REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT

unisVET
uvajanje novih izobraževalnih programov na področju storitev

Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Vilma Rupnik
Urša Rupnik

PLESNA UMETNOST
Delovni zvezek

Program: PREDŠOLSKA VZGOJA
Modul: Ustvarjalno izražanje



Ljubljana, september 2012

Srednje strokovno izobraževanje

Program: **Predšolska vzgoja**
Modul: **Ustvarjalno izražanje**

Naslov učnega gradiva:
Plesna umetnost, delovni zvezek

Ključne besede: **ples, ustvarjanje, izražanje, osnovna plesna tehnika, spodbude za ples, solo ples, sporočilnost plesa, razvoj sodobnega plesa.**

Seznam kompetenc, ki jih zajema učno gradivo:
Spodbujati razvoj motoričnih, zaznavnih, kognitivnih in socialno-emocionalnih procesov.
Spodbujati ustvarjanje pri predšolskem otroku na glasbenem, likovnem, plesno-gibalnem in jezikovnem področju.
Uporabljati sodobne pedagoške metode in oblike dela s posameznih področij umetnosti.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

793.3:373.2(075)(0.034.2)

RUPNIK, Vilma
Plesna umetnost. Delovni zvezek [Elektronski vir] / Vilma Rupnik, Urša Rupnik. - El. knjiga. - Ljubljana : GZS, Center za poslovno usposabljanje, 2012. - (Srednje strokovno izobraževanje. Program Predšolska vzgoja. Modul Ustvarjalno izražanje)

Način dostopa (URL): http://www.unisvet.si/index/index/activityId/82. - Projekt unisVET

ISBN 978-961-6413-95-4
1. Rupnik, Urša, 1984-
263857664

Avtorici: **Vilma Rupnik in Urša Rupnik**
Recenzentka: **doc. dr. Mirjam Lasan**
Lektorica: **Metka Hojnik Verdev**
Fotograf: **Andrej Zupančič**
Na fotografijah: **Ema, Ivana, Lea, Majda, Sandra, Tanja in Urša**
Avtor fotografij na naslovnici in v poglavju Definicije: **Egon Kaše**
Oblikovanje: **Aljaž Verdev**

Založnik: **GZS Ljubljana, Center za poslovno usposabljanje**
Projekt unisVET
URL: http://www.unisvet.si/index/index/activityId/82

Kraj in datum: **Ljubljana, september 2012**

To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons:
Priznanje avtorstva – Nekomercialno – Deljenje pod enakimi pogoji.

Učno gradivo je nastalo v okviru projekta unisVET Uvajanje novih izobraževalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju s področja storitev za obdobje 2008–2012, ki ga sofinancirata Evropska unija preko Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja, prednostna usmeritev Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Vsebina gradiva v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino nosi avtor.

UVODNI NAGOVOR AVTORIC GRADIVA

Spoštovane dijakinje in spoštovani dijaki!

Ples je prva umetnost sploh. Sestavni del izobraževanja v programu Predšolska vzgoja je ples znotraj modula Ustvarjalno izražanje. Že ime modula pove, da je naravnan predvsem na ustvarjalni proces – proces sam je naloga in je tudi cilj. Tega morate izkusiti najprej sami, da bi ga v svojem poklicu znali uporabljati pri delu z otroki v vrtcu. Rezultati procesa pa so, kakršni so – vedno unikatni, vedno med seboj različni, lahko so presenetljivi, uporabni in neuporabni. Pri ustvarjalnosti ni sodb, kaj je prav in kaj narobe; izdelke ovrednotimo glede na to, v kolikšni meri so plesalci realizirali zastavljene naloge.

Dijaki skupinske plesne naloge zelo radi rešujete tako, da se predvsem pogovarjate in dogovarjate, nato pa pokažete to, kar ste se domenili. V takih primerih je nivo rešitve zelo nizek. Z dogovarjanjem najdete predvsem tiste gibalne rešitve, ki jih poznate že od prej. Če ne udejanite gibalno-ustvarjalnega procesa, ne dosežete nove kvalitete gibanja in plesa, ki prinaša notranjo sprostitev in zunanjo potrditev. Svoje znanje boste uporabljali v novih vsebinah tako izboljševali kompetence, se učili poklicnih znanj in veščin.

Ob vsaki nalogi se hkrati učimo tudi kritičnega odnosa do lastnih stvaritev in do stvaritev drugih. Najbolj zanimiva oblika, kjer lahko pokažete vse svoje strokovno znanje, interese in sposobnosti, je kreiranje plesno glasbene dramatizacije pravljice namenjene predšolskim otrokom. V to delo je potrebno vložiti veliko truda, se pa vedno bogato obrestuje.

Vilma Rupnik

Spoštovane dijakinje in spoštovani dijaki!

Pred nedavnim sem se tudi sama znašla pred polno dvorano nadobudnih in plesa željnih malčkov in bolj kot kadarkoli prej v kar nekaj letih prakse poučevanja sodobnega plesa, predvsem dijakov in študentov, občutila veliko odgovornost učitelja do učencev. Spraševala sem se, kako ta mala bitja po eni strani za njih zabavno in zanimivo, po drugi strani predvsem varno in strokovno pravilno uvesti v svet plesne umetnosti. Po dolgih urah proučevanja strokovnega gradiva in mučnih priprav, sem se odločila, da enostavno preizkusim vse vsebinske sklope, ki so predstavljeni v tem delovnem zvezku in ki so prej izšli tudi kot gradiva za učitelje. Gradiva so se izkazala kot odlična baza predlogov, idej in strokovnih usmeritev, na katerih lahko vsak učitelj glede na svoje plesno znanje, starostno skupino in zmožnosti otrok, s katerimi dela, gradi svoje učne ure plesa, razvija ustvarjalnost otrok in bogati svoje izkušnje z njimi. Vsekakor verjamem, da bo ta delovni zvezek bogatil tudi vaše ure plesa v šoli in kasneje v vašem poklicnem delu z otroki.

Urša Rupnik

KAZALO VSEBINE

UVODNI NAGOVOR AVTORIC GRADIVA ... 3
KAZALO VSEBINE ... 4
KAZALO INTERNETNIH POVEZAV ... 5
KAZALO SLIK ... 6
I UVOD ... 8
II DEFINICIJE ... 9
III VSEBINSKI SKLOPI ... 14
Vsebinski sklop: RAJALNE IGRE ... 14
Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA – položaji telesa ... 20
Vsebinski sklop: KORAK KOT NOSILEC PLESNEGA RITMA ... 31
Vsebinski sklop: PLES Z RECITACIJO PESMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE ... 42
Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA – ravni gibanja ... 47
Vsebinski sklop: PREDMET KOT SPODBUDA ZA PLES ... 54
Vsebinski sklop: RISBA KOT NAČRT ZA PLES ... 62
Vsebinski sklop: MATEMATIKA KOT SPODBUDA ZA PLES ... 66
Vsebinski sklop: PLES OB SPODBUDI IZ NARAVE ... 72
Vsebinski sklop: PLES KOT GLEDALIŠČE ... 80
Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA in ustvarjanje ... 86
Vsebinski sklop: AVTORSKI SOLO PLES ... 89
Vsebinski sklop: ZGODOVINA PLESA ... 91
Vsebinski sklop: PLESNO GLASBENA DRAMATIZACIJA PRAVLJICE ... 96
Vsebinski sklop: METODIKA ... 99
IV DELOVNI LISTI ... 103
V ZAKLJUČEK ... 108
VI PRIPOROČENA LITERATURA ... 109
VII VIRI ... 110

KAZALO INTERNETNIH POVEZAV

Avtorski solo ples *Tristeza*……..…….....….9
Izrazni ples na temo ljudskega plesa *Dolenjska*…….....…….…….....14
Umetniški film ob razstavi *Il Corpo Ludico / The Body in Play*: 62
Umetniški ples *Jablana*…….....75
Umetniški ples *Češnja*...…….....…….....….79
Izrazni ples *Pajek*…….....…….....….....90
Izrazni ples *Upor* …….....…….....90
Izrazni ples *Upor* ……..…….....90
Umetniški ples *Deklica z lanenimi lasmi*…….....90
Dokumentarni film o slovenskem sodobnem plesu *Stoji drevo*.....95
Dokumentarni film *Sprehod z Živo*.....95
Formular v word obliki 101
Izrazni ples *Balada št.1, op.23*.....108

KAZALO SLIK

Slika 1: Ringa raja, druga kitica ……15
Slika 2: Tretji položaj sede 20
Slika 3: Drugi položaj sede 21
Slika 4: Prvi položaj sede 22
Slika 5: Položaj leže na hrbtu
Slika 6: Dvigi nog leže na hrbtu 23
Slika 7: Dvig noge leže na trebuhu 24
Slika 8: Dvig noge leže na boku 25
Slika 9: Iz leže v sed 26
Slika 10: Vstajanje iz počepa 27
Slika 11: Ravnotežje in sprostitev
Slika 12: Moj vsakdan 30
Slika 13: a) Drobljenje na prstih 31
Slika 14: b) Drobljenje na celih stopalih 32
Slika 15: a) Enojni tipajoči korak 33
Slika 16: b) Dvojni tipajoči korak
Slika 17: Zapičeni korak 35
Slika 18: Izproženi korak 2. Predvaja ……36
Slika 19: Izproženi korak 3. predvaja
Slika 20: Izproženi korak 4. Predvaja ……37
Slika 21: Izproženi korak 5. predvaja
Slika 22: Izproženi korak 38
Slika 23: Primer zaključka prazgodovinskega plesa 40
Slika 24: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (prvi primer) 44
Slika 25: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (drugi primer)
Slika 26: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (tretji primer) 45
Slika 27: Leže na trebuhu: z glavo v smeri gibanja ……48
Slika 28: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, prvi primer
Slika 29: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, drugi primer
Slika 30: Leže na boku: a) z glavo v smeri gibanja in b) z nogami v smeri gibanja
Slika 31: Sede: presedanje z nogami v smeri gibanja ……...49
Slika 32: Sede: presedanje, s hrbtom v smeri gibanja
Slika 33: Sede: odrivanje, s hrbtom v smeri gibanja
Slika 34: Sede: bočno, z glavo v smeri gibanja
Slika 35: V opori: za rokami, z glavo v smeri gibanja ……50
Slika 36: V opori: pred rokami, z glavo v smeri gibanja
Slika 37: V opori: za rokami, gibanje bočno
Slika 38: V počepu: a) gibanje nazaj, b) gibanje naprej, c) gibanje v stran
Slika 39: Sklonjeno: a) gibanje naprej, b) gibanje v stran ……...51
Slika 40: V počepu: a) hoja v stran, b) hoja naprej
Slika 41: Vzravnano: hoja in dvig na prste
Slika 42: Skok ali poskok ……..52
Slika 43: V poskoku: a) naprej, b) na mestu, c) v stran, d)
Slika 44: Skok: kreativnost v zraku ……..…..53

Slika 45: Drsanje na ledu ……...…….…...55
Slika 46: NLP: približevanje ……..…….....56
Slika 47: NLP: nežnost
Slika 48: NLP: oddaljevanje
Slika 49: NLP: odvračanje ……57
Slika 50: NLP: privlačenje
Slika 51: NLP: komuniciranje …….……..58
Slika 52: Animacija: riba ..……...…….60
Slika 53: Animacija: škrat
Slika 54: Načrt za ples, prvi primer ……..…..64
Slika 55: Načrt za ples, drugi primer
Slika 56: Načrt za ples, tretji primer ……...….65
Slika 57: Načrt za ples, četrti primer
Slika 58: Posnemanje gibanja: zrcalno, prvi primer ……...….67
Slika 59: Posnemanje gibanja: zrcalno, drugi primer
Slika 60: Posnemanje gibanja: zrcalno, tretji primer
Slika 61: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, prvi primer…..……...68
Slika 62: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, drugi primer…....….69
Slika 63: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in nasprotno v telesu ……...….70
Slika 64: Posnemanje gibanja: enako v prostoru in enako v telesu
Slika 65: Telo je jesenski list, prvi primer ……...……....……73
Slika 66: Dlani so listi drevesa, prvi primer
Slika 67: Telo je jesenski list, drugi primer …….....…….....…….74
Slika 68: Dlani so listi drevesa, drugi primer
Slika 69: Dlani so listi drevesa, tretji primer
Slika 70: Ples z vejo: Preganjanje zime ……....……...…….....…75
Slika 71: Ples z vejo: Prihod pomladi ……....…..….....…….76
Slika 72: Ples z vejo: vsak najmanjši gib je pomemben ……..……...……...…77
Slika 73: Ples z vejo: podrobnosti v gibanju vodijo v plesnost
Slika 74: Ples s kamnom: kamen ustvarja tudi zvok …….....….……78
Slika 75: Kamen je lahko spodbuda za plesno ustvarjanje
Slika 76: Kamen je impulz telesu, telo odzvanja zvoku kamna ……...……....……79
Slika 77: Kamen, zvok, gib, izzven giba
Slika 78: Kos blaga kot scena: Na plaži …….....…80
Slika 79: Kos blaga kot scena: slap, prvi primer …….....……81
Slika 80: Kos blaga kot scena: slap, drugi primer
Slika 81: Kos blaga kot scena: slap, tretji primer
Slika 82: Kos blaga kot rekvizit: Pranje …….....……82
Slika 83: Kos blaga kot rekvizit: poročni šopek …….....……...…83
Slika 84: Kos blaga postane kostum: Rdeča kapica, prvi primer ……..……..84
Slika 85: Kos blaga postane kostum: Rdeča kapica, drugi primer ……....85
Slika 86: Kos blaga postane kostum: Isadora

I UVOD

V delovnem zvezku *Plesna umetnost*, so opisani primeri plesnih dejavnosti razporejeni po vsebinah. Z njimi se v času šolanja spoznate praktično, pri metodiki pa spoznate, kako pridobljeno znanje uporabiti v dejavnostih namenjenih predšolskim otrokom. Te so predpisane za področje plesne umetnosti v *Kurikulu za vrtce*.

Pri plesu je najprej potrebno usposobiti instrument izražanja - plesalčevo telo. Z vajami spoznavamo osnovno plesno tehniko, njeno pravilno izvedbo ter poimenovanje gibanj. Vse kar znamo s pridom uporabimo v novih nalogah, kjer plesno ustvarjamo in razvijamo poklicne kompetence.

V predšolskem obdobju je v ospredju ples kot umetnost, ples kot sredstvo izražanja z gibanjem na glasbo, v zunanjem ali notranjem ritmu, naslonjen na čustveno izražanje, spodbujen z dogodki iz vsakdanjega okolja in življenja otroka. Otrok ne bomo učili zakodiranih gibalnih vzorcev, temveč ga bomo spodbujali, da poleg naravnih oblik gibanj, ki so pogojena s starostjo in razvojem otroka, raziskuje in ustvarja nove gibalne rešitve in povezave gibov v harmonično celoto.

Nadgradnja znanja modula USI – ples in kompetenc drugih področij je ustvarjanje predstave namenjene predšolskim otrokom (jezikovno izražanje, likovno izražanje ter glasbeno in plesno izražanje). Ustvarjanje predstave in nastopi za predšolske otroke dijakom ostanejo v spominu za vse življenje in se jih radi spominjajo kot najboljšo izkušnjo iz svojih srednješolskih let.

II DEFINICIJE

Ples je simbolno gibanje telesa v prostoru in času – čas v plesu opredeljuje ritem.



Foto: Egon Kaše

Avtorski solo ples *Tristeza*: http://www.youtube.com/watch?v=1Bx-eEg1E_Y
Koreografija in ples: Urša Rupnik, glasba: Astor Piazzolla.

Tri osnovne komponente, ki ples oblikujejo, se v njem medsebojno prepletajo, so njegovi elementi in ga hkrati pogojujejo, so: **plesni prostor**, **plesni čas** in **plesni instrument**.

Telo je **instrument plesa**.

Poza/**položaj**/pozicija so začetni – izhodiščni položaji, iz katerih začnemo gibanje, s posebnim poudarkom na optimalni telesni drži. Vsi trije izrazi se uporabljajo tako v praksi kot v literaturi in pomenijo isto.

Gibanje postane ples, ko ga ozavestimo, ko gibi namesto konkretno namenskih postanejo stilizirani, naše plesno gibanje v ritmu pa vsebuje sporočilo in nosi simboličen pomen.

Ples postane umetnost, kadar je gibanje simbolno, estetizirano in nosi sporočilo. Ni zgolj ilustracija glasbe ali zgodbe.

Improvizacija je ples po trenutnem navdihu.

Plesnost je zlitje gibanja telesa v prostoru, skladno z notranjim in zunanjim ritmom v harmonično celoto.

Poimenovanje plesne umetnosti

Sodobni ples (angleško: *contemporary dance)* je krovni pojem za označevanje sodobnih plesnih teženj od njihovega pojava konec 19. stoletja dalje.

Moderni ples (tudi plesna moderna) je označeval nove trende v plesu, ko se je sodobni ples šele porajal.

Izrazni ples (nemško: *Ausdruckstanz;* fracosko: *l'expression corporelle)* je ekspresivni plesni slog, ki skozi gibanje občutljivo in čutno izraža čustva, občutja, misli in ideje plesalca.

Svobodni ples je plesni slog, ki je neobremenjen s plesno tehniko; edino vodilo v plesu je, da je izbor načina gibanja podrejen vsebini sporočila.

Rajanje, raj, rej je starinska beseda za ples.

Igra je dejavnost z določenimi pravili, ki vključuje slučajnost v izbiri vlog in nalog in je namenjena druženju, razvedrilu in zabavi.

Rajalna igra je ples, s katerim se udeleženci gibljejo v ritmu pesmi, ki jo pojejo. Odvija se po znanih pravilih igre; vlogo ali nalogo lahko dobi kdorkoli od udeležencev.

Ples je gibanje z vsebino

Ples je ozaveščeno, abstraktno, estetsko, simbolno gibanje in izraz sporoča svoje misli, ideje, čustva in mnenja.

Konkretno vs. **abstraktno** – konkretno pomeni stvarno in ima jasen in enoznačen pomen; abstraktno je nasprotno konkretnemu in dopušča različna in raznolika pojmovanja.

Konkretno gibanje je namensko, izvajamo ga, da bi dosegli določen cilj (npr. gibanje pri delu ali športu); **abstraktno gibanje** je simbolno, umetelno, odprto za raznotere interpretacije (ples je abstraktno gibanje).

Ples oblikujejo tri osnovne komponente, ki se v njem medsebojno prepletajo in ga hkrati pogojujejo. To so: **plesni instrument**, **plesni prostor** in **plesni čas**. Poleg omenjenega je za plesno gibanje pomemben še en lelment: **plesna vsebina**.

Plesni instrument je plesalčevo telo, ki je njegovo orodje, material in izrazno sredstvo. Zgradba telesa omogoča raznolikost plesnega gibanja in hkrati postavlja fizične meje.

Plesni prostor je prostor, kjer se ples dogaja in v katerega plesalec s svojim gibanjem vstopa in posega. Plesni prostor opredeljujejo tako **tloris plesnih poti in ravni**, po katerih se plesalec v prostoru premika; kot tudi plesalčeva **telesna shema**, ki omogoča, da se z deli telesa ali telesom kot celoto ustvarjajo tridimrenzionalne oblike v prostoru.

Plesni čas opredeljujejo naslednji elementi: trajanje, tempo, ritem in poudarki. Ples doživljamo kot časovno neprekinjeno celoto, ki jo omejuje pred začetkom in po koncu plesa.

Plesna vsebina loči ples od vsakdanjega, namenskega gibanja.

Improvizacija je spontan ples po trenutnem navdihu. Ta ples so vzpodbudila predhodno določena pravila: tema, vsebina, naloga, navodila, principi gibanja ...

Koreografija je ustvarjanje niza določenih gibalnih sklopov v smiselnem zaporedju, tako da tvorijo vsebinsko celoto. Ima uvod, vsebino in zaključek. Običajno je skladna z glasbeno spremljavo. Postavljeno koreografijo se lahko izvaja vedno enako.

Ples kot odrska umetnost

Vloga – v gledališkem plesu plesalec ne pleše sebe, ampak pleše, upodobi določeno vlogo. Isto vlogo pleše skozi celotno plesno kompozicijo.

Kostum je oblačilo ali del oblačila, ki vsebinsko smiselno podpira in dopolnjuje plesalčevo vlogo.

Rekvizit je predmet, ki plesalcu pomaga pri izvedbi in vživljanju v vlogo (žezlo – sem kralj, poročni šopek – nevesta ipd.) ter gledalcu pri prepoznavnosti vlog.

Scena je likovna oprema prizorišča in opredeljuje kraj in čas dogajanja (npr. slap - v naravi, čebelnjak - na travniku, grad - v pravljici ...). Na odru so lahko postavljene kulise, ples lahko preselimo tudi v urbano okolje in tako realni urbani svet postane kulisa plesu.

Nariši kostume:

Nariši rekvizite:

Nariši sceno:

Organizacija skupine v gibanju

Organizacijske oblike:

Skupno – vsi skupaj.

Skupinsko – razdeljeni smo v skupine.

Pari, dvojice – po dva in dva.

Individualno – vsak sam.

Prostorske razporeditve:

Prosto – vsak se postavi v prostor tako, da z gibanjem na mestu ne ovira drugih.

Poljubno – vsak si izbere mesto v prostoru ki mu ustreza za realizacijo določene naloge**.**

Krog – drug ob drugem (pazimo da so medsebojne razdalje enake) ali drug za drugim.

Orientacija po krogu – stojimo drug ob drugem, obrnjeni k sredini kroga, dvignemo desno roko, jo odročimo in se obrnemo k odročeni roki – obrnjeni smo desno po krogu. Med gibanjem obdržimo medsebojno razdaljo.

Vrsta – drug ob drugem.

Kolona – drug za drugim.

Gruča – neurejena skupina, ki stoji na mestu ali se v tej obliki pomika po prostoru.

Zamaknjene vrste – vsaka druga vrsta se postavi v vmesni prostor glede na predhodno (kot da bi stali na šahovnici na poljih iste barve).

Nariši različne prostorske razporeditve in s puščico označi smeri gibanja:

III VSEBINSKI SKLOPI

Vsebinski sklop: RAJALNE IGRE

Novi pojmi:

* raj, rej.

Praktična izvedba

Oblika: skupna, skupinska
Prostorska razporeditev: krog, kolona

Rajalne igre so zakladnica ljudskega izročila; lahko so odličen vir navdiha za plesno ustvarjanje.

Slovenski ljudski ples ima svoje značilnosti glede na pokrajino, v kateri se je razvil in ohranjal iz roda v rod. Otrok ne bomo učili tistih plesov, ki so namenjeni odraslim. Učili jih bomo rajalnih iger, ki so namenjene njim. Ni nujno, da znamo isto rajalno igro ali ljudski ples vsi enako; če jo kdo od dijakov zna drugače, naj jo predstavi sošolcem.

Vsaka igra ima svoja pravila, ki jih moramo upoštevati; vsebuje tudi element naključja. Igramo se tudi zato, da bi bili izbrani, da se družimo, se sprostimo in veselimo.

Rajalne igre so zelo primerne za predšolske otroke. Njihova prednost je v tem, da lahko pojemo tako počasi, da lahko otroci z gibanjem sledijo ritmu oziroma uskaljujemo ritem gibanja in petja. Posneta glasba nam te možnosti ne daje.

Gibalne igre predrugačimo tako, da iz njih naredimo plesno izvedbo. Naprimer *Ristanc* znajo vsi dijaki. Pri plesu se bodo ristanc igrale živali ali igrače in to bo spremenilo naše gibanje in ne bo več pomembno, kdo bo pri ristancu najboljši, temveč način in ritem gibanja.

Naloge za vajo

* Dijaki naučijo sošolce rajalno igro, ki jo poznajo v svojem domačem okolju.

Izrazni ples na temo ljudskega plesa *Dolenjska*:
http://www.youtube.com/ watch? v=fQbMMtZWn70
Avtorski solo ples Mete Vidmar (začetnice slovenskega sodobnega plesa), ki ga je po spominu obnovila Živa Kraigher (utemeljiteljica izraznega plesa), pleše Jasna Knez na glasbo Josipa Pavčiča.

Ringa raja

Ringa raja se pleše v krogu. Krog je primarna oblika, v kateri smo enako pomembni vsi; vsak v krogu je enako oddaljen od središča kroga.

Postavimo se v krog. Krog osredinimo v prostoru. Primemo se za roke, obrnemo se v desno po krogu. Katera noga je zunanja (desna), katera noga je notranja (leva). Dogovorimo se, s katero nogo bomo začeli (z desno nogo/zunanjo).

1. **kitica:**
   Ringa ringa raja, muca pa nagaja, kuža pa priteče in vse na tla … – ob petju besedila hodimo v ritmu,
   … pomeče se vržemo na tla/sproščeno pademo, vdihnemo in sedemo v turško pozo.

2. **druga kitica:**
   Kokot (starinski izraz za petelina) *kikiriče* (onomatopoija)*, čipke čopke* (kokoši) *kliče, putka kokodajsa* (onomatopoija)*, ker je znesla jajca* – z rokami udarjamo po kolenih v ritmu pesmi,
   ko – s kazalcem desne roke (ki ga držimo, kot bi bil kljunček), se dotaknemo tal, leva roka je dvignjena,
   -ko-ko-ko-dek – na vsak zlog roki zamenjamo (nesimetrično število gibov je zahtevno, s tem diferenciramo levo in desno roko),
   -kikiriki (onomatopoija) – zakričimo in dvignemo roke v zrak.

Slika 1: Ringa raja, druga kitica



Kokot kikiriče, čipke čopke kliče, putka … ko-ko-ko-ko-dek …… kikiriki ……..

Čas za padec omejimo tako, da ga spremljamo z verzom: *čin-čin-čin-čin-čin* in tako drugo kitico ujamemo v ritmu.

Predšolske otroke lahko učimo ločeno prvo kitico in ločeno drugo kitico. Padec otrokom predstavlja tako veselje, da se mečejo po tleh, še preden so zapeli celo prvo kitico.

Bela lilija

Postavimo se v krog in se primemo za roke. Obrnemo se v levo po krogu. V krogu je solist, hodi v desno po krogu in izvaja naloge tako, kot mu jih narekuje besedilo pesmi.

Bela bela lilija, v krogu pleše deklica (solist hodi v nasprotno smer – desno po krogu)*, deklica se v krog vrti* (se zavrti) *in si en'ga izvoli* (nekoga izbere). Sledijo naloge, da solista zmedejo pri opazovanju udeležencev igre: *poskoči enkrat* (sonožni poskok)*, poskoči dvakrat* (dva sonožna poskoka)*, zapri oči* (zamiži) *in si en'ga izvoli.*

Solist se zavrti okrog svoje osi, nato gre miže proti krogu (dijaki ne smejo spustiti rok, da ne bi solist zgrešil smeri in se kam zaletel). Ko se dotakne oboda in izbere dijaka, mora s tipanjem (njegovega obraza, rok, ramen, las …) ugotoviti, kdo je. Če ga prepozna, zamenjata vlogi, sicer mora igro ponoviti.

Kadar je izbran za solista fantek, besedilo pesmi nekoliko spremenimo.
Črni, črni tulipan, v krogu pleše deček sam (solist hodi v nasprotno smer – desno po krogu)*, deček se v krog vrti* (se zavrti) *in si en'ga izvoli* (nekoga izbere). Sledijo naloge, da solista zmedejo pri opazovanju udeležencev igre: *poskoči enkrat* (sonožni poskok)*, poskoči dvakrat* (dva sonožna poskoka)*, zapri oči* (zamiži) *in si en'ga izvoli.*

Nariši položaj plesalcev s krogci in smeri gibanja s puščicami:

Rdeče češnje

Postavimo se v krog, primemo se za roke, obrnemo se v desno po krogu. Začnemo vsi z isto nogo (če smo *Ringa raja* začeli z zunanjo nogo, bomo *Rdeče češnje* z notranjo nogo).

Izberemo solista. Ta začne izven kroga hoditi v ritmu v nasprotno smer (levo po krogu).

Rdeče češnje rada jem, črne pa še rajši, v šolo tudi rada grem, vsako leto rajši, zato nam prostor dajte (dijaki, ki plešejo v krogu, dvignejo roke tako, da tisti, ki je solist, lahko gre na eni strani v krog in na drugi strani ven iz kroga) *za naše mlade dame, da bo sijalo sončece na naše zlato srčece.* Dijak z dotikom na rame izbira: *ti si lepa, ti si lepa, ti si pa najlepša.*

Najlepša se priključi solistu, primeta se za roke in igro ponovijo tolikokrat, da v krogu ostane samo en dijak, ki potem vodi naslednjo igro. Lahko nadaljujemo z *Belo lilijo* ali pa v krogu ostaneta dva in držita *Trden most*.

Rdeče češnje lahko uporabimo prav zato, da izberemo solista ali par za kakšno drugo nalogo.

Različice:

- **a)** izbrani se nizajo v sklenjeno kolono;
- **b)** vsakokrat se na novo izbrani postavi tik za vodilnim;
- **c)** izbrani se postavi spredaj in vodi ponovitev igre;
- **d)** sklenjeni koloni se priključijo lepa, lepa in najlepša;
- **e)** koloni se lepa in lepa priključita zadaj, najlepša pa stopi na čelo kolone.

Nariši položaj plesalcev s krogci in smeri gibanja s puščicami:

Abraham 'ma sedem sinov

Postavimo se v kolone tako, da je v vsaki koloni 7 dijakov. Igro ponovimo sedemkrat, tako da bo vsak od udeležencev enkrat na prvem mestu in bo vodil igro. Bolje je, da jih je v koloni manj, tako nekateri pridejo večkrat na vrsto. Če jih je več in se igro igramo sedemkrat, nekateri ne pridejo na prvo mesto in so prikrajšani za pomembno izkušnjo.

V vsaki koloni se postavimo drug za drugim, dlani položimo prednjemu na rame.

Vsi plesalci v koloni začnejo z isto nogo in hodijo v ritmu besedila in pazijo, da ne stopijo na peto predhodnemu: *Abraham ' ma sedem sinov, sedem sinov Abraham. Vsi so jedli vsi so pili, vsi so delali tako;* prvi pokaže, kako so delali, ostali pa za njim ponavljajo *vsi tako, vsi tako vsi so delalai tako, vsi tako, vsi tako, samo da je luštno b'lo.*

Prvi kolono vodi po prostoru in izvaja različne gibe, ostali pa jih za njim ponavljajo. Ko se besedilo konča, gre prvi na rep kolone in rajalno igro vodi naslednji.

Nariši položaj plesalcev s krogci in smeri gibanja s puščicami:

Trden most

Dva dijaka se primeta za roke – držita most. Dogovorita se za dva zelo podobna predmeta, med katerima morajo ostali izbirati (čokoladni sladoled, vanilijev sladoled ipd.).

Ostali se postavijo v kolono, roke položijo predhodnemu na ramena. V drobljenju (na celih stopalih, na prstih, v počepu) prvi kot lokomotiva vodi svoje vagone čez hribe in doline, pri tem vsi ponavljajo: *ču-ču-ču*.

Vlak ustavi pred mostom in strojevodja vpraša: *Ali je kaj trden ta vaš most? Ali lahko gre naša vojska skoz?* Most odgovori: *Če nam zadnjega pustite!* Strojevodja odgovori: *Če ga le ulovite!* In pelje svoj vlak pod obokom rok, zadnjega pa tista dva, ki držita most, zajameta. Postavita mu vprašanje (kaj ima raje... ali ...) in glede na svojo odločitev se postavi v kolono na tisto stran, ki jo je izbral. Igro ponavljajo toliko časa, da ostane le še lokomotiva oziroma strojevodja. Njega tista dva ki držita most zajameta tako, da medtem ko strojevodja teka pod mostom sem in tja vsi štejemo: *Ponedeljek, torek, sreda, četrtek ...* in ga ujameta na tisti dan, kot sta se predhodno dogovorila oziroma v nedeljo.

Opomba: če se kdaj zgodi, da dijaka, ki držita most, zadnjega ne ujameta – se jima izmuzne, bo le-ta postal strojevodja in bo vodil igro.

Nariši položaj plesalcev s krogci in smeri gibanja s puščicami:

Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA – položaji telesa

Pojasnila

Vaje moramo izvajati pravilno, tako imajo tudi pravilen učinek na telo, s tem pa telo šolamo v plesni instrument.

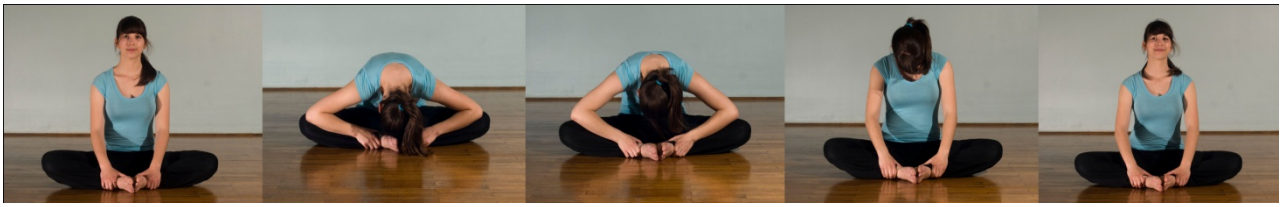
Analiza

Pri izvedbi vsake vaje moramo biti miselno zbrani in vsak gib posameznega dela telesa ozavestiti.

Vaje za ponavljanje

Vaje, ki jih delamo v šoli, lahko ponavljaš tudi doma, pri tem bodi prav tako pozoren na pravilno izvedbo vsakega giba.

Slika 2: Tretji položaj sede



- Stopala se dotikajo s podplati, primemo za gleženj, ne za stopalo, komolce potisnemo čez kolena, nagnemo se s telesom naprej (čelo na pete) in zanihamo s težo telesa 8x.
- Najprej potegnemo glavo k sebi (brada na prsnico), z mišicami stisnemo zadnjico in postopoma vzravnamo hrbtenico, vretence za vretencem, na 7 potisnemo rame dol, na 8 vzravnamo glavo.
- Isto vajo ponovimo tako, da zanihamo s telesom 4x in nato na 1, 2 ,3, 4 telo vzravnamo.
- Isto vajo ponovimo tako, da zanihamo s telesom 2x in nato na 1, 2 telo vzravnamo.
- Vsako kombinacijo vaje ponovimo vsaj 4x.
- Sestavimo motiv: 8x zanihamo in se ob štetju 1–8 vzravnamo, 4x zanihamo in se ob štetju 1–4 vzravnamo, 2x zanihamo in se na 1, 2 vzravnamo, ponovimo 2x zanihamo in se na 1, 2 vzravnamo; nato mirno in vzravnano sedimo, štejemo do 4, popustimo.

Slika 3: Drugi položaj sede



* Dlani položimo predse na tla, s prsti sta obrnjeni druga proti drugi, ponovimo prvo vajo (slika 2) v 2. položaju sede (slika 3, fotografije 1–3).
* Dodamo še: sedimo vzravnano, roki sta ob strani iztegnjeni diagonalno dol, stopala upognemo in iztegnemo (slika 3, fotografiji 4, 5).

Slika 4: Prvi položaj sede



* Sedimo vzravnano, roke iztegnjene pred telesom, dlani obrnjene druga proti drugi, v križu potisnemo telo naprej, 8x zazibamo.
* Položimo roke na stegna, dlani so obrnjene navzgor, sklonimo telo in počivamo, štejemo 1–8.
* Se vzravnamo, roki dvignemo, štejemo 1–8.
* Ponovimo: 4x zazibamo telo naprej, štejemo 1–4, počivamo, štejemo 1–4, se vzravnamo.
* Ponovimo: 2x zazibamo telo naprej, štejemo 1–2, počivamo, štejemo 1–2, se vzravnamo.
* Vzravnano sedimo, roki ob strani, sredinec se dotika tal, sedimo, štejemo 1–8.

Slika 5: Položaj leže na hrbtu



* Uležemo se na hrbet, stopala položimo na tla, kolena so upognjena, roki diagonalno, z dlanmi na tleh. Pogled je ves čas usmerjen v strop, ramena so na tleh.
* Z izdihom uvlečemo trebuh in pritisnemo križ ob tla/prilepimo ledveni del hrbtenice na tla, z vdihom popustimo.
* Vajo večkrat ponovimo.

Slika 6: Dvigi nog leže na hrbtu



* Potisnemo ledveni del hrbtenice/križ ob tla, trebuh uvlečemo, pete stistnemo skupaj, stopala iztegnemo, z dlanmi se opremo tal, gledamo v strop.
* Z zamahom dvigujemo 8x desno nogo in 8x levo, 4x desno in 4x levo, 2x desno in 2x levo, ponovimo 2x desno in 2x levo. Popustimo. Vsakokrat, ko po zamahu vrnemo nogo v izhodiščni položaj, se peta dotakne pete druge noge.

Slika 7: Dvigi nog leže na trebuhu



* Uležemo se na trebuh, roki položimo drugo na drugo z dlanmi proti tlom in nanju položimo čelo. Tako dobimo pravilno os hrbtenice in dovolj prostora, da lahko nemoteno dihamo.
* Pete stisnemo drugo ob drugo, z zamahom 8x dvignemo desno nogo z občutkom, kot da raste izpod lopatic, nato 8x levo.
* Ko vrnemo nogo v izhodiščni položaj, se peta vsakokrat dotakne druge pete. Pri zamahu dvignemo samo eno nogo, druga je povsem iztegnjena na tleh.
* Vajo ponovimo še menjaje 4x, menjaje 2x ter ponovimo menjaje 2x.

Slika 8: Dvigi nog leže na boku



* Uležemo se na levi bok, levo roko iztegnemo, z dlanjo se dotikamo tal, na roko položimo glavo, z desno roko se opiramo tal pred telesom v višini pasu.
* Z zamahom dvigujemo nogo. Pazimo, da se pri tem vzravnani položaj telesa ne spremeni (položaj bokov, položaj stopal ...).
* Vajo ponovimo 8x, preko trebuha zamenjamo položaj na drugi bok, vajo ponovimo 8x, spet zamenjamo bok in menjaje vsako stran ponovimo še 4x in 2x.
* Tokrat vajo ponovimo tudi tako, da nogo dvignemo in spustimo samo 1x in vmes zamenjamo položaj telesa.

Slika 9: Iz leže v sed



a)

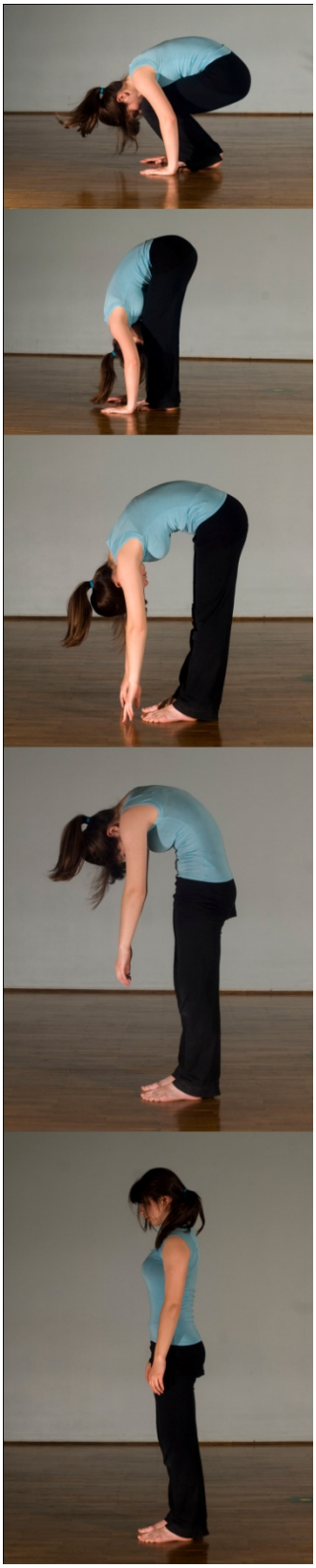
* Uležemo se na hrbet, upognemo kolena, stopala so na tleh, roke ob telesu z dlanmi na tleh.
* Najprej dvignemo glavo, roke potisnemo daleč naprej in se usedemo (fotografije od 1 do 3).
* Se uležemo tako, da najprej položimo na tla križ in nato postopoma celo hrbtenico in nazadnje glavo.
* Vajo ponovimo 8x.

b)

* Iz leže počepnemo (fotografija 1, fotografija 4).
* Se ponovno usedemo in uležemo.
* Vajo ponovimo 8x.

Nariši sebe v gibanju ali prilepi fotografijo:

Slika 10: Vstajanje iz počepa



Slika 11: Ravnotežje in sprostitev



Vstajanje iz počepa

- Iz počepa (glavo imamo na kolenih) se počasi vzravnamo, tako da: položimo pete na tla, stegujemo kolena, roke visijo ob telesu, glava sproščeno visi (slika 10, fotografije od 1 do 3), štejemo 1–8.
- Stisnemo zadnjico, uvlečemo trebuh, postopoma dvignemo telo, potisnemo rame dol in dvignemo glavo (slika 10 fotografija 4 in 5), štejemo 1–8.

Ravnotežje in sprostitev

- Dvignemo se na prste, roke preko širine (odročenje) dvigujemo v višino (vzročenje), rame ves čas potiskamo dol, gledamo naprej naprej (slika 11 fotografija 1in 2), štejemo 1–4.
- Stojimo: štejemo 5–8. Pazimo, da so pete skupaj.
- Sprostimo telo in hitro počepnemo, glava pade na kolena (slika 11fotografija 3 in 4), štejemo 1–2.
- Povežemo gibanje v vaji na sliki 10 in v vaji na sliki 11 ter večkrat ponovimo. Ves čas pazimo na pravilno izvedbo.
- Isto vajo ponovimo v drugačnem ritmu.

Naredi niz gibov in jih opiši:

Padec

Globok počep, glava na kolenih, roki sta s hrbtno stranjo dlani na tleh in se stikata v loku (se ne opiramo na tla). Bok potisnemo v stran, tako da izgubimo ravnotežje in se bočno in preko loka rok sproščeno zakotalimo na tla. Za trenutek obležimo, hitro vstanemo in se dvignemo visoko na prste v napetosti, nato telo sprostimo v počep. Pri padcu vedno pazimo na: obraz, tilnik, trtico, komolce, zapestja, kolena, pete, da z njimi ne bi udarili ob tla.

Naloga za plesno izražanje: Moj vsakdan .

Pojasnila

Pri realizaciji naloge uporabimo domišljijo, gibanja osnovne plesne tehnike, gibanja, ki jih opravljamo vsak dan, vendar v stilizirani obliki in v tišini. Če se v realnosti, ki jo skušamo predstaviti z gibanjem – pogovarjamo, bomo v nalogi to naredili samo gibalno, ne glasovno.

Iz konkretnega vsakodnevnega dogajanja naredimo simbolno gibanje. Vse naše zgodbe so umišljene in se dogajajajo v navideznem prostoru. Ta naj bo vsaj 60 cm stran od realnih predmetov (od letvenika, klopi, stene, mize ...). Prostor dobi svoj pomen s tem, kar vanj vnesemo z gibanjem delov telesa, gibanjem telesa v različnih smereh prostora, z ritmom gibov.

Naš vsakdan začnemo, na primer, ob 7. uri zjutraj. Ure nizamo v naravnem vrstnem redu, vendar ni nujno, da si za vsako uro vzamemo enako dolgo časa. Ravnamo se po občutku. Med izvajanjem naloge se ne pogovarjamo. Pomembno je, da se v nalogo vživimo in gibanja, ki jih opravljamo vsak dan, prehajajo v simbolno gibanje.

Analiza

Analiziramo svoje občutenje: smo se sprostili, zabavali, kaj so prinesle situacije, ki so nastale, ko smo se spontano srečali v gibanju ...

Naloge za ponavljanje

* Vsakdan moje mame, očeta, brata, sestre, starih staršev ...
* V vsaki naslednji vaji uporabimo že usvojeno znanje. V novih vsebinah osnovne plesne tehnike in jo prilaodimo novim vsebinam (značilnostim oseb).

Napiši vrstni red vsakodnevnih opravil, nato jih izvedi simbolno.

Slika 12: Moj vsakdan



Vsebinski sklop: KORAK KOT NOSILEC PLESNEGA RITMA

Pojasnila

Korak je osnova plesa. Kako stopimo, ponesemo telo v prostor, je zelo pomembno; plesni korak je estetizirano gibanje. Osnova gibanja stoje je ozaveščena telesna drža: stopala so vzporedno, nekoliko narazen, trebuh noter, rame potisnemo navzdol, pogled usmerimo naprej, celo telo nagnemo naprej (Se ne sklonimo!), toliko da čutimo težo na prstih nog. Sproščeno dihamo.

Korak kot nosilec plesnega ritma

Korake izvajamo v različnih nivojih in so različnih dolžin (pol stopala, celo stopalo, dolžina koraka). Pravilna izveba koraka je nujna zato, da pride do izraza njihov ritem. Če smo površni, je tudi ritem nejasen in s tem koraki izgubijo svojo posebnost.

Spoznajmo: drobljenje, tipajoči korak, zapičeni korak in izproženi korak.

Praktična izvedba .

Drobljenje

Drobljenje (v ljudskem plesu: *drobimo korake*) je zelo hitra hoja v različnih nivojih.

a) Drobljenje na prstih
b) Drobljenje na celih stopalih
c) Drobljenje v počepu

Štejemo: **ena** (naredimo dva koraka), **dva** (dva koraka), **tri** (dva koraka), **štiri** ...
Dolžina koraka: pol stopala
Koliko korakov naredimo, če štejem do 8? (Odgovor: 16, torej dvojno število korakov.)

Slika 13: a) Drobljenje na prstih



Začetni položaj …… ena ……

Slika 14: b) Drobljenje na celih stopalih



Začetni položaj ……...… ena ……...…..

c) Drobljenje v počepu izvedemo tako kot drobljenje na celih stopalih (vsakokrat ko stopimo, mora peta ostati na tleh), le da kolen ne iztegnemo. Telo je vzravnano.

Ritmična kombinacija korakov:

- ob štetju 1–8 drobljenje na prstih, 1–8 drobljenje na celih stopalih, 1–8 drobljenje v počepu;
- ob štetju 1–4 drobljenje na prstih, 1–4 drobljenje na celih stopali, 1–4 drobljenje v počepu;
- ob štetju 1–2 drobljenje na prstih, 1–2 drobljenje na celih stopalih, 1–2 drobljenje v počepu;
- zadnjo kombinacijo ponovimo.

Dodaj svoje zamisli za uporabo drobljenj:

1. drobljenje na prstih - miške iščejo zrnje;
2. drobljenje na prstih, na celih stopalih, v počepu – vlak pelje čez hribe in doline;
3. drobljenje .....;
4. drobljenje .....;
5. drobljenje .....;
6. drobljenje .....

Tipajoči korak

a) Enojni tipajoči korak
b) Dvojni tipajoči korak

Priprava na korak:

- z dlanjo potipamo tla in ugotovimo lastnosti tal (ravna, sestavljena, gladka ali hrapava, hladna ali topla, čista ali umazana ...);
- s stopalom potipamo tla in ugotovimo lastnosti tal (So varna? Drsi? So vroča?);
- obenem, ko poizkusimo nastavek za korak, s sugestivnimi vprašanji uvajamo razmišljanje o namenu uporabe tega koraka.

Slika 15: a) Enojni tipajoči korak



Prvi položaj stoje …… en ……. in …… dva ……...…… in …….....

Enojni tipajoči korak
Štejemo: **en in**, **dva in**, **tri in, štir' in,** ...
Dolžina koraka: pol stopala

Iz prvega položaja stoje plosko, položimo desno stopalo na tla, (Vprašamo: "Je vse v redu?") nanj prenesemo težo in iztegnemo obe koleni – teža je na obeh nogah. Sledi tipajoči korak z levo nogo.

Slika 16: b) Dvojni tipajoči korak



Prvi položaj stoje ……. en …… in ……. dva …… in …….
……. dva ……..……. in ….....……... dva ……..…. in …...….

Dvojni tipajoči korak
Štejemo: **en in dva in**, **dva in dva in**, **tri in dva in, šti-ri dva in,** ....
Dolžina koraka: pol stopala

Iz prvega položaja stoje plosko, položimo desno stopalo na tla, iztegnemo levo – stojno nogo, še enkrat plosko, položimo desno stopalo na tla na isto mesto in nanjo prenesemo težo, iztegnemo obe koleni; teža je na obeh nogah. Sledi levo stopalo ...

Napiši svoje zamisli za uporabo tipajočega koraka:

Zapičeni korak

Priprava na korak:

1. predvaja:
   - v prvem položaju stoje, stopala vzporedno, nagibamo ravno telo naprej in nazaj, prenašamo težo telesa na pete – na prste;
2. predvaja:
   - v prvem položaju stoje nagnemo telo naprej, naprej ..., da ne pademo, stopimo z nogo naprej in se z nje odrinemo v začetni položaj;
   - vajo ponovimo z drugo nogo.

Zapičeni korak
Iz 1. položaja stoje nagnemo telo naprej in levo nogo odločno potisnemo s prsti v tla, položimo peto na tla. Sledi korak z desno nogo.

Slika 17: Zapičeni korak



Prvi položaj ……. en ……. in …… dva ……

Štejemo: **en in**, **dva in**, **tri in, štir' in,** ...
Dolžina koraka: en korak (Ne pretiravajmo v dolžini koraka, ker to kvari telesno držo in ritem.).

Kombinacija:

- drobljenje in tipajoči korak,
- tipajoči korak in zapičeni kora,
- drobljenje, tipajoči korak, drobljenje, zapičeni korak,
- druge kombinacije.

Ritmično kombinacijo korakov najprej izvajamo v krogu, nato jo ponovimo v vrsti.

Kadar menjamo smer gibanja po krogu, notranjo nogo prekrižamo čez zunanjo, se dvignemo na prste in obrnemo v nov začetni položaj.

Izproženi korak

Pravilna izvedba koraka je zelo zahtevna, zato najprej naredimo, kar precej predvaj na mestu. Vsako predvajo izvajamo v časovnih kombinacijah:

- 8 x z desno nogo, 8 x z levo,
- 4 x z desno nogo, 4 x z levo,
- 2 x z desno nogo, 2 x z levo,
- 1 x z desno nogo 1 x z levo in ponovimo še 1x z desno nogo in 1x z levo.

1. predvaja:

- v prvem položaju stoje, stopala vzporedno, nagibamo ravno telo naprej in nazaj, prenašamo težo telesa na pete – na prste.

2. predvaja:

- v prvem položaju stoje zapičimo stopalo (peta visoko dvignjena, prsti intenzivno potisnjeni v tla), stopalo položimo v začetni položaj.

Slika 18: 2. predvaja



..... prvi položaj .....…….. zapiči ……. prvi položaj …..

3. predvaja:

- v prvem položaju stoje zapičimo stopalo, stopalo iztegnemo (da se samo konica palca dotika tal), zapičimo in položimo v začetni položaj.

Slika 19: 3. predvaja



....prvi položaj ..... zapiči ……..... iztegni ……. zapiči …… prvi položaj .....

4. predvaja:

* v prvem položaju stoje zapičimo stopalo, stopalo iztegnemo, dvignemo nogo (tako, da je stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno), položimo konico palca na tla, zapičimo in položimo stopalo v začetni položaj.

Slika 20: 4. predvaja



..prvi položaj .... zapiči …..... iztegni ……... dvigni ..... položi …... zapiči ... prvi položaj

5. predvaja:

* v prvem položaju stoje z intenzivnim odrivom stopala izprožimo nogo (stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno);
* nogo zadržimo v tem položaju;
* vrnemo v začetni položaj.

Slika 21: 5. predvaja



...prvi položaj … . izproži .....prvi položaj …

Izproženi korak

Slika 22: Izproženi korak



... pripravi nogo ……. zamenjaj ……..... zamenjaj …..... zamenjaj .....

Obrnemo se po krogu v desno (ali levo). Najprej pripravimo eno nogo v izhodiščni položaj (stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno), nato nogo hitro zamenjamo. Pri tem stopalo deluje kot vzmet – nogo izprožimo! Korak mora izgledati tako, da imamo samo položaj desne in položaj leve dvignjene noge, (kot so pri risankah, zato sta samo dve sličici) prehod iz enega giba v drug gib mora biti čim hitrejši (ne skačemo, ne počepamo, nogi samo zamenjamo).

Naloge za vajo

- Izproženi korak izvajamo v vrsti po dolžni dvorane, v koloni na diagonali ipd.
- Kombiniramo različna časovna in ritmična zaporedja različnih korakov kot so: drobljenja, tipajoči korak, zapičeni korak in izproženi korak.
- Vsakemu koraku poiščemo ustrezno vsebino.

Zapiši ritmično kombinacijo korakov:

Naloga za plesno izražanje: Prazgodovinski ples .

Organizacijska oblika: skupinska (v sklupini je pet dijakov)
Prostorska razporeditev: krog
Pripomočki in spodbude: mali ali improviziran instrument za vsakega dijaka

Novi pojmi:

- gibanje postane ples,
- sporočilnost v plesu,
- misel je energija,
- vzroki in posledice verovanja,
- uporaba malih ali improviziranih instrumentov,
- ples kot izrazno sredstvo.

Pojasnila

Ples je izjemno široko področje človekovega delovanja. Izvira že iz pradavnine in je prva oblika umetnosti sploh. Zakaj? Ker ima človek svoje telo vedno s sabo in ker je telo namenjeno gibanju. Še preden je spregovoril prvo besedo, narisal prvo sliko, se je paleolitski človek izražal s svojim telesom, komuniciral je z gibi. Ples kot prvobitni človeški izraz je v starih civilizacijah botroval vsem pomembnejšim dogodkom (rojstvu, iniciaciji, poroki, setvi, žetvi, lovu, vojni, boleznim, smrti ...). Z imitativnimi plesi, ki oponašajo zglede iz narave in okolja, je prazgodovinski človek prikazoval dogodke, za katere je želel, da se uresničijo. S ponavljanjem istega abstraktnega gibanja je v plesu dosegal ekstatično stanje, ki naj bi mu dajalo moč nadzora nad dogajanjem. Njegov ples niso bile le kretnje in mimika – bilo je izražanje s celim telesom. Posnemal je gibanje živali (gibi telesa, rok, nog; ritem, intenziteta, način gibanja; prostorski vzorci …). Ples tradicionalnih ljudstev je združeval gibalno, miselno in čustveno energijo posameznikov, ki je poskušala uresničiti skupni cilj.

Osnovna, primarna postavitev v plesu je krog. V njem smo vsi enako pomembni in vsak prispeva po svojih močeh in sposobnostih. Pri ustvarjanju prazgodovinskega plesa uporabimo znanje korakov, spremljavo z instrumenti in svojo domišljijo.

Naloga

- Vsaka skupina dijakov naj se dogovori, čemu bo namenila svoj ples (zahvala, prošnja, poslavljanje, žrtvovanje ...) in izbere primeren naslov.
- Ples mora imeti svoj namen in temu ustrezno notranjo logiko (neustrezen naslov plesa je npr. *Dežuje*, ker je to pripovedovanje, ples pa mora imeti svoj namen. Primerni naslovi so npr. *Prošnja za dež*, *Zahvala za dež* ...).
- Pri izvedbi naloge upoštevamo osnovne zakonitosti plesa, ples naj bo skladen z izbranim naslovom.

Slika 23: Primer zaključka prazgodovinskega plesa



❖ Delovni list št. 1: Prazgodovinski ples

Ogledamo si plese drugih skupin, napiši komentar:

Vaja za neverbalno komunikacijo: Srečanje plemen .

Vsaka skupina svoj prazgodovinski ples v krogu preoblikuje tako, da ga lahko odpleše v vrsti. Dve skupini/vrsti se postavita druga nasproti drugi, vsaka na svojo stran telovadnice. Prva skupina začne in pokaže en segment svojega plesa, obstane in čaka, nato ji "odgovori" druga skupina s svojim segmentom plesa, pa spet prva in tako dalje, dokler obe skupini ne končata svoje koreografije. Tista, ki konča, prva obmiruje toliko časa, da konča tudi druga in obmiruje vsaj dve sekundi (štejemo: 21,22).

Edini način medsebojnega sporazumevanja je poslušanje in opazovanje ter reagiranje na mirovanje druge skupine. Vaja zahteva visoko stopnjo zbranosti, saj se morate medsebojno intenzivno zaznavati tudi plesalci iste skupine.

Analiza

Hkratna izvedba plesa dveh skupin v vrsti, čeprav z istim plesom, kot sta ga naredili v krogu, le da je prostorsko in časovno drugače oblikovan, nam posreduje popolnoma drugo sporočilo. Naprimer: kako sta bili obe plemeni razpoloženi (bojno, prijazno, tekmovalno, so izražali dobrodošlico ...), kako sta plemeni komunicirali med sabo? Kaj so nam sporočili s svojo neverbalno/telesno komunikacijo, z ritmom, glasom, instrumenti ...?

Naloge za vajo

* Vsaka skupina naj si zamisli preprosto kostumsko opremo (barvna usklajenost hlač in majic, kostumski dodatki: trak okoli glave, trakci okoli zapestja, porisan obraz, nakit iz naravnega materiala ...).
* Iz več prazgodovinskih plesov lahko sestavimo enega samega in ga uprizorimo na šolski kulturni prireditvi, kot nastop za starše in podobno.
* Izdelamo plakat na temo prazgodovinskega plesa (v literaturi poiščemo značilnost tega plesa, dodamo fotografije, risbe, ga umestimo v zgodovinsko časovno obdobje ...).

Napiši sporočila, ki si jih kot gledalec razbral pri predstavitvi drugih skupin:

Vsebinski sklop: PLES Z RECITACIJO PESMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Novi pojmi:

- zgodovina slovenskega ljudskega plesa,
- pomen plesa kot izraznega sredstva,
- pesem kot spodbuda za ples,
- podtekst,
- ritem v recitaciji,
- interpretacija,
- plesna improvizacija.

Praktična izvedba .

Oblika: skupna, skupinska (trojice)
Prostorska razporeditev: krog, poljubno

Preberemo otroško ljudsko pesem iz zbirke *Pojte, pojte drobne ptice*. Kaj nam sporoča besedilo pesmi? Kaj nam obravnavane pesmi pripovedujejo s podtekstom? Kakšno je bilo življenje otrok nekoč in kakšno je danes? Katere so bile nekoč otrokove igrače in kdo je bil otroku prijatelj? Otroci so trpeli lakoto in pomanjkanje, življenje je bilo kruto, otrok je postal delovna sila takoj, ko je lahko karkoli storil sam.

Katere opise življenja otrok izpred sto let poznaš iz literature? (npr. Fran Levstik: *Kdo je napravil Vidku srajčico;* France Bevk: *Pestrna, Grivarjevi otroci;* Prežihov Voranc: *Boj na požiralniku* ...).

Izberemo štirivrstično otroško ljudsko pesem. Naučimo se besedila.Vsak naj med hojo po prostoru, sam zase kar najbolj doživeto naglas pesem interpretira. Pomembno je, da se giblješ in govoriš naglas, ker s tem že usklajuješ ritem dihanja med govorom in gibanjem. Dlan oblikuj v školjko, jo prisloni na uho, tako da svoj glas ozvočiš in slišiš samo sebe.

Pazimo, da ne ploskamo strukture teksta, ampak ritem interpretacije, sicer se zelo rado zgodi, da pride do "lajne" ali zlogovanja. Večkrat izvedemo celo nalogo po naslednjih korakih:

1. recitiramo,
2. recitiramo in ploskamo,
3. recitiramo, ploskamo in stopamo na mestu,
4. recitiramo, ploskamo in hodimo,
5. ploskamo in hodimo,
6. hodimo,
7. hodimo,
8. hodimo,
9. mirujemo vsaj dve sekundi (Štejemo v mislih: 21, 22, da gledalci dojamejo, da smo s svojim sporočilom zaključili.).

Kadar preselimo ritem v noge (usklajevanje ritma gibanja z ravnotežjem), ga lahko preselimo tudi nazaj v telo. To je stična točka z našo nalogo *Prazgodovinski ples* – če imamo ritem, znamo plesati.

Preverimo ali je gibanje postalo ples. Primer: Če verz *Moj klobuk ima tri luknje* le nadomeščamo z gestami namesto besed, to še ni ples, temveč gibanje. Ples pa je gibanje telesa kot celote in gibanje njegovih delov v prostoru in ritmu besedila.

Naloga za trojico: vsak član pokaže svojo interpretacijo ostalima dvema. Skupno se odločimo, kako bomo gibe selekcionirali glede na navodila, kaj je in kaj ni ples. Kreiramo nov ples na višji stopnji znanja in novih zamisli.

Vsaka trojica pokaže svoj izdelek pred razredom. Po dve trojici združimo v skupino ter ponovimo vajo v skupini po šest. Ponovno selekcioniramo boljše zamisli in z njimi naredimo kvalitetnejši ples.

Ogledamo si še rezultate ustvarjalnega procesa drugih skupin.

Naloga za plesno izražanje: Ples z recitacijo ljudske pesmi za otroke .

Prostorska razporeditev: prosto, krog, vrsta, kolona
Organizacijska oblika: skupno, individualno, trojice, skupine.

Prosto po prostoru vsak sam zase ponovi celotno nalogo (od 1. do 8. koraka), potem preide v plesno improvizacijo, v iskanje ustreznih gibov in povezav, selekcioniranje gibalnega materiala.

Recitiramo in plešemo vsi hkrati.

Rezultat svojega dela bomo pokazali sošolcem.

Izberi umetno pesem za otorke. Avtor: Naslov pesmi: Vir:

Naloga za plesno izražanje: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke .

Prostorska razporeditev: prosto
Organizacijska oblika: individualno

Pojasnila

Poiščemo umetno pesem za predšolske otroke. Prepišemo jo na list (obvezno naj bo napisana na roke, naveden avtor pesmi, ime in priimek, razred dijaka), da lahko vadimo sočasno tekst in gibanje po prej opisanem postopku.

Analiza

Svojo plesno pesmico pokažemo pred razredom, analiziramo, kje je gibanje že postalo ples in kje je potrebno še kaj popraviti, zamenjati, izboljšati, spremeniti in dodelati.

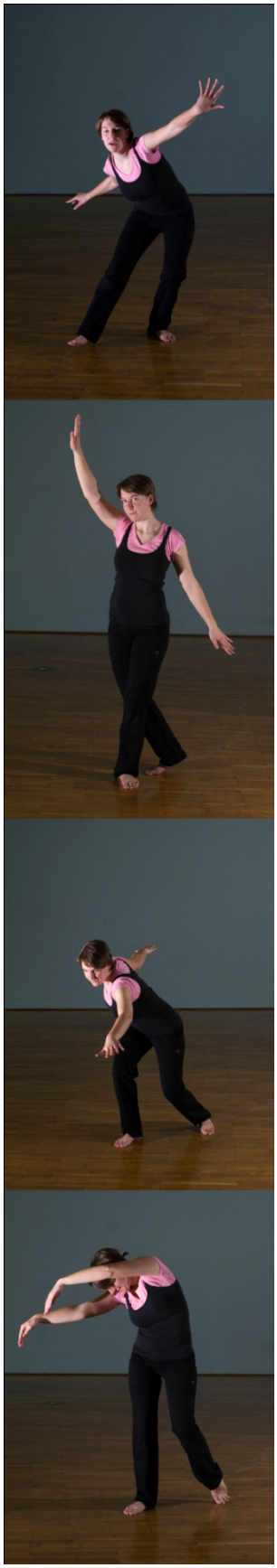
Slika 24: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (prvi primer)



Slika 25: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (drugi primer)



Slika 26: Ples z recitacijo pesmi za predšolske otroke (tretji primer)



Naloga za plesno izražanje:Venček plesnih pesmic .

1. Dijaki svojo plesno interpretacijo recitacije naučijo sošolce, tako da jim pokažejo svoj ples ob recitaciji pesmi.
2. Trikrat zapored sošolci hkrati z njimi ponavljajo gibanje in se ob tem učijo teksta (učenje učenja s posnemanjem – tako kot predšolski otroci).
3. Sošolci ples ob recitaciji izvajajo sami, avtor jih opazuje.
4. Avtor ugotovi ali je potrebno še kaj razložiti ali ponovno pokazati.
5. Avtor sošolce ustrezno/smiselno prostorsko razporedi (v krog, zamaknjene vrste, vrsto, kolono ...), tako da pride njegova koreografija čim bolj do izraza, s čimer dobimo še zanimivo prostorsko kompozicijo.

Naloge za vajo

* Dijaki naredijo plakate na temo slovenskih ljudskih plesov, na temo otroških ljudskih plesov.
* Sestavimo venček plesnih pesmi in ga pokažemo razredniku, paralelkam, na šolski prireditvi, otrokom v vrtcu ali ga umestimo v kakšen projekt.
* Dijaki izdelajo programski list.

Napiši naslove izbranih pesmi in jih razvrsti v smiseln vrstni red:

Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA – ravni gibanja

Pojasnila

Različne ravni gibanja telesa nam odprejo pogled na bogato paleto tehničnih rešitev v gibanju in sočasno možnost za sprotno ustvarjanje na osnovi racionalno zamišljenih gibalnih nalog.

Naloga za plesno izražanje: Ravni gibanja telesa .

Oblika: individualno
Prostorska razporeditev: vrsta

Dijaki se postavite ob krajšo steno telovadnice tako, da se lahko neovirano gibljete po dolžini telovadnice, pri tem naj vsak dijak na vsaki dolžini najde tri originalne načine gibanja:

1. **leže** na trebuhu (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
2. **leže** na hrbtu (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
3. **leže** na boku (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
4. **sede** (z nogami v smeri gibanja, s hrbtom v smeri gibanja, bočno);
5. **v opori** (čepe z rokami pred telesom, z rokami za telesom, z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
6. **sklonjeno** (čelno, hrbtno, bočno);
7. **vzravnano** (čelno, hrbtno, bočno);
8. **na prstih** (čelno, hrbtno, bočno);
9. **v poskoku** (čelno, hrbtno, bočno);
10. **v skoku** (čelno, hrbtno, bočno).

Slika 27: Leže na trebuhu: z glavo v smeri gibanja



Slika 28: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, prvi primer



Slika 29: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, drugi primer



Slika 30: Leže na boku: a) z glavo v smeri gibanja in b) z nogami v smeri gibanja



Slika 31: Sede: presedanje z nogami v smeri gibanja



Slika 32: Sede: presedanje, s hrbtom v smeri gibanja



Slika 33: Sede: odrivanje, s hrbtom v smeri gibanja



Slika 34: Sede: bočno, z glavo v smeri gibanja



Slika 35: V opori: za rokami, z glavo v smeri gibanja



Slika 36: V opori: pred rokami, z glavo v smeri gibanja



Slika 37: V opori: za rokami, gibanje bočno



Slika 38: V počepu: a) gibanje nazaj, b) gibanje naprej, c) gibanje v stran



Slika 39: Sklonjeno: a) gibanje naprej, b) gibanje v stran



Slika 40: V počepu: a) hoja v stran, b) hoja naprej



Slika 41: Vzravnano: hoja in dvig na prste



Pojasnila

Vsak dijak naj išče originalne rešitve, kako v določeni nalogi uporabiti različno držo telesa, držo in gibe nog, rok, stopal, dlani, glave in ramen. Ogromno možnosti je v izvajanju gibanja v različnih ritmih in tempu izvedbe.

Slika 42: Skok ali poskok



Poskok - kadar je odrivna in doskočna noga ista
Skok - kadar sta odrivna in doskočna noga različni

Slika 43: V poskoku: a) naprej, b) na mestu, c) v stran, d) ...



Slika 44: Skok: kreativnost v zraku



Analiza

Po vsaki nalogi naj dijaki, ki so našli najbolj zanimive rešitve, le-te pokažejo sošolcem. Skupaj ugotovimo, za kakšno vsebino bi jih v plesu lahko uporabili.

Naloge za vajo

* Gibanje rakovice – kombiniramo različne smeri gibanja.
* Iz gibanja naj nastane ples.
* Dijaki se razdelite v skupine po pet. Dogovorite se za vsebino in si razdelite vloge. Vsak dijak v skupini naj uporabi vsaj tri različne ravni gibanja. Vsaka skupina naj uporabi čimveč različnih ravni (vsaj pet).

Zapiši.

Raven gibanja:

Smer gibanja:

Vsebina plesnega motiva:

Vsebinski sklop: PREDMET KOT SPODBUDA ZA PLES

Novi pojmi:

- imaginacija.

Praktična izvedba .

Iz kartona izdelaj zanimiv lik nepravilnih oblik (v velikosti dveh dlani). Na eni strani ga oblepi s svetlečo folijo, na drugi strani pa z barvnim kolaž papirjem. Lik ne sme imeti konkretnega pomena.

Svetleče kartone razporedimo prosto po prostoru. Predmet, ki nima konkretnega pomena, je abstrakten; kakšen pomen mu pripišemo, je izključno posledica naše domišlije – imaginacije. Istim kartonom lahko pripišemo različne pomene in vsebine. Tak karton je zanimiva spodbuda za ustavrjanje navidezne resničnosti, novih zgodb in plesnega gibanja.

Nariši svoj karton dvakrat in enega pobarvaj svetleče, drugega mat:

Napiši svoje zamisli, kako bi karton uporabil kot spodbudo za ples:

Naloga za plesno izražanje: Drsališče .

Oblika: skupna
Prostorska razporeditev: vrsta, prosto

Postavimo se v vrsto ob krajši steni prostora za črto. Na eni strani so tla, na drugi je led. Temu primerno se bomo tudi gibali.

Dijake k "drsanju" spodbudimo:

- tla so drsališče, svetleči kartoni, ki ležijo na tleh, so napake v ledu;
- ali znate drsati? Če ne znate drsati zares, ste pa drsanje že gledali na televiziji;
- ali je potrebno, da znate zares drsati, da opravite to nalogo? Ne;
- kaj se zgodi, če se med drsanjem zapelješ na napako v ledu? Padeš;
- ali tudi v tem primeru padeš, če med plesom stopiš na svetleč karton? Da;
- torej, "drsate" tako, da ne stopite na "napako v ledu".

Naloge so:

- naloga je individualna – drsa vsak sam, nato drsate v parih (ples v parih na glasbo);
- skozi celoten ples obdrži svojo vlogo;
- v gibanju upoštevaj, kje je led in kje so običajna tla (imaginacija);
- gibaj se prosto po prostoru in upoštevaj gibanje drugih udeležencev (prostorska orientacija);

Glasbena spremljava: klasična

Slika 45: Drsanje na ledu



Naloga za plesno izražanje: NLP .

Oblika: skupna
Prostorska razporeditev: vrsta, prosto

Kartone razporedimo po tleh. To kar leži na tleh so NLP - neznani leteči predmeti. Ne poznamo njihovih lastnosti. Morda so nevarni, morda so prijazni, morda oni iščejo stik z nami, morda so del civilizacije, katere znakov komunikacije ne razumemo. Bodimo previdni, ugotovimo, kakšen vpliv imajo na nas in vse to izrazimo z gibanjem in s plesom.

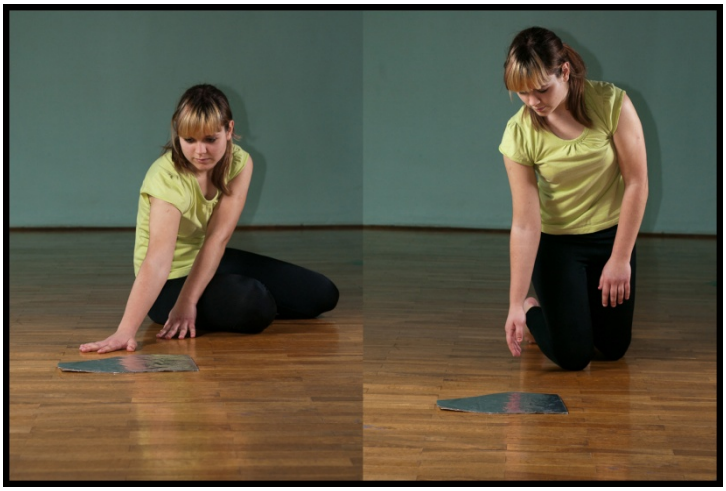
Slika 46: NLP: približevanje



Slika 47: NLP: nežnost



Slika 48: NLP: oddaljevanje



Neznani leteči predmeti imajo lahko na nas in naše gibanje različne vplive:

- nas privlačijo, odbijajo, so hladni, vroči; na nas delujejo blagodejno ipd.;
- zanima nas, kakšne spremembe povzročijo v gibanju našega telesa, če se jim približamo, a se jih ne dotikamo;
- ali imajo vsi NLP enake lastnosti ali različne? So morda z različnih svetov? Sprehodimo se od enega do drugega in s telesom reagiramo na njihov vpliv. Isti kosi lahko delujejo na vsakega človeka drugače;
- se jih dotaknemo, jih primemo v roke, stopimo nanje, se vsedemo ali uležemo nanje. Kako v takem primeru reagirajo (nas zalepijo nase, zrcalijo naše gibe …)?

Glasbena spremljava: abstraktna, zvoki, poki, šumi, zveni.

Slika 49: NLP: odvračanje



Slika 50: NLP: privlačenje



Slika 51: NLP: komuniciranje



Analiza

Komentiramo dogajanje: kaj smo kot gledalci opazili, kakšno sporočilo smo razbrali iz njihovega plesa.

Napiši predloge sošolcev za uporabo kartona:

Naloga za plesno izražanje: Sestavljanka .

Oblika: skupinska – v vsaki skupini je pet dijakov
Prostorska razporeditev: poljubno

V vsaki skupini imamo 5 kartonov obrnjenih na barvno stran. Le ti so ostali od sestavljanke, ki je bila tako velika kot je velik prostor, v katerem smo. Kaj se prej ali slej zgodi s sestavljankami? Izgubijo se posamezni deli in slike potem ni mogoče več sestaviti v celoto. Torej so ti kartoni ostanki te velike sestavljanke. Četudi nimamo vseh kosov, sestavljanke ne bomo zavrgli, bomo ravnali ekološko tako da bomo našli nove rešitve. Vsaka skupina iz petih kartonov sestavi novo sliko. Pri tem ni potrebno, da se ploskve stikajo (kot se morajo pri sestavljankah); naj nas vodi oblika in barva posameznih kosov.

Lik, ki ga sestavimo iz petih kartonov, je iztočnica za ples – izberemo naslov in vsebino plesa, si razdelimo vloge in zgodbo zaplešemo.

Pojasnila

Ples mora imeti: naslov, uvod, sporočilo in zaključek. Začne se iz mirovanja in konča z mirovanjem vsaj 2 sekundi. Vsaka skupina svoj ples predstavi ostalim dijakom.

Analiza

Komentiramo svoja opažanja in kritično izrazimo svoje mnenje.

Nariši sestavljanko svoje skupine in napiši naslov vašega plesa:

Naloga za plesno izražanje: Animacija – lutke .

Oblika: skupinska - v vsaki skupini je pet dijakov
Prostorska razporeditev: poljubno

Kartone uporabimo na barvni strani. Izberi si tak karton, ki mu lahko pripišeš konkreten pomen. To je tvoja vloga. V skupini oblikujte zgodbo z gibanjem in z besedilom. Gibanje in ples morata biti v zgodbi osmišljena. Pri tem kartone uporabljajte kot lutke in jim z gibanjem svojega telesa vdahnite življenje. Gibanje mora biti izvedeno telesno in prostorsko domiselno, pri tem ne pozabite na ritem.

Tako nastajajo nove pravljične in vsakdanje zgodbe, zgodbe z naukom, smešne, žalostne in tudi zaljubljene.

Ne pozabi, da mora imeti ples: naslov, uvod, sporočilo in zaključek; ples se začne iz mirovanja in zaključi z mirovanjem, ki traja vsaj 2 sekundi.

Slika 52: Animacija: riba



Slika 53: Animacija: škrat



Analiza

Kritično opazujemo zgodbe, ki so jih ustvarili sošolci, komentiramo, povemo, kaj je bilo dobro, kaj bi še lahko dodelali, katerih pravil niso upoštevali, kakšno bi bilo nadaljevanje zgodbe, nauk itd.

Naloge za vajo

- Za naslednjo uro se bomo glede na svojo vlogo v lutkovni igrici primerno oblekli (barva, kroj majice, vsi v skupini enake hlače ...).
- Če medsebojno oblikujemo nove skupine, čeprav vsak ohrani svojo vlogo, dobimo povsem nove vsebine. Upoštevamo kritična navodila iz predhodne izkušnje.
- Na plesno uro prinesi svoj predmet, takšnega kot ga uporabljaš vsak dan v šoli (peresnico, šal, mobitel, knjigo, šestilo ...). Ustvari ples na temo svojega predmeta.
- Prinesi svoj predmet od doma in naj bo tvoja izbira predmeta čim bolj inovativna (tak predmet, ki ga zagotovo ne bo prinesel nihče drug).

Napiši za kakšno kostumsko opremo ste se odločili v vaši skupini:

Kakšen predmet si izbral sam:

Kakšen predmet so izbrali sošolci:

Vsebinski sklop: RISBA KOT NAČRT ZA PLES

Novi pojmi:

- tloris plesnih poti,
- raznolikost gibanja,
- koordinacija gibanja v prostoru in v telesni shemi,
- koordinacija gibanja glede na druge udeležence,
- koreografija / plesna kompozicija.

Praktična izvedba .

Oblika: skupinska, v vsaki skupini je pet dijakov
Prostorska razporeditev: prosto, oziroma po dogovoru med člani skupine

Pojasnila

Razdelite se v skupine po pet in si najdite svoj prostor. Vsaka skupina dobi prazen list A4 formata in nekaj flomastrov različnih barv.

Naloga

Cel list je last vseh v skupini in ne smete si ga razdeliti. Vsak lahko riše na kateremkoli delu lista želi. Uporabljati smete samo pike in črte. Končni izdelek naj ne bo konkreten (oblaki, rožice ipd.). Ni pomembno, kako izdelek izgleda, pomembno je, da nalogo izvedete kot igro – brez vnaprejšnjih dogovorov in pravil. To je igra s sklenjenimi in nesklenjenimi črtami in s pikami različnih barv. Tudi flomastri so vsi od vseh in vsak lahko uporablja poljubno število barv.

Naloga je: igra črt in pik v različnih barvah po trenutnem navdihu vsakega udeleženca kot člana skupine, v tišini.



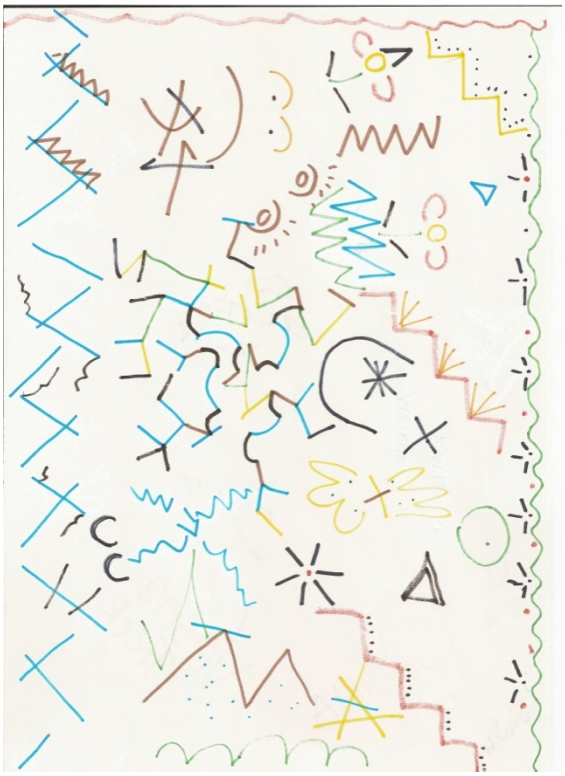
Umetniški film ob razstavi *Il Corpo Ludico / The Body in Play*:
http://www.youtube.com/watch?v=zCNwW5vTDqg
Kamera: Tone Stojko, pleše: Urša Rupnik.

Nariši načrt za ples (sam ali v skupini):

Slika 54: Načrt za ples, prvi primer



Slika 55: Načrt za ples, drugi primer



Naloga za plesno izražanje: Risba kot načrt za ples .

Naloga

Takole smo dobili načrt za ples. Pogledamo, kaj je na risbah spodaj in kaj zgoraj, če bi jih obesili na steno. Prav tako določimo, kje je v telovadnici spodaj in kje zgoraj, nato risbe v prostoru orientiramo.

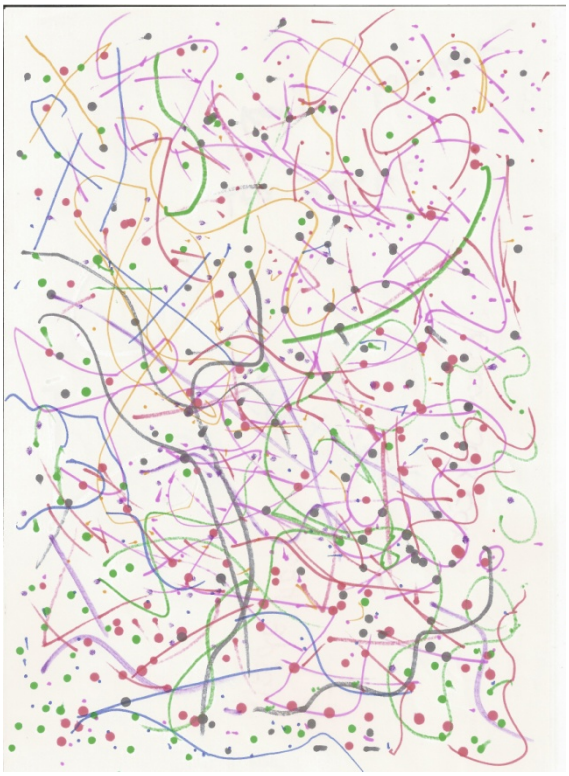
Pravilno orietnirano risbo odložimo na klop, da svoj načt med vajo lahko gledamo. Sestavimo koreografijo na osnovi risbe glede na kombinacije narisanih pik, linij črt in barv, intenziteto ter smeri. Vse črte, pike in barve so od vseh, ne glede na to, kdo jih je narisal. Dogovorite se, kaj bo kdo iz risbe odplesal, kaj boste naredili vsi enako ipd.

Svoj načrt realizirajte čez ves prostor, četudi ustvarja sočasno več skupin. Poleg tlorisa poti z gibanjem realizirajte svoj načrt tudi tidimenzionalno.
Svojo plesno kompozicijo pokažite sošolcem. Gledalci komentirajo, kako je skupini uspelo odplesati koreografijo skladno z njihovim načrtom.

Slika 56: Načrt za ples, tretji primer



Slika 57: Načrt za ples, četrti primer



Katere barve je vaša skupina uporabila v svojem načrtu za ples?

Je vaš načrt podoben kateri od zgornjih risb? Kateri?

Kakšni so bili komentarji sošolcev, potem ko ste odplesali svoj načrt?

Vsebinski sklop: MATEMATIKA KOT SPODBUDA ZA PLES

Novi pojmi:

- zrcaljenje preko ravnine,
- poskus zrcaljenja preko premice,
- koordinacija gibanja v telesni shemi,
- koordinacija gibanja v prostoru.

Praktična izvedba

Oblika: pari, dijaka si stojita nasproti.
Prostorska razporeditev: prosto, vendar vsi pari enako orientirani v prostoru. Dijaki, ki gledajo v eno smer (na primer: zrcalo na steni je za njihovim hrbtom), so zrcalo, tisti ki jim stojijo nasproti, pa se gledajo.

Pojasnila

Če imate pri matematiki težave z razumevanjem zrcaljenja, ga boste imeli tudi pri nalogi zrcaljenje v plesu. Udejaniti zrcaljenje z lastnim telesom je izziv in resnično veselje v ustvarjanju.

Naloga

Delo v paru. Eden je zrcalo, drugi se v njem »ogleduje« tako, da posnema njegovo gibanje. Gibanje naj bo abstraktno, plesno, ne konkretno!

Zrcaljenje preko ravnine

Zrcaljenje preko ravnine v izvedbi gibov pomeni nasprotno v telesni shemi (eden z desno, drugi z levo) in nasprotno v prostoru (drug proti drugemu, drug od drugega).

Na osnovi gibalnih izkušenj zrcaljenja preko ravnine razmislimo, kako se gibljemo, če se orientiramo glede na prostor in kako, če se orientiramo v telesni shemi tudi takrat, ko delamo druge gibalne naloge in kadar plešemo.

Pri zrcaljenu nastopijo težave, če si ne zmamo predstavljati svoje zrcalne podobe. Verjetno imamo težave tudi pri matematiki. S to gibalno nalogo jih ozavestimo in lahko najdemo nov uvid v svoj problem.

- Dijak, ki "se gleda v ogledalo", naj najprej izvaja preproste gibe z različnimi deli telesa, drugi jih posnema – zrcalno.
- Dijak se giblje, na primer, v levo, drugi njegovo gibanje zrcali, torej se giblje v svojo desno (to je glede na prostor v isto smer, glede na telo pa v nasprotno smer).
- Dijak se giblje v smeri naprej, prav tako se njegov zrcalni sošolec giblje naprej. To je glede na prostor v nasprotno smer, glede na telo pa v isto smer. Zrcalno pomeni, da gresta oba naprej – drug proti drugemu ali oba nazaj – se oddaljujeta drug od drugega.

Slika 58: Posnemanje gibanja: zrcalno, prvi primer



Slika 59: Posnemanje gibanja: zrcalno, drugi primer



Slika 60: Posnemanje gibanja: zrcalno, tretji primer



Poskus zrcaljenja preko premice

Zrcaljenje preko premice pomeni enako v telesni shemi (oba z desno ali oba z levo) in nasprotno v prostoru (eden sem, drugi tja).

Zrcaljenje preko premice je še bolj zahtevno kot zrcaljenje preko ravnine. Pri tej nalogi nastane problem, ker ne moremo stati na rokah ali glavi, da bi pravilno prezrcalili gibanje. Zemljina gravitacija in naša pokončna drža nam predstavljata svojevrsten problem, zato lahko z zrcaljenjem preko premice gibalno rešimo le nekatere načine gibanja.

- Zrcaljenje preko premice lahko delamo leže. Dijaka ležita na hrbtu tako, da sta bočno drug ob drugem, vsak je obrnjen v drgo smer (eden z glavo k eni steni, drugi z glavo k nasprotni steni).

Naloge poenostavimo.

Nasprotno v prostoru

- Dijaka si stojita nasproti. Prvi se nagne v svojo desno, drugi v svojo desno. V prostoru tak gib deluje nasprotno, v telesu pa je enak.
- Dijaka stojita bočno drug nasproti drugemu. Prvi dijak gre k eni steni, drugi k drugi steni. To pomeni, da se gibljeta glede na prostor v nasprotno smer (eden sem, drugi tja), v telesni shemi je gibanje enako (oba z desno roko priročeno, levo vzročeno).
- Dijaka si stojita nasproti. Prvi se giblje v smeri naprej, drugi v smeri nazaj (hrbtno).

Nasprotno v telesu

- Dijaka se gibata vertikalno (eden gor, drugi dol).

Slika 61: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, prvi primer



Slika 62: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, drugi primer



Nariši zrcaljenje preko premice tako, kot ste se ga učili pri matematiki.

Slika 63: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in nasprotno v telesu



Slika 64: Posnemanje gibanja: enako v prostoru in enako v telesu



Nariši zrcaljenje preko ravnine tako, kot ste se ga učili pri matematiki.

Naloga za plesno izražanje: Pred ogledalom .

Oblika: dvojice, dijaka si stojita nasproti
Prostorska razporeditev: vsi pari so v prostoru enako orientirani
Pripomočki in spodbude: Zlatka Levstek: Pred ogledalom (glej priporočeno literaturo)

* Ob branju knjige v parih sproti uprizarjamo vsebino.
* Oba v paru imata sočasno vlogo ogledala in hkrati vlogo tistega, ki se gleda; tako sproti inspirirata drug drugega.
* Bodite še posebno pozorni na značilnost gibanja (telesna drža, hoja, gibi rok, ritem) oseb (otrok, najstnica, mama, oče, soseda, babica) in živali (mačka, pes, papagaj), ki se znajdejo pred ogledalom.

Analiza

V nekaterih primerih je zelo težko ugotoviti, kaj mora narediti tisti, ki je "zrcalo".

Naloge za vajo

* Dijaki izvajajo plesna gibanja tako hitro ali tako komplicirano, da jih "njihovo zrcalo" komaj dohaja.
* Gugalnica – en dijak začne iz počepa, drugi iz vzpona na prste, s sočasnim gibom zamenjata položaj tako, kot da bi se gugala. Naloga je še bolj zahtevna, če menjave delata s skokom iz počepa. V gibanju se morata sinhronizirati.
* Izberemo si neko osebo iz realnega življenja in jo posnemamo pred ogledalom.
* Oba se gibljeta enako. Enako kot prvi naredi tudi drugi: oba naredita gib z isto roko, korak z isto nogo, gibljeta se k isti steni ipd.

Vsebinski sklop: PLES OB SPODBUDI IZ NARAVE

Novi pojmi:

- notranji ritem,
- plesna improvizacija,
- interpretacija.

Praktična izvedba .

Oblika: skupno, skupinsko (trojice), individualno
Prostorska razporeditev: prosto, krog, vrsta, kolona

Jeseni v gozdu naberemo liste različnih barv, različnih oblik in velikosti.

Dijaki se posedete prosto po prostoru, učitelj stopi na klop ali stol ter list spusti tako, kot da bi padel z drevesa. Dijaki opazujete in komentirate svoja opažanja.

Naloga za plesno izražanje: Jesensko listje .

1. Spuščamo liste – demonstriramo padanje listov z drevesa, opazujte razlike med listi (barva, način gibanja, pot gibanja, hitrost padanja, teža).
2. Z glasom spremljamo padanje listja.
3. Dijaki z gibanjem posnemajo padanje vsakega lista posebej.
4. Vsak dijak dobi svoj list in ga 5x spusti tako, kot da bi padel z drevesa.
5. Pojasnila dijakom: ker ne moremo biti drevo, da bi iz višine spustili list, bomo vseh 5 poti, ki jih je list opravil, sešteli in vertikalo prezrcalili v horizontalo. Torej pot ne bo visoka, ampak bo dolga.
6. Dijaki zaplešejo sestavljeno pot iz vseh petih poizkusov svojega lista (ritem, tempo, prostor, smeri, nihanja, obrati, padec ...).
7. Naloga za neverbalno komunikacijo: dijaki se razvrstijo v skupine glede na velikost listov tako, da gre vsak dijak od enega do drugega sošolca in dejansko premeri velikost svojega lista z listi sošolcev (se ne dogovarjajo, ampak nalogo izvedejo). Kam spada razvrščanje? – K matematiki.
8. Dijaki se razvrstijo v skupine glede na barvo listov (na enak način kot pri točki 7). Kam spada tako razvrščanje? K matematiki in k likovni umetnosti.
9. Dijaki se razvrstijo v skupine glede na obliko listov, kar pomeni, da so listi z iste vrste drevesa. Katere medpredmetne povezave smo udejanili? Matematiko, likovno umetnost, biologijo.
10. Dijaki, ki imajo liste z iste vrste drevesa, se postavijo v skupino in s telesi oblikujejo drevo.
11. Sledi zgodba o letnih časih, ki jo z gibanjem sočasno plesno uprizorijo.

Slika 65: Telo je jesenski list, prvi primer



Slika 66: Dlani so listi drevesa, prvi primer



Zgodba

Zunaj je jesen. Listje na drevju spreminja barve. Nekateri listi so na sončni strani drevesa, drugi na senčni. Listi jeseni začnejo odpadati z dreves. Zapiha jesenska sapica in odnese prvi list z drevesa (iz vsake skupine en dijak zapleše svoj ples – tistega, ki ga je sestavil iz 5-ih primerov padanja), nato drugi list ... Jeseni listje leži na tleh, zapiha močan veter in liste dvigne, jih premeče povsod po prostoru, veter se umiri in listje obleži. Pada dež, zmoči liste, naliv liste odplakne (dijaki se kotalijo k steni). Nastopi zima, zapadel sneg liste pokrije; pod njim listje gnije in ko spomladi sonce stopi sneg, je ostal le humus in vmes semena dreves. Pomladni dež in sonce semenom pomagata vzkliti. Najprej požene drobceno stebelce, nato en list in še drugi list, drevesce zraste, spomladanski dež ga osveži. Poleti listi delajo senco drug drugemu. Jeseni dozorijo in s prvim pišem odpadejo.

Zgodbo zaključimo ali pa jo ponovimo od začetka.

Slika 67: Telo je jesenski list, drugi primer



Slika 68: Dlani so listi drevesa, drugi primer



Slika 69: Dlani so listi drevesa, tretji primer



Pojasnila

V prvem primeru je bilo naše celo telo en sam list. Nato se skozi zgodbo spremeni naša vloga. Telo postane drevesce, dlani pa so listi. Začeli smo s plesom v prostoru, končali s plesom na mestu.

Umetniški ples z naslovom *Jablana*: http://www.youtube.com/watch?v=l-k-dmafzDg
Koreografija: Lojzka Žerdin, glasba: Lado Jakša, pleše: Maša Kagao Knez.

Naloga za plesno izražanje: Prebujanje pomladi .

Oblika: skupinska (trije ali pet dijakov)
Prostorska razporeditev: prosto

K pouku prinesite predmet iz narave (vejo, kamen ipd.).

Razdelimo se v skupine po trije ali pet dijakov. Ugotovmo, kakšne predmete so prinesli sošolci in na osnovi teh predmetov naredimo zgodbo, ki ponazarja prebujanje pomladi.

Zgodbo uprizorite skozi ples. Izberete naslov in osnovno sporočilo plesa. Pomembno je, da to sporočilo gledalci prepoznajo. Predmete lahko uporabite kot rekvizite in z njimi plešete, lahko pa jih odložite na tla in z njimi oblikujete sceno, ki določa kraj dogajanja. Veje in kamni lahko postanejo tudi instrumenti, vendar morate zvok ustvarjati z gibanjem celega telesa.

Slika 70: Ples z vejo: Preganjanje zime



Slika 71: Ples z vejo: Prihod pomladi



Za svoj ples pomladi bom uporabil:

Naslov plesa:

Sporočilo plesa: (Ne piši zgodbe!)

Slika 72: Ples z vejo: vsak najmanjši gib je pomemben



Slika 73: Ples z vejo: detajli v gibanju vodijo v plesnost



Pojasnila

* Ples mora imeti svoj naslov;
* ples naj ima strukturo (uvod, sporočilo, zaključek);
* vsi dijaki so plesalci;
* glasove smemo uporabljati, ni pa nujno;
* uporabimo znanje prazgodovinskega plesa.

Slika 74: Ples s kamnom: kamen ustvarja tudi zvok



Slika 75: Kamen je lahko spodbuda za plesno ustvarjanje



Analiza

Ogledamo si vse plesne interpretacije in jih analiziramo: ali je sporočilo plesa usklajeno z naslovom, ki so ga dali svojemu plesu; kako prepričljivi so bili v interpretaciji, kako so posamezniki odplesali svojo vlogo, kakšen je bil ritem v gibanju, so osmislili gibanje v prostoru. Pohvalimo posebne prebliske in unikatne rešitve.

Slika 76: Kamen je impulz telesu, telo odzvanja zvoku kamna



Naloge za vajo

- Medsebojno lahko je zamenjajte predmete (veje in kamne) ter sestavite nove skupine za plesno improvizacijo.
- Okrasite prostor v šoli z materiali, ki ste jih prinesli za vaje.
- Predmete lahko uporabite pri EKO projektih.
- Napišite zgodbo.

Slika 77: Kamen, zvok, gib, izzven giba



Umetniški ples z naslovom *Češnja*: http://www.youtube.com/watch?v=bThPCdVp25o
Koreografija: Lojzka Žerdin, glasba: Lado Jakša, pleše: Urša Rupnik.

Vsebinski sklop: PLES KOT GLEDALIŠČE

Novi pojmi:

* scena,
* rekvizit,
* kostum.

Praktična izvedba .

Oblika: skupine (v vsaki je pet dijakov)
Prostorska razporeditev: prosto oziroma po dogovoru med člani skupine

Pojasnila

Razdelimo se v skupine po pet. Vsaka dijak v skupini dobi svoj kos blaga. Kosi naj bodo različno veliki, različnih barv in materialov.

Naloga

Dogovorimo se, kako bomo uporabili posamezne kose blaga.

Naloga za plesno izražanje: Blago kot scenski element .

Naloga

Ugotovimo, kaj je scena in kako opredeljuje prostor, kraj in čas dogajanja.

Vsaka skupina izdela svojo sceno iz kosov blaga in nato uprizori zgodbo. Pomembno je, da se dogovorite za vsebino svojega plesa in si razdelite vloge. Vsebino nato uprizorite z gibanjem in s plesom. Vsaka skupina pokaže ostalim svojo miniaturno zgodbo.

Slika 78: Kos blaga kot scena: Na plaži



Analiza

Ko smo si ogledali posamezno skupino, komentiramo. Gledalci povemo svoje mnenje nastopajočim.

Slika 79: Kos blaga kot scena: Slap, prvi primer



Slika 80: Kos blaga kot scena: Slap, drugi primer



Slika 81: Kos blaga kot scena: Slap, tretji primer



Naloga za plesno izražanje: Blago kot rekvizit .

Oblika: skupinska (v skupini so trije ali pet dijakov)
Prostorska razporeditev: poljubna, skladno z dogovori skupine

Naloga

Najprej ugotovimo, kaj je rekvizit in kakšen pomen ima v gledališču. Vsak dijak kos blaga oblikuje v rekvizit. Skupina uprizori zgodbo s plesom in rekvizitom. Vsaka skupina pokaže ostalim svojo miniaturno plesno zgodbo.

Analiza

Ogledamo si plesne domislice vsake skupine. Dijaki v vsaki skupini komentirajo, kaj je dobro, kaj je odlično in kje so pomanjkljivosti.

Slika 82: Kos blaga kot rekvizit: Pranje



Slika 83: Kos blaga kot rekvizit: poročni šopek



Moj rekvizit:

Rekviziti soplesalcev:

Naslov zgodbe:

Vsebina:

Naloga za plesno izražanje: Blago kot kostum .

Oblika: skupinska (v skupini so trije ali pet dijakov)
Prostorska razporeditev: poljubna

Naloga

Iz kosa blaga si izdelam improviziran kostum - oblačilo, ki mi pomaga opredeliti vlogo v zgodbi. Dogovorimo se za zgodbo glede na to, kakšne kose blaga imamo in si med sabo razdelimo vloge. Zgodbo odplešemo in pokažemo ostalim skupinam v razredu.

Analiza

Po ogledu vseh skupin povemo svoje mnenje drugim skupinam.

Slika 84: Kos blaga postane kostum: Rdeča kapica, prvi primer



Slika 85: Kos blaga postane kostum: Rdeča kapica, drugi primer



Slika 86 : Kos blaga postane kostum: Isadora



Naloge za vajo

- V zgodbi lahko uporabimo blago po lastni presoji kot sceno, rekvizit ali kostum.
- Plešemo v kostumih individualno na posneto glasbo.
- Izberemo pravljico, jo kostumsko, scensko in z rekviziti opremimo ter zaplešemo.

❖ Delovni list št. 2: Plesna pravljica

Vsebinski sklop: OSNOVNA PLESNA TEHNIKA in ustvarjanje

Novi pojmi:

* prvine plesa,
* motivi,
* plesnost.

Praktična izvedba .

Oblika: skupna, skupinska, individualna
Prostorska razporeditev: zamaknjene vrste, prosto

Pojasnila

Osnovno plesno tehniko, ki smo jo usvojili pri modulu USI - ples, uporabljamo tudi v nalogah za ustvarjanje. Ta način dela je pomemben tudi takrat, ko boste kreirali plesne dejavnosti za predšolske otroke. Njih se plesne tehnike ne uči, zato je pomembno, da znate plesno tehniko uporabljati kreativno.

Naloga

Elementi plesne tehnike, ki smo se jih naučili, so osnova za oblikovanje lastnih motivov. Le-te ponavljamo z različno hitrostjo: najhitreje kar zmorete, najpočasneje kar se da (upočasnjen posnetek); nato vsak element gibanja ponovite s hitrostjo, za katero ste se zavestno odločili sami. Več motivov sestavite v celoto. Na ta način raziskujete gibanje in dobite zelo zanimive rešitve.

Niz posameznih gibov izvedenih v ritmu še ni ples, to je šele gibanje. Osnovna plesna tehnika niso le pozicije telesa (leže, sede, stoje), temveč tudi način, kako iz ene pozicije preidemo v drugo. Prav način izvedbe teh prehodov je prvi korak k plesnosti. Plesnost je eden izmed ciljev, ki ga želimo doseči.

Ples je način sporočanja in sporazumevanja Ko imamo narejene plesne motive in smo jih sestavili v celoto, tej celoti dodamo ustrezno vsebino. Le-ta nas potem zavezuje, da gibanje še preoblikujemo tako, da dobimo plesno sporočilo. Ko ples predstavimo pred razredom, ni nujno, da so gledalci (sošolci) naše sporočilo dojeli tako, kot smo ga mi zakodirali. Vsak razume in doživi ples s svoje pozicije gledalca. Sporočilo je v očeh opazovalca.

Naloga za plesno izražanje: Video posnetek .

* Postavimo se prosto po prostoru v začetno pozo svojega motiva in ga odplešemo v hitrosti, ki jo izberete sami.
* Motiv ponovimjo v obratno smer gibanja (od konca proti začetku).
* Motiv ponovmo "odvrtimo" v obratno smer gibanja.
* Motiv ponovimo v hitrem posnetku naprej.
* Motiv ponovimo v hitrem posnetku nazaj.
* Motiv ponovimo v upočasnjenem posnetku naprej.

- Motiv ponovimo v upočasnjenem posnetku nazaj.

Ko smo vse to preizkusili, vsi začnemo istočasno, vsak svojo motiv. Tisti, ki prevzame vlogo režiserja, lahko posnetek na določenem segmentu ustavi (obmirujejmo), posnetek zavrti nazaj, ustavi, prevrti naprej z dvojno hitrostjo, ustavi, prevrti naprej upočasnjeno itd.

Skupinska plesna kompozicija:

- vsi se postavimo na svoje začetno mesto in vsak odpleše svoj motiv takrat, ko je na vrsti;
- lahko se delimo npr.: po barvah majice, hlač, barvi las, frizurah ipd.;
- začetna mesta si lahko izberemo glede na pripadnost skupini npr.: vsi z belo majico enakomerno razpršeni po prostoru, vsi z rdečo majico v gruči, vsi z modro majico v krog … ;
- po začetni postavitvi ima lahko vsaka skupina drugačni vrstni red nalog za izvedbo motivov;
- primer: zeleni počasi naprej, modri hitro nazaj, beli normalno naprej, modri stop, zeleni stop, zeleni počasi nazaj, beli stop ...

Analiza

Tisti, ki so oproščeni telesne aktivnosti, naj si izvajanje naloge ogledajo in na koncu dejavnosti izrazijo svoja opažanja: kaj je bilo dobro, kaj bi še lahko naredili, ali je nastalo kakšno sporočilo (čas pred nevihto, mestni vrvež ipd).

Naloga za plesno izražanje: Klasični balet .

Oblika: skupna, skupinska
Prostorska razporeditev: zamaknjene vrste, krog

Pojasnila

Predšolski otroci zelo radi posnemajo odrasle. Igrajo se tudi baletke in se postavljajo na konico palcev, kar je za njihovo stopalo škodljivo. Da zadostimo želji otrok po "biti baletka", jim pokažemo nekaj osnovnih elementov, s katerimi lahko igrajo to vlogo. Dijaki morajo zato poznati vsaj nekaj elementov baleta.

Naučimo se nekaj osnov klasičnega baleta:

* osnovni položaj pravilne postavitve telesa;
* I in II položaj nog in stopal;
* začetni položaj rok, I, II in III položaj rok;
* hoja na polprstih;
* poklon s korakom v stran (korak v stran in roke v II položaju, drugo nogo s palcem prislonimo ob peto stojne noge, mali počep in roke v I položaj, rahlo sklonimo glavo), poklon s korakom v drugo stran.

Iz osnovnih elementov sestavimo plesni motiv tako, da dijaki lahko "zaplešejo balet".

Primer:

* dijaki se razdelijo v skupine po pet;
* vsaka skupina se postavi v svoj krog, obrnejo se v levo po krogu;
* začnejo s hojo na polprstih po krogu, 7 korakov in pristopijo;
* izpeljejo zunanjo nogo v stran in pristopijo z notranjo nogo;
* s prestopanjem na polprstih se na mestu zavrtijo okoli svoje osi (z desno nogo v desno stran) za 360 stopinj;
* stopijo iz kroga in naredijo poklon (z levo nogo v levo, desno nogo s palcem prislonijo k peti leve noge v mali počep);
* s prestopanjem na polprstih se na mestu zavrtijo okoli svoje osi za 180 stopinj (z desno nogo v desno, končajo obrnjeni v desno po krogu);
* stopijo iz kroga in naredijo poklon (z levo nogo v levo, desno nogo s palcem prislonijo k peti leve noge v mali počep);
* dvignejo se na polprste in hodijo po krogu v desno 7 korakov in pristopijo;
* se s telesom nagnejo k sredini kroga, z desno roko v III položaju v tej pozi obmirujejo.

Gledalci ploskamo:

* vsi z desno nogo stopijo v desno tako, da se obrnejo naprej;
* poklon s korakom v desno, poklon s korakom v levo.

Naloge za vajo

* Sestavite svoj plesni motiv.
* Prosta plesna improvizacija na glasbo za klasični balet (npr. Peter Iljič Čajkovski: Labodje jezero).

Vsebinski sklop: AVTORSKI SOLO PLES

Novi pojmi:

- proces,
- raziskovanje gibanja,
- usklajenost glasbe, gibanja, sporočila.

Praktična izvedba

Oblika: individualna.
Prostorska razporeditev: v skladu s prostorsko kompozicijo

Pojasnila

Naloga je izrazito procesno naravnana, zato se je moramo lotiti čim prej, da nam čas ne uide. Naloge se lotimo po korakih.

Vsak dijak si izbere glasbo, vsebino plesa, naslov in kostum. Klasična glasba je vedno dobra izbira. Izogibajmo se glasbenemu kiču.

Svoj ples kreiramo samostojno, doma, držimo se dogovorjenih rokov. V šoli upoševamo navodila in se učimo tudi na napakah drugih.

❖ Delovni list št. 3: Avtorski solo ples

Naslov plesa:
Avtor glasbe:
Naslov glasbe:
Trajanje skladbe:
Kostum:
Sporočilo plesa:

Naloge za vajo

- Izdelajte programski list, v katerem morajo biti vpisani avtor plesa, naslov plesa, avtor glasbe in naslov skladbe.
- Svoje avtorske plese predstavite razredniku.
- Najboljše avtorske plese predstavite tudi širši publiki.
- Dokumentirajte z video snemanjem in fotografiranjem.
- Pripravite poročilo za objavo na šolski spletni strani.
- Da se laže lotite zastavljene naloge, si oglejte primere umetniškega plesa na spletu.

- Izrazni ples *Pajek*: http://www.youtube.com/watch?v=bMlLdYibN3U
  Koreografija: Živa Kraigher (1940), glasba: Jože Osana, pleše: Alenka Hain.

- Izrazni ples *Upor*: http://www.youtube.com/watch?v=J6fLR-2miJY
  Koreografija: Živa Kraigher (1953), glasba: Vilko Ukmar, pleše: Jasna Knez.

- Izrazni ples *Upor*: http://www.youtube.com/watch?v=LXODh7lQBHQ
  Koreografija: Živa Kraigher (1953), glasba: Vilko Ukmar, mentorica: Jasna Knez, pleše: Urša Rupnik.

- Umetniški ples *Deklica z lanenimi lasmi*:
  http://www.youtube.com/watch?v=yj9C6GummOU
  Koreografija: Breda Kraiger (1957), glasba: Claude Debussy, pleše: Ana Stegnar.

Vsebinski sklop: ZGODOVINA PLESA

Novi pojmi:

- ples kot sestavni del vseh kultur,
- pojavne oblike plesa,
- ples v zgodovinskih obdobjih.

Praktična izvedba

Oblika: skupinska (v skupini naj bo pet dijakov)
Prostorska razporeditev: nastop pred razredom s predstavitvijo; za praktično izvedbo sošolce razporedite glede na to, kakšno praktično zaposlitev ste za njih pripravili.

Pojasnila

Razdelite se v skupine po pet in si sami izberite zvrst plesa, ki jo boste predstavili pred razredom v obliki seminarske naloge. Del plesa smo že spoznali v nalogah *Prazgodovinski ples, Rajalne igre in Klasični balet*. Pri raziskovanju bodite pozorni na zgodovinska obdobja in družbene značilnosti tistega časa, saj je ples vedno tudi del splošne kulture vsakega naroda.

Ples v grobem delimo na:

- ljudski, ki pripada posameznemu narodu in se prenaša iz roda v rod preko ljudskega izročila;
- družabni, ki je namenjen druženju in medsebojnemu spoznavanju;
- tekmovalni, ki ima zgrajen sistem ocenjevanja in ustrezno izšolane sodnike po dločenih plesnih zvrsteh;
- scenski, ki potrebuje oder in gledalce;
- popularni, ki so zmes različnih zvrsti in oblik in so modni le v določenem obdobju.

Po namenu je lahko ples zgolj družaben dogodek, lahko je spektakel ali pa umetniška izpoved.

Modul USI – ples se naslanja na sodobno plesno umetnost, ki se je začela razvijati v začetku 20. stoletja. To je predvsem zgodovina posameznih plesnih ustvarjalcev, ki so iskali nekaj novega, drugačnega od tedaj znanih plesnih zvrsti, predvsem baleta; hkrati predstavlja tudi odraz aktualnega družbenega dogajanja.

Prva, ki se je uprla strogi klasični baletni tehniki, je bila Američanka **Loie Fuller**, vendar še ni spadala med zavestne družbeno prebujene plesno-umetniške revolucionarje; kar pa vsekakor lahko trdimo za legendarno, prav tako Američanko, Isadoro Duncan.

Isadora Duncan je bila prava upornica. Kritizirala je moderno družbo, kulturo, izobrazbo, se borila za pravice žensk; revolucionarno jedro njenih plesnih idej je bila vizija o plesu bodočnosti, osvobojenem vseh okov klasične tehnike in sistemov gibanja. Zavrgla je korzet in baletne copate ter plesala odeta v preprosto grško tuniko in bosih nog. Njen ples, brez pravega sistema in naučenih gibov, je bil interpretacija notranjih impulzov; prepričana je bila, da plesno gibanje izhaja iz notranjega vira, ki ga je imenovala "duša".

Nasprotno evropskemu teoretiku in plesalcu **Rudolfu von Labanu** ples ni pomenil le izražanja čustev, pač pa mu je predstavljal gibanje v tridimenzionalnem prostoru; svoje delo je posvetil oblikovanju tehničnih in koreografskih načel, ki se prilegajo plesalčevemu telesu in omogočajo razmah njegove ustvarjalnosti v občuten ples. Razvil je tudi svoj sistem zapisovanja plesa – labanotacijo.

Pod njegovim vplivom se je v 30-ih letih 20. stol. razcvetel nemški plesni ekspresionizem (*Ausdrucktanz*), ki je močno vplival na razvoj sodobnega plesa; Laban pa je le temu dal tudi trdno osnovo, na podlagi katere se je poslej sistematično in izrazno razvijal naprej preko njegovih učencev (Kurt Joos, Mary Wigman, Harald Kreuzberg idr.).

V Ameriki sta prvo pravo šolo modernega plesa – Denishawn ustanovila **Ruth St. Denis** in **Ted Shawn**. V tej šoli so se zlasti usmerili k orientu in eksotiki, kar je moderno plesno tehniko osvežilo z elementi plesov in telesnih praks Daljnega vzhoda, Indije, Japonske in tudi ameriških priseljencev. Iz skupine Denishawn so izšli trije velikani ameriškega sodobnega plesa: Doris Humphrey, Charles Weidman in Marta Graham.

Najpomembnejša med njimi je bila **Marta Graham**. Razvila je v sodobnem plesu edino natančno definirano plesno tehniko; le ta temelji na ideji o napetosti giba in njenem nasprotju – sproščenosti. Njeno obsežno koreografsko delo sloni na bogatih idejnih in filozofskih izhodiščih, povezanimi s problematiko človeške duševnosti, odnosa do soljudi in sveta. Vzgojila je plesno skupino, ki je po drugi svetovni vojni postala sinonim sodobnega plesa in je močno vplivala na njegov razvoj tako v ZDA kot v Evropi. Velika plesna in koreografska imena, ki so izšla iz njene skupine, so med drugimi José Limon, Paul Taylor, Merce Cunningham, ti so vsak po svoje iskali nove sodobno-plesne poti.

Sčasoma so se nova pravila sodobnega plesa utrdila, nova generacija koreografov in plesalcev je začutila potrebo po spremembah. Delo t.i. *plesne avantgarde* je nastajalo kot reakcija na plesno moderno, ki je svoj ples gradila na interpretaciji glasbe, dram, legend, zgodovinskih dogodkov. Avandgardiste bolj zanima gib kot tak, gib kot cilj sam po sebi. Njegovi predstavniki (M. Cunningham, A. Nikolais, E. Hawkins, P. Taylor, A. Ailey idr.) tako zavračajo običajno logiko gibanja, dogodke nizajo brez očitnega razloga, eksperimentirajo z glasbo, sodbe prepuščajo gledalcu, gib popolnoma ločijo od njegovega simptomatskega pomena, iščejo "čisti gib". Ravno dejstvo, da so se osredotočili na gib in se s tem oddaljili od čustvenega izražanja, je sprožilo vrsto očitkov, da plesno umetnost izpostavljajo dehumanizaciji. Avantgardisti so se zagovarjali, da njihov ples plesalca le razoseblja, kar je posledica kompleksnega dogajanja v sodobnem svetu, ki zahteva in ima za posledico nove načine izražanja čustev in problematike. Od sredine 70-ih let 20. stol. se pojavljajo spet novi načini raziskovanja giba in improvizacije, razvijajo se kontaktne tehnike z akrobatskimi prvinami, uporabljati se začne računalniško tehnologijo, dogajajo se posegi v neobičajna okolja, pojavlja se fragmentiranost, citiranje, reinterpretiranje. Najvidnejši predstavniki tega obdobja *postmodernega plesa* so S. Paxton, T. Brown, P. Bausch, J. Fabre, W. Vandekeybus idr.

Z zgodovinskim pregledom razvoja sodobnega plesa ugotovimo, da so bili njegovi prvi nosilci tako evropski kakor tudi ameriški ustvarjalci, ki so v plesni umetnosti iskali in odkrivali novosti in nove načine izražanja. Sodobna plesna umetnost se je izoblikovala kot kritika dotedanjega ukalupljanja plesalčevega telesa v zakonitosti klasičnega baleta; "novi" plesni umetniki so telesa osvobajali teh spon, se v svojem plesu obračali v preteklost (Isadori Duncan je bila v navdih starogrška umetnost), ali se navezovali na čisto sedanjost/modernost

(Rudolf von Laban je svoj način plesa gradil na logiki in odkritjih 20. stol.). Hkrati pa je k pojavu in oblikovanju sodobnega plesa močno prispevala tudi tedanja družbena klima, ki je od umetnikov, tudi plesnih, zahtevala kritično družbeno angažiranost. Prva, ki se je s svojim plesom družbeno angažirala, je bila Američanka Isadora Duncan, njen vpliv se je močno razširil predvsem po Evropi, ravno evropski plesni umetniki so bili tudi tisti, katerih stvaritve so bile najbolj družbeno kritično inspirirane in angažirane. Medtem so ameriški sodobno plesni ustvarjalci svoja dela navezovali na svoje tradicionalne in tipično ameriške plesne prvine ter jih združevali s preoblikovanimi evropskimi vplivi, hkrati pa v modernem svetu močno poudarjali individualnost posameznika. Kakorkoli že, sodobni ples tako v Evropi kakor v ZDA predstavlja polje, kjer se združujejo mnoge različne gibalne tehnike in oblike, zavestno uporabljene kot sredstvo umetniškega izražanja, a le kot okvirno jedro iz katerega se razraščajo vedno novi elementi, katere pogojujejo okoliščine umetniškega ustvarjanja.

Na razvoj sodobnega plesa v slovenskem prostoru so sprva preko svojih učencev vplivali predvsem evropski akterji (Dalcroz, Laban, Joos, Wigman), najbolj neposredno je bila to **Mary Wigman**, pri kateri se je šolala tudi **Meta Vidmar**. Vidmarjeva je leta 1927 priredila *Plesni večer Mete Vidmarjeve*, ki ga označujemo kot temeljni kamen slovenskega sodobnega plesa. Vidmarjeva je nato v Ljubljani ustanovila zasebno Šolo za moderni umetniški ples in z vsakoletnimi produkcijami, pred in po vojni, dokazovala predanost sodobnemu plesnemu izrazu. Od njenih učenk so se kasneje uveljavile **Marta Paulin** na plesno-pedagoškem področju z utemeljitvijo pouka ritmično-gibalne vzgoje na Srednji vzgojiteljski šoli v Ljubljani, **Živa Kraigher** z Oddelkom za izrazni ples Zavoda za glasbeno in baletno izobraževanje v Ljubljani in **Marija Vogelnik** s prispevki k razvoju plesne kritike, zgodovine in teorije plesa.

Iz šole Žive Kraigher je leta 1973 zrasla prva slovenska skupina sodobnega plesa Studio za svobodni ples Ljubljana, ki je prerasel šolski okvir in zaživel kot skupina z lastnimi umetniškimi hotenji. Najvidnejša predstavnica Studia za svobodni ples in učenka Kraigherjeve, **Jasna Knez**, se je uveljavila z izvirnimi strukturiranimi plesnimi improvizacijami in multimedijskimi performansi ter intenzivno razvijala avtorski solo ples. Marija Vogelnik je ustanovila plesni in umetniški laboratorij Kinetikon; **Ksenija Hribar**, nekdanja članica London Contemporary Dance Theatra, in **Damir Zlatar Frey** pa sta leta 1984 ustanovila Plesni teater Ljubljana (PTL), katerega plesalci so svojo pot večinoma začeli v Studiu. PTL velja za prvo profesionalno sodobno-plesno skupino pri nas.

Sodobni ples se je v Sloveniji zelo razmahnil na področju ljubiteljske kulture. Najboljše plesne stvaritve mladih plesalcev si vsako leto ogledamo na Festivalu plesne ustvarjalnosti mladih ŽIVA. Plesno šolanje na osnovnošolski stopnji je organizirano v okviru glasbenih šol in plesnih skupin, v okviru Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana deluje srednja šola za sodobni ples, že drugo leto pa sodobni ples poučujejo tudi na Akademiji za ples.

Razvoj sodobne plesne umetnosti na svetovni ravni je razdeljen na štiri obdobja sodobnega plesa (plesni impresionizem, plesna moderna, plesna avantgarda, postmoderni ples) in obdobje baleta, od katerega se sodobni ples v začetku loči. Posamezna obdobja sodobnega plesa so poimenovana z različnimi imeni, ki variirajo od avtorja do avtorja; vsebinsko se ločijo po nekaterih razsežnostih – od namena, ki ga imajo ustvarjalci pri svojem delu, njihove pojavnostne oblike, do tematske in idejne razsežnosti plesnih del; od različnih percepcij telesnosti in spolov, do odnosa do prostora, glasbe, kostumov in scene; od razmerij med koreografom, plesalci in gledalci do navezav na druge medije, tehnologije in vsebine.

Naloga

Za temo seminarske naloge si lahko izberete različne zvrsti in pojavne oblike plesa. Delo si razdelite.

Vsaka skupina dijakov izdela:

* seminarsko nalogo,
* plakat,
* pripravi predstavitev pred razredom.

Seminarska naloga naj obseg najmanj 7 strani:

1. stran: naslovnica (šola, naslov naloge, šolsko leto, razred, imena in priimki dijakov, lahko tudi plesna fotografija);
2. stran: kazalo vsebine in kazalo fotografij;
3. stran: uvod (v katerem napišete tudi nekaj osebnega – zakaj ste si izbrali določeno temo, kaj vas je zanimalo, kaj ste o tem vedeli že prej ....);
4. in 5. stran: vsebina (zgodovina, razvoj, glasba, specifični elementi plesa, prepoznavnost, oblačila, obutev, rekviziti ...);
6. stran: zaključek (kratek povzetek, tudi nekaj osebnega, kaj je bilo novega, ste spoznali to, kar ste pričakovali, morda še kaj več, k čemu vas je pisanje še spodbudilo);
7. stran: viri (vsaj trije, od tega vsaj en tiskan vir, vsi pravilno navedeni).

Viri so lahko: učbenik, strokovna knjiga, članek, pogovor s kakšno osebo, ki se na obravnavano področje spozna, npr.: sorodnik, član folklorne skupine ... Pri uporabi podatkov moramo biti pozorni na zanesljivost virov.

Skupina izdela plakat (format A1), pri tem naj bodite pozorni na:

* izbiro osnovne barve papirja in barve črk,
* ime plesne zvrsti – naslov naloge,
* velikost fotografij in njihovo število,
* razporeditev informacij na plakatu,
* velikost črk,
* v spodnjem desnem robu plakata naj ne pozabite napisati šolskega leta, razreda ter svojih imen in priimkov.

Naloga za plesno izražanje: Predstavitev pred razredom .

Pri predstavitvi naloge pred razredom sodeljujete vsi. Predstavitev, ki poteka brez pisnih ali drugih pomagal, dopolnite in popestrite z ustreznim kostumom ali delom kostuma, glasbo ali video posnetkom. Lahko tudi demonstrirate, kak korak ali motiv iz izbrane plesne zvrsti ter animirate sošolce, da se ga naučijo.

Analiza

Poslušalci povejte svoje mnenje sošolcem, lahko tudi kaj vprašate ali dodate.

Naloge za vajo

* Izdelajte časovni trak in nanj umestite obdobje, ki ste ga predstavili s svojo seminarsko nalogo.
* Razvrstite plakate v smiselno (npr. časovno ali stilsko) zaporedje in jih obesite na steno.
* Medsebojno si zamenjajte seminarske naloge in jih preberite doma.

.



Dokumentarni film o slovenskem sodobnem plesu *Stoji drevo*:
http://tvslo.si/predvajaj/stoji-drevo-dokumentarna-oddaja-o-slovenskem-sodobnem-plesu-2009/ava2.59732016/
Režiserka: Magda Lapajne, scenaristki: Magda Lapajne in Vilma Rupnik.



Dokumentarni film *Sprehod z Živo*: http://www.youtube.com/watch?v=uUxnQObN62U
Posnel: Tone Stojko (1994).

Vsebinski sklop: PLESNO GLASBENA DRAMATIZACIJA PRAVLJICE

Novi pojmi:

* vloga,
* karakter vloge,
* plesna in besedna interpretacija,
* telesna komunikacija.

Praktična izvedba

Oblika: skupna, skupinska – glede na vsebino, individualna
Prostorska razporeditev: krog, vrsta, kolona, gruča – glede na vsebino

Izberi pravljico za predšolske otroke, jo predstavi pred razredom in svojo izbiro utemelji. Osnovni pogoj je, da izbereš pravljico, ki ti je všeč, ki te je "nagovorila".

Razred naj izbere tri najboljše predloge in jih posreduje profesorjem plesa, likove umetnosti, instrumenta in slovenščine. Mentorji izmed predlogov izberejo najprimernejšo pravljico glede na sposobnosti dijakov in glede na sporočilno vrednost za predšolske otroke. Mentorji skupaj sprejmejo dokončno odločitev. Izbrana pravljica mora nagovoriti tudi vsakega od njih. Dijaki napišejo scenarij za izbrano pravljico, ki ga pregleda slavist.

Kriteriji za izbor pravljice:

* primernost vsebine za predšolske otroke;
* sporočilo pravljice;
* da "nagovori" mentorje v njihovem umetniškem jeziku in jih inspirira v ustvarjalnem procesu;
* dopušča možnost medpredmetnih povezav;
* omogoča realizacijo vsebin in ciljev povezanih modulov in predmetov (ustvarjalno izražanje – ples, glasba, inštrument, likovna kultura, slovenščina).

O razdelitvi vlog, nalog ter določanju delovnih skupin za posamezna področja naj se dogovarjajo dijaki in mentorji. Vsaka skupina ima svojega mentorja, ki dela največ na svojem področju in se vključuje tudi v druga področja, tako da je ves razred hkrati v izbranem projektu od začetka do konca.

V razredu se dijaki razdelijo v skupine glede na svoje najboljše sposobnosti:

* dijaki z glasbenim predznanjem naj gredo v skupino, ki bo igrala inštrumente (klavir ali sintetizator, violino, flavto, orfove instrumente, male instrumente, improvizirane instrumente ...). Skladbe izbere ali jih napiše profesor glasbe;
* dijaki s plesnim predznanjem in veseljem do nastopanja se vključijo v skupino igralcev in plesalcev. Skozi plesno improvizacijo dijaki iščejo plesni material za motive in plesne kompozicije znotraj predstave, s slavistom imajo govorne vaje in se učijo tekst;
* ostali dijaki oblikujejo skupino, ki bo poskrbela za vizualno podobo, izdelavo kostumov, rekvizitov, scene, plakata in programskega lista.

Naloga za plesno izražanje: Vsebina pravljice .

Naloga

* Iz scenarija izpišemo vloge;
* izberemo igralce za posamezno vlogo;
* določimo prizorišča (interier, eksterier);
* napišemo seznam potrebnih rekvizitov;
* po scenariju preberemo pravljico – vsak igralec bere svojo vlogo, označimo mesta, kjer potrebujemo glasbo za plesne vložke;
* se naučimo tekst;
* uredimo promet (kdo od kje pride in kam gre);
* pazimo na ustrezno postavitev igralcev na prizorišču;
* vsaki vlogi dodamo podtekst in telesno komunikacijo;
* umestimo glasbo med tekst;
* kreiramo plesne vložke;
* posamezne segmente strnemo v smiselno celoto.

Naloge za vajo

* Skupne vaje: tekst in igra; tekst, igra in glasba; glasba in ples; igra, ples in glasba; celota v kostumih s sceno in rekviziti.
* Generalka in analiza, napotki, pogovor.
* Dodatne vaje po potrebi.
* Nastop.
* Medpredmetno povezovanje.

Navodila

Posamezne naloge je treba opravljati pravočasno, ker sicer zastane delo celotnega projekta. Zagotovilo za uspeh je, da se dijaki držite dogovorov (kaj je potrebno narediti do naslednjega tedna: naučiti se tekst, prinesti obleko, obutev ipd.); da vzpostavljate sprotno komunikacijo med posameznimi področji; da vsak prispeva k projektu po svoji moči; da dijaki sodelujete medseboj in z mentorji ter se učite odgovornega ravnanja. Z nastopi v vrtcih dobite neposredno potrditev o vrednosti opravljenega dela.

Preden greste nastopat v vrtce, nastopite na šoli za profesorje in dijake iz drugih razredov. Dobrodošla popestritev sodelovanja med starši in šolo je nastop na roditeljskem sestanku.

Analiza

Posnamemo video in si ga skupaj ogledamo: komentiramo, kritično ovrednotimo in morebitne pomanjkljivosti ali napake na naslednji vaji odpravimo. Fotografiramo, najboljše fotografije objavimo na šolski spletni strani in k fotografijam dodamo komentar.

Naloge za vajo

* Nastop na informativnem dnevu.
* Nastop na roditeljskem sestanku.
* Nastop na pomladnem ali jesenskem rajanju za predšolske otroke.
* Nastopi v vrtcih.
* Nastop v gledališču.

- Nastop v humanitarne namene.
- Nastopi na Festivalu za tretej življenjsko obdobje, v domovih starejših občanov...
- Nastop v zamejstvu.

❖ Delovni list št. 4: Plesno glasbena dramatizacija pravljice

Vsebinski sklop: METODIKA

Novi pojmi:

* motorika,
* metodika.

Praktična izvedba .

Pojasnila

Motorične sposobnosti so: gibljivost, moč, hitrost, vzdržljivost, ravnotežje, preciznost in koordinacija. V plesu pride najbolj do izraza koordinacija gibanja v prostoru, koordinacija gibanja v telesni shemi ter v notranjem in zunanjem ritmu.

Na prazen formular napišemo pripravo na plesno dejavnost za predšolske otroke. Določena sta le tema in glavni cilj dejavnosti, čas trajanja (15 minut), število otrok oziroma sošolcev (12), ki bodo sodelovali pri izvedbi dejavnosti v razredu. V vrtcu je v skupini 24 otrok, če delajo po kotičkih, je v kotiču 6 otrok, situaciji ustrezno je tako pripravo mogoče prilagoditi. V predšolskem obdobju se otroci učijo izrazov tudi z gibanjem, zato je jezik zelo pomemben, ne pozabimo na uporabo dvojine.

Naloge za vajo

V knjižnici si lahko izposodite knjige, v katerih lahko dobite dobro idejo za realizacijo plesne dejavnosti za predšolske otroke:

* Lahkih nog naokrog,
* Igra z gibi 1, 2, 3,
* Z gibanjem telesa ustvarjamo ples,
* Rajalne in gibalne igre,
* Potovanje v tišino.

Navodila

Vsaka dejavnost se izpelje skozi zgodbo (vsebino). Formular je potrebno izpolniti v celoti, saj je narejen tako, da vodi k tehtnemu premisleku in se potem tudi logično izide zamišljena plesna dejavnost. Na hrbtno stran formularja napišemo zgodbo. Pred skupino moramo stopiti miselno in organizacijsko pripravljeni, tako tudi laže rešujemo sprotne in nepredvidljive situacije.

Pri realizacije zaposlitve pazimo, da je poskrbljeno za varnost, da se bo zgodil ples in ne bo zaposlitev zašla v kakšno drugo področje.

Ime in priimek:

Šolsko leto:
Razred:

PRIPRAVA na plesno dejavnost za predšolske otroke
Trajanje: 15 minut

<table>
<tr><td>SKUPINA: miške, konjički, pajacki ...</td><td colspan="2">DATUM: URA: astronomsko</td></tr>
<tr><td>STAROST: 3-4, 4-5, 5-6
ŠTEVILO: 12</td><td colspan="2">PROSTOR: telovadnica, igralnica, kotiček, zunaj</td></tr>
<tr><td>TEMA:</td><td colspan="2">glede na kurikulum oz. glede na snov</td></tr>
<tr><td>GLAVNI CILJ dejavnosti:</td><td colspan="2">ena izmed motoričnih sposobnosti</td></tr>
<tr><td>METODIČNE ENOTE
glavnega dela plesne dejavnosti:</td><td colspan="2">1.
2.
Kaj od plesnih vsebin konkretnobomo realizirali - odvisno od tega kakšna je kombinacija teme in cilja (glej prvi ali tretji ali četrti stolpec glavnega dela).</td></tr>
<tr><td>METODE:
Demonstracija (opomba: posnemajo otroci), vodenje, improvizacija, od vodenja k improvizaciji, od improvizacije k vodenju</td><td colspan="2">OBLIKE:
Skupna, skupinska, pari, individualno
(glej četrti stolpec glavnega dela)</td></tr>
<tr><td>ORGANIZACIJSKA OBLIKA:
Krog, vrsta, kolona, gruča, prosto, pari, (dve skupini po 6, tri skupine po 4 ipd.)</td><td colspan="2">PRIPOMOČKI (in spodbude):
Vse, kar potrebuješ za realizacijo plesne zaposlitve (CD - kateri, predvajalnik, MP3 predvajalnik, mali instrumenti, blago, kostumi, scensko platno, kartoni, kamni, igrače, ipd.)</td></tr>
<tr><td>VSEBINA (naslov te plesne dejavnosti):
Mojca Pokrajculja, Živali jeseni, Ptički se ženijo, Vulkan, ipd.</td><td colspan="2">VIRI:
Po lastni zamisli ali navesti literaturo (avtor, naslov, izdajatelj, leto)</td></tr>
<tr><td>UVOD, čas: 3 - 5 minut</td><td colspan="2">Prostorska razporeditev v uvodu:</td></tr>
<tr><td>- otrokom povemo pravljico;
- zapojemo znano pesmico;
- zaplešemo rajalno igro;
- razdelimo kostume;
- ipd.</td><td>a)
- v polkrogu,
- v krogu,
- prosto,
- ipd.</td><td>b)
- v krogu;
- otroke razdelimo po skupinah;
- narišemo položaj scenskih elementov,
ipd.</td></tr>
<tr><td>GLAVNI DEL, čas: 8 – 12 minut</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Gibalno plesni motiv:	Vsebinski motiv:	Zvočna spremljava:	Gibanje v prostoru:
- *drobljenje,* - *tipajoči korak,* - *iz leže vstati,* - *sproščeno pasti,* - *vrtenje na mestu,* - *gib roke v napetosti,* - *nagibanje glave,* - *itd.* *	- *miške tekajo;* - *mačka gre čez lužo;* - *plaz;* - *gledamo se v ogledalo;* - *vrtiljak;* - *pralni stroj;* - *policist usmerja promet;* - *rožice zaspijo;* - *ipd.* *	- *CD – številka skladbe za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *inštrument za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *zvok za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *ipd.* *	*Za vsak gibalno plesni motiv s krogci narišemo razporeditev 12 otrok in vzgojiteljice, kje v prostoru stoji in s puščico smer, kam se kdo giblje.* *
ZAKLJUČEK, čas: *3 - 5 minut*		Prostorska razpreditev v zaključku:	
- *zaključimo pravljico oziroma zgodbo;* - *zaplešemo;* - *prekličemo vloge;* - *zapojemo pesmico;* - *poslušamo glasbo;* - *meditiramo;* - *pospravimo,* - *damo navodila za naprej (gremo umit roke in na malico ..., obujemo se in gremo ven ...)*		- *prosto po prostoru,* - *v krogu,* - *v polkrogu,* - *v parih,* - *v koloni,* - *v vrsti ...*	
OPOMBE: *Te rubrike dijaki ne izpolnjujejo, namenjena je le informaciji.*		*Učitelj analizira plesno zaposlietv in utemelji oceno.*	

Pri načrtovanju trajanja posameznih delov plesne dejavnosti napišemo določeno število minut (ne 3-5 minut ampak 4 minute), tako da je seštevek 15 minut.

V uvodu imamo dve možnosti a) in b) prostorske razporeditve. Prvo potrebujemo, da otroke nagovorimo, v drugi jih že lahko razporedimo za izvedbo glavnega dela, če pa uporabljamo kakšne talne oznake, le-te vrišemo tako, kot bodo postavljene v prostor.

* Pojasnilo: za vsakim gibalno plesnim motivom potegnemo vodoravno črto čez vsa štiri polja in izpolnimo vse rubrike.



Formular v word obliki:
http://www.unisvet.si/index/index/activityId/127

Formular

Ime in priimek:

Šolsko leto:
Razred:

PRIPRAVA na plesno dejavnost za predšolske otroke
Trajanje: 15 minut

<table>
<tr><td colspan="2">SKUPINA:</td><td colspan="2">DATUM: URA:</td></tr>
<tr><td colspan="2">STAROST: ŠTEVILO: 12</td><td colspan="2">PROSTOR:</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">GLAVNI CILJ dejavnosti:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">METODIČNE ENOTE
glavnega dela plesne dejavnosti:</td><td colspan="2">1.
2.</td></tr>
<tr><td colspan="2">METODE:</td><td colspan="2">OBLIKE:</td></tr>
<tr><td colspan="2">ORGANIZACIJSKA OBLIKA:</td><td colspan="2">PRIPOMOČKI (in spodbude):</td></tr>
<tr><td colspan="2">VSEBINA (naslov):</td><td colspan="2">VIRI:</td></tr>
<tr><td colspan="2">UVOD, čas:</td><td colspan="2">Prostorska razporeditev v uvodu:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>a)</td><td>b)</td></tr>
<tr><td colspan="2">GLAVNI DEL, čas:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Gibalno plesni motiv:</td><td>Vsebinski motiv:</td><td>Zvočna spremljava:</td><td>Gibanje v prostoru:</td></tr>
<tr><td colspan="2">ZAKLJUČEK, čas:</td><td colspan="2">Prostorska razpreditev v zaključku:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">OPOMBE:</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

IV DELOVNI LISTI

❖ Delovni list št.1: Prazgodovinski ples

Razred: _____ Šolsko leto: _____

Naloga: Prazgodovinski ples

Ime in priimek:_____

- Ples je gibanje.
- Ustvarite prazgodovinski ples v skupini (5 dijakov).
- Uporabite male instrumente.
- Dogovorite se za vsebino, namen in sporočilo plesa (pogovor 2 minuti).
- Plešite v krogu.
- Uporabite predhodno znanje in domišlijo.
- Ne pozabite, da je gibanje v ritmu osnovna sestavina plesa.
- Začnete iz mirovanja in končajte v mirovanju (vsaj 2 sekundi).
- Upoštevajte osnovno strukturo: uvod, vsebina, zaključek.
- Udejanite vedenje, da je ples eden izmed »jezikov« oziroma načinov sporočanja.

Naslov plesa: _____

Člani skupine (po abecednem redu priimkov):	Instrument	Obleka/kostum
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

❖ **Delovni list št. 2: Plesna pravljica**

Razred: _____ Šolsko leto: _____

Naloga: Plesna pravljica

Ime in priimek:_____

- Ustvarite plesno pravljico za otroke v skupini (5 dijakinj).
- Uporabite: sceno, rekvizite in kostume.
- Vse vloge oblikujte plesno.
- Ne pozabite, da je gibanje v ritmu osnovna sestavina plesa.
- Spomnite se, da je ples simbolno gibanje telesa v prostoru in času - ritmu.
- Pazite na uravnoteženost gibanja po prostoru.
- Če na nekaterih mestih ne uspete povezati zgodbe s plesom, lahko uporabite tudi besedno komunikacijo (pojasnilo z besedami).
- Upoštevajte osnovno strukturo: uvod, vsebina, zaključek.
- Začnite iz mirovanja in končajte v mirovanju (vsaj 2 sekundi).
- Uporabite svoje plesno znanje in domišlijo.

Naslov pravljice: _____

Scena (kraj dogajanja): _____

Člani skupine (po abecednem redu priimkov):	Rekvizit	Obleka/kostum
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

❖ **Delovni list št. 3: Avtorski solo ples**

Razred: _____ Šolsko leto: _____

Naloga: Avtorski solo ples

Ime in priimek:_____

Ples je eden izmed "jezikov", načinov sporočanja.
Kakšen je namen tvojega plesa, kaj z njim želiš sporočiti gledalcem (sošolcem)?

Naslov avtorskega soloplesa: _____
Avtor glasbe: _____ Naslov glasbe: _____

Ustvarjanje avtorskega soloplesa je proces!
Tega dela se moraš lotiti pravočasno.
Tabela je namenjena evidentiranju tvojega sprotnega dela!

Časovna razporeditev korakov do soloplesa:

Mesec	**Teden**	**Naloga – delo doma**	DA / NE	Rok/datum	**Delo v šoli**
Oktober	I.	Poišči glasbo.			
	II.	Glasbeni posnetek prinesi v šolo.			Preverjanje ustreznosti izbrane glasbe.
	III.	Napiši avtorja in izvajalca glasbe:			Oddaj podatke.
	IV.				Počitnice.
November	I.	Plesna improvizacija na izbrano glasbo.			Vprašaj, če ti kaj ni jasno.
	II.	Plesna improvizacija na izbrano glasbo.			Vpraša, če ti kaj ni jasno.
	III.	Poišči naslov plesa			Sporoči naslov plesa.
	IV.	Osnutek plesa.			
December	I.	*Osnovna struktura plesa.			Preverjanje.
	II.	Ples v končni obliki.			Preverjanje in dodatna navodila.
	III.	Popravki in izboljšave			Pedagoška praksa.
	IV.	Kostumska oprema			Počitnice.
Januar	I.	**Plesnost			Preverjanje.
	II.	Vaja.			Ocenjevanje.
	III.	Vaja.			Ocenjevanje.
	IV.	Vaja.			Nastop za razrednika.
					Nastop ...

*Upoštevaj osnovno strukturo plesa: uvod, vsebina, zaključek.
** Plesnost – poglej v vsebinski sklop: Definicije.

Delovni list št. 4: Plesno glasbena dramatizacija pravljice

Razred:_____ Šolsko leto: _____
Naloga:

PLESNO GLASBENA DRAMATIZACIJA PRAVLJICE
ZA PREDŠOLSKE OTROKE
Organizacija dela

Naslov pravljice:_____
Avtor pravljice:_____

Razred se deli na tri skupine:

- glasbeniki,
- plesalci oziroma igralci,
- likovniki.

Dolžnost vsakega dijaka je, da prispeva svoj delež h kvalitetni realizaciji skupne naloge.

Vsak mora absolutno upoštevati terminski načrt in se je dolžan na svojo vlogo – nalogo pripravljati tudi izven pouka in sicer:

- glasbeniki vaditi instrument in se naučiti skladbe, po navodilu mentorja;
- plesalci oziroma igralci znati tekst in si zapomniti svoj način gibanja;
- svojo nalogo in vlogo na vsaki naslednji vaji dodelati in izboljšati;
- likovniki izdelati sceno in potrebne rekvizite, pravočasno in v dogovoru z mentorjem;
- likovniki prinesti na vajo k plesu sceno in rekvizite, takoj ko so izdelani in po vaji pospraviti ter odnesti;
- plesalci oziroma igralci na vsako vajo prinesti svoj kostum in obutev, ter poskrbeti za rekvizite;
- do 1. februarja narediti popis vseh rekvizitov in instrumentov v treh izvodih (enega imajo dijaki v škatli z rekviziti, dva oddajo režiserju);
- vsi dijaki morajo skrbeti, da se kostumi, rekviziti, scena in instrumenti ne poškodujejo ali izgubijo;
- izdelati programski list: napisati podatke (poimensko vse dijake in kaj kdo dela pri pravljici) ter posredovati režiserju do 1. januarja v elektronski obliki;
- kadar je ob nastopu prisoten ves razred, sceno in rekvizite prenašajo, postavljajo in pospravljajo likovniki;
- kadar nastopate izven šole, si morate dolžnosti: prenašanje scene, rekvizitov, kostumov in instrumentov razdeliti;
- na nastop priti pravočasno;
- pred nastopom se miselno zbrati in suvereno nastopiti;
- po nstopu skrbno pospraviti kostume, sceno, rekvizite in instrumente;
- do 15. oktobra naslednjega šolskega leta ste dolžni vrniti vso opremo, ki ste si jo izposodili v šoli.

❖ **Delovni list št. 5: Umetniški plesi na internetu**

Naloga: Na internetnih straneh si lahko ogledate umetniške plese.

- Avtorski solo ples *Tristeza*:
  http://www.youtube.com/watch?v=1Bx-eEg1E_Y
  Koreografija in ples: Urša Rupnik, glasba: Astor Piazzolla.

- Izrazni ples na temo ljudskega plesa *Dolenjska*:
  http://www.youtube.com/ watch? v=fQbMMtZWn70
  Korografija: Meta Vidmar, po spominu je ples obnovila: Živa Kraigher, glasba: Josip Pavčič, pleše: Jasna Knez.

- Umetniški ples *Jablana*: http://www.youtube.com/watch?v=l-k-dmafzDg
  Koreografija: Lojzka Žerdin, glasba: Lado Jakša, pleše: Maša Kagao Knez.

- Umetniški ples *Češnja*: http://www.youtube.com/watch?v=bThPCdVp25o
  Koreografija: Lojzka Žerdin, glasba: Lado Jakša, pleše: Urša Rupnik.

- Izrazni ples *Pajek*: http://www.youtube.com/watch?v=bMlLdYibN3U
  Koreografija: Živa Kraigher (1940), glasba: Jože Osana, pleše: Alenka Hain.

- Izrazni ples *Upor*: http://www.youtube.com/watch?v=J6fLR-2miJY
  Koreografija: Živa Kraigher (1953), glasba: Vilko Ukmar, pleše: Jasna Knez.

- Izrazni ples *Upor*: http://www.youtube.com/watch?v=LXODh7lQBHQ
  Koreografija: Živa Kraigher (1953), glasba: Vilko Ukmar, mentorica: Jasna Knez, pleše: Urša Rupnik.

- Umetniški ples *Deklica z lanenimi lasmi*:
  http://www.youtube.com/watch?v=yj9C6GummOU
  Koreografija: Breda Kraiger (1957), glasba: Claude Debussy, pleše: Ana Stegnar.

- Dokumentarni film o slovenskem sodobnem plesu *Stoji drevo*:
  http://tvslo.si/predvajaj/stoji-drevo-dokumentarna-oddaja-o-slovenskem-sodobnem-plesu-2009/ava2.59732016/
  Režiserka: Magda Lapajne, scenaristki: Magda Lapajne in Vilma Rupnik.

- Dokumentarni film *Sprehod z Živo*: http://www.youtube.com/watch?v=uUxnQObN62U
  Posnel: Tone Stojko (1994).

- Umetniški film ob razstavi *Il Corpo Ludico / The Body in Play*:
  http://www.youtube.com/watch?v=zCNwW5vTDqg
  Kamera: Tone Stojko, pleše: Urša Rupnik.

- Izrazni ples *Balada št.1, op.23*: http://www.youtube.com/watch?v=9BNPDNIe8Bk
  Koreografija: Živa Kraigher (1988), glasba: Frederic Chopin, pleše: Saša Staparski.

V ZAKLJUČEK

Umetniški ples, ki smo ga spoznali v programu Predšolska vzgoja, pridobili strokovna znanja, s tega področja, ga sami praktično preizkusili, se naučili ustvarjalnega procesa skozi vaje, urili gibalni spomin, ustvarjali dogodke in zgodbe, skupinske in solo plese, vse to nas je pripeljalo do kompetenc za suvereno uporabo vseh nalog s plesnega področja, ki so predpisana *v Kurikulu za vrtce.*

Medpredmetno bomo povezovali različna področja umetnsti, tehnike in družbe v dejavnostih za predšolske otroke. Popestirli bomo njihov vsakdan in nudili oporo njihovemu osebnostnemu razvoju že v najzgodnejšem življenjskem obdobju.

Svoje znanje in kompetence bomo nadgrajevali v obliki formalnega in neformalnega izobraževanja ter vseživljenjskega učenja.

Ples je samostojna umetnost, naloge za plesno izražanje so tudi sprostilna dejavnost. Upam, da jo boste z veseljem prenesli na predšolske otroke.



Izrazni ples *Balada št.1, op.23*: http://www.youtube.com/watch?v=9BNPDNIe8Bk
Koreografija: Živa Kraigher (1988), glasba: Frederic Chopin, pleše: Saša Staparski.

VI PRIPOROČENA LITERATURA

Bogdana, Borota (et.al). 2006. *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta.

Bucik, Nataša, Nada Požar Matijašič, Vlado Pirc (ur.). 2011. *Kulturno-umetnostna vzgoja: priročnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol – dopolnjena spletna različica*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na naslovu: http://www.zrss.si/kulturnoumetnostnavzgoja/publikacija.pdf (26. maj 2012).

Gjud, Andreja in Breda Kroflič. 1990. *Igra z gibom 1, Telo v gibanju*. Radovljica: Didakta.

Gjud, Andreja in Breda Kroflič. 1991. *Igra z gibi: osnove izražanja z gibom. 2, Igra rok in nog*. Radovljica: Didakta.

Gjud, Andreja in Breda Kroflič. 1992. *Igra z gibi: osnove izražanja z gibom. 3, Gibanje postaja ples*. Radovljica: Didakta.

Kos, Neja. 1982. *Ples od kod in kam.* Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenje.

Lavrač, Anka. 1995. *Lahkih nog naokrog*. Ljubljana: DZS.

Levstek, Zlatka. 1994. *Pred ogledalom*. Ljubljana: Založba Dan.

Neubauer, Henrik. 1997. *Ples skozi stoletja*: *starinski plesi – mejniki v razvoju plesne umetnosti*. Ljubljana: Forma 7.

Neubauer, Henrik. 2006. *Umetnost koreografije*. Ljubljana: Javni sklad Republike slovenije za kulturne dejavnosti.

Ogrinec, Marija. 1999. *Z gibanjem telesa ustvarjamo ples*: *osnove sodobnega plesa za otroke v starosti od 5 do 7 let*. Ljubljana: Debora.

Otrin, Iko. 1998. *Razvoj plesa in baleta.* Debora.

Rupnik, Urša. 2009. *Izrazni ples – izginjajoča veja slovenskega sodobnega umetniškega plesa?*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Dostopno na naslovu: http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/ pdfs/rupnik-ursa.pdf (15. maj 2010).

Srebot, Renata in Kristina Menih. 1996. *Potovanje v tišino*, *sprostitvena vzgoja za otroke.* Ljubljana: DZS, Pedagoška obzorja.

Vaganova, J. Agrippina. 1998. *Osnove klasičnega plesa*. Ljubljana: Debora.

Vogelnik, Marija. 2009. *Ples skozi čas in balet skozi svet*. Ljubljana: Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.

Zagorc, Meta. 2007. *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

VII VIRI

Program srednjega strokovnega izobraževanja: Predšolska vzgoja; Katalog znanj Ustvarjalno izražanje, Plesno izražanje. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. Dostopno na naslovu: http://www.cpi.si/srednje-strokovno-izobrazevanje.aspx#Predolska vzgoja (15. april 2011).

Rupnik, Vilma. 2010. *Plesna umetnost*. Ljubljana: GZS Ljubljana, Center za poslovno usposabljanje, Projekt unisVET. Dostopno prek: http://www.unisvet.si/index/index/activityId/127 (15. april 2011).

Rupnik, Vilma in Urša Rupnik. 2011. *Plesna umetnos II. del*. Ljubljana: GZS Ljubljana, Center za poslovno usposabljanje, Projekt unisVET. Dostopno na naslovu: http://www.unisvet.si/ index/index/activityId/127 (26. maj 2012).