

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANA ŠUŠTERŠIČ

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Ples

SODOBNI PLES PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE V OSNOVNI ŠOLI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Meta Zagorc

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Marjeta Kovač

KONZULTANTKA

asist. Tina Jarc Šifrar

Avtorica dela
ANA ŠUŠTERŠIČ

Ljubljana 2009

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici, dr. Meti Zagorc, za stalno podporo in poglobljen pregled mojega diplomskega dela. Hvaležna sem ji tudi za širino, ki mi jo je dala v času študija za področje plesa in za življenje. Zahvala gre prav tako recenzentki, dr. Marjeti Kovač, za temeljit pregled in napotke pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi plesnim ustvarjalkam Mateji Tuta, Saši Lončar in Viti Osojnik, ki z vztrajnostjo in predanostjo vzdržujejo kvaliteto plesa na Gorenjskem. Zahvalila bi se jim za vse strokovne debate in praktične nasvete ter vse spodbudne besede, ko sem jih najbolj potrebovala.

Hvala družini Cvahte, ki mi je pri diplomi pomagala na več načinov in mi bila v moralno podporo ter Lučki Lučovnik in Tanji Krajišnik za pomoč pri prevajanju in lektoriranju.

Vsa zahvala gre tudi moji družini, ki mi je z ljubeznijo stala ob strani, za moralno in finančno podporo v času študija ter ob njegovem zaključevanju.

Ključne besede: ples, sodobni ples, tehnike sodobnega plesa, plesna ustvarjalnost, športna vzgoja, osnovna šola.

Sodobni ples pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli

Ana Šušteršič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, ples

123 strani, 6 preglednic, 94 slik, 37 virov

IZVLEČEK

V diplomskem delu, ki je monografskega tipa, je predstavljen sodobni ples. Temeljni cilj diplomskega dela je približati to zvrst plesa čim širšemu krogu vzgojiteljev, učiteljev razrednega pouka in učiteljev športne vzgoje v osnovnih šolah.

Diplomsko delo zajema oris razvoja sodobnega plesa, opis sodobnih plesnih tehnik, analize gibanja in možne aplikacije v pouk športne vzgoje. Skozi slikovni in opisni prikaz so predstavljeni elementi sodobnega plesa. Zbranih je tudi nekaj praktičnih napotkov (primeri vadbenih ur za I., II., III. triletje) za pouk športne vzgoje in za medpredmetne povezave v osnovni šoli.

Učni načrt omenja sodobni ples, vendar pa je znano, da se v praksi, zaradi pomanjkanja znanja in samozavesti učiteljev, izvaja zelo redko. Priročnik, ki bi lahko nadgradil mojo diplomsko nalogo, bi lahko pripomogel k izboljšanju tega stanja.

Key words: dance, contemporary dance, contemporary dance techniques, dance creativity, physical education, primary school.

Contemporary dance as a part of physical education in primary school

Ana Šušteršič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Sports training, dance

123 pages, 6 tables, 94 pictures, 37 sources

ABSTRACT

This diploma work is of a monographic type and it deals with contemporary dance. Its main objective is to introduce contemporary dance to large groups of pre-school and primary school teachers (the first triennium) and teachers of physical education in primary school.

This diploma work presents an outline of contemporary dance, a description of contemporary dance techniques, an analysis of movement and its potential applications into physical education. Elements of contemporary dance are introduced through an illustrative and descriptive representation. There are also some guidelines (examples of the I., II. and III. triennium) for physical education and cross-curricular links in primary schools.

Contemporary dance is mentioned in the curriculum, but it is rarely used due to lack of knowledge and self-confidence of teachers. A sequel of my diploma work would be a manual that would change this situation for the better.

KAZALO

1. Uvod	9
2. Predmet in problem.....	11
3. Cilji	12
4. Metode dela	12
5. Sodobni ples (ang. Contemporary dance)	13
5.1 Oris zgodovine	16
5.1.1 Sodobni ples v svetu	16
5.1.2 Sodobni ples na Slovenskem	19
5.2 Multimedijalnost ali večmedijskost in sodobni ples / Interdisciplinarnost znotraj sodobnega plesa.....	22
6. Gibanje in tehnika v plesu	25
6.1 Gib	25
6.2 Gibalni jezik in njegov simbolični pomen	26
6.3 Plesno gibanje.....	27
6.4 Tehnika plesnega gibanja	28
6.4.1 Analiziranje gibanja	29
6.4.2 Sodobne plesne tehnike	33
7. Sodobni ples v programu šolske športne vzgoje	38
7.1 Vpliv plesa na celosten razvoj mladih.....	39
7.2 Sodobni ples v učnem načrtu športne vzgoje za osnovno šolo	44
7.3 Elementi sodobnega plesa.....	46
7.3.1 Položaji v sodobnem plesu	46
7.3.2 Akcije	58
7.4 Ustvarjalni proces	63
7.4.1 Ustvarjalnost in razvoj skozi življenjska obdobja	65
7.4.2 Igra	66
7.4.3 Vloga učitelja v plesno-ustvarjalnem procesu.....	67
7.4.4 Ideja, tema, vsebina	70

7.4.5 Plesna kompozicija in osnove koreografiranja pri pouku športne vzgoje	72
7.4.5.1 Spodbude	73
7.4.5.2 Klasifikacija različnih tipov plesa	75
7.4.5.3 Način predstavitve	76
7.4.5.4 Improvizacija.....	77
7.5.5.5 Ustvarjanje kompozicije kot iskanje reda	78
7.4.5.6 Razvoj motiva in variiranje	79
7.5 Primeri uporabe sodobnega plesa pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli	85
7.6 Spodbude kot del sodobnega plesa pri športni vzgoji	114
7.7 Medpredmetno povezovanje	115
8. Zaključek.....	119
9. Literatura.....	121

1. Uvod

»Gibanje je človekova nuja. Vanjo nas ne silijo le vsakdanja praktična opravila, ampak naše telo, ki je ustvarjeno za gibanje. Plesno gibanje je človekova želja.« (Sachs, 1997)

Pri otrocih - s katerimi se srečujejo vzgojitelji, učitelji razrednega pouka ter učitelji športne vzgoje - je ta želja še izrazitejša. Pomembno je, da se vzgojitelji in učitelji tega zavedajo ter vestno opravljajo svoje dolžnosti.

Kdor želi vzgajati in poučevati s plesom, se mora zavedati širine tega področja. Za osvetlitev tega pojma navajamo nekaj definicij.

Poenostavljena definicija Mary Wigman se glasi: »Ples je živa govorica človeka in njegovega gibanja.« (povzeto po Vogeltnik, 1975)

Druga definicija pravi: »Ples je gibanje, ki daje kretnjam telesa v skladu z opredeljenim ritmom časa določen hoten izraz.« (Desrat, 1898, v Vogeltnik, 1975)

Sachs (1997) razlaga ples skozi primerjavo z ostalimi umetnostmi:

»Ples je mati vseh umetnosti. Glasba in pesništvo obstajata v času; slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples živi hkrati v času in prostoru. Ustvarjalec in stvaritev, umetnik in umetnina sta eno. Ritmični gibni vzorci, plastično občuteni prostori, živa predstavitev sveta, kakršnega vidimo in si predstavljamo – vse to ustvarja človek v plesu z lastnim telesom in tako oblikuje svoje notranje doživljanje brez uporabe materiala, kamna ali besede.«

Zelo izčističena in do kraja skopa, previdna glede vsebine in izključno formalna definicija, ki ustreza vsem plesnim oblikam v preteklosti in v prihodnosti, je: »Ples je povezano, na osveščen način izvajano gibanje telesa po opredeljenem prostoru in v skladu z opredeljenim časovnim ritmom.« (Levinson in Beaumont, 1934, v Vogeltnik 1975)

V današnjem času se kažejo velike težnje po tem, da otroke čim hitreje privedemo do odgovornega, razumskega, odraslega načina razmišljanja in ravnanja. V šolskem sistemu je v ospredje postavljeno izobraževanje, ki je v domeni intelekta, vloga vzgoje pa je vse bolj odmaknjena. (povzeto po http://www.strajhar.si/index_files/page0004.htm)

Rezultatska naravnost predstavlja problem sodobnega družbenega stanja in s tem tudi vzgojno izobraževalnega sistema. Učitelji športne vzgoje bi se lahko, zaradi možnosti, ki jih ponuja športna vzgoja (gibanje, sprostitve napetosti, igra), učencem bolje približali in ustvarili sproščeno delovno okolje, kjer bi se učenci učili »za življenje«.

Uspešnost pri športni vzgoji se največkrat zožuje na kazalnike motorične učinkovitosti. Pogosto se zanemari, koliko so športne vsebine vpete v čustveno, umsko, duhovno, socialno plat mlade, še razvijajoče se osebnosti. Veliko je govora o učinku športne vzgoje na razvoj harmonične osebnosti, vendar se v praksi učitelji ne poslužujejo vseh možnosti, ki jih imajo. Med njimi je tudi ustvarjalno delo na področju plesa.

»Na osnovi spoznanj o človekovem doživljanju, o človeku kot kompleksnem energijskem bitju, o njegovem delovanju, si lahko učitelji, pedagogi in vzgojitelji postavimo naslednje vprašanje: Kako usmerjati (mladega) človeka, da bo postal samouresničitveni tip – kozmično bitje, osvobojen pojmovnega doživljanja realnosti sveta?« (Leben, 1995)

Prostor športne vzgoje ponuja idealno okolje za razvoj v tej smeri, le izkoristiti je potrebno te prednosti.

2. Predmet in problem

»Sodobni ples kot umetniška zvrst nima preproste, enotne definicije. Njegova najvidnejša lastnost je neprestano spreminjanje – iskanje novih oblik, tem in novih gibanj. Njegovi ustvarjalci so bili večinoma koreografi, ki so eksperimentirali in se izogibali konvencionalnih oblik, metod, postopkov in smeri. Prvi snovalci pravil sodobnega plesa so zahtevali svobodo izražanja, temperamenta, čustev, zato so oblikovali ples, ki je upošteval te vrednote. Njegova resnična zgodovina je tako zgodovina individualnih umetniških projektov in pojmovanj narave plesne umetnosti.« (http://sola.dijaski.net/gla/matura/gla_mat_sodobni_ples_predmetni_izpitni_katalog_2007_in_2008.pdf)

V diplomskem delu smo skušali predstaviti sodobni ples in iskati možnosti, kako bi ga vključili v pouk osnovnošolske športne vzgoje. Predstavili smo zgodovinski oris te plesne zvrsti, sodobne plesne tehnike in izbrane elemente sodobnega plesa. Opisali smo osnovne zakonitosti gibanja v sodobnem plesu ter jih skupaj z ustvarjalnimi nalogami poskušali umestiti v program športne vzgoje.

Učni načrt za športno vzgojo v osnovni šoli sicer omenja sodobni ples, vendar pa je znano, da se v praksi, zaradi pomanjkanja znanja in samozavesti učiteljev, izvaja zelo redko. Najdemo ga v tematskem sklopu ples, kateremu je že samo po sebi namenjenih zelo malo ur. Rešitev predstavljata izbirna predmeta (Šport – izbrani šport – ples in Plesne dejavnosti - ples) in medpredmetno povezovanje. Vendar pa je vprašanje, koliko šol svojim učencem dejansko lahko ponudi takšne vsebine.

Ko učitelji poučujejo ples, je to navadno na tradicionalen način – učenje z gledanjem in ponavljanjem. Uvedba sodobnega plesa, ki »zahteva« srečevanje z ustvarjalnim gibom pri pouku športne vzgoje, pa vnaša nekaj »drugačnosti« v sistem poučevanja.

»Pri pouku, kjer uporabljamo gib kot ustvarjalno sredstvo, ne gre za umetniške dosežke (ali pa se tudi lahko zgodijo), pač pa za proces, ki poteka na način umetniškega ustvarjanja. Gre za preoblikovanje občutkov, to ni navadno sproščanje energije, gre za odloženo reakcijo in proces intenzivne imaginacije.« (Kompan, 1996, v Šimenc, 2007)

Sodobni ples pri pouku športne vzgoje lahko opredelimo kot možnost za izražanje notranjih občutkov mladega človeka, gibalno ozaveščanje, gibalno ustvarjanje in iskanje spontanosti, inovativnosti.

3. Cilji

Cilji dela so:

1. Predstaviti sodobni ples (zgodovinski oris, sodobni stili in plesne tehnike).
2. Predstaviti posamezne gibalne elemente.
3. Predstaviti ustvarjalni proces v plesu.
4. Predstaviti možnosti za vključevanje sodobnega plesa v pouk športne vzgoje v osnovni šoli.

4. Metode dela

Diplomsko delo je monografskega tipa.

Podatke sem zbirala iz domače in tuje literature. Strokovno literaturo sem iskala tudi v podatkovni bazi Cobiss in na medmrežju. Vključila sem tudi svoje izkušnje iz prakse in znanje, ki sem si ga pridobila na plesnih seminarjih in na hospitacijah pri izkušenih plesnih pedagogih.

Vsebino diplomske naloge sem opremila in podprla z raznolikim slikovnim gradivom. Nekatere razpredelnice, sheme in miselne vzorce sem povzela po drugih avtorjih, druge pa sem oblikovala sama. Tudi fotografije, ki sem jih uporabila za lažji prikaz in razumevanje sodobnega plesa, so moje avtorsko delo ali povzete iz arhivov različnih avtorjev.

5. Sodobni ples (ang. Contemporary dance)

Ameriški avantgardni plesalec in koreograf Erik Hawkins odgovarja na vprašanje, kateri ples je najlepši, med drugim takole: »... ples, ki si dovoli, da se zgodi; ples, ki ga čutimo kot zbodljaj trna; ples, ki je dosegel takšno stopnjo občutljivosti, da lahko miruje; ples, ki ne dovoli, da se isti mehurček razpoči dvakrat; ples ki je prispodoba bivanja; ples, ki je način izpovedovanja sedanjega trenutka.« (Kos, 1982, v Kroflič, 1999)

Plesalka, plesna pedagoginja in antropologinja Birgit Siisdorf (1997, v Kroflič, 1999) razmišlja takole: »Plešem, razmišljam, občutim, poslušam, se pogovarjam in ustvarjam nove zamisli. Dobim navdih, sem prizadeta, občutim potrebo po izražanju vtisov. Skozi delo s svojim telesom čutim mišice, moj notranji glas. Čutim sebe. Prepoznavam svoj okvir. Ta je moj način ozaveščanja – moja kultura, način mojega gledanja na stvari in ljudi. Telo govori in razlaga, kako prihajam v stik z drugimi. Telo je dejansko oseba. Telo in duša sta eno. Ni ju potrebno ločevati, čeprav v naši zahodnjaški kulturi še vedno ustvarjamo prav to ločevanje. Žrtev je visoka: izgubljam sebe. Kam gremo? Zakaj gremo? Kaj je za zaveso?«

Sodobni ples je umetniška zvrst plesa. Njegovi začetki segajo v konec 19. in na začetek 20. stoletja, ko so se začeli posamezni umetniki upirati izumetničenosti takratnega baleta. Uporablja kombinacijo že obstoječih stilov in eksperimentiranje z novimi idejami. Koreografi si izmišljajo nove oblike v okviru že znanih plesnih disciplin in povezujejo tehnike različnih stilov.

Sodobni ples sicer nima preproste, enotne definicije. V predmetnem izpitnem katalogu za predmet Sodobni ples (program umetniške gimnazije) sem zasledila, da je njegova najvidnejša lastnost neprestano spreminjanje – iskanje novih oblik, tem in novih gibanj. (http://sola.dijaski.net/gla/matura/gla_mat_sodobni_ples_predmetni_izpitni_katalog_2007_in_2008.pdf) Njegovi ustvarjalci so bili večinoma koreografi, ki so eksperimentirali in se izogibali konvencionalnih oblik, metod, postopkov in smeri. Sodobni ples ne zajema ene, temveč več plesnih tehnik. Prvi snovalci pravil sodobnega plesa so zahtevali svobodo izražanja, temperamenta in estetskih vrednot, zato so oblikovali ples, ki je upošteval te vrednote. Njegova resnična zgodovina je tako zgodovina individualnih umetniških projektov in pojmovanj narave plesne umetnosti.

Margaret Lloyd je zapisala, da je sodobni ples za ples isto, kot sodobno slikarstvo ali sodobna glasba - sodoben razvoj stare umetnosti in ustvarjalna manifestacija naše dobe. (povzeto po Vogel, 1975)

Skozi zgodovino je ples dobival različna poimenovanja. Različne šole in skupine so novi ples imenovalе ritmika, izrazni ples, moderni ples, novi (umetniški) ples, svobodni ples, plastični ples.

Za razliko od samega povoda, ki je rodil sodobni ples, upor in nasprotovanje klasičnemu baletu, predstavlja danes znanje baleta eno od osnov tehničnega razvoja sodobnega plesalca.

Ker sta klasični balet in sodobni ples zelo povezana, je smiselno, da povzamemo najpomembnejše razlike, ki so se med njima izoblikovale skozi zgodovino in razvoj:

	BALET	SODOBNI PLES
1	Temelji na točno določenih položajih nog, ki so po pravilu skrajno odprti.	Odprti položaji nog niso tako skrajni.
2	Zaradi ekstremnih telesnih položajev je primeren le za učenje v zgodnji mladosti.	Ne pozna starostnih omejitev.
3	Poskuša doseči občutek lahкости, poudarjeno je dvigovanje nad tla in upiranje gravitaciji.	Bistven je kontakt s tlemi, ker ta predstavljajo vir plesalčeve stabilnosti in moči. Pomemben element predstavljajo tudi padci.
4	Hrbtenica je vedno vzravnanā in zaradi tega toga.	Hrbtenica se lahko upogiba. Pri tem sodeluje celo telo.
5	Gibanje je podrejeno geometriji, simetriji in harmoniji.	Nasprotuje simetriji in harmoniji klasičnega baleta z asimetrijo, sinkopami in lomljenimi plesnimi linijami.
6	Značilna je stroga prostorska porazdelitev solistov in drugih plesalcev.	Raziskuje prostor, uporablja različne zorne kote, solisti izginjajo.
7	Značilno je slikanje prizorov in pripovedovanje zgodbe skozi ples.	Prihaja od znotraj in zgodba pogosto ni tako nujna kot odnos do sveta.

Tabela 1: Primerjava med klasičnim baletom in sodobnim plesom (Langus, 2003)

»Balet in sodobni ples sta postali dve različni umetniški plesni obliki, ki pa se vse pogosteje prepletata in vplivata ena na drugo. Sodobni plesalci ob baletnih osnovah

trenirajo svoje telo in izpopolnjujejo plesno tehniko, baletniki pa z elementi sodobnega plesa širijo plesni besednjak in iščejo sebi lasten izraz.« (Langus, 2003)

Dober sodobni plesalec je plesalec, ki obvlada čim več različnih stilov (balet, moderni ples, jazz, hip hop, ples v paru ipd.), obvlada tudi čim več drugih znanj in veščin (igra, akrobatika, cirkuške, borilne veščine), jih zna interpretirati znotraj želenega koncepta in zna prepričljivo in vživeto nastopiti v plesni predstavi.

Balet je skozi stoletja razvil virtuosno tehniko nog, medtem ko je telo ostalo togo in roke strogo stilizirane. S pojavom plesne moderne se plesalčevo telo osvobodi. Gibanje je prožno, sproščeno brez strogo obveznih formalnosti. S svobodo gibanja so plesalcu odprta vrata do brezmejnih izraznih možnosti. Razvije se tako imenovani naravni gib. Gib, ki izvira iz emocij izvajalca. Sodobni ples se je razvil iz svobodnega plesnega giba, ki ga povzroča močno notranje plesalčevo doživljanje. Sodobni ples je odraz sodobnega časa, družbe in človeka. (povzeto po Kraigher, 1962)

»Sodobni ples se je pogumno lotil najrazličnejših slabosti družbe, v kateri se nahaja. Prikazuje puritanstvo, uničujočo konkurenco kapitalizma, ekonomske krize, socialne krivice, zatiranje rase itd.« (Kraigher, 1962)

»Lastnost postmoderne kulture je, da ne poskuša ustvariti novega, ampak se vrača v preteklost. Osredotoča se na recikliranje in navajanje vsebin, umetniških slogov ter oblik iz preteklosti. Tak eklekticizem, prežet z nostalgijo in parodijo hkrati, lahko označimo za prvo tendenco v postmodernem umetniškem ustvarjanju.« (Schmuck, 1994)

Za razvoj plesa je pomembno, da je tesno vezan na razvoj in spremembe v ekonomiji, socioloških odnosih in kulturi. Tako je za balet značilno, da ima vse urejeno, kar sovпада s takratno družbo (družbeni sloji). V sodobnem plesu pa lahko najdemo vse mogoče in to naj bi označevalo naš čas - multi-dogajanje, s katerim se lahko vsak posameznik identificira.

5.1 Oris zgodovine

5.1.1 Sodobni ples v svetu

Legenda pripoveduje, da sta se na začetku našega stoletja na morju srečali dve ladji; prva je bila namenjena iz Evrope v Ameriko in druga je plula v obratno smer. Na prvi je velika plesalka klasičnega ruskega baleta Ana Pavlova hitela in nosila mlademu kontinentu dar Evrope, tradicijo najlepše evropske umetnosti, baleta, v njegovi najbolj subtilno prefinjeni v preteklost zagledani romantiki. Na drugi je genij sodobnega plesa Isadora Duncan z žarom revolucionarja in odprtimi rokami brezdomnega bohema ponujala svojega novorojenčka - osvobojeni ples stari Evropi, da se ob njem pomladi. Na visokem debelem morju, pravi nadalje legenda, sta se ladji zaustavili in umetnici sta si izmenjali pozdrav, dobrodošlico in voščilo za naprej. Potem sta se razšli. (povzeto po M. Vogeljik, 1975)

Sodobni ples je dejansko nastal, da bi se približal človeku in njegovemu naravnemu gibanju. Upornici proti formalnim gibalnim omejitvam klasičnega baleta in pionirki sodobnega plesa sta bili Isadora Duncan in Loie Fuller. Opirali sta se na analizo kretenj in gibov, s katero se je ukvarjal Francoz Francois Delsarte.



Slika 1. Isadora Duncan (<http://www.intakt.si>)

Isadora Duncan (1878-1927) je s svojim svobodnim plesom premikala plesne mejnike tistega časa. Njen ples je bil izražanje čustev, ki je baziralo na naravnem gibanju. Plesala je bosonoga in v kostumu, ki je bil kopija starogrškega oblačila. V tistem času je resnično predstavljala nekaj novega. Imela je velik vpliv, predvsem na Evropo. Kljub temu, da njene šole niso preživele, se je njen vpliv čutil še naprej. Vpliv Isadore Duncan je načel romantično in postromantično okostenelo baletno zgradbo pri samih trhljih temeljih. Za njo velja, da je bila samoukinja in plesna impresionistka. Vzporedno z njo je delovala tudi Loie Fuller (1862-1928), ki je kot začetnica svoj upor proti klasičnemu baletu izražala skozi odrske improvizacije, ki jih je obogatila s svetlobnimi učinki in prosojnimi oblačili. Znana je po kačjih plesih in plesih ognja.

Sledile so še velike plesne osebnosti, plesalci, pedagogi, teoretiki, kot so Emile Jaques-Dalcroze, Rudolf von Laban, Mary Wigman, Martha Graham, Doris Humphrey, Kurt

Joos, Jose Limon, Merce Cunningham ... Večina teh plesalcev na odru ni blestela zaradi težkih tehničnih elementov, ampak zaradi karizme in svoje enkratne osebnosti.

Slika 2. Rudolf Laban (<http://www.intakt.si>)



V Evropi je k razvoju plesa 20. stoletja pomembno prispeval arhitekt, slikar, koreograf in plesni pedagog Rudolf Laban (1879-1958). Kot teoretik je analiziral vsakdanje, delovno in plesno gibanje. V Munchnu je ustanovil Plesni inštitut in kasneje izumil »labanotacijo«, sistem znakov za opisovanje vseh telesnih gibov. Koreografsko ga je zanimal odnos posameznik – okolje. Postavil je teoretične osnove sodobnega plesa. Raziskoval je dinamično nasprotje napenjanja in sproščanja, krčenja in raztezanja, opredelil plesni prostor ter oblikoval plesno pisavo. Njegova plesna teorija izhaja iz naravnega gibanja. Njegovi učenci so bili Mary Wigman, Kurt Jooss in tudi Slovenca Pia in Pino Mlakar.

Slika 3. Mary Wigman (<http://www.intakt.si>)



Mary Wigman je bila vodilna plesalka evropskega izraznega plesa. Razvila je povsem svojo plesno tehniko in estetiko. Leta 1918 je ustanovila svojo šolo, iz katere so izšli mnogi plesalci in plesalke. Čeprav se njena plesna tehnika ni obdržala, ker ni bila sistematizirana in so jo izpodrinile druge bolj določene tehnike, je pustila močan vtis na evropski sodobni ples.

Kurt Jooss je združeval elemente sodobnega plesa in klasičnega baleta. Veliko se je posvetil razvijanju in sistematiziranju pedagoških metod sodobnega plesa na osnovi Labanove teorije.

Slika 4. Martha Graham (<http://www.intakt.si>)

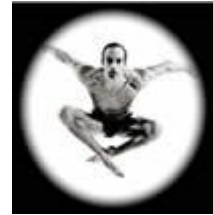


V ZDA sta pionirja Ruth St. Denis in Ted Shawn ustanovila svojo šolo, za katero je bilo značilno razvijanje sodobne plesne oblike s pridihom orientalskega. Iz šole Denishawn so izšli nosilci ameriškega modernega plesa, med njimi tudi Marta Graham (1894-1991). Grahamova se je kmalu naveliča mešanice stilov in eksotičnega okrasja. Ker se pod okriljem Denishawn ni mogla popolnoma izraziti, se je odcepila. Približno 1927 je razvila nov plesni stil, ki deluje na osnovi dinamičnega nasprotja. Navidezno je oglat, odsekan in abstrakten, a izhaja iz izražanja čustev, poudarja stik s tlemi in ne izmikanje težnosti (kot klasični balet), ne prikriva napora, ki ga plesalec doživlja ob zahtevnem plesanju. Njen stil preraste v zahtevno plesno tehniko. Na podlagi svoje tehnike je razvila ustrezen

sistem vadbe, ki je po 2. svetovni vojni preplaval plesne studie in šole. Njeni učenci so Robert Cohan (London Contemporary Dance Theatre), Merce Cunningham in Paul Taylor.

Slika 5. Jose Limon (<http://www.intakt.si>)

Iz šole Denishawn je izšla tudi Doris Humphrey, ki je razvila tehniko sesedanja in dviganja; njeno delo je nadaljeval Jose Limon, ki je tehniko obogatil z mehiškim melosom.



Slika 6. Merce Cunningham (<http://www.intakt.si>)

Merce Cunningham, rojen 1919, postmodernist in učenec M. Graham, je ustvaril bolj abstrakten plesni stil, znotraj katerega zgodba in ples nista povezana. Predstavniki ameriške postmoderne so še: Simone Forti, Yvonne Rainer (Judson Dance Theatre), Steve Paxton, Trisha Brown, Lucinda Childs, Meredith Monk, Twyla Tharp, Eric Hawkins.



Slika 7. Pina Bausch (<http://www.intakt.si>)



Po drugi svetovni vojni sodobni ples raziskuje in odpira nova estetska in umetniška iskanja. Nove smeri združujejo in povezujejo vzhod in zahod. Pina Bausch, ki izhaja iz Folkwang šole Kurta Joossa in newyorške sodobne plesne scene 80-ih, v Nemčiji obudi povojno plesno mrtvilo. Leta 1973 ustanovi plesno gledališče Wuppertal ter utemelji termin sodobnega plesnega gledališča.

V Belgiji so močno zastopane profesionalne sodobne plesne skupine. Ena od vodij, Anne Theresa De Keersmaeker, leta 1995 ustanovi vodilno evropsko plesno Akademijo P.A.R.T.S.

Vzporedno se je razvijal tudi butoh, sodobni japonski plesni stil. Na Japonskem se je rodil v začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja in se je v osemdesetih in devetdesetih odvijal tudi v Evropi. »Ankoku butoh« pomeni ples popolne teme. Butoh je povezan s predstavo o »živem kipu«, osredotočenem na detajle, in zenom (smer v budizmu, ki uči tehniko samoobvladovanja, notranje sprostitve). Pionirji japonskega sodobnega plesa so Kazuo Ohno in njegova sinova Jošito in Tatsumi Hijikata.

Nemški plesni ekspresionizem, ameriška kontaktna improvizacija in belgijsko plesno dogajanje 80. in 90. let (Rosas, Jan Fabre, Wim Vandekeybus) so vplivali na slovensko sodobno plesno dogajanje. Poleg njih je zaslediti vplive tako ameriškega in evropskega minimalizma (Twyla Tharp, Lucinda Childs, zgodnja Anne Theresa De Keersmaeker) kot tudi sodobnega plesnega gledališča (Pina Bausch), fizičnega gledališča (Lloyd Newson) in tako imenovanega konceptualnega plesa (Xavier Le Roy, Jerome Bel, Meg Stuart).

5.1.2 Sodobni ples na Slovenskem

Pomembna prelomnica je leto 1918, ko smo dobili slovenski poklicni baletni ansambel. Vodstvo baleta in baletne šole je prevzel Čeh Vaclav Vlček, ki se nekoliko kasneje odpravi na izpopolnjevanje k Emilu Dalcrozu, utemeljitelju evritmike in Mary Wigman ter prične z vnašanjem modernih plesnih smeri v baletno tehniko. Poleg klasičnega baleta se prične v začetku dvajsetega stoletja na slovenskih tleh razvijati sodobni ples. Pojavita se dve smeri modernega plesa, in sicer smer Pie in Pina Mlakarja ter smer Mete Vidmar. Obe veji sta vezani na tedanjo nemško plesno šolo, nemški ekspresionizem. Mlakarjeva se vrne s šolanja na Labanovem inštitutu v Berlinu, Vidmarjeva pa iz šole Mary Wigman.

Slika 8. Pia in Pino Mlakar (<http://www.intakt.si>)

Pia in Pino Mlakar sta sodobna plesalca in koreografa, katerih umetniška pot se je združila na Labanovem inštitutu, nato pa sta skupaj plesno znanje iskala tudi pri Kurtu Joosu. Delala sta z baletnimi plesalci, ker so bili ti tedaj edini plesni profesionalci pri nas. Z njimi sta oblikovala in razvijala svoj gibalni material. Bolj ali manj sta povezovala baletno tehnično osnovo v nogah z zgornjim delom telesa, ki se je gibal "ekspresionistično".



Meta Vidmar je po vrnitvi iz šole Mary Wigman ustanovila prvo samostojno šolo za moderni umetniški ples, ki je delovala od 1930 do 1961. S svojimi svojevrstnimi idejami in novim gibalnim materialom je zaznamovala slovenski sodobni ples med obema vojnoma in po 2. svetovni vojni.

Slika 9. Meta Vidmar (<http://www.intakt.si>)

Leta 1973 sta nastala šola Žive Kraigher in Studio za svobodni ples. Živa Kraigher, pedagoginja, koreografinja in dolgoletna voditeljica Oddelka za izrazni ples na Srednji

glasbeni in baletni šoli v Ljubljani, je ena od utemeljiteljic sodobnega plesa v Sloveniji in njegovega kasnejšega širšega uveljavljanja v oblikah, kot jih poznamo danes. Bila je učenka Vidmarjeve, ki se je izpopolnjevala še pri Wigmanovi in v ZDA ter od tam prinesla prve informacije o ameriških sodobnih plesnih tokovih. Poudarjala in spodbujala je individualnost in s tem avtorski ples. Po njej se imenuje plesni festival mladih »Živa«, s katerim danes Javni sklad za kulturne dejavnosti (v nadaljevanju JSKD) Slovenije spodbuja ustvarjanje mladih plesalcev. Učenci Žive Kraigher - Neja Kos, Daliborka Podboj, Jasna Knez, Silva Ross, Gordana Schmidt, Damir Zlatar Frey, Lili Šantič so sodobni ples ponesli širom Slovenije.

Vzporedno s Kraigherjevo je delovala tudi arhitektka, akademska slikarka, plesalka, likovna in plesna pedagoginja, kritičarka, teoretičarka, zgodovinarica in publicistka Marija Vogelnik. Ljubezen do plesa je začela aktivno razvijati v plesni šoli Mete Vidmar. Svoje raznovrstne izkušnje je v sedemdesetih letih združila in 1972. leta ustanovila ustvarjalni laboratorij Kinetikon, kjer so z intermedialnimi pristopi prepletali ples, besedno, glasbeno in filmsko ustvarjalnost.

Sledil je nov preporod, ko se je v poznih sedemdesetih letih Ksenija Hribar vrnila iz London Contemporary Dance Theater, kjer se je učila pri Robertu Cohanu. Kmalu je pričela sodelovati z gledališkim režiserjem Dušanom Jovanovićem. Za tem je nekaj časa opravljala precej nov poklic koreografinje v dramskem gledališču, kot režiserjeva umetniška sodelavka-svetovalka za gib. Bila je ustanoviteljica samostojne sodobne plesne skupine – Plesnega teatra Ljubljana (v nadaljevanju PTL) leta 1985.

Po prvih uspehih (s koreografoma K. Hribar in D. Z. Freyem) se je PTL začel odpirati in sodelovati tudi s tujimi koreografi, hkrati pa je vzgajal svoje. Leta 1987 je bil ustanovljen Plesni Studio Intakt, ki je po načelu odprtih vadbenih ur in delavnic ponujal možnost stalnega izobraževanja na področju sodobnega plesa za širšo populacijo. V začetku so umetniško studio vodili Matjaž Farič, Vesna Lavrač in Uršula Teržan.

Danes v slovenskem prostoru delujejo mnogi profesionalni plesalci in koreografi, ki s svojimi predstavami v slovenski prostor vnašajo pomemben pečat in širijo raznoliko estetiko sodobnega plesa: Tanja Skok, Igor Sviderski, Petra Pikalo, Nina Meško, Andreja Rauch Podrzavnik, Nataša Kos, Rosana Hribar, Jana Menger, Tina Dobaj Eder, Snježana Premuš, Mala Kline, Irena Tomažin, Bara Kolenc, Jurij Konjar, Magda Reiter, Milan Tomažik, Leja Jurišič, Tina Janežič, Teja Reba, Gregor Luštek, Mojca Kasjak, Maša Kagao Knez, Nataša Živkovič, Katja Kodela, Vlasta Veselko, Urška Vohar, Matej Kejžar, Dejan Srhoj ... V okviru lastnih produkcij pa delujejo plesalci in koreografi, ki so se šolali ali pa pridobili plesne izkušnje doma in v tujini: Matjaž Farič - Flota, Iztok Kovač

- En knap, Branko Potočan - Fourklor, Mateja Bučar - Dum, Goran Bogdanovski - Fičo balet, Nataša Tovirac - Intakt, Uršula Teržan - Celinka, Dušan Teropšič - KUD Nor, Gregor Kamnikar - Ops!, Maja Delak – Emanat ...

Od sedemdesetih let prejšnjega stoletja se lahko široko plesno izobražujemo na poletnih in zimskih plesnih šolah, ki jih organizira JSKD Slovenije. S to edino možno, intenzivno obliko spoznavanja vseh plesnih zvrsti na enem kraju, z domačimi in tujimi pedagogi, je takrat začela Neja Kos.

Izobraževanje na področju sodobnega plesa danes poteka na Umetniški gimnaziji za sodobni ples, ki je bila ustanovljena l. 1999/2000. Nekaj let po ustanovitvi je bil potrjen program za sodobni ples na osnovnošolski ravni, ki ga izvajajo na glasbenih šolah po vsej Sloveniji.

V Sloveniji delujejo mnogi plesni centri in skupine, ki s svojim delom zelo uspešno širijo ustvarjalnost in koncepte sodobnega plesa. Skrbijo za izobraževanje, kreativen potencial in temeljit razvoj otrok, mladih in bodočih profesionalnih plesalcev (povzeto po <http://www.intakt.si>).

- V Ljubljani delujejo: Plesni studio Intakt (Nataša Tovirac in Tanja Skok); Studio za svobodni ples (Vilma Rupnik); Srednja glasbena in baletna šola Ljubljana (Jana Kovač Valdes); Inštitut Vija-vaja (Kristina C. Pojbič) ; program AGON (Maja Delak);
- na Gorenjskem deluje KUD Qulenum (Saša Lončar);
- v Mariboru Plesna izba (Minka Veselič) in Center plesa (Marko Urbanek);
- v Celju delujejo Harlekin - društvo za umetnost plesa (Ana Vovk Pezdir); Plesni forum Celje (Goga Erjavec Stefanovič); Plesni studio Igen Celje (Igor Jelen);
- v Velenju Plesni Studio N Velenje (Nina Mavec) in Glasbena šola Velenje (Petra Žist);
- v Trbovljah Glasbena šola Trbovlje (Daliborka Podboj);
- v Brežicah Plesno društvo Imani (Rosana Horvat);
- v Novem mestu Terpsihora Dance Company;
- na Primorskem v Šempetru-Vrtojba Klub Terpsihora plesni center (Jasmino Bremec) in v Izoli Plesno društvo Plesni studio Lai (Lilijano Ujčič) ...

Danes se sodobni ples močno prepleta s sodobnim gledališčem in ostalimi umetniškimi zvrstmi. Meja med sodobnim gledališčem in sodobno plesno umetnostjo je še komajda zaznavna. Ti dve veji odrske umetnosti sta med seboj soodvisni in se stalno povezujeta in dopolnjujeta. Razvile so se oblike: »performans«, »happening«, eksperimentalno

gledališče in druge oblike plesno gledališkega izraza: eksperimentalni ples, ulično gledališče, vloga giba v gledališču in razne mejne oblike (kabaret, pantomima, ekscesi, javne akcije, videoinstalacije, multimedijske predstave, spektakli ipd.). Evolucijski tok se bo verjetno nadaljeval v tej smeri in v smeri popularizacije in institucionalizacije sodobnega plesa.

5.2 Multimedijalnost ali večmedijskost in sodobni ples / Interdisciplinarnost znotraj sodobnega plesa

Ples se že od svojih začetkov povezuje z drugimi mediji. Prepleta se z glasbo in zvokom, gledališkimi elementi in novimi mediji. Umetniki sodobnega časa in s tem tudi ustvarjalci sodobnega plesa posegajo po interdisciplinarnosti, znotraj katere najdemo improvizacijo, ples, gledališče, video, računalništvo, znanost in interaktivnost.

Slovenski pravopis poleg prevzete besede »multimedijski« navaja manj pogosto domačo vzporednico »večpredstavnosten«. Poleg prevzete besede, ki je običajno uporabljena v literaturi, se pojavlja tudi beseda »večmedijski«, ki jasneje izraža isti pomen.

Že v ritualnih oblikah plesa sta bila neločljivo povezana ples in **glasba**. Medtem ko se je glasba osamosvojila, je ples ostajal tesno povezan z glasbo. (povzeto po Kos, 1982) Do sprememb je ponovno prišlo v začetku 20. stoletja, ko so mladi moderni plesalci iz Evrope, kot je na primer Mary Wigman, izbrali tišino kot spremljavo k plesu. To je še posebej zahtevno, saj mora ples brez zvočne podlage biti čist, dovolj močan in zanimiv, da ohranja pozornost gledalcev. (povzeto po Kos, 1982) Rickett -Youngova navaja (1996, v Langus, 2003) štiri možne spremljevalce plesa, ki se jih poslužujejo današnji režiserji. To so tišina, glas, naravni ali umetno proizvedeni zvoki in glasba. Vsak ima drugačen vpliv na gledalca, načinov, kako bodo kakršenkoli zvok ali tišino izkoristili koreografi, pa je nešteto.

»Tudi povezava plesa z **likovno umetnostjo** ima že dolgo zgodovino. Telo in gib že od nekdaj zanimata slikarje in kiparje, zato je motiv človeškega telesa pogosto prisoten v njihovih delih. Hkrati pa tudi motivi iz likovne umetnosti lahko služijo kot vir idej za gibanje plesalcev. Kostumi, scena in osvetljava imajo velik vpliv na podobo celotne predstave in jih zato prištevamo med likovne elemente, ki dopolnjujejo odrski ples.« (Kos, 1982)

»V šestdesetih letih prične Merce Cunningham v ZDA načrtno raziskovati odnos med plesom in filmom. S pojavom **plesnega videa** so se morali režiserji, koreografi in plesalci soočiti s popolnoma novimi izzivi. Hitrost in natančnost gibov plesalca je lahko ujela le ročno vodena in hitro premikajoča se kamera. Hkrati je bilo treba upoštevati tudi vrsto možnih perspektiv. Posnetek je moral prenesti ves čustveni naboj, plesalci pa so spoznali tudi popolnoma drugačen način dela. Plesni video se je skozi leta razvil v novo umetniško obliko, ki je ustvarjalcem ponudila številne nove možnosti.« (Rickett-Young, 1996, v Langus, 2003)

»V dvajsetih letih 20. stoletja so evropski znanstveniki, oblikovalci, fotografi, umetniki in arhitekti razvili številne inovacije, ki so v uporabi še danes. Te so za vedno spremenile pogled na oblikovanje, tipografijo, fotografijo, arhitekturo in film (montaža).« (Manovich, 2001, v Langus, 2003)

Z razvojem in dostopnostjo novih tehnologij ter medijev se je prebudilo zanimanje zanje tudi pri ustvarjalcih plesnih predstav. Naprave, ki so bile namenjene za uporabo v vsakdanjem življenju, so umetniki prenesli v nov prostor in spremenili njihove ustaljene funkcije. Obravnavati so jih začeli kot »nosilce estetskih funkcij, čisto umetniških učinkov«. Novi mediji in računalniška tehnologija so začeli vse pogostejše omogočati nastanek umetniških del. (povzeto po Schmuck, 1994)

Scott deLahunta (1996, v Langus, 2003) omenja pomembno vlogo novih tehnologij za sodobne koreografe in plesalce, vlogo **računalnika** v plesnih predstavah sodobnega časa pa je sistematično obdelal tudi Don Herbison – Evans (2001, v Langus 2003). Oba avtorja pišeta, da digitalna tehnologija:

- omogoča vrsto računalniških programov, ki olajšujejo zapisovanje, shranjevanje, obnavljanje, popravljanje plesnih korakov v dva najpogostejše uporabljena sistema zapisovanja plesnega gibanja (Labanov in Beneshev zapis). Nadaljnje izpopolnjevanje je omogočilo tudi prevod plesnega zapisa v avtomatičen prikaz gibanja animiranih figur;
- ponuja boljši sistem za snemanje in ohranjanje plesa. To posledično pomeni tudi lažjo predstavitev in učenje koreografij;
- predstavlja orodje za koreografsko delo. Velik del ustvarjalnega procesa je lahko opravljen brez plesalcev. S pomočjo računalnika lahko koreograf opazuje več (animiranih) plesalcev pri simultanjem gibanju. Tak način zagotovo zmanjša časovne in denarne stroške predstave;
- ponuja orodje za analizo giba, ki plesalcem omogoča natančno in uspešnejšo vadbo določenih gibov. Oba avtorja poudarjata pomembnost računalniške tehnologije za učenje zahtevnejših plesnih figur, ki jih je težko ali celo nemogoče izvajati počasi;

- omogoča plesalcem večji nadzor nad ostalimi komponentami predstave z uporabo številnih interaktivnih pripomočkov na odru;
- omogoča lahek in kvaliteten način odrske osvetljave.

Kakor se v postmoderni mešajo različna obdobja in stili, tako se s pomočjo računalnika stapljajo tudi različni mediji. Posledično to pripelje do prepletanja in nastajanja novih umetnostnih žanrov, od katerih prav vsak na svoj način vpliva tudi na razvoj sodobnega plesa.

Številne predstave so kljub uporabi različnih medijev označene kot plesne predstave. Tako se vse bolj kaže samoumevnost prepletanja medijev v sodobnem času.

Uporaba medijev in tehnologije v plesni predstavi mora biti utemeljena, v praksi je pogosto omejena le na dekorativno vlogo v predstavi. Najnazornejši je primer video projekcije, ki so prepogost element plesnih predstav in pri gledalcih le redko dosežejo poseben učinek, saj nimajo prav nobene pomembne in utemeljene vloge v plesni predstavi.

Uporaba medijev in tehnologije je odsev časa in prostora, v katerem živimo. V tej perspektivi lahko trend umeščanja medijev in tehnologije v ples razumemo kot aktualni element sodobnih predstav. (povzeto po Langus, 2003)

6. Gibanje in tehnika v plesu



Slika 10. KORAK, avtorski soloples: Marijana Jerkovič, mentorica: Petra Podržaj
(http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

6.1 Gib

Gibe, ki jih uporablja človek, lahko razdelimo v štiri skupine (povzeto po Kroflič, 1999):

- a. refleksni gibi (kretnje, geste),
- b. naključni gibi (akcija),
- c. praktični gibi (motorika gibanja vsakdanjih opravil),
- d. estetski obrazci (izrazno gibanje, ples).

Gib je pomembnejši v funkciji samoizražanja kot v funkciji sporočanja. Izražen gib se navadno nanaša na počutje in čustva ter je spontan. Je del našega vsakdanjega vedenja.

6.2 Gibalni jezik in njegov simbolični pomen



Slika 11. IŠČEM ČISTO, avtorski soloples: Helena Plazl, mentorica: Nina Mavec Krenker (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

»Bistvo vsake umetnosti je izražanje z določenimi simboli. Pri tem se pojavljajo abstrahiranja, domišljanja nebistvenega in osredotočenje na bistveno. Plesalec ali koreograf izlušči iz neke realne oblike gibanja čisto dinamično obliko, ki ima simbolični pomen in nosi neko umetniško sporočilo.« (Zagorc, 1992, v Šimenc, 2007)

»Gibanje postane tudi svobodna simbolična oblika, umetniški element, plesna kretnja, kadar posreduje ideje emocij (ne golih emocij!), značilnosti vedenja, izraža različne fizične in mentalne napetosti. Gre za navidezne gibe – iluzije, igrane kretnje, ki niso signali, ampak simboli človekovega hotenja. Spontanost gest oz. kretenj je v plesnem gibanju iluzija, in prav tako tudi moč, ki jo izražajo. Tako plesalec z ustvarjanjem gibalne oblike ali dinamične podobe v času in prostoru izraža iz vsakdanjosti posplošene oblike čustvovanj, občutenj, odnosov. Skupaj z navidezno dinamično podobo postane simbol.« (Kroflič, 1999)

»Tudi pri gibu gre torej za abstrahiranja, odmišljanja nebistvenega in osredotočanja na bistveno. Pri ustvarjanju gibalne oblike, ki naj postane nosilka splošnega pomena, nastopata dve vrsti abstrahiranja:

- (1) abstrahiranje iz človekovih čustev in občutij ter
- (2) abstrahiranje iz gibov in prostorskih odnosov v vsakdanjem življenju.« (Kroflič, 1999)

Iz realne vsebine nekega čustva (npr. strahu) in njegove realne gibalne oblike plesalec oz. koreograf izlušči čisto dinamično obliko poteka tega čustva. B. Kroflič navaja primer za strah. Iz poznavanja doživetja strahu in njegovih fizičnih značilnosti (izmenjava

mišične napetosti, značilna drža telesa, hoja, gibanje v prostoru) se v procesu abstrahiranja razvije splošen simboličen pomen, ki ima lahko vrednost umetniškega sporočila. To pa le takrat, kadar se gibi izvajajo v sklopu celotne plesne kompozicije, tj. posebne kvalitativne organizacije gibanja. (povzeto po Sheets, 1968, v Kroflič, 1999)

6.3 Plesno gibanje



Slika 12. HOMEOSTAZA, avtorski soloples: Zala Vidic, mentorica: Petra Podržaj (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

Plesna umetnost skozi gibanje izraža idejo – idejo o doživljanju različnih subjektivnih izkušenj, omogoča objektivno predstavitev subjektivne realnosti. Česar vsakdanja govorica kot najobičajnejši način komuniciranja ne zmore, zmorejo raznovrstna umetniška dela – predstaviti naravo čutnega in čustvenega življenja. Umetniška dela so namreč izrazne oblike, ki simbolizirajo naravo človekovih občutij (povzeto po Langer, 1990, v Kroflič, 1999).

Sodobni ples za svoje izražanje pogosto uporablja utilitarna gibanja. To so gibanja, ki jih potrebujemo in jih uporabljamo vsak dan. Preprosto jih potrebujemo za delo in preživetje. Sodobni ples zelo pogosto črpa iz teh gibanj, to je ena od možnosti, kako pridemo do ideje za gib.

Naravno gibanje ne nasprotuje naravi človekovega telesa in njegovim naravni gibalnim zmožnostim. Je tudi gibanje, ki ni izumetničeno in je vsakdanje. Pogosto uporablja hojo, tek, skoke, metanje, dviganje, nošenje, vlečenje, udarjanje, obračanje, sukanje, vrtenje, kroženje, valovanje, nihanje, vibriranje, trzanje. Pogosto je naravno gibanje ponazarjanje procesov, ki se odvijajo v naravi. Npr. odpiranje – zapiranje, dviganje -

padanje, rast – venenje, odvijanje – zavijanje, potiskanje – vlečenje. Je izhodišče sodobnega plesa.

Abstraktno gibanje je gibanje, ki je zaradi izraznih namenov čimbolj oddaljeno od človekovega vsakdanjega gibanja. Uporablja se za izražanje občutij, idej in konceptov ter ponavadi ni povezano s posameznimi predmeti, osebami ali dogodki. Tako poskuša razkrivati splošne značilnosti in bistvo stvari. (povzeto po Kroflič, Škerlj, Vogeltnik in Vogeltnik, 1989)

Predstave so tako kot zaznave abstrakcije značilnih vizualnih pojavov v okolju. Predstava ni slika v dobesednem pomenu, ampak beleženje miselne aktivnosti med strukturiranjem značilnih vizualnih informacij. Predstava ni nikdar popoln zapis zaznane realnosti (razen pri eidetiki oziroma "fotografskem spominu"), vendar za subjekta pomeni celoto, ker vsebuje zanj relevantne pojave. Tako predstave razvrščamo na več ravni abstrakcije – od tako konkretnih in čutnih, kot je fotografija (eidetske predstave), do notranjih predstav zelo abstraktnih pojmov in odnosov. Skozi predstavno mišljenje potekajo operacije, kot so raziskovanje, selekcioniranje, poenostavljanje, dopolnjevanje. (povzeto po Kroflič, 1999)

6.4 Tehnika plesnega gibanja



Slika 13. VESELI ŠKRATEK, avtorski soloples: Vita Vybihal, mentorica: Ana Vovk Pezdir (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

Ena od definicij pravi, da je plesna ali telesna tehnika usposobljenost telesa (oz. plesalca), da izvede gibe kar najbolj pravilno in z najmanjšim možnim naporom (povzeto

po Otrin, 2006). Je torej obvladanje plesnega instrumenta, torej plesalčevega telesa, da lahko izvaja želeno plesno gibanje.

V sodobnem plesu se je skozi leta razvilo več plesnih tehnik z nekaterimi skupnimi značilnostmi. Vsak ustvarjalec, koreograf navadno izoblikuje svoj stil in obliko izraza, ki ju nato prenaša na svoje učence. Ko pride do sistematizacije plesnega stila, dobimo plesno tehniko.

6.4.1 Analiziranje gibanja

Rudolf Laban je razdelil gibanje na tri osnovne kategorije. Vsako gibanje je mogoče opredeliti glede na prostor, čas in moč (tok). Preučeval je človekovo gibanje glede na strukturo, prostorske odnose, izrazne kvalitete in psihosocialne vidike.

	AKCIJA	MOČ	ČAS	PROSTOR
1.	Udarec	močno	hitro	naravnost
2.	Potiskanje	močno	počasi	naravnost
3.	Dotik	šibko	hitro	naravnost
4.	Dršenje	šibko	počasi	naravnost
5.	Zamah	močno	hitro	v loku
6.	Zvijanje	močno	hitro	vijugavo
7.	Trepet	šibko	hitro	neravno
8.	Zibanje	šibko	počasi	neravno

Tabela 2: »Akcije napora« in komponente moč, čas, prostor (Laban, 2002)

Laban (2002) je določil osem kombinacij teh treh kategorij. Poimenoval jih je »akcije napora« oz. osnovna človeška gibanja. So pokazatelj energijske in motivacijske značilnosti posamezne gibalne akcije. Napor je psihofizični pojem, s katerim se označuje gib glede na kvalitativne in kvantitativne dimenzije.

Vsebino človekovega gibanja in ustvarjanja z gibanjem lahko predstavimo tudi z Labanovimi vprašanji in odgovori nanje:

Kje se lahko giblješ?	<u>PROSTOR.</u>
Kaj lahko giblješ?	<u>TELO (zavedanje telesa).</u>
Kako se giblješ?	<u>ČAS, MOČ, TOK (tempo, ritem, moč, ravnotežje, prenos teže, tok).</u>
S kom, s čim se giblješ?	<u>ODNOS (odnos med deli telesa, med posamezniki, med skupinami, do okolja, predmeta, prostora).</u>

Tabela 3: Gibanje skozi vprašanje in odgovore. (Gilliom, 1970, v Kroflič, 1999)

Po Labanovi analizi človekovega gibanja in ustvarjanja z gibanjem velja (Gilliom, 1970, v Kroflič, 1999):

MOJE TELO	deli – strani – oblike – odnosi – manipuliranje
SE GIBLJE	s prenosom teže – z vzdrževanjem ravnovesja
V PROSTORU	osebno – splošno – dimenzijah – smereh – ravneh – velikostih – vzorcih
V ČASU	tempo – ritem
Z MOČJO	stopnja moči – kvaliteta moči – ustvarjanje moči – absorbiranje moči
IN S TOKOM.	svobodnim – vezanim – v gibalnih sekvencah z začetkom in koncem – s prehodi.

GIBANJE NA MESTU		G I B A N J E	GIBANJE V PROSTOR	
Primeri			Primeri	
OSNOVNA GIBANJA	Upogib Iztegnitev Zasuk Zamah Kroženje		Hoja Tek Skok	
SESTAVLJENA GIBANJA	Vlek Potisk Obrat Vzravnavna Padec Udarec		Plazenje Lazenje Plezanje Nošenje Dvigovanje Metanje	

Tabela 4: Klasifikacija gibanja (Zagorc, 2006a)

Elementi plesa (Zakkai, 1997, v Borota, Geršak, Korošec in Majaron, 2006):

Orodje

telo in deli telesa – znotraj

mišice _ kosti _ sklepi _ srce _ pljuča

telo in deli telesa – zunaj

glava _ vrat _ ramena _ komolci _ roke _ dlani _ prsti _ prsni koš
 hrbet _ trebuh _ boki _ zadnjica _ noge _ kolena _ podplati

Gibanje

gibanje na mestu

raztegovanje _ upogibanje _ kroženje _ krčenje _ dviganje
spuščanje _ nihanje _ stresanje _ zamahovanje

gibanje skozi prostor (lokomotorno gibanje)

hoja _ tek _ galop _ skok _ poskok _ preskok _ drsenje
plazenje _ kotaljenje

Elementi plesa

Prostor

velikost
majhna, srednja, velika
nivo
visok, srednji, nizek
oblika
zavita, ravna
smer
naprej, nazaj, vstran,
diagonalno
pot
naravnost, zavito,
cik-cak, krožno
razmerje
blizu, narazen
velikost giba
majhen, srednji, velik

energija

sila
močno, šibko
teža
težko, lahko
kvaliteta
nežno, ostro,
zibajoče
mirnost
aktivna, pasivna
napetost
napeto, popuščeno,
sproščeno

čas

hitrost
počasi, hitro,
pospešujoče,
pojemajoče
ritem
naravno, enakomerno
tempo
hitro, počasi
poudarek
močan
trajanje
kratko, dolgo

6.4.2 Sodobne plesne tehnike

Skozi razvoj sodobnega plesa so različni avtorji razvili svoje plesne tehnike, ki so se kasneje bolj ali manj uveljavile. Naj naštejemo nekaj teh tehnik: »graham«, »cunningham«, »hawkins«, »limon«, »horton«, »pilates«, »alexander«, »feldenkrais«, »release«, kontaktna improvizacija, »nove« plesne tehnike, »body mind centering«, študije Labanove metode, sodoben ekspresionistični ples ... Vse te tehnike so pomembne za ustvarjanje tehnične osnove v sodobnem plesu.

Priporočeno je poznavanje čim več tehnik; v nadaljevanju pa to predstavlja trdno izhodišče različnim koreografskim formam in stilom sodobnega plesa.

Kratek oris nekaterih tehnik, ki jih sodobni ples pogosto uporablja:

a. Tehnika »GRAHAM«

Avtorica te plesne tehnike je Martha Graham. S tehniko »graham« razvijamo močan in »artikuliran« hrbet in s tem vplivamo na izraznost hrbta. Njene vaje so narejene v obliki tem in variacij. Variacije ne glede na težavnost ohranjajo odnos do teme. Nastanejo s širitvijo od izoliranega gibanja h gibanju s celim telesom. Tehnika temelji na vadbi s posameznimi deli telesa (trup, roke, hrbet, stopala ...).

Značilnosti so: poseben način uporabe hrbtenice (princip gibanja »krčenje – popuščanje«), uporaba zemeljske težnosti kot dinamičnega principa med plesalčevim telesom in težnostjo, tekoče, organsko gibanje iz centra v področju medenice. Poudarek je na vadbi na tleh (začetek vadbene ure), nato sledijo vaje na sredini prostora in gibanje (hoja, teki, skoki) skozi prostor.

Osnova njenega plesnega načina je sekano gibanje, dinamično nasprotje (krčenje - raztezanje), silovitost v gibih in oglato oblikovanje prostora. Značilnosti so:

- osrednje gibanje (izhajajoče iz centra) z vzgibom v spodnjem delu hrbta,
- obvladan padec, brez sesedanja,
- pri krčenju (izdih) in raztezanju (vdih) ne gre za napetost in sprostitvev – sta enakovredna,
- gibanje je nabito z energijo.

b. Tehnika CUNNINGHAM

Sistem vadbe Marceja Cunninghama ima logično povezavo z baletom. Razlika je v uporabi hrbtenice, ki se je razvila na osnovi vertikalne postavitve telesa, ki jo pozna balet. Kombinira naravno gibanje in klasični balet. Močno ima razvite skoke. Ta tehnika se največ uporablja, ko vadimo stoje in v prostoru. Znotraj sistema vadbe loči vadbo plesne tehnike od plesnih delavnic z izhodiščem v improvizaciji. Njegovo gibanje še danes pomeni svobodo.

V koreografskem smislu razvije »koreografijo naključja«. Gre za koreografiranje z improvizacijo skupine neposredno, vnaprej pripravljeno in v neznanem prostoru in ob neznani glasbi. Pogoste plesne teme kot izhodišča za improvizacijo so: prostor in dinamika, predajanje napetosti med plesalci.

Spodbudil je nastopanje na za ples neobičajnih prostorih; likovne galerije, šole, odprti prostori in na klasičnih gledaliških odrih.

c. Tehnika HAWKINS

Plesalec in koreograf Eric Hawkins je oblikoval plesno tehniko, s katero lahko dosežemo, da se plesalec v vsakem trenutku zave položaja svojega centra telesa (medenice) in da je gibanje posledica sprememb v legi centra. Poudarja sposobnost »nenaprežanja«, torej, da sta plesalec in gib lahko v medsebojnem ravnovesju z uporabo minimalne napetosti in moči mišic. Gibanje temelji na hitrih spremembah v vse smeri in kratkih časovnih enotah, znotraj tega združuje veliko hitrost gibanja z ohranjanjem ravnotežja v mirovanju. Znotraj kvalitete gibanja ga zanima subtilno, intenzivno in neagresivno gibanje.

d. Tehnika LIMON

Tehnika Joseja Limona nam ponuja drugačno kvaliteto gibanja – mehkejše gibanje. Veliko koreografije je razvil iz naravnih gest in v njej, kot je trdil sam, »človeško veličino, dostojanstvo in plemenitost« izražal s temami, ki jih je črpal iz zgodovine, književnosti in vere. Za njegove plesne sta bili značilni tudi dobro definirani struktura in oblika (povzeto po: <http://www.delo.si/clanek/71962>).

e. Tehnika HORTON

Plesno tehniko je razvil Lester Horton. Horton tehnika daje plesalčevemu telesu izjemno moč in raztegljivost, daje občutek za kvaliteto giba, kontrastno moč mehkih in eksplozivnih linij. Gibanje je lirično. Vaje sestojijo iz elementov prenosa teže in uporabe dihanja, iz kombinacij, ki potujejo v prostor in raziskovanja dinamike. Oblikuje tehnično močnega in izdelanega plesalca.

f. Tehnika PILATES

Pilates je posebna vrsta vadbe za krepitev mišic trupa, katere je iznašel Joseph Hubert Pilates. Vadbo je v začetku imenoval Contrology, ker naj bi pri izvajanju vaj s pomočjo duha kontrolirali delovanje mišic. Med prvo svetovno vojno je začel razvijati celosten program vadbe, ki naj bi pripomogel k izboljšanju konstitucije in drže. Pri tem je upošteval svoje znanje vzhodnoazijskih vadb, joge, zena in upošteval tudi gibanje živali. Po vojni se je vrnil v Nemčijo, kjer je sodeloval z Rudolfom Labanom. Leta 1923 je v ZDA na Labanovo pobudo odprl lasten studio, tako je prišlo do prepletanja Pilatesa in plesa.

Pilates vadbo sestavljajo vaje za moč, raztezanje in dihanje. Podlaga vsej vadbi je treniranje telesnega centra (Powerhouse), ki zajema mišice spodnjega dela trupa. Vse vaje se izvajajo počasi in tekoče, z upoštevanjem pravilnega dihanja. Izvajajo se na tleh, na pilates napravah, stoje in s pripomočki (žoge, elastike ...).

g. Tehnika ALEXANDER

Alexandrova tehnika je tehnika telesne drže in gibanja. Domislil se je je Frederick Matthias Alexander. Nauči nas razmišljanja o gibanju in uporabi gibanja na način, ki nam vzame dosti manj energije kot gibanje v ukrivljeni drži. S to tehniko se izboljša zaznavanje in zavedanje različnih položajev in gibanja. Avtor je z eksperimentiranjem na lastnem telesu ugotovil, da v primeru, ko sprosti vrat in ramena, glava ne pritiska več na hrbtenico in le-ta se lahko raztegne in podaljša. Glavni princip njegove tehnike je, da ob zavestno sproščenih ramenih in vratu potegnemo glavo navzgor.

Prestavljajmo si lutko na vrvi in to, da jo nekdo počasi potegne in jo zravna iz prvotnega sesedenega v zravnan položaj. Ta ravna linija skozi glavo navzgor mora biti vseskozi poravnana, ta gib pa postane del naše podzvesti. (povzeto po: <http://www.lunin.net/forum/index.php?autocom=blog&blogid=79&showentry=3078>)

Primer: Vstajanje s stola

Iz pokončnega in sproščenega sedečega položaja vstanemo tako, da ohranimo ravno linijo, ki navidezno teče skozi naš trup, medtem ko sedimo. Ko vstanemo, se nagnemo naprej in premaknemo navzgor.

h. Tehnika FELDENKRAIS

Tehnika »feldenkrais« se imenuje po dr. Moshe Feldenkraisu, ki je skozi leta razvijal in raziskoval človeško gibanje in odnos gibanja z mislijo, čutenjem in čustvovanjem. Je metoda ozaveščanja skozi gib. Skozi na videz preproste, minimalistične vaje in usmerjeno pozornostjo dosežemo optimalen način gibanja. Tehnika vpliva na centralni živčni sistem, kjer se neustrezni vzorci spremenijo v posamezniku bolj primerne. Vsakdo izmed nas je skozi življenje privzel določene gibalne navade in razvade, ki nas ovirajo v gibanju, načinu izražanja in ustvarjalnosti. Skozi vodeno ozaveščanje odkrijemo nove načine gibanja, drugačen način občutenja telesa, odnosa do prostora in okolice. Novi načini gibalnih vzorcev pa lahko sprožijo tudi nove poti razmišljanja in ustvarjanja. Pomaga nam, da odkrijemo in razvijemo skrite potenciale. V plesu se uporablja za raziskovanje odnosa gib – domišljija in za razvijanje lastnih sposobnosti do popolnosti. Velja za zelo učinkovito orodje, s katerim se izognemo poškodbam, saj napačne gibalne vzorce spremenimo v takšne, ki so bolj v skladu s posameznikovo telesno konstitucijo.

i. Tehnika RAZTEZANJA (RELEASE)

Tehnika temelji na tem, da plesalec prisluhne telesu in usklajeno sledi njegovemu gibanju. Plesalec se uri v tem, kako se gibati na čim bolj sproščen in iz vidika energije ekonomičen način. S pojavom »tehnike raztezanja« se rodi slog tekočega gibanja, ki se je popolnoma razlikoval od do tedaj znanih plesnih oblik. Iz plesnega repertoarja umika prekinjeno oz. iz posameznih položajev in prehodov med njimi sestavljeno gibanje. Izvedba je lahko počasna in mirna kot meditacija ali pa hitra in eksplozivna, polna gibanja. Postavi se vprašanje, ali lahko skupek petminutnih gibalnih sekvenc raztegnemo v daljši nastop, ki traja eno uro. Ta plesna tehnika zanika kakršno koli poziranje in ugajanje občinstvu.

Ustvarjalci se sprašujejo, ali gledalca res zanima tisto, kar ga najbolj pretrese, preseneti. Ali so res to velike akrobacije, na videz lahkotni skoki, nešteti obrati ali visoko dvignjene noge? »Tehnika raztezanja« raziskuje gibanje »malih in pozabljenih« delov telesa. Ples postanejo majhne kretnje z rokami in domiselni izrazi na obrazu, raziskuje se gibanje prstov, majhnih gibov v sklepah in obraznih mišic. Ples postane igra detajlov. (povzeto po Mackrell, 2005).

j. Tehnika KONTAKTNA IMPROVIZACIJA

Kontaktna improvizacija je nastala v začetku sedemdesetih let 20. stoletja v ZDA. Eden prvih ustvarjalcev te tehnike je Steve Paxton. Danes vsebuje elemente kontaktne improvizacije večina sodobnih plesnih predstav. Temelji na principih težnosti in stiku oz. kontaktu ali srečanju teles. Je neke vrste gibalni dialog. Gibanje skozi kontaktno improvizacijo je stalno improviziran odgovor na dogajanje v okolici in v nas samih. Kontakt se lahko izvaja na daljavo ali na stik. Kadar gre za telesni kontakt, gre za obravnavanje stika med telesi, zavedanje telesnih površin, vzdrževanje stika, prenos teže med telesi, tekoče gibanje, zaupanje, komunikacijo. (povzeto po Šimenc, 2007)

k. »NOVA« PLESNA TEHNIKA (New dance)

»Nova« plesna tehnika ali ples devetdesetih razpolaga z veliko različnimi pristopi v poučevanju tehnike. To so izpeljanke starejših plesnih tehnik, novi pristopi, borilne veščine, elementi akrobatike, tradicionalni plesi in predvsem vedno nove izpeljanke sodobnega plesa. Navadno je odvisna od aktualnih plesnih tokov. Skupno tem tokovom je, da iščejo vir in impulze v telesu samem (refleks, telesni položaj, natančnost v gibanju sklepov, dihanju ...), praktičnih in estetskih obrazcih, energičnih akcijah, sproščenosti, spreminjanju stanj, gestah ... Razvija pozornost, kar pomeni reagiranje telesa na zunanje in notranje spodbude. Zanja je značilno sproščeno gibanje in mehkejša izvedba gibanja.

Metode poučevanje se zelo razlikujejo glede na pristop posameznega pedagoga. Razdelimo jih v naslednje sklope:

(enako razvrstitev najdete na internetni strani:

http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/gimnazija/umet_gim/sodobni-ples.htm):

Sprostitev:

- vaje dihanja,
- masaža, kot priprava telesa za vadbo,
- raztezanje.

Vaje na tleh so namenjene:

- zavedanju centra telesa v predelu spodnjega dela trupa in gibanju, ki izhaja iz njega,
- ogrevanju in zaščiti vseh izpostavljenih delov telesa plesalca,
- osvojitvi in analizi besedišča plesa na tleh,
- razvijanju moči in koordinacije gibanja ob drugačni razporeditvi teže.

Priporoča se, da v začetku izvajamo vaje počasi, da osvojimo tehniko gibanja na tleh in spoznamo koristnost stika s tlemi, kasneje pa vaje pospešimo in povežemo v krajše sklope. Vadeče seznanimo s pravilno vadbo in varnostjo.

Vaje stoje

Sklopi vaj za usklajeno gibanje in pravilno vertikalno postavitev telesa kot pri ostalih plesnih tehnikah: počepi (plié), zasuki (twist) in rotacije, vaje za stopalne sklepe, vaje za hrbet in vrat, vaje za noge, nihanja (swing) nog, rok ter kombinacije obojih, podaljšanja (extensions).

Vaje po prostoru:

- gibanje po prostoru - vaje za razvijanje občutka za potovanje po prostoru,
- plesne kombinacije, sestavljene iz prej obdelanih sklopov vaj.

7. Sodobni ples v programu šolske športne vzgoje

S sodobnim plesom in ustvarjalnim gibom v vzgojno-izobraževalnem procesu lahko pristopamo celostno in pomagamo učencem, da razvijejo svoje skrite potenciale.

D. Gobec (1978) navaja cilje plesne vzgoje, ki naj bodo:

1. Otroku razgibati telo na njemu primeren in zanimiv način. Gibom, za katere želimo, da jih osvoji, dodajmo različne vsebine in spodbude.
2. Sprostiti telesne in duševne napetosti.
V današnjem času je otrok najbolj utesnjen prostorsko in s tem tudi gibalno. Tudi duševno se počuti utesnjen in pod stalnim pritiskom okolice, ki se ji mora prilagajati. Prek zanimivih iger ter plesnih improvizacij v prostoru in naravi se bo lahko otrok sprostil.
3. Razvijati gibalno ustvarjalnost.
Prek raznovrstnih spodbud si bo otrok bogatil svojo gibalno domišljijo. Samo na podlagi izkušenj bo lahko gibalno ustvarjal.
4. Razvijati sposobnost gibalne zapomnitve.
Otrok si prek kratkih plesnih kombinacij, katere sestavi sam ali kdo drug, uri pomnjenje. Vendar je nevarnost, da nam postane to glavni smoter in da ga bomo postavljali preveč v ospredje. Otrok bo pridobil gibalni spomin tudi prek različnih spodbud in vsebin ter jih bo s pomočjo igralnih metod z veseljem ponavljal in jih tudi osvojil.
5. Doživljanje vsebin in plesnega izraza.
Samo ob močnem čustvenem doživetju neke vsebine bo otrok tudi gibalno pristen in neponarejen. Prav uresničevanje tega smotra nas pripelje do otrokove ustvarjalnosti, ki ne bo postala samo »veščina«, ampak se bo razvijala naprej tudi na drugih področjih.
6. Razvijati kritičnost do lastnega in tujega dela.
Otroci se radi kaj hitro zadovoljijo s svojim izdelkom, v našem primeru s svojim izvajanjem plesa. Zato lahko včasih, seveda vsebini primerno, zahtevamo, da se otrok potruži, da je pri improvizaciji originalen in ne posnema drugih. Otroke navadimo tudi, da bodo znali gledati druge in spoštovati njihovo delo. Ob tem preprečujemo »kič« v plesu in gibanju, ki ni primerno za njihovo starost.

7.1 Vpliv plesa na celosten razvoj mladih



Slika 14. MUTUALIZEM, ples: Neža Hribar in Beno Novak, mentorica: Saša Lončar (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

S plesnimi tehnikami in ustvarjalnimi pristopi, ki jih sodobni ples uporablja, lahko pristopimo celostno k učenčevemu oblikovanju gibanja. Poleg učenčeve fizične in plesne plati, lahko kvalitetno razvijamo tudi njegovo intelektualno, čustveno, domišljijско, ustvarjalno in socialno plat.

Ririe in Woodbury (1996, v Zagorc, 2006b) pišeta:

- Ples je celovita izkušnja, ki zajema telesno, umsko, čustveno, duhovno in estetsko dimenzijo posameznika, nam pomaga zaznavati, kdo smo in po čem hrepenimo.
- Plešemo lahko v vseh starostnih obdobjih, ne glede na spol ali sposobnosti. Vsakdo lahko pleše tudi brez posebnega talenta ali izkušenj.
- Ples je izrazno gibanje, ki ima moč obogatiti življenje. Človeku daje občutek za veselje in razvija samozavedanje.
- Ples omogoča raziskovanje samega sebe.
- Ples lahko uporabimo v procesu učenja, ker razvija mišljenje in predstavljanje.
- Ples omogoča vsem otrokom, da raziskujejo ter izrazijo svoje telesne in ustvarjalne potenciale na netekmovalen način.
- Ples omogoča, da pridobimo ali izboljšamo stopnjo samospoštovanja in samozavesti, če razvijamo lastno enkratnost.
- Ples omogoča razvoj sposobnosti za koncentracijo in sposobnost za učenje.
- Ples razvija razumevanje in odnos do telesa, ki se lahko razvije v življenjski pogled na telesno pripravljenost in zdravje.
- Ples nas uči kreativnega reševanja problemov.
- Ples spodbuja intuitivne, čustvene in tudi verbalne odzive. Izostri percepcijo ter spodbuja samovrednotenje in kritično presojanje.
- Ples nas motivira.

S plesno vzgojo neposredno vplivamo na razvoj plesnosti. »Plesnosti ali plesna sposobnost se kaže v sposobnosti ustvarjanja gibov – ritmičnih, prostorskih in dinamičnih sestavin plesa – v gibalnem dojetanju in obnavljanju teh sestavin ter sposobnosti zaznavanja in doživljanja plesa ter izražanja ustvarjanja in sproščanja s plesom.« (Kroflič in Gobec, 1989)

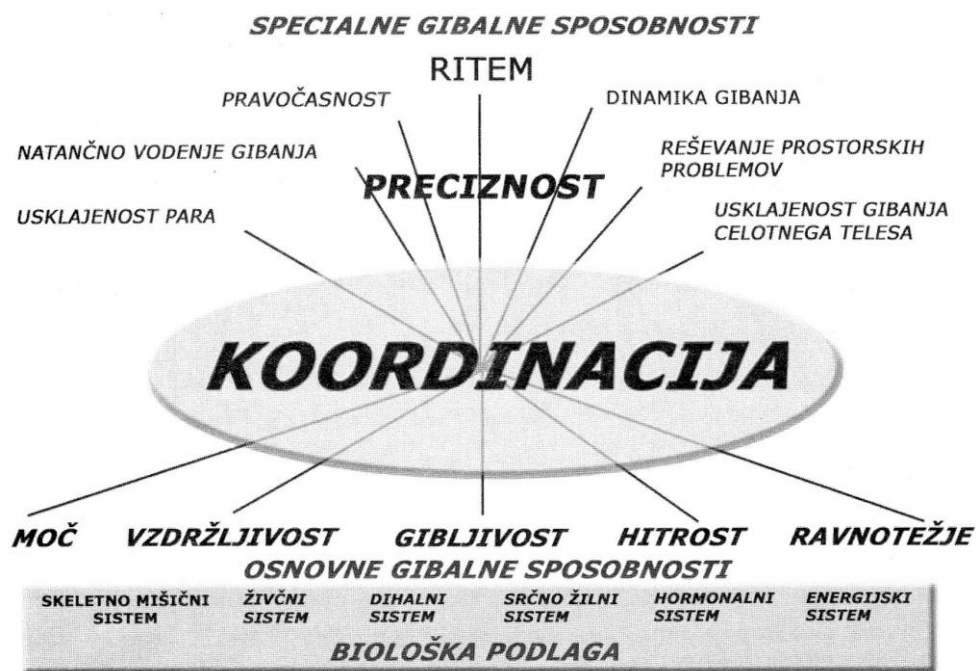
Nadgradnja obvladovanja svojega telesa je ustvarjalni gib, ki omogoča povezovanje uma, telesa, čustev in duha. Učencem omogoča, da različno pristopajo k reševanju izbranih nalog in problemov.

Ustvarjalno gibanje ima večkratno vrednost, ker prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja; ker krepi predstavljanje, integrira zavedanje, zaznavanje, spominjanje, čustva, misli in akcijo. (povzeto po Kroflič, 1999)

Plesno-gibalno izražanje ima velik vpliv na celostni razvoj vadečega. Močno vplivamo na telesni, gibalni, umski, čustveni, duhovni in socialni vidik razvoja posameznika.

Telesni vidik

S plesom močno vplivamo na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, močno vplivamo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem na razvoj vzdržljivosti. Spodbujamo razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti; koordinacije gibanja, gibljivosti, moči, hitrosti, ravnotežje in preciznost (nomotetična delitev).



Slika 15. Nomotetična delitev gibalnih sposobnosti (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005)

Poleg vseh naštetih nudi ples optimalne pogoje za razvoj orientacije v času in prostoru ter natančnosti.

»Otrok se pri plesnem gibanju začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo svoje energije. Z razvojem motorike se razvija celotna sposobnost nadzorovanja telesa, ki pa je v veliki meri odvisna od obvladovanja gibanja ter pogojuje telesni, emocionalni in mentalni razvoj.« (Zagorc, 2006b)

Zagorčeva (2006) piše, da ples ni povezan samo s človeškim telesom, pač pa tudi z njegovim duševnim in duhovnim svetom. Je poseben izraz človekove zavesti, potreb, duha in spoznanj, čustev in hotenj.

Čustveni vidik

Ustvarjalni proces v plesu nas spodbuja, da z gibanjem izražamo svojo notranjost navzven.

Izražanje razpoloženja skozi gib je človeku prirojeno in je zanj elementarnega pomena. Kar je nekdanje veljalo za nedostojanstveno ali celo primitivno, živalsko vedenje (npr. razposajeno gibanje), se danes pojmuje kot govorica telesa, s katero spontano ali namerno izražamo svoja čustva in počutje.

Na čustva (veselje, jeza, strah, sreča, žalost, strast, bolečina) se lahko različno gibalno odzivamo: poskakovanje in cepetanje, privzdigovanje ramen in zadrževanje dihanja, nemirno prestopanje, kriljenje z rokami, stresanje z glavo ali skrivanje v lastnem objemu.

»Vse zvrsti umetnosti nam ponujajo možnosti, da svoje zaznavanje bogatimo, s tem pa oblikujemo svoj notranji svet in svoj odnos do okolja – do narave, ljudi. Ples nam lahko odpira nova obzorja zavedanja bistva in tudi možnosti neverbalnega izražanja vsega, kar se nas je na določen način dotaknilo. Postanemo senzibilnejši, bolj odzivni, znamo si izmišljati nove in nove gibalne vzorce – postajamo bolj in bolj ustvarjalni, ples nam daje možnost za lastno raziskovanje giba, s tem pa tudi izražanja. Odpira pot do novih spoznanj o sebi, o soplesalcih, o skupini; ob tem narašča občutek samozaupanja, samopotrjevanja in tudi poguma, da razkrijemo sebe.« (Zagorc, 2006a)

Ples sprošča telesne in duševne napetosti. S tem, ko se gibljemo in se prepustimo glasbi ali drugi ritmični spodbudi, odpotujemo in za trenutek pozabimo na vse skrbi.

Intelektualni/umski vidik

Zagorc (2006b) piše, da se razvoj umskih sposobnosti v veliki meri »dogaja« prek gibanja, ki je obogateno s čutnim dojetjem in človekovo bližino. Izpostavljen je razvoju senzomotoričnega sistema v telesu, kar pomeni, da so gibalna vzgoja, senzorno učenje in zaznavanje ter še posebno gibalno ustvarjanje, »izmišljevanje« tisto, kar je nujno vključevati v zgodnji otrokov razvoj.

Socialni vidik

Ko govorimo o plesu v šoli, govorimo o gibalnih nalogah, ki jih učitelj naloži vadečim v razredu. Razred predstavlja skupino, za katero je značilno medsebojno sodelovanje. Na takšen način si učenci pridobivajo izkušnje, katere bodo potrebovali za življenje z vsemi svojimi dobrimi in slabimi platmi.

S plesom si vadeči približa podobo samega sebe, razumevanje ljudi, ki ga obdajajo, in sveta, v katerem živi. Vse to pozitivno vpliva na samopodobo vadečega in njegovega odnosa do sebe in drugih.

S plesom pozitivno vplivamo na agresivnost, impulzivnost, hiperaktivnost, nasilništvo, prosocialno in antisocialno vedenja, empatijo, komuniciranje, sposobnost reševanja konfliktov in razvoj inteligentnosti. Vplivamo tudi na ustvarjalnost – ustvarjalno mišljenje, domišljijo, spontano izražanje. Razvijamo čut za estetiko.

Vzgoja in izobraževanje, ki temeljita na uporabi sodobnega plesa, pozitivno vplivata na mlade. Ko otroci aktivno sodelujejo v ustvarjanju, prevzamejo različne vloge, se sami odločajo in učijo, čustvujejo, ustvarjajo gibalne dialoge in monologe, eksperimentirajo z lastnim in tujim vedenjem in izkušnjami, se zavejo odgovornosti, od skupine dobijo takojšen odziv, razčlenjujejo odnose, se urijo v pogajanju, si pridobivajo širok spekter izkušenj in se uveljavljajo. Vse te nove izkušnje jih bogatijo v gibalno fizičnem, čustvenem in socialnem smislu. (povzeto po <http://www2.arnes.si/~gschmi/>)

Glasser (1998, v Geršak, 2006) v svoji Kontrolni teoriji – teoriji izbire opozarja na pet človekovih potreb. Pri sodobnem človeku zaznamo štiri temeljne potrebe (poleg potrebe po preživetju posameznika in vrste):

- potreba po ljubezni,
- potreba po moči,
- potreba po svobodi,
- potreba po zabavi.

Pri uvajanju ustvarjalnega giba in sodobnega plesa v vzgojno-izobraževalni sistem omogočamo otroku, da zadovolji vse štiri osnovne potrebe:

1. Potreba po ljubezni – sprejetost, pripadnost, sodelovanje, varnost, prijateljstvo ...

Plesno-gibalne igre nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med otroki ter med otroki in učiteljem v prijetnem vzdušju. Skozi plesno-gibalne dejavnosti se krepijo socialni odnosi v skupini.

2. Potreba po moči – veljava, pomembnost, v središču pozornosti, ustvarjanje ...

Prav tako s plesno-gibalnimi aktivnostmi otroci zadovoljujejo potrebo po moči, so pomembni pri soustvarjanju plesno-gibalne stvaritve, imajo možnost vodenja skupine in samopotrjevanja.

3. Potreba po svobodi – svoboda gibanja, govora, mišljenja, ustvarjanja, neodvisnost, samostojnost ...

Vzgojitelji in učitelji otrokom omogočamo ustvarjalno svobodo in samostojnost pri gibalno-plesnem izražanju. Ne omejujemo jim svobode gibanja, za katero so običajno prikrajšani pri tradicionalnih učnih metodah, ki se ne zavedajo množice kinestetičnih tipov otrok in dajejo prednost predvsem otrokom s slušnim oziroma vizualnim učnim stilom.

4. Potreba po zabavi – spoznavanje novega, sprememba, igrivost, uživanje, smeh, sprostitve, dobra volja.

Ob plesno-gibalnih dejavnostih se otroci zabavajo, igrajo in sproščajo. Ni boljšega, kot učiti se skozi igro.

7.2 Sodobni ples v učnem načrtu športne vzgoje za osnovno šolo



Slika 16. UJEM, plesna skupina Tolovajčki, mentorica: Mateja Tuta (arhiv: Mateja Tuta)

Učni načrt športne vzgoje (za osnovno šolo) poučevanje sodobnega plesa ne omenja pogosto. Zato pa je v sami vsebini možno zaznati tudi elemente, ki so del sodobnega plesa in ustvarjalnega giba.

V prvem triletju je mogoče v tematskem sklopu plesne igre zaslediti naslednje vsebine (povzeto po Kovač in Novak, 2001):

1. razred:

Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Podoživljanje dogodkov, predmetov, odnosov itd. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Improvizacija na različne teme.

2. razred:

Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Osnove nekaterih plesnih tehnik. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.

3. razred:

Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Posnemanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter preprostih koreografij.

Tudi v drugem triletju je v tematskem sklopu ples mogoče zaslediti prisotnost sodobnega plesa:

4. razred:

Osnovni elementi gibanja na mestu in v prostoru v povezavi s komponentami časa ter dinamiko giba. Improvizacija na določeno temo. Plesne sestave.

5. razred:

Gibanja posameznih delov telesa v različnih smereh, na različnih ravneh in z uporabo različne količine sile. Improvizacija na temo. Pomen ritma v različnih življenjskih pojavih in gibanju.

6. razred:

Osnove plesnih tehnik (balet, jazz, sodobni ples). Povezovanje gibalnih sekvenc v preproste koreografije. Gibalno ustvarjanje na določeno temo. Povezava plesa z drugimi umetnostmi (literature, glasba, likovna umetnost, film) in različnimi mediji.

Sodobni ples je mogoče zaslediti tudi v tematskem sklopu ples v tretjem triletju:

7. razred:

Igra z gibanjem in ustvarjanje posameznika, partnerjev, skupine. Improvizacija na temo. Interpretacija sestavljenih in sinkopiranih ritmov v povezavi z glasom in gibom. Elementi sodobnega plesa in jazz, povezani v lažjo koreografijo. Odnos do plesne in drugih umetnosti. Osnovne zakonitosti kompozicije in koreografije. Možnosti vključevanja v zunajšolske plesne dejavnosti.

8. razred:

Obvladovanje telesa ob hkratnem doživljanju giba, glasbe, soplesalca, skupine. Elementi jazz, sodobnega plesa, pantomime, joge, ... Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo. Zakonitosti kompozicije v glasbi in plesu. Vloga in pomen sproščenega gibalnega komuniciranja. Ples kot oblika sodobne multimedialne umetnosti.

9. razred:

Skupinsko ustvarjanje. Pomen sproščenega gibanja in komuniciranja.

7.3 Elementi sodobnega plesa

V sodobnem plesu se pogosto uporablja tekoče gibanje, kar pomeni, da se gib ne zaustavlja v določenih položajih. Pomembnejše od samih položajev (oblik, ki jih telo zavzema), iz katerih izhajamo, so povezave med njimi in te navadno nosijo kvaliteto giba(nja). Rešitve so neomejene, odvisne od ustvarjalnosti vsakega posameznika.

Z vidika tehnike je sodobni ples zelo primeren za poučevanje začetnikov, saj izhaja iz naravnega gibanja. Elementi se poučujejo postopno, navadno v smeri od tal navzgor.

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj izbranih položajev in akcij sodobnega plesa.

7.3.1 Položaji v sodobnem plesu

Položaje, ki se pogosto uporabljajo v sodobnem plesu, smo razvrstili v štiri skupine:

- A. Položaji nizkega nivoja so različne leže in sedi.
- B. Položaji srednjega nivoja so kleki, čepi in mešane opore.
- C. Položaji visokega nivoja so stoje.
- Č. Položaji rok.

A. Položaji na tleh:

1. Leže

Hlod.

Hlod je iztegnjena leža na hrbtu, trebuhu ali boku (1A, 1B, 1C). Preslikavo položaja v vertikalo smo poimenovali Drevo (15A). Ta položaj je opisan med stojami.



Slika 17. Hlod – leža na hrbtu (1A)



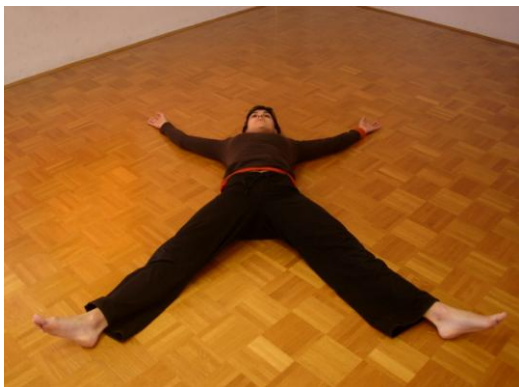
Slika 18. Hlod – leža na trebuhu (1B)



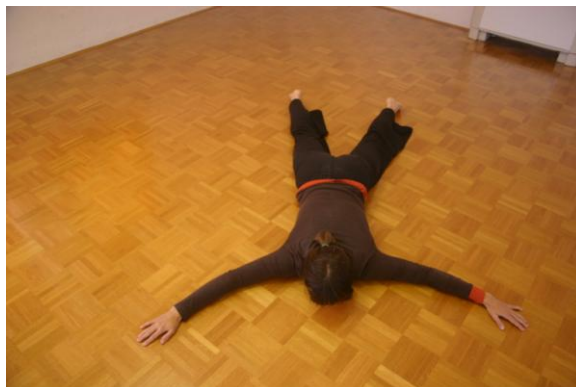
Slika 19. Hlod – leža na boku (1C)

Zvezda.

Je leža na hrbtu (2A) ali trebuhu (2B) raznožno, odročenje gor. Ime izhaja iz angleškega izraza »sea star« ali morska zvezda. Pomembno je, da smo v položaju zvezde sproščeni in se tal dotikamo z vsemi deli telesa, kjer je to mogoče. Poleg tega imamo stabilen center, ki nam omogoča akcijo in izhod iz tega položaja v vsakem trenutku. Preslikava položaja v vertikalno je stoja razkoračno, odročenje gor (15B; opisano med stojami).



Slika 20. Zvezda – leža na hrbtu, raznožno, odročenje gor (2A)



Slika 21. Zvezda – leža na trebuhu, raznožno, odročenje gor (2B)

Luna.

Je leža na hrbtu, raznožno, odklon trupa v levo ali desno; pri tem imamo ves čas stik s tlemi. Center v predelu trebuha ostane na istem mestu. »Luno« (3A) se uporablja za prehajanje iz položaja »zvezde« (2A) v druge položaje, npr. v položaj »dojenčka« (6A, 6Č).



Slika 22. Luna (3A)

Zvezda s pokrčenimi nogami

Je leža na hrbtu, kjer iz položaja »zvezde« (2A) skrčimo nogi, stopala se dotikajo tal v širini bokov (4A); z zasukom v pasu skrčeni nogi spustimo na tla na desno ali levo stran (4B).



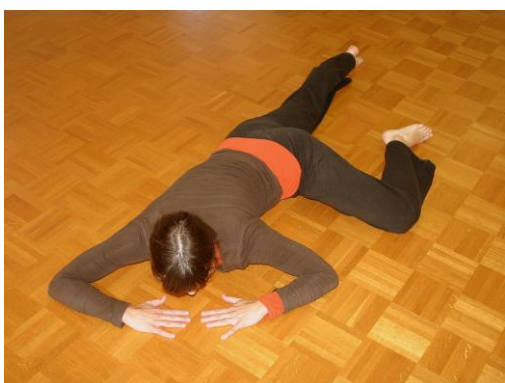
Slika 23. Zvezda s pokrčenimi nogami – leža na hrbtu, raznožno, skrčno, stopali na tleh v širini bokov; odročanje, dlani gor (4A)



Slika 24. Zvezda s pokrčenimi nogami vstran - leža na hrbtu, raznožno, skrčno, zasuk nog v desno; odročanje, dlani gor (4B)

Krokodil

Položaj »krokodil« (5A) je leža na trebuhu s tremi skrčenimi okončinami in eno iztegnjeno. Trup je rahlo odklonjen v stran, kjer sta skrčeni roka in noga. Na drugi strani je roka skrčena in noga iztegnjena. »Krokodil« se lahko izvaja na desno in levo stran. Izmenjevanje desne in leve strani se uporablja za gibanje na mestu ali plazenje po prostoru.



Slika 25. Krokodil (5A)

Dojenček

Je zaprt položaj skrčno, bodisi v leži na boku (desna in leva stran; 6A), v leži na hrbtu (6B), sedu (6C), kleku (6Č), čepu (6D), stoji na lopaticah (6E).



Slika 26. Dojenček v leži na boku - leža na levem boku, snožno, skrčno; predklon zmerno, leva roka pokrčeno, prijem za koleno, desna pokrčeno gor, prijem za glavo (6A)



Slika 27. Dojenček v leži na ułożenem hrbtu – leža na hrbtu, ułożeno, snožno, skrčno; predročenje pokrčeno, prijem (objem) kolen; predklon glave (6B)



Slika 28. Dojenček v sedu – sed skrčno; skrčenje predročno, prekrížano, opora na kolenih; predklon glave (6C)



Slika 29. Dojenček v kleku – sklek klečno spredaj, ułożeno, sedno; predklon glave (6Č)



Slika 30. Dojenček v čepu - čep, predklon, predročenje gor, prijem za glavo (6D)



Slika 31. Dojenček v stoji na lopaticah – stoji na lopaticah skrčno, predročenje pokrčeno, opora ob glavi (6E)

2. Sedi

Sedi so osnova vadbe na tleh. Trup v je sedju vzravnani. Teža telesa je porazdeljena na zadnji del nog in zadnjico, vendar ne sedimo na trtici. Stopala in prsti na nogah so iztegnjeni, roke so ob telesu.

Vogelnik (1994) piše, da so bili sedeči položaji sistematizirani po vzoru sistematizacije baletnih pozicij nog. Danes poznamo:

- »**1. sed**« (7A) je sed snožno. Nogi sta skupaj in iztegnjeni.
- »**2. sed**« (7B) je sed raznožno. Nogi sta čim bolj raznoženi (kolikor to dopušča odprtost medeničnega obroča).
- »**3. sed**« (7C) je sed skrčno raznožno, stopali sta na tleh in se dotikata.
- »**4. sed**« (7Č) je v bistvu klek razkoračno sedno. Ta klek je zahteven, zato ga navadno nadomeščamo z bočnim sedom (7D).
- »**Bočni sed**« (7D) je sed prednožno skrčno z eno in zanožno skrčno z drugo nogo. Izvaja se na desno in levo stran.
- »**Turški sed**« (7E) je sed skrčno, raznožno, prekrižano.



Slika 32. 1. sed – sed snožno (7A)



Slika 33. 2. sed – sed raznožno (7B)



Slika 34. 3. sed - sed skrčno raznožno; prijem za gležnje (7C)



Slika 35. 4. sed – klek razkoračno sedno (7Č)



Slika 36. Bočni sed – sed prednožno skrčno z desno, zanožno skrčno z levo (7D)



Slika 37. Turški sed – sed skrčno, raznožno, prekrižano; dlani na kolenih (7E)

B. Položaji srednjega nivoja:

1. Kleki

So položaji, kjer se opiramo na tla s kolni ali hkrati z enim kolnom in stopalom druge noge. Prsti stopala so iztegnjeni. Trup je vzravnani, roke so sproščene ob telesu. V teh položajih ne vztrajamo preveč dolgo, ker obremenjujejo kolena. (povzeto po Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002)

Navajamo tri primere klekov, ki jih v sodobnem plesu pogosto uporabljamo.

»Klek« (8A)

»Klek na eni nogi« (8B), predkoračno z drugo nogo. Izvajamo ga z oporo desne ali leve noge.

»Klek sedno« (8C)



Slika 38. Klek (8A)



Slika 39. Klek na levi, predkoračno z desno (8B)



Slika 40. Klek sedno (8C)

2. Čepi

So položaji, kjer so koti skrčene noge (v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu) manjši od 90 stopinj. (povzeto po Bolkovič idr., 2002)

»Čep« (9A), roke visijo sproščene bo telesu.



Slika 41. Čep (9A)

3. Mešane opore

Bolkovič idr. (2002) pišejo, da opore delimo na:

- Čiste opore, pri katerih se opiramo na roke, noge ali trup in se pri tem dotikamo tal samo z enim delom telesa.

- Mešane opore, kjer se opiramo na tla z več deli telesa hkrati (roke – iztegnjene ali skrčene, noge – iztegnjene ali skrčene, glava, trup).

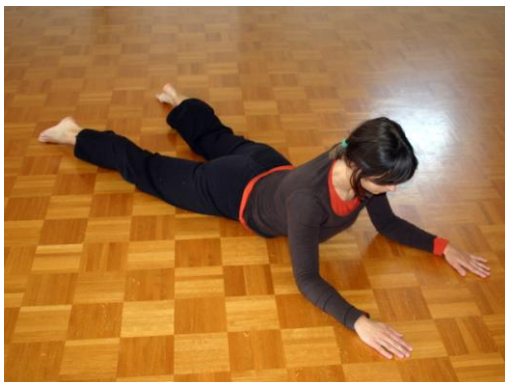
Kadar se opiramo na roke, pazimo, da ne obremenjujemo zapestja. Težo porazdelimo na vse prste roke tako, da jih v celoti potisnem ob tla. V sodobnem plesu sta najpogostejši mešani opori:

- opora spredaj ali opora za rokami, ko so roke v predročenju do odročanju in
- opora zadaj ali opora pred rokami, ko so roke v zaročenju in je telo pred rokami.

V sodobnem plesu največkrat uporabljamo opore:

Kobra

Je leža na trebuhu, opora na podlahti (10A) ali na dlaneh (10B), lahko tudi samo na eni roki. Položaj je poznan iz joge, od tod smo tudi prevzeli ime.



Slika 42. Kobra (10A)



Slika 43. Kobra z iztegnjenimi rokami (10B)

»Opora čepno spredaj, z zasukom trupa« (11A)



Slika 44. Opora čepno z zasukom v desno (11A)

Miza.

Je opora na vseh štirih okončinah. »Miza 1« (12A) je opora čepno zadaj. Telesna teža je na dlaneh in stopalih. Od glave do kolen smo popolnoma ravni (iztegnjeni), kot »miza«. Premikanje v tem položaji v vse smeri nas lahko spominja na gibanje rakovice.

»Miza 2« (12B) je opora klečno spredaj. V tem položaju se lahko plazimo (psički).



Slika 45. Miza 1 – opora čepno zadaj z dvignjenimi boki (12A)



Slika 46. Miza 2 – opora klečno spredaj (12B)

»**Strešica**« (piramida, kamela, pes) je opora stojno spredaj. Možna je opora na dlaneh (13A) ali na podlahteh (13B).



Slika 47. Strešica – opora stojno spredaj; opora na dlaneh (13A)



Slika 48. Strešica z oporo na podlahteh – opora stojno spredaj; opora na podlahteh (13B)

»Skleca«

»Skleco« je opora ležno. Lahko jo izvajamo kot oporo ležno spredaj (14A), oporo ležno zadaj (14B) in kot oporo ležno bočno enoročno (14C). Linija, ki navidezno poteka od gležnjev, prek bokov, skozi trup in glavo, mora biti ravna. Vse tri variante

različice lahko izvajamo tudi z oporo na podlahteh, položaj (14C) pa še na desno ali levo stran.



Slika 49. Skleca 1 - opora ležno spredaj (14A)



Slika 50. Skleca 2 - opora ležno zadaj (14B)



Slika 51. Skleca 3 – opora ležno bočno desnoročno; z levo priročenje (14C)

C. Položaji zgornjega nivoja

1. Stoje

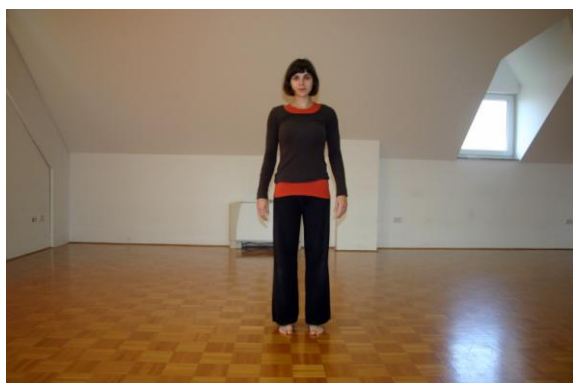
Drevo.

Drevo je stoja razkoračno, ozko, roke so ob telesu (15A). Pri tem položaju smo osredotočeni na vzravnano in pokončno držo, pazimo, da sklepov ne obremenjujemo in ne pritiskamo na vezi in kite. Teža telesa počiva na treh točkah stopala:

- na blazinici za palcem,
- na blazinici za mezincem in
- na peti.

Učencem lahko s pomočjo vizualizacije razložimo, da se drevo povezuje z zemljo, s koreninami, deblo drevesa se vzpenja v višave, drevo je zelo stabilno - niti močan veter ga ne premakne; dodamo lahko tudi veje (roke), ki se vzpenjajo v nebo.

Zvezda stoje - stoja razkoračno, odročanje gor (15B)



Slika 52. Drevo – stoja razkoračno, ozko; priročenje (15A)



Slika 53. Zvezda – stoja razkoračno; odročanje gor (15B)

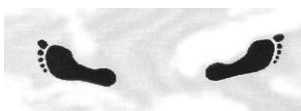
Osnovni položaji nog

Tehnično osnovo položajev nog predstavlja pet baletnih položajev, ki pa v sodobnih plesnih tehnikah niso tako natančni; stopala niso v skrajnih položajih. Položaji so prirejeni posameznikovi odprtosti medeničnega obroča. Kolena naj bodo vedno poravnana v smeri prstov nog. Na to podrobnost smo pozorni pri vadečih že od vsega začetka.

1. položaj



2. položaj



3. položaj



4. položaj



5. položaj



Slike 54, 55, 56, 57, 58. Osnovni položaj nog (Otrin, 2006)

Poleg odprtih baletnih pa sodobni ples še pogosteje uporablja različne paralelne (vzporedne) in široke položaje nog. Njihova uporaba je priporočljiva predvsem pri vadbi začetnikov.

»1. **paralelni položaj**« je stoja snožno spojno.

»2. **paralelni položaj**« je stoja razkoračno, ozko; stopala v širini bokov.

»2. **široki paralelni položaj**« je stoja razkoračno, široko (paralelni položaj).

»2. **široki odprti položaj**« je stoja razkoračno, široko (odprti položaj).



1. paralelni položaj



2. paralelni položaj



2. široki paralelni položaj



2. široki odprti položaj

Slike 59, 60, 61, 62. Drugi položaji nog

Stoja na eni nogi

je položaj, ko težo z dveh nog prenesemo na eno samo. Pri tem je lahko prosta noga prednožena, odnožena, zanožena v različnih oblikah. V sodobnem plesu pogosto uporabljamo:

- stojo na eni nogi, druga noga odprti »passé« - odnoženje, pokrčeno noter (16A). Stegnjeni prsti stopala se rahlo dotikajo kolena stojne noge;
- stojo na eni nogi, druga noga zaprti »passé« - prednoženje, pokrčeno noter (16B). Stegnjeno stopalo je ob kolenu;
- stojo na eni nogi, ko z drugo nogo izvedemo odprti »attitude« vstran – odnoženje upognjeno (16C);
- stojo na eni nogi, ko z drugo nogo izvedemo odprti »attitude« naprej – prednoženje upognjeno (16Č);
- stojo na eni nogi, ko z drugo nogo izvedemo odprti »attitude« nazaj – zanoženje upognjeno (16D).



Stoja na levi nogi, desna noga odprti »passé« - odnoženje, pokrčeno noter (16A)



Stoja na levi nogi, desna noga zaprti »passé« - prednoženje, pokrčeno noter (16B)



Stoja na levi nogi, desna noga »attitude« vstran - odnoženje upognjeno (16C)



Stoja na levi nogi, desna noga »attitude« naprej - prednoženje upognjeno (16Č)



Stoja na desni nogi, leva noga »attitude« nazaj - zanoženje upognjeno (16D)

Slike 63, 64, 65, 66, 67. Stoje na eni nogi.

Č. Roke

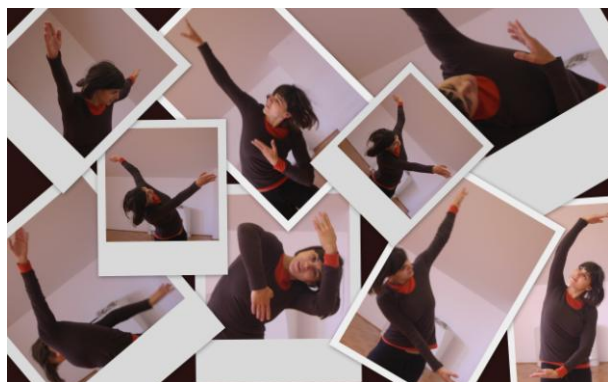
Roke se pri sodobnem plesu gibljejo skozi položaje:

- priročenje,
- odročanje,
- vzročanje,
- predročanje,
- zaročenje.

Pri tem so iztegnjene, pokrčene, uločene, upognjene in najpogosteje popolnoma nepravilnih oblik, kar je značilno za sodobni ples in njegovo estetiko.



Slika 68. Položaji rok



Slika 69. Nepravilne oblike položajev rok

7.3.2 Akcije

Prej opisane položaje lahko povezujemo v različne akcije (gibanja).

V nadaljevanju navedene oznake pomenijo:

D... desno

L... levo

z.p. ... začetni položaj

k.p. ... končni položaj

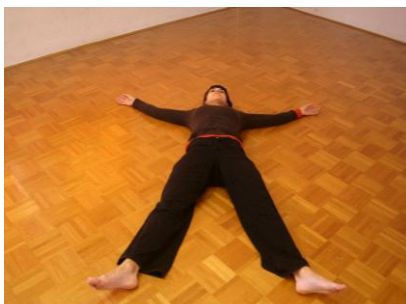
Začetni in končni položaji so pretežno že opisani v prejšnjem podpoglavju (Položaji v sodobnem plesu), zato sledite oznakam, ki so pripisane. Npr. položaj zvezda (2A) najdete na strani 47.

Primer : Zvezda – Dojenček

z.p.: Zvezda (2A).

Akcija: Gibanje (krčenje) pričnemo iz telesnega centra v trebušnem delu. Krčenju telesa sledi obrat v ležo skrčno na boku do končnega položaja.

k.p.: Dojenček (6A).



z.p.: Zvezda (2A)

Sliki 70, 71. Zvezda – dojenček.



k.p.: Dojenček (6A)

- Vaja: 8x izmenjaje D in L.

- Lahko izvajamo tudi iz zvezde na trebuhu (2B).

Primer: Škorpion

z.p.: Strešica (13A).

Akcija: D nogo visoko zanožimo in pokrčimo, tako, da od kolena prosto visi. Ko se odločimo, pustimo, da D noga pade na tla, na nasprotno stran (L). Takoj za tem sledi prehod v sedeči položaj.

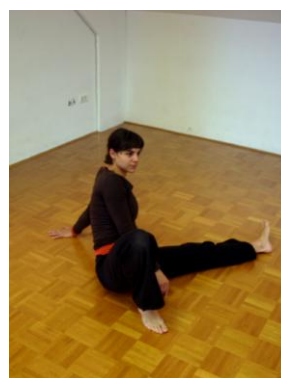
k.p.: Opora sedno raznožno, levoročno zadaj; D noga pokrčena, D stopalo na tleh.



z.p.: Strešica (13A)



Strešica; D noga pokrčeno zanoženje



Opora sedno raznožno, levoročno zadaj; D noga pokrčena, D stopalo na tleh

Slike 72, 73, 74. Škorpion.

- Enako vajo lahko izvedemo na drugo stran tako, da zanožimo L nogo.

Primer: Rola navzdol

Vajo delamo mehko in počasi. Roke so sproščene.

z.p.: Drevo (15A).

Akcija: Glavi pustimo, da z lastno težo pade naprej (predklon). Ko popustijo vratne mišice, nadaljujemo s sproščanjem po hrbtenici navzdol, vretence za vretencem. Ob tem postopno prehajamo v polčep s predklonom trupa in glave.

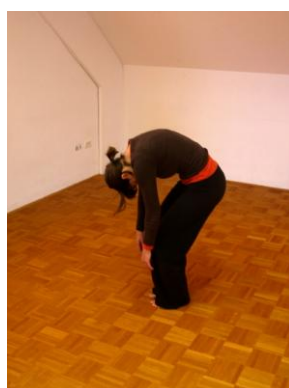
k.p.: Polčep s predklonom trupa in glave.



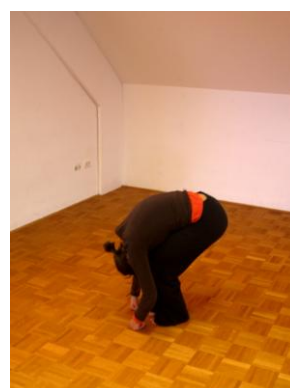
z.p.: Drevo (15A)



Predklon glave



Polčep zmerno;
predklon trupa in glave



k.p.: Polčep s
predklonom trupa in
glave

Slike 75, 76, 77, 78. Rola navzdol.

- Lahko izvedemo tudi rolo navzgor; gibanje poteka na enak način, a v obratni smeri (pričnemo s spodnjim delom hrbta).
- Vaja: 4x izmenjujemo »rolo navzdol« in »rolo navzgor«.
- Možno je tudi izvajanje brez počepa.

Padci

Pri sodobnem plesu je zaželeno, da padci niso samo razkazovanje akrobatskih spretnosti, temveč da imajo sporočilno nalogo.

Padci so lahko nevarni in zato velja omeniti telesne dele, ki so mehki in s tem varni za pristanek. Brez težav lahko pristanemo na dlani in stopala, zgornji in spodnji del rok in nog, zadnjico, zgornji in srednji del hrbta in v nekaterih primerih tudi nart in hrbtišče dlani. Izogibati pa se je potrebno padcem na predele glave, izpostavljene dele vratu in ramen, komolca, zapestij, rebra, križnico, kolka, sramno kost, kolena, piščali, notranji gleženj ter prste. (povzeto po Faust, 2004)



Slika 79. Mehki deli telesa. (Faust, 2004)

Česa se je potrebno zavedati pred padcem? (povzeto po Vogeltnik, 1994)

1. Glavna masa telesa naj bo pred padcem čim bližje pri tleh.
2. Raje zdrsnimo po podu, kot pa da bi udarili na majhno talno ploskev.
3. Silo padca razbijemo z zaporednim upogibanjem sklepov, podobno kot z malim polčepom amortiziramo skok.
4. Razširimo padec na čim večjo telesno površino, namesto da bi padli na le en majhen del telesa.

Primer: Padec iz opore

z.p.: Skleca 3 na D roki (14C).

Akcija: Iz začetnega položaja pokrčimo D nogo (preidemo v oporo klečno; D koleno se dotakne tal), spustimo se in pademo.

k.p.: Dojenček na D boku (6A).



z.p.: Skleca 3 (14C)



Spust kolena v oporo klečno



z.p.: Dojenček v leži na D boku (6A)

Slike 80, 81, 82. Padec iz opore.

- Izvajamo lahko tudi na L stran.

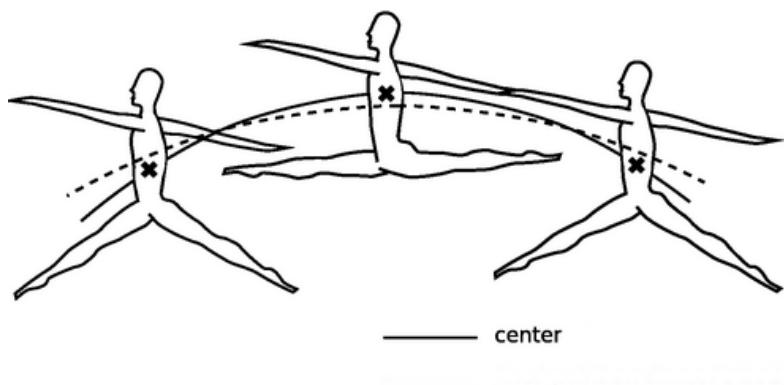
Skoki

Vsak skok ima fazo zamaha in odriva, fazo leta in fazo doskoka z amortizacijo. Imamo pet osnovnih možnosti za skoke:

1. Skok z obeh nog na eno nogo.
2. Skok z obeh nog na obe nogi.
3. Skok z ene noge na obe nogi.
4. Skok z ene noge na isto nogo (poskok).
5. Skok z ene noge na drugo nogo (preskok).

Primer: Skok »grand jeté« ali visoko-daleč

Je preskok oz. skok z ene noge na drugo. Med skokom zamašno nogo (čim bolj) prednožimo in odzivno (čim bolj) zanožimo.



Slika 83. »Grand jeté« ali visoko daleč

(http://www.lightandmatter.com/html_books/1np/ch02/figs/jete-illusion.png)

7.4 Ustvarjalni proces

»Domišljija je tista čarobna točka, v kateri se konča konec in se prične neskončnost.«
Opresnik



Slika 84. RITEM PREBUJANJA, avtorski soloples: Neva Bedenik, mentorica: Daliborka Podboj (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

V sodobnem plesu ima ustvarjalno gibalni proces zelo pomembno vlogo. Predvsem v mlajših starostnih skupinah predstavlja orodje, kako se spoznati z gibom in si oblikovati svoj osnovni gibalni slovar.

Zmotno stališče, da si plesno znanje pridobiš le s plesnim treningom in brez lastnega raziskovanja, je pripeljalo do tega, da so si danes mnogi plesalci po načinu gibanja in po plesnem izrazu tako podobni, da skorajda lahko uganeš, pri katerem pedagogu so se učili, katere seminarje so obiskovali in kaj so videli na MTV. (povzeto po <http://www2.arnes.si/~gschmi/>)

Coue (1961, v Kroflič, 1999) pravi, da našega delovanja ne spodbuja volja, ampak sposobnost predstavljanja, kar pove veliko o pomembnosti ustvarjalnosti v našem življenju.

Krofličeva (1999) piše, da je ustvarjalnost dejavnost in hkrati lastnost mišljenja, način mišljenja, sposobnost, osebna lastnost oz. poteza. Ustvarjanje je delovanje, odpiranje problemov, preoblikovanje situacije v okolju, izvirno preoblikovanje informacij. Za ustvarjalni proces je značilna spontanost, ko naključne zunanje spodbude učinkujejo na podzavest, se uskladiščijo v spominu in spontano preoblikujejo v nove domislice in probleme.

O današnji prisotnosti ustvarjalnosti in njeni prihodnosti Krofličeva piše takole:
»Danes postaja ustvarjalnost nepogrešljiva človekova lastnost, ne le izbrancev,

ampak slehernega posameznika, kar se bo v prihodnje še stopnjevalo. Preučevanja ustvarjalnosti, zlasti spodbujanja razvoja ustvarjalnosti pri posamezniku, so danes v ospredju psiholoških raziskovanj, vzgojno-izobraževalnih smotrov in političnih programov.«

»Fiziološka osnova ustvarjalnosti je v različno delujočih možganskih hemisferah, od katerih je leva specializirana za razumske, besedne, analitične procese, desna pa za prostorske, vizualne, čustvene, intuitivne, sintetične procese. Delovanje desne je tudi osnova ustvarjalni dejavnosti, vendar ne brez povezave z levo »razumsko« hemisfero.« (Kroflič, 1999)

Ustvarjalnost ni enovita lastnost. S pojmom ustvarjalnost označujemo več različnih sposobnosti oz. faktorjev ustvarjalnega mišljenja, ki so pri posameznikih različno razviti. Guilford (1967, v Kroflič 1999) navaja naslednje:

- fleksibilnost (prožnost mišljenja, iznajdljivost),
- fluentnost (tekočnost, bogastvo zamisli, porajanje zamisli),
- originalnost (izvirnost) in
- elaboracija (način izvedbe zamisli).

Krofličeva navaja motive, ki spodbujajo ustvarjalno mišljenje. To so: radovednost, potreba po raziskovanju in manipuliranju, potreba po dosežkih, zadovoljstvo ob reševanju kreativnih nalog, potreba po samopotrjevanju idr. Za ustvarjalno dejavnost je značilno notranje motivirano vedenje, ki ne potrebuje zunanje stimulacije oz. nagrade, ampak poteka zaradi ustvarjanja samega.

To pomeni, da gre za proces, ki je odvisen od osebnostnih, kognitivnih in dispozicijskih faktorjev. Vključuje nove, neobičajne rešitve problemov s široko in senzitivno percepcijo obstoječih problemov, z analiziranjem, sintetiziranjem in strukturiranjem novih kombinacij, novih »gestaltov«, ki so v končni fazi lahko direktno prek čutov ali indirektno prek simbolov posredovani drugim. Ustvarjalni proces ne poteka linearno in korak za korakom, ampak je to v smeri naprej in nazaj, gor in dol valujoče, nelinearno, multidimenzionalno dogajanje, povezano z osebnostnimi spremenljivkami, kot je motivacija, kakor tudi s pogoji okolja, kot so materialni viri in socialne ovire. (Kroflič, 1999)

Kot smo že predhodno napisali Couejevo trditev, našega delovanja ne spodbuja volja, ampak je to sposobnost predstavljanja. Frostig (1970, v Kroflič, 1999) piše, da se gibanje dogaja v času in prostoru in je prav tako predstava, ki je vezana na časovne in prostorske koordinate. Ustvarjalno gibanje, ki povezuje gib in predstavo, zato omogoča najvišjo možno stopnjo integracije.

Ustvarjalnost v kombinaciji z gibanjem povezuje telo, um, čustva in duh posameznika in s tem pripomore h gradnji samozavestne, prilagodljive in srečne osebnosti ter sprošča napetosti. Je aktivno telesno izrazno sredstvo.

Svet plesnega ustvarjanja je »začarani svet«, kjer domišljija nima meja, kjer ustvarjamo z minljivimi oblikami teles in prostorov, vedno doživljamo nekaj novega, drugačnega, enkratnega.

7.4.1 Ustvarjalnost in razvoj skozi življenjska obdobja



Slika 85. EGOLUCIJA, avtorski soloples: Lili Mihajlovič, mentorica: Mojca Kasjak (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

Ali se ustvarjalnost razvije že v prvih letih življenja, ali se lahko razvija tudi kasneje? Krofličeva (1999) piše, da je psihoanalitična šola mnenja, da je v otrokovem razvoju kritičnih prvih pet let. Če ustvarjalna stališča in sposobnosti niso spodbujena v tem obdobju, ni upanja, da bi se pokazala pozneje. Če se nenadoma pokažejo pozneje, to zgolj pomeni, da so se ustvarjalne sposobnosti latentno razvile že v zgodnjem otroštvu. V nasprotju s psihoanalitično humanistična šola dokazuje, da ljudje z nizkimi ustvarjalnimi sposobnostmi lahko v ugodnih pogojih te sposobnosti razvijejo tudi kasneje v življenju.

Dacey (1989, v Kroflič, 1999) daje prednost pogledom humanističnih psihologov, kar utemeljuje z ugotovitvami različnih avtorjev. Jaquish in Ripple (1980) sta zbrala podatke za šest starostnih skupin (10-12, 13-17, 18-25, 26-39, 40-60, 61-84 let). S slušnim testom sta merila divergentno mišljenje in ugotovila, da vse sposobnosti divergentnega mišljenja, kot so »fluentnost«, »fleksibilnost« in »originalnost«, v petih zaporednih starostnih skupinah postopoma naraščajo, sposobnosti zadnje starostne skupine pa pomembno upadejo. Treba je upoštevati, da je bil v raziskavi uporabljen slušni test, kar je morda vplivalo na rezultate najstarejše skupine. Avtorja sta merila tudi stopnjo

samospoštovanja v posameznih starostnih skupinah in ugotovila, da poteka skladno z značilnostmi divergentnega mišljenja v posameznih skupinah. Poudarjata, da izsledki kažejo na mnogo večjo plastičnost v zreli dobi, kot se je ugotavljalo doslej. Te ugotovitve potrjujejo smiselnost vseživljenjskega učenja odraslih in spodbujanja aktivnosti ljudi v zreli dobi in v starosti.

Iz napisanega lahko sklepamo, da je ustvarjalnost pomembna sposobnost, ki jo je mogoče razviti. Zato je pomembno, da je ne zanemarjamo v nobenem od življenjskih obdobij. Z gibanjem se izražamo že kot dojenčki, v srednjem in poznem otroštvu je naš glavni vir gibanja igra. Otok je med gibalno igro sproščen in uživa, medtem pa nezavedno črpa, srka nove gibalne informacije. Se kotali, brca, se vrti, pleza, se plazi, teka, se prevrača, stresa, skače, se dotika, maha ...

7.4.2 Igra



Slika 86. IGRA MAVRIČNIH BARV, plesna skupina Živčki, mentorica: Ana Šušteršič (arhiv: Janez Eržen)

»Otrok živi tukaj in zdaj.«
M. Zagorc

»Najpogostejše dejavnosti otroka so igra, gibanje in ustvarjanje. Potrebi po gibanju in igri sta pri otroku primarni. Pomembno je, da se otrok igra s svojim gibanjem in fizično raziskuje svojo okolico.« (Geršak, 2006)

Danes se znotraj vzgojno-izobraževalnega procesa vračamo k učenju prek igre, medsebojnih pogovorov uporabljajoč spodbude, domišljijo, ustvarjalnost, smelost in samozavedanje. Metode poučevanja temeljijo na igrivosti, v veliki meri pa zajemajo prav gibanje. V ospredju so prizadevanja, da bi otroci živeli bolj popolno, občutljivo, ustvarjalno in zadovoljno. (povzeto po Zagorc, 2006b)

Otto Weininger (1988, v Kroflič, 1999) pravi, da je imaginacija za otroka isto kot za odraslega reševanje problemov. Otrok z uporabo imaginacije razmišlja o rešitvah različnih problemov, s katerimi se srečuje. Imaginacijo pojmuje avtor kot razmišljanje, kaj bi se lahko zgodilo v določeni situaciji in jo opredeljuje kot miselno funkcijo v otrokovi domišljiji igri »kaj bi bilo, če ...« (pretend play). Prava imaginativna igra predstavljanja ne obnavlja preteklih izkušenj, ampak s transformacijo objektov ustvarja nove situacije. Predstavljanje, slikovno mišljenje, »kaj, če ...« (imagining) je otrokova samotna notranja miselna aktivnost, medtem ko je igra »kot če ...« (pretending) vezana na vrstnike ali navidezne soigralce. Vloga učitelja ni v tem, da ojačuje ta proces ali da poskuša ustvarjati imaginacije za otroka, pač pa naj učitelj olajšuje proces: vodi, a ne kontrolira; sprašuje, a ne sodi; odgovarja, a ne kritizira.

Dejstvo, da so potreba po gibanju, igri in ustvarjanju temeljne otrokove potrebe, naj spodbudi učitelje in mentorje, da bi v čim večji meri uporabljali sodobni ples v kombinaciji z ustvarjalnim gibom.

7.4.3 Vloga učitelja v plesno-ustvarjalnem procesu



Slika 87. Plesna ustvarjalnica (osebni arhiv)

»Če znaš govoriti, lahko poješ, če se znaš premikati, lahko plešeš.«
(afriški pregovor)

Učitelj mora biti pri vodenju plesno-ustvarjalnega procesa usmerjen k organiziranju in spodbujanju učencev. Učencem zastavi ali jim pomaga zastaviti izhodišče problema in odpreti temo, ki je za njih aktualna. Zelo pomembno je, da reševanje problema prepusti učencem. Med procesom raziskovanja se po potrebi vključi ali usmerja njihovo iskanje in igro. Ne sme pozabiti, da mora vsako nalogo ali izziv, ki ga zada učencem, najprej preizkusiti na lastni koži.

Učiteljeva vloga je pomembna, saj je na položaju, ki omogoča, da učencem širi obzorje in jim omogoča, da spoznavajo novitete znotraj glasbe, giba, področij in tem raziskovanja, ki bi jih utegnile zanimati.

Učitelj naj se izogiba znanim gibalnim stereotipom (zajček poskakuje z nogami skupaj, miška drobi s skrčenimi prstki, medved nerodno "lomasti" ipd.). In vendar je zajček lahko takšen, pa tudi drugačen, miška lahko mirno čepi in miga samo z glavo in smrčkom itn. (povzeto po <http://www2.arnes.si/~gschmi/>)

Učitelj je zgled učencem. Odnosi in vrednote, ki se odvijajo znotraj plesnega okolja se bolj ali manj prenesejo v otrokov vsakdan. Učitelj naj poudarja sprejemanje drugačnosti in različnosti. Učencem zna razložiti, da je prav, da se vsaka kamela drugače premika, da vsak veter drugače piha in da vsaka zvezda drugače sije. Če je mogoče, se učencem na sproščen način pridruži v svetu igre.

Učitelj naj ne pozabi, da so delovna površina za gibalne aktivnosti tudi tla. Veliko učencev ob svojem prvem srečanju s plesom izrazi vertikalno predstavo o plesu, ki jo pridobijo iz okolja.

Učitelj se lahko poslužuje štirih možnih metod učenja sodobnega plesa (povzeto po Gobec, 1978):

- **Metoda vodenja**

To metodo uporabljamo, če imamo gibe že zamišljene in želimo, da se jih otroci naučijo ali jih vsaj spoznajo.

- **Metoda improvizacije**

Zahteva zelo močno spodbudo. Otroci si morajo sami izmišljati gibe, mi jim samo določimo vsebino, ali si vsebino sami izmišljajo in jim damo samo sredstva (npr. pripomoček).

- **Metoda od improvizacije k vodenju**

Otroci so ustvarjalni, in če njihove gibe lahko uporabimo še pri vodenju, jim urimo gibalni spomin in kritičen odnos do svojega in tujega dela. Zato se lahko pri tej metodi posvetimo tudi posameznikom.

- **Metoda od vodenja k improvizaciji**

Pri tej metodi gre za to, da otroci nekatere osvojene gibe pri improvizaciji priredijo po svoje.

Najboljše, a zahtevnejše so kombinirane metode. Važno je torej, da za vsako vsebino in cilj izberemo ustrezno metodo.

Če bi v praksi resnično pristopali na tak način, bi morda slišali manj učiteljev in vzgojiteljev, ki se ob besedi ples vedno znova prestrašijo. Pogosto jih slišimo reči: »Jaz ne znam plesati, kako naj učim druge.«. Vsak človek zna plesati, vsak na svoj

način in tega se je potrebno zavedati. Učitelj je vodja plesno-ustvarjalnega procesa, zato mora poznati osnovne elemente plesa (telo, prostor, čas, energija) in jih znati učencem na primeren način predstaviti.

Ustvarjalni učitelj – dober učitelj

Dober učitelj je tisti učitelj, ki je pripravljen na celosten razvoj sebe in svojih učencev. Pri tem se poslužuje najrazličnejših metod, predvsem pa ustvarjalnosti. Sprašuje se, kako razvijati svojo ustvarjalnost in se uči ustvarjalno misliti. Učitelj, ki želi širiti ustvarjalnost, mora imeti za sabo ustvarjalno izkušnjo. Vse, kar učitelj posreduje svojim učencem, mora tudi sam izkusiti na lastni koži. Sam se mora veliko in stalno izražati skozi umetnostne medije, to spodbuja njegovo lastno ustvarjalnost. Razvijati in negovati mora lastne sposobnosti. V ustvarjalnem procesu je učitelj partner in pomočnik. Spodbuja timsko delo učencev in samoocenjevanje.

Učitelj venomer razvija svoje vrednote in stališča in si s tem ustvari ugodno okolje za razvoj kreativnosti. Zagotovi pozitivno klimo za ustvarjanje. Bodisi da poskrbi za prostor, izbor teme, glasbo (uporaba različnih glasbenih zvrsti) ...

McLeod (1989, v Kroflič, 1999) je zbral naslednje značilnosti ustvarjalnega učitelja:

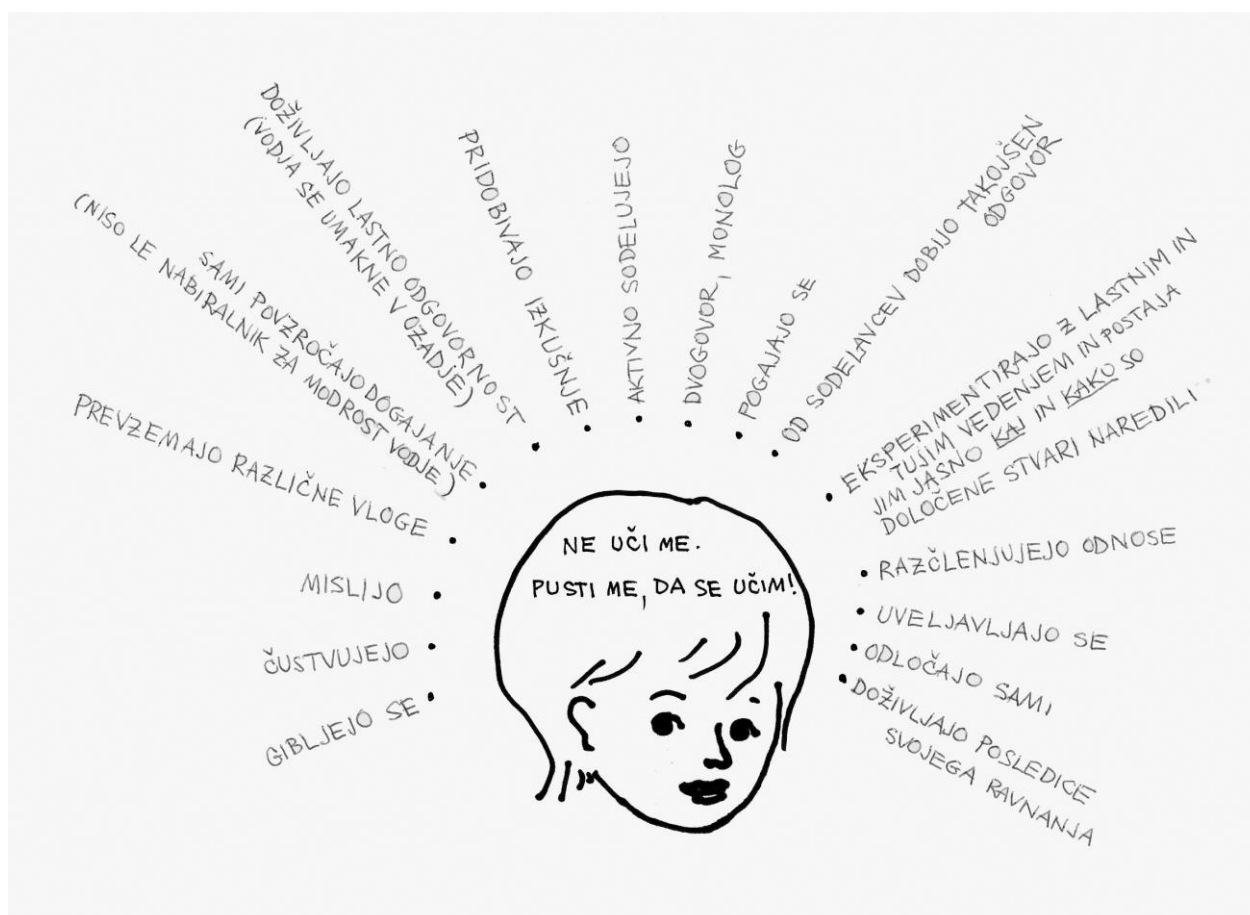
- fleksibilna naravnost;
- domiselnost v iskanju novih gradiv in metod pri predstavljanju učne snovi otrokom;
- v dobrih odnosih z učenci, še posebej upoštevajoč divergentno misleče učence;
- nekonformna naravnost in kritičnost v odnosih s kolegi;
- kritičnost do sebe in do sistema, v katerem deluje.

Za ustvarjalno vzdušje v razredu bo poskrbel tudi tako, da bo:

- ukinil negativne sankcije za divergentno razmišljanje učencev;
- zmanjšal strah pred nepravilnimi odgovori;
- premagal občutja nemoči in nezaželenosti pri izrazito divergentno mislečih učencih;
- preprečeval posmehovanje in zaničevanje med vrstniki;
- zmanjšal nerazumevanje ali celo obup pri starših.

Spodbujal bo naslednje pozitivne dejavnike:

- občutljivost za lastna občutja;
- zanimanje za čutne izkušnje;
- odprtost za nove zamisli;
- spoštovanje do novega in neobičajnega.



Slika 88. Ne uči me. Pusti me, da se učim! (<http://www2.arnes.si/~gschmi/>)

7.4.4 Ideja, tema, vsebina

»Otroci morajo rasti z vsebino, ki jo nato postaviš na oder.«

Jana Kovač Valdes

Najbolje je, da so pobudniki idej kar učenci sami, učitelj naj jih le usmerja. Če da idejo učitelj, pomeni, da učence dobro pozna, ve, kaj jih zanima, in zna izbrati učencem primerno temo.

Ideje za ustvarjanje sodobnega plesa lahko črpamo od vsepovsod. Iz okolice, ki nas obdaja, ali iz samih sebe, iz tega, kako se počutimo in kar čutimo. Za podoživljanje šolskih učnih vsebin lahko poiščemo idejo v šolskem učbeniku.

Sandra C. Minton (1986) piše, da je izbor teme zelo pomemben, saj se nanj navezuje ves nadaljnji postopek. Od njega sta odvisna nadaljnje ustvarjanje in končni izdelek. Zapletena tema je za sodobni ples običajno neprimerna. Preproste ideje, ki so

usmerjene k procesu, so dovolj velika spodbuda za ustvarjanje plesne kompozicije. Tudi občinstvu so take ideje bliže, bolj razumljive in si jih laže zapomnijo.

Plesna vsebina

Vogelnikova (1975) piše, da je plesna vsebina zelo pomembna in bistveno vpliva na plesno oblikovanje. Za izhodišča uporablja:

- iskanje plesnih oblik skozi posnemanje realnosti,
- izrazno voljo do izpovedovanja in komuniciranja prek sporočil,
- plesni realizem ali impresionizem,
- plesni ekspresionizem,
- ravnotežje med obliko in vsebino kot klasičnost,
- osamosvojitve oblike kot abstraktnost doživete misli,
- virtuoznost kot željo po razkazovanju obvladovanja tehnike.

Avtorica tudi pravi, da je pomembno, kdo pleše in komu pleše. Kajti plesna vsebina je faktor, ki je bistveno odvisen od odnosov v družbi, od razmerij v teh odnosih in od namenskosti plesa.

»Vsebinski faktor je poglavitni za spremembe v plesu v času razvojnih preskokov. Današnji čas je dinamičen in novi družbeni odnosi zahtevajo nove plesne možnosti za svoje izrazne in izpovedne potrebe. Vsem tem spremembam pa s svojo multikulturnostjo in širino razpoložljivih informacij zadošča prav sodobni ples.«
(Vogelnik, 1975)

Naslov plesa

Naslov plesa je vodilo za občinstvo. Za njih osmisli oder, začrta pot, namiguje, kaj prihaja in kaj občinstvo lahko pričakuje od koreografije. Poleg tega naj bi pustil nekaj nerazkrita in s tem prostor za radovednost in domišljijo posameznika. Pri izbiri naslova je potrebno pustiti občinstvu dovolj širine, da si lahko uprizorjeno plesno delo predstavlja vsak po svoje. Dober naslov se navadno nanaša na naslov ali stil spremljave, stil koreografije ali na odnos med plesalci. Naslov in plan ali osnutek naj bi izhajala iz začetnih izhodišč. Naj ne bi povzemala dejanje plesa.



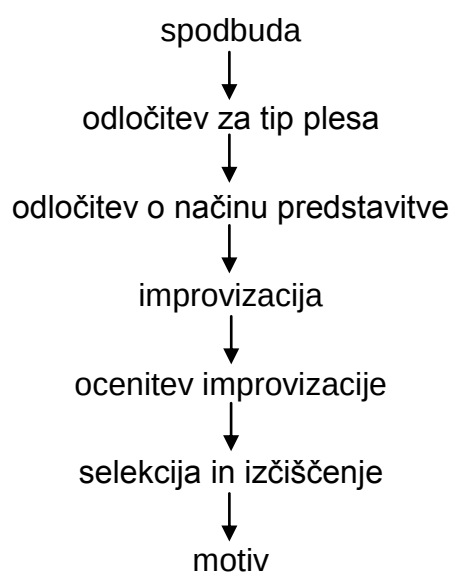
Slika 89. KAJ JE ZA TEM?, avtorski soloples: Nik Rajšek mentorica: Daliborka Podboj (http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

7.4.5 Plesna kompozicija in osnove koreografiranja pri pouku športne vzgoje

Kompozicija je zavestno dograjevanje ustvarjalnega domisleka, znanje, kako oblikovati in strukturirati ples. Je korak naprej od improvizacije in pomeni kritično ocenitev in selekcijo izbranega gibalnega materiala.

Jacqueline M. Smith-Autard (1996) navaja:

PRVI KORAKI V KOMPOZICIJI



7.4.5.1 Spodbude

V plesu je spodbuda, dražljaj nekaj, kar nas prevzame, vzbudi misel ali nas aktivira. V procesu plesne kompozicije poznamo slušne (avditivne), vizualne, idejne (zgodba kot spodbuda), taktilne (dotik kot spodbuda) ali gibalne spodbude.

Slušne spodbude

Glasba in ples sta bila vedno tesno povezana.

Glasba, kot zvočna spodbuda, je najbolj običajna spremljava za ples. Velikokrat se ideja za plesno kompozicijo prične prav z željo, da bi uporabili določeno glasbeno delo. Glede na to, da obstoja mnogo vrst glasbe, se moramo pri izbiri zavedati, kakšna je narava izbrane glasbe:

- čustvena,
- razpoloženjska, ki pričara posebno ozračje,
- abstraktna,
- lirična,
- komična,
- dramatična,
- glasba z nekim natančno strukturiranim vzorcem, ki dopolnjuje zamisel.

Prav tako pa se moramo natančno zavedati, zakaj smo glasbo uporabili.

Glasba narekuje tudi stil, dolžino, fraziranje, izražanje, intenzivnost in celovito formo plesa. Glasba torej zagotavlja strukturirani okvir za ples in tako postane neke vrste odskočna deska za začetek. Če glasbo uporabimo kot spremljavo za gib, ples brez nje ne more obstajati.

Glasbeno delo lahko uporabimo za postavljanje strukture glasbe v ples. Oblika plesa, ki bi ga ustvarili na določeno glasbo, ni nujno vezana na obliko glasbe. Lahko uporabimo le kvaliteto ali vsebino glasbenega dela. Ob zaključku, ko naj bi bil ples dovršen, bi bil zmožen obstajati zase, brez povezave s spodbudo (začetno glasbo).

Druge slušne spodbude so pogosto zanimive in dinamične:

- zvoki različnih inštrumentov (npr. tolkal),
- zvoki človeških glasov,
- besede, pesmi, poezija, brani teksti,
- naravni in urbani zvoki.

Plesi lahko obstajajo tudi brez zvočne spremljave.

S pomočjo spodbud lahko ustvarimo vzdušje, ritem, karakter in atmosfero plesa.

Primer: uporaba pesnitve kot spodbude.

Če naletimo na »težavo«, ko ne moremo prenesti vseh besed v gibanje, poskusimo na drugačen način. Morda je potrebno, da gledalec najprej sliši pesem, še preden si ogleda ples, ali da se sliši le nekaj vrstic, ki tvorijo bistvo pesmi. Po drugi strani pa nam v končnem izdelku sploh ni potrebno uporabiti pesnitve. Lahko uporabimo drug vir spremljave, morda glasbo. V primeru, da pesnitev uporabimo za spremljavo plesa, morata biti pesnitev in gib neločljivo povezana.

Vizualne spodbude

Vizualna spodbuda je lahko v obliki slik, skulptur, predmetov, vzorcev, oblik itd.

Od vizualne spodbude lahko prevzamemo idejo, linije, oblike, ritem, strukturo, barvo, namenskost predmeta ali karkoli drugega, kar se asociativno povezuje s temo ali izbiro gibanja.

Primer: uporaba stola.

Pri stolu lahko v svojem gibu uporabimo njegove linije, kote, namene uporabe, značilnost, da podpira telesno težo, morda lahko gledamo nanj kot na prestol, past, predmet, za katerim se lahko skrijemo, s katerim se branimo. Stol je lahko instrument ali pa orožje.

Vizualne spodbude prinašajo veliko svobode v sestavljanje plesa. Vizualne spodbude so pogosto le spodbude in niso spremljava plesa.

Gibalne spodbude

Ples na osnovi gibalne spodbude je ples, osnovan iz giba ali gibalne fraze. Gibanje nima nobenega drugega sporočilnega namena kot svojo naravo. Ne posreduje nobene ideje, vendar vseeno nosi stil, razpon dinamike, vzdušje, obliko, gibalne fraze, ki pomagajo izoblikovati ples, katerega vsebina je gibanje samo.

Dotiki kot spodbuda

Spodbude z uporabo tipa povzročijo kinestetični odgovor, ki postane motivacija za nadaljnje ustvarjanje. Dotik ledu, lesa, žameta sproži različne občutke, ki jih nato prevedemo v gibanje. Npr. mehak občutek žameta lahko navdahne mehkobo, kot lastnost gibanja, ki jo uporabimo kot osnovo za ples.

Dotikanje nekega predmeta lahko uporabimo tudi v končni izvedbi. Tako lahko predmet kot pripomoček dopolnjuje, povezuje, loči, obdaja in sledi gibalnemu materialu. Premet je lahko samo navidezen. Tako lahko s predstavo, da se dotikamo nečesa vročega, ugodno vplivamo na razvoj dinamike plesa.

Na koncu je pomembno, da ravnanje s spodbudo ne postane prevladujoči del plesa, gibanje plesalca ne sme biti drugotnega pomena.

Zgodba kot spodbuda

Zgodbe so morda najbolj priljubljene spodbude za ustvarjanje plesa. Gibanje je tako vzpodbujeno in oblikovano z namenom, da bi se izrazila neka zgodba s sporočilom. Zgodba in dogajanje morata biti dosledno prikazana v pripovedni obliki.

Spodbuda najprej predstavlja osnovni impulz za ustvarjanje. V nadaljevanju nam pomaga sprotno nadgrajevanje naše zamisli. Na sam proces ustvarjanja pogosto vpliva več spodbud hkrati. Ob uporabi spodbude se je potrebno vprašati, ali je primerna in kako gledati nanjo, kako z njo podpreti ples, če to želimo. Tega se moramo zavedati, da lahko dosežemo jasen namen in s tem uspešno prenesemo sporočilo do gledalca. Spodbuda je motivacijska osnova, ki se skriva za samim plesom. Pogosto ga izrazimo že v naslovu, vendar je dovolj, če se razume vsaj motivacija, ki izhaja iz njega. V vsakem primeru, če je to v rezultatu opazno ali ne, spodbuda narekuje tip plesa.

7.4.5.2 Klasifikacija različnih tipov plesa

Smith-Autard (1996) našteva več tipov plesnih kompozicij; čista plesna kompozicija, študija, abstraktni ples, lirični ples, dramatični ples, plesna drama, komični ples.

Čista plesna kompozicija

Čista plesna kompozicija je ples, ki izvira iz kinestetične spodbude in se ukvarja zgolj s samim gibom.

Študija

Nakazuje, da je bil avtor osredotočen na omejen razpon materiala. Za primer v slikarstvu, omejitev na skico, v glasbi, omejitev na melodični zapis. V plesu pa se lahko omejimo na določen način gibanja, npr. vstajanje in padanje ali na časovni potek gibanja.

Abstraktni ples

V abstraktnem plesu avtor predstavlja slike, ki so abstrahirane od naravnega in nosijo z njo neko podobnost. Ples je abstrakten, ko je čim bolj oddaljen od človekovega vsakdanjega gibanja. Abstraktni ples pomeni, da je avtor abstrahiral nekaj misli (splošne značilnosti in bistvo) o nečem in temu dal identiteto v gibanju, ki je le rahlo podobna osnovni ravni.

Lirični ples

Ta pojem se predvsem nanaša na kvaliteto gibanja. Nežnost, mehkoba, melodičnost, čistost ...

Dramatični ples

Vsebuje idejo, ki je sporočena na silovit, razburljiv, dinamičen, napet način. Verjetno vsebuje konflikt med ljudmi ali konflikt znotraj posameznika. Osredotoči se na dogajanje ali razpoloženje, ki ne razkriva zgodbe.

Plesna drama

Ima zgodbo, ki jo pripoveduje in to naredi v več plesno-dramatičnih epizodah ali scenah.

Komični ples

Je tip plesa, ki zahteva zelo specifičen gibalni material. Način gibanja je izviren, nenavaden in vsebuje mimične vloške. Vsebina se večkrat kot ironija nanaša na okolje. Gibi se nanašajo na realno življenje in ponazarjajo deviacije ali nakazujejo pretiravanje.

7.4.5.3 Način predstavitve

Z odločitvijo o načinu predstavitve odgovorimo na vprašanje, kako bomo posredovali vsebino plesnega gibanja. Odločitev o načinu predstavitve je večkrat tesno povezana z izbiro tipa plesa in s spremljavo. Spodbuda, ki je navdihnila ustvarjalca plesa, je vzporedno spodbudila njegove predstave o načinu gibanja in o podobah, ki izražajo določeno idejo, čustvo, razpoloženje ali dogajanje. (Smith-Autard, 1996)

Primer. Ob besedi žalost bi si večina od nas predstavljala gibanje, ki je sključeno, počasno, manjša in vase zaprta gibanja, pozibavanja s sklenjenimi rokami, polaganje glave v roke ...

V splošnem ločimo dva načina predstavitve:

1. Reprezentativni način

Če želimo plesno gibanje predstaviti na reprezentativen način, morajo biti gibanja v plesu uporabljena na enak način kot v realnem življenju. Gibanje na odru je enako gibanju v realnem življenju.

2. Simbolični način

Simbolično predstavimo vsebino, ko v plesno gibanje vnesemo le delček resničnosti ideje, čustva, razpoloženja ali dogajanja. Simbolično izražanje je torej izražanje z znaki ali simboli, ki spominjajo na izhodišče.

7.4.5.4 Improvizacija

V ustvarjalnem procesu smo najprej izbrali spodbudo, s tem je bila povezana odločitev o tipu plesa in način predstavitve. Ko smo osnovali izhodišča, začnemo s sestavljanjem plesa. Prvi korak predstavlja improvizacija, ki je eksperimentiranje z gibanjem in poskus realizacije zamišljenih podob v resnično gibanje.

Smith-Autard (1996) piše, da obstaja:

- Improvizacija z impulzi od znotraj. To je skrajna prepustitev spodbudi, ki prihaja iz posameznika (čustvo, predstava, ideja, bitje srca).
- Improvizacija ob glasbeni spremljavi. Ko plešemo, svoje gibanje prilagodimo razpoloženju in barvi glasbe. Naši gibi so odziv na spremembe v tempu, tonu, višini glasu ... Naše gibanje je interpretacija glasbe.

Improvizacija je spontana in začasna stvaritev. Ustvarjalčevo gibanje se občasno popolnoma uskladi s koreografovo predstavo o gibalnem materialu. Ko pride do trenutka, ko ustvarjalec lahko reče »to je to, kar sem iskal«, poskuša ta gib ali gibanje ponoviti in ozavestiti. Gibanje ali stil gibanja, ki se razvija na tak način, je lahko ustrezno izhodišče za nadaljevanje, za kompozicijo.

Za izbiro in ocenitev gibalnega materiala ustvarjalec uporabi naslednje kriterije:

1. gibanje ustreza ideji plesa;
2. gibanje samo, dinamika in uporaba prostora so zanimivi in izvirni;
3. gibanje je takšno, da ga je mogoče razvijati.

Ko smo izbrali gibanje, ki nam ustreza, ga izpilili in rafinirali, smo dobili gibanje ali stil gibanja, ki bo rdeča nit naše kompozicije. Dobili smo **motiv**.

V nadaljevanju ustvarjanja začetni motiv razvijamo, spreminjamo, »obdelamo«, prav tako pa iščemo nove motive, ki bodo dopolnili našo kompozicijo.

7.5.5.5 Ustvarjanje kompozicije kot iskanje reda

Pri ustvarjanju plesa težimo k dovršenosti in logičnosti. Vsak del celote mora biti potreben in neizogiben. Imeti mora razpoznavno formo, ki nas vodi, da dosežemo želeni pomen plesa. Celota je sestavljena iz številnih delov in komponent (povzeto po Smith-Autard, 1996):

1. Plesalčevo telo, ki predstavlja instrument, ki ima volumen, obliko in sposobnost akcije.
2. Gibanje, ki vsebuje fizikalne lastnosti časa, teže in toka; interakcija le teh določa obliko in stil akcije.
3. Prostor, ki ga oblikuje gibanje.
4. Odnosi, ki jih lahko telo ustvari z drugimi ljudmi in predmeti.

Oblikovanje materiala

Elementi gibalnega besednjaka ustvarjalca naj bi bili oblikovani tako, da bi medsebojno tvorili različne odnose. Lahko rečemo, da zgolj uspešno skladanje gibov v vzorce kompozicije še ni ples, je le odraz spretnosti razporejanja gibalnih veščin (npr. gimnastika, aerobika, umetnostno drsanje).

Forma ali oblika

Ples teži k temu, da komunicira oziroma sporoča idejo, zato je ples veliko več kot samo sestavljanje gibov.

Ples ima formo, ki je zaobjemajoča, vsedosegajoča oblika, sistem, enota. Ta zunanja forma oziroma konstrukcijski okvir (lupina) ima lastnosti, da podpira notranjo postavitev komponent. Moramo se zavedati, da si kot opazovalci (gledalci) ne zapomnimo vsakega giba in gibov v točno določenem zaporedju. Bolj si zapomnimo vtis celote, obliko, razvoj ritma - od začetka do vrha ter glavno idejo, ki jo ples nosi. Najbolj pomemben je celoten vtis, kako originalno in zanimivo smo doživeli celoto.

Zato ima ustvarjalec dve glavni nalogi:

1. narediti selekcijo gibalne vsebine in pri tem uporabiti gibalni material plesalca;
2. iz gibalnega materiala zgraditi konstrukcijski okvir, kar daje celoti obliko.

7.4.5.6 Razvoj motiva in variiranje

Motiv

Je enostaven gibalni vzorec, ki ima možnost razvijanja.

Za logičen razvoj plesa mora obstajati gibalna osnova plesa, to je začetni motiv. Ta motiv nastane z improvizacijo, pod vplivom spodbud in domišljije ustvarjalca ter interpretacije obojega.

Kaj je lahko motiv?

Je prevladujoč element v kompoziciji. Je tema ali predmet, ki še posebej prevladuje. Je sredstvo, ki vzpodbudi začetek. Iz motiva izhajamo ob umetniški interpretaciji začetka. Nato pa motivi vodijo proces in usmerjajo naše ustvarjalno raziskovanje.

Primer: V slikarstvu vseh dob in ras lahko zasledimo enake temeljne oblike, iz katerih se izhaja ob ustvarjanju: krog, trikotnik, spiralo, paralelo ... To niso končna umetniška dela, ampak sredstva, katera umetnik uporabi za svoje umetniško ustvarjanje. Torej je motiv orodje, ki daje ustvarjalcu in njegovi domišljiji zagon za umetniško ustvarjanje. V nadaljevanju ga motivi poganjajo in vodijo njegov napredek. Tako lahko ustvarjalec v preprosti obliki – krog z označenim središčem – vidi cvetlico. Torej dobi namig, le ta pa vpliva na razvoj njegove kompozicije.

Motiv in umetnikov odnos do njega sta izhodišče za nastanek oblike umetniškega dela – plesa.

Že začetni motiv izraža idejo, zato mora tudi razvijanje motiva podpirati nadaljnje sporočanje te ideje.

Enostaven primer motiva v plesu:

Izvedemo korak vstran in priključimo drugo nogo. Gre za prenos teže z desne noge na levo. Izvajamo ga v določenem času in z določeno silo, s pavzami ali neprestano v teku. Gibanje zgornjega dela telesa naravno reagira na delo nog. Razvijamo ga na

primer tako, da mu dodamo premik v prostor, bočno gibanje po diagonali, dodamo elemente dinamike ...

Razvijanje in variiranje motivov z uporabo (povzeto po Smith-Autard,1996):

1. AKCIJE

- a) Ponavljanje istega motiva, z možnostjo izvedbe z drugo stranjo telesa; če smo korak pričeli z desno nogo, ga nato izvedemo z levo. Lahko poudarimo detajle v gibanju. Tako lahko korak izvedemo s prenosom teže z različnih delov na iste ali druge dele stopala; blazinica, peta, notranji del ali zunanji del stopala.
- b) Uporaba različnih delov telesa – koraku lahko dodamo:
 - gibanje roke – ene ali obeh,
 - gibanje noge – poudarek noge ob koraku, priključku ali v obeh primerih,
 - gibanje trupa,
 - gibanje glave.
- c) Dodajanje akcije – koraku lahko dodamo:
 - poudarjeno krčenje nog,
 - obrat na eni nogi in tako lahko dosežemo želeno spremembo smeri v prostoru,
 - zasuk – koraku vstran dodamo sukanje telesa (ramen okoli vzdolžne osi),
 - potovanje – s ponovitvijo več enakih korakov se premikamo v prostor,
 - skok – namesto koraka izvedemo skok vstran in tako obdržimo le smer gibanja,
 - mirovanje.
- d) Poigramo se lahko še s spreminjanjem toka gibanja telesa, ki je lahko
 - simultano – to je istočasno in vzporedno z gibanjem nog,
 - sukcesivno – zaporedno glede na gibanje nog.

2. KVALITETE GIBANJA

Pomeni ponovitev istega motiva in ob tem spreminjanje dinamike (ritma v času) motiva. Ob razvijanju in spreminjanju kvalitete gibanja se pogosto uporabljajo kontrasti.

Razvoj in spreminjanje:

- ponovimo isto gibanje – ne spreminjamo motiva;
- hitrosti – gibljemo se lahko hitreje, počasneje, naraščajoče, pojemajoče, nenadno, zadržano;
- energije, napetosti, sile – od veliko do malo vložene energije;

- teže, ki doprinese zanimive ritmične vzorce in različnih kombinacij časa;
- toka – povezano ali prekinjeno gibanje.

Spreminjanje kvalitete giba(nja) se lahko dogaja istočasno ali ločeno od razvijanja akcije gibanja.

3. PROSTORA

Variiranje motiva (vzorca) v prostoru z razvojem in spreminjanjem:

- oblike telesa in linij v prostoru;
- prostorskega vzorca:
 - velikosti – majhen ali velik korak vstran,
 - nivojev – gibanje lahko izvajamo v treh različnih nivojih, in sicer nizkem, srednjem in visokem nivoju,
 - ekstenzije – blizu/daleč,
 - smeri – ob izvajanju stranskega koraka z obratom spremenimo smer postavitve telesa in izvajanje gibanja v prostoru,
 - »poti« ali hojnice – medtem ko se gibamo (plešemo) po prostoru, zarisujemo po tleh ali po zraku svojo plesno pot. V našem primeru lahko noga, ki izvede korak vstran, zariše obliko loka (po tleh).

4. ODNOSOV

Variiranje odnosov poteka predvsem s spreminjanjem zaporedja gibov, ki sestavljajo motiv. V primeru koraka vstran, ki ga sestavljata dva dela, in sicer korak in dokorak, imamo malo možnosti za spreminjanje odnosov znotraj motiva. Lahko izvedemo najprej dokorak in nato korak vstran. Odnose lažje razložimo na podlagi daljšega motiva: potovanje po prostoru (1) – skok (2) – obrat (3) – mirovanje (4).

Motiv lahko izvajamo v obratnem vrstnem redu – 4321 ali v drugih kombinacijah – 2341, 3412, 4123, 2143, 1324 ...

REPETICIJA ALI PONAVLJANJE KOT ELEMENT SESTAVLJANJA

Ponavljanje pomeni narediti znova isto stvar (gib). Na področju ustvarjanja ima beseda širši pomen. Smith-Autard (1996) navaja sedem različnih oblik uporabe repeticije oziroma ponavljanja:

1. Ponovitev (ang. restate) – v plesu pomeni ponoviti identični gib, lahko z drugo stranjo telesa.
2. Poudarek (ang. reinforce) – gre za to, da se poudari določen gib ali več gibov. To lahko naredimo s spremembo velikosti, napetosti ali z vnosom mirovanja.
3. Odmev (ang. re-echo) – nek gib ali več gibov se ponovno pojavi v nekem drugem kontekstu.
4. Na kratko ponoviti (ang. recapitulate) – sporočilo se ponovi v skrajšani obliki ali v drugem kontekstu.
5. Popravek ali revizija (ang. revise) – ponovimo s poudarkom na detajlu, nekateri deli s tem postanejo bolj jasni in nazorni.
6. Priklicati ali vrniti v spomin (ang. recall) – ko se v novem gibalnem materialu pojavijo deli, ki gledalca spomnijo na predhodno izvedbo. Gibi so lahko drugačni, vendar spodbudijo asociacijo o nečem že videnem.
7. Nenehno ponavljanje (ang. reiterate) – z željo, da se nekaj, neko bistvo močno poudari.

Angleške besede v oklepajih smo dopisali iz zanimivosti, saj se vse te besede začenjajo na zlog re- (iz latinščine – ponovitev), prav tako kot beseda re-peticija.

S tem ko uporabljamo vse te možnosti ponavljanja, se tudi sam motiv razvija in spreminja. To je morda najbolj zanesljiv način, da pridemo do zanimivega koncepta (vsebine) in razpoznavnega materiala, ki se ponovi.

VRSTE MOTIVOV

»Plesne motive je zaradi njihove narave težko razvrstiti v neke skupine, ker ima vsak motiv svoje lastne karakteristike, ki niso lastne nobenemu drugemu. Do določene mere jih je možno opisati glede na njihovo dolžino in poudarke v vsebini.« (Smith-Autard,1996)

Dolžina motivov

Nekatere plesne zvrsti uporabljajo motiv kot kratek začasni položaj. Kompozicija se sestavi tako, da se postavi neka določena oblika, okrog katere se formira preostanek plesnega gibanja.

- gibanje 1
- gibanje 1 ... sledi gibanje 2
- gibanje 1 ... sledi gibanje 2 ... sledi gibanje 3
- gibanje 1 ... sledi gibanje 2 ... sledi gibanje 3... sledi gibanje 4...

Na drugi strani pa imamo motive, ki so daljši in sestavljeni iz več gibanj (konstrukcijskih elementov). Skupaj, v različnih kombinacijah tvorijo eno, dve ali celo tri fraze plesnega gibanja. To lahko primerjamo z besedo v verzu pesmi, ko se besede ponovijo v drugem kontekstu, vendar bralcu sporočajo neko medsebojno povezanost.

- gibanje 1 ... sledi razvoj gibanja 1
- gibanje 2 ... sledi razvoj gibanja 2
- gibanje 1 in 2 ... sledi razvoj in variacija obeh
- gibanje 3 ... sledi razvoj gibanja 3
- gibanje 1, 2, 3 ... razvoj in variacija v 4

Poudarek na vsebini

Motiv lahko opišemo glede na njegove poudarke. Opazujemo lahko gibalno akcijo, kvaliteto, prostor in kot gledalci sledimo tem vidikom giba.

1. Poudarek na vidiku PROSTORA

Prostor s svojimi potmi in krivuljami je za gledalca vsebina, ki jo hitreje in lažje zazna, kot vsebino akcije ali kvalitete. Če je plesalčeva interpretacija prostorske vsebine uspešna, jo bo gledalec znal razbrati iz kompozicije. Ustvarjalčeva naloga je, da prostorske vzorce razvija, variira in jih postavi ob bok dovršene plesne oblike.

2. Poudarek na vidiku KVALITETE

Ustvarjalec se odloči za razvijanje določenih gibalnih kvalitet – počasnost, lahkost, tok gibanja, z namenom, da bi razvil določeno vzdušje. Zavedati se moramo, da razvijanje kvalitete ne more potekati ločeno od razvijanja akcije. Plesalec ima velik vpliv na to, kako bo občinstvo dojelo plesno gibanje. Lahko damo večji poudarek kvaliteti in je sama akcija le podlaga.

3. Poudarek na vidiku AKCIJE

Motiv, ki temelji na akciji, je morda najlažje obravnavati. Zanj je značilno, da ga je mogoče razčleniti in ponovno sestaviti. Ima dele, ki so med seboj ločljivi, npr. obrat, potovanje, padec, kotaljenje, dvig, skok ... Vsak gib je pomenski, zato se lahko zgodi, da ustvarjalec zapostavi aspekt kvalitete in prostora. Na to je potrebno biti pozoren, saj sta kvaliteta in prostor del identitete vsakega giba.

Plesno gibanje je na splošno prepleteno s komponentami prostora, kvalitete in akcije. Nobena od njih ne more obstajati samostojno, lahko pa katera prevladuje in je bolj poudarjena.

Oblikovanje plesa v času

Gibanje obstaja v času. Vsako gibanje za svojo izvedbo zahteva določen čas. Enak gib ima lahko različno trajanje, odvisno na kakšen način ga izvedemo. Naloga ustvarjalca je, da čas uporabi na konstruktiven in zanimiv način. S preučevanjem uporabe hitrih, zmernih in počasnih načinov gibanja poskušamo doseči zanimive časovne vzorce, ki so nepogrešljivi del sporočanja ideje.

Dolžina plesnega izdelka

Ustvarjalec se mora zavedati pomembnosti celotne dolžine plesa, ki večkrat odločilno vpliva na to, ali smo idejo uspešno ali neuspešno prenesli na gledalca. S plesom, ki je predolg, izgubimo pozornost gledalca. Na drugi strani s plesom, ki je prekratek, pustimo gledalca presenečenega, z željo po »še« in zmedenega, ker ni razumel pomena.

Časovni potek in plesni lok

Ustvarjalec si mora odgovoriti na vprašanje, kako bo izgledala celotna slika njegovega plesa. Kako bo razporedil in opremil uvod, jedro in zaključek. Uvodni del je lahko dolg in skrbno prikriva bistvo plesa ali pa začnemo z zelo razgibanim začetkom, ki se proti sredini postopno umirja. Zaključek lahko postopno zaključi ples tako, da »odmre« ali predstavlja višek po daljšem srednjem delu. Osrednji del ali jedro je predolgo, kadar gledalec pozabi, kaj se je dogajalo na začetku in ob koncu ne prepozna sporočila.

Vsako plesno delo zahteva svojo razporeditev časa glede na spodbudo, s katero dobimo idejo, tip plesa in način sporočanja. Za uspeh ni recepta, znanje si pridobimo s poskušanjem in učenjem na napakah.

Oblikovanje plesa v prostoru

Tudi prostor moramo izrabiti na konstruktiven in zanimiv način. Pri tem se mora ustvarjalec kompozicije zavedati, koliko prostora bi/bo uporabil v odnosu do prostora, ki ga ima na voljo. Ker ples, če ga spremljamo iz različnih zornih kotov, ponuja različne oblike, moramo preučiti, kako ga bomo v prostor postavili. Pozorni smo na:

- obliko plesalčevega telesa v prostoru,
- poti, ki jih plesalec ustvarja po tleh,
- poti, ki jih plesalec ustvarja po zraku.

Estetske lastnosti oblike v prostoru

Oblika plesalca in njena umestitev v prostor je odvisna tudi od odnosa, ki ga bo koreograf vzpostavil z občinstvom. Telesne oblike, postavljene bočno, frontalno, diagonalno, imajo različne značilnosti. Za frontalne postavitve je na primer značilno, da noge in roke ne smejo biti v predročenu ali zaročenu, ker tako gledalec ne vidi želenega vizualnega učinka. Koreograf mora preučiti pomen perspektive in smeri opazovanja.

7.5 Primeri uporabe sodobnega plesa pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli

V učnem načrtu je ples predstavljen kot tematski sklop Plesne igre, ki se izvaja v I. triletju, in tematski sklop Ples, ki se izvaja v II. in III. triletju osnovne šole. Navadno se temu tematskemu sklopu, skladno s priporočili stoke, namenja 10 do 12 ur v vsakem letu šolanja oz. v vsakem razredu.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj predlogov in didaktičnih priporočil za vpeljavo sodobnega plesa v pouk športne vzgoje. Predlagali smo, da se mu pri plesnih igrah v I. triletju nameni tri od skupaj priporočenih dvanajstih šolskih ur, ki so namenjene temu tematskemu sklopu. V II. in III. triletju se sodobnemu plesu nameni po dve uri od skupno priporočenih desetih ur za tematski sklop ples. Poleg tega so lahko vsebine sodobnega plesa (naloge, igre in ustvarjalni pristopi) sestavni del drugih vadbenih enot. Umestimo jih lahko v uvodni ali zaključni del.

Tabela 5 predstavlja predhodno opisano razdelitev ur in organizacijo za vse razrede osnovne šole.

Razred	Tematski sklop	Priporočeno št. ur na leto, namenjenih tematskemu sklopu	Priporočeno št. ur na leto, namenjenih sodobnemu plesu v tematskem sklopu	Priporočeno št. dodatnih ur z vsebinami sod. plesa v uvodnem delu vadbene ure	Priporočeno št. dodatnih ur z vsebinami sod. plesa v zaključnem delu vadbene ure
1.	Plesne igre	12	3	5	7
2.	Plesne igre	12	3	5	7
3.	Plesne igre	12	3	5	7
4.	Ples	10	2	4	6
5.	Ples	10	2	4	6
6.	Ples	10	2	4	6
7.	Ples	10	2	4	6
8.	Ples	10	2	4	6
9.	Ples	10	2	4	6

Tabela 5: Število ur, namenjenih sodobnemu plesu v osnovni šoli

Za boljšo predstavljalnost bomo v nadaljevanju navedli primere treh učnih priprav za športno vzgojo, posebej za I. triletje ter skupaj za II. in III. triletje. Kot primer so učne priprave napisane za 2. in 7. razred osnovne šole. Tri učne priprave za sodobni ples predstavljajo del tematskega sklopa (plesne igre oziroma ples), znotraj katerega se skladno z didaktično zakonitostjo celovitosti učnega procesa razvrstijo vse ti stopnje: podajanje novih učnih vsebin, utrjevanje in preverjanje.

UČNA PRIPRAVA – primer za 2. razred OŠ št. 1

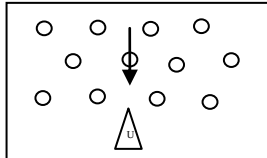
Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Plesna dvorana
Razred:	2. r.	Datum:	November
Št. učencev:	20	Zaporedna št. ure:	28
Spol:	M+Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	1

Vsebina ure: plesne igre – sodobni ples (elementi sodobnega plesa)

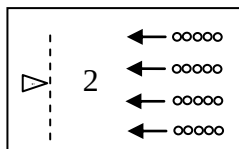
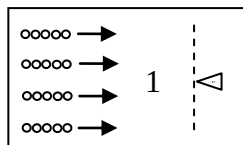
Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin in utrjevanje

Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji	1. Položaji sodobnega plesa 2. Akcije (gibanja) sodobnega plesa 3. Igra »stoj in pojdi«
○ Seznaniti se z nekaterimi osnovnimi elementi sodobnega plesa ○ Spoznati igro »okamneli ptički« in igro »stoj in pojdi« ○ Ozavestiti gibanje rok ○ Širiti gibalni spomin	
Razvoj gibalnih sposobnosti	
○ Razvijati koordinacijo gibanja, še posebej orientacijo v prostoru ○ Razvijati moč rok in nog	
Drugi nekognitivni cilji	
○ Izboljšati pozornost in koncentracijo ○ Krepiti medsebojno povezanost ○ Sprostiti in razvedriti se	
Učne oblike: frontalna: nevezana in delo v kolonah	
Učne metode: razlaga, prikaz in pogovor	
Pripomočki: 20 obročev	
Pomagala: radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem	

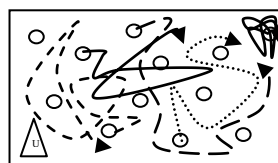
PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 15 min.
Uvod:	
Pogovor, kako lahko s plesom izražamo gibanje stvari, živali, pojavov ...	3 min.
Splošno ogrevanje: 7 min.	Specialno ogrevanje: 5 min.
Igra okamneli ptički – različica: ptički iščejo gnezda Učenci plešejo prosto po prostoru. Na znak (ko glasba ugasne) morajo čim hitreje zasesti enega od označenih mest (obroči predstavljajo gnezda). Učence opozorimo, naj se osredotočijo na gibanje rok, ki predstavljajo ptičja krila.	Sklop gimnastičnih vaj: → kroženje z glavo 5x (v D in L) → kroženje z rokami naprej/nazaj 5x → izpadni korak naprej (D in L) zadržimo 8 sek. → odkloni v turškem sedlu v 8x → predklon v 1. sedlu 2x 10 sek. → sklece 2x4 → kroženje v zapestjih in gležnjih 8x

GLAVNI DEL		Trajanje: 30 min.
Snovna priprava: Osnovni elementi sodobnega plesa. Sodobni ples je zasnovan na naravnem gibanju. Njegovi osnovni elementi so na videz preprosti položaji in gibanja (akcije), ki izhajajo iz njih: 1. Hlod - leža na trebuhu, boku in hrbtu – povezava teh treh položajev je kotaljenje (kotaljenje hloda) 2. Krokodil – z izmenjavo D in L strani se premikamo po prostoru (p/lazenje krokodila) 3. 1. sed – gibanje (hoja po zadnjici) nazaj in naprej (brisanje tal) 4. Čep – hoja v čepu (gibanje race) 5. Miza 1 – opora zadaj – gibanje v vse smeri (gibanje rakovice) 6. Strešica – gibanje naprej (gibanje kamele) 7. Drevo – stoja razkoračno, ozko – iz predklona v polčepu se postopno vzravnamo in pri tem stegujemo noge Opis igre »stoj in pojdi«: Je igra, pri kateri se učenci gibljejo po prostoru, na vnaprej dogovorjeni način; uporabimo gibanja, s katerimi smo učence seznanili v tej vadbeni uri. Na znak »stoj« se ustavijo in zadržijo trenutni položaj. Na znak »pojdi« nadaljujejo z gibanjem. Po nekaj ponovitvah (2-3) zamenjamo način gibanja.		
Metodična priprava:		
Dejavnosti učitelja: 1. Prikaže osnovne položaje. 2. Prikaže gibanje, ki izhajajo iz osnovnih položajev. 3. Določi način gibanja, da znak, opazuje.		Dejavnosti učencev: 1. Ponavljajo za učiteljem. 2. Izvajajo gibanja – čez prostor. 3. Se se na določen način gibljejo po prostoru, na znak »stoj« se ustavijo, na znak »pojdi« nadaljujejo z gibanjem.
Količinska in organizacijska priprava: 1. Učenci se razporedijo tako, da vsi dobro vidijo učitelja. (10 min.)		
		

2. Učenci se razvrstijo v pet kolon. Eden za drugim izvajajo gibanja, ki izhajajo iz osnovnih položajev. Učitelj pred vsakim novim gibanjem gibanje prikaže. Po eni dolžini telovadnice izvajamo eno nalogo (1), ko se vračamo, drugo (2). (10 min.)



3. Učenci se gibljejo po prostoru (10 min)



ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: -

Opombe za naslednjo uro: /

UČNA PRIPRAVA – primer za 2. razred OŠ št. 2

Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Šolska avla
Razred:	2.r.	Datum:	November
Št. učencev:	20	Zaporedna št. ure:	29
Spol:	M+Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	2

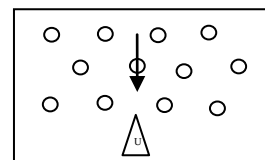
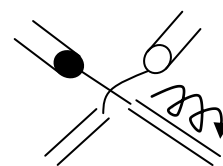
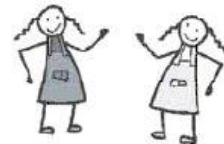
Vsebina ure: plesne igre – sodobni ples (elementi sodobnega plesa)

Stopnja učnega procesa: utrjevanje

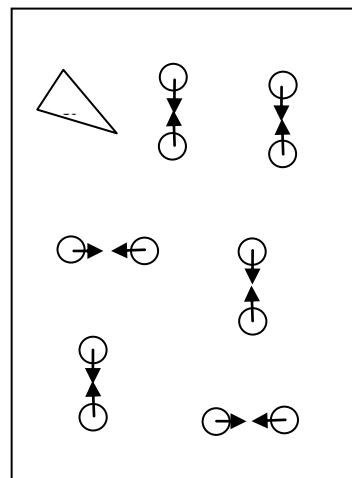
Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji - o spopolniti izvedbo osnovnih elementov sodobnega plesa - o Spoznati igro posnemanja »ogledala« in se naučiti ponavljati zrcalno sliko - o Izmišljati si različne oblike telesa	1. Posnemalna igra ogledala (učitelj – učenec) 2. Posnemalna igra ogledala (učenec – učenec) 3. Masažna igra valjar
Razvoj gibalnih sposobnosti o Razvijati koordinacijo gibanja, še posebej orientacijo v prostoru in širiti gibalni spomin	
Drugi nekognitivni cilji - o Izboljšati pozornost in koncentracijo - o Krepiti medsebojno povezanost - o Razvijati ustvarjalnost - o Sprostiti in razvedriti se	
Učne oblike: frontalna: nevezana in delo v parih	
Učne metode: razlaga, prikaz	
Pomagala: ogledalo, radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem	

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 15 min.
Uvod:		
Pogovor in motivacija za delo: z ogledalom predstavimo pojem zrcalne slike. 5 min.		
Splošno ogrevanje:	6 min.	Specialno ogrevanje: 4 min.
Igra okamneli ptički – različica: vsak ptiček okamni na svoj način Učenci plešejo prosto po prostoru. Na znak (ko glasba ugasne) morajo čim hitreje okamneti. To pomeni, da se od trenutka, ko zaslišijo znak, ne smejo več premikati. Učencem razložimo, kako okamneti na čim bolj zanimiv način. Če želimo narediti zanimiv kip, se moramo tudi zanimivo premikati.		Sklop gimnastičnih vaj: → zadržanje glave v predklonu 10 sek. → kroženje z rokami v bočni ravnini 5x → izpadni korak vstran (D in L) zadržimo 8 sek → odkloni v turškem sedu 8x → predklon v 2. sedu (na D, L stran in naprej; vsak 10 sek. → počepi 2x5 → kroženje v zapestjih in gležnjih 8x

GLAVNI DEL	Trajanje: 30 min.
Snovna priprava: Opis igre oz. naloge »ogledala«: Je igra posnemanja, kjer si eden izmišlja gibanje, drugi ga posnema(jo). Lahko se izvaja v parih (en učenec kaže – drugi ga posnema) ali v skupini (v našem primeru, učitelj kaže – učenci ga posnemajo). Gibanje, ki ga prikazujemo, je lahko popolnoma izmišljeno ali se navezuje na že naučene elemente sodobnega plesa (hlod, krokodil, 1. sed, čep, miza 1, strešica, drevo). Opis masaže »valjar« Učence razdelimo v pare. Prvi učenec leži na trebuh, drugi leže počez, čez hrbet ležečega učenca (pod kotom 90 stopinj). Previdno se zakotali proti stopalom ležečega učenca in nazaj; to ponovi večkrat.	
Metodična priprava:	
Dejavnosti učitelja: 1. Kaže že naučene elemente sodobnega plesa. 2. Daje navodila in opazuje učence. 3. Daje navodila in opazuje učence. 4. Opazuje ter popravlja učence, da natančneje izvajajo nalogo.	Dejavnosti učencev: 1. Ponavljajo za učiteljem (zrcalna slika). 2. Izvajajo nalogo ogledala - prosto. 3. Izvajajo nalogo ogledala, tako da v improvizirano gibanje vključujejo osnovne elemente sodobnega plesa, ki so se jih naučili. 4. S težo lastnega telesa masirajo drug drugega.
Količinska in organizacijska priprava: 1. Učenci se razporedijo tako, da vsi dobro vidijo učitelja. (7 min)	



2. Učenci se razdelijo v pare za »ogledala«.
Najprej si gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata. (10 min.)
3. Učenci se razdelijo v pare za »ogledala«.
Najprej si gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata. (7 min.)
4. Učenci se razdelijo v pare za »valjar«.
Najprej masira prvi, nato vlogi še zamenjata. (4 min.)
5. Zahvala znotraj para. (2 min.)



ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: težave z razvrščanjem v pare (kdo bo s kom?).

Opombe za naslednjo uro: pare določimo z žrebanjem, več poudarka na ustvarjanju.

UČNA PRIPRAVA – primer za 2. razred OŠ št. 3

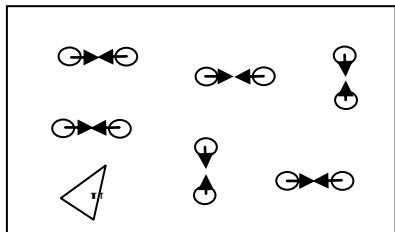
Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Plesna dvorana
Razred:	2.r.	Datum:	December
Št. učencev:	20	Zaporedna št. ure:	30
Spol:	M+Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	3

Vsebina ure: plesne igre – sodobni ples (ustvarjanje)

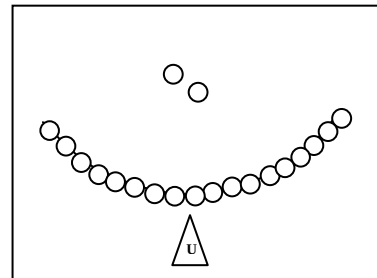
Stopnja učnega procesa: utrjevanje in preverjanje

Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji - Naučiti se sestaviti krajšo plesno sestavo - Razumeti vlogo pri nastopanju in gledanju	1. Igra ogledala (učenec – učenec) 2. Krajša plesna sestava na temo 3. Nastop pred sošolci 4. Sprostitev z nalogo dva kot eno
Razvoj gibalnih sposobnosti Razvijati koordinacijo (širiti gibalni spomin)	
Drugi nekognitivni cilji - Doseči čim večjo sproščenost med nastopom - Razvijati ustvarjalnost - pazljivo opazovati nastop drugih in se naučiti izražati svoje občutke in mnenje - Sprostiti in razvedriti se	
Učne oblike: frontalna: nevezana in delo v parih	
Učne metode: razlaga, pogovor	
Pomagala: radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem	

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 15 min.
Uvod: Pogovor o rastlinskem in živalskem svetu (kaj se na to temo učimo v šoli). Učence razdelimo v pare (žreb). 5 min.		
Splošno ogrevanje: 5 min. Igra okamneli ptički – različica: vsak ptiček okamni na določen način Učenci so razdeljeni v pare. Skupaj plešejo po prostoru. Na znak (ko glasba ugasne) morajo okamneti tako, da se s svojim parom dotikajo v eni točki (delu) telesa. Poleg tega izvedejo v naprej dogovorjeni položaj (hlod, krokodil, 1. sed, čep, miza 1, strešica, drevo).	Specialno ogrevanje: 5 min. Učenci se postavijo v krog. Vsak učenec pokaže eno gimnastično vajo, ki se jo je naučil v preteklih urah športne vzgoje, drugi ponovijo za njim. Učitelj razloži pomen posamezne vaje in popravlja napake.	

GLAVNI DEL		Trajanje: 30 min.
Snovna priprava:		
Krajša plesna sestava (cca. 30 sek) Nastane tako, da v improvizirano gibanje vnašamo že naučene elemente sodobnega plesa. Ustvarjamo na temo: rastlinski in živalski svet. Glasba naj bo enaka za vse. Izberemo glasbo, ki ustreza tematiki in razvojni stopnji učencev. Vsak par nato nastopi pred ostalimi sošolci. Po vsakem nastopu se pogovorimo. Učenci povejo svoja opažanja in občutke. Kako je gledati, kako nastopati? Ali smo razumeli sporočilo plesa? Kaj nam je bilo všeč in kaj ne? Ali so nastopajoči uporabili tisto, kar so se naučili pri pouku?...		
Opis sprostitev »dva kot eno« Učenci v parih sedejo po turško. S hrbti se med seboj dotikajo po čim večji površini. Sedijo zelo vzravnano, mirno in tiho. Učenec s hrbtom zaznava dihanje svojega soseda in njegovo bitje srca. Počasi uskladi dihanje s sosedom. Vdih in izdih sta počasna, mirna, enakomerna in globoka. Za konec poskušata vstati brez pomoči rok.		
Metodična priprava:		
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti učencev:	
1. Da navodila in opazuje učence. 2. Daje navodila, opazuje učence in jim svetuje. 3. Opazuje, sprašuje učence in vodi pogovor. 4. Opazuje ter spodbuja učence.	1. Obnovijo nalogo ogledala, tako da v gibanje vključujejo osnovne elemente sodobnega plesa. 2. Sestavljajo krajšo plesno sestavo na temo rastlinski in živalski svet. 3. Nastopajo in sodelujejo v pogovoru, po nastopu vsakega para. 4. Prek hrbtnega stika zaznavajo dihanje in bitje srca sošolca.	
Količinska in organizacijska priprava:		
1. Učenci se razdelijo v pare za »ogledala«. Najprej si gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata (3 min.). 2. Učenci se gibljejo prosto po prostoru (7 min.).		

3. Učenci, ki gledajo, se posedejo v polkrogu na tla. Nastopajoči se postavijo nasproti. Učitelj spremlja nastop iz ozadje. (15 min.)



4. Učenci se razporedijo v pare in se posedejo hrbtno drug na drugega. (5 min.)

ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: učenki, ki se vedno skrivata v ozadju, sta se pri ustvarjanju zelo izkazali.

Opombe za naslednjo uro: igri okamneli ptiči in ogledala uporabi v katerem drugem tematskem sklopu (npr. pri gimnastični abecedi)

UČNA PRIPRAVA – primer za 7. razred OŠ št. 1

Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Plesna dvorana
Razred:	7.r.	Datum:	November
Št. učencev:	16	Zaporedna št. ure:	20
Spol:	Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	1

Vsebina ure: ples – sodobni ples (elementi sodobnega plesa)

Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin in utrjevanje

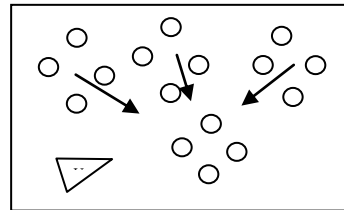
Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji	1. Položaji in akcije (gibanja) sodobnega plesa 2. Vodena sprostitvev
○ Spoznati igro »vladar in hlapci« ○ Seznaniti se z nekaterimi osnovnimi elementi sodobnega plesa ○ Spoznati se s sprostitvenimi tehnikami	
Razvoj gibalnih sposobnosti	
○ Vplivati na razvoj koordinacije gibanja (orientacije v prostoru in gibalnega spomina) ○ Razvijati moč in gibljivost	
Drugi nekognitivni cilji	
○ Izboljšati pozornost in koncentracijo ○ Medsebojno sodelovati ○ Sprostiti in razvedriti se	
Učne oblike: frontalna in skupinska	
Učne metode: razlaga in pogovor	
Pripomočki: 16 stožcev	
Pomagala: radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem, vadbeni kartoni	

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 15 min.
Uvod:		
Predstavimo vsebino ure in se pogovorimo o načinih plesnega izražanja.		3 min.
Splošno ogrevanje:	7 min.	Specialno ogrevanje: 5 min.
Igra vladar in hlapci – različica: vladar je učitelj Učenci hodijo po prostoru v različnih smereh. Ko se umirijo, prične učitelj - vladar z ukazi. Na voljo ima ukaze prostora, akcije, delov telesa, stika in zvoka.		Sklop gimnastičnih vaj ob glasbi: → kroženje z glavo 8x (D in L) → kroženje v ramenih naprej/nazaj 8x → izpadni korak naprej (D in L) zadržimo 2x 10 sek. → odkloni turškem sedu v 8x → predklon v 1. sedu 4x 10 sek. → vaje za moč – sklece 10x → kroženje v zapestjih in gležnjih 10x

GLAVNI DEL		Trajanje: 30 min.
Snovna priprava:		
Elementi sodobnega plesa.		
Osnovni položaji sodobnega plesa in gibanja (akcije), ki izhajajo iz njih:		
1. Zvezda – leža na hrbtu, raznožno, vzročenje ven 2. Dojenček na boku – leža na boku skrčno Akcija: zvezda – dojenček (vadbeni karton 1)		3. Strešica – opora stojno spredaj 4. Opora sedno raznožno levoročno zadaj; D noga pokrčena, D stopalo na tleh Akcija: škorpion (vadbeni karton 2)
5. Drevo – stoja ozko razkoračno 6. Polčep s predklonom Akcija: rola navzdol (vadbeni karton 3)		7. Skleca bočno – opora ležno bočno enoročno 8. Dojenček na boku – leža na boku, skrčno Akcija: padec iz opore (vadbeni karton 4)
Opis primera vodene sprostitve		
V zvezdi na hrbtu zapremo oči in se umirimo. Nadzorovano dihamo. Ob vsakem vdihu napnemo en del telesa in ga ob izdihu sprostimo. Najprej napnemo in sprostimo stopala, meča, stegna, zadnjico, hrbet, rame, roke ...		
Metodična priprava:		
Dejavnosti učitelja:		Dejavnosti učencev:
Pripravi in vsebino predstavi s pomočjo vadbenih kartonov.		
1. Usmerja učence. 2. Opazuje, svetuje, pomaga. 3. Učitelj komentira morebitne napake. 4. Vodi sproščanje.		1. Pripravijo pripomočke. 2. S pomočjo vadbenih kartonov, pogovora in učitelja osvojijo določen element sodobnega plesa. 3. Ena skupina prikaže osvojen plesni element. Ostali se ob tem učijo. 4. Se vodeno sproščajo.
Količinska in organizacijska priprava:		
1. Skupaj pripravimo postaje; prostor razdelimo na 4 dele na vsaki ¼ s 4 stožci omejimo prostor 3x3 m in pripravimo 4 vadbene kartone. (3 min.)		

2. Učence razdelimo v 4 skupine. Vsaka skupina izbere eno postajo, na kateri se bo učila plesnega elementa. (7 min.)

3. Vsaka skupina se postavi pred druge in prikaže naučeni plesni element. Ostali se učijo iz ozadje. (10 min.)



4. Prosto po prostoru. (10 min.)

ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: -

Opombe za naslednjo uro: /

Vadbeni karton 1- AKCIJA: ZVEZDA – DOJENČEK



Začetni položaj: Zvezda (leža na hrbtu raznožno, odročenje gor).

Akcija: Gibanje (krčenje) pričnemo iz telesnega centra v trebušnem delu. Krčenju telesa sledi obrat v ležo na boku do končnega položaja.

Končni položaj: Dojenček (leža na boku, skrčno).

Izvedemo na D in L stran

Vadbeni karton 2 – AKCIJA: ŠKORPIJON



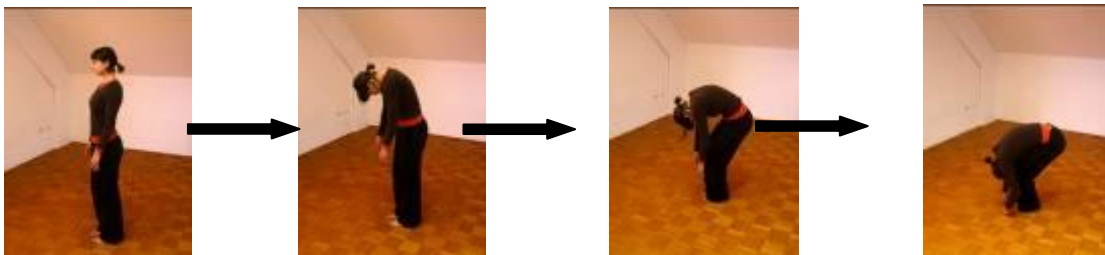
Začetni položaj: Strešica (opora stojno spredaj).

Akcija: D nogo visoko zanožimo in pokrčimo, tako, da od kolena prosto visi. Ko se odločimo, pustimo, da D noga pade na tla, na nasprotno stran (L). Takoj za tem sledi prehod v sedeči položaj.

Končni položaj: Opora sedno raznožno, levoročno zadaj; D noga pokrčena, D stopalo na tleh, L noga pokrčena, prekrižno.

Izvedemo na D in L stran.

Vadbeni karton 3 - AKCIJA: ROLA NAVZDOL



Začetni položaj: Drevo (stoja razkoračno, ozko; priročenje).

Akcija: Glavi pustimo, da z lastno težo pade naprej (predklon). Ko popustijo vratne mišice, nadaljujemo s sproščanjem po hrbtenici navzdol, vretence za vretencem. Ob tem postopno prehajamo v polčep s predklonom.

Končni položaj: Polčep s predklonom.

Izvedemo še rolo navzgor, kjer gibanje poteka v obratnem vrstnem redu.

Vadbeni karton 4 - AKCIJA: PADEC IZ OPORE



z.p.: Skleca na D roki (oporo ležno bočno enoročno).

Akcija: Iz začetnega položaja pokrčimo D nogo (koleno se dotakne tal), spustimo se v oporo klečno enonožno in pademo.

k.p.: Dojenček na D boku (leža na D boku, skrčno).

Izvedemo na D in L stran.

UČNA PRIPRAVA – primer za 7. razred OŠ št. 2

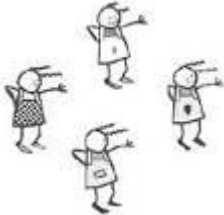
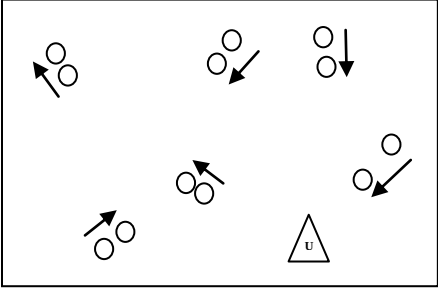
Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Šolska avla
Razred:	7.r.	Datum:	November
Št. učencev:	16	Zaporedna št. ure:	21
Spol:	Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	2

Vsebina ure: ples – sodobni ples (elementi sodobnega plesa)

Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin in utrjevanje

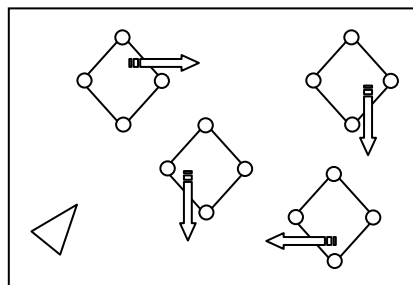
Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji	1. Posnemalna igra sence 2. Posnemalna igra diamant
○ Utrjevati osnovne elemente sodobnega plesa ○ Spoznati igri posnemanja »sence« in »diamant« ○ Izmišljati si različne oblike telesa	
Razvoj gibalnih sposobnosti	
○ Vplivati na razvoj koordinacije gibanja	
Drugi nekognitivni cilji	
○ Izboljšati pozornost in koncentracijo ○ Krepiti medsebojno povezanost ○ Naučiti se podrediti interesu skupine ○ Razvijati ustvarjalnost	
Učne oblike: frontalna: nevezana in delo v parih; ter skupinska	
Učne metode: razlaga, prikaz	
Pomagala: radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem	

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 15 min.
Uvod:		
Pogovor o uri.		5 min.
Splošno ogrevanje:	6 min.	Specialno ogrevanje: 4 min.
Igra vladar in hlapci – različica: izmenjavanje vodstva med učiteljem in učenci Učenci hodijo po prostoru v različnih smereh. Ko se umirijo, prične učitelj - vladar z ukazi. Če pokliče ime enega izmed učencev, nato ta prevzame vodstvo. Na voljo ima ukaze prostora, akcije, delov telesa, stika in zvoka. Po nekaj ukazih učenca zopet prevzame vodstvo učitelj.		Sklop gimnastičnih vaj: → zadržanje glave v predklonu 10 sek. → kroženje z rokami v bočni ravnini 8x → izpadni korak vstran (D in L) zadržimo 10 sek → odkloni turškem sedu v 8x → predklon v 2. sedu (na D, L stran in naprej; vsak 10 sek. → vaje za moč – počepi 10x → kroženje v zapestjih in gležnjih 8x

GLAVNI DEL	Trajanje: 30 min.
Snovna priprava: Opis igre oz. naloge »sence« Je igra posnemanja, kjer si eden izmišlja gibanje, drugi ga posnema(jo). V parih se učenca postavita drug za drugim. Prvi izvaja gibe, improvizira, drugi je njegova senca in mu sledi, ga senči. Lahko se izvaja tudi v skupini (v našem primeru učitelj kaže – učenci ga posnemajo). Gibanje, ki ga prikazujemo, je lahko popolnoma izmišljeno ali se navezuje na že naučene elemente sodobnega plesa.  Opis igre oz. naloge »diamant« Je igra posnemanja, kjer so 4 učenci postavljeni v obliki diamanta. Tisti učenec (vodja), ki je spredaj, improvizira gibanje v smereh desno, levo, naprej, nazaj. Ostali ga posnemajo po principu senc. Vadeči si vodilno vlogo podajajo. Ko se vodja obrne za 90 stopinj v drugo smer, prevzame vlogo vodje tisti, ki ga vsi gledajo v hrbet. 	
Metodična priprava:	
Dejavnosti učitelja: 1. Daje navodila in opazuje učence. 2. Opazuje in svetuje. 3. Daje navodila in opazuje učence.	Dejavnosti učencev: 1. Izvajajo nalogo sence. Prosta improvizacija. 2. Izvajajo nalogo sence. V improvizirano gibanje vključujejo osnovne elemente sodobnega plesa, ki so se jih naučili prejšnjo šolsko uro. 3. Izvajajo nalogo diamant.
Količinska in organizacijska priprava: 1. Učenci se razdelijo v pare za »sence«. Obrnjeni so v različne smeri. Najprej si gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata. (8 min.) 2. Učenci se razdelijo v pare za »sence«. Obrnjeni so v različne smeri. Najprej si 	

gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata. (12 min.)

3. Pari se združijo, da nastanejo skupine po 4 – diamant. Učenci improvizirajo na različne vrste glasbe. Ko se zamenja glasba, se zamenja vodstvo. Izbor glasbe si sledi tako, da postopno znižujemo intenzivnost. (10 min.)



ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: improvizacija z diamanti nakazuje, da učencem ta oblika ustvarjanja ustreza

Opombe za naslednjo uro: ustvarjanje za preverjanje, z uporabo diamantov.

UČNA PRIPRAVA – primer za 7. razred OŠ št. 3

Šola:	OŠ Plesarje	Prostor:	Plesna dvorana
Razred:	7.r.	Datum:	November
Št. učencev:	16	Zaporedna št. ure:	22
Spol:	Ž	Zaporedna št. ure v učni enoti:	3

Vsebina ure: ples – sodobni ples (ustvarjanje)

Stopnja učnega procesa: utrjevanje in preverjanje

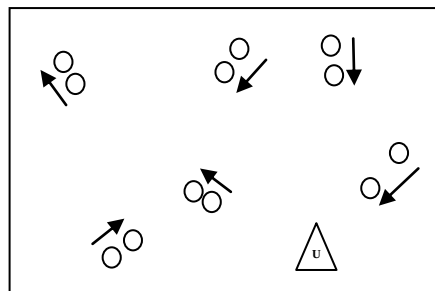
Cilji:	Metodične enote:
Spoznavni cilji	1. Igra sence 2. Krajša plesna sestava s pripomočkom (svilena ruta) 3. Nastop pred sošolci 4. Igra zaupanja – vodenje slepca
○ Naučiti se sestaviti krajšo plesno sestavo ○ Seznaniti se z osnovami nastopanja in gledanja ○ Spoznati vlogo pripomočka v plesu	
Razvoj gibalnih sposobnosti	
○ Vplivati na razvoj koordinacije gibanja, predvsem gibalnega spomina in orientacije v prostoru	
Drugi nekognitivni cilji	
○ Razvijati ustvarjalnost ○ Krepiti medsebojno povezanost in zaupanje ○ Naučiti se izražati svoje občutke in mnenje ○ Sprostiti in razvedriti se	
Učne oblike: frontalna: nevezana in delo v parih; ter skupinska	
Učne metode: razlaga, pogovor	
Pripomočki: 16 svilenih rut	
Pomagala: radio in zgoščenke ali računalnik z ozvočenjem	

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 15 min.
Uvod: Pogovor o ruti kot pripomočku. Kakšno vlogo ima v plesu in na kakšen način jo lahko uporabimo (tipična in netipična uporaba predmeta). 5 min.	
Splošno ogrevanje: 5 min. Igra vladar in hlapci – različica: vladar je učitelj + pripomoček ruta Učenci hodijo po prostoru v različnih smereh, v desni roki držijo ruto. Ko se umirijo, prične učitelj - vladar z ukazi. Na voljo ima ukaze prostora, akcije, delov telesa, stika, zvoka, ki jih združi z uporabo pripomočka. Npr. teci hrbtno, ruto vleci po tleh.	Specialno ogrevanje: 5 min. Učenci se postavijo v krog. Vsak učenec pokaže eno gimnastično vajo in razloži njen pomen, drugi ponovijo za njim. Učitelj popravlja napake in poudarja pomen pravilne izvedbe posamezne vaje.

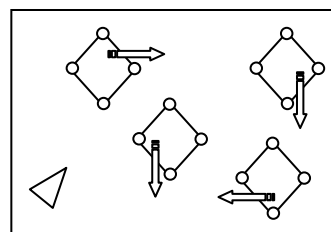
GLAVNI DEL		Trajanje: 30 min.
Snovna priprava: Krajša plesna sestava (približno 40 sek.) Po štirje sestavijo krajšo plesno sestavo z uporabo svilene rute. Glasba je enaka za vse učence. Izberemo glasbo, ki ustreza tematiki in razvojni stopnji učencev. Čas, ki ga imajo na voljo, si razporedijo na ustvarjalni in čas za ponavljanje. Sestavi poskušamo nadeti naslov, ki odraža vsebino plesa. Sledi nastop pred ostalimi sošolci. Po vsakem nastopu se pogovorimo in ga ovrednotimo. Opis naloge zaupanja »vodenje slepca« Skupine po štiri se razporedijo po prostoru. Eden je slep (zavezana ruta preko oči), drugi trije ga vodijo (brez uporabe govora). Vodijo ga v prostor in upoštevajo elemente plesa (prostor, čas, energija).		
Metodična priprava:		
Dejavnosti učitelja:		Dejavnosti učencev:
1. Da navodila in opazuje učence. 2. Daje navodila, opazuje učence in jim svetuje. 3. Opazuje, sprašuje učence in vodi pogovor. 4. Da navodila in opazuje učence.		Učenci najprej ponovijo senčenje tako, da v improvizirano gibanje vnašajo naučene elemente sodobnega plesa. To poleg ostalih vsebin (diamant, uporaba pripomočka) predstavljalo, orodje za ustvarjanje lastne sestave. 1. Izvajajo nalogo sence. V improvizirano gibanje vključujejo osnovne elemente sodobnega plesa. 2. Sestavljajo krajšo plesno sestavo z rutami. 3. Nastopajo in po nastopu vsakega diamanta sodelujejo v pogovoru. 4. Pridobivajo medsebojno zaupanje prek naloge vodenje slepca.

Količinska in organizacijska priprava:

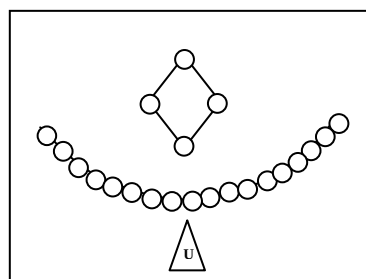
1. Učenci se razdelijo v pare za »sence«.
Najprej si gibanje izmišlja eden, nato vlogi še zamenjata. (3 min.)



2. Učenci v skupini po štiri. (12 min.)



3. Učenci, ki gledajo, se posedejo v polkrogu na tla. Nastopajoči se postavijo nasproti. Učitelj spremlja nastop iz ozadje. (10 min.)
4. Izvajajo nalogo zaupanja v enakih skupinah (po štirje), kot so ustvarjali. (5 min.)



ANALIZA URE

Doseženi cilji: +

Posebnosti: -

Opombe za naslednjo uro: igre vladar in hlapci, sence, diamant. Uporabi v katerem drugem tematskem sklopu (npr. pri gim. z ritmično izraznostjo).

Didaktična priporočila za učitelja:

- V prvi vrsti naj vzpodbuja ustvarjalnost učencev.
- Učenci lahko položaje in akcije poimenujejo tudi na svoj način, saj tako vzpodbujamo njihovo domišljijo.
- Kadar učenci improvizirajo, jih opominja na raznolikost gibanja, ki jo dosežejo z raznoliko uporabo plesnih elementov prostora, časa, energije in odnosov.
- Glasba, ki jo bo izbral, naj bo primerna starostni stopnji vadečih. Če je to mogoče, naj bo to glasba, s katero se učenci ne srečujejo pogosto. Predlagamo različne vrste instrumentalne glasbe.
- Glasbo uporabi celotno vadbeno enoto, a jo učitelj utiša, ko razlaga ali daje navodila. Takrat postane glasba tiha spremljava. Za prikaz krajših plesnih sestav naj pripravi posebno glasbo, ki ustreza tematiki ustvarjanja.
- Uporaba pripomočkov in drugih spodbud je v plesu zelo zaželena. Vendar mora biti preiščena, učitelj mora vedeti, kaj je želel z njihovo uporabo doseči.

Kot smo že predlagali, lahko učitelj umesti vsebine sodobnega plesa v ure drugih tematskih sklopov. Sledijo primeri nekaterih nalog, iger in ustvarjalnih pristopov. Razvrščeni so v tri sklope gibalnih nalog za pripravljalni, glavni in zaključni del vadbene enote.

1. Primeri gibalnih nalog za pripravljalni del:

Okamneli ptički

Je med otroki zelo priljubljena igrice. Učenci dobijo navodilo, da se spremenijo v ptičke, ki letajo po prostoru. Ptički lahko letijo le, ko igra glasba, ko glasbo ugasnemo, ptički okamnijo. Učence večkrat opozorimo, da se ptički premikajo s krili, zato da se čimbolj osredotočijo na gibanje rok. Poleg tega, da učence ogrejemo in tako pripravimo na nadaljnjo vadbo, jim igra pomaga razvijati ustvarjalnost, ozavešča gibanje rok, izboljšuje reakcijski čas, orientacijo v prostoru in muzikalnost.

Različice igre okamneli ptički:

1. Ptički iščejo gnezda

Učenci plešejo prosto po prostoru, na znak (ko glasba ugasne) morajo čim hitreje zasesti enega od označenih mest (gnezd).

2. Vsak ptiček okamni na svoj način (položaj, figura)

Učenci plešejo prosto po prostoru, na znak (ko glasba ugasne) morajo čim hitreje okamneti. To pomeni, da se od trenutka, ko zaslišijo znak, ne smejo več premikati. Učencem razložimo, kako okamneti na čim bolj zanimiv način. Če želimo narediti zanimiv kip, se moramo tudi zanimivo premikati.

3. Vsak ptiček okamni na določen način (določen položaj, figura)

Učenci plešejo po prostoru. Na znak (ko glasba ugasne) morajo okamneti tako, da se postavijo v naprej dogovorjeni položaj.

4. Ptički letajo na točno določen način:

Učenci se gibljejo po prostoru na vnaprej dogovorjen način (npr. gibanje v nivojih, s spremembami smeri, z vijuganjem po prostoru, s skoki, z obrati, s padanjem, s kontrastnim gibanjem na glasbo ...).

- Učitelj in učenci lahko označijo prostor (gnezda) z obroči, čevlji, copati, manjšimi kosi blaga, stožci ...
- Cilji, ki jih želimo doseči, so poleg ogrevanja: poslušanje glasbe, gibanje rok, pozornost, koncentracija, seznanitev s prostorom.

Stoj in pojdi

Je igra, ki je podobna igri okamneli ptički, le da tu učenci reagirajo na besedni znak. Na znak »stoj« se ustavijo in zadržijo trenutni položaj. Na znak »pojdi« nadaljujejo z gibanjem. Po nekaj ponovitvah (2 do 3) zamenjamo način gibanja.

Fotografiranje

Je igra, ki nadgradi okamnele ptičke. Z učenci se pogovorimo, kaj je to foto album in kakšne fotografije najdemo v njem. Navadno pridemo do zaključka, da nam je album všeč takrat, kadar so fotografije med seboj dovolj različne. V prostoru z obroči označimo prostor, kjer bomo fotografirani. Število označenih prostorov naj se skleda s številom učencev. Učenci plešejo prosto ali vodeno na glasbo po prostoru. Ko glasba utihne, na tišino odplešejo do najbližjega prostega obroča. Tam izvedejo fotografijo, ki so si jo že predhodno zamislili.

Različice:

1. Gibanje po prostoru in lastna fotografija.
2. Z omejitvijo položaja – postavitev fotografije omejimo iz gibalnega ali vsebinskega vidika.
3. S prostorskim premikanjem obročev: združevanje v pare, trojice, štirice, dve polovici skupine in v skupinsko (družinsko) fotografijo. Zbližamo obroče po

dva, tri... skupaj in določimo odnose z vidika giba in vsebine. Lahko uporabimo stik med telesi.

Vladar in hlapci je igra, ki navaja učence na prevzem pobude in vodstva nad skupino. Učencem razložimo, da je v tej igri eden vladar, ki ga vsi ostali (hlapci) ubogajo. Vladar mora biti odločen, govoriti mora glasno in razločno. Navadno se igra začne s hojo po prostoru; ko se nekoliko umirimo, se prične igra.

- Ukazi prostora: premikaš se naravnost, bočno, desno, levo, nazaj, vijugaš, cikcak, krožno, spiralno, oglati, gor, dol...
- Ukazi akcije: tečeš, se ustaviš, sedeš, hodiš čepe, se kotliš, oponašaš žival ...
- Ukazi delov telesa: na določen način premikaš roke, noge, glavo, boke ...
- Ukazi stika: rokovanje, objem, prenos teže (naslonimo se na drugega), dviganje, potiskanje ...
- Ukazi zvoka: udarjanje, ploskanje, cepetanje, govor, petje, smeh ...

Različice:

1. Vladar je učitelj.
2. Izmenjevanje vodstva med učiteljem in učenci.
3. Vladarji so učenci.

2. Primeri gibalnih nalog za glavni del

Naloge posnemanja

Pri teh gibalnih nalogah eden od sodelujočih improvizira gibanje, medtem ko ga drugi čim natančneje posnema(jo).

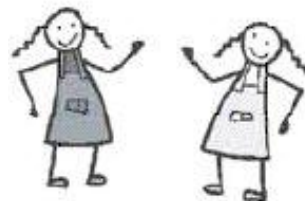
Z igrami posnemanja razvijamo sposobnost opazovanja, prilagajanje in širjenja gibalnega spomina. Tisti, ki si gibe izmišlja, razvija ustvarjalnost. Tisti, ki posnema, se uči opazovanja, natančnosti, reakcije in pravočasnosti. Razvoj sposobnosti posnemanja je za vadeče/učence zelo pomemben, saj se pri športni vzgoji učenci pogosto učijo skozi vidni kanal, ko posnemajo demonstracijo učitelja ali sošolca. Pri tej metodi v veliki meri razvijamo družbene vloge; sposobnost vodenja in sledenja. Pri tej igri se vloge delijo na tistega, ki vodi (vodja) in tistega, ki sledi (posnemovalec). Skozi opazovanje igre učencev lahko opazujemo sposobnosti otrok in odnose v skupini. Morda izpostavimo nekoga, ki se vedno skriva v ozadju in si nikoli ne upa stopiti na vodilno mesto, ali pa razložimo tistemu, ki se vedno ponudi za vodilne vloge, da je čas, da se nauči prisluhniti svojim bližnjim in sodeluje z njimi. Vaje so

zelo koristne za uglasjevanje skupine, zato jih lahko uporabljamo tudi za zaključni del vadbene ure.

Učence opozorimo, da naj bodo v začetku gibi čisti, enostavni, majhni, počasnejši, natančno izvedeni, nato vse skupaj nadgradimo s kvaliteto giba. Osredotočimo se na energijo, spremembo ritma, nivojev in smeri.

Primeri nalog za posnemanje giba:

- A. Ogledala – zrcaljenje
- B. Sence – senčenje
- C. Diamanti – senčenje
- D. Drugo: ogrlica, gozd, kača



- A. Ogledala – zrcaljenje

Slika 90. Ogledalo (Borota idr., 2006)

Gre za princip zrcalne slike. Eden se postavi pred partnerja (ogledalo) ali skupino in improvizira gibanje. Drugi ponavlja(jo) za njim, ga zrcali(jo). Eden je ogledalo, drugi pa se gleda(jo) vanj.

- B. Sence – senčenje

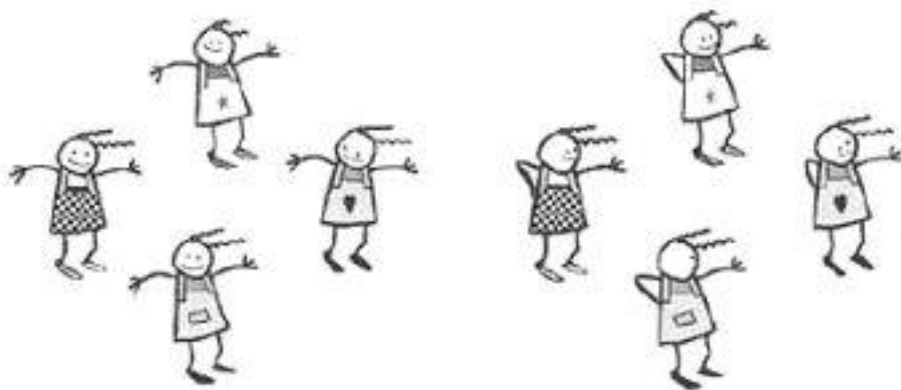
V dvojicah se učenci postavita drug za drugim. Prvi izvaja gibe, improvizira, drugi je njegova senca in mu sledi, ga senči.



Slika 91. Senčenje (Borota idr., 2006)

- C. Diamanti – senčenje

Štirje ali pet učencev tvorijo formacijo v obliki diamanta. Tisti, ki je spredaj, improvizira gibanje v smereh desno, levo, naprej, nazaj. Ostali ga posnemajo po principu senc. Vadeči se gibajo na tak način, da začne en učenec, nato si vodilno vlogo podajajo. Ko se vodja obrne 90° v drugo smer, prevzame vlogo vodje tisti, ki ga vsi gledajo v hrbet.



Slika 92. Diamant (Borota idr., 2006)

Igro diamant lahko nadgradimo. Poleg sledenje na mestu lahko sledijo tudi po prostor. Diamanti se lahko združujejo, razdružujejo, križajo. Vsak diamant ima lahko svojo smer, nivo, hitrost, dinamiko. Tu se prične raziskovanje, igramo se s konteksti gor-dol, počasi-hitro, veliko-majhno ... Raziskujemo plesno kompozicijo.

D. Obstajajo še druge različice:

V krogu se izvaja ogrlica. Gre za nizanje gibov, vsak učenec pokaže en gib, nato ga ostali ponovijo. Ko pokaže gib drug učenec, skupaj ponovijo gib prvega in nato gib drugega.

Gozd se izvaja v gruči, uporablja se senčenje po principu diamanta (kogar gledamo v hrbet, ta vodi).

Kača se izvaja v koloni. Prvi učenec si izmišlja gibanje, ostali ga senčijo. Na določen znak se prvi premakne na konec kolone in nato vodi učenec, ki je na čelu.

3. Primeri gibalnih nalog za zaključni del

Zaključni del naj bo v večji meri posvečen ustvarjanju in sprostitvi.

Igre smo razdelili v tri vsebinske sklope:

- A. Improvizacija na temo
- B. Igre uglaševanja v skupino
- C. Sprostitev

A. Improvizacija na temo

Ustvarjanje in improviziranje na različne teme in spodbude. Primeri: pravljичni svet, narava, čustva, medsebojni odnosi ... Uporabimo lahko tudi ostale spodbude, ki so predstavljene v poglavju Spodbude kot del sodobnega plesa pri športni vzgoji.

B. Igre za uglasjevanje skupine

Že od samega začetka se je treba pogovarjati in se razvijati v uglasjeno skupino, začutiti ritem celote in se prilagoditi in zlit vanjo.

Vodenje slepca

Pari se razporedijo po prostoru. Eden je slep (miži ali ima zavezane oči), drugi ga vodi. Z njim počne vsakršne vragolije, vendar ne počne ničesar, kar ne bi želel, da drugi počnejo njemu.

Krog

V igri krog gre za odziv na preproste spremembe v gibanju. Učenci hodijo v krogu. Ko se nekdo iz skupine odloči in se ustavi, se mora ustaviti cela skupina. Spet drug se odloči, da bo nadaljeval s hojo po vseh štirih Učence opozorimo, naj bodo odločni.

Igra zaupanja

Šest do osem učencev obkroži učenca, ki leži na blazini, tako da si stojijo nasproti. Počepnejo in pod ležečim učencem prekrižajo roke ter se trdno primejo za zapestja. Vsa skupina mora hkrati, a počasi dvigniti ležečega, tako da je vedno v vodoravnem položaju. Pomembna je usklajenost skupine. Tistega, ki je dvignjen, nežno pozibavamo sem in tja, lahko mu tudi zapojemo kako umirjeno pesem. Če mu je všeč, lahko tudi »valovimo« z njim in potujemo po prostoru. Upoštevamo želje ležečega in če mu je neprijetno, takoj prenehamo. Počasi ga spustimo na tla. Poskusijo še ostali učenci.

C. Sproščanje zajema masaže in sprostitev

Kiparji

Eden je glina, drugi kipar. Glino najprej dobro pregnete. Nato si izdelava svoj kip. Nariše mu obraz, počese lase, strese roke, zmasira trebuh strese noge ..., dokler kip

ni nared. Nato ga oblikuje v čim bolj zanimiv položaj. Na koncu si vsi kiparji ogledajo kiparsko razstavo. Sledi menjava vlog.

Valjar

Učence razdelimo v pare. Prvi učenec leži na trebuhu, drugi se uleže počez, čez hrbet ležečega učenca (pod kotom 90 stopinj). Previdno se zakotali proti stopalom ležečega učenca in nazaj. Vlogi še zamenjata.

Pisanje na hrbet

Učence razdelimo v pare. En učenec sede pred drugega. Drugi piše s prstom po hrbtu prvega, najprej enostavne besede, nato pa začne pisati stavke. Ko nekaj napiše, mora prvi uganiti, kaj mu je drugi napisal. Na enak način lahko učenci tudi rišejo ali računajo. Vlogi še zamenjata.

Dva kot eno

Učenci v parih sedejo po turško. S hrbti se med seboj dotikajo po čim večji površini. Sedijo zelo vzravnan, mirno in tiho. Učenec s hrbtom zaznava dihanje svojega soseda in njegovo bitje srca. Počasi uskladi dihanje s sosedom. Vdih in izdih sta počasna, mirna, enakomerna in globoka. Za konec poskušata vstati brez pomoči rok.

Sprostitev

Vsi učenci ležejo na hrbet, zaprejo oči in se umirijo. Za ozadje lahko predvajamo nežno, umirjeno in tiho glasbo. Sproščanje vodimo z navodili: »Mirno ležiš z zaprtimi očmi in dihaš. Ob vsakem vdihu napneš en del telesa in ga ob izdihu sprostiš. Najprej napneš in sprostiš stopala, prste na nogah, meča, stegna, zadnjico, hrbet, prsni koš, dlani, prste na rokah, celo roko, ramena, obraz, vrat, čelo in na koncu še oči. Zamisliš si, da ležiš na palubi ladje, ki pluje po morju. Ker se ladja pozibava na valovih, se ziblješ tudi ti. Nad tabo je topla poletna noč, polna zvezd. Opazuješ svetle zvezdice, ki ti mežikajo. Pomežikneš jim nazaj. Nato zazehaš. Še enkrat zazehaš in se pretegneš. Počakaš nekaj časa. Počasi sedeš, vstaneš in greš naprej po svoji poti.«

7.6 Spodbude kot del sodobnega plesa pri športni vzgoji



Slika 93. TISTO, avtorski soloples: Ana Kovačič, mentorica: Saša Lončar
(http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

V plesno-ustvarjalnem procesu so spodbude nepogrešljiv del, s katerimi lahko učitelj usmerja in vodi vadečega do nekega začrtanega cilja. Spodbude so orodja, ki jih učitelj preda učencu, da le ta izrazi gib iz svojega telesa. Te izkušnje otrokovo plesno izraznost bogatijo.

Primeri spodbud:

- Spodbude, povezane z zvokom: glasba (ritem, melodija), tišina, zvočni posnetki, lastno proizvajanje zvoka (glasovi, udarjanje, ploskanje, tleskanje), uporaba malih instrumentov. Na glasbo se lahko odzivamo ali jo nalašč odklonimo. Tudi glasba lahko nastane kot odziv na gib.
- Literarne spodbude: pravljice, pesmi, zgodbe, plesne dramatizacije lahko interpretiramo na mnogo načinov. Uporabimo lahko vse od pantomime do abstraktnejših oblik plesa.
- Spodbude kot pripomočki: trakovi, obroči, baloni, blago, elastike, časopis, dežnik, kosi pohištva, naravni in umetni materiali, maske, kostumi, lasulje ... Ne pozabimo na možnosti, ki nam jih ponuja ples, da pripomoček ni nujno uporabljen v njegovi, klasični vsakdanji funkciji. Uporabimo domišljijo in se domislimo novih, izvirnih načinov uporabe. Tako lahko za temo veselje uporabimo obroče kot planete, dežnike kot radarje in rakete, trakove kot komete ...
- Spodbude nanašajoče se na likovno umetnost: različni materiali (blago, glina, les) in umetniške stvaritve (kipi, slike, arhitekturni dosežki, oblačila) lahko iz nas izvabijo določen način gibanja ali mirovanja.
- Vsebinske spodbude: oblike in gibanje v okolju ali pravljicah; vživljanje v predmete, bitja (gibanje, vedenje pravljичni bitij, živali), pojave (naravni pojavi), televizijske oddaje ...

- Notranje spodbude: izražanje notranjih predstav, čustev, počutja, karakterja, videnja in razumevanja sveta, lastnega mnenja, podoživljanje čustvenih stanj in lastnih doživetij ...

Ob primernih spodbudah, predvsem pri mlajših učencih, izvrstno vplivamo na gibalno ustvarjalnost in improvizacijo. Primeri spodbud so instrumentalna ali vokalna glasba (posneta ali enostavna zvočna spremljava), pesem, pravljica, zgodba, otrokovo okolje, narava, fantazija ipd.

Uporaba raznih spodbud je zelo dobrodošla pri medpredmetnih povezavah v šoli.

7.7 Medpredmetno povezovanje



Slika 94. OH, TO OBČASNO ŠKRIPANJE, ples: Klara Drnovšek Solina, Laura Barovič Božjak, mentorica: Daliborka Podboj
(http://www.jskd.si/ples/galerija_ples/uvod_galerija_ples.htm)

Ker je znano, da je v šolskem urniku zelo malo prostora, ki bi se lahko namenil plesu, takšne in drugačne rešitve iščemo v medpredmetnem povezovanju. Ples lahko vključimo v pouk drugih šolskih predmetov in dodatnih projektov, ki se izvajajo na šoli.

Uporaba plesa kot sredstva pri medpredmetnem povezovanju pomeni poučevanje in učenje skozi telo in gib v prostoru in času. Zelo pomembno je poudariti, da ustvarjalnost v gibu doprinese številne dobre rezultate na področju medsebojnih odnosov, in sicer med učenci ter med učenci in učitelji. Na ta način lahko odlično vzdržujemo klimo v skupini. Zelo uporabno je tudi z vidika poučevanja učencev, ki potrebujejo posebno pozornost, npr. učenci z učnimi težavami, nadarjeni, hendikepirani, hiperaktivni učenci in učenci, ki imajo težave pri vključevanju v skupino. (povzeto po: <http://stanko.gersak.com/ustvarjalnigib/didakta.htm>)

»V učnih načrtih devetletne osnovne šole so tudi nakazane medpredmetne povezave, ki spodbujajo učitelja, da posamezne vsebine poveže z drugimi predmeti. Športne in umetniške vsebine se predvsem v prvem triletnem prepletajo z drugimi vsebinami tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja. S takim programom poskušamo "razšolati" klasični šolski proces, šport in umetnost pa naj bi tako postala pomembna vez med šolo in otrokovim prostim časom.« (Kovač, 2002)

Razred	Medpredmetno povezovanje plesa v Učnem načrtu športne vzgoje (Kovač in Novak, 2001)
1.	Povezava z glasbeno vzgojo, spoznavanjem okolja in slovenščino.
2.	Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino ter matematiko.
3.	Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko.
4.	Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, družbo in slovenščino.
5.	Povezava z glasbeno vzgojo, družbo, slovenščino ter naravoslovjem in tehniko.
6.	Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.
7.	Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.
8.	Povezava z glasbeno in likovno vzgojo ter slovenščino.
9.	Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.

Tabela 6: Medpredmetno povezovanje plesa v Učnem načrtu športne vzgoje (Kovač in Novak, 2001)

Lowdenova (1995, v Kroflič, 1999) navaja naslednje možnosti:

- Jezik: o zmožnosti oblikovati zamisli in doživetja ter komunicirati z njimi – skozi ples.
- Naravoslovje: o zavedanju okolja, razvijanju odgovornosti za okolje, o raziskovanju, interpretiranju in beleženju – uporabljajoč ples.
- Matematika: o menjavi, spreminjanju oblike in zmožnosti razumevanja narave spreminjanja in strukture – uporabljajoč ples.
- Glasba: o ritmu in frazi – s plesom.
- Likovna vzgoja: o linijah in oblikah – plesa.
- Gibalna in športna vzgoja: telo kot sredstvo izražanja – kot ples.
- Socialna interakcija: v plesu.

Primeri medpredmetnega povezovanja za prvo triletje osnovne šole (povzeto po Geršak, 2006):

Slovenski jezik

Nudi nam igro vlog, dramatizacijo s plesom, prikaz zgodbe z gibanjem, vživljanje v različne situacije, urjenje v neverbalni komunikaciji, pisanje in sestavljanje črk, besed in stavkov z različnimi deli telesa, urjenje v poslušanju, sproščenost pri govornem nastopanju, obravnavo samostalnikov in glagolov z gibanjem, gibanje z medmeti (oh, au, joj ...).

- Abeceda: učenci s pomočjo telesa ustvarijo obliko črke. S postavljanjem črk ponavljajo abecedo ali pišejo besede, ki jih morajo nato sošolci prebrati.

Matematika

V povezavi z matematiko lahko z gibom osvajamo in utrjujemo količinske pojme, matematične operacije, s telesi sestavljamo geometrijske oblike, krive in ravne črte, sklenjene in neskenjene črte, s pomočjo gibalnih iger spoznavamo lastnosti množice, pojme zunaj/znotraj, ponazarjamo simetrijo, merske enote in se razvrščamo.

- Geometrijski liki: S pomočjo različnih delov telesa poskušamo sestaviti različne geometrijske like. Like poskušamo oblikovati z rokami, nogami, trupom, s pomočjo sošolca, v manjši skupini ...

Spoznavanje okolja

Z gibanjem ponazarjamo menjavanje letnih časov, gibanje živali, ponazarjamo vremenske pojave, prikazujemo rast, se učimo o stoječih in tekočih vodah, o energiji, spoznavamo človeško telo, poklice, posnemamo stroje, oblikujemo prometne znake, vživljamo se v življenje nekoč in danes, krepimo socialne odnose (igre pozdravljanja, spoznavanja, socialne igre) ...

Glasbena vzgoja

Gibanje ob petju, ustvarjalne igre, izražanje melodije, tempa in ritma skozi gib, spremljava vsebin, ponazarjanje glasbe, poslušanje in vživljanje v glasbo, glasbena pravljica, delo glasbenikov ...

- Gibanje in zvok: gibanje spremljamo z zvoki, ki jih proizvedemo z lastnim telesom (proizvajanje glasov, udarjanje, ploskanje ...), z ritmičnimi glasbili in ostalimi zvočili (orffov instrumentarij, improvizirana glasbila, lastna glasbila ter glasbila, ki jih učenci privežejo okoli posameznih delov telesa in ob gibanju proizvajajo zvok).

Likovna vzgoja

Z gibom v povezavi z likovno umetnostjo ustvarjamo prostor, se orientiramo v prostoru, oblikujemo in spoznavamo prostor, črte, mešanje barv, gibanje ob umetniški sliki, gibanje ob mandali, oblikujemo iz gline (npr. igra Kipar) ...

- Z gibanjem prikažemo svojo najljubšo barvo.

Pri zgodnjem učenju gibanje omogoča otroku stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Zaradi potrebe po gibanju se učenci učijo o okolju in zaradi potrebe po učenju se gibljejo v okolju. Z gibanjem pridobivajo izkušnje, ki predstavljajo temelj njihovega znanja. Brez gibanja bi učenci izgubili enega najosnovnejših načinov učenja. Otrok znanje, ki ga pridobi z lastno aktivnostjo, ponotranji. (povzeto po Geršak, 2006)

Medpredmetno povezovanje s sodobnim plesom pa ni dobrodošlo samo pri mlajših učencih, ampak se lahko skozi gib učijo tudi starejši:

- kemija (na primer vezi med molekulami),
- fizika (na primer zgradba atomov, energija),
- zgodovina (na primer posnemanje poz iz grških vaz).

S plesnimi stvaritvami, ki jih ustvarimo skozi sodobni ples, lahko popestrimo različne projekte, dneve odprtih vrat, nastope za starše ...

Medpredmetno povezovanje in multimedijalnost se zdita sorodnega pomena. Glede na to, da je multimedijalnost realnost sodobnega sveta, lahko trdimo, da bi moralo biti medpredmetno povezovanje nepogrešljivo v sodobnem vzgojno-izobraževalnem procesu.

8. Zaključek

V svoji diplomski nalogi, ki je monografskega tipa, sem orisala pojav sodobnega plesa od prvih začetkov do današnjih dogajanj, tako v svetu kot v slovenskem prostoru.

V nadaljevanju sem opisala povezovanje plesa z drugimi mediji (glasba, likovna umetnost, video, nove tehnologije). Multimedijalnost označuje naš čas in multi-dogajanje v njem. Vsaka umetnost, tudi plesna, je odsev družbenega dogajanja. Nato sem se dotaknila giba in njegovega simboličnega pomena. Predstavila sem osnovne analize giba v sodobnem plesu skozi elemente plesa telo, prostor, čas in energija. Nadalje sem predstavila različne sodobne plesne tehnike, ki jih sodobni ples uporablja kot sredstvo za ustvarjanje plesno tehnične baze. Pomembnejše plesne tehnike, ki jih sodobni ples uporablja, so: Graham, Cunningham, Hawkins, Limon, Horton, Pilates, Alexander, Feldenkrais, release, kontaktna improvizacija, nove plesne tehnike. Predstavila sem svoje praktično znanje, pridobljeno iz teorije, praktičnih seminarjev in nekajletnega delovanja v plesnem društvu. Tako sem prikazala sodobno plesne elemente ter vaje, ki iz njih izhajajo. Velik del razprave sem posvetila pojmu ustvarjalnosti (v gibanju), ki je v vzgojno-izobraževalnem sistemu vse bolj nepogrešljiv. Predstavila sem ples in gibalno ustvarjanje skozi igro ter različne ustvarjalne pristope, ki jih uporabljamo v sodobnem plesu. Razčlenila sem pojma kompozicije in improvizacije v plesu. Svoje znanje sem aplicirala v področje pouka športne vzgoje ter medpredmetnih povezav. Predstavila sem primere vadbenih ur za drugi in sedmi razred osnovne šole.

Za poskus vključevanja sodobnega plesa v športno vzgojo sem se odločila iz več razlogov:

(1) Preko stika z mladimi, ki ga imajo učitelji, bi rada sodobni ples približala širši populaciji ljudi, ki imajo predsodek do te vrste gibalne umetnosti. Ker se sama že vrsto let ukvarjam s to zvrstjo plesa, lahko iz prve roke postrežem s pozitivnimi vtisi. Ples mi pomaga, da ob telesnem urjenju odkrivam, kdo sem in mi daje možnosti, da to izrazim.

(2) Z analizo gibanja v sodobnem plesu sem želela predstaviti ples tistim pedagogom, ki ne posegajo po plesu zaradi razloga, češ da ne znajo plesati. Znano je, da plesno kulturo, na nekem osnovnem nivoju, lahko širi vsak, ki ga ples zanima. Pomembno je, da je seznanjen z elementi plesa (to so: telo, čas, prostor, energija) in jih nato preplete z vsebino, primerno starosti vadečih.

(3) Opažam, da veliko otrok, potem ko bi bilo v vadbo potrebno za napredek vložiti mnogo več napora, preprosto odneha. Na območju, kjer delujem kot plesna mentorica, opažam velik osip mladih. Po mojem mnenju lahko med drugim vzroke

iščemo prav v premajhni pozornosti na posebnosti posameznika. Zatorej bi rada spodbudila vse učitelje in mentorje, ki na področju plesa že raziskujejo, da bi pristopali čim bolj celostno in se izogibali poučevanju plesa skozi omejeno »besedišče« plesnih korakov. Želela bi, da bi se posluževali čim več različnih metod, ki iz otroka izvabijo najrazličnejše oblike in gibanje.

Moja želja je, da bi diplomsko delo prišlo v roke čim več učiteljem športne vzgoje in študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete, pa tudi trenerjem oz. mentorjem, ki se ukvarjajo s plesno dejavnostjo otrok in mladine. Rada bi, da bi bralci prepoznali sodobni ples kot sredstvo za vsestransko razvijanje otrok in mladine, hkrati pa prepoznali možnosti njegove uporabe pri pouku športne vzgoje.

9. Literatura

1. Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. in Novak, D. (2002). Izrazoslovje v gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. (2006). Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. Koper: Pedagoška fakulteta.
3. Gobec, D. (1978). Pojmo, plešimo - ustvarjajmo! Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
4. Faust, F. (2004). Axis syllabus – Universal motor principles. Munich: Wey Kommunikationsdesign.
5. Kos, N. (1982). Ples – od kod in kam. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
6. Kovač, M. (2002). Novi učni načrti za športno vzgojo v devetletki. Šolski razgledi, 53(6), 13.
7. Kovač, M. in Novak, D. (2001). Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo znanost in šport.
8. Kraigher, Ž. (1962). Razvoj plesne umetnosti. Ljubljana: Prosvetni servis.
9. Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
10. Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
11. Kroflič, B., Škerlj, M., Vogelник, M. in Vogelnikova, M. (1990). Ples. Ljubljana: Cankarjeva založba.
12. Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
13. Langus, T. (2003). Sodobni ples v Sloveniji. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

14. Leben, B. (1995). Športna vzgoja – pot do sebe. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
15. Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Ljubljana: Forma 7.
16. Minton, S. C. (1986). Choreography: a basic approach using improvisation. Champaign, Windsor, Leeds, Clapham, Auckland: Human Kinetics.
17. Otrin, I. (2006). La la bum: plesna abeceda za začetnike. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.
18. Sachs, C. (1997). Svetovna zgodovina plesa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
19. Schmuck, A. (1994). Umetnost in vsakdanjost v postindustrijski družbi. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
20. Slovenski pravopis. (2001). Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša.
21. Smith-Autard, J. M. (1996). Dance composition. London: A & C Black (publishers) limited.
22. Šimenc, L. (2007). Ustvarjalni gib: kontaktna improvizacija. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
23. Vogelnik, M. (1975). Sodobni ples na Slovenskem. Ljubljana: Knjižnica Kinetikon 1.
24. Vogelnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
25. Zagorc, M. (2001). Ples – Družabnost, šport, umetnost. Ljubljana: Domus.
26. Zagorc, M. (2006a). Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
27. Zagorc, M. (2006b). Ples v sodobni šoli – prvo triletnje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

28. Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
29. Zagorc, M., Šimenc, L. in Lovše Pepelnjak, N. (2008). Ustvarjalno gibalna improvizacija. Ljubljana: Fakulteta za šport.
30. Sodobni ples (2005). Predmetni izpitni katalog. Pridobljeno 04.02.2009 s svetovnega spleta:
http://sola.dijaski.net/gla/matura/gla_mat_sodobni_ples_predmetni_izpitni_katalog_2007_in_2008.pdf
31. Plesna smer - modul sodobni ples (1998). Predmetni katalogi – učni načrti. Pridobljeno 04.02.2009 s svetovnega spleta:
http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/gimnazija/umet_gim/sodobni-ples.htm
32. Schmidt, G. Pridobljeno 24.03.2009 s svetovnega spleta:
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>
33. Geršak, V. (2003). Ustvarjalni gib pri pouku. Didakta, 68/69. Pridobljeno 24.03.2009 s svetovnega spleta:
<http://stanko.gersak.com/ustvarjalnigib/didakta.htm>
34. 2. december (2008). Delo.si. Pridobljeno 04.05.2009 s svetovnega spleta:
<http://www.delo.si/clanek/71962>
35. Alexandrova tehnika (2007). Linin net. Pridobljeno 12.04.2009 s svetovnega spleta:
<http://www.lunin.net/forum/index.php?autocom=blog&blogid=79&showentry=3078>
36. Sodobni ples. Plesni studio Intakt. Pridobljeno 05.02.2009 s svetovnega spleta: <http://www.intakt.si/sodobnnples.html>
37. Vzgoja in izobraževanje. Pedagoško svetovanje. Pridobljeno 05.02.2009 s svetovnega spleta: http://www.strajhar.si/index_files/page0004.htm