

1. KAJ JE RITEM? (v naravi, umetnosti v glasbi in plesu)

Ritem je zakon vsega bivanja. Je večna in neprekinjena izmenjava nasprotij, ki upravlja vse bivajoče.

RITEM izhaja iz grške besede RITHMOS → REO: nekaj kar teče, kar ima neprekinjen tok, je povezano s svojim gibanjem in se z ničemer ne more zaustaviti.

RITEM V NARAVI: je zakon bivanja → Č: rojevanje - umiranje, razvijanje - propadanje, vdih – izdih, sistem srca, menstruacija...

→ N: dan – noč, plima – oseka, sonce – luna, letni časi, kroženje planetov...

RITEM V UMETNOSTI: zlasti od Indije do Kitajske: ŠIVA (po hinduističnem verovanju je celo življenje del ritmičnega procesa stvarjanja in uničenja, smrti in ponovnega rojevanja. Šivin ples simbolizira ta večni ritem življenja in smrti, ki poteka v ponavljajočih se cikli. Indijski umetniki so v 10. in 12. stoletju ponazarjali Šivin ples v veličastnih bronastih kipih s štirimi rokami, ki plešejo, ki izražajo ritem in enost življenja.

- ZG. D. ROKA: drži boben → simbolizira prvinski zvok stvarjenja;
- ZG. L.ROKA: drži ognjeni plamen → element uničenja
- SP. D. ROKA: je dvignjena v zrak → simbolizira obstajanje, zaščito in mir
- SP. L. ROKA: kaže navzdol proti dvignjenemu stopalu → simbolizira osvoboditev

V umetnosti se ritem pojavlja kot spajanje kozmičnega ritma in ritma forme. Vse vrste umetnosti se nenehno vračajo k naravi, ki predstavlja zakladnico novih idej in hkrati sloni na ritmu. Ritem je tisti dejavnik, ki združi različne zvrsti med seboj. Skupno plesu in glasbi je zaznavanje časa in prostora.

Ritem v umetnosti je vse kar je urejeno, stalno, razčlenjeno v medsebojno odvisne delce, ki so urejeni s prostorskimi ali (in) časovnimi razmiki, ki se ciklično pojavljajo in jih zasledimo v vseh zvrsteh umetnosti: od glasbe, poezije, proze, preko arhitekture, likovnosti pa do plesa.

RITEM V PLESU IN GLASBI: ljudje so se v plesu in glasbi zgledovali po ritmičnosti v naravi. Ples in glasba sta tisti zvrsti umetnosti, ki delujeta na nas bolj čustveno in miselno. Glasba in gib se na nevsiljiv način povezuje in medsebojno dopolnjuje v večnem iskanju novih oblik. Včasih gibanje sledi ritmu, drugič glasba sledi ritmu gibanja → vedno sta v interakciji.

2. VIBRACIJA ali PULZACIJA – OSNOVNA KOMPONENTA GIBANJA

Je osnova za vsa dogajanja. Je osnovni gradbeni element za vsega univerzuma. Predstavlja obliko energije.

Vsaka vibracija ima osnovne lastnosti: FERKVENCA (hitrost pulziranja oziroma število vibracij nečesa v sekundi), AMPLITUDA (kako široka je vibracija), OBLIKA VALOVANJA (oblika vibracije; ustvarja na podlagi mnogih vibracij, ki delujejo skupaj in ustvarjajo različne oblike in lastnosti valovanja).

Ritem je v interakciji z vsako od vibracij na različne načine : HARMONIJA (odmevata skupaj), RESONANCA (transfer in komunikacijo energije med dvema ali več členi v sistemu), PRIVLAČNOST (če imata dva sistema podobne ferkvence, se njuni ferkvenci približujeta dokler ne postaneta enaki).

3. RITEM V ČLOVEKOVEM ORGANIZMU

Vibracije zasledimo pri človeku v možganskih valovanjih posnetih na elektroencefalogramu, v aktivnostih živcev, v peristaltičnem ritmu, v akciji mišic...

Že samo bitje srca in dihanje kot PRARITMA pomenita najbolj izrazit ritem v organizmu, telo samo pa se kot vrhunec neke harmoničnosti neprestano giblje v ritmu (hoja, tek, poskoki...). Prav gibanje, ki je ritmično zasnovano, sproža v človeku sile, ki so arhetipske za človekovo bivanje.

Pri človeku so odkrili vrsto fizioloških funkcij, ki podnevi ritmično kolebajo: izločanje endokrinih žlez, aktivnost kardiovaskularnih funkcij, aktivnost dihalnih funkcij itd.

4. EURITMIJA

Emil Jaques Dalcroze: je glasbo in gibanje povezal v skoraj neločljivo celoto in trdi, da ples teži k izražanju glasbe s pomočjo giba, ritem pa je tisti element, ki jo medseboj povezuje. Kadar pride so harmonije med telesnim in glasbenim ritmom, se rojevajo izjemni estetski užitki.

5. VRSTE RITMOV

A.Bethe: - EKSOGENI RITEM (ritmi, ki prihajajo iz človekove okolice)
- ENDOGENI RITEM (ritmi, ki se porajajo v človeku)

Prinzhorn: - NARAVNI RITEM (izhaja iz nagona po izražanju z gibanjem v plesu)

- RITEM OPOJNOSTI (pojavlja se kot posledica človekove želje po nečem nerealnem)
- RITEM SAKRALNIH ZBOROV IN LJUDSKIH PLESOV (izrodi v orgiastične manifestacije ali pa nastaja kot posledica izživljanja množice v duhu svoje narodne kulture).
- DEMONSKI RITEM (nastaja iz demonskih motivov in se manifestira v plesnih oblikah. Je posledica nenormalnih stanj, v katera zapadejo plesalci s postopnim in stopnjevanim gibanjem: derviši, razne verske sekte, obredni plesi plemen).

Na splošno pa ritem delimo na :

- NEENAKOMERNE RITME (osnovna ritmična struktra je sestavljena iz neenakomernih intervalov)
- ENAKOMERNE RITME (osnovna ritmična struktura je sestavljena iz enakomernih intervalov)

6. TAKT, TEMPO, NOTNE VREDNOSTI

TAKT: je metrična oblika, ki jo sestavljajo težki (naglašeni) in lahki (nenaglašeni) udarci, njihovo število pa je odvisno od tega, ali je takt dvo-, tri- ali večdelen. Dvodelnost (v taktu dva udarca), tridelnost (trije udarci) ali večdelnost takta so osnovne možnosti ritmične delitve časa.

TEMPO: je določena hitrost vsakega ritma. Je število taktov v določeni časovni enoti. Hitrejši tempo zahteva več taktov v časovni enoti, kar pomeni, da si udarci hitreje sledijo, počasnejši pa manj.

NOTNE VREDNOSTI: označujejo dolžino udarcev; krajši udarci imajo vrednosti šestnajstinke, osminke, četrтинke, daljši pa polovinke in celinke.

7. PLES KOT ARHETIP V VSEH KULTURAH SVETA

RELIGIJSKI + MAGIJSKI:

- rituali in obredi
- solarni kult, lunarni
- ples za dež
- kult ognja, vode
- most =prestopanje
- duhovi prednikov
- posmrtni ples
- vrači, šamani, derviši

BORBE:

- borba proti duhom
- zmaga, poraz
- ples z orožjem
- Grčija

DELA:

- sekvenca dela
- zrak, govor, pesem, glasba
- najbolj prisotni v Afriki

ŽIVALI:

- spoštovanje duha živali
- identifikacija
- transformacija
- totem
- lov (pelikan, pav, cirkus: medved, slon...)

SEKSUALNI:

- magija plodnosti
- inicijacija
- dokazovanje moči
- erotika
- seksualne veščine (Kuba)

8. POJAVNE OBLIKE PLESA

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| - <i>hoja, tek</i> | - <i>dinamika</i> |
| - <i>padanje</i> | - <i>erotika</i> |
| - <i>rajanje</i> | - <i>ritem</i> |
| - <i>poskakovanje</i> | - <i>napetost, sprostitve</i> |
| - <i>drsenje, lebdenje</i> | |

9. POMEN BESEDE PLES

Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Je neskončno število gibov in kretenj, je sproščanje misli, čustev. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha. Ples je mati vseh umetnosti. Ples je ritmično gibanje (glasba/tišina) + čustva + izraz.

Je dogajanje v času in prostoru. Ples je šport, umetnost, kultura, zabava in radost, religiozno čaščenje (ritual, karneval), pripadnost narodu in plemenu, družabnost in rekreacija, vzgoja, terapija, meditacija, praznovanje, poklic.

PLES = GIB + PROSTOR + ČAS

POMEN BESEDE PLES

DANSON:

- DANCE (ang.)
- DANZA (ita.)
- DANSE (fra.)

TAN → TANZ (nem.)

PLES → PLESANJE (rusko)

10. DEFINICIJE PLESA

DIDERO (1772): ples je predpisano, organizirano gibanje s telesom, s predpisanimi koraki, skoki...

DESART (1895): ples je dejavnost namenjena izražanju čustev skozi gibanje v skladu z ritmom glasbe.

BEAUMANT (1929): ples je tekoče, na osveščen način izvajanje, gibanje telesa, vsklajeno z določenim časom in prostorom.

11. PLES V RAZLIČNIH OBDOBJIH ČLOVEKOVEGA ŽIVLJENJA

OTROŠTVO: potreba po gibanju, izživljanje viška energije, igra – ponazarjanje

MLADOST: potreba po gibanju, izživljanje viška energije, izražanje čustev, igra – ponazarjanje, druženje, želja po lepem – estetskem, seksualne potrebe, užitek

SREDNJA LETA: potreba po gibanju, izražanje čustev, druženje, seksualne potrebe, užitek

STAROST: potreba po gibanju, izražanje čustev, druženje, užitek

12. PLES – ŠPORT

Tekmovalnost se kaže v borbi za osvojitve najboljšega mesta, v premagovanju nasprotnikov na plesiščih, v čim boljši prezentaciji posameznega plesnega para ali skupine.

Vpliv na srčno-žilni in dihalni sistem.

Zahteva izredne aerobne in anaerobne sposobnosti, koordinacijske sposobnosti, kondicijsko pripravljenost, ravnotežje, preciznost, gibljivost, agilnost.

13. PLES - UMETNOST

→ balet, musical, sodobni ples, opere, pantomime itd.

»Ples je mati vseh umetnosti. Glasba in poezija obstajata v času slikarstva in arhitekturr v prostoru. Ples živi hkrati v času in prostoru.«

Skupne značilnosti: želita nekaj izraziti, čustveno in estetsko doživljanje, proces abstrahiranja - simbolika

→ najstarejša umetnost

→ mati vsake umetnosti

→ živi hkrati v času in prostoru

→ bistvo vsake umetnosti je izražanje s simboli (tudi ples)

→ ples+glasba, ples+likovna umetnost, ples+gledališče, ples+arhitektura, ples+film

14. PLES - RAZVEDRILO

→ rekreacija

→ sproščanje

→ izražanje čustev

→ druženje

15. PLES - TERAPIJA

- rekreacija
- sproščanje
- izražanje čustev
- druženje

16. PLES - RELIGIJA

- religiozni običaji

Iz religije se razvijejo ljudski plesi → ples nekoč. S pojavom magije in animizma, kot prvotnima oblikama religije, se je ples razširil v zgodnjem paleoletiku. (vpr 33)

17. PLES - POKLIC

- + Tekmovalci → profesionalni tekmovalci
- + učitelji plesa
- + trener

18. PLES – SVETOVNA GOVORICA

Ples je, prav tako kot glasba, svetovni jezik. Burnost človekove govorice, ki je omejena s številom besed in še posebej v vsakdanjem življenju pogosto osiromašena na nekaj sto besed je v plesu zdaleč presežena. Neskončno število gibov in kretenj, telesnih drž in položajev, mimičnih gest obraza, izraza, oči itd. predstavlja posebno govorico s katero človek sporoča svoje misli, svoja zaznavanja, čustva, doživetja, občutja, sporazumevanja. Ni besed, ki bi jih človekovo početje lahko opisalo tako zgovorno in natančno, kot so številna sporočila njegove telesne izraznosti, ki se sicer spreminja glede na barvo kože – raso... pa vendar opredeljuje posameznika in skupine v določenih okoljih in jih vpenja v naše skupno bivanje.

19. PLES : UMETNOST : ŠPORT

20. PLES – PRVINA KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Ples je od nekdaj prvina kakovosti življenja in s tem vrednota, ki naj bi bila lastna slehernemu med nami. Prinaša razvedrilo, zavedanje notranjega bogastva in lepote, občutenje svobode, vzhičenosti:

- prosti čas
- izoblikovanje socialnih vlog
- strpnost
- spoštovanje
- druženje
- preprečuje stanje porušenega ravnovesja - stres

21. PLES – POVEZAVA MED TELESNIM, DUŠEVNIM, DUHOVNIM

Naše telo je obdano še z drugimi energijami in ovoji (eteričnim telesom, enotnim telesom, mentalnim telesom). Duša je s telesom povezana preko energijskih črt in energijskih središč – te telesnim organom posredujejo »oživljajoče« impulze duše v eni sami vibraciji.

Ples je možna pot do enosti. So trenutki, ko se gib in dih zlijeta.

S plesom vzdržujemo ali razvijamo funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, ožilja, pljuč. Izboljša se naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti, pridobivamo občutek za lepoto, elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo.

22. MOTIVACIJA ZA PLES (POTREBE:PLESNE ZVRSTI)

biološki motiv, psihološki, mentalni, spirtualni motivi

23. VLOGA PLESA V ODNOSU MED SPOLOMA

Splošno znana funkcija plesa je vloga, ki jo ima v odnosu med spoloma. Je izraz seksualnih želja, sredstvo razkazovanja življenjske moči in lepote in del zapletenih obredij in ritualov ob prestopu iz otroštva v zrelost. Ples omogoča družbeno priznan fizični kontakt in neposredno sredstvo za izražanje seksualne privlačnosti.

Ples je druženje. Omogoča približevanje našim lastnim reakcijam, lahko vzbudi veliko veselja in smeha, zadovoljstvo nad virtuoznostjo v gibu, največkrat se dotakne odnosov med plesalcema, med ljudmi.

Potreba po estetskem oblikovanju in doživljanju lepega, po ustvarjanju → skozi gibanje v dvoje lahko sprožimo komuniciranje, spontanost in dobro počutje

24. PLES Z DRUŽABNEGA VIDIKA V ČLOVEKOVEM ŽIVLJENJE

- socializacija
- druženje
- individualno / pari / skupine

25. OTROK IN RITEM

Ritem materinega srca občuti že embrio v maternici (»nirvanski ples«). Velika večina otrok ima prirojeno sposobnost za zaznavanje ritma. Otrok se samodejno enakomerno ziblje, zamahuje itd. Obstajajo pa otroci, ki ritma ne zaznajo dobro in se gibljejo povsem drugače → imajo nerazvit občutek za ritem (»aritmičnost«). Otroci imajo različne sposobnosti dojemanja ritma, glasbe in gibanja.

Občutka za ritem se lahko v veliki meri naučimo. Z izmeničnim ponavljanjem določenih gibov, ki imajo različno jakost, s spreminjanjem hitrosti itd. oblikujemo ritmično zavest. Naše gibanje je toliko bolj ritmično, kolikor bolj pri tem sodelujejo vse telesne in duševne funkcije. Z vsakdanjo vadbo oblikujemo kinestetični občutek in jasno sliko ritma.

26. PRIMERI VADBE ZA ZAZNAVANJE UDARCEV IN POUDARKOV V TAKTU

Glej: Ples ustvarjanje z ritmom, str 49

27. PRIMERI RITMIČNIH IGER PRI POUKU

RITMIČNE IGRE S POUDARKI V 2 -, 3 – IN 4 – DELNEM TAKTU

- kvadrati
- cikcak
- posnemanje poudarka
- konstantna gibanja
- veriga

RITMIČNE IGRE Z RAZLIČNIMI NOTNIMI VREDNOSTMI:

- plosk
- gib

- hoja nazaj
- zaporedno ploskanje
- klicanje števil
- skupinski vzorci
- kolo
- korak in plosk

RITMIČNE IGRE Z RAZLIČNIM TEMPOM:

- sledenje ritmu
- prometnik
- skupine različnih hitrosti
- nora ura
- različne ravni gibanja

28. USTVARJANJE Z RAZLIČNIM TEMPOM

S tempom je mnogokrat zaznamovan karakter glasbe: allegro (hitro in veselo), largo (počasi in široko), grave (resno) itd.

Najprej učimo serije udarcev enake hitrosti, šele nato skušamo različne hitrosti sestavljati.

RITMIČNE IGRE Z RAZLIČNIM TEMPOM:

- sledenje ritmu
- prometnik
- skupine različnih hitrosti
- nora ura
- različne ravni gibanja

Glej: Ples ustvarjanje z ritmom, str 61-71

29. SKUPNE ZNAČILNOSTI VSEH PLESNIH ZVRSTI

- UPORABA TELES (mirovanje / gibanje)
- TRAJANJE V ČASU (čas opredeljuje ritem)
- OBSTAJANJE V PROSTORU (lastni / zunanji)
- POTEKANJE V RITMU (lastni / zunanji)
- GIBALNE FORME, STIL
- KOMUNIKACIJA (s samim seboj / s soplesalci / gledalci)

30. PLES : USTVARJALNOST

Če razmišljamo o ustvarjalnosti v plesu se nam vedno zastavi vprašanje za kateri ples gre? Ali za ples, ki ga plešemo danes, ples naših babic, za otroško rajanje... Ples je ustvarjanje z gibom. Vsakdo izmed nas, še posebej kadar gre za ustvarjanje z našim lastnim telesom ima določeno ustvarjalno energijo.

Kdor je kdaj doživel ustvarjanje z gibi potem to postane njegovo, zaveš se lastnega telesa in jaza. Potreba po gibanju narašča. Ideje same nastajajo in vsaka improvizacija je doživetje.

31. PLES SKOZI RAZLIČNA STAROSTNA OBDOBJA

OTROŠTVO: potreba po gibanju, izživljanje viška energije, igra – ponazarjanje

MLADOST: potreba po gibanju, izživljanje viška energije, izražanje čustev, igra – ponazarjanje, druženje, želja po lepem – estetskem, seksualne potrebe, užitek

SREDNJA LETA: potreba po gibanju, izražanje čustev, druženje, seksualne potrebe, užitek

STAROST: potreba po gibanju, izražanje čustev, druženje, užitek

32. PLES V BORBI PROTI STRESU

- Ples preprečuje stanje porušenega ravnovesja – stresa, včasih pa iz takega stanja ponovno vzpostavi harmonijo.
- Velikokrat preprečuje strah. Deluje kot antistres, ker vsebuje prvine umetnosti, je druženje, ki povzroči veselje, je partnerstvo in neka vrednota v družbi, je kulturna dediščina – vsi ti dejavniki vplivajo na stres in ga zmanjšujejo.

33. PLES PRIMITIVNIH KULTUR

Že prva ljudstva so imela visoko kulturo plesa, ki je izražal osnovna človekova čustva ob različnih priložnostih (veselje, žalost, ljubezen, sovraštvo). Ples je imel komunikacijsko vlogo med ljudmi, saj so z njegovo pomočjo lažje izražali svoja občutja kot z govorom. Plesali so ob različnih obredih (rojstvo, smrt, poroka, žetev, selitev, lov...). Prve oblike: IMITATIVNI in SIMPTOMATSKI plesi.

Vsak ples povzroča ekstazo (popotniki poročajo, da so somorodci kot poblezneli → izbuljenih oči, živalskih glasov, dokler se nezavestni ne zgrudijo na tla). Lahko je ples, ritual tako prevzame, da ne čutijo ničesar → ognja, žerjavice...

Primitivna ljudstva plešejo ob vsaki priložnosti: ob rojstvu, obrezovanju, ob poroki, bolezni, smrti, vojni, zmagi, ženitvi, pomladi, kolinah...

34. PLES V STAREM EGIPTU

Ples je vezan na reko Nil in na plodnost zemlje. Svetniki so poznali ples plamenov (z gibanjem so ponazarjali kroženje planetov, odvija se brez gledalcev). V Egiptu so častili boga Ozirisa in Izida. V mestu Abydos so vsako leto potekali 8 dnevni plesni festivali, kjer so prosili, da bi Nil poplaval. V čast faraonov plešejo posmrtni ples (plesalci - sužnji v maskah). Na zabavah so plesali BAJADER (plesalke iz Indije bile za ples izučene → izginjajo dostojanstveni koračni plesi). Plesi so se ohranili na vazah, piramidah, hieroglifih...

Značilnosti:

- slavnostni koraki
- tipična drža rok
- simetričen ples: ples / stoja
- solisti / skupine

35. PLES V STARI GRČIJI

Ples je imel veliko vlogo saj je bil vključen v vzgojo in je bil osnovni del kulture in telesne priprave v športu. Plesali so v čast bogu Dionzu (dionziade trajajo 4 dni, Dioniza vozijo okrog v vozu, opija se z vinom, ženske pa v transu plešejo okrog njega, za njim se podijo moški »satani«). Plešejo tudi Apoleonovi lepoti, boginji Urani (astronomija + ples).

Značilnosti:

- vse spremlja trans
- zaviti obrati telesa medtem ko glava miruje

- poskoki
- ploskanje
- vpitje
- orožje
- vrsta
- solo (M ali Ž)
- spirale
- duet
- posebna glasbila (piščali, brenkala)

36. PLES V STAREM RIMU

Cicero: »trezni ne plešejo«

3 obdobja:

- Starorimsko (skupinski plesi moških iz različnih skupnosti)
- Ples dobil pomembno mesto v javnem in privatnem življenju
- Obdobje rimskega imperija: etruščanski, grški, orientalski plesi in grška pantomima

Ples ni imel večje vloge; plesali so v čast bogu Marsu (bojni ples); bog Saturn → saturnmalije (december); Salii (procesije, krožni plesi) → marec, oktober;

Teater, pantomima, amfiteater → gladiatorske igre → ples ognja (ko so sežigali sužnje); pogrebni ples, vesoljski ples, delovanje grških učiteljev. Veliko je moških plesov (Grčija, Rim), ženske niso v ospredju.

37. PLES V OBDOBJU SREDNJEGA VEKA (12. – 14. stol.)

Zibelka družabnega življenja v 12. st. je srednjeveški evropski dvor (služil kar sedem st. le zabavi plemstva). Doba viteštva in trubadurjev je prinesla večje število dvornih in stanovskih in različnih koračnih in poskočnih plesov, ki so jih črpali iz zakladnice kulture kmečkega prebivalstva in jih prilagajali navadam in okusu dvora.

- Prvi znan družabni ples, ki se je plesal v sklenjeni vrsti in pri katerem so se plesalci držali za roke je FARANDOLA.
- Druga pomembnejša oblika plesa je BRANLE (plesalo se je v polkrogu ob spremljavi petja in pod vodstvom plesnega vodja)
- ESTAMPE je bil ples kavalirja z dvema damama. Bil je umirjen in počasen ples in je pomenil prvi prehod na mešani plesni par.

Vse plese je odlikovala eleganca drž in neverjetna raznolikost plesnih figur.

38. PLES V ČASU RENESANSE

To je doba sprostitve človeka, ki se posebno odraža v umetnosti, družabnem življenju in plesu. Tedanji ples se iz ljudskih oblik prelije v prefinjeno aristokratsko gibanje, ki ga označuje eleganca drž in drobnih korakov, togost v telesu. Dvorni ples se razvija v svetu odmaknjen od ljudstva: v gradovih, dvorcih, palačah, salonih. Ples v obdobju renesanse se razširi v dve smeri: ljudski ples kmetov in obrtnikov ter dvorni ples aristokracije.

Ples je bil povezan z modo, glasbo, plesnimi dvoranami itd.

Med prvimi tiskanimi učbeniki, ki dajejo navodila o pravilnem vedenju so Plesna pravila (1529; Antonius Arene).

Prvo delo o plesu: Il balerino, 1550, v Benetkah; resnično prvo delo o plesu: Thoinot Arbeau, Orchesographie (1588).

Večina novosti se je odvijala na dvorcih S ITALIJE. Pomembnejši plesi tega časa so bili:

- SALTARELO
- PIVA (podeželski ples)
- ALEMANDA IN BASSA DANZA (staronemški ples) → prenesli v FR : BASSE DANSE (plesali so ga z umirjenim korakom, pri tleh in brez poskokov. Bil je uvodni dvorni ples v 15.st.)
- BALLE – plesi (plesali ob posebnih slovesnostih: poroke, rojstvo, prihodi kraljev...) → bili posebno koreografsko oblikovani in so jih preimenovali v BALLETE (pripravljali za vsak dan posebej in štejejo za predhodnika baleta)

39. PLES V ČASU BAROKA IN ROKOKOJA

BAROK: pojavi se zanimanje za bolj divje, elementarne ljudske plese. Tako se pojavi PAVANA, GAILLARDE in VOLTA; plesali so še tipične francoske plese: BRANLE, GAVOTTO in COURANTE. Najbolj bleščeče se slog razvije pod vladavino Ludvika XIV (plesni **suiti**, sestavljen iz **sarabande, gige, alemande, gavotte, menueta, poloneze** in drugih, svoj dvorni vrhunec) v Franciji. Središče razvoja plesa sta bili FR in IT.

Leta 1661 je bila ustanovljena Academi Royal de Musique et de Danse, ki ima zasluge za razvoj baleta in družabnega plesa.

Menuet je bil v Parizu 1. predstavljen leta 1650 (tehnika: noge so bile obrnjene navzven, plesi pa so vsebovali vrsto okrasnih korakov, plesali v paru, vendar brez dotikov).

PLESI: ESTAPIE, SALTERELLO, PIVA, VOLTA, MORISKO, CANARI, BOURRE, FLAMENCO, SARABANDA...

ROKOKO: pomemben za razvoj baleta (loči od družabnih plesov); balet gre na oder, na dvoru pa ostaja družabni ples.

PLESI:

- Angleži so plesali COUNTRY DANCES
- QUADRILLIA (pojavi leta 1750, ima 5 slik: Pantlon, l'ete, la poule, la trenis, la pastourelle)
- COTILLONI

40. PLES V OBDOBJU ROMANTIKE

Ples se preseli v plesne dvorane, namenjene zabavi meščanstva. Z valčkom in dunajsko plesno glasbo se začne obdobje sodobnega družabnega plesa. Gre za obdobje množičnega plesanja. Pleše se : polka, valček, četvorke, cancan, mazurka in galop, vsaka plesna prireditev pa se otvori s polonezo.

19. stoletje → plesi:

- KRAKOWIAK in POLONEZA, MAZURKA (Poljska)
- GALOP, POLKA, ČEŠKA BESEDA, REGDOVAK, STRAŠEK, ČEŠKA POLKA (Češka)
- TARANTELA (Italija)
- RHEINLANDLER (Bavarska)
- SCHOTISH (Škotska)

Med parnimi plesi: REDOVA in POLKA-MAZURKA (slovanski izvor)

Med skupinskimi plesi: ECCOSSAISE, ČETVORKA in KAN KAN

41. SODOBNI PLES 20. STOLETJA

????????????????????????????????

42. ZNAČILNOSTI PLESA NA DALJNEM VZHODU

ORIENT:

- trebušni ples
- glas + plosk
- demiši (menihi, ki se vrtijo in padajo v trans)

JAPONSKA:

- NO –igre = beseda + glasba + ples (čustveno razpoloženje);
- KABUKI
- GEJŠE s svojimi pahljačami (z belo barvo pobarvani obrazi)

INDIJA :

- ŠIVA (BOGINJA) → ŠIVIN PLES
- Simboli → fantazijska abstrakcija
- N. Sastri

KITAJSKA:

- AKROBATI
- izražajo samega sebe
- operno – dramske predstave

43. DRUŽABNI PLES – ZNAČILNOSTI

Družabni plesi so najmlajša plesna zvrst. Zibelka družabnih plesov so evropski plesni dvori v 12. stoletju. Bistvo je, da družabni plesi niso vezani na religijo in obrede, ampak sami po sebi pomenijo sprostitev in zabavo. Prvi znan DP, ki se je plesal v sklenjeni vrsti in pri katerem so se plesalci držali za roke je bil farandola. Druga pomembnejša oblika plesa je BRANLE (plesalo se je v polkrogu ob spremljavi petja in pod vodstvom plesnega vodja). ESTAMPE je bil ples kavalirja z dvema damama. Bil je umirjen in počasen ples in je pomenil prvi prehod na mešani plesni par. Vse plese je odlikovala eleganca drž in neverjetna raznolikost plesnih figur. Ples v obdobju renesanse se razširi v dve smeri: ljudski ples kmetov in obrtnikov ter dvorni ples aristokracije. Ples je bil povezan z modo, glasbo, plesnimi dvoranami itd.

Leta 1661 je bila ustanovljena plesna akademija, ki ima velike zasluge za razvoj baleta in družabnega plesa, ki se dokočno ločita med leti 1660 in 1770. Družabni ples se je še vedno plesal v dvoru, obdržal je značilnosti baletne tehnike še dve stoletji. Proti koncu 18. stoletja je nemška šola z landlerjem začela izpodrivati francosko. Začne se nova plesna tehnika. Nova drža vnese mnoge novosti, pojavi se vrtenje plesnega para, različni obrati on lahki poskoki → spremeni se pogled na svet.

Vzpon meščanstva v začetku 19. stoletja pomeni konec dvornih plesov. Ples se preseli v plesne dvorane. Družabni ples je povsem ločen od odrskega, poklicnega, vsi hočejo plesati sami. To je obdobje množičnega plesanja, prevlada polka in valček četvorke, cancan, mazurka in galop, vsaka plesna prireditev pa se otvori s polonezo. Med parnimi plesi: REDOVA in POLKA-MAZURKA (slovanski izvor); med skupinskimi plesi: ECCOSSAISE, ČETVORKA in KAN KAN.

Ob koncu 19. stoletja se teh plesov naveličajo. V vseh večjih evropskih mestih se začnejo pojavljati plesi iz Amerike: two step, one step, boston, foxtrot, tango... Angleži so prvi standardizirali plese do te mere, da se oblikujejo in pojavijo celo prva tekmovanja. V obdobju po prvi svetovni vojni se začne razvijati pravi moderni družabni ples. Po letu 1925 je Evropo preplaval nov val severnoameriških plesov: chareleston, black bottom, blues, shimmy, jazz.

Po letu 1930 zavladajo na plesiščih plesi Latinske Amerike (iz Brazilije, Kube in Argentine), ki v družabne plese vnašajo strast, igro in opojnost.

44. POGOJI ZA UNIVERZALNOST PLESA

- RITEM (mora biti prepoznaven, tak, da pride ljudem v ušesa in se more od ostalih plesov nekoliko razlikovati)
- KORAKI se morajo v nečem razlikovati od že poznanih
- Pomembno je OD KOD ples prihaja
- GIBALNO DOKAJ PREPROSTI
- Plesi, ki so vezani na točno določeno glasbo se niso dolgo ohranili

45. PLES : MODA

Ples se je skozi stoletja spreminjal z modo.

46. PLES : FILM

Z nastankom filma se je tudi za ples marsikaj spremenilo. Plesni filmi so vzpodbujali plesno evforijo po vsem svetu zlasti v obdobju med obema vojnama in po letu 1960, ko so ustvarili vrsto plesnih hitov: Vročica sobotne noči, Poletje v školjki, Dirty dancing...

47. USTVARJALNOST Z GIBOM

Gibanje je organska potreba, je nenehna želja in radost (otroci) zato je prav, da ga naučimo različnih načinov gibanja, da se nauči upravljati svoje telo, da raziskuje kakšnih gibov je sposoben. Vzpodbudo za otrokovo gibanje lahko predstavlja zvrst glasbe, tempo, ritem, melodija itd.

Z gibom lahko prikažemo marsikaj; kretnje, ki jih nevede uporabimo, velikokrat največ povedo.

48. OTROKOVE POTREBE PO PLESU

Ples v najenostavnejši obliki (miganje z boki, nogami, rokami) se pri otrocih pojavi zgodaj v otroštvu. Otroci sami začnejo plesati, ko zaslišijo glasbo, ko želijo nekoga posnemati itd. Z gibanjem in plesom otroci izražajo svoje pozitivno duševno počutje. Mnogi otroci in mladostniki najdejo posebno zadovoljstvo ob plesu, kajti ples jim pomeni oziroma v njem oblikujejo pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki bi jih sicer s pomočjo besed težko spravili na površje. Plesno gibanje prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč. Vzpodbudo za otrokovo gibanje lahko predstavlja zvrst glasbe, tempo, ritem, melodija itd.

49. PLES V SODOBNI VZGOJI

Plesno gibanje prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč.

Ples vpliva na razvoj samozavesti, socialnih sposobnosti, zaupanja, občutljivosti, prilagodljivosti, sodelovanja, upoštevanja pravil, vodenja, podrejanja...

50. VPLIV PLESA NA OTROKOV RAZVOJ

BIOLOŠKI IN FIZIOLOŠKI VIDIK:

- zadovoljevanje potrebe po gibanju
- obremenjuje vse mišične skupine
- sproščanje
- razvija motoriko, vpliva na lokomotorni sistem

SOCIOLOŠKI VIDIK:

- čut kolektivnosti, tovarštva
- poznavanje soljudi
- usmerjen tekmovalni duh

PSIHOLOŠKI VIDIK:

- bogati notranji svet domišljije
- osvobodi motene oblike vedenja
- kreativno ustvarjanje in svobodni izrazi

ESTETSKI VIDIK:

- razvija smisel za lepoto
- doživljanje glasbenega ritme

51. VZGOJNA NAČELA V PLESNI VZGOJI

- načelo postopnosti in sistematičnosti
- načelo življenjske in psihične bližine
- načelo nazornosti
- načelo ustreznosti razvojne stopnje
- specifična načela plesne vzgoje (načelo aktivnosti, načelo interesa, načelo individualizacije)

52. SMOTRI PLESNE VZGOJE

- razvojni
- intelektualni
- emocionalni
- estetski
- socialni
- gibalni

53. NALOGE PLESNE VZGOJE

- razvijati in oblikovati gibanje
- razvijati socialne sposobnosti (medsebojni odnosi, uveljavljanje, vedenje...)
- razvijati sposobnost izražanja in ustvarjanja
- razvijati estetsko tenkočutnost in kritičnost
- povezati se s športno, likovno, glasbeno in filmsko vzgojo
- razvijati sposobnost sproščanja (čustev, misli, počutij, doživetij)

54. NAČINI POUČEVANJA V PLESU

Ples sam po sebi vzgaja celovito in zahteva angažiran pristop. Otroci namreč z veliko večjo lahkoto dosežejo zastavljene cilje, če je vzdušje dobro, igrivo in ustvarjalno, saj dobijo občutek da resnično lahko pokažejo vse, kar znajo in zmorejo. Učiteljev pristop je lahko zelo avtoritativen, lahko pa je bolj mil, čuteč. Uspeh je večji, če znamo otroke nenehno vzpodbujati in iskati v njih skrite gibalne potenciale. Posredovanje gradiva je lahko izredno raznovrstno (formalni način, individualno s posamezniki). Snov podajamo enkrat na sistematičen, drugič na analitičen način. Nikoli pa ne pozabimo, da morajo otroci pri vsaki uri najprej uživati v gibanju (motivacija, pohvala). Otrokom vse povemo na enostaven način.

55. LIK PLESNEGA PEDAGOGA

Učitelj mora imeti dovolj znanja (osnovna, specialna – telesna, glasbena), biti mora umetnik, vodja, organizator, inovator, analitik, psiholog in terapevt obenem pa mora imeti določeno mero avtoritete.

SPOSOBNOSTI DOBREGA PLESNEGA UČITELJA:

- PSIHIČNE: sposobnost vživljanja, vzpostavljanja stikov, opaženj, reagiranja, nasmejan, vesel, potrpežljiv, znati mora navdušiti
- TELESNE: obvladovanje gibanja, poznavanje plesnih korakov, motorične sposobnosti, občutek za ritem → dobra demonstracija
- USTVARJALNE: kreativnost, koreografske sposobnosti, inovativne sposobnosti, sposobnost povezovanja znanih vsebin
- ORGANIZACIJSKE: organizator, opazovalec, kontrolor

- PEDAGOŠKE: upoštevati mora načela: načelo postopnosti in sistematičnosti, načelo življenjske in psihične bližine, načelo nazornosti, načelo ustreznosti razvojne stopnje, specifična načela plesne vzgoje (načelo aktivnosti, načelo interesa, načelo individualizacije)

56. ANALIZA GIBANJA V PLESU

GIBANJE:

- *KAKO SE TELO GIBLJE?* → SILA (energija, dinamika, tok)
- *KJE SE TELO GIBLJE?* → PROSTOR (velikost, smer, raven, pogled, vzorec gibanja)
- *KAJ TELO LAHKO DELA?* → OBLIKA GIBANJA (akcija, uporaba delcev telesa)
- *KAKO SE ČASOVNO GIBLJE?* → ČAS (trajanje, ritem, tempo)

57. OBLIKE GIBANJA V PLESU

- ZADRŽANA GIBANJA (to so gibanja, kjer je ves čas konstantno prisotna E, gibanja je tekoče in enakomerno)
- PROPULZIVNA GIBANJA (začenjajo se z močno spodbudo, kjer E uporabljamo v sunkih, z večjo ali manjšo eksplozivnostjo, z nenadnimi ustavitvami)
- NIHAJOČA GIBANJA (so reakcija na silo teže, s tem da del telesa, ki niha popolnoma osvobodimo in sproščeno pade)
- VIBRACIJSKA GIBANJA (nastanejo, ko se vibracijska gibanja spremenijo v tresenje, kaže se v celem nizu vibracijskih gibov)
- LEBDENJA (nastanejo, ko se začetna E porabi, nastopi pa trenutni zastoj gibanja v zraku ali prostoru, čeprav imamo občutek, da se gibanje še naprej nadaljuje)
- PADANJA (so gibanja, ki se nanašajo na silo teže; oziroma sprostitev drže, ki se sili teže upira)

MURRAY:

- LOKOMOTRONA GIBANJA (tista gibanja, ki omogočajo premikanje telesa skozi prostor);
delijo se na tista:
 - + kjer uporabljamo noge, kot osnovo za gibanje (hoja, tek, skok)
 - + kjer uporabljamo poleg nog tudi druge dele telesa (plezanje, plazenje, lazenje)
- NELOKOMOTORNA GIBANJA (gibanja, ki se dogajajo večinoma na mestu)
Delijo se na:
 - + primarna gibanja (upogib, iztegnitev, zasuk)
 - + variacije tek gibov (celega telesa – vlek, sed, obrat ali posameznega dela telesa – ploskanje, dotikanje, stresanje)

58. PLESNI ČAS

- TEMPO: - hitro / počasi
- naraščajoče / padajoče
- TRAJANJE - kratko / dolgo
- RITEM - enakomerno / neenakomerno

59. PLESNI PROSTOR

- RAVEN ali NIVO - visoko / nizko
- VELIKOST - velika / majhna
- SMER - naprej / nazaj

- VZOREC
 - navznoter / navzven
 - naravnost / zavito
- POGLED
 - stalen / menjajoč

60. KVALITETA GIBANJA V PLESU

V trajanje nekega giba je lahko vložena večja ali manjša količina oziroma sila. Tako je lahko gibanje: TEŽKO – LAHKOTNO; SPROŠČENO – SILOVITO; EKSPLOZIVNO – ZADRŽANO. Vse to predstavlja določeno kvaliteto gibanja.

61. KLASIFIKACIJA GIBANJA

Gibanje lahko klasificiramo glede na razlike v njegovih značilnostih ali glede na njegovo uporabo.

A. Gates ga razvršča na naslednji način:

1. NAMERNA GIBANJE (zavestno izbrano, kontrolirano, vodeno)	NENAMERNO GIBANJE (gibanja organskega delovanja, geste, izrazne kretnje)
2. FUNKCIONALNE AKCIJE	IZRAZNE AKCIJE (geste, stilizirani gibi)
3. NARAVNA TELESNA GIBANJA	IZUMLJENA GIBANJA (balet, ljudski ples)
4. gibanje celega telesa	PERIFERNA GIBANJA (s posameznimi deli telesa)
5. LOKOMOTORNA GIBANJA (pomikanje skozi prostor)	NELOKOMOTORNA GIBANJA (gibanja okoli telesnih osi)

Po Murrayu:

- LOKOMOTORNA GIBANJA (tista, ki omogočajo premikanje telesa skozi prostor):
 - + OSNOVNA: hoja, tek, skok
 - + KOMBINACIJE: skok visoko daleč, galop, polka, trokorak itd.
- NELOKOMOTORNA (gibanja, ki se dogajajo večinoma na mestu, v lastnem prostoru):
 - + PRIMARNA GIBANJA: upogib, iztegnitev, zasuk, zamah
 - + KOMBINACIJE:
 - a) celega telesa: vlek udarec, obrat, sed, vzravnavna, padec
 - b) posameznih delov telesa: ploskanje, tolčenje, potiskanje, dotikanje, stresanje, vibracije itd.

Glede na količino vložene sile imajo ta gibanja še posebne gibalne kvalitete:

- zadržana gibanja
- propulzivna gibanja
- nihajoča gibanja
- vibracijska gibanja
- padanja
- lebdenja

62. GIBANJA NA MESTU (OPIS IN PRIMERI)

- UPOGIB, KLON: je gib pri katerem se dva sosednja dela okončine ali celega telesa približata (harmonika, mostovi, rože, ki zapirajo cvete...).

- **IZTEGNITEV:** je maksimalna oddaljitve dveh točk ali delov telesa v katerekoli smeri in na katerekoli ravni (letala, hoja na hoduljah, viseči pajac...).
- **ZASUK:** je krožno gibanje telesa okoli njegove vzdolžne osi; npr: roko lahko zasukamo v ramenu, dlan v zapestju... Zasuk je vedno možen v obe smeri – navznoter in navzven, levo ali desno (ptičja strašila, ožemanje brisače, propeler...).
- **NIHANJE, ZAMAHOVANJE, KROŽENJE:** je gibanje nekega dela telesa okoli določenega središča. Če je zagon izredno hiter dobimo zamah, če pa je zelo močan, preide nihaj v kroženje (gugalnica, človek na trapezu, nihala, mlini na veter...).
- **POTISKANJE, UPIRANJE, SUNEK:** potiskanje je upiranje v nek predmet, pri čemer je naša sila enaka ali večja od sile, ki se zoperstavlja. Največjo potisno silo daje noge. Če je potiskanje izredno kratko, in ga izvedemo z veliko silo, dobimo sunek (potiskanje gugalnice, valjenje, snežne kepe...).
- **VLEČENJE:** je nasprotno potiskanju. Silo »vlagamo«^{proč} od predmeta (vlečenje vrvi, vlečenje sidra, sani, zmaja...).
- **UDAREC:** je močan gib z eno ali obema okončinama v poljubni smeri in z določenim ciljem. Navadno je okončina sprva pokrčena, nato pa se iztegne z veliko hitrostjo in energijo (boksanje, udarjanje v zaprta vrata...).
- **ZIBANJE:** je podobno nihanju, le da je središče gibanja spodaj. Odvisno je od sile teže, težišče telesa oziroma dela telesa pa se premika od ene skrajne točke do druge (gugalni konjiček, stol, zvonjenje zvonca, pozibavanje na valovih...).
- **DVIGOVANJE :** je gib s katerim premaknemo nek predmet – navadno z višjega na nižjo ravnino. Predmet prestavimo v nov položaj (dvigovanje težkega kamna, velike žoge, košare...).
- **OBRAT:** je gib okoli vzdolžne osi telesa in je lahko različnih dimenzij (pol, cel, dvojni itd.) (liki na drsanju, magnetofon, dim vrtavka...).
- **PADEC:** je hiter prehod iz višjega na nižjo raven oziroma pod vplivom sile teže. (podiranje drevesa, padajoče listje, snežinke, dežne kaplje...).

63. GIBANJA SKOZI PROSTOR (OPIS IN PRIMERI)

Hoja, tek in skok so osnovni načini gibanja po prostoru. Vsa ostala gibanja oziroma premikanja pa so iz njih sestavljena. Tako poznamo še: pazenja, lazenja, plezanja, nošenja, vlečenja, potiskanja, kotaljenja itd.

- **HOJA:** s hojo se pomikamo po prostoru tako, da prenašamo težo telesa z noge na nogo. Pri tem se odrinemo s sprednjega dela stopala in prstov ene noge ter stopimo na peto druge (hoja naprej + ploskanje na vsak korak; hodimo z močnim dvigovanjem kolen; hoja po prstih / petah; hoja naprej/nazaj z visokim brcanjem v zrak; sprememba smeri pri hoji; hoja z različnim tempom v eno ali različne smeri; hoja s križnim, izmeničnim, prisunskim ali drugim plesnim korakom...)
- **TEK:** je premikanje po prostoru, kjer se med prenosom težišča z noge na nogo pojavi trenutek, ko je telo brez podpore – v fazi leta (tek s spreminjanjem hitrosti, tek s spremembo smeri, tek v različnih vzorcih, tek s spremembo pogleda...).
- **SKOK:** je odriv od podlage potem pa zaradi delovanja sile teže ponovno pristane na tleh. Kadar skačemo čez nekaj je to preskok, če skočimo na nekaj je to naskok, vezava majhnih skokov je poskakovanje, ko priletimo na tla govorimo o doskoku (skoki z menjavo ritma in tempa; poskoki na eni nogi, poskakovanje v različne smeri; poskoki v različnih vzorcih...).
- **PLAZENJE, LAZENJE:** je premikanje po prostoru, pri katerem imamo roke in noge na tleh. Če se plazimo okoli vzdolžne osi v bočni smeri, gre za kotaljenje ali valjanje (polži, kače, krokodili, stonoge...).

64. USTVARJANJE Z OSNOVNIMI GIBALNIMI ELEMENTI (PRIMERI)

Način gibanja: hoja, tek, skok, poskok

- svobodno se gibljemo po prostoru in na znak zamrznemo
- spreminjanje hitrosti svojega gibanja v pozitivno ali negativno smer
- spremenite raven gibanja na višjo ali nižjo
- spremenite smer gibanja z oračanjem v L ali D
- spremenite položaj z dodajanjem gibanja z okončinami, glavo ali trupom

65. USTVARJANJE S SMERMI IN RAZLIČNIMI NIVOJI V PROSTORU (PRIMERI)

RAZLIČNE SMERI

Začetni položaji: sed, klek, stoja

Načini gibanja: hoja, tek, preprosti plesni koraki

- Gibajte se naprej, se v poljubni točki zaustavite in se vrnite v izhodiščni položaj
- Gibajte se do določene točke, obrnjeni naprej (nazaj ali v stran)
- Gibajte se v trikotnikih, krogih, cik-caku, kvadratih
- Gibajte se po svojih lastnih vzorcih in sicer tako, da se izogibate soplesalcem

RAZLIČNI NIVOJI

Začetni položaji: sed, klek, stoja, leža

Načini gibanja: gibanje na mestu:

- Različne dele telesa razteguje v vse smeri
- Vsak del telesa poskusi upogniti, zasukati, zanihati z njimi
- Gibanje začnite s stopali ali dlanmi in ga poskusite izpeljati skozi vse telo
- Iz položaja na tleh rastite

66. USTVARJANJE Z RAZLIČNIMI DELI TELESA (PRIMERI)

67. IMPROVIZACIJA – DEL USTVARJALNEGA PROCESA

Pri ustvarjalnem delu z gibanjem otrok potrebuje določeno svobodo, jasno opredeljen razlog in cilj. Otroke moramo spodbujati, da razmišljajo o ciljih in namerah. Končni izdelek je neka sekvenca, gibalna fraza, mali plesni prizor, nek novi ples. Potrebno je, da otroci obdelajo gibalni problem.

Preden se lotimo dela z otroci pa je potrebna inspiracija.

68. VZPODBUDE ZA USTVARJALNI PROCES (PRIMERI)

- predmeti, ki zahtevajo posebna gibanja
- ritmični in zvočni pripomočki (tolkala, brenkala, pokrovke, zamaške, kamenčki, pesek, lesene palčke...)
- maske
- sprememba okolja
- sprememba glasbene opreme

69. RAZVOJ DRUŽABNEGA PLESA V SREDNJEM VEKU (naštev predstavnike)

Zibelka družabnega življenja v 12. st. je srednjeveški evropski dvor (služil kar sedem st. le zabavi plemstva). Doba viteštva in trubadurjev je prinesla večje število dvornih in stanovskih inačic,

raznih koračnih in poskočnih plesov, ki so jih črpali iz zakladnice kulture kmečkega prebivalstva in jih prilagajali navadam in okusu dvora.

- Prvi znan družabni ples, ki se je plesal v sklenjeni vrsti in pri katerem so se plesalci držali za roke je FARANDOLA.
- Druga pomembnejša oblika plesa je BRANLE (plesalo se je v polkrogu ob spremljavi petja in pod vodstvom plesnega vodja)
- ESTAMPE je bil ples kavalirja z dvema damama. Bil je umirjen in počasen ples in je pomenil prvi prehod na mešani plesni par.

Vse plesje je odlikovala eleganca drž in neverjetna raznolikost plesnih figur.

70. RAZVOJ DRUŽABNEGA PLESA V RENESANSI

To je doba sprostitve človeka, ki se posebno odraža v umetnosti, družabnem življenju in plesu. Tedanji ples se iz ljudskih oblik prelije v prefinjeno aristokratsko gibanje, ki ga označuje eleganca drž in drobnih korakov, togost v telesu. Dvorni ples se razvija v svetu odmaknjen od ljudstva: v gradovih, dvorcih, palačah, salonih. Ples v obdobju renesanse se razširi v dve smeri: ljudski ples kmetov in obrtnikov ter dvorni ples aristokracije.

Ples je bil povezan z modo (obleke solge, zato so plesali umirjeno), glasbo, plesnimi dvoranami itd.

Med prvimi tiskanimi učbeniki, ki dajejo navodila o pravilnem vedenju so Plesna pravila (1529; Antonius Arene).

Prvo delo o plesu: Il balerino, 1550, v Benetkah; resnično prvo delo o plesu: Thoinot Arbeau, Orchesographie (1588).

Večina novosti se je odvijala na dvorcih S ITALIJE. Pomembnejši plesi tega časa so bili:

- SALTARELO
- PIVA (podeželski ples)
- ALEMANDA IN BASSA DANZA (staronemški ples) → prenesli v FR : BASSE DANSE (plesali so ga z umirjenim korakom, pri tleh in brez poskokov. Bil je uvodni dvorni ples v 15.st.)
- BALLE – plesi (plesali ob posebnih slovesnostih: poroke, rojstvo, prihodi kraljev...) → bili posebno koreografsko oblikovani in so jih preimenovali v BALLETE (pripravljali za vsak dan posebej in štejejo za predhodnika baleta)

Ples je bil vedno ceremonial: pokloni; povabilo na ples se je ohranilo vse do danes (kot neke vrste ceremonial); ženska ni nobena odklonila (znak dobre vzgoje).

Vsaka provinca v Franciji je poznala svojo vrsto Branle: GAVOTTE, MENUET, PAVANA, GALLIARDA, PASAMEZZO. Zadnji ples je bil ponavadi z baklami (konec: bakle ugasnili).

71. PRVI PLESNI PRIROČNIKI

1529 – Prva pravila (Antonius Arene): korake je potrebno prilagoditi njej; mora jo držati za desno roko; plesati je potrebno graciozno, dostojanstveno, vljudno; plesalki se je potrebno na koncu zahvaliti in pri priklonu prijeto čepico s tremi prsti; med plesom se je potrebno smehljati

1550 – Il balerino: prva plesna knjiga (vrst takratnih plesov)

1588 – Orchedographie: izdal duhovnik pod lažnim imenom (Thoinot Arbeau); vsaka provinca v Franciji je poznala svojo vrsto Branle: GAVOTTE, MENUET, PAVANA, GALLIARDA, PASAMEZZO. Zadnji ples je bil ponavadi z baklami (konec: bakle ugasnili); pisal tudi o tem, da je dovoljeno damo na koncu poljubiti (neopazno se ovohata).

72. RAZVOJ BALETA V OBDOBJU RENESANSE

O prvem baletu lahko govorimo takrat, ko se srečata dvorski »ballo« ali »ballette« z dramatiko in vsebinsko zaokroženostjo meščanske gledališkosti. Balet dobi svojo zgodbo, ki jo občinstvu pripovedujemo s plesnimi izrazi. Za prvi balet velja »Banetcomigue de la reyne«, v Franciji leta 1581 na gradu Versailles (balet ob poroki). To je bil političen spektakel, v katerem je koreograf baleta združil ples in komedijo v celoto, trajal pa je 5 ur. Poudarek na telesu! Italija – familija Medici; Francija – Bali-plesi, konji.

73. DRUŽABNI PLES V ČASU BAROKA

BAROK: pojavi se zanimanje za bolj divje, elementarne ljudske plese. Tako se pojavi PAVANA, GAILLARDE in VOLTA; plesali so še tipične francoske plese: BRANLE, GAVOTTO in COURANTE. Najbolj bleščeče se slog razvije pod vladavino Ludvika XIV (plesni suiti, sestavljen iz sarabande, gige, allemande, gavotte, menueta, poloneze in drugih, svoj dvorni vrhunec) v Franciji. Središče razvoja plesa sta bili FR in IT.

Leta 1661 je bila ustanovljena Academi Royal de Musique et de Danse, ki ima zasluge za razvoj baleta in družabnega plesa.

Menuet je bil v Parizu 1. predstavljen leta 1650 (tehnika: noge so bile obrnjene navzven, plesi pa so vsebovali vrsto okrasnih korakov, plesali v paru, vendar brez dotikov).

PLESI: ESTAPIE, SALTERELLO, PIVA, VOLTA, MORISKO, CANARI, BOURRE, FLAMENCO, SARABANDA...

Ples omejujejo oblačila (M: nosili škornje z ostrogami, rokavice; Ž: razkošna oblačila).

74. MENUET

Menuet je bil v Parizu 1. predstavljen leta 1650, bil vodilen ples naslednjih 150 let. Tehnika: noge so bile obrnjene navzven, plesi pa so vsebovali vrsto okrasnih korakov, plesali v paru, vendar brez dotikov.

75. RAZVOJ BALETA V ČASU BAROKA

Težka oblačila (napihnjena) so dajala malo svobode. Tudi korzeti so oklenili hrbtenico v sklep in ji niso dopuščali svobode gibanja. Ker se je za baletanimalo plemstvo in ugledni meščani, so ga bogatili in razvijali. Balet je vzbudil med plesalci veliko zanimanje in ljubezen do burleske in groteske (norčavo posmehovanje ljudem), do spakovanja skozi plesno šaljivost. Baleti so postajali tudi izredno pomembno področje kraljevega udejstvovanja. Ženske so se v tem obdobju umaknile iz plesa, tako da so ženske vloge igrali moški z maskami. Leta 1661 je Ludvik XIV (sončni kralj) ustanovil prvo poklicno evropsko šolo v Parizu: Royal Academy of Dance, ki ima velike zasluge za razvoj baleta. Le ta se je v tej dobi dokončno izoblikoval in ločil od družabnih plesov. S tem je bil baletu priznan status umetnosti. Nastane 5 baletnih pozicij.

76. DRUŽABNI PLES V ČASU ROKOJA

ROKOKO (1660 – 1770): pomemben za razvoj baleta (loči od družabnih plesov); balet gre na oder, na dvoru pa ostaja družabni ples (obdrži značilnosti baletne tehnike še 2 stoletji)

PLESI:

- Angleži so plesali COUNTRY DANCES
- QUADRILLIA (pojavi leta 1750, 4 nasproti si stoječi pari, ima 5 slik: Pantlon, l'ete, la poule, la trenis, la pastourelle)
- COTILLONI

77. DRUŽABNI PLES V ČASU RAZSVETLJENSTVA (preporod narodne zavesti)

Slovi ALLEMANDA (ples v $\frac{3}{4}$ taktu – podoben valčku).

Obleka: angleški stil; obdržal se je steznik; hlače pri moških podaljšajo do nizkih škornjev kar omogoča naravno plesno gibanje; moški so imeli palico, ženske pa pahljačo)

Konec 18. stol. začne nemška šola izpodrivati francosko – LANDLER (predhodnik SHAUPLATER iz Bavarske); pojavijo se obrati, poskoki...

GAVOTTA je postala hitrejša in bolj priljubljena.

POLONEZA: otvoritev vsake elitne prireditve; Pleše se še: KRAKOWAIK, GALOP, MAZURKA.

78. DRUŽABNI PLES V OBDOBJU ROMANTIKE

Ples se preseli v plesne dvorane, namenjene zabavi meščanstva. Z valčkom in dunajsko plesno glasbo se začne obdobje sodobnega družabnega plesa. Gre za obdobje množičnega plesanja. Pleše se : polka, valček (1812 – zaslovel z modernejšo držo; imel veliko nasprotnikov – matere so hčeram prepovedale na ples; spori so trajali dokler ni kralj Aleksander sam odplesal valček), četvorke, cancan, mazurka in galop, vsaka plesna prireditev pa se otvori s polonezo.

19. stoletje → plesi:

- KRAKOWIAK in POLONEZA, MAZURKA (Poljska)
- GALOP, POLKA, ČEŠKA BESEDA, REGDOVAK, STRAŠEK, ČEŠKA POLKA (Češka)
- TARANTELA (Italija)
- RHEINLANDLER (Bavarska)
- SCHOTISH (Škotska)
-

Med parnimi plesi: REDOVA in POLKA-MAZURKA (slovanski izvor)

Med skupinskimi plesi: ECCOSSAISE, ČETVORKA in KAN KAN

Na prehodu v 20. stol. se opušča steznik, rokavice pa so še vedno sestavni del garderobe.

79. RAZVOJ BALETA V OBDOBJU ROMANTIKE

V ospredje prideta izvedba in virtuoznost. Odrinila je moškega plesalca in ga skrila v bleščečnost balerine.

Simbol romantike v baletu je bila Maria Loglioni (najbolj krščanska balerina vseh časov). Iz tega časa izhaja Tonny Elssler, Carlotta Grisi, Giselle Coppelia. Okoli 1860 leta se pojavi v baletnih copatkih tudi podpornik za prste. V Evropi je začel balet konec 19.stoletja počasi propadati. V tem času je bil znan koreograf Ma PePita (koreografiral več kot 50 novih baletov: Labodje jezero, Trnuljčica, Hrestač); ustvaril je rusko baletno šolo. V Rusiji se pojavi 1. vrhunska šola baleta.

80. DUNAJSKI VALČEK

- Je tipičen ples ljudskega izvora
- Predhodniki: landler (južna Nemčija in Bavarska; 17. stol); schuplatter (zgornja Bavarska, 14. stol.); volta (Francija)
- L. 1816 zanese v Anglijo
- Dinastija Strauss opremi valček z eleganco in občutkom, tako da je ples postal znan kot Dunajski valček
- Levi obrat je bil dolgo časa prepovedan → nenormalno
- leta 1927 so standardizirali pravila (L in D obrati, odpadejo pokloni, dovoljena je bila vrtavka v L in D)
- ZNAČILNOSTI: enakomerno vrtenje, s poudarjeno interpretiranim drugim korakom in priključkom; pozna dvig in spust
- TAKT: je $\frac{3}{4}$
- TEMPO: 60 taktov na minuto

- RITEM: prva doba je poudarjena, drugi dve nepoudarjeni; štejemo 1, 2, 3

81. RAZVOJ DRUŽABNEGA PLESA NA PRELOMU STOLETJA

Začnejo se pojavljati pčesi iz Amerike; Valček in četvorka postaneta preveč uniformirana.

- Plesi iz Amerike: two step, one step, bunny hug, judy walk, turky trott, grizzj bear, castle walk, fish walk, rag time, cake walk
- 1903: boston (predhodnik ang. Valčka)

Še le ob prehodu 20. stol. je dobil ples pravo družabno vlogo v smislu plesanja ljudi za sprostitev, zadovoljitev ali estetsko zadovoljitev

- 1910 → fokstrot
- 1912 → boston na pohodu (ž je bila na partnerjevi desni strani → bok na bok); poznali tudi: triple boston in double boston
- 1907 → tango naseli v parizu
- popularen je bil barn dance
- 1911-1914 → koračni fokstrot; nastal je iz one stepa in regtima v slowfox, po letu 1927 pa še v quickstep
- 1921 postane valček manj rotacijski; definirali so osnovni korak (korak + korak + priključi)
- prva svetovna vojna: boston in valček skoraj utonita v pozabo
- razcvet plesa je vzpodbudila gradnja velikih plesnih dvoran (orkestri, pojavljanje posnete glasbe)
- nov stil: »eno telo s štirimi nogami«

82. RAZVOJ ŠPORTNEGA PLESA V SVETU IN PRI NAS

Športni ples je trkmovalna dejavnost, ki predstavlja most med športom in umetnostjo. Nastal je iz nadaljevalnih oblik družabnega plesa.

- Leta 1909 je 1. svetovno prvenstvo v družabnih plesih v Parizu → tekmovanje v salonskih plesih (boston, turkey trott,...)
- 1892. leta je ustanovljeno Britansko združenje plesnih učiteljev
- 1920. leta: zmagoviti pohod sodobnega družabnega plesa v Angliji
- Anglija je bila 1., ki je začela z organiziranim razvojem ter standardiziranjem plesnih korakov in pravil. Ustanovili so tudi športno – amatersko zvezo.
- Najprej so tekmovali samo v standardnih kasneje po letu 1950 pa še v latinsko – ameriških plesih.; pozna 70' – tekmovanja v rock'n'rollu v 80. pa še show plesi
- 1922 – prvo uradno SP v standardnih plesih v Londonu (4 plese)
- 1925 –1953 → najbolj znana prva tekmovanja (svetovno znana odprta prvenstva v Blackpoolu – leta 1931 naprej)
- 1959 → ustanovljen IDSP (prej ICAD)
- 1984 → ustanovljen WWRC (za rock'n'roll)

IDO: tudi tekmovalci v show plesu tekmujejo pod okriljem mednarodne plesne zveze

WDDSC: pokriva področje profesionalnih plesalcev, trenerjev, sodnikov...

RAZVOJ PRI NAS:

- zgodovina plesa v Sloveniji soupada z razvojem družabnega plesa v svetu
- Prve plese sta vzgajale Adolf Jenko in Ludvik Simončič
- 1930. leta je bilo 1. uradno prvenstvo za prvaka dravske banovine
- PŠK (ustanovljen leta 1933) je leta 1946 ustanovil svojo podružnico v Mariboru
- Leta 1948 je bila ukinjena plesna šola A. Jenka → upadlo število plesalcev
- 1949 – država podpre delovanje folklornih dejavnosti
- leta 1954 je bila ustanovljena skupščina PZS

- leta 1955 so izšolali prve sodnike (cilj: ustanoviti in širiti plesne šole, plesno športne klube, selekcije, širiti športno kulturo na slovenskem)
- 1959 – 1. turneja Bled-Portorož
- 1974 – vsako leto izvedena turnirja za pokal Bleda, Portoroža; pokal Alpe Adria
- 1975 je PZS izdal sodniški pravilnik ter izvedel prvo kategorizacijo plesnih sodnikov
- 1989 je ZPOS razširila dejavnost in priključila združenje plesnih vaditeljev, učiteljev, trenerjev ter združenje plesnih sodnikov Slovenije
- 1985 – razbohotenje JAZZ-a, break danca, hip-hopa, Electric Bogie → Tomaž Ambrož
- 1959: začetki dela s pionirji
- 1960 je 1. tekmovanje pionirskih parov
- 1978 plesni festival mladih → 1. državno prvenstvo za pionirje in mladince
- v 80-ih letih: evforija na področji show plesa, rock'n'rolla
- obdobje po 1990: učinkovita šola učenja ter sistematična plesna vzgoja
- od leta 1996 je ples priznan s strani MOK-a

83. OBDOBJE DRUŽABNEGA PLESA MED 1920-30

- »plesna vesela leta«
- 1925: nov val severno-ameriških plesov: BLUES (prestopanje iz noge na nogo), CHARELSTON, BLACK BOTTOM, SHIMMY, JAZZ

84. OBDOBJE MED 1930-40

- zavladajo plesi LA
- Brazilija: MAXIXA in BEGUINE (hitra rumba)
- S Anglija: TOP PLES
- J Afrika: CAKE WALK, BUNY HUG (prva oblika jazza → domovina je Amerika, korenine pa ima v Afriki)
- RUMBA → plešejo v krogih ali v dveh nasproti si stoječih vrstah; kombinacija španskega temperamenta z gibanjem in ritmom Afriškega jazza
- DIXIELAND: beli način New Orlensa
- BLUES
- Po letu 1930 se pojavi SWING
- 1938- BOOGIE WOGIE

85. OBDOBJE OD 1940-50

- čas velikih sprememb
- LA je začel razvijati neko standardno obliko po letu 1950
- Pojavijo se party plesi
- Novi plesi: LAMBETH; PALAIS GLIDE, HOKEY-COKEY, CONGA
- Anglija: JITTERBURG in BOOGIE WOGIE

86. OBDOBJE OD 1950-70

- 1950 – Angleži poskrbeli za sam razvoj tehnike gibanja
- 1953 – pojav CHA-CHA-CHA-ja
- pozna 50. – pojav rock'n'rolla

1960 –1970:

- obdobje beat glasbe

- twist
- plesni pari plešejo brez plesne drže
- pojav skupine The Beatles
- drugačna kultura, sprememba stila oblačenja
- plesi: TWIST,, HULLY-GULLY, MADISON, SLOP, PONY JERK, BEAT 68, BOSSA NOVA, LAMBADA

87. OBDOBJE PO 1970

1970–1980:

- prva tekma med disko in staro generacijo
- rojeva se disko ples v paru
- plesi: SHAKE, SLOP, MAKSI, SKATE, BLACK-BOTTOM, STEPPING OUT, RUBBY RED DRES

1980-1990:

- zavlada pop, break dance in hip-hop kultura
- obnovi se afriška kultura

88. RAZVOJ DRUŽABNEGA PLESA PO SLOVENIJI – PRVI ZAČETKI IN OBDOBJE MED OBEMA VOJNAMA

Zgodovina družabnega plesa v Sloveniji sovpada z razvojem družabnega plesa v svetu. Plesalo se je v vseh zgodovinskih obdobjih, navadno odvisno od mode.

- pred 1.sv.vojno so bili večinoma nemški in italijanski plesni mojstri
- plesne vaje so bile v Narodnem domu v Lj ter pri Maliču
- poznani plesni mojster pred 1.svetovno vojno je bil Tržačan Ivan Umek
- vaje so bile ob spremljavi pionista ali orkestra, včasih tudi gramofon
- premožne družine so prirejale HAUSBALE
- največ javnih plesov je bilo v predpustnem času
- plesi so bili: ELITNI, LJUDSKI, JAVNI
- ČRNO-BELA REDUTA
- 2. februar 1907: 3. planinski ples, na katerem je prvo četvorko zaplesalo 192 parov, vstopnice so bile razprodane
- znani so bili tudi plesi na Miklavževu (obdarovanje)
- 8.2.1923 je nastal prvi »Klub plesovodij Slovenije« → poučuje A.Jenko, ki je leta 1924 končal šolanje v Parizu na Academi Royale de Danse
- Mojster Jenko velja za pionirja plesne vzgoje, tekmovalnega plesa in celotne plesne kulture; je nedvomno nestor plesa; leta 1927 postane prvi profesionalni plesni učitelj
- 16.5.1933 so v Lj ustanovili PŠK
- 1934 je začel s svojim delom v Mb mojster L.Simončič
- 1927- 1.plesno tekmovanje v Unionski dvorani v Lj
- plesne prireditve so potekale: Unionu, Kzini, Zvezdi, na Taboru, v hotelu Tivoli, v Emoni; popularno plesišče je bilo v narodnem domu v Lj (1928 – vabi na elitne plesne družabne večere)
- prirejali različne družabne plese: lovski in pionirski , veliki tehnični pčes, po 1. svetovni vojni elitni bančni ples, elitni trgovski ples...

89. USTVARJANJE PZS IN ZPVUTS TER GLAVNE ZNAČILNOSTI RAZVOJA V SLOVENIJI

- leta 1954 je bilo usatnovljeno ZPUS z namenom, da bi vzgajali kadre in poučevali po šolah ter plesnih klubih po Sloveniji
- 1956 – izšla druga generacija plesnih učiteljev (Oblak, Lombar, Marolt)

- 1957 – prva triletna plesna šola
- kasneje se ZPUS pridružijo še trenerji (1958)
- prvotno so se plesni učitelji združili s ciljem izmenjave in izpopolnjevanje znanja ter zaščite svojih interesov, od leta 1958 pa so uspešno sodelovali pri izvrševanju svojega strokovnega dela na področju širjenja plesne kulture
- plesni učitelji so navdušili mlade in starejše generacije za ples
- Tomaž Ambrož je sodeloval pri šolanju in razvoju družabne plesne dejavnosti, bil pobudnik in začetnik rock'n'rolla, break danca...
- Plesne šole: Urška, Bolero, Pingi (MB)
- 1990 izvede šolanje trenerjev za standardne in LA plese

90. KATERI ELEMENTI OPREDELJUJEJO PLES KOT ŠPORTNO PANOGO

Smotri šport (20. stol) → po Enrilu:

- agonistične
- vzgojne
- rekreativne

91. RAZLIKE MED REKREATIVNIM IN VRHUNSKIM TEKMOVALNIM PLESOM

VRHUNSKI ŠPORTNI PLES:

- pogojuje športni rezultat, ki je eden od ciljev v vsaki tekmovalni dejavnosti
- težnja po popolnosti gibanja samega sebe
- velikokrat prestopanje meja
- trening in tekma: sredstvo lastnega izražanja in potrjevanja
- napredovanje v sposobnostih
- določen uspeh je tudi proizvod okolja (razmerja športnik-trener; klub; fakulteta; zveza; sponzorji...)

REKREATIVNI PLES:

- dostopen je vsem starostnim kategorijam
- ni organiziran
- v ospredju je razvedrilo in ne rezultat
- možnost navezovanja stikov
- oblikovanje telesa

92. STANDARDNI PLESI IN NJIHOVE ZNAČILNOSTI

- spadajo v skupino koncentričnih estetskih športov
- poznamo tekmovanja posameznih plesnih parov in tekmovanja formacij (8 plesnih parov)
- do izraza prihaja sposobnost plesalcev interpretacije glasbe
- potreben: občutek za ritem, koordinacija, velika gibljivost
- skupino standardnih plesov predstavlja 5 plesov (ang. Valček, tango, dunajski valček, quickstep, foxtrot)
- plesi zahtevajo posebno plesno držo, tehniko gibanja ter zlitost
- navadno plešemo v zaprti plesni drži
- stopala vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge; pri hoji nazaj se odrivamo s pete, pri premikanju naprej pa se načeloma stopi najprej na peto in nato na celo stopalo; telo je pokončno in sproščeno

93. LATINSKO AMERIŠKI PLESI IN NJIHOVE ZNAČILNOSTI

- med LA plese spadajo: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble in jive
- mešanica plesnih ritmov in korakov, ki so jih prinašali afriški črnci , južnoameriški indijanci in evropski beli priseljenci
- največkrat se pleše v odprti plesni drži
- po tehniki so plesi zelo različni tako po temperamentu kot plesnemu izrazu, nosijo pa v sebi poseben čar
- od standardnih plesov se razlikujejo po obleki

94. ANGLEŠKI VALČEK

95. TANGO

96. DUNAJSKI VALČEK

97. SLOWFOKS, QUICKSTEP

98. SAMBA

99. RUMBA

100. CHA – CHA –CHA

101. PASO – DOBLE

102. JIVE

103. VRSTE TEKMOVANJ V ŠPORTNEM PLESU

Tekmovanja v športnem plesu se prirejajo na nacionalni ravni, evropski in svetovni ravni posebej za amaterje in posebej med profesionalci

NACIONALNA RAVEN:

- Kvalifikacijska (pari tekmujejo ločeno po tekmovalnih razredih), pokalna in prvenstvena
- Točkovanje rezultatov → napredovanje parov v višje kakovostne tekmovalne razrede
- Točkovanje rezultatov tudi na »rating turnirjih« → možnost napredovanja v državnem razredu
- Državna prvenstva se organizirajo 1X letno ločeno za ST in LA plese ter v kombinaciji

V tujini lahko tekmujejo pari PZS posamično na:

- Uradnih prvenstvih (svetovno, evropsko, območno)
- Uradnih pokalnih prvenstvih (svetovni, evropski pokal)
- Uradnih rang turnirjih
- Mednarodnih odprtih turnirjih
- Mednarodnih turnirjih s povabilom
- Kvalifikacijskih turnirjih drugih držav

Plesni pari lahko tekmujejo ekipno na naslednjih tekmovanjih:

- Dvobojih ali mnogobojih plesnih organizacij med seboj ali s klubi iz tujine
- Doboijh ali mnogobojih reprezentanc mest ali držav

Na ekipnih tekmovanjih tekmujejo med seboj enako rangirani plesni pari

SEQUE:

- posebna tekmovanja
- enotna koreografija več med seboj povezanih plesov
- na parketu le en par
- tekmujejo večinoma profesionalci

104. STAROSTNE IN KAKOVOSTNE KATEGORIJE V ŠPORTNEM PLESU

Plesni pari tekmujejo v starostnih kategorijah:

- mlajši pionirji: 9 let ali manj
- pionirji: 10 ali 11 let
- mlajši mladinci: 12 ali 13 let
- mladinci: 14 ali 15 let
- starejši mladinci: 16, 17 ali 18 let
- člani: 19 let

V vseh starostnih kategorijah, razen MP (tekmujejo samo v C razredu), tekmujejo plesni pari v dveh tekmovalnih razredih:

- v razredu C z omejitvenim programom plesnih figur v treh plesih
- v razredu B z omejitvenim programom plesnih figur v petih plesih

V kategorijah MM, M, SM tekmujejo pari še v enem dodatnem razredu:

- v razredu A s programom brez omejitev plesnih figur

V kategoriji Č pa še v dveh tekmovalnih razredih:

- v razredu A s programom brez omejitev plesnih figur
- v mednarodnem razredu I s programom brez omejitev plesnih figur

Plesni pari, sta katerem sta oba partnerja starejša od 35 let, lahko tekmujejo v seniorskem A razredu.

Plesni par sme izjemoma napredovati v višji razred iste starostne kategorije ne glede na število doseženih točk v primeru:

- da se na državnem prvenstvu posamezne kategorije (ST ali LA) uvrsti pred vse pare tega razreda
- da osvoji naziv državnega prvaka v članski konkurenci, s tem pridobi mednarodni razred (I) v osvojeni plesni zvrsti

Vsa tekmovanja potekajo po sistemu izločanja najboljših parov iz predtekmovanja do finala. Tekmovanja potekajo v 1. krogu, v popravnem krogu, v izločilnih krogih in v finalu.

105. NAČINI SOJENJA IN OCENJEVALNI KRITERIJ

- Na prvenstvenih tekmovanjih sodi najmanj 7 na vseh ostalih pa najmanj 5 sodnikov.
- Sodniki z X označi toliko parov, kot jih je potrebno a vstop v naslednji krog
- Finale: ocenjevanje z ocenami; razvrstitev po mestih (najboljši ocenjen z 1, najslabši pa z 6).
- Izbirni krog: v naslednji krog se uvrstijo pari, ki so zbrali največ X-ov, v vseh plesih → primerjalno ocenjevanje

OCENJEVALNA PODROČJA:

- TAKT IN OSNOVNI RITEM (vse plesne figure imajo natančno predpisan ritem, v taktu je predpisano določeno število taktov)
- LINIJE TELESA (linije v osnovni drži, linije posameznega plesalca, linije para, linije v prostoru, osnovna je plesna pokončna drža, ki jo določajo navpične (stranske linije para) ter vodoravne linije para (kolena); drža rok)

- POTEK GIBANJA (gre za pozicije stopal, plesne smeri, količine obratov, dvige in spuste, gibanje bokov, vodstvo para)
- NOŽNA TEHNIKA (opredeljuje izvedbo posamičnih korakov v različnih plesnih figurah; pomembna pri nižji starostnih kategorijah)
- IZRAZNOST in NASTOP (je kombinacija občutkov, čustev, razpoloženjskega stanja, gre za interpretacijo glasbe in komunikacijo med plesalcema)
- KOREOGRAFIJA in UREJENOST PARA (ustvarjalnost, emocionalnost in karizmatičnost plesnega para)

106. KAJ JE AKROBATSKI ROCK'N'ROLL

Je kompleksna športna zvrst, kjer morajo tekmovalci združiti športno akrobatiko z umetniško interpretacijo plesnih elementov.

ZNAČILNOSTI:

- 4/4 takt (poudarek je na 2. in 4. dobo)
- tempo 48-52 T/m; rekreativni pa 40-60 T/M
- osnovni korak traja 1 ½ takta
- kicki se plešejo na nepoudarjeno dobo

107. NAČINI SOJENJA V AKROBATSKEM ROCK'N'ROLLU

Sodniki:

- 3-7; če sta na parketu dva para (L par ocenjuje na L strani lista, D pa na desni strani)
- seštejejo ocene in odštejejo točke za napake

Turnirsko vodstvo: zbira sodniške listke (razen v finalu) ter vpisuje ocene sodnikov v zbiralno tabelo → za vsak zbirni krog posebej → po končanem krogu naredi križe parom z najvišjimi ocenami za vsakega sodnika

Če si več parov deli mesto (pri enem sodniku) zahteva vodstvo od sodnika popravek ocen.

Pari, ki so dobili največ križev in jih je večina sodnikov izbrala za naslednji krog, dobijo končni križ za naslednji krog.

Finale: akrobatski in talni del → obe oceni se sešteje, razvrsti pare po številu točk in javno pokaže oceno.

OCENJEVANJE V AKROBATSKEM PROGRAMU:

- ☐ akrobatika (0-10; 0-5 kjer ni talnega rock'n'rolla)
- ☐ nožna tehnika (0-1)
- ☐ plesne figure (0-1)
- ☐ koreografija (0-1)
- ☐ izraznost, smer, drža (0-1)

OCENJEVANJE V TALNEM PROGRAMU:

- ☐ nožna tehnika (0-2)
- ☐ plesne figure (0-2)
- ☐ koreografija (0-1)
- ☐ plesna izraznost, smer, drža (0-1)

KAJ SE OCENJUJE?

- ☐ Ritem in takt
- ☐ Padec
- ☐ Slip – spodrsanje
- ☐ Odprta figura

- ☐ Akrobacije
- ☐ Nožna tehnika
- ☐ Plesne figure
- ☐ Koreografija
- ☐ Plesna izraznost

Pri formacijah ocenjujejo tudi sinhronost, koreografija in nastop.

108. RAZVOJ SHOW PLESA

- 80. leta → študentski plesni klub Kozina (Poučeval Ivo Pogorelec)
- 1975 → skupino prevzame Meta Zagorc
- 1977 → v LJ Dietmar Knoll → nov zagon in sodelovanje s tujimi koreografi
- 1978 → skupino prevzame Metod Jeras → bil vodja so l. 1985
- Rade Divovič → skupino uspel uvlejaviti na TV takratne Jugoslavije
- 1983 – prevzame skupino Mojca Horvat
- 1984 → steče prvi program za poučevanje jezza in stepa za najmlajše (treningi članov v jezzu in stepu)
- 1986 → prvo državno prvenstvo v show plesih
- veliki medijski odmev plesne šole Mojce Horvat v televizijski oddaji ZDRAVO
- 1989 → prvi samostojni otroški musical: Brez čarovnic ne gre
- 1987 → T. Ambrož, B. Nagode, N. Ambrož (PŠ URŠKA); trenerka MIMI MARČAC MIRČETA
- 1991 → prva formacija → 3. na SP in 2. na EP
- 24.10.1992 → naslov svetovnih prvakov v kategoriji formacij
- 1998 in 1999 → naslov SP v show formacijah (koreograf Mirjam Podobnik)
- Musicli: Ameriška pravljica, Mi se ne damo, Ptički brez gnezda, Mestna pravljica, Sneguljčica II, Beneška noč, Čudežno mesto ...

109. VRSTE TEKMOVANJ V SHOW PLESU, NAČIN SOJENJA IN TEKMOVALNI KRITERIJ

VRSTE TEKMOVANJ:

- DOMAČA: državno prvenstvo in kvalifikacijski turnirji (solo in pari)
Tekmovanje formacij (8-24 plesalcev) in malih skupin (3-7 plesalcev)
5 najbolje uvrščenih plesalcev v vsaki starostni in tekmovalni kategoriji dobi pravico nastopa na DP
- V TUJINI:
 - uradna svetovna in evropska prvenstva
 - uradni evropski in svetovni pokaliReprezentanca → nastop na državnem prvenstvu

STAROSTNE KATEGORIJE

- pionirji (8 -11 let)
- mladinci (12-15 let)
- člani (16 let in več)

NAČIN SOJENJA IN OCENJEVALNI KRITERIJ:

- SODNIKI: 5-9 + glavni sodnik (prisoten za spoštovanje pravil; pravilen izračun rezultatov)
- Predtekmovanje: - ustrezno število tekmovalcev za naslednji krog (podelijo zahtevano število križev)
 - finale: razvrstitev tekmovalcev po mestih

- Ocenjevanje (lastna glasba): tehnična vrednost, kompozicija plesne točke, umetniški vtis → šteje skupno število točk (tisti, ki izberejo največje število gredo v naslednji krog); finale → razvrstitev po mestih od 1-6
- Ocenjevanje (glasbo določi organizator): sodnik oceni plesalca samo enkrat (1-30 točk)

TEKMOVALNE KATEGORIJE:

- ❖ SHOW DANCE
- ❖ STEP
- ❖ STRET DISCIPLINE
- ❖ TRADICIONALNI PLESI V PARU