

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna vzgoja

**ROCK'N'ROLL V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU  
OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Marjeta Kovač

SOMENTORICA

asist. dr. Petra Zaletel

RECENZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica

ANJA FURLAN

Ljubljana, 2014

## **ZAHVALA**

Hvala mentorici prof. dr. Marjeti Kovač in somentorici asist. dr. Petri Zaletel za hitro odzivnost, nasvete in pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Hvala prijateljem, ki mi vsa ta leta študija stojite ob strani. Še posebej hvala Patriciji in Sari za pomoč pri izdelavi naloge.

Mami in oči, hvala, ker mi zaupata in me podpirata na moji poti. Hvala za neizmerno potrpežljivost, ki sta mi jo izkazala med pisanjem diplomske naloge.

**Ključne besede:** ples, rock'n'roll, akrobatika, koreografija, osnovna šola, načrtovanje

## **ROCK'N'ROLL V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE**

Anja Furlan

### **POVZETEK**

Ples postaja vedno bolj privlačna športna dejavnost. To velja tudi za rock'n'roll. Hitri gibi in ritmi, energična glasba, akrobacije dajejo tovrstnemu plesu posebno vrednost, ki pritegne predvsem mlajšo populacijo. Z rock'n'rollom se mladi lahko srečajo tudi v osnovni šoli pri rednem pouku (pri predmetu šport pri tematskem sklopu ples, dodatnih vsebinah ali na športnem dnevu) ali pri izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih. Vendar se mu pedagogi zaradi nepoznavanja raje izognejo. Naš namen je bil, da s pomočjo strokovne literature in lastnih izkušenj v diplomski nalogi predstavimo primerne gibalne strukture rock'n'rolla za osnovno šolo in učiteljem podamo napotke za prakso.

Najprej smo opisali razvoj rock'n'rolla v svetu in pri nas, njegov pomen v osnovni šoli in predstavili značilnosti njegove tehnike. Večino osrednjega dela smo nato namenili predstavitvi in opisu plesnih figur, ki smo si jih zamislili in sestavili za učence v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Poleg teh smo predstavili lažje akrobacije, ki so primerne za izvajanje ob osnovnem znanju rock'n'rolla. Akrobacije predstavljajo za učence izziv in določeno stopnjo tveganja. Z njihovim učenjem učencem privzgjajamo pogum, odločnost, samokontrolo, jih motiviramo in navajamo na premagovanje strahu.

Za idejo in spodbudo učiteljem smo v diplomsko nalogo vključili tudi primer tematske priprave v obsegu šest ur in sestavili tri koreografije, ki jim bodo v pomoč pri poučevanju rock'n'rolla. Za konec smo podali še nekaj napotkov za kakovostnejše poučevanje in popestritev učnih ur rock'n'rolla.

**Key words:** dance, rock'n'roll, acrobatics, choreography, primary school, planning

## **ROCK'N'ROLL IN THE LAST EDUCATIONAL PERIOD OF PRIMARY SCHOOL**

Anja Furlan

### **ABSTRACT**

Dancing is becoming a more and more attractive sport activity. That also applies for Rock'n'Roll. Quick movements and rhythm, lively music and acrobatics add this type of dance a special value that attracts mostly a younger population. The youth can also encounter Rock'n'Roll during regular classes in primary school (at the sports subject as a part of dancing themes, additional contents or on sports days) or at optional classes and extracurricular activities. But because the teachers are not familiar with it, they tend to avoid it. Our intention in the diploma thesis was that we present the appropriate physical structure of Rock'n'Roll for elementary school and give teachers some directions to use in practice, based on scientific writings and my personal experience.

First we described the development of Rock'n'Roll in the world and in Slovenia, its meaning in primary school and then presented the characteristics of its technique. We dedicated most of the main part to the presentation and description of dance figures, which we imagined and composed for the students in the last educational period. In addition to that, we presented the easier acrobatics that are appropriate for performing with the basic knowledge of Rock'n'Roll. For the students the acrobatics present a challenge and a certain level of risk. While learning we motivate students, help them overcome fear, and build on their courage, determination and self – control.

To give some ideas and to encourage the teachers we also added an example of a topical preparation, which consists of six hours, and composed three choreographies to help them while teaching Rock'n'Roll. At the end we gave some directions for a more quality teaching and to make Rock'n'Roll lessons more interesting.

# KAZALO

1	UVOD .....	8
1.1	ROCK'N'ROLL .....	8
1.1.1	TEKMOVANJA .....	9
1.2	ZGODOVINA ROCK'N'ROLLA .....	10
1.3	RAZVOJ ROCK'N'ROLLA V JUGOSLAVIJI IN SLOVENIJI .....	11
1.4	POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI V ROCK'N'ROLLU .....	12
1.4.1	KOORDINACIJA GIBANJA .....	12
1.4.2	RAVNOTEŽJE .....	12
1.4.3	GIBLJIVOST .....	13
1.4.4	MOČ .....	13
1.4.5	HITROST .....	14
1.4.6	VZDRŽLJIVOST .....	14
1.5	CILJI .....	14
2	JEDRO .....	15
2.1	ROCK'N'ROLL V OSNOVNI ŠOLI .....	15
2.2	OSNOVNE PRVINE ROCK'N'ROLLA .....	16
2.2.1	OSNOVNA DRŽA TELESA .....	16
2.2.2	POLOŽAJI TELESA .....	17
2.2.3	PLESNE SMERI .....	17
2.2.4	NOŽNA TEHNIKA .....	18
2.3	OSNOVNE PLESNE FIGURE .....	19
2.3.1	OBRATI .....	20
2.3.2	MENJAVE PROSTORA .....	20
2.3.3	FIGURE S »KICKI« .....	24
2.3.4	DRUGE FIGURE .....	26
2.4	AKROBATIKA .....	33
2.4.1	PRIMERI OSNOVNIH AKROBACIJ .....	34
2.5	KOREOGRAFIJA .....	35
2.6	ROCK'N'ROLL V ŠOLSLEM PROGRAMU ZADNJEGA TRILETJA OŠ .....	36
2.6.1	CILJI .....	36
2.6.2	VSEBINE, DIDAKTIČNA NAVODILA IN STANDARDI ZNANJA .....	37

2.6.3	NEKAJ NAPOTKOV ZA UČITELJE .....	42
3	SKLEP .....	45
4	VIRI .....	46
5	PRILOGE.....	47
5.1	KOREOGRAFIJA 1 .....	47
5.2	KOREOGRAFIJA 2 .....	48
5.3	KOREOGRAFIJA 3 .....	49

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Zaprta drža (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 49).....	17
<i>Slika 2.</i> Odprta drža (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 49).....	17
<i>Slika 3.</i> Promenadni položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).....	17
<i>Slika 4.</i> Senčni položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).....	17
<i>Slika 5.</i> Stranski položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).....	17
<i>Slika 6.</i> Običajni odprti položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).....	17
<i>Slika 7.</i> Dvig (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 51). ....	18
<i>Slika 8.</i> »Kick« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 51).....	18
<i>Slika 9.</i> Povratek (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52).....	18
<i>Slika 10.</i> Obtežitev (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52). ....	18
<i>Slika 11.</i> Menjava zgoraj - plesalka pod roko (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 62).....	21
<i>Slika 12.</i> Sprehod do plesalca (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 66).....	22
<i>Slika 13.</i> Sprehod (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 56).....	22
<i>Slika 14.</i> Ženska pred moškega (osebni arhiv). ....	23
<i>Slika 15.</i> Menjava mest z obračanjem za 90° v tretjem »kicku« (osebni arhiv). ....	24
<i>Slika 16.</i> SP brez drže (osebni arhiv).....	25
<i>Slika 17.</i> »Kick« naravnost v enojnem ritmu (osebni arhiv). ....	25
<i>Slika 18.</i> »Kicki« v enojnem ritmu prečno v obe smeri z LN (osebni arhiv).....	25
<i>Slika 19.</i> Pajac v paru (osebni arhiv).....	26
<i>Slika 20.</i> Izštevanka (osebni arhiv). ....	27
<i>Slika 21.</i> Valovi (osebni arhiv).....	27
<i>Slika 22.</i> Tvist (osebni arhiv).....	28
<i>Slika 23.</i> Čiščenje pet (osebni arhiv).....	28
<i>Slika 24.</i> Čiščenje pet z obračanjem (osebni arhiv). ....	29
<i>Slika 25.</i> Dvojno koleno (osebni arhiv). ....	29
<i>Slika 26.</i> Kokoška Ž (osebni arhiv). ....	30
<i>Slika 27.</i> Izpadni korak z vmesnim poskokom na mestu (osebni arhiv). ....	31
<i>Slika 28.</i> Boks naprej, skok narazen (osebni arhiv). ....	32
<i>Slika 29.</i> Mali helikopter (osebni arhiv).....	32
<i>Slika 30.</i> Zaključek (osebni arhiv). ....	33
<i>Slika 31.</i> Prikaz akrobacije mrtva plesalka (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 88). ....	35

## KAZALO TABEL

Tabela 1 <i>Okrajšave (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 79)</i> .....	16
Tabela 2 <i>Ritmična razlaga osnovnega koraka (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52)</i> .....	19

# 1 UVOD

*»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, najboljši dvoranski šport, je »mati vseh umetnosti«, je POT do sebe ...« (Zagorc, 2001, str. 10).*

Zagorc (2006a) ples enači z ravnovesjem – telesnim, mentalnim, čustvenim in duhovnim ter ga primerja z borilnimi veščinami. Vsem je skupno, da se dogajajo tukaj in zdaj. Poudarja tudi zahtevo po hkratnem povezovanju srca in uma, saj to telesu omogoča razkošje giba.

Ples je poznan po vsem svetu in je v svoji vsebini zelo pester. Ne moremo ga označiti le za šport, saj je hkrati tudi umetnost. Prek gibov ljudje izražamo svoja čustva, ustvarjalnost, svoj jaz ... in prav zato je ples privlačen. V življenju se srečujemo z različnimi pojavnimi oblikami plesa – Zagorc (2001) pravi, da mednje prištevamo vse od otroškega rajanja pa do plesa vrhunskih športnikov – športnega plesa.

Športni ples je tekmovalna dejavnost, ki je nastala iz nadaljevalnih oblik družabnega plesa. Lahko rečemo, da se je iz družabne zabave prelevil v športno tekmovanje (Zagorc, 2000). Plesna zveza Slovenije (PZS) med kategorizirane plesne tekmovalne zvrsti uvršča:

- latinskoameriške (samba, rumba, cha – cha – cha, passo doble in jive) in standardne plese (tango, fokstrot, quickstep, angleški in dunajski valček),
- moderne tekmovalne plese (šov, break dance, step, jazz, hip hop, electric boogie, disco) in
- rock'n'roll.

## 1.1 ROCK'N'ROLL

Beseda rock'n'roll po nekem starem črnskem prevodu pomeni »dvigniti in valjati«. Mi pa z isto besedo poimenujemo moderni ples, ki je še danes med najbolj priljubljenimi plesi mlade generacije (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Akrobatski rock'n'roll (skrajšano R'n'R<sup>1</sup>) je mlajša plesna zvrst, ki je zelo kompleksna. Zaletel idr. (2006) ga uvrščajo med podzvrsti športnega plesa za katerega je značilno, da sta na eni strani poudarjeni energijska in informacijska komponenta, na drugi strani pa tudi estetika gibanja. Tekmovalci morajo športno akrobatiko združiti z umetniško interpretacijo drugih plesnih elementov (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

Za R'n'R je značilna posebna glasba, ki jo prepoznamo po 4/4 taktu<sup>2</sup> s poudarkom na 2. in 4. dobi. Tempo glasbe se v tekmovalnem plesu giblje med 48-52 t/m<sup>3</sup>, pri rekreativcih pa je glasba primerno počasnejša, in sicer 40-46 t/m. V začetku so za tekmovalno glasbo izbirali le

---

<sup>1</sup> V nadaljevanju bomo uporabljali kratico R'n'R.

<sup>2</sup> 4/4 takt – v enem taktu so štiri udarci.

<sup>3</sup> t/m – taktov v minuti.



originalne pesmi iz petdesetih in šestdesetih let. Danes pa se večina parov odloči za sodobno glasbo, ki mora prav tako imeti ustrezne značilnosti (Zagorc, 2000).

R'n'R plešemo v družabni obliki z značilnimi »kick«<sup>4</sup> koraki (brce). Osnovni korak traja en takt in pol, koraki pa se plešejo na nepoudarjeno dobo (prvo, tretjo in peto četrtnko). Večino časa mora plesni par plesati poskočni deveterni (devet-koračni) osnovni korak, opisan v nadaljevanju. Običajen osnovni položaj je odprta drža, pri kateri plesalec s svojo levo roko drži plesalkino desno. Gibanje pri R'n'R ni začrtano v neki določeni smeri, a je pri izvedbi plesnih figur in prehodov med njimi treba upoštevati gibanje v obliki križa (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

V R'n'R plesu je pomembno, da oba plesna partnerja plešeta tehnično dovršeno, samozavestno, energično in zanesljivo. Poudarek je tudi na komunikaciji, tako verbalni kot neverbalni, ki je pomembna predvsem pri izvajanju zahtevnih in nemalokrat nevarnih akrobacij (Zaletel idr., 2006).

### 1.1.1 TEKMOVANJA

Rock'n'roll pari tekmujejo v treh starostnih skupinah: pionirji ali mlajši mladinci (do 14 let), mladinci (od 14 do 17 let) in člani (od 15. leta naprej). Pari so znotraj svoje starostne skupine razdeljeni na tekmovalne razrede (Kerpan Izak in Bizilj, 2000):

#### PIONIRJI

- mini: plesni pari, ki se z R'n'R srečajo prvič, v paru lahko plešeta tudi dve deklici;
- P2: pripravljalni pionirski razred;
- P1: tekmovalni pionirski razred.

#### MLADINCI

- M2: pripravljalni mladinski razred;
- M1: tekmovalni mladinski razred.

#### ČLANI

- člani C: začetni članski razred;
- člani B in An (A nacionalni razred): predhodni članski razred;
- člani Ai: mednarodni – vrhunski članski razred.

V R'n'R poznamo posebna tekmovanja formacij, ki jih prav tako delimo na tekmovalne razrede. Kerpan Izak in Bizilj (2000) jih delita na:

- juniorske formacije: do 6 parov, starost do 17 let;
- quatro razred: 4 pari, članska starostna kategorija;
- master razred: 5 do 8 parov, članska starostna kategorija.

---

<sup>4</sup> Dobesedni prevod je brca, vendar v plesnih krogih uporabljajo kar angleški izraz.

Plesni pari lahko tekmujejo posamično in ločeno po tekmovalnih razredih na klubskih, občinskih, regionalnih, mednarodnih in državnih tekmovanjih. Slednja se delijo na kvalifikacijska tekmovanja, pokal Slovenije in državno prvenstvo (Zagorc, 2000).

Kerpan Izak in Bizilj (2000) omenjata tudi tekmovanja, ki se jih pari lahko udeležijo v tujini. To so:

- uradna prvenstva (področno, evropsko, svetovno);
- uradna pokalna prvenstva (evropsko, svetovno, MASTERS);
- mednarodni odprti turnirji;
- mednarodni turnirji s povabilom;
- kvalifikacijski turnirji.

Rock'n'roll pari za napredovanje iz nižjega v višji kakovostni razred zbirajo točke. Njihovo število je odvisno od števila vseh nastopajočih, od vrste tekmovanja in same uvrstitve (Zagorc, 2000).

## TEKMOVALNI PROGRAM

Tekmovalni program R'n'R je sestavljen iz dveh delov, talnega (plesnega) in akrobatskega. Talni program traja minuto. V njem plesni par prikaže tehniko osnovnega koraka, izvedbo različno zahtevnih plesnih figur, koreografijo in izraznost. Tekmovalno uspešnost v talnem programu poleg tehnike in hitrosti gibanja pogojuje še konstanten prikaz sposobnosti plesnega para skozi celotno koreografijo. Akrobatski program, ki traja minuto in pol, pa sestavlja šest različnih akrobacij, ki so med seboj povezane z značilnimi plesnimi koraki R'n'R. Poleg vseh zahtev iz talnega programa je tu pomembna še težavnost in izvedba akrobacij (Zaletel idr., 2006).

Samo v talnem programu tekmujejo pari MINI, P2, P1 in M2. Pari vseh članskih razredov in razreda M1 pa tekmujejo še v akrobatskem programu. Ti v prvem izbirnem krogu in finalu tekmujejo v obeh disciplinah, v ostalih (vmesnih) izbirnih krogih pa le v akrobatskem R'n'R (Zagorc, 2000).

## 1.2 ZGODOVINA ROCK'N'ROLLA

Osnova R'n'R je glasba iz 50-ih let, ki so jo izvajali Chuck Berry, Jerry Lewis, Budy Holly in njihovi sodobniki. Posledica teh hitrih ritmov je bil razvoj plesa z značilnimi koraki – brcanje, ki so jih poimenovali »kicki«. R'n'R je bil priljubljen predvsem med mladimi. Ti so ga popestrili z različnimi akrobatskimi figurami. V Ameriki je bil ples poznan pod imenom jitterbug, pri nas pa kot tržačan (Zagorc, 2000).

V poznih šestdesetih letih se je priljubljenost tega plesa nekoliko zmanjšala, a kaj kmalu se je v državah srednje Evrope zbralo nekaj privrženecv, ki so želeli oživiti R'n'R in ga narediti za tekmovalno disciplino. Svoj prodor je R'n'R začel okrog leta 1968 v Italiji, Nemčiji in Švici. Prva tekmovanja v svetu so potekala v letih 1974 – 1976. Počasi so se začela razvijati tudi

tekmovalna pravila, medijske zahteve pa so vplivale na spreminjanje stila in težavnost akrobacij (Zagorc, 2001).

Leta 1984 je iz dveh predhodnih organizacij (WRRRA<sup>5</sup> in FMDJ<sup>6</sup>) nastala nova organizacija Svetovna Rock'n'Roll konfederacija (WRRC)<sup>7</sup>, ki še danes združuje vse rock'n'roll plesalce. Ta je leta 1994 postala pridružena članica IDSF<sup>8</sup> in tako leto kasneje še članica mednarodnega olimpijskega komiteja (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

V začetku razvoja R'n'R so bile kvalitativno v ospredju države, kjer se je ta najprej pojavil, danes pa se svetovni vrh neprestano širi. Predvsem je viden dvig kakovosti parov iz vzhodne Evrope (Češka, Slovaška, Rusija), saj imajo plesalke dobro gimnastično predznanje, ki je pomembno za izvajanje zahtevnih akrobacij pri tem plesu. Slovenija je v kakovostni vrh posegla leta 1990, posebej odmevni pa so rezultati iz leta 1999. Takrat sta kar dva mladinska para osvojila naslov svetovnih prvakov (Mirela Zulič in Jure Cor) in viceprvakov (Barbara Šercer in Damir Lazič) (Zagorc, 2001).

### **1.3 RAZVOJ ROCK'N'ROLLA V JUGOSLAVIJI IN SLOVENIJI**

Leta 1979 sta R'n'R k nam s svetovnega kongresa plesnih učiteljev prinesla Fredi Novak in Viktorija Tomič. Kmalu so pod njunim vodstvom zaplesali tečajniki plesne šole KUD Tine Rožanc. Med njimi sta bila tudi Marko Hren in Mirjam Kerpan, ki sta danes vodilna trenerja te plesne zvrsti pri nas (Podlipec Izak, 2004).

Prva tekmovanja in prireditve v R'n'R so se odvijale ob pomoči plesalcev iz Švice. Pari so plesali, kar so znali, tekmovalnih razredov še niso poznali, znanje pa so črpali iz gostovanj tujih strokovnjakov. Med najbolj opaznimi pari prve generacije so bili Gusti Senica in Mojca Prijatelj, Tomaž Sraka in Katja Kralj ter Primož Bizilj in Mirjam Kerpan, ki sta leta 1982 slavila na neuradnem državnem prvenstvu (Kerpan Izak in Bizilj, 2000). Ker tekmovalni sistem še ni bil izdelan po razredih, so plesalci poljubno izbirali akrobatske elemente. Nato je leta 1983 Tomaž Ambrož začel s profesionalnim trenerskim delom. Istega leta so oblikovali tudi osnutek tekmovalnega pravilnika, določeni so bili tekmovalni razredi (glede na mednarodna pravila) in začeli so z uveljavljanjem sistema kvalifikacijskih tekmovanj (Podlipec Izak, 2004).

Prvo uradno jugoslovansko tekmovanje je bilo organizirano leta 1984. Zmagovalca sta postala Marko Hren in Mirjam Kerpan, vice prvaka sta bila Gusti Senica in Breda Krumpak, tretje mesto pa sta zasedla Stojan Lazar in Mojca Furlan (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

R'n'R se brez strokovnega znanja gimnastike ni mogel kakovostno širiti, zato je Tomaž Ambrož v svoj sistem treniranja vključil še akrobatske trenerje (Boris Pavliha, Ivo Plešnar, Silvo Marinčič), ki so prispevali velik delež k hitrejšemu razvoju te plesne zvrsti. Poleg domačih akrobatskih trenerjev so bili med pripravami ali različnimi gostovanji v delo vključeni tudi tuji strokovnjaki (Podlipec Izak, 2004).

---

<sup>5</sup> WRRRA – World Rock and Roll Association.

<sup>6</sup> FMDJ – Federation Mondial de Dance de Jazz.

<sup>7</sup> WRRC – World Rock and Roll Confederation.

<sup>8</sup> IDSF – International Dance Sport Federation.

Naš prvi nastop na mednarodni ravni pod slovensko zastavo je bil leta 1991 v Švici, kjer je potekalo evropsko prvenstvo za člane. Po letu 1991 se je zmanjšalo število tekmovanj na področju bivše Jugoslavije in število plesnih parov na slovenskih tekmah, ker ni bilo več jugoslovanskih klubov. V dvajsetih letih R'n'R na slovenskih tleh so se naši plesalci, trenerji in sodniki uveljavili v svetu (Podlipec Izak, 2004).

## **1.4 POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI V ROCK'N'ROLLU**

R'n'R ples je kompleksna dejavnost. Z njim pri otrocih razvijamo različne gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo dela rok, nog in telesa kot celote, ravnotežje, gibljivost in eksplozivno moč. Pomembni pa sta tudi hitrost in vzdržljivost.

### **1.4.1 KOORDINACIJA GIBANJA**

»Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah« (Ušaj, 2003, str. 94). Lahko definiramo več vrst koordinacij (Ušaj, 2003):

- Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih gibov in nenaučenih motoričnih nalog.
- Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog.
- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing).
- Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost).
- Sposobnost usklajenega gibanja spodnjih in zgornjih udov.
- Sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost).
- Sposobnost natančnega zadevanja cilja.
- Sposobnost natančnega vodenja gibanja.

Koordinacija gibanja je za plesno gibanje zagotovo ena najpomembnejših komponent. Pomembnost te se v R'n'R kaže v veliki zapletenosti gibanja vsakega posameznega plesalca in njune usklajenosti v paru. Dobro razvita koordinacija plesalcem omogoča gibanje v pravi smeri ter pripravljenost na hitro spremembo smeri in ustavljanje. Tako je gibanje tekoče, hitro in učinkovito (Medič, 2005).

### **1.4.2 RAVNOTEŽJE**

Ravnotežje je pomemben dejavnik v našem življenju, saj je potrebno med vsakim gibanjem. Po Pistotniku (2011) je to »sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (dopolnilnih ali nadomestnih) gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se ta ruši« (str. 112). Navaja dve pojavnosti obliki ravnotežja:

- sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja in
- sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

Večina strokovnjakov meni, da je to sposobnost treba vaditi situacijsko (rušenje ravnotežja, izključevanje čutil – predvsem vida, zmanjševanje podporne ploskve, predhodno motenje vestibularnega aparata), po metodi velikega števila ponovitev (Pistotnik, 2011). Občutek ravnotežja oz. zmožnosti uravnavanja delovanja gravitacije in drugih sil, ki rušijo stabilnost, tako raste z osvajanjem tehnike gibanja (Medič, 2005).

Pri R'n'R sta obe pojavni obliki močno izraženi. Kažeta se predvsem pri izvajanju akrobatskih elementov, kjer je treba zadržati določen položaj ali pa premagovati silo, ki ruši posamezen ravnotežni položaj (Medič, 2005).

### 1.4.3 GIBLJIVOST

Ušaj (2003) definira gibljivost kot »sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Takšen način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti, manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti in bolj racionalno premagovanje ovir. Takšna amplituda daje tudi videz lepega in lahkega, zato je pomembna predvsem pri športnih panogah, kjer je v tekmovalni rezultat vključena izraznost gibanja (ples, gimnastika ...)« (str. 108).

Pri estetskih športih, kamor uvrščamo tudi R'n'R, je gibljivost odločilnega pomena. Primerna stopnja gibljivost omogoča boljšo gibalno izraznost, kakovost in estetiko gibov, kar je pri tovrstnem plesu zelo pomembno. Plesalcu omogoča obvladovanje svojega telesa v smislu gibalne izraznosti in je pomembna pri izvajanju akrobatskih figur (Medič, 2005).

### 1.4.4 MOČ

O moči ne moremo govoriti kot o neki enoviti sposobnosti, temveč jo glede na akcijske in topološke kriterije delimo v več pojavnih oblik. Glede na to, kako se mišična sila pojavlja pri aktivnosti človeka (akcijski kriteriji), Pistotnik (2011) deli moč na tri osnovne pojavnosti oblike:

- a) **Eksplzivna moč** (maksimalen začetni pospešek, ki se doseže pri premikanju telesa v prostoru ali pri delovanju na predmete; je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajšem času).
- b) **Repetitivna moč** (sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela na osnovi kontrakcij in relaksacij).
- c) **Statična moč** (sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja, za katero je značilna odsotnost gibanja).

Akrobatskega rock'n'rolla si brez odlično razvite moči kot gibalne sposobnosti pri plesalcih skoraj ne moremo predstavljati. Eksplzivna moč je potrebna pri acikličnih gibanjih, kratkih šprintih, skokih ... Pri R'n'R gre za hitro premikanje lastnega in hkrati soplesalčevega telesa po prostoru. Pomembna je tudi repetitivna moč rok, nog in trupa, saj plesne koreografije zahtevajo večkratno ponovitev gibov, ki vključujejo ekstremitete (Medič, 2005).

#### **1.4.5 HITROST**

Pistotnik (2011) hitrost razlaga kot »sposobnost izvedbe gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času« (str. 104).

Pri R'n'R je pomembna tako hitrost lokomotornih gibanj kot tudi enkratnih gibov. S tem mislimo predvsem roke in noge, ki morajo v določenih gibanjih čim prej doseči končno plesno obliko. Učinkovitost tovrstnih gibalnih struktur je opredeljena z anatomskimi in fiziološkimi dejavniki (razmerje med počasnimi in hitrimi mišičnimi vlakni), potencialom moči, koordinacije, hitrostjo prehoda impulzov iz mišičnega korteksa v mišice prek sinaps. Tehnika, v kateri naj bi bil plesalec hiter, zahteva tudi osvojenost določenih gibalnih vzorcev, ki so pod kontrolo centrov v motoričnem korteksu (Medič, 2005).

#### **1.4.6 VZDRŽLJIVOST**

Vzdržljivost je sposobnost, ki omogoča, da določen telesni napor izvajamo daljši čas ne da bi zmanjšali njegovo intenzivnost.

Pri R'n'R so obremenitve ciklične. Glede na energijske procese, ki potekajo pri mišičnem delu, tovrstno dejavnost enačijo s tekom na 800 metrov. Za enominutni talni program se energija proizvaja iz procesov, ki potekajo brez prisotnosti kisika. Pri akrobatskem programu, ki traja minuto in pol, pa tvorbo energije po eni minuti začne prevzemati aerobna glikoliza (Medič, 2005).

### **1.5 CILJI**

Cilji diplomske naloge so:

- Predstaviti akrobatski R'n'R in njegov pomen v osnovni šoli.
- Predstaviti osnovne gibalne strukture in korake, akrobacije ter primere koreografij za učence in učenke v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole.
- Načrtovati primer tematske priprave v obsegu 6 ur, ki bodo v pomoč učiteljem pri poučevanju R'n'R pri predmetu šport ter izbirnih predmetih plesne dejavnosti, šport za sprostitev in/ali izbrani šport: ples.

## 2 JEDRO

### 2.1 ROCK'N'ROLL V OSNOVNI ŠOLI

Kovač idr. (2011, v Kotnik, 2013) so opisali ples kot tisto umetnostno zvrst, pri kateri lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini. Hkrati otroci s plesom pridobijo možnost telesnega izražanja, ki je enakovredno besednemu; to je pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega posameznika. Tudi Zagorc (2006b) je poudarila pomen usmerjanja otrok v plesne dejavnosti, saj jim na ta način omogočimo gibanje, izražanje njihovih čustev skozi ples ter razvoj motoričnih sposobnosti.

Ples je del učnega načrta obveznega predmeta šport (Kovač idr., 2011) in izbirnih predmetov plesne dejavnosti, šport za sprostitev in izbrani šport – ples (Markun Puhan in Kovač, 2003). R'n'R kot eno od plesnih zvrsti lahko poučujemo v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole tako v sklopu obveznega predmeta šport, kot izbirnih predmetov plesne dejavnosti, izbrani šport – ples in šport za sprostitev.

Z R'n'R razvijamo pri otrocih različne gibalne sposobnosti in ustvarjalnost. Otroci prek plesa pridobivajo občutek za ritem in tempo ter rastejo v samozavesti. V gibanju iščejo predvsem zabavo, izziv in igro. Vseskozi je prisotna tudi socialna komponenta, saj so učenci pri R'n'R v nenehnem telesnem stiku. Učijo se medsebojnega sodelovanja, si pomagajo, komunicirajo, rešujejo morebitne probleme in gradijo zaupanje drug z drugim. Vse te sposobnosti in spretnosti, ki jih lahko pridobijo skozi ples, pa so pomembne tudi v vsakdanjem življenju.

Osnovni cilji pri R'n'R v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole so, da učenci osvojijo osnovne gibalne elemente, razumejo značilnost plesa, razvijejo sposobnost orientacije v prostoru in osnovno koordinacijo različnih gibov rok in nog. Poudarek je na učenju osnovnih in zahtevnejših R'n'R plesnih elementov, ki jih kombiniramo z manjšim številom figur drugih plesnih zvrsti. Za popestritev in izziv pa učencem ponudimo osnovne akrobacije, primerne njihovim sposobnostim. Gibalni elementi, ki smo jih predvideli za osnovnošolce v zadnjem vzgojno izobraževalnem obdobju, so: osnovni korak, menjave (vsi tipi brez dodatnih obratov), enojni obrat (dva-krat polovični ali cel obrat v enem »kicku«), »kicki« v osnovnem in dvojnem ritmu, figure z rokami, priprava na akrobatiko (osvojitev pojmov odziv, doskok) ter lažje osnovne akrobatske figure, pri katerih pa ne smemo pozabiti na ustrezno varovanje.

V procesu učenja R'n'R velikokrat uporabljamo analitični pristop, predvsem pri oblikovanju in vadbi posameznih elementov plesne koreografije. Plesni gibi so namreč zelo kompleksni, zato se je treba naučiti vsakega elementa ločeno in jih nato povezati v celoto. Ko učenci gibe že dovolj dobro obvladajo, se poslužujemo kombiniranega pristopa – kot celoto tu obravnavamo celotno koreografijo plesnega programa ali pa le del te koreografije. Poseben poudarek je namenjen vključevanju akrobatskih elementov v plesni del programa. Akrobatske elemente je treba ustrezno vključiti v plesni del, in sicer tako, da se zaradi akrobatike ne poruši lahkotnost poteka programa in ne izniči umetniški vtis plesa (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

## 2.2 OSNOVNE PRVINE ROCK'N'ROLLA

Zaradi lažjega zapisovanja elementov smo uporabili okrajšave, ki smo jih zapisali v spodnjo tabelo:

Tabela 1

*Okrajšave (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 79)*

M / Ž	Moški / ženska
D / L	Desno / levo
R / N / Z / S	Roka / noga / zapestje / stopalo
LR / DR, LN / DN	Leva roka / desna roka, leva noga / desna noga
LS / DS	Levo stopalo / desno stopalo
KBC	»Kick ball change« <sup>9</sup>
OK	Osnovni korak – 9-koračen osnovni skakalni korak
OP	Osnovni položaj
PP	Promenadni položaj
SPd	Stranski položaj (plesalka na desni)
SPl	Stranski položaj (plesalka na levi)
SH	Senčni položaj
ZP	Začetni položaj
DO / LO	Desni obrat / levi obrat
+	»IN«
Nm	Na mestu
Np	Naprej
Nz	Nazaj
Vs	V stran
A	Akrobacija

### 2.2.1 OSNOVNA DRŽA TELESA

Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta navedla štiri glavne značilnosti osnovne drže pri R'n'R:

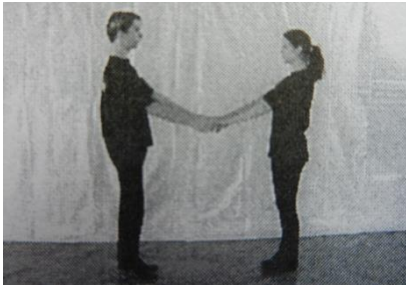
- Stojimo vzravnano in pokončno.
- Med plesom je zgornji del telesa miren in sproščen, enako velja za boke.
- Roke naj kažejo čim daljšo linijo.
- Prosta roka naj naglasi prvi »kick« z iztegnitvijo v stran, navzgor ali diagonalno navzgor.
- V »kickih« naj stopalo sledi iztegnjeni liniji noge.

<sup>9</sup> »Kick ball change« - »Kick« prestopni korak.

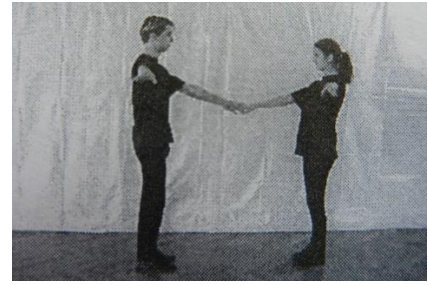


### 2.2.2 POLOŽAJI TELESA

V R'n'R se srečujemo z različnimi položaji telesa. Plesalec in plesalka sta lahko v zaprti ali odprti drži. Običajni osnovni položaj je odprta drža (OP) z LR v DR. Poleg te pa poznamo še promenadni položaj (PP), senčni (ang. shadow) položaj (SH) in stranski položaj (SP) (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).



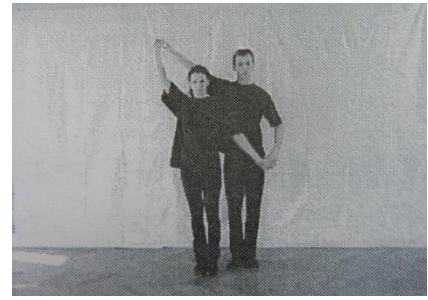
Slika 1. Zaprta drža (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 49).



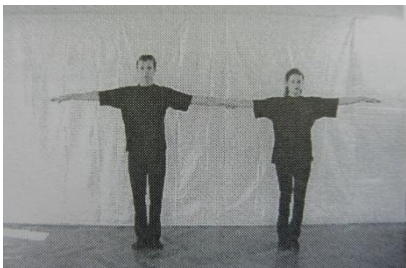
Slika 2. Odprta drža (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 49).



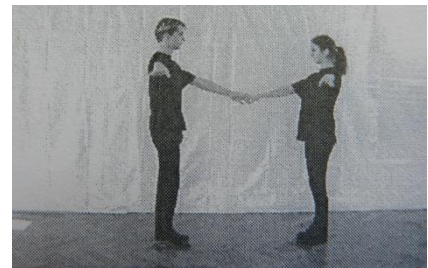
Slika 3. Promenadni položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).



Slika 4. Senčni položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).



Slika 5. Stranski položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).



Slika 6. Običajni odprti položaj (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 50).

### 2.2.3 PLESNE SMERI

R'n'R nima začrtanega gibanja v določeni smeri. Treba pa je upoštevati gibanje v obliki križa tako pri izvedbi figur, kot pri prehodih med njimi. To pomeni, da se praviloma vse figure izvajajo vzporedno ali pravokotno glede na smer plesanja (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

## 2.2.4 NOŽNA TEHNIKA

Pri R'n'R morajo plesalci obvezno plesati devet-koračen skakalni osnovni korak.

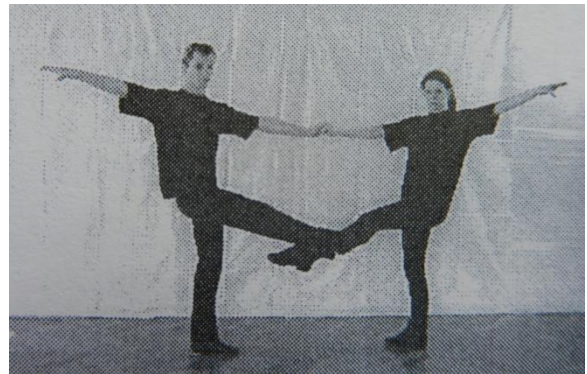
### 2.2.4.1 OSNOVNA TEHNIKA

»KICK« je sestavljen iz štirih faz:

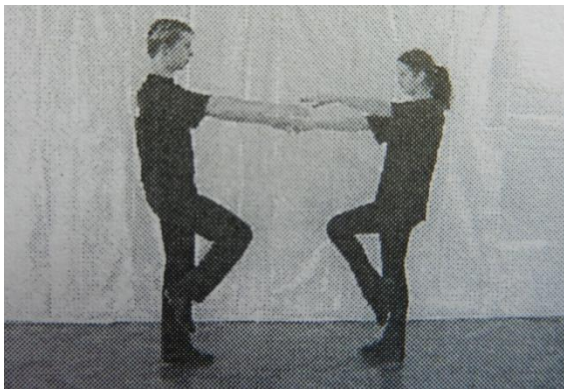
1. **»Dvig«** – dvig goleni plesoče noge do pravokotnega položaja<sup>10</sup>.
2. **Kick** – maksimalna iztegnitev plesoče noge v prednoženje, ki mora potekati sproščeno.
3. **Povratak** – plesoča noga se s končnega položaja<sup>11</sup> vrne v fazo dviga.
4. **Obtežitev** – plesoča noga se dotakne tal in prevzame težo« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 51).



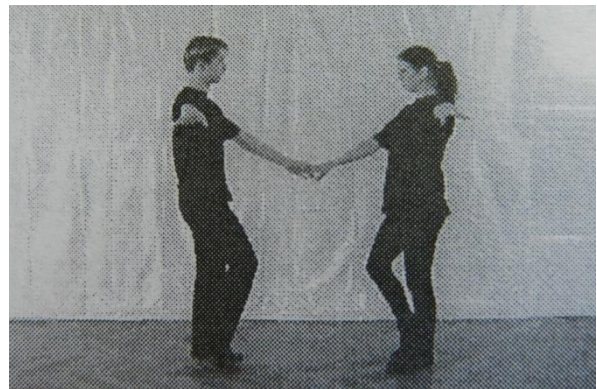
Slika 7. Dvig (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 51).



Slika 8. »Kick« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 51).



Slika 9. Povratak (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52).



Slika 10. Obtežitev (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52).

»HOP« je lahek poskok na obteženi nogi v prvi in tretji fazi »kicka«, »SLIP« pa je izmenjava teže pri različicah osnovnega koraka z dvojnimi »kicki« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

»KICK BALL CHANGE« je »kick« prestopni korak, ki je sestavljen iz dviga – »kicka« – dotika tal s prsti plesoče noge (rahalo zadaj) – prestopa (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

<sup>10</sup> Pravokotno glede na podlago.

<sup>11</sup> Maksimalna iztegnitev plesoče noge v prednoženju.

## 2.2.4.2 OSNOVNI KORAK

Osnovni korak (OK) pri R'n'R traja en takt in pol. Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta zapisala, da ga ritmično najlažje razložimo tako, da za osnovo vzamemo enoto 1/16. To nam omogoča prikaz točne glasbene dobe za posamezen del OK. »Pomembno je predvsem, da je v R'n'R HOP oz. »IN« ali + dolg le 1/16« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52).

Tabela 2

Ritmična razlaga osnovnega koraka (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 52)

RITEM	MOŠKI		ŽENSKA	
+ 1/16	LN DVIG	DN HOP	DN DVIG	LN HOP
1 3/16	LN KICK		DN KICK	
+ 1/16	LN ZADAJ		DN ZADAJ	
2 3/16	DN NA MESTU OBTEŽITEV		LN NA MESTU OBTEŽITEV	
+ 1/16	LN DVIG	DN HOP	DN DVIG	LN HOP
3 3/16	LN KICK		DN KICK	
+ 1/16	LN POVRATEK	DN HOP	DN POVRATEK	LN HOP
4 3/16	LN OBTEŽI		DN OBTEŽI	
+ 1/16	DN DVIG	LN HOP	LN DVIG	DN HOP
5 3/16	DN KICK		LN KICK	
+ 1/16	DN POVRATEK	LN HOP	LN POVRATEK	DN HOP
6 3/16	DN OBTEŽI		LN OBTEŽI	

## 2.3 OSNOVNE PLESNE FIGURE

Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta plesne figure pri R'n'R razdelila v več skupin gleda na vrsto gibanja in poudarek na delu rok in nog. Te so:

- različice osnovnih korakov;
- menjave;
- obrati;
- figure s »kicki«;
- figure s poudarjenim delom rok;
- »jazz« figure.

V plesni program moramo enakomerno vključiti elemente iz vseh navedenih skupin, saj le tako dobimo koreografsko celovit program. Ta nam omogoča vpogled v širino plesnega znanja posameznega plesnega para (Kerpan Izak in Bizilj, 2000). V nadaljevanju smo navedli in razložili posamezne plesne figure po skupinah, ki smo jih kasneje uporabili pri sestavi koreografije in so primerne za učence in učenke v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Tiste figure, ki jih v tem sklopu nismo opisali, so opisane v koreografiji.

## 2.3.1 OBRATI

### 2.3.1.1 VALČKOV OBRAT

Začetek: OP. Zaključek: OP pravokotno glede na začetno smer.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC np, DR okrog pasu Ž	KBC np, LR na D ramo M
+3	$\frac{3}{4}$ DO v drži za valček, kick nm	$\frac{3}{4}$ DO v drži za valček, kick nm
+4	Obtežitev	Obtežitev
5+6	Kick nm, OP	Kick nm, OP

Opis: Na KBC premik naprej, tako da M in Ž prideta vzporedno – M vodi Ž na svojo D stran, DR okrog pasu Ž, Ž LR na D ramo M; obračanje za  $\frac{3}{4}$  DO in nato 2. kick drug proti drugemu, 3. kick nm.

### 2.3.1.2 OBRAT V PP

Začetek: PP. Zaključek: PP pravokotno glede na začetno smer.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC nm	KBC nm
+3	$\frac{1}{4}$ LO, kick nm	$\frac{1}{4}$ LO, kick nm
+4	Obtežitev	Obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm

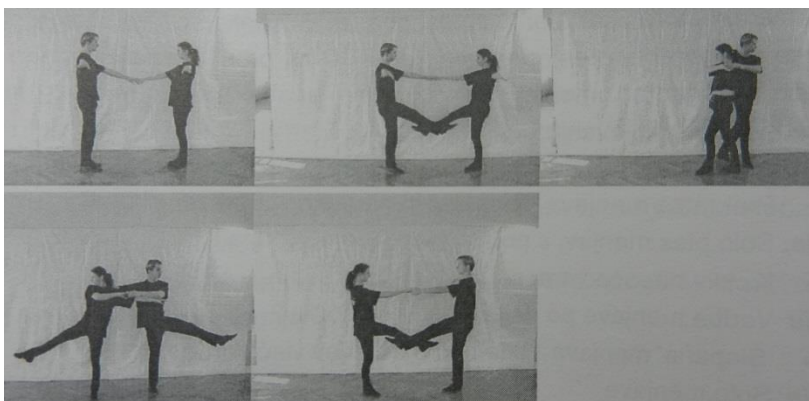
Opis: Oba KBC na mestu v PP, po obtežitvi sledi obrat za  $\frac{1}{4}$  v L v drži, 2. in 3. kick na mestu v PP pravokotno glede na začetno smer.

## 2.3.2 MENJAVE PROSTORA

### 2.3.2.1 MENJAVA ZGORAJ – PLESALKA POD ROKO

Začetek: OP. Zaključek: OP.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC np, LR gor	KBC np, DR gor
3	Kick np, Ž pod LR M	Kick np
+4	$\frac{1}{2}$ DO, obtežitev	$\frac{1}{2}$ LO, obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm



Slika 11. Menjava zgoraj - plesalka pod roko (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 62).

Opis: »Na KBC premik naprej, tako da M in Ž prideta vzporedno, drugi kick naravnost v smeri gibanja naprej, ob povratku pred obtežitvijo 2. kicka M  $\frac{1}{2}$  DO, Ž  $\frac{1}{2}$  LO, tretji kick drug proti drugemu« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 62).

### 2.3.2.2 PROMENADA

Začetek: OP. Zaključek: OP.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC nm	KBC np, do M
3	Kick nm, DR okrog pasu Ž	Kick np, LR na D ramo M
+4	Obtežitev	$\frac{1}{2}$ DO, obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm
1 – 6	OK	OK
1+2	KBC nm, vodi Ž naprej	KBC np
3	Kick nm, vodi Ž pod LR v DO	Kick np
+4	Obtežitev	$\frac{1}{2}$ DO, obtežitev
5+6	Kick nm v OP	Kick nm v OP

Opis: »M KBC na mestu, vodi Ž na svojo D stran, 2. kick M na mestu, DR okrog pasu Ž; Ž na mestu, pred obtežitvijo  $\frac{1}{2}$  DO LR na D ramo M, 3. kick oba na mestu.

Sledi OK v PP.

Nato M KBC na mestu, vodi Ž naprej, Ž KBC naprej, 2. kick M na mestu, vodi Ž pod LR v DO, Ž kick naprej, pred obtežitvijo  $\frac{1}{2}$  DO, 3. kick v OP na mestu« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 67).

### 2.3.2.3 SPREHOD DO PLESALCA

Začetek: OP. Zaključek: PP.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC nm	KBC np, do M
3	Kick nm, DR okrog pasu Ž	Kick np, LR na D ramo M
+4	Obtežitev	½ DO, obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm



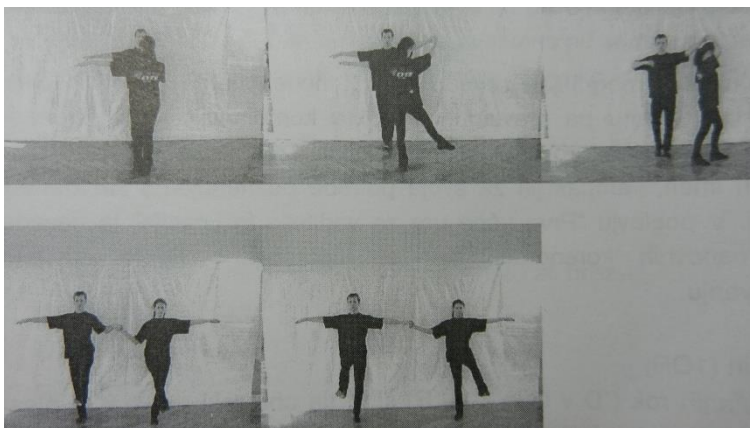
Slika 12. Sprehod do plesalca (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 66).

Opis: »M KBC na mestu, vodi Ž na svojo D stran, 2. kick M na mestu, DR okrog pasu Ž; Ž na mestu, pred obtežitvijo ½ DO LR na D ramo M, 3. kick oba na mestu« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 67)

### 2.3.2.4 SPREHOD

Začetek: OP. Zaključek: SPI.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC nm	KBC nm
3	Kick nm	Kick np
+4	Obtežitev	½ DO, obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm



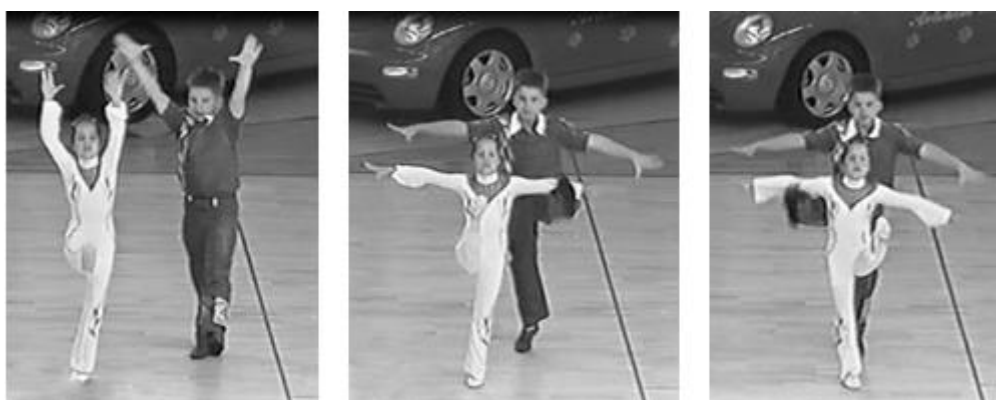
Slika 13. Sprehod (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 56).

Opis: »Iz OP M pelje Ž pod svojo LR (njeno DR) na svojo L stran in končata v stranski poziciji (Ž ½ DO)« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 56).

### 2.3.2.5 ŽENSKA PRED MOŠKEGA

Začetek: SP brez drže. Zaključek: Ž stoji pred M, oba gledata v smeri naprej.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC nm; vzročenje	KBC np, pred M; vzročenje
3	Kick nm; odročenje	Kick np, pred M; odročenje
+4	Obtežitev	Obtežitev
5+6	Kick nm; odročenje	Kick nm; odročenje



Slika 14. Ženska pred moškega (osebni arhiv).

### 2.3.2.6 MENJAVA MEST Z OBRAČANJEM ZA 90° V TRETJEM »KICKU«

Začetek: OP. Zaključek: SPI brez drže.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC np	KBC np
+3	Kick np	Kick np
+4	¼ LO, obtežitev	¼ DO, obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm

Opis: Oba KBC naprej, M preprime Ž (s svojo DR prime njeno DR) in jo vodi mimo svojega D boka, 2. kick oba np, pred obtežitvijo M ¼ LO, Ž pa ¼ DO, 3. kick nm v SPI (pravokotno glede na začetno smer).



Slika 15. Menjava mest z obračanjem za 90° v tretjem »kicku« (osebni arhiv).

### 2.3.2.7 SREČANJE IN MENJAVA MEST Z OBRAČANJEM ZA 90° V DRUGEM »KICKU«

Začetek: OP. Zaključek: SPd brez drže.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	KBC np	KBC np
+3	¼ DO, kick nm	¼ LO, kick nm
+4	Obtežitev	Obtežitev
5+6	Kick nm	Kick nm

Opis: Oba KBC naprej, Ž gre mimo D boka M, po obtežitvi M ¼ DO, Ž pa ¼ LO, 2. kick in 3. kick nm v SPd (pravokotno glede na začetno smer).

### 2.3.3 FIGURE S »KICKI«

#### 2.3.3.1 »KICK« NARAVNOST V ENOJNEM RITMU

Začetek: SPI, brez drže.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Kick nm z LN, DR iztegne naprej vzporedno s tlemi (pokaže s kazalcem v smeri naprej), LR ob telesu	Kick nm z DN, LR iztegne naprej vzporedno s tlemi (pokaže s kazalcem v smeri naprej), DR ob telesu
3+4	Kick nm z DN, LR iztegne naprej vzporedno s tlemi (pokaže s kazalcem v smeri naprej), DR ob telesu	Kick nm z LN, DR iztegne naprej vzporedno s tlemi (pokaže s kazalcem v smeri naprej), LR ob telesu





Slika 16. SP brez drže (osebni arhiv).



Slika 17. »Kick« naravnost v enojnem ritmu (osebni arhiv).

### 2.3.3.2 »KICKI« V ENOJNEM RITMU PREČNO V OBE SMERI (KRIŽNO, V STRAN)

Začetek in zaključek: SPd.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Kick z LN križno	Kick z LN križno
3+4	Kick z LN v stran	Kick z LN v stran
5+6	Kick z DN križno	Kick z DN križno
7+8	Kick z DN v stran	Kick z DN v stran



Slika 18. »Kicki« v enojnem ritmu prečno v obe smeri z LN (osebni arhiv).

### 2.3.3.3 PAJAC V PARU

Začetek in zaključek: Ž stoji pred M, obrnjena sta drug proti drugemu.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Visok kick z DN v D stran; LR vzročanje, DR priročanje	Visok kick z DN v D stran; LR vzročanje, DR priročanje
3+4	Visok kick z LN v L stran; DR vzročanje, LR priročanje	Visok kick z LN v L stran; DR vzročanje, LR priročanje
5+6	Visok kick z DN v D stran; LR vzročanje, DR priročanje	Visoki kick z DN v D stran; LR vzročanje, DR priročanje
7+8	Visok kick z LN v L stran; DR vzročanje, LR priročanje	Visok kick z LN v L stran; DR vzročanje, LR priročanje



Slika 19. Pajac v paru (osebni arhiv).

## 2.3.4 DRUGE FIGURE

### 2.3.4.1 SKOK »NARAZEN-SKUPAJ« Z OBRAČANJEM

Začetek: SPI (brez drže). Zaključek: OP.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+	Skok v stojo razkoračno; odročenje	Skok v stojo razkoračno; odročenje
2+	Skok skupaj <sup>12</sup> , v zraku obrat za ¼ DO; predročenje pokrčeno gor	Skok skupaj, v zraku obrat za ¼ LO; predročenje pokrčeno gor
3+	Skok v stojo razkoračno, med skokom v zraku obrat za ¼ DO; odročenje	Skok v stojo razkoračno, med skokom v zraku obrat za ¼ LO; odročenje
4+	Skok skupaj, med skokom v zraku obrat za ¼ DO; predročenje pokrčeno gor	Skok skupaj, med skokom v zraku obrat za ¼ LO; predročenje pokrčeno gor

### 2.3.4.2 IZŠTEVANKA

Začetek in zaključek: OP.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+	Plosk z obema rokama po stegnih	Plosk z obema rokama po stegnih
2+	Plosk z obema rokama po stegnih	Plosk z obema rokama po stegnih
3+	Plosk z LR z Ž DR	Plosk z DR z M LR
4+	Plosk z DR z Ž LR	Plosk z LR z M DR

<sup>12</sup> Skok skupaj – iz stoje razkoračno skok v stojo snožno



Slika 20. Izštevanka (osebni arhiv).

### 2.3.4.3 VALOVI

Začetek: PP. Zaključek: SPd.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Skok na L v oporo čepno, spredaj <sup>13</sup>	Skok na D v oporo čepno, spredaj
3+4	Pavza	Skok v stoji razkoračno; odročenje gor
5+6	Skok v stoji razkoračno; odročenje gor	Skok v oporo čepno, spredaj
7+8	Skok v oporo čepno, spredaj	Pavza (čepi)



Slika 21. Valovi (osebni arhiv).

### 2.3.4.4 TVIST

Začetek in zaključek: SPd brez drže.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+	Tvist na mestu v D	Tvist na mestu v D
2+	Tvist na mestu v L	Tvist na mestu v L

<sup>13</sup> Opora spredaj – roke so pred trupom in nogami



Slika 22. Twist (osebni arhiv).

### 2.3.4.5 ZVEZDA

Začetek in zaključek: Ž stoji pred M, oba gledata v smeri naprej

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Skok narazen-skupaj <sup>14</sup> ; odročenje gor	Skok narazen-skupaj; odročenje dol
3+4	Skok narazen-skupaj; odročenje gor	Skok narazen-skupaj; odročenje dol
5+6	Skok narazen-skupaj; odročenje dol	Skok narazen-skupaj; odročenje gor
7+8	Skok narazen-skupaj; odročenje dol	Skok narazen-skupaj; odročenje gor

Opis: Ž in M izvajata skok narazen-skupaj, kadar M odroči dol, Ž odroči gor in obratno.

### 2.3.4.6 ČIŠČENJE PET

Začetek in zaključek: SPd. Izvajanje poskoka HOP kot pri OK.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	L peta nazaj, dotik pete z L roko	L peta nazaj, dotik pete z L roko
3+4	D peta nazaj, dotik pete z D roko	D peta nazaj, dotik pete z D roko



Slika 23. Čiščenje pet (osebni arhiv).

<sup>14</sup> Skok narazen-skupaj – iz stoje snožno skok v stoji razkoračno in nazaj v stoji snožno

### 2.3.4.7 ČIŠČENJE PET Z OBRAČANJEM

Začetek: SPd. Zaključek: OP. Izvajanje poskoka »HOP« kot pri OK.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	½ LO; L peta nazaj, dotik pete z L roko	½ DO; L peta nazaj, dotik pete z L roko
3+4	¼ LO; D peta nazaj, dotik pete z D roko	¼ DO; D peta nazaj, dotik pete z D roko



Slika 24. Čiščenje pet z obračanjem (osebni arhiv).

### 2.3.4.8 DVOJNO KOLENO

Začetek in zaključek: SPL. Izvajanje poskoka »HOP« kot pri OK.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	DN HOP, dvig L kolena, dotik z D komolcem	LN HOP, Dvig D kolena, dotik z L komolcem
3+4	DN HOP, dvig L kolena, dotik z D komolcem	LN HOP, Dvig D kolena, dotik z L komolcem
5+6	LN HOP, Dvig D kolena, dotik z L komolcem	DN HOP, dvig L kolena, dotik z D komolcem
7+8	LN HOP, Dvig D kolena, dotik z L komolcem	DN HOP, dvig L kolena, dotik z D komolcem



Slika 25. Dvojno koleno (osebni arhiv).

### 2.3.4.9 KOKOŠKA

Začetek in zaključek: OP brez drže; odročenje dol pokrčeno not. Izvajanje poskoka »HOP« kot pri OK.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	L peta nazaj, gibanje rok	D peta nazaj, gibanje rok
3+4	L peta nazaj, gibanje rok	D peta nazaj, gibanje rok
5+6	D peta nazaj, gibanje rok	L peta nazaj, gibanje rok
7+8	D peta nazaj, gibanje rok	L peta nazaj, gibanje rok

**Gibanje rok** – na 1+ (3+, 5+, 7+) dvig iz odročenje dol pokrčeno not do odročenje pokrčeno not, na 2 (4, 6, 8) roki spustimo v začetni položaj (odročenje dol pokrčeno not).



Slika 26. Kokoška Ž (osebni arhiv).

### 2.3.4.10 IZPADNI KORAK Z DVOJNIM/ENOJNIM POSKOKOM NA MESTU

Začetek in zaključek: SPd.

#### 2.3.4.10.1 Z DVOJNIM POSKOKOM

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	2 poskoka snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor	2 poskoka snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor
3+4	Skok v izpadni korak D; D odročenje gor, L odročenje dol	Skok v izpadni korak D; D odročenje gor, L odročenje dol
5+6	2 poskoka snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor	2 poskoka snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor
7+8	Skok v izpadni korak L; L odročenje gor, D odročenje dol	Skok v izpadni korak L; L odročenje gor, D odročenje dol

### 2.3.4.10.2 Z ENOJNIM POSKOKOM

Ritem	Plesalec	Plesalka
+1	1 skok snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor	1 skok snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor
+2	Skok v izpadni korak D; D odročanje gor, L odročanje dol	Skok v izpadni korak D; D odročanje gor, L odročanje dol
+3	1 skok snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor	1 skok snožno na mestu; predročenje pokrčeno gor
+4	Skok v izpadni korak L; L odročanje gor, D odročanje dol	Skok v izpadni korak L; L odročanje gor, D odročanje dol



Slika 27. Izpadni korak z vmesnim poskokom na mestu (osebni arhiv).

### 2.3.4.11 BOKS<sup>15</sup> NAPREJ, SKOK NARAZEN

Začetek: Ž stoji pred M, oba gledata v smeri naprej.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+	Poskok snožno na mestu in boks z obema rokama v predročenje	Poskok snožno na mestu in boks z obema rokama v predročenje
2+	Poskok snožno na mestu; roke pritegnemo k telesu v predročenje pokrčeno gor	Poskok snožno na mestu; roke pritegnemo k telesu v predročenje pokrčeno gor
3+	Skok v stoji razkoračno; odročanje dol	Skok v stoji razkoračno; odročanje dol
4+	Skok skupaj; roke pritegnemo k telesu v predročenje pokrčeno gor	Skok skupaj; roke pritegnemo k telesu v predročenje pokrčeno gor

<sup>15</sup> Boks – udarec, sunek s pestjo



Slika 28. Boks naprej, skok narazen (osebni arhiv).

### 2.3.4.12 MALI HELIKOPTER

Začetek: PP (ali SP).

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Skok v L v oporo čepno, spredaj	Skok v D v oporo čepno, spredaj
3+4	LN odnožimo na L stran; opora spredaj	LN odnožimo na L stran; opora spredaj
5+6	LN stegnjeno zavrti pod rokama okrog DN	LN stegnjeno zavrti pod rokama okrog DN
7+8	Skok v oporo razkoračno, spredaj	Skok v oporo razkoračno, spredaj

Opis: Ko plesalca vrtita nogo, morata za trenutek dvigniti obe roki toliko od tal, da LN lahko nemoteno potuje naprej do DN, ki preskoči LN, ko ta pride do nje.



Slika 29. Mali helikopter (osebni arhiv).

### 2.3.4.13 ZAKLUČEK

Začetek: Ž pred M.

Ritem	Plesalec	Plesalka
1+2	Stoji na mestu, 2 x plosk z rokami	Spusti se v oporo čepno, spredaj
3+4	2 x plosk po kolenih	Spusti se v oporo klečno, spredaj
5+6	Skoči naprej v stoji razkoračno do Ž in položi roke na njena ramena	Dvigne se do kleka in se nasloni na dlani pod svojo brado
7+8	Zadržita zaključni položaj	Zadržita zaključni položaj





Slika 30. Zaključek (osebni arhiv).

## 2.4 AKROBATIKA

Akrobatika se je razvila v več smeri. Pojavlja se kot:

- »športno-vzgojno sredstvo v šolah in različnih društvih;
- športna panoga (samostojna panoga, na prožnih ponjavah, v športno gimnastičnem mnogoboju, skokih v vodo in drugje);
- rekreativna panoga (skoki na prožni ponjavi, lažji akrobatski elementi in skoki v vodo);
- profesionalna panoga (v cirkusih in raznih drugih zabaviščih)« (Bolkovič in Kristan, 2002, str. 6).

Akrobatika ima velik vpliv na razvoj vseh vrst moči, predvsem eksplozivne. Zaradi velike raznolikosti elementov (gibanja naprej, nazaj, vrtenja okoli čelne, bočne in vzdolžne osi) ima akrobatika velik vpliv na razvoj koordinacije gibanja. Akrobatski skoki pozitivno vplivajo tudi na razvoj gibljivosti (Borovina, 1975, v Medič, 2005).

Izvedba velikega števila akrobatskih elementov zahteva določeno stopnjo tveganja. Tako pri učenju akrobacij privzgamemo plesalcem v R'n'R pogum, odločnost, motivacijo, samokontrolo in premagovanje strahu.

Osnovni pogoji za uspešno izvedbo akrobatike v R'n'R so usklajenost para, pravilna tehnična izvedba in izvedba akrobatike ob glasbi. Pari morajo pred začetkom vadbe posameznih akrobacij obvladati določene osnovne zakonitosti, ki pripomorejo k izvedbi akrobacij v skladu z navedenimi pogoji (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta navedla osnovna vodila pri izvajanju akrobacij, ki so:

- »Telo obeh partnerjev mora biti čvrsto.
- Akrobacija je optimalna, ko pride do maksimalne iztegnitve udov.
- Vsi dvigi potekajo tako, da M počepne pod Ž ter dvig začne z rokami, začetnemu sunku nato sledi iztegnitev nog in rok, kjer noge rahlo prehitvajo roke.
- Daskoki po akrobacijah morajo biti vedno kompenzirani, plesalka doskoči na blazinice, težišče mora biti na sredini.
- Pred doskokom mora priti do iztegnitve plesalkinega telesa.
- Če akrobacija to omogoča, mora partner varovati doskok« (str. 85).

Akrobatske figure ne smejo porušiti ritma celotne koreografije, ne smejo predstavljati motečega elementa v umetniškem vrednotenju plesa. Akrobatski in plesni program morata predstavljati neko zaključeno celoto. Zato plesalce najprej naučimo uvoda v akrobacijo in pravilno nadaljevanje s plesom po doskoku. Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta podala primer »**Odrivi – skoki**: po dveh osnovnih korakih naj plesalca po KBC sočasno skočita rahlo naprej in se močno odrineta ter pritegneta noge. Po doskoku nadaljujeta s plesom v ritmu« (str. 83). Naloge v skoku lahko poljubno spreminjamo (skočita raznožno, se obrneta ...).

V naši koreografiji smo uporabili zelo lahke primere akrobacij oz. uvod v njo, saj je izvajanje večine akrobacij za skupino vadečih v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, ki skoraj nimajo izkušenj s to vrsto plesa in imajo povprečno razvite gibalne sposobnosti, neprimerno in lahko nevarno. Med koreografijo je izvedba akrobacij težja, saj morajo biti izvedene v ritmu, učenci pa lahko hitro postanejo nepazljivi in površni. Lahko pa akrobacije, ki so primerne za osnovno raven R'n'R, predstavimo in izvajamo kot popestritev kakšne izmed ur. Tako imamo kot učitelji športne vzgoje večji nadzor nad dogajanjem in lahko izvajamo ustrezno varovanje.

Kerpan Izak in Bizilj (2000) sta določila neka osnovna vodila pri varovanju, ki se glasijo:

- »Varovanje ne sme ovirati plesalcev pri izvedbi akrobacij.
- Pri akrobaciji tipa »smrtni skok« obvezno varujemo plesalko pred zdrsom na glavo, praviloma za ramenski obroč.
- Vedno varujemo doskok.
- Varovanje za roko vedno izvajamo prek komolčnega sklepa (držimo za podlaht in nadlaht).
- Varovanje obratov prek prečne osi poteka z obema rokama: ena R drži trebuh, druga hrbet ali ena R drži ramenski obroč, druga dodaja rotacijo pod zadnjico« (str. 85).

#### 2.4.1 PRIMERI OSNOVNIH AKROBACIJ

Predstavljamo nekaj akrobacij, ki so primerne za izvajanje z učenci in učenkami v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole.

**1) IZVLEK PLESALKE:** »Plesalca sta na začetku v dvojni drži – varen prijem (dlani LR so obrnjene navzdol, dlani DR pa navzgor).

**M:** z DN stopi prek Ž in jo s potegom obeh rok izvleče pred sebe ter jo obrne (z razširitvijo rok).

**Ž:** pred prestopom M počepne, na petah rahlo odrine ter napne telo in iztegne noge« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 151).

#### 2) KOLENSKI SEDEŽ

»**M:** plesalko po dvigu postavi v pregib D boka, s pomočjo nog znova dvigne Ž in jo prenese v OP.

**Ž:** po odvodu pokrči noge tako, da poklekne v pregib D boka M« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 151).

### 3) BOČNI SEDEŽ

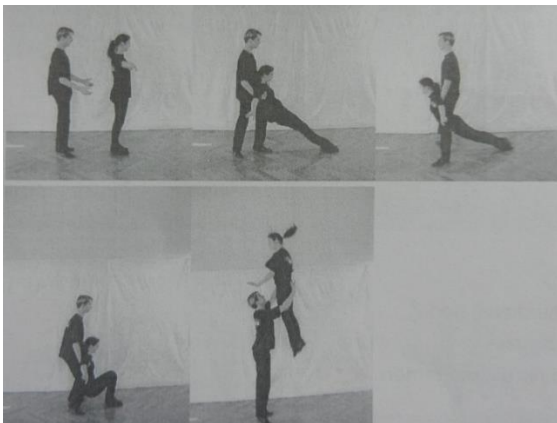
»M: položi Ž v pregib D boka, kompenzira njeno težo, jo znova dvigne, položi v pregib L boka ter postavi na tla v OP.

Ž: z iztegnjenimi sklenjenimi nogami sede M najprej v pregib D boka in potem še v pregib L boka« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 151).

### 4) MRTVA PLESALKA: plesalka je pred plesalcem.

»M: stopi z DN korak nazaj in istočasno prime Ž pod pazduho, jo prestopi z DN (1/2 LO) ter z LN (1/2 LO), pritegne DN in dvigne Ž v OP.

Ž: v togi iztegnjeni drži se spusti s hrbtom proti tlam, tako ostane med prestopi, potem pa pokrči obe nogi v počep in naredi 1/2 LO v OP« (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 151).



Slika 31. Prikaz akrobacije mrtva plesalka (Kerpan Izak in Bizilj, 2000, str. 88).

### 5) VRTILJAK: ZP plesalcev je SPd nekoliko diagonalno.

M: stopi razkoračno, razširi roke, »ulovi« Ž pod pazduho in jo dvigne od tal, tako se z njo obrne za cel krog ali dva v L.

Ž: v togi iztegnjeni drži se spusti z bokom proti tlam, ko jo M prime pod pazduho noge pokrči in tako ostane med obratom, potem pa z obema nogama stopi na tla v počep.

**RAZLIČICA 2:** Ž ima med vrtenjem noge v raznoženju in se na notranji strani nog drži za svoje gležnje.

## 2.5 KOREOGRAFIJA

Koreografija je povezava giba in glasbe skozi prostor in čas. Gre za sestavljanje različnih gibov in korakov v krajšo ali daljšo gibalno frazo (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996, v Gyurkač, 2013).

V koreografijo moramo vključiti figure iz različnih skupin, ki se med seboj enakomerno izmenjujejo. Pomembno je, da je izbor figur pester, vendar prilagojen glede na plesno znanje plesalcev. Upoštevati moramo tudi izrabo prostora. Res je, da so plesalci R'n'R s pravili močno omejeni glede prostorskih oblik, a se velikokrat izkaže, da je tudi ta omejitev preširoka, saj številni pari skoraj ves čas programa plešejo samo v eni smeri. Pri sestavi koreografije moramo tako upoštevati, da plesalci v okviru pravil kar najbolje izrabijo plesni prostor (Kerpan Izak in Bizilj, 2000).

Eden izmed pomembnih elementov koreografije je glasba in njena interpretacija. R'n'R glasba je napisana v 4/4 ritmu. Biti mora energična, vsebovati mora efekte in besedila, s katerimi lahko povežemo svoje plesne korake. Učenci naj plešejo na glasbo starejših kot tudi novjših izvajalcev R'n'R glasbe, kot so Jerry Lee Lewis (Great Balls of fire), Little Richard (Tutti Frutti), Elvis Presley (Jailhouse Rock), Chuck Berry (Johnny B. Goode), Culture Club (Karma Cameleon) in drugi. Seveda jim ponudimo tudi slovensko (npr. skupina Kingston – Čist en mejhn radio, Čuki – Marilyn Monroe, Mal' naprej pa mal' nazaj, Rok'N'Band – Dej ruk'n me, Skozi noč) in sodobnejšo glasbo, ki jo sami poznajo, saj se bodo tako lahko še bolj vživeli v sam nastop. Pomembno je, da je ritem dovolj hiter. Za vadbo čisto novih elementov Kerpan Izak in Bizilj (2000) priporočata glasbo od 42 – 44 t/m, za preplesovanje pa 44 – 46 t/m.

V poglavju Priloge so predstavljeni trije primere koreografij, ki so lahko v pomoč učiteljem pri poučevanju R'n'R v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole.

## 2.6 ROCK'N'ROLL V ŠOLSKEM PROGRAMU ZADNJEGA TRILETJA OŠ

V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole je kar nekaj možnosti za vključevanje vsebin R'n'R v učni proces. Učitelj ga lahko uvrsti v tematski sklop ples, kot dodatno vsebino (tako kot badminton, rolkanje, tenis ...) ali organizira športni dan, kjer učenci spoznajo nove plesne zvrsti (5 ur). Poučevanje R'n'R nam prav tako omogočajo interesne dejavnosti in izbirni predmeti. Učitelj ga lahko ponudi v sklopu izbirnih predmetov plesne dejavnosti, šport za sprostitev in izbrani šport – ples.

V nadaljevanju smo oblikovali sklop šestih ur za ples R'n'R v okviru predmeta izbrani šport – ples in podali nekaj dodatnih napotkov.

### 2.6.1 CILJI

<b>Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</b>
Učenec: razvija občutek za ritem, tempo in zaznavanje sprememb tempa; razvija občutek za gibanje telesa in njegovih segmentov v prostoru in času; razvija koordinacijo gibanja vsega telesa (gibanja v različnih smereh, oseh in ravninah), ravnotežje, eksplozivno moč (skoki, akrobatika) in gibljivost.
<b>Usvajanje in spopolnjevanje različnih gibalnih znanj</b>
Učenec: spozna osnovni korak in nekatere osnovne zakonitosti R'n'R; se nauči osnovne in zahtevnejše plesne elemente R'n'R; se nauči osnovne akrobatske figure in nekatere izmed njih vključi v koreografijo; zna sestaviti preprosto koreografijo z elementi R'n'R; sproščeno izvaja gibanja/koreografije ob glasbeni spremljavi v paru; predstavi celotno delo na zaključnem nastopu.
<b>Seznanjenje s teoretičnimi vsebinami</b>
Učenec:

pozna različne osnovne položaje telesa R'n'R;  
 pozna različne osnovne izraze za gibe delov telesa: ročiti (vzročiti, priročiti, odročiti, predročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti) ter sestavljene izraze za gibe delov telesa: odročiti gor, predročiti pokrčeno gor ...  
 razume osnovne pojme pri plesu (ritem, tempo, plesna smer, »kick«, menjava, obrat ...);  
 razume pojma odriv, doskok;  
 razume pomen varnosti med izvedbo akrobatskih elementov in pomen pomoči pri njihovem izvajanju;  
 pozna kulturo obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah.

#### **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja**

**Učenec:**  
 razvija občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa in pridobiva samozavest ob uspešni izvedbi;  
 si oblikuje pozitivne vedenjske vzorce: pomoč sošolcu (varovanje, pomoč); prevzemanje odgovornosti za izvedbo posameznih nalog; vztrajnost za doseg cilja;  
 si privzga pogum, odločnost, samokontrolo;  
 se navaja na premagovanje strahu (izvedba akrobacij, zahtevnejših elementov);  
 medsebojno sodeluje, komunicira z drugimi in samostojno rešuje morebitne konflikte;  
 zmanjša napetost in nevrotičnost, dvigne sproščenost, pozornost in koncentracijo;  
 izraža svojo ustvarjalnost, doživljanje in vrednotenje lepega;  
 si privzga odnos do higienskih navad (čista športna oprema; umivanje po vadbi; preoblačenje vadbenega oblačila).

## **2.6.2 VSEBINE, DIDAKTIČNA NAVODILA IN STANDARDI ZNANJA**

<b>Št. ure; St. procesa</b>	<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>	<b>Didaktična navodila – dejavnosti učitelja in učencev</b>
1. PNV <sup>16</sup>	Aerobika z elementi R'n'R (štirje bloki).  Stalno poskakujejo na mestu – izmenično dvigujejo kolena; dvakrat dvig D kolena in nato dvakrat L; kombiniramo dvig kolena in »kick«; »kicki« izmenično z L in D, OK R'n'R; postopno dodajamo gibanja z rokami.	R'n'R in njegove značilnosti.          Ritem v R'n'R.	Frontalna vadba, vadba v vrsti; delo v parih.  Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo. Razlaga in prikaz v uvodu in glavnem delu ure, pogovor na začetku in koncu ure.  Učencem s pomočjo posnetkov predstavimo R'n'R ples.  Pri spoznavanju ritma učenci najprej glasbo samo poslušajo. Nato začnejo s tleskanjem najprej na vsak prvi udarec v taktu. Nato ploskajo na vsako

<sup>16</sup> PNV – podajanje novih vsebin

	<p>Koreografija 1 – plesni elementi vključno s skokom v stran po plesni figuri zvezda (opisana v poglavju druge figure).</p> <p>Raztezne vaje ob glasbi.</p>	<p>Nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, vzročiti, priročiti).</p> <p>Plesni zvezek.</p>	<p>poudarjeno dobo pri R'n'R (torej na 2. in 4.). Učenci štejejo do 8 in ploskajo z različnimi notnimi vrednostmi (četrтинke, polovinke, osminke).</p> <p>Učenci nas pri aerobiki posnemajo.</p> <p>Učimo plesne figure posamično in nato v parih; brez glasbe ob narekovanju ritma, učenci štejejo z nami; kasneje ob glasbi (42 – 44 t/m) z narekovanjem ritma.</p> <p>Popravljamo napake.</p> <p>Pogovorimo se o uri ter učencem pojasnimo in razložimo pomen sprotnega zapisovanja v plesni zvezek.</p> <p>Medpredmetno povezovanje: glasba.</p>
<p>2. UTR<sup>17</sup>, PNV</p>	<p>Aerobika z elementi R'n'R (dva bloka).</p> <p>Koreografija 1 – plesne figure od zvezde naprej. Preplesavanje posameznih figur in delov koreografije solo, v parih; združimo oba dela koreografije v celoto.</p> <p>Koreografija 1.</p>	<p>Ritem.</p> <p>Kako sestavimo koreografijo?</p>	<p>Frontalna vadba, vadba v vrsti; delo v parih.</p> <p>Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo. Razlaga in prikaz v vseh delih ure.</p> <p>Predstavitev plakata o zgodovini R'n'R, obesimo ga v telovadnico.</p> <p>Učenci odgovarjajo na zastavljena vprašanja o ritmu.</p> <p>Popravljamo napake, narekujemo ritem. Učenci skupaj z nami narekujejo ritem, štejejo naglas.</p>

<sup>17</sup> UTR – utrjevanje

	<p>Sproščanje – deli telesa v povezavi z barvami (učenci ležijo v krogu z zaprtimi očmi, vodimo jih od glave do pet, pri vsakem delu telesa se ustavijo in si ga predstavljajo v barvi, razmislijo kako se ob tem počutijo ...).</p>	<p>Pomen sproščanja in raztezanja za mišice, ki smo jih obremenjevali.</p>	<p>Vodimo sproščanje – če je možno, prostor zatemnimo;</p> <p>Medpredmetno povezovanje: glasba.</p>
<p>3. UTR, PRE<sup>18</sup></p>	<p>Koreografija 1.</p> <p>Lastna koreografija z elementi R'n'R – preverjanje.</p> <p>Koreografija 1. Preplesavanje koreografije ob hitrejši glasbi (44 – 46 t/min), menjavanje pesmi (tiste, ki so zbrali učenci).</p>	<p>Plesne figure (menjave, obrati, figure s »kicki«, druge figure).</p> <p>Plesni bonton.</p>	<p>Delo v parih; delo po skupinah.</p> <p>Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo, radio z USB vhodom. Razlaga in prikaz v vseh delih ure, pogovor na začetku in koncu ure.</p> <p>Učenci izberejo vsak svojo pesem (jo prinesejo na USB ključu).</p> <p>Učenci poimenujejo in ritmično razložijo plesne figure, ki so se jih učili na prejšnji uri.</p> <p>Učence razdelimo v skupine po štiri in jim dodelimo barvo; sestavijo R'n'R koreografijo dolgo štiri osmice in nastopajo pred sošolci. Po nastopu sledi glasovanje za najboljšo koreografijo. Posameznik na listek v svoji barvi napiše barvo skupine, ki je bila najboljša. Preštejemo glasove.</p> <p>Učenci si ritem narekujejo sami; v primeru da se »izgubijo« jim pomagamo.</p> <p>Menjavanje plesnega partnerja med preplesavanjem.</p> <p>Razglasitev rezultatov.</p>

<sup>18</sup> PRE – preverjanje

			Učenci oddajo plesni zvezek.
4. PRE, PNV	<p>Aerobika z elementi R'n'R (dva bloka).</p> <p>»Ples po nareku« (preverjanje).</p> <p>Akrobatske figure – bočni sedež, kolenski sedež, vrtiljak, izvlek plesalke, mrtva plesalka.</p> <p>Akrobatske figure ob glasbi – izvlek plesalke, vrtiljak.</p> <p>Raztezne vaje v paru.</p>	<p>Akrobatika.</p> <p>Osnovni pojmi (odriv, skok, dvig).</p> <p>Različne oblike moči.</p> <p>Varovanje – pomen in način izvedbe. Pomen medsebojne pomoči.</p>	<p>Frontalna vadba, vadba v vrsti; delo v parih.</p> <p>Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo, razdelimo plesne zvezke.</p> <p>Razlaga in prikaz v uvodu in glavnem delu ure, pogovor na začetku in koncu ure.</p> <p>Akrobatske elemente prikažemo s pomočjo videoposnetkov. Poimenujemo akrobatske prvine.</p> <p>Napovedujemo plesne figure, ki so se jih učenci naučili. Preverimo njihovo poznavanje poimenovanj figur in same izvedbe. Med figurami plešejo osnovni korak.</p> <p>Učenje akrobacij; po doskoku nadaljevanje z osnovnim korakom.</p> <p>Učenje posameznih akrobacij v ritmu – tiste, ki jih bomo vključili v koreografijo.</p> <p>Učencem pokažemo pravilno varovanje; varujemo pri izvedbi akrobacij. Poseben poudarek na varni izvedbi in medsebojni pomoči.</p> <p>Pogovorimo se o uri – kateri elementi so bili lažji/težji, kako so se počutili ob izvajanju, povemo katere akrobacije bomo naslednjič vključili v koreografijo.</p>
5. UTR, PNV	<p>Aerobika z elementi R'n'R (dva bloka).</p>	<p>Akrobatske figure.</p>	<p>Frontalna vadba, vadba v vrsti; delo v parih in skupinah.</p> <p>Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo.</p> <p>Razlaga in prikaz v uvodu in glavnem delu ure, pogovor na</p>



	<p>Ples v neobičajnih oblikah.</p> <p>Koreografija 2 – plesni elementi vključno s plesno figuro mali helikopter (opisana v poglavju druge figure).</p> <p>Plesne figure v paru.</p> <p>Akrobatski elementi v koreografiji.</p> <p>Sproščanje – potovanje v središče Zemlje: učenci zaprejo oči; predstavljajo si, kje so, kako po stopnicah hodijo do vrat, ki vodijo v središče Zemlje, preštejejo do 10, odprejo vrata in zagledajo nek nov svet; zamislijo si žival, ki jo srečajo in nekaj časa ostanejo z njo; gredo proti vratom, ki vodijo iz tega sveta – odločijo se ali boš žival vzel s seboj ali ne; na koncu vsak pove, katero žival si je zamislil (ta naj bi jih predstavljala).</p>	<p>Kaj so formacije?</p> <p>Smiselno povezovanje akrobatskih figur s plesnim delom – na kaj moramo biti pozorni.</p> <p>Pomen medsebojne pomoči.</p>	<p>začetku, vodi sproščanje v zaključku ure.</p> <p>Učenci ponovijo koreografijo 1. Plešejo solo v nenavadnih oblikah – romb, križ, piramida... To lahko izvajajo v manjših skupinah (od 4 do 5), en učenec prevzame vlogo vodje, se postavi s hrbtom pred ostale (v primeru dvorane z ogledali, drugače se postavi zrcalno), šteje ritem, napoveduje naslednjo figuro. Vlogo vodje menjamo.</p> <p>Popravljamo napake, občasno narekuje ritem – če se učenec »izgubi«.</p> <p>Akrobatske elemente iz prejšnje ure povežemo s plesnimi figurami.</p> <p>Vodimo sproščanje.</p> <p>Učence spomnim na nastop na zadnji uri R'n'R.</p>
6. UTR, PRE	<p>Koreografija 1.</p> <p>Koreografija 2.</p>	<p>Teoretični kviz o R'n'R.</p> <p>Kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah.</p>	<p>Delo v parih.</p> <p>Učence na začetku ure posedemo v krog, pripravimo glasbo. Razlaga in prikaz v uvodu, pogovor na začetku in koncu ure.</p> <p>Ponovitev in preplesavanje koreografije 2 in koreografije 1 v parih; učenci se pripravljajo</p>

	<p>Osnovne akrobacije (preverjanje).</p> <p>Vaje sproščanja.</p>		<p>na nastop pred sošolci.</p> <p>Učenci pokažejo eno ali dve osnovni akrobaciji in razložijo gibanje ter pomen varovanja.</p> <p>Nastop – par sam izbere koreografijo, ki jo bo odplesal; lahko doma pripravi svojo.</p> <p>Snemamo nastop (s privolitvijo učencev) in si posnetek skupaj z učenci ogledamo v zaključku ure.</p> <p>Učenci izdelajo, oblikujejo vabilo za zaključni nastop za starše, prijatelje, sošolce.</p> <p>Medpredmetno povezovanje: etika in družba.</p>
--	--	--	---

#### Standardi znanja

Učenci znajo zaplesati posamezne figure in jih kombinirajo z manjšim številom figur drugih plesov. Znajo zaplesati koreografijo in prikazati eno do dve osnovni akrobaciji. Sproščeno nastopijo s kratkim prikazom celotnega dela pred sošolci.

### 2.6.3 NEKAJ NAPOTKOV ZA UČITELJE

R'n'R je zahtevnejša plesna zvrst, ki se odvija v hitrejšem ritmu. Prav zaradi teh značilnosti je priporočljivo, da jo uvrstimo med zadnje vsebine pri predmetu izbrani šport – ples. Učence pred tem že seznanimo z enostavnejšimi plesi in plesi, ki se odvijajo v počasnejšem tempu, pri katerih osvojijo različne ritme in gibanja v tem ritmu. To znanje jim koristi med učenjem hitrejših plesnih zvrsti (npr. jive, R'n'R, swing).

Pri poučevanju R'n'R in ostalih plesov moramo upoštevati načelo strukturiranosti in sistematičnosti vadbe, kamor uvrščamo tudi postopnost v učnem procesu:

- »od lažjega k težjemu;
- od enostavnejših do bolj zahtevnih in sestavljenih gibanj;
- od vadbe brez glasbe do vadbe z glasbo;
- od vadbe brez plesnega partnerja do vadbe z njim« (Kristan, 1974, v Kocjančič, 2004, str. 25).

Naš namen je, da učenci ples vzljubijo in jim predstavlja način sprostitve. Zato moramo paziti, da hitrost učenja prilagodimo sposobnostim učencev. Če se postopka učenja lotimo prehitro, lahko učencem to predstavlja velik stres in njihova motivacija se izgubi. V njih se namreč pojavi občutek, da je vse skupaj za njih prezahtevno in se čutijo nesposobni, da bi to kdaj obvladali. Tudi prepočasno učenje lahko povzroči negativne občutke (naveličanost,

nezanimanje). Zato je naloga pedagogov, da vsebino vadbe prilagodijo celotni skupini učencev.

Zelo koristno je, da pri R'n'R združimo poučevanje fantov in deklet. Tako med seboj navežejo stik, se učijo medsebojne komunikacije in pridobijo zaupanje drug do drugega, kar je pomembno pri izvedbi akrobacij. Prav tako je izvedba akrobatskih elementov olajšana, če je poleg dekleta v plesnem paru fant. Če sta v paru dve dekleti, moramo presoditi, ali je izvajanje akrobatskih elementov primerno in varno.

Ko učenci že nekoliko bolj obvladajo R'n'R, je dobrodošla menjava plesnih partnerjev. S soplesalcem, ki ga niso vajeni, mora njihovo pridobljeno znanje vodenja oziroma sledenja priti še toliko bolj do izraza. Prav tako izgubijo občutek sramežljivosti, pridobijo na samozavesti in jih ni strah zaplesati s komerkoli. Menjavo plesnih partnerjev lahko uporabimo tudi z namenom, da spretnejši pomaga manj spretnemu soplesalcu pri napredovanju, ga vodi in usmerja.

Učenci naj svoje celoletno trdo delo predstavijo na nastopu za starše, sošolce, prijatelje. Spodbudimo jih, da izdelajo, oblikujejo vabila za zaključni nastop.

Učno uro lahko popestrimo z ogledom posnetkov R'n'R plesa. Pri vadečih to pozitivno vpliva na njihovo motivacijo in željo po znanju. V nadaljevanju je navedenih nekaj spletnih naslovov, kjer so dostopni različni posnetki plesnih nastopov v R'n'R:

<http://www.plesnomesto.si/index.php?page=video&catid=29>

<http://www.vpk.si/rnr.htm><sup>19</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=hGdvJn2hhd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=lpadUHciSNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=KrkQNhSfFk4><sup>20</sup>

## **PLESNI ZVEZEK**

Plesni zvezek ima pomembno vlogo pri plesu in priporočamo, da idejo o tem pedagogi začnejo vpeljevati v proces poučevanja plesa. Učenci naj si v zvezek sproti zapisujejo praktične in teoretične vsebine, ki so se jih učili na posamezni učni uri (zapisi plesnih korakov, figur, mini koreografij, akrobacij, pesmi ...) ter opremijo s slikami, risbami, besedili. Ob tem naj napišejo svoje občutke, kaj so se naučili, kako so zadovoljni s svojim napredkom, koliko truda so vložili na sami uri, kdaj jim je bilo težko, kje so njihove pomanjkljivosti in prednosti, v čem želijo napredovati ... S plesnim zvezkom lahko tako vadeči zavestno spremljajo napredek, se lažje sami ocenijo in izražajo lastno ustvarjalnost. Zapisi korakov, slik, figur in koreografij lahko učencem koristijo tudi kasneje v življenju, ko se bodo želeli spomniti posameznega plesa, pedagogom pa je lahko plesni zvezek v pomoč pri ovrednotenju znanja posameznika.

---

<sup>19</sup> VideoClip 20:00-20:30 – nastopi mladih parov od 24:19 dalje

<sup>20</sup> Posnetek akrobatskega dela programa uspešnega slovenskega para Francija Pevca in Tine Rabič.

## GLASBA

Pri poučevanju plesa ima glasba temeljni pomen. Pomembno je, da je primerna glede na stopnjo učnega procesa: če učimo nekaj novega, naj bo tempo glasbe počasnejši; če ponavljamo že naučeno, naj bodo ritmi hitrejši. Pozorni moramo biti, da je glasba učencem všeč, saj ta lahko v veliki meri vpliva na vzdušje med plesno uro. Priporočljivo je, da imamo pripravljenih več različnih zgoščenk ali USB ključ s pesmimi, ki se med seboj razlikujejo v hitrosti ritma, efektih in besedilu. V nadaljevanju je navedenih nekaj povezav, ki predstavljajo primerno glasbeno spremljavo, tako v počasnejših kot hitrejših ritmih:

<https://www.youtube.com/watch?v=00HDTNi1TNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A>

[https://www.youtube.com/watch?v=WU8\\_nDi5bdg](https://www.youtube.com/watch?v=WU8_nDi5bdg)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD8YPY8RBQc>

<https://www.youtube.com/watch?v=F13JNjpNW6c>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFo8-JqzSCM>

<https://www.youtube.com/watch?v=JmcA9LIXWw>

<https://www.youtube.com/watch?v=KNAKe3rkO9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=aHWcN5YxuYc>

[https://www.youtube.com/watch?v=rQqwG\\_rQx7A](https://www.youtube.com/watch?v=rQqwG_rQx7A)

<https://www.youtube.com/watch?v=y5HI40OmXRM>

<https://www.youtube.com/watch?v=c62eg9jZjx8>

### 3 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil predstaviti R'n'R in njegov pomen v šoli, osnovne gibalne strukture in akrobacije ter podati primere koreografij in tematske priprave, ki bodo v pomoč učiteljem pri poučevanju R'n'R v osnovni šoli.

R'n'R je mlajša plesna zvrst, ki je zelo kompleksna. Plešemo ga v družabni obliki z značilnimi »kick« koraki. Osnova zanj so hitri ritmi in energična glasba, ki vsebuje efekte in besedila, s katerimi lahko povežemo svoje plesne korake. R'n'R združuje plesne elemente z akrobacijami, kar mu daje posebno vrednost. Posebej se nad njim navdušujejo mladi, ki v plesu iščejo zabavo, sprostitvev. Poleg tega jim R'n'R predstavlja nekaj novega, nepoznanega, kar želijo raziskati in jim je v izziv.

Ugotovili smo, da je v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole kar nekaj možnosti za vključevanje vsebin R'n'R v učni proces. Učitelj ga lahko uvrsti v tematski sklop ples, kot dodatno vsebino (tako kot badminton, rolkanje, tenis ...) ali organizira športni dan, kjer učenci spoznavajo nove plesne zvrsti (5 ur). Poučevanje R'n'R nam prav tako omogočajo interesne dejavnosti in izbirni predmeti. Učitelj ga lahko ponudi v sklopu izbirnih predmetov plesne dejavnosti, šport za sprostitvev in izbrani šport – ples. Z R'n'R lahko pri otrocih razvijamo različne gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo dela rok, nog in telesa kot celote, ravnotežje, gibljivost in eksplozivno moč. Poleg tega pa jim z učenjem akrobacij privzgamemo pogum, samozavest, odločnost, samokontrolo in jih navajamo na premagovanje strahu. Učitelji se R'n'R kljub pozitivnim lastnostim običajno izognejo, saj se na to področje ne spoznajo dovolj, literatura pa je precej skromna.

Prav zaradi tega smo se v osrednjem delu diplome osredotočili na predstavitev osnov R'n'R in predstavitev plesnih figur, ki so primerne za osnovnošolski prostor. Posamezno plesno figuro smo poimenovali, s pomočjo ritma oziroma številom udarcev predstavili gibanje za moškega in ženskega ter ga besedno opisali. Dodali smo tudi pet akrobacij, primernih za osnovno raven R'n'R, ki omogočajo popestritev ur R'n'R, vadečim pa predstavljajo izziv in dodatno motivacijo. Zaradi lažje predstave smo pri večini elementov dodali še razlago v sliki. Plesne in akrobatske figure, predstavljene v diplomskem delu, smo uporabili pri sestavi koreografij, ki so predstavljene v poglavju Priloge in so lahko v pomoč učiteljem.

Za konec smo oblikovali primer tematske priprave v obsegu 6 ur za ples R'n'R v okviru predmeta izbrani šport – ples in podali nekaj dodatnih napotkov za učitelje, ki lahko pripomorejo h kakovostnejšemu poučevanju in popestritvi ur R'n'R.

## 4 VIRI

- Bolkovič, T. in Kristan, S. (2002). *Akrobatika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gyurkač, R. (2013). *Aerobika s pripomočki v 1. triletju osnovne šole* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kerpan Izak, M. in Bizilj, P. (2000). *Akrobatski rock'n'rol: od prvih korakov do svetovnih prvakov*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, ZPVUTS.
- Kocjančič, A. (2004). *Metodika poučevanja družabnega plesa* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kotnik, K. (2013). *Ples v predšolskem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Pridobljeno iz [https://moodle.fsp.uni-lj.si/file.php/15/1UN\\_sportna\\_vzgoja\\_OS\\_3\\_19-4-2011.pdf](https://moodle.fsp.uni-lj.si/file.php/15/1UN_sportna_vzgoja_OS_3_19-4-2011.pdf)
- Markun Puhan, N. in Kovač, M. (2003). *Šport in plesne dejavnosti v zadnjem triletju devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Medič, K. (2005). *Specialna priprava plesalk v rock'n'rollu* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Podlipec Izak, I. (2004). *Poškodbe pri akrobatskem rock'n'rollu* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, ZPVUTS.
- Zagorc, M. (2001). *Ples – Družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.
- Zagorc, M. (2006a). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2006b). *Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zaletel, P., Tušak, M. in Zagorc, M. (2006). *Plesalec – športnik in umetnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## 5 PRILOGE

### 5.1 KOREOGRAFIJA 1

ZP: SP brez kontakta, pogled je usmerjen naprej.

1-8	2 x »Kick« naravnost v enojnem ritmu z obema nogama
1-4	2 x Skok »narazen-skupaj« z obračanjem
5-8	1 x Izštevanka
1-6	1 x OK
7-8 , 1-4	1 x Menjava zgoraj – plesalka pod roko
5-8 , 1-2	1 x OK
3-8	1 x Sprehod do plesalca
1-6	1 x OK v PP z obračanjem v L za 90°
7-8 , 1-6	1 x Valovi
7-8 , 1-2	2 x Twist
3-8	1 x Ž pred M
1-8	1 x Zvezda
1-2	Skok v stran do SP + pavza (1+2)
3-8 , 1-2	2 x »Kicki« v enojnem ritmu prečno v obe smeri v SPd (najprej LN, nato DN)
3-6	1 x Čiščenje pet na mestu
7-8 , 1-2	1 x Čiščenje pet z obratom za $\frac{3}{4}$
3-8	1 x OK
1-6	1 x OK z menjavo mest z obračanjem za 90° v zadnjem (tretjem) »kicku«
7-8 , 1-6	4 x Skok narazen-skupaj v SPI, odročenje dol
7-8 , 1-6	2 x Dvojno koleno
7-8 , 1-4	1 x OK v SP brez kontakta
5-8 , 1-2	1 x OK v OP
3-8 , 1-2	1 x Kokoška
3-8	1 x OK z menjavo mest z obračanjem za 90° v 2. »kicku«
1-8	2 x Skok v izpadni korak z vmesnim dvojnimi sonožnim poskokom na mestu (najprej v D, nato v L)
1-4	2 x Skok v izpadni korak z vmesnim enojnim sonožnim poskokom na mestu (najprej v D, nato v L)
5-8 , 1-2	1 x OK Ž pred M
3-8 , 1-2	2 x Boks naprej, skok narazen (Ž pred M, pogled naprej proti gledalcem); obrat za $\frac{1}{2}$ v D v zadnjem skoku skupaj
3-8 , 1-2	2 x Boks naprej, skok narazen (Ž za M, kažeta hrbet gledalcem); obrat za $\frac{1}{2}$ v D v zadnjem skoku skupaj
3-8	1 x Zaključek

## 5.2 KOREOGRAFIJA 2

ZP: OP.

1-6	1 x OK v OP
7-8 , 1-8, 1-2	1 x Ž okrog M; Ž naredi 2 x OK v smeri urinega kazalca, da pride okrog M na začetno mesto; M pleše 2x OK na mestu
3-8, 1-8 , 1-4	1 x Promenada
5-8 , 1-2	1 x OK do SPI; M in Ž KBC na mestu, in pred 2. »kickom« ¼ obrata s hrbtom nazaj (M v D, Ž v L), 3. »kick« nm v SPI
3-8 , 1-2	2 x »Kicki« v enojnem ritmu prečno v obe smeri v SPI (najprej DN, nato LN)
3-8	1 x OK Ž pred M
1-8	2 x Skok v izpadni korak z vmesnim dvojnimi sonožnim poskokom na mestu (Ž najprej v D, nato v L; M obratno)
1-4	2 x Skok v izpadni korak z vmesnim enojnim sonožnim poskokom na mestu (Ž najprej v D, nato v L; M obratno)
5-8 , 1-2	1 x OK; Ž ga naredi v D na stran in malo naprej, da pride v rahlo diagonalni položaj glede na M
3-6	Pavza; oba se pripravita na akrobatsko figuro
7-8 , 1-8	1 x Vrtavka (na 7+8 se Ž spusti M v roke; na 7+8 in še naslednjo osmico 1-8 jo vrti = 2 x obrat v L)
1-8	1 x obrat Ž v počepu; M prime Ž za vzročene roke (1+2), Ž se v čepu obrne za ½ LO, M stoji na mestu (3+4), Ž vstane (5+6) in naredita 2 x poskok na mestu (7+8)
1-6	1 x Sprehod do plesalca
7-8 , 1-8 , 1-2	2 x OK v PP z obračanjem v D za cel obrat; M in Ž se v PP s hrbtom obračata v D
3-8	1 x OK v PP
1-8	1 x mali helikopter
1-2	Na 1+2 se dvigneta v stojo snožno
3-8	1 x OK v SPd
1-6	1 x OK z obračanjem do OP
7-8 , 1-4	1 x OK
5-8 , 1-4	1 x izvlek plesalke ( na koncu 1 ali 2 poskoka na mestu, da ulovimo ritem)
5-8 , 1-2	1 x OK
5-8	1 x valčkov obrat
	Lasten gib – poza



### 5.3 KOREOGRAFIJA 3

ZP: OP.

1-6	1 x OK v OP
7-8 , 1-8 , 1-8	1 x Promenada
1-8	1 x Pajac v paru
1-6	1 x OK
7-8 , 1-4	1 x Sprehod
5-8 , 1-4	2 x »Kicki« v enojnem ritmu prečno v obe smeri v SPI (najprej DN, nato LN)
5-8 , 1-2	1 x OK z obračanjem za ½ po obtežitvi pred 2. »kickom« iz SPI v OP
3-8	1 x OK
1-8	1 x izvlek plesalke (na koncu 1 ali 2 poskoka na mestu, da ulovimo ritem)
1-6	1 x OK
7-8, 1-4	1 x valčkov obrat
5-8 , 1-8	1 x Ž okrog M; Ž naredi 2 x OK, da pride okrog M na začetno mesto; M pleše 2x OK na mestu