, gimnastične vaje za vrat, ramenski obroč, trup, noge in roke ter raztezne in krepilne vaje. Vaje vedno prilagodimo povprečju skupine in nikoli najšibkejšemu oz. najmočnejšemu. Ker je tečaj namenjen začetnikom, opisano ogrevanje uporabljamo vseh 20 ur tečaja. Plesalci ga skozi ure spoznavajo in utrjujejo. Kadar otroci hitreje napredujejo, lahko skozi ure spremenimo tempo izvajanja in dodamo število ponovitev krepilnih vaj.

- **Splošno ogrevanje – tek in različni poskoki na mestu (5–8 minut).**



Slika 37. Poskoki na mestu (osebni arhiv).

➤ **Specialno ogrevanje – gimnastične vaje, raztezne, krepilne in stabilizacijske vaje:**

- Kloni, suki in kroženje glave (predklon – zaklon, zasuk v levo – zasuk v desno, odklon v levo – odklon v desno, kroženje glave za pol obrata v levo in desno).



Slika 38. Kloni in suki glave (osebni arhiv).

- Dvigi, spusti in kroženje ramen (dvigovanje in spuščanje ramen, kroženje naprej – nazaj, obe hkrati in izmenično).



Slika 39. Dvigi, spusti in kroženje ramen (osebni arhiv).

- Premiki in kroženje prsnega koša (levo – desno, naprej – nazaj, kroženje v obe smeri).



Slika 40. Premiki prsnega koša (osebni arhiv).

- Premiki in kroženje bokov (naprej – nazaj, levo – desno, kroženje v obe smeri).



Slika 41. Premiki bokov (osebni arhiv).

- Povezava gibanja glave, ramen, prsnega koša in bokov (odklon glave v desno, dvig desne rame, premik prsnega koša v desno, premik boka v desno, enako ponovimo še na levo stran).



Slika 42. Povezava gibanja (osebni arhiv).

- **1. raztezna vaja:** 2. BPN, 2. PR, odklon trupa v desno, zasuk trupa v predklon, odklon trupa v desno, 2. BPN, 2. PR, ponovimo v levo.



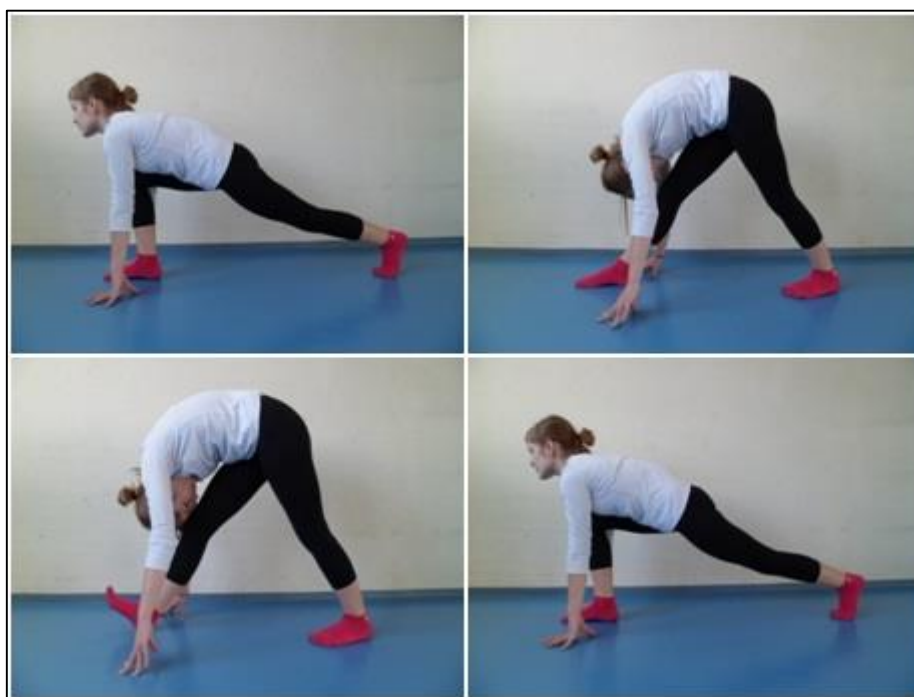
Slika 43. 1. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **2. raztezna vaja:** predklon, polčep s priročanjem, predklon, sprostitev.



Slika 44. 2. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **3. raztezna vaja:** izpadni korak naprej z desno, iztegnitev obeh nog, izpadni korak naprej, iztegnitev obeh nog – desna noga dorzalni upogib stopala, izpadni korak naprej, ponovimo z levo nogo naprej.



Slika 45. 3. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **4. raztezna vaja:** izpadni korak z desno, 2. PR in izpadni korak z levo, 2. PR.



Slika 46. 4. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **5. raztezna vaja:** polčep na celih stopalih, globok predklon, z rokami objamemo gležnja, krčimo in stegujemo kolena, ponovimo še v polčepu razkoračno.



Slika 47. 5. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **6. raztezna vaja:** sed raznožno, 2. PR, odklon trupa v levo, predklon na levo nogo, predklon na sredini, predklon na desno nogo, odklon trupa v desno.



Slika 48. 6. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **7. raztezna vaja:** sed snožno, s stopali izvajamo *pointe-flex*, izmenično *pointe-flex*, krožimo s stopali v levo, v desno, navznoter, navzven.



Slika 49. 7. raztezna vaja (osebni arhiv).

- **8. raztezna vaja:** sed snožno, vzročenje, predklon.



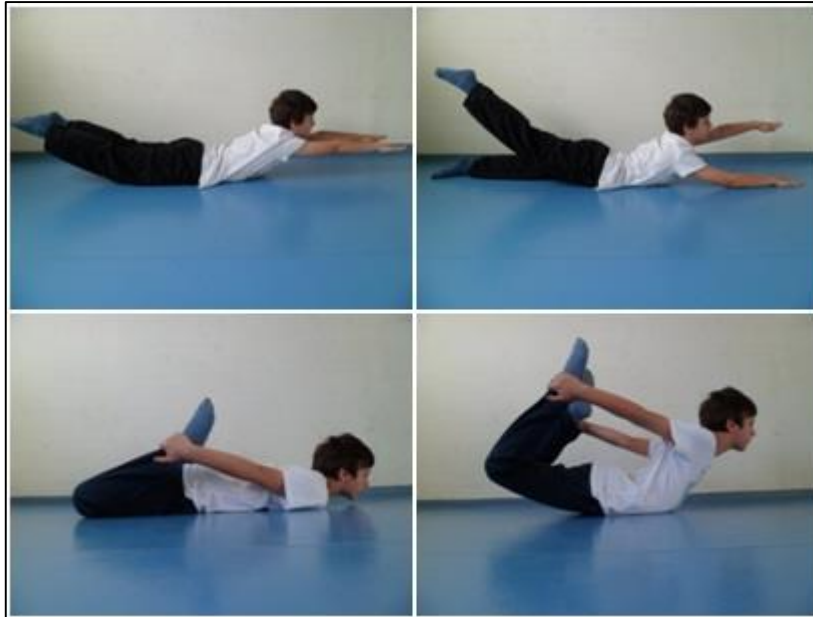
Slika 50. 8. raztezna vaja (osebni arhiv).

- Vaje za krepitev trebušne miškulature.



Slika 51. Vaje za krepitev trebušne miškulature (osebni arhiv).

- Vaje za krepitev hrbtne miškulature.



Slika 52. Vaje za krepitev hrbtne miškulature (osebni arhiv).

- Vaja za krepitev rok in ramenskega obroča.



Slika 53. Vaje za krepitev rok in ramenskega obroča (osebni arhiv).

3.5.2 Glavni del – diagonale, novi koraki, koreografija (45 minut)

Glavni del je namenjen opredelitvi vsebin, s katerimi uresničujemo cilje, opredelitvi dejavnosti, s katerimi vadeče vodimo k zastavljenim ciljem in uporabi ustreznih učnih metod. Pomembna je izbira ustrezne organizacijske oblike dela, prostora in pripomočkov. Na podlagi zmogljivosti vadečih določimo tudi ustrezno obremenitev.

V glavnem delu se učimo novih korakov, ki jih kasneje umestimo v koreografijo. Tako imenovane diagonale (Slika 54) so vrsta organizacijske oblike, pri kateri izvajamo vaje po prostoru, iz enega kota dvorane v nasprotni kot.



Slika 54. Diagonale (osebni arhiv).

Koreografijo učimo postopoma in se vedno prilagodimo stopnji znanja plesalcev. Najprej jo učimo brez glasbe, na štetje, šele nato na glasbo. Slika 55 prikazuje učenje koreografije.



Slika 55. Učenje koreografije (osebni arhiv).

V nadaljevanju je predstavljen potek učenja novih korakov in primer koreografije. Pri zapisu je uporabljen pogovorni jezik plesalcev:

➤ **1., 2. ura**

- Diagonale:
 - jazz walk,
 - jazz kvadrat.
- Koreografija:
 - 1–4 jazz walk (D, L, D, L),
 - 5–8 jazz kvadrat (DN).

➤ **3., 4. ura**

- Diagonale:
 - touch – step,
 - pas de bouree.
- Koreografija:
 - 1–4 touch – step (D, L),
 - 5–8 pas de bouree (D, L).

➤ **5., 6. ura**

- Diagonale:
 - chasee,
 - pas de bouree.
- Koreografija:
 - 1–8 nizki chasee okrog svoje osi (DN).

➤ **7., 8. ura**

- Diagonale:
 - poskok,
 - chasee.
- Koreografija:
 - 1–4 poskok, 2 koraka,
 - 5–8 poskok, 2 koraka.

➤ **9., 10. ura**

- Diagonale:
 - kick,

- poskok.
 - Koreografija:
 - 1–4 kick, 3 koraki nazaj,
 - 5–8 chaseé vstran v D, chaseé vstran v L.
- **11., 12. ura**
 - Diagonale:
 - obrat naprej.
 - Koreografija:
 - 1–4 korak z D naprej, obrat naprej,
 - 5–8 relevé v stoji razkoračno, jazz roke v »V« poziciji nad glavo in demi plié v stoji spojno, roke pokrčene pred telesom.
- **13., 14. ura**
 - Diagonale:
 - tris,
 - obrat naprej.
 - Koreografija:
 - 1–4 tris v D,
 - 5–8 tris v L.
- **15., 16. ura**
 - Diagonale:
 - ponovitev vseh diagonal.
 - Koreografija:
 - 1–4 korak v D, L noga v plié za D nogo, pokrčene roke tlesk v D, korak v L, D noga v plié za L nogo, pokrčene roke tlesk v L,
 - 5–8 obrat v D, roke ob telesu.
- **17., 18. ura**
 - Utrjevanje in ponavljanje koreografije.
- **19., 20. ura**
 - Utrjevanje in ponavljanje koreografije.

3.5.3 Zaključni del – sprostitvev in umiritev (5 minut)

Zaključni oz. sklepni del je namenjen umiritvi vadečih z vajami sproščanja, analizi vadbene ure in spodbudi za nadaljnje delo.

V zaključnem delu plesalce umirimo in sprostimo z različnimi vajami sproščanja. V predstavljenem tečaju sem izbrala tri sprostilne vaje, ki jih lahko tekom tečaja popestrimo z menjavo položajev in številom ponovitev. Poudarek v tem delu vadbene enote je na znižanju srčnega utripa in pravilnem dihanju. Za spremljavo poslušamo nežno in pomirjajočo glasbo. Na koncu opravimo kratko analizo vadbene ure.

- **Turški sed** – 5 globokih vdihov in izdihov.



Slika 56. Turški sed (osebni arhiv).

- **Leža na hrbtu** – roke in noge sproščeno na tleh, kontrolirano dihamo.



Slika 57. Leža na hrbtu (osebni arhiv).

- **Plug** – leža na hrbtu s stegnjenimi nogami, noge dvignemo in prenesemo čez glavo nazaj, držimo 5 sekund, pravilno dihamo.



Slika 58. Plug (osebni arhiv).

4 Sklep

Ples prispeva k samozavedanju, z njim razvijamo gibalne sposobnosti, pomaga pa tudi pri socializaciji. Je hkrati šport in umetnost. Plešemo lahko kjerkoli in kadarkoli. Kadar pa gre za poučevanje plesa, se velikokrat znajdemo v neprijetnih situacijah in ne vemo, kako bi se ga lotili. V ta namen smo oblikovali tečaj jazz plesa za osnovnošolce. Jazz ples zato, ker je to moje področje, saj se z njim ukvarjam že sedemnajsto leto, zadnjih nekaj let pa ga tudi poučujem. Z osnovnošolci pa imam največ izkušenj.

V uvodu diplomskega dela smo predstavili športni ples, kamor uvrščamo jazz ples. V nadaljevanju smo na kratko opisali razvoj jazz plesa v svetu in pri nas. Za plesalce so pomembne tudi dobro razvite gibalne sposobnosti. Ukvarjanje s plesom vpliva na pravilen razvoj otroka, spodbuja socializacijo in razvija samopodobo.

V osrednjem delu smo opisali osnovne pogoje za izvedbo tečaja in vlogo plesnega pedagoga pri poučevanju. Najpomembnejši je odnos pedagoga do otrok in njegov pristop. Predstavili smo tudi osnovne položaje stopal in rok ter tehnične prvine, ki so kasneje uporabljeni v samem tečaju. Vse položaje in prvine smo tudi slikovno prikazali, tako da jih bodo imeli pedagogi pri svojem delu v pomoč.

Na koncu diplomskega dela je predstavljen primer 20-urnega tečaja jazz plesa, namenjen predvsem začetnikom. Uvodni del tečaja vsebuje tek za dvig telesne temperature, gimnastične vaje za vrat, ramenski obroč, trup, noge in roke ter raztezne in krepilne vaje. V glavnem delu se učimo novih korakov, ki jih povežemo v koreografijo. V zaključnem delu sledita sprostitvev in umiritev ter analiza dela.

Diplomsko delo dopolnjuje literaturo na področju jazz plesa. Dopušča se možnost nadgradnje diplomskega dela v izdelavo samostojnega priročnika. S tem bi obravnavana tematika pripomogla k popularizaciji jazz plesa pri otrocih.

Želimo si, da bo diplomsko delo vzelo v roke čim več plesnih pedagogov, saj verjamemo, da jim bo pomagalo pri poučevanju plesa. Tečaj je povsem rekreativne narave in menimo, da bo v veliko pomoč marsikateremu pedagogu.

5 Viri

Calais-Germain, B. (2007). *Anatomija gibanja: uvod v analizo telesnih tehnik*. Ljubljana: Zavod Emanat.

Electric boogie (2014). Pridobljeno 20.6.2014, iz <http://www.superstar.si/plesna-sola-2/plesni-tecaji/hip-hop-2/>

Hip-hop (2014). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 20.6.2014, iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Hip_hop

Farčnik, K., Zaletel, P. in Pori, M. (2011). Zakaj se odločimo za obisk plesnega tečaja?. *Šport*, 59(1-2), 175-178.

Kerpan-Izak, M. in Bizilj, P. (2000). *Akrobatski rock'n'roll: od prvih korakov do svetovnih prvakov*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije.

Kos, N. (1982). *Ples od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Kroflič, B., Škerlj, M., Vogelnic, M. in Vogelnic, M. (1990). *Ples*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Modern dance (2014). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 20.6.2014, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Modern_dance

Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., Juriševič, M. in Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine, ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga. V *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 48-53). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Pop glasba (2014). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 20.6.2014, iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Pop_glasba

Ritem in blues (2014). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 20.6.2014, iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Ritem_in_blues

Stanovnik, P. (1996). *Nekatere psihične značilnosti in samokontrola športnih plesalcev in plesalk sodobnega – jazz plesa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Street dance (2014). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 20.6.2014, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Street_dance

Techno (2014). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 20.6.2014, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Techno>

Zagorc, M. (1997). *Ples – ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije.

Zagorc, M. (2001). *Ples: družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.

Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M., Horvat, M., Marčič Mirčeta, M. in Lampič, M. (1998). *Jazz ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. in Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. in Kanduč Zupančič, N. (2009). *Model treninga jazz plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M., Zaletel, P., Škofic Novak, D., Tušak, M. in Golja, A. (1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaletel, P., Tušak, M. in Zagorc, M. (2006). *Plesalec – športnik in umetnik*. Ljubljana: ARRS.

6 Priloga

Priloga 1: Soglasje za uporabo fotografij

Spoštovani starši,

sem Brina Ternovšek, študentka Fakultete za šport v Ljubljani.

V okviru diplomskega dela Tečaj jazz plesa za osnovnošolce, bom z otroci izvajala tehnične prvine in plesne elemente jazz plesa. Za praktični del in dokumentacijo bom potrebovala fotografije otrok pri izvajanju teh dejavnosti, ki bodo objavljene izključno v mojem diplomskem delu.

Zato Vas naprošam k potrditvi soglasja, za kar se Vam lepo zahvaljujem.

Ptuj, 14.4.2014

Brina Ternovšek

SOGLASJE

*Spodaj podpisan/a _____ dovoljujem in
soglašam, da se fotografije mojega otroka _____
lahko objavijo v diplomskem delu z naslovom Tečaj jazz plesa za osnovnošolce,
avtorice Brine Ternovšek.*

Kraj in datum: _____

Podpis: _____