

AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETOKTATÁS ALAPPROGRAMJA

TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

2022

Tartalomjegyzék

II.RÉSZ	7
TÁNCMŰVÉSZETI ÁG	7
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG CÉLRENDSZERE	7
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG ÁLTALÁNOS FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI	8
Kiemelt kompetenciák a táncművészeti ágon	8
III. RÉSZ	10
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG TANSZAKAI ÉS TANTERVI PROGRAMJA	10
A) BALETT TANSZAK	10
I. FEJEZET	10
AZ ALAPFOKÚ BALETTOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI	10
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA	11
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA	12
A művészeti alapvizsga követelményei	12
A művészeti záróvizsga követelményei	13
II. FEJEZET	15
BALETT TANSZAK TANTÁRGYAI	15
BALETTTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA	15
Előképző évfolyamok (E)	15
Alapfokú évfolyamok (A)	18
KLASSZIKUS BALETT	20
Alapfokú évfolyamok (A)	20
Továbbképző évfolyamok (T)	27
BALETT ELMÉLET	32
Alapfokú évfolyamok (A)	32
TÁNCTÖRTÉNET	36
Továbbképző évfolyamok (T)	36
KREATÍV GYERMEKTÁNC	37
Előképző évfolyamok (E)	38
NÉPI JÁTÉK	39
Előképző évfolyamok (E)	39
NÉPTÁNC	40
Alapfokú évfolyamok (A)	41
JAZZ-TECHNIKA	43

Alapfokú évfolyamok (A).....	44
GRAHAM-TECHNIKA	48
Továbbképző évfolyamok (T).....	48
TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC	50
Alapfokú évfolyamok (A).....	50
TÁRSASTÁNC	54
Továbbképző évfolyamok (T).....	54
B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK	56
I. FEJEZET	56
AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI.....	56
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA	56
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA	57
A művészeti alapvizsga követelményei	57
A művészeti záróvizsga követelményei.....	58
II. FEJEZET	60
A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI	60
KREATÍV GYERMEKTÁNC	60
Előképző évfolyamok (E)	60
Alapfokú évfolyamok (A).....	61
KORTÁRSTÁNC	63
Alapfokú évfolyamok (A).....	63
Továbbképző évfolyamok (T).....	70
LIMÓN-TECHNIKA	79
Alapfokú évfolyamok (A).....	79
KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ	82
Alapfokú évfolyamok (A).....	82
TÁNC TÖRTÉNET	87
Továbbképző évfolyamok (T).....	87
LÁBÁN-TECHNIKA	88
Továbbképző évfolyamok (T).....	89
GRAHAM-TECHNIKA	91
Továbbképző évfolyamok (T).....	91
IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ.....	93
Továbbképző évfolyamok (T).....	93

REPERTOÁR.....	94
Továbbképző évfolyamok (T).....	95
C) MODERNTÁNC TANSZAK.....	97
I. FEJEZET.....	97
AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI	97
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA	97
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA	98
A művészeti alapvizsga követelményei	98
A művészeti záróvizsga követelményei.....	100
II. FEJEZET	101
A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI	101
BERCZIK-TECHNIKA	101
Előképző évfolyamok (E)	102
Alapfokú évfolyamok (A).....	105
KREATÍV GYERMEKTÁNC.....	107
Előképző évfolyamok (E)	107
Alapfokú évfolyamok (A).....	109
JAZZ-TECHNIKA.....	110
Alapfokú évfolyamok (A).....	110
Továbbképző évfolyamok (T).....	115
LIMÓN-TECHNIKA	120
Alapfokú évfolyamok (A).....	121
Alapfokú évfolyamok (A).....	122
TÁNC TÖRTÉNET	124
Továbbképző évfolyamok (T).....	124
KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ	125
Alapfokú évfolyamok (A).....	126
LÁBÁN-TECHNIKA	130
Továbbképző évfolyamok (T).....	130
GRAHAM-TECHNIKA	132
Továbbképző évfolyamok (T).....	132
REPERTOÁR.....	134
Továbbképző évfolyamok (T).....	134
IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ.....	136

Továbbképző évfolyamok (T).....	136
D) NÉPTÁNC TANSZAK	138
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA	139
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA	140
A művészeti alapvizsga követelményei	140
A művészeti záróvizsga követelményei	141
II. FEJEZET	142
NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI	142
NÉPI JÁTÉK	142
Előkészítő évfolyamok (E)	142
NÉPTÁNC	145
Alapfokú évfolyamok (A).....	145
Továbbképző évfolyamok (T)	152
FOLKLÓRISMERET	157
Alapfokú évfolyamok (A).....	157
Továbbképző évfolyamok (T)	161
TÁNC TÖRTÉNET	163
Továbbképző évfolyamok (T)	163
NÉPZENEI ALAPISMERETEK	165
Alapfokú évfolyamok (A).....	165
A/1. évfolyam	165
Továbbképző évfolyamok (T)	169
TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS	171
Továbbképző évfolyamok (T)	171
E) TÁRSASTÁNC TANSZAK	173
I. FEJEZET	173
AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI	173
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA	173
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA	174
A művészeti alapvizsga követelményei	174
A művészeti záróvizsga követelményei	175
II. FEJEZET	177
TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI	177
GYERMEKTÁNC	177

Előképző évfolyamok (E)	177
TÁRSASTÁNC	178
Alapfokú évfolyamok (A).....	178
Továbbképző évfolyamok (T).....	182
VISELKEDÉSKULTÚRA	186
Alapfokú évfolyamok (A).....	186
TÁRSASTÁNC TÖRTÉNET.....	186
Alapfokú évfolyamok (A).....	187
Továbbképző évfolyamok (T).....	188
TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA.....	189
Előképző évfolyamok (E)	189
Alapfokú évfolyamok (A).....	190
TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC	191
Alapfokú évfolyamok (A).....	191
Továbbképző évfolyamok (T).....	192

II.RÉSZ

TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG CÉLRENDSZERE

A táncművészeti ág a választott táncos formanyelv elsajátításán keresztül a tanulók mozgáskultúrájának fejlesztését szolgálja. A múlt és a jelen hagyományainak és táncművészeti értékeinek megismertetésével, megszerettetésével lehetőséget teremt a tanulók számára, hogy az életkoruknak megfelelő táncos mozgásműveltségre tegyenek szert. A képzés a mozgásélményen, az egészséges életmód iránti igény kialakításán túl lehetővé teszi, hogy a tanulók a táncos közösségi élet részesei legyenek, hogy műértővé, műélvezővé váljanak, vagy az adott táncos formanyelv művészeként, tanáráként tevékenykedjenek a jövőben. A táncművészeti ág képzése erősíti a kulturális tudatosságot és értékválasztást, arra törekszik, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi táncos alkotótevékenységek iránt, segítse a szocializációs folyamatokat, és élményt jelentsen minden résztvevő (tanuló, szülő, pedagógus) alkotó-és befogadó számára. A táncolni tudás képességfejlesztése, a táncos improvizatív technikák alkalmazása, táncetűdők, koreográfiák létrehozása és színpadi bemutatása, a táncanyag korszerű szemléletű újraalkotása, új értékek létrehozása, minden tanszak elvárásrendszerében jelen van. A komplex táncos képességfejlesztés a testre és a lélekre, az egész személyiségre irányul. A komplexitás tantárgyi szinten is megvalósul, építünk a tantárgyi és tantárgyközi kapcsolódási lehetőségekre, valamint a művészeti ágon belüli és a művészeti ágak közötti szakmai és módszertani fejlesztések eredményeire is.

A program integrált órászervezési lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával és gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. Az integrált órászervezés olyan órászervezési mód a balett, társastánc és a néptánc tanszakokon, amely a főtárgy órakeretében valósul meg, komplex módon a gyakorlati tevékenységhez, a főtárgyhoz kapcsolja valamely elméletitárgy tananyagának elsajátítását, gyakorlati feldolgozását. A tanuló mindkét tantárgyból osztályzatot kap, továbbá a Helyi tantervben rögzített elméleti témakörök, tételek és feladatok szerint a tanuló művészeti alapvizsgát és művészeti záróvizsgát tehet.

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG ÁLTALÁNOS FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI

Kiemelt kompetenciák a táncművészeti ágon

Szakmai kompetenciák

A helyes testtartás, a tudatos légzés megismerése, a test felkészítése a táncos tevékenységre
A testi-kinesztetikus érzékelés, a mozgáskogníció, mozgástudatosság kialakítása
A táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása
A zenéhez igazodó és alkalmazkodó táncos mozgás kialakítása
Ritmika, plasztika, dinamika, és energia tényezőinek, törvényszerűségeinek, szabályainak alkalmazása
A tánc általános jellemző vonásainak, stílusának, struktúrájának, funkciójának, jellemzőinek ismerete és gyakorlati alkalmazása
Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek, szabályainak ismerete, alkalmazása, a tudatos térszervezés megvalósítása
A hagyományos népi és egyéb játékok, természetességének megőrzése, a játékörm kialakítása
A táncokhoz kapcsolódó énekek, különböző koreográfia zenék, zenei kísérek, hangszerek, jellemző viseletek, jelmezek szokások és a társasági, közösségi táncélet alkalmainak megismerése
A színpad általános törvényszerűségeinek megismerése, improvizáció, táncetűd, koreográfia bemutatása
A táncos viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak elsajátítása, alkalmazása
Előadói táncos magatartás kialakítása, a tartalom és a forma egységének érvényesülése, érzelmek kifejezése
A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak és művészeti alkotásainak, történeti háttérének, valamint a kortárs táncművészet hazai és nemzetközi alkotóinak megismerése, táncelőadások látogatása
A szaknyelv megismerése és alkalmazása, idegen szavak, kifejezések alkalmazása

Személyes kompetenciák

Művészi, előadói kifejezőképesség, érzelmek kifejezése
Alkotói képzelet, a kreativitás, hatáskeltés, önkifejezés, esztétikai érzék fejlesztése
Az érzelmi intelligencia fejlesztése
Nyitottság, a múlt és a jelen értékeinek befogadásának támogatása
Folyamatos ismeretbővítésen keresztül a szintetikus látásmód kialakítása
A nonverbális és verbális kommunikáció, a döntésképeség fejlesztése, véleményalkotás érvelés és értékelés kultúrájának kialakítása
Helyzetfelismerő problémamegoldó, mérlegelő és absztrakt gondolkodás, a figyelemmegosztás fejlesztése, a flexibilitás elősegítése.
Egészséges és környezettudatos életmód értékeinek, jelentőségének tudatosítása, a külső megjelenés - testtartás, ápoltság, öltözködés – igényességének kialakítása
Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll, kitartó munka és elkötelezettség kialakítása, a saját erőforrások felismertetése és aktivizálása
A társművészetek megismerése iránti igény kialakítása

Társas kompetenciák

Kezdeményezőkézség, egyéni és közösségi feladat- és szerepvállalás támogatása, az egyéni és a közösségi érdekek összehangolása

A csoportos, közösségi alkotás és együttműködés örömeinek megélése, a közösségi kultúra értékei iránti fogékonyság kialakítása

A kapcsolatteremtő és alkalmazkodóképesség, fejlesztése, szociális tanulás támogatása

Szociális érzékenység fejlesztése, a segítő attitűd kialakítása

A befogadó, elfogadó szemlélet, a társak felé irányuló figyelem és a közösségi szemlélet erősítése, a szabálytudat, a csoportnormák kialakítása és betartása, a normáknak megfelelő viselkedéskultúra megvalósítása, a konfliktusmegoldó képesség fejlesztése

A csoportfeladatok, projektek során a kölcsönös elfogadáson, egymás tiszteletén alapuló együttműködés kultúrájának kialakítása

Módszerkompetenciák

Az ismeretbefogadás, hatékony önálló tanulás és ismeretfeldolgozás, a tanulói tevékenységek tudatos tervezése

Az összefüggések megértésére, a következtetések levonására irányuló elemző szemlélet kialakítása

Önálló ismertszerzés során, valamint az archív felvételek tanulmányozása és elemzése során digitális anyagok, eszközök alkalmazása

A kreatív alkotói folyamatok megismerése és megvalósítása

Az ismeretek gyakorlati alkalmazásának, újra fogalmazásának támogatása más környezetben

Nyitottság az alternatív tanulásszervezési formák, projektek, tematikus közösségi alkalmak megvalósítására, a társművészeti ágakkal közös együttműködésre

Résztvétel a tanórán kívüli szakmai tevékenységeken, rendezvényeken, tehetséggondozó műhelyfoglalkozásokon

Felkészülés a szakirányú továbbtanulásra

III. RÉSZ

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG TANSZAKAI ÉS TANTERVI PROGRAMJA

A TANSZAKOK ELNEVEZÉSE

A) Balett B) Kortárstánc C) Moderntánc D) Néptánc

E) Társastánc

A) BALETT TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ BALETTOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

Az alapfokú balett oktatás tantervi programja lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének és mozgáskultúrájának sokirányú fejlesztésére, fizikai állóképességének, ügyességének, cselekvő biztonságának, ritmusérzékének, hallásának, tér- és formaérzékének fejlesztésére, gazdagítására, a szép és harmonikus, koordinált mozgás elérésére.

Egészséges életmódra, magabiztosságra, határozottságra, érzelmi nyitottságra nevel. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenység és a művészetek iránt. Kibontakoztatja a tanulók kreativitását, improvizációs képességét, készségét.

A klasszikus balett, tanulása erős koncentrációt, fegyelmezett, tudatos munkát igényel. Tanítása fiatal korban kezdődik, hiszen a test ekkor még laza; az izmok alakíthatóak, az ízületek tágíthatóak.

A klasszikus balett tantárgy mellett megismerkedhetnek a néptánc, a történelmi társastánc, a társastánc és a moderntánc formanyelvével. Oktatásuk célja, hogy kiegészítsék a tanulók ismereteit, közös mozgásélményt nyújtsanak, fejlesszék a testi ügyességet, valamint lehetőséget teremtenek a tanulók számára az életkoruknak megfelelő szélesebb körű táncművészeti kultúra, műveltség megszerzésére. **A program integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, és gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A balett főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott balettelmélet témakörök gyakorlati és elméleti ismereteit. Mindkét tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy

Balett előkészítő gimnasztika (1-2. előképző évfolyamon)

Klasszikus balett (1-6. alapfokú évfolyamon és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelező tantárgy

Balett előkészítő gimnasztika (1-2. alapfokú évfolyamon)

Balett elmélet (3-6. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, **vagy**

Balett elmélet a klasszikus balett tantárgyhoz tantárgyi integrációban is tanítható

Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban

Balett elmélet

Kötelezően választható tantárgy

Egy, a klasszikus balettől eltérő táncnyelv az alábbiak közül

Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy

Történelmi társastánc (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy

Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy

Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)

Választható tantárgyak

Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)

Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon)

Klasszikus balett (1-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)

Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon)

Történelmi társastánc (3-6. alapfok évfolyamain)

Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)

Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)

Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előkészítő (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	2	2	2-(3)	2-(3)	2-(3)	2-(3)	3	3	3	3
Kötelező tantárgy			2	2	1-(0)	1-(0)	1-(0)	1-(0)			1	1
Kötelezően választható tantárgy					1	1	1	1	1	1		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli**, a második **szám a** szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált óraszervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai

Klasszikus balett

Balett elmélet

A klasszikus balett vizsga módja és időtartama

Csoportban 40-60 perc, gyakorlati vizsga

A klasszikus balett vizsga tartalma

Rúdgyakorlatok

Technikailag emelkedő nehézségi fokú, több gyakorlatból álló, egymást követő gyakorlatsorok a rúdnál (plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, fondu, frappé, adagio, grand battementjeté gyakorlatok)

Középgyakorlatok

Különböző dinamikájú, a tananyagban előírt elemekből álló gyakorlatok, gyakorlatsorok középen (battement tendu, jeté, fondu, adagio, grand battementjeté gyakorlatok, a pózok alkalmazásával)

Allegro

Kis ugrások egyszerű kombinációk formájában (temps levé sauté, petit changement, petit échappé, assemblé, petit jeté, sissonne simple, glissade alkalmazásával)

Nagy ugrás (sissonne fermée)

Tourok

Forgások középen és diagonálban (egy tour sur le cou-de-pied II. IV. V. pozícióból, tour sur place középen, tour pas de bourrée diagonálban) választhatóan

A vizsga értékelése

A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása

Technikai biztonság

Koordinált, esztétikus előadásmód

A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése

Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

A balettelmélet vizsga módja és időtartama

Egyénileg, 5-8 perc, elméleti és gyakorlati vizsga

A balettelmélet vizsga tartalma

A bemutatott gyakorlatok nevének felismerése és értelmezése szóban és gyakorlatban.

Rúdgyakorlatok

A gyakorlatok neve, preparációja, kiinduló lábhelyzete

A lábmagasságok megkülönböztetése

Dinamikai jellemzők

A pózok szabályai a rúdnál

Középgyakorlatok

A battement-ok en tournant formái

Kis és nagy pózok szabályai

I. II. III. IV. port de bras

Allegro

Az ugrások csoportjai és elnevezésük

Az en tournant szabályai

A nagy ugrások jellemzői

Tour-ok

Tour preparációk II. IV. és V. pozícióban

A diagonál tourok elnevezései

A vizsga értékelése

A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása

A szabályok ismerete

A helyes kiejtés

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből, vagy két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Klasszikus balett

Graham-technika, vagy tánc történet

A klasszikus balett vizsga módja és időtartama

Csoportban 45-50 perc, gyakorlati vizsga

A klasszikus balett vizsga tartalma

Rúdgyakorlatok

Technikailag emelkedő nehézségi fokú, több gyakorlatból álló, egymást követő gyakorlatsorok a rúdnál (plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, fondu, frappé, adagio, grand battement jeté gyakorlatok)

Középgyakorlatok

Különböző dinamikájú, a tananyagban előírt elemekből álló gyakorlatok, gyakorlatsorok középen (battement tendu, Jeté, fondu, adagio, grand battement jeté gyakorlatok, a pózok alkalmazásával)

Allegro

Kis ugrások egyszerű kombinációk formájában

Nagy ugrások

Tourok

Forgások középen és diagonálban

A vizsga értékelése

A gyakorlatok, gyakorlatsorok pontos bemutatása

Technikai biztonság

Koordinált, esztétikus előadásmód

A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése

Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

A Graham-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánc történet elméleti vizsga módja és időtartama

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

A tánc történet vizsga tartalma

A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánc történet témakörökből áll.

Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást ill. értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz. A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

A tételek a következő témakörök alapján készülnek

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Hivatásos együttesek Magyarországon

Az írásbeli vizsga értékelése

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga értékelése

A tananyagtartalom elsajátításának mértéke

Az összefüggések ismerete

A szakmai kommunikáció fejlettsége

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET

BALETT TANSZAK TANTÁRGYAI

BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA

A balettelőkészítő gimnasztika célja, hogy az előképzős tanulók testét a helyes testtartás elsajátításával, izomfejlesztő és erősítő gyakorlatokkal tegye alkalmassá a balettoktatás megkezdésére. Lelkileg és fizikailag egyaránt hangolja rá a nehéz, figyelmes munkára, készítse fel az izmokat a nehezedő gyakorlatok elvégzésére. A gimnasztika mozgásanyaga a legmegfelelőbb a balettoktatás előkészítésére. Egyszerű mozgásformáiból adódóan, tananyagtartalma az életkor és az érettség szempontjából arányosan alakítható. Felkészíti a tanulót testileg és szellemileg az egészséges, fegyelmezett, harmonikusan képzett, kifinomult mozgások elsajátítására. A gimnasztikai gyakorlatok széles skálája lehetővé teszi az izomerő fejlesztését, az állóképesség növelését, az ízületek flexibilitását, a koordinált plasztikus mozgáskészséget, ami segíti a balett speciális követelményeinek elsajátítását. Ez a mozgásrendszer az egész mozgatórendszerre ható nyújtó és erősítő mozgások összessége, amely alapkoordinációs képességeket fejleszt, és harmonikusan alakítja és formálja a testet, elősegítik a mozgásérzékelés fejlődését, valamint ismereteket közvetítenek a mozgás, tér, idő és dinamika összetevőiről.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A helyes testtartás, a különböző járás és futásformák, az álló, ülő, térdelő és fekvő helyzetek, a kartartások és karvezetések megismertetése. Az izomzat erősítése, a különböző izomcsoportok nyújtása.

A tanuló hajlékonyságának, állóképességének, egyensúlyérzékének, rugalmasságának, ízületi mozgékonyosságának, koordinált mozgásának, kitartásának ritmusérzékének fejlesztése. A tudatos testhasználat, fegyelmezett és céltudatos hozzáállás, megfelelő önértékelés, térben való tájékozódás képességének kialakítása.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatok

-Különböző járás- és futásformák

Gyakorlatok középén, állásban

Lábfejgyakorlatok

- Féltalp - spicc
- Lábcúsztatás előre és zárás parallel pozícióban
- Lábfelhúzás parallel-passé helyzetben

Nyújtó gyakorlatok

- Guggolásban rugózás,
- Zárt állásban hátul összefogott kézzel előrehajlás
- Terpeszállásban törzsdöntés előre

Gyakorlatok ülőhelyzetben

Nyújtott ülésben

- Lábfej gyakorlatok
- Nyújtó gyakorlatok
- Hát- és törzserősítő gyakorlatok
- Oldalizmok nyújtása
- Csípő-váll kontrollálása

Hajlított ülésben

- Hasizom erősítő gyakorlatok
- Gerinc hajlékonyságát elősegítő gyakorlatok

Terpeszülésben

- Nyújtás

Gyakorlatok térdelésben

- Rüsztt fejlesztés
- Combizom erősítés
- Derékhajlítás
- Grand battement előkészítés

Gyakorlatok fekvő helyzetben

- Háton fekvésben
- Hasizom fejlesztés
- Combizom erősítés
- Gerinc hajlékonyságának fejlesztése
- Nyújtás

Hason fekvésben

- Hátizom gyakorlatok

Nyújtások

- Béka
- Híd
- Haránt spárgák
- Angol spárga

Ugrások

- Allegro előkészítésére
- Ugrás 2 lábra érkezve - ugrás 1 lábra érkezve

Kargyakorlatok

- Kartartások
- Karvezetések
- Helyes kézfej és ujjtartás

Követelmények

A tanuló ismerje a helyes testtartást, a különböző járás és futásformákat, álló, ülő, térdelő és fekvőhelyzeteket, a kartartásokat és a karvezetéseket. A tanuló legyen képes a tanult gyakorlatok csoportos bemutatására tanár segítségével.

E/ 2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

Az en dehors járásformák, a ritmizált járás- és futásformák megismertetése. A középgyakorlatok és az ugrások kifordítása en dehors helyzetben.

A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatok

- Járas csípőre tett kézzel, lefeszített spiccel, egyszerű ritmus tapsolása járással együtt
- Féltalpon járas karvezetésekkel
- Járas kifelé fordított lábakkal, később ritmizált járas
- Járas nyújtott térddel, törzshajlítással és döntéssel kombinálva
- Futás térdemeléssel, sarokemeléssel
- Szökdelés páros lábbal, guggolásban
- Oldal chassé
- Előre chassé

Gyakorlatok középen

- Spicc, féltalp en dehors I. pozícióban, II. pozícióban karhasználattal
- Lábsúsztatás előre és oldalra en dehors helyzetben
- Terpeszállás kifelé fordított lábbal: törzshajlítás, előre törzsdöntés

Gyakorlatok ülő helyzetben

Nyújtott ülésben

- Lábfej és nyújtó gyakorlatok

Hajlított ülésben

- Hasizom erősítő gyakorlatok
- ,Z”-ülésben

Láblendítés Z ülésből oldal irányba, oldalt alkartámaszra érkezve és vissza kiinduló helyzetbe

Keresztező ülésben

- Derék – váll elfordítás

Terpeszülésben

- Nyújtás

Gyakorlatok térdelő helyzetben

- Rüsz fejlesztése
- Nyújtó és erősítő gyakorlatok

Gyakorlatok fekvő helyzetben

Hason fekvésben

- Lábemelés hátra váltott lábbal
- Páros lábemelés hátra
- Páros lábemelés hátra – vízszintes olló spiccben – flexben

Háton fekvésben

- Hasizom erősítő és nyújtógyakorlatok

Előre irányú tágitás

- Nyújtott lábbal függőleges olló mozdulatok – vízszintes olló spiccben – flexben (hasizom)
- Grand battementjét előre – zárás, felüléssel

Ugrások

- En dehors I. pozíció demi pliébe érkezés
- En dehors II. pozícióba érkezés

Kargyakorlatok

-I-II-III. kartartások

Követelmények

A tanuló ismerje a járásformákat en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatokat en dehors helyzetben, az ugrásokat en dehors helyzetben.

A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A kombinációs készség fejlesztése a járás- és futásformákban, valamint a középgyakorlatokban. A tér beosztása az en tournant gyakorlatokban.

A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatok körben

-Féltalpon járás kifelé fordított lábbal, karvezetésekkel

-Ruganyozó futás

-Guggoló támaszból jobb láb kilépés előre harántterpeszbe, törzshajlítás előre

-Felugrás két lábról egy lábra majd a felhúzott láb előre kinyújtásával összeugrás két lábra, majd ellenkezőleg

-Chassé előre kombinációk.

Gyakorlatok középen

-Lábfejgyakorlatok,

-Lábnyújtások,

-Passé helyzetek parallelben

Gyakorlatok ülő helyzetben

Nyújtott ülésben

-Csípőemelés, lábkivezetés oldalra

-Lábemelés előre spiccben, majd flexben en dehors helyzetben

Hajlított ülésben

-Hasizom erősítő gyakorlatok „Z-ülésben

-Attitude és arabesque helyzet előkészítés

Keresztező ülésben

-Nyújtás

Gyakorlatok térdelő helyzetben

-Combizom és hajlékonyság

-Nyújtó és erősítő gyakorlatok

Terpeszülésben

-Nyújtás

Gyakorlatok fekvő helyzetben

Hason fekvésben

-Hátizom gyakorlatok

Háton fekvésben

- Developpé előkészítés
- Fondu előkészítés
- Grand battement jeté előkészítés

Követelmények

A tanuló ismerje a járásformák kombinációit en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatok kombinációit en dehors helyzetben, az ugrásokat en tournant helyzetben.

A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A kombinációs készség fejlesztése a járás és futásformákban, az összetett törzs és lábgyakorlatokban.

A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének fejlesztése.

A tudatos testhasználat, a koordinációs képesség, a megfelelő önértékelés elősegítése.

A térben való tájékozódás, a dinamikai érzék, a fizikai képességek, és az egymás iránt érzett kölcsönös bizalom növelése.

Tananyag

Gyakorlatok körben

- Járássformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
- Futásformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
- Szökdelések variációi, két lábról egy lábra, két lábról két lábra, egy lábról két lábra
- Előre láblendítéssel járás
- Láblendítés hátra, törzshajlítással előre, kéz érintéssel a talajon

Gyakorlatok rúdnál

- Demi plié paralel helyzetben és I. pozícióban
- Lábkivezetés előre majd oldalra
- Csípővel kidőlés a rúdtól jobbra, majd vissza tengelybe, a láb elenged, megtart, majd zár.
- Rúddal szemben I pozíció, jobb láb passé, jobb kézzel térdfogás és lábkihúzás hátra, majd elenged, megtart, kinyújt és zár

Középgyakorlatok

Álló gyakorlatok

Ülő gyakorlatok

A tanult gyakorlatok kombinálása karhasználattal nyújtott és terpeszülésben

Páros nyújtó és erősítő gyakorlatok

- Egymással szemben nyújtott ülés, talpak összeillesztenek és kézfogás, egymást felváltva húzzák
- Terpeszülés egymással szemben, vállfogás, váltva húzzák egymást előre
- Nyújtott ülés háttal egymásnak. Egyik tanuló megfogja a másik csuklóját magas tartásban, és előre hajol úgy, hogy a térdét magára húzza
- tanuló háton fekszik, a másik terpeszállásban a feje fölött. A fekvő lábat emel, az álló visszalöki a lábát úgy, hogy a fekvő ellent tart

-Egyik tanuló hason fekszik, karok oldalsó középtartásban, a másik a bokáját fogja. A fekvő kiemelkedik mellkas emelésbe majd vissza

Ugrások

-Szökdelés, zárt állásban negyed fordulatokkal, majd félfordulatokkal, később egész fordulattal

Követelmények

A tanuló ismerje a járásformák és futásformák kombinációját, az összetett törzs és lábgyakorlatokat, a különböző helyzetekben végzett gyakorlatok kötését, a párosan végzett erősítő és nyújtógyakorlatokat, az ugrásokat egy lábon. A tanuló legyen képes tudatos testhasználatra, fegyelmezett, céltudatos hozzáállásra, megfelelő önértékelésre, térben való tájékozódásra, egymás iránt érzett kölcsönös bizalomra, az előírt tananyagot pontosan, plasztikusan, a zenével összhangban, csoportosan bemutatni.

KLASSZIKUS BALETT

A klasszikus balett tanításának célja, hogy e zárt rendszerbe foglalt mozdulatnyelv segítségével a tanuló képes legyen a szép, harmonikus, koordinált mozgásra. Ez az évszázadokon keresztül csiszolódott tánctechnika erős koncentrációt és fegyelmezett, tudatos munkát igényel. A tananyag a Vaganova-metodika alapján készült, melynek legfontosabb szempontjai az életkori sajátosságok figyelembevétele, az izmok megmunkálásában és az ésszerű fokozatosság elve a terhelésben.

A balettoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók képességeinek kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanuló személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotótevékenységek és művészetek iránt. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, a kulturális és általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A helyes testtartás kialakítása, a rúdfogás technikájának megismertetése, a lábhelyzetek: I., II., III., V. pozíciók és a karpozíciók: I., II., III. pozíciók gyakoroltatása.

A tanuló testtudatának, önismeretének, ritmusérzékének, alapvető koordinációs készségének fejlesztése, a zenével való összhangjának növelése a gyakorlatok kivitelezése alatt.

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Pozíció váltás rúddal szemben és rúd mellett
- Demi plié I., II., V. pozíciókban
- Battement tendu I. pozícióban rúddal szemben
- Battement tendu I. pozícióban rúd mellett

- Battement tendu passé par terre
- Battement tendu jeté I. pozícióban rúddal szemben oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
- Demi rond en dehors és en dedans rúddal szemben, rúdnak háttal és rúd mellett
- Rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Plié soutenu I. pozícióból rúddal szemben, rúdnak háttal, és rúd mellett
- Relevé lent 45° rúddal szemben, rúdnak háttal, és rúd mellett
- Sur le cou-de-pied helyzetek: alacsony, rendkívüli passé
- Relevé I., II. pozícióban rúddal szemben
- Hajlások rúddal szemben hátra

Középgyakorlat

- Pozícióváltás.
- Demi plié I., II., V. pozícióban
- Battement tendu en face I. pozícióból előre, oldalra és hátra
- Karpozíciók: előkészítő karhelyzet, I., II., III. karpozíció
- Port de bras-k: 1/2 és I. port de bras.

Allegro

- Temps levé saute I., II.
- Petit échappé I. pozícióból II. pozícióba ugorva rúddal szemben és középen
- Galopp-lépés
- Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva féltalpon

Követelmények

A tanuló ismerje a megfelelő rúdfogás technikáját, a kar és lábpozíciókat, a helyes testtartást a gyakorlatok kivitelezése során.

A tanuló legyen képes testének tudatos használatára, a tanult gyakorlatok csoportos bemutatására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az V. pozíció pontos zárása a battement gyakorlatokban
- A belső combizom erősítése
- A tanuló önismeretének, egyensúlyérzéskének fejlesztése
- Önmagával szemben támasztott igényének növelése az eredmények hatékony elérésére
- A zenével való összhang fontosságának kiemelése

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Grand plié I. II. V. pozíciókban
- Battement tendu V. pozícióban
- Battement tendu jeté rúd mellett
- Rond de jambe par terre demi plié-vel
- Fondu 45°-on rúddal szemben állva oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
- Átfont sur le cou-de-pied III. pozícióból indítva
- Frappé spiccel érintve a földet előre, oldalra, hátra
- Relevé lent 45° fölé
- Grand battement jeté rúddal szemben állva oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
- Relevé V. pozícióban
- Dőlés előre rúdnak háttal állva
- Hajlás oldalra rúddal szemben állva

Középgyakorlat

- Battement tendu V. pozícióban
- Battement tendu passé par terre
- Demi rond lábujjhegygel földet érintve en dehors és en dedans
- Rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Plié soutenu
- Relevé I., II. pozícióban
- II. Port de bras

Allegro

- Temps levé sauté V. pozícióban
- Petit échappé V. pozícióban
- Petit changement de piéd
- Sissonne simple rúddal szemben
- Assamble rúddal szemben állva oldalra
- Pas marché lépések

Követelmények

A tanuló ismerje a grand és demi pliéék, battement-ok dinamikai különbségét, az alapvető ugrásokat.

A tanuló legyen képes a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportosan, a zenével összhangban.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A dinamikai különbségek pontos technikai kivitelezése a battement gyakorlatokban
- A különböző lábmagasságok rögzítése
- A csípő, sarok és váll koordinációja a pózokban
- A fej és karkísérek elsajátítása
- A művészi kifejezőképességnek, esztétikai érzéknek, memóriának, és a koncentrációs képességnek fejlesztése

Tananyag

Rúdgyakorlat

- IV. pozíció megtanítása
- Battement tendu demi plié-vel
- Battement tendu jeté demi plié-vel
- Battement tendu jeté pointé előre, oldalra, hátra
- Preparáció a rond de jambe par terre-hez
- Fondu 45°-on rúd mellett
- Soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra
- Frappé 35°-on előre, oldalra, hátra
- Double frappé 35°-on, előre, oldalra, hátra
- Petits battements sur le cou-de-pied
- Relevé lent 90°-on előre, oldalra, hátra
- Developpé 90°-on előre, oldalra, hátra
- Grand battement jeté előre, oldalra, hátra
- Hajlások rúd mellett
- Félfordulat V. pozícióból V. pozícióba rúd felé és rúdtól elfordulva
- Balance féltalpon I., II., IV., V. pozíciókban állva
- Pas de bourrée lábváltással rúddal szemben en dehors és en dedans

Középgyakorlat

- Grand plié I., II. pozícióban
- Battement tendu demi plié-vel
- Battement tendu marché
- Battement tendu jeté
- Battement tendu jeté demi plié-vel
- Rond de jambe par terre demi plié-vel
- Relevé lent 45°-on
- Frappé lábujjheggyel érintve a földet
- Pózok lábujjheggyel érintve a földet, nagy kartartással croisé, effacée előre, hátra, valamint

I., II., III. arabesque-ben

- Temps lié par terre tagoltan en dehors, en dedans
- II. Port de bras

Allegro

- Petit echappé egy lábra érkezve
- Assemblé oldalra
- Glissade oldalra
- Sissonne simple en face
- Changement 1/4 és 1/2 fordulattal
- Pas chassé előre és oldalra

Követelmények

A tanuló ismerje a különböző rúd- és középgyakorlatok plié-s formáit, legyen képes a lábmagasságok - 35 fok, 45 fok, 90 fok - látható megkülönböztetésére, ismerje az I., II., III. arabesque pózokat.

A tanuló legyen képes a súlyláb, és a szabadláb használatának megkülönböztetésére, a lábmagasságok - 35 fok, 45 fok, 90 fok - pontos kivitelezésére, egyszerű kombinációk csoportos előadására a tanult lépésekből.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A súlyláb izomzatának fejlesztése egyes gyakorlatok féltalpra emelésével
- A csípő, a sarok és a váll koordinációja az écarté póznál
- Az egyensúly érzék fejlesztése a balance helyzetben és a tour preparációknál
- A tanuló tér és formaérzékének, az önálló tudatos munkára való képességének fejlesztése
- A csoportos munkában való együttműködés magatartásformájának kialakítása

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Demi plié és grand plié IV. pozícióban
- Battement double-tendu előre, oldalra, hátra, nyújtott lábbal és demi-plié-vel
- Battement tendu jeté passé par terre
- Battement tendu jeté-developpé előre, oldalra, hátra
- Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Double fondu 45°-on talpon
- Demi rond 45°-on talpon en dehors és en dedans
- Grand ronde 45°-on talpon en dehors és en dedans
- Frappé és double frappé féltalpon
- Előkészítő a rond de jambe en l'air-hez

- Developpé passé, en face
- Petits battement sur le cou-de-pied féltalpon
- Attitude helyzetek
- Relevé egy lábon
- Balance lábujjhegyen rendkívüli sur le cou-de-pied-ben tartott szabadlábbal

Középgyakorlat

- Grand plié IV. és V. pozícióban
- Battement tendu pózokban nagy kartartással
- Battement double-tendu oldalra, nyújtott lábbal és demi-plié-vel
- Battement tendu jeté pointé
- Battement tendu jeté marché
- Fondu 45°-on en face
- Soutenu 45°-on en face
- Frappé 35°-on en face
- Double frappé 35°-on en face
- Relevé lent 45°-on pózokban
- Relevé lent 90°-on en face
- Developpé 90°-on en face
- Écarté előre és hátra pózok nagy kartartással, spiccel a földön
- Tems lié par terre hajlással
- Pas de bourré en dehors
- 3/4 fordulat V. pozícióból V. pozícióba

Tour-ok

Preparáció a tour sur le cou-de-pied-hez II., IV., V. pozícióból en dehors és en dedans V. pozícióba zárva

Tour sur place

Allegro

- Tems levé sauté volé V. pozícióban előre haladva
- Petit jeté oldalra, rúddal szemben
- Échappé 1/4 és 1/2 fordulattal
- Double assemblé oldalra
- Sissonne fermé 45°-on oldalra
- Pas de chat (olasz forma)

Követelmények

A tanuló ismerje a nagypózok használatát középen, elsősorban a battement-oknál, a 1/2 és 3/4 fordulatok technikáját rúdnál és középen.

A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek féltalpra emelésére, a 1/4 és 1/2 fordulatok ugrások bemutatására, a gyakorlatok tempóinak gyorsítására, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportos formában.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A forgások technikájának fejlesztése
- A tér beosztása az en tournant gyakorlatokban
- A combizom erősítése, az ugrások magasságának növelése
- A tanuló fizikai állóképességének fejlesztése, igényének növelése a feladatok pontos kivitelezésére
- A művészi kifejezés iránti nyitottság és az esztétikai-művészeti tudatosság fejlesztése

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Battement tendu pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pointé pózokban nagy kartartással
- Double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Demi rond 45°-on féltalpon
- Grand ronde 45°-on féltalpon
- Rond de jambe en l'air talpon
- Fouetté talpon 1/2 fordulattal
- Relevé lent pózokban
- Developpé pózokban
- Grand battement jeté pointé előre, oldalra, hátra
- Mély hajlások előre és hátra
- Balance lábujjhegyen, 45°-on tartott szabadlábbal

Középgyakorlat

- Battement tendu en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
- Battement double-tendu előre és hátra, nyújtott lábbal és demi plié-vel
- Battement tendu jeté en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
- Battement tendu jeté passé par terre
- Battement tendu jeté-developpé előre, oldalra, hátra
- Grand rond de jambe par terre
- Fondu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Soutenu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Relevé lent 90°-on talpon, pózokban
- Developpé 90°-on talpon, pózokban
- Grand battement jeté
- Pas balancé en face és 1/4 fordulattal

Pas bourrée en dedans

IV. port de bras

Tour-ok

- Egy tour sur le cou-de-pied II., IV., V. pozícióból
- Tour pas de bourrée diagonálban
- Tour chainé diagonálban

Allegro

- Changement egy fordulattal
- Assemblé előre és hátra
- Glissade előre és hátra
- Petit jeté oldalra

Követelmények

A tanuló ismerje a nagy pózokat a rúdnál, a battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult diagonál forgásokat.

A tanuló legyen képes egy tour sur le cou de pied kivitelezésére, en tournant ugrásokra, ebben az évben előírt gyakorlatokat 45 fokon lévő szabad lábbal féltalpon bemutatni a rúdnál, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására, csoportos formában.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az első öt évfolyamban elsajátított tananyag elmélyítése
- A törzs, a fej, a végtagok harmonikus, koordinált mozgásának fejlesztése, az izomzat teherbíró képességének és az ízületek mozgáshatárának fokozása
- A mozgás szépítése, a kivitelezés tökéletesítése
- A korábbi évfolyamokon tanultak összegzése

Tananyag

- Az első öt év tananyagának összegzése
- A gyakorlatok pontos technikai kivitelezése
- Nagy pózok a rúdnál
- Kis és nagy pózok a középgyakorlatokban
- Helyben forgások és diagonál tour-ok
- Az ugrások en tournant formái
- Az alapfokú művészeti vizsga anyaga

Követelmények

A tanuló ismerje az előző évek lépésanyagát, az alapfokú művészeti vizsga anyagát.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok koordinált kivitelezésére összhangban a zenével, a térben való eligazodásra, a koreográfiák pontos megvalósítására, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportosan, a pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakítására, az alapfokú művészeti vizsga teljesítésére.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

- A kar- és lábpozíciókat
- A klasszikus balett alapelemeit
- A tanult tananyag szakkifejezéseit
- A szakkifejezések jelentését
- A színpad törvényszerűségeit
- Az alapfokú művészeti vizsga anyagát

A tanuló legyen képes

- A tanult gyakorlatok pontos kivitelezésére
- A kombinációk használatára
- A zene és a tánc összhangjára
- A zenei periódusokhoz és hangsúlyokhoz való alkalmazkodásra
- A térben való eligazodásra, a koreográfiák pontos megvalósítására
- A táncos partnerkapcsolat kialakítására
- A csoportos munkában való fegyelmezett együttműködésre
- Az alapfokú művészeti vizsga teljesítésére, a továbbképző évfolyamainak elvégzésére

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tér beosztása a pózok használatánál a rúdgyakorlatokban
- A forgások technikájának tökéletesítése, a battírozás előkészítése, IV. arabesque elsajátítása
- A tanuló kreativitásának fejlesztése
- A már elsajátított tudás alkalmazása az új ismeretekben
- Igényének növelése a feladatok művészi kivitelezésére
- Fokozni a művészi kifejezés iránti nyitottságát, és az esztétikai-művészeti tudatosságot

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Battement double-tendu nyújtott lábbal és demi-plié-vel pózokban
- Battement tendu jeté-developpé pózokban
- Battement tendu jeté enveloppé
- Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Fondu 45°-on tombé-val
- Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Fouetté 45°-on rúd felé és rúdtól elfordulva
- Frappé ritmizálva
- Rond de jambe en l'ar féltalpon
- Relevé lent lábujjhegyre emelkedéssel
- Passé developpé lábujjhegyre emelkedéssel
- Petits battements ritmizálva
- Battement pour batterie
- Developpé ballotté 45°-on
- Allongé pózok
- Grand battement jeté developpé-val
- Coupé-piqué V. pozícióban talpon és féltalpon
- Balance passé helyzetben

Középgyakorlat

- Battement tendu en tournant 1/2 fordulattal
- Battement tendu jeté en tournant 1/2 fordulattal
- Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel előre, oldalra, hátra
- Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel előre, oldalra, hátra
- Frappé talpon demi pliével
- Grand battement jeté pózokban
- Grand battement jeté marché
- Pas de bourrée en tournant 3/4 fordulattal
- IV. arabesque lábujjhegygel a földet érintve
- V. port de bras
- VI. port de bras
- Pas failli előre és hátra

Tour-ok

- Tour sur le cou-de-pied IV. pozícióból 2 fordulattal
- Tour posé en dehors, en dedans

Tour tire-bouchon 1 fordulattal

Tour piqué diagonálban

Allegro

-Échappé 1 fordulattal

-Temps levé sauté 1 lábon

-Assemblé pózokban

-Glissade pózokban

-Petit jeté pózokban

-Sissonne fermé 45°-on pózokban

-Sissonne ouverte 45°

-Sissonne tombé előre, hátra, oldalra

-Ballonná 45°-on oldalra helyben, és coupé-val

-Échappé battu rúddal szemben

Követelmények

A tanuló ismerje a rúdgyakorlatokat (soutenu, fondu) pózokban és féltalpon, 45 fokon végzett szabad lábbal, adagio elemeket féltalpra emelkedéssel a rúdnál, IV. arabesque pózt lábujjhegygel a földet érintve, V., VI. port de bras-t, az ugrásokat pózokban (assamble, glissade, sissonne fermé), tour piqué-t diagonálban.

A tanuló legyen képes a tour sur le cou-de-pied bemutatására II., IV., V. pozícióból, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadására csoportosan.

T/ 8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

-A súlyláb izomzatának erősítése plié-relevés gyakorlatok alkalmazásával rúdnál, és középen

-A grand tourok technikájának megismertetése

-Az entrechat battu-k előkészítése

-A tour lent szabályainak tudatos alkalmazása

-A tanuló súlyláb izomerejének fejlesztése speciális gyakorlatokkal

-A tanuló belső motivációjának növelése, önállóságának, fejlődés igényének kialakítása

Tananyag

Rúdgyakorlat

-Battement tendu en cercle

-Battement tendu jeté en cercle

-Battement tendu jeté enveloppé

-Fondu 90°-on talpon

-Fondu 90°-on talpon

-Frappé plié-relevé-vel

-Double Double frappé plié-relevé-vel

-Rond de jambe en l'air plié-ben befejezve

-Relevé lent plié-relevé-vel

-Developpé plié-relevé-vel

-Developpé passé féltalpon

-Developpé ballotte 90°-on

-Demi rond 90°-on talpon

-Grand rond 90°-on talpon

-Fouetté 90°-on

-Grand battement jeté passé par terre

-Grand battement jeté developpé-val, talpon pózokban

Középgyakorlat

- Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Fouetté 45°-on talpon
- Relevé lent 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel.
- Passé developpé 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Tour lent nagy pózokban, kivéve IV. arabesque
- IV. arabesque 45°-ra megemelt lábbal
- Grand battement jeté pointé-val
- Pas de bourrée dessus-dessous

Tour-ok

- Tour sur le cou-de-pied 1 fordulattal rúd mellett V. pozícióból indítva
- Tour tire-bouchon 2 fordulattal
- Grand tour 1 fordulattal effacée attitude-ben tartott lábbal
- Tour posé en suite

Allegro

- Ballonné 45°-on haladva pózokban
- Échappé battu
- Pas de chat 45°-on hátra (oroszlás)
- Temps lié sauté
- Sissonne fermé 90°-on oldalra
- Sissonne fermé 90°-on pózokban

Követelmények

A tanuló ismerje az év anyagából a plié-relevével végzett gyakorlatokat, a 90 fokon végzett demi és grand rondokat talpon, tour lent nagypózokban, tour pose-t en suite.

A tanuló legyen képes a hatékony önálló tanulásra, az önálló feladatvállalásra és szerepvállalásra, a tananyagból összeállított, összetett kombinációk előadására csoportos formában.

T/ 9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A grand fouetté, a grand allegro-k, magasságának növelése
- A balance helyzetek nagy pózokban való elsajátítása
- A tanuló kombinációs készségének, mozgás memóriájának fejlesztése
- A tánc-technikai biztonság erősítése, a művészi kifejezés sokfélesége iránti nyitottság, fogékonyság kialakítása

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Double fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Soutenu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Frappé posé-val
- Double frappé posé-val
- Rond de jambe en l'air 45°-on plié-relevé-vel
- Demi rond 90°-on féltalpon

- Grand rond 90°-on féltalpon
- Grand battement jeté pointé-vel
- Balance féltalpon nagy pózokban

Középgyakorlat

- Fondu 90°-on talpon en face és pózokban
- Soutenu 90°-on talpon en face és pózokban
- Relevé lent 90°-on plié-relevé-vel
- Developpé 90°-on plié-relevé-vel
- IV. arabesque 90°-on
- Grand fouetté a la seconde-ból I. arabesque-be fordulva
- Temps lié par terre 45°-on talpon
- Pas de bourrée dessus-dessous en tournant

Tour-ok

- Grand tour 1 fordulattal I. arabesque-ben és a la secondban
- Tour tire-bouchon 2 fordulattal diagonálban chassé indítással

Allegro

- Entrechat quatre
- Royal
- Jeté coupé-val 45°-on croisé-ban és effacée-ban előre haladva
- Grand assemblé
- Pas failli előre haladva
- Contre temps
- Jeté entrelacé.

Követelmények

A tanuló ismerje rúdnál az előírt tananyag mozdulatait féltalpon, fouetté-kat 90 fokon tartott szabad lábbal, temps lié par terre-t hajlással és 45 fokon, grand tour-t egy fordulattal I. arabesque-ből, entrechat-kat: quatre royal, grand allegro-kat: assamble, pas failli, entrelacé.

A tanuló legyen képes a megszerzett ismeretanyagot beépíteni az általános műveltség más területeire, a szakkifejezések, fogalmak megismerésére és gyakorlati alkalmazására, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadására, csoportos formában.

T/ 10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc színpadi követelményeinek megfelelő magatartás, előadásmód, tánctechnikai minőség fejlesztése
- A záróvizsga anyagának gyakorlása
- A tanuló előadóművészi készségének fejlesztése

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Double fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Soutenu 90°-on féltalpon pózokban
- Frappé posé-val 1/2 fordulattal
- Double frappé posé-val 1/2 fordulattal

- Demi rond 90°-on plié-relevé-vel
- Grand rond 90°-on plié-relevé-vel
- Grand battementjeté balancoire

Középgyakorlat

- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel en face és pózokban
- Soutenu 90°-on féltalpon en face és pózokban
- Grand fouetté 1/2 fordulattal
- Temps lié par terre en tournent 1 fordulattal
- Temps lié par terre 90°-on talpon
- Grand battementjeté developpé-vel en face és pózokban

Tour-ok

- Tour degagé diagonálban
- Pas emboité diagonálban

Allegro

- Grand jeté
- Grand assemblé en tournant
- Grand fouetté 1/2 fordulattal
- Pas couru

Spicc

Ajánlott gyakorlatok:

- Relevé-k I., II., V. pozícióban
- Échappé en face
- Glissade előre, oldalra, hátra
- Temps lie
- Assamble soutenu
- Pas de bourrée lábváltással en dehors és en dedans
- Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre és hátra haladva
- Pas de bourrée suivi V. pozícióban diagonálban és en tournant
- Tour pas de bourrée

Követelmények

A tanuló ismerje rúdnál az előírt tananyag mozdulatait féltalpon, plié-relevé-s gyakorlatokat, tour degagé-t, pas emboité-t diagonálban, a grand allegro-kat: grand jeté, grand assamlé, grand fouetté.

A tanuló legyen képes a megszerzett ismeretanyagot beépíteni az általános műveltség más területeire, a dinamikai különbségek megvalósítására, a kifejező előadásmódra, a kombinációk szólisztikus előadására, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadása csoportosan.

Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A tanult tananyagot, szakkifejezéseket, fogalmakat, a lépések helyes kivitelezésének szempontjait, a tudásszintjének megfelelő bonyolultabb kombinációkat és azok szabályait, az alapvető zenei jellemzőket, a művészeti záróvizsga anyagát.

A tanuló legyen képes

A balett gyakorlatainak harmonikus, koordinált bemutatására, a zene és a tánc összhangjának megvalósítására, a dinamikai különbségek megvalósítására, a kifejező előadásmódra, az élmények és érzések kreatív kifejezésére, művészi önkifejezésre, a hatékony önálló tanulásra, az önálló feladatvállalásra, a táncok színvonalas teljesítésére, színpadi megjelenítésére, a megszerzett ismeretanyag beépítésére az általános műveltség más területein, az előadások elemzésére, saját nézőpont kialakítására, a pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakítására, az egészséges életvitelre, kapcsolatépítésre hazai és nemzetközi vonatkozásban.

BALETT ELMÉLET

A balett elmélet tanítása a tanult tananyaghoz kapcsolódik. A klasszikus balett szabályait 1661-ben a francia Táncakadémia foglalta rendszerbe. Ez idő óta a klasszikus balett terminológia nyelve a francia. A balett elmélet oktatás célja, hogy a tanuló a francia szakkifejezéseket értse és az ahhoz kapcsolódó gyakorlatokat be tudja mutatni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló nyelvi képességének, memóriájának, koncentrációs képességének fejlesztése

Tananyag

Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése

- I., II., IV., V. pozíciók
- Demi plié
- Grand plié
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Battement tendu jeté pointé
- Rond de jambe par terre
- Fondu
- Soutenu
- Frappé
- Double frappé
- Relevé lent
- Developpé
- Grand battement jeté
- Pas de bourrée
- Sur le cou-de-pied helyzetek
- Passé helyzet
- Croisé póz nagy kartartással előre és hátra
- Éffacée póz nagy kartartással előre és hátra
- I., II., III. arabesque.
- Temps lié par terre tagoltan en dehors, en dedans.
- I., II., III. Port de bras.

Allegro

- Sauté
- Petit echappé
- Assemblé oldalra.
- Glissade oldalra
- Sissonne simple en face
- Changement
- Pas chassé előre és oldalra

Követelmények

A tanuló ismerje a rúd- és középgyakorlatok különböző elemeit, neveit, és azok magyar jelentését. A lábmagasságokat 35 fok, 45 fok, 90 fok, a croisé és effacéé pózokat és az I., II., III. arabesque pózokat.

A tanuló legyen képes felismerni a különböző gyakorlatokat, azokat megnevezni és a nevük alapján azokat csoportos formában bemutatni.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló idegen nyelvi kompetenciájának, memóriájának fejlesztése
- Az önálló, tudatos munka kialakítása

Tananyag

Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése

- Demi plié és grand plié IV. pozícióban
- Battement double-tendu nyújtott lábbal és demi-plié-vel
- Battement tendu jeté passé par terre
- Battement tendu jeté-developpé
- Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Double fondu 45°-on talpon
- Demi rond 45°-on talpon
- Grand ronde 45°-on talpon
- En dehors és en dedans jelentése
- Frappé és double frappé féltalpon.
- Előkészítő a rond de jambe en l'air-hez
- Developpé passé,
- Petits battement sur le cou-de-pied
- Attitude helyzetek
- Relevé egy lábon
- Balance lábujjhegyen rendkívüli sur le cou-de-pied-ben tartott szabadlábbal
- Écarté előre és hátra pózok nagy kartartással, spiccel a földön
- Temps lié par terre hajlással
- Pas de bourré en dehors

Tour-ok

- Preparáció a tour sur le cou-de-pied-hez II., IV., V. pozícióból en dehors és en dedans V. pozícióba zárva
- Tour sur place

Allegro

- Temps levé sauté volé V. pozícióban előre haladva
- Petit jeté oldalra, rúddal szemben
- Échappé 1/4 és 1/2 fordulattal
- Double assemblé oldalra
- Sissonne fermé 45°-on oldalra
- Pas de chat - olasz forma

Követelmények

A tanuló ismerje a nagy pózok használatát rúdnál, elsősorban a battement-oknál, a 1/2 és 3/4 fordulatokat rúdnál és középben.

A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek felismerésére, megkülönböztetésére és a nevük alapján azok csoportos bemutatására.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Nyelvi és táncmemória fejlesztése
- Az esztétikai-művészeti tudatosság és a fizikai állóképesség növelése

Tananyag

Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése

- Battement tendu pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pointé pózokban nagy kartartással
- Double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Demi rond 45°-on féltalpon
- Grand ronde 45°-on féltalpon
- Rond de jambe en l'air talpon
- Fouetté talpon 1/2 fordulattal
- Relevé lent pózokban
- Developpé pózokban
- Grand battement jeté pointé előre, oldalra, hátra
- Mély hajlások előre és hátra
- Balance lábujjhegyen 45°-on tartott szabadlábbal

Középgyakorlat

- Battement tendu en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
- Fondu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Soutenu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Relevé lent 90°-on talpon, pózokban
- Developpé 90°-on talpon, pózokban
- Pas balancé en face és 1/4 fordulattal
- Pas bourrée en dedans
- IV. port de bras

Tour-ok

- Egy tour sur le cou-de-pied II., IV., V. pozícióból
- Tour pas de bourrée diagonálban
- Tour chaîné diagonálban

Allegro

- Changement egy fordulattal
- Assemblé előre és hátra
- Glissade előre és hátra
- Petit jeté oldalra

Követelmények

A tanuló ismerje a nagy pózokat a rúdnál, a battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult diagonál forgásokat.

A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek felismerésére, megkülönböztetésére és a nevük alapján azok csoportos bemutatására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A korábbi évfolyamokon tanultak összegzése
- Az alap és összekötő lépések megkülönböztetése
- A dinamikai különbségek felismerése
- Az ugrás csoportok megkülönböztetése
- A francia nevek memorizálása
- A kiejtés tökéletesítése

Tananyag

- Az előző három év tananyagának összegzése
- A gyakorlatok neveinek memorizálása
- A helyes kiejtés rögzítése
- Nagy pózok szabályai a rúdnál
- Kis és nagy pózok szabályai a középgyakorlatokban
- Összekötő lépések
- A tour preparációk formái
- A diagonál forgások fajtái
- Az ugrások csoportjai és elnevezései
- Az alapfokú művészeti vizsga anyaga

Követelmények

A tanuló ismerje az előző évek lépésanyagát, az alapfokú művészeti vizsga anyagát.

A tanuló legyen képes megkülönböztetni az alaplépéseket az összekötő lépésektől, ismerje fel a gyakorlatok közötti dinamikai különbségeket, a forgások helyben és diagonálban végzett formáit, az alapvető ugrások csoportjait, a kar- és lábpozíciókat, valamint a tanult pózokat.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a rúd- és középgyakorlatok különböző elemeit, neveit, és azok magyar jelentését. A lábmagasságokat, a croisé és effacéé pózokat, és az I., II., III. arabesque pózokat. A nagy pózok használatát rúdnál és középen. A battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult ugrásokat és forgásokat.

A tanuló legyen képes felismerni a különböző gyakorlatokat, azokat megnevezni, a gyakorlatok neve alapján azokat csoportos formában bemutatni.

TÁNC TÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánc kultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a tánc műfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése. A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése. A tánc műfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag

A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelve

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

Az ókor táncéletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz tánc mesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.

- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése. A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése. A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag

Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett

Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánc kultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotói, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

-Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét

-Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit

A tanuló legyen képes

-A fenti ismereteit a tánc tanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzetében alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani

-Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömeinek megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményező-készségének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
A tanuló tér és formálátásának fejlesztése
A tanuló önfegyelmének növelése
A koncentrációkészség növelése
A megfigyelőképesség kialakítása
A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag

-Ismerkedő táncok
-Ábrázoló táncok
-Csoportos táncok
-Ünnepi táncok
-Izom puzzle/testtudati táncok
-Kitalálós játékok
-Ábrázoló és csoportjátékok
-Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése
- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképesség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag

Energia levezető, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában
Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)

Alapvető gyakorlattípusok használata

Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása

Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma,

Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása

Akcio-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok

Zenei táncjátékok

Bizalmi játékok

Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok

Koncentráls és kitaláls játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.

A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

NÉPI JÁTÉK

A képzés elemi szinten járuljon hozzá a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményező készségének, kulturális tudatosságának, általános műveltségének fejlesztéséhez. Elsődleges feladat az önfeledt játék megvalósítása, a játékszabály megismerése, a játéköröm megélése.

Előkészítő évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az óvodából hozott játékműveltség felmérése és a játékbátorság fejlesztése
- A szabálytudat a közösségi érzés tudatos kialakítása, a szocializációs folyamatok elősegítése
- A mozgáskészség, a kommunikációs képesség, fejlesztése, a szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

Alapvető mozgatlattípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)

Az ugrás technikai előkészítése

Játéktípusok (sport-küzdő karakterű népi játékok, énekes-táncos gyermekjátékok)

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes löktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados löktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)

Írányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-főnt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Játékfűzések a helyi, vagy régió szerinti, néphagyományban fellelhető népi gyermekjátékok

Követelmények

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, az alakzatokba rendeződésre, a játéktevékenységekre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A szabálytudat kialakítása, a játékműveltség, játékbátorság, a kommunikációs készségek fejlesztése
- Variációs tevékenységekkel az improvizációs készség kialakítása, élmény és játékközpontúságon keresztül a közösségi érzés elmélyítése, a szocializációs folyamatok elősegítése

Tananyag

Alapvető mozgástípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)

Az ugrás technikai előkészítése, ugrás típusok

Játéktípusok (sport-küzdő karakterű népi játékok, énekes táncos gyermekjátékok)

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes löktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados löktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)

Írányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-főnt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Játékfűzések a helyi, vagy régió szerinti, néphagyományban fellelhető népi gyermekjátékok

Követelmények

A tanuló ismerje a népijátékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket, az alakzatokat, a játékszabályokat.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, az alakzatokba rendeződésre, a játéktevékenységekre.

NÉPTÁNC

A néptáncoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenységek és művészetek iránt, fejleszti a kapcsolatépítést az emberekkel, az időgazdálkodást, fejleszti a tanulók megérző képességét, intuícióját, kreativitásukat, improvizációs képességüket, készségüket. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, kulturális tudatosságát, általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzőképességük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Alkalmazkodik a helyi igényekhez és hagyományokhoz.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A közösségi tevékenységhez szükséges alkalmazkodó képesség, a közösségi érzés kialakítása
- A ritmus-, térérzék, a mozgáskoordináció, a kommunikációs képességek fejlesztése, aktív szerepvállalás ösztönzése, elősegítése
- A gesztusmozdulat fogalmának kialakítása

Tananyag

Énekes-táncos népi gyermekjátékok (szerepjátékok, párválasztó játékok)

A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros formái)

Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

Improvizáció

A választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok

Követelmények

A tanuló ismerje a játéktípusok különböző változatait, szövegét, cselekményét és szabályait, a választott táncanyag alapelemeit, jellegzetes mozdulatait, a tánchoz kapcsolódó népdalokat, az összeállított táncfolyamatokat.

A tanuló legyen képes a tanult táncok csoportos improvizatív bemutatására, a közösségen belüli aktív tevékenységre és szerepvállalásra.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az elsajátított játékműveltség elmélyítése, a közösségi tevékenységhez szükséges alkalmazkodó képesség fejlesztése, az alapvető mozdulattípusok tudatos használata, a választott táncanyag néprajzi környezetének megismertetése
- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése
- A táncalkalmak, viselkedésmódok, illemszabályok megismertetése a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag bővítése (szóló, eszközös-ugrós)

Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

Improvizáció

Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek

Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a tánc típusok jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények

A tanuló ismerje a választott táncanyag alapelemeit, alapvető mozdulatait, a szóló forma táncos lehetőségeit, a tánc néprajzi földrajzi környezetét, a tánchoz kapcsolódó népdalokat, az összeállított táncfolyamatokat, koreográfiát.

A tanuló legyen képes a tanult táncok csoportos páros és szóló bemutatására, a magabiztos eszközhasználatra, a táncos improvizációra.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc típusok fogalmának kialakítása, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai jellemzőinek felismertetése és alkalmazása

- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése

- A körtáncok technikai előkészítése

- Az egyes tánc tétel funkciójának, a csárdás ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése

- A tánc szerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása

- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása

- A zenei löktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása

- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése

- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

A Dunai táncdialektus vagy a Tiszai táncdialektus karikázói közül választott, a helyi tantervben meghatározott karikázó

A Tiszai táncdialektus verbunk és csárdás táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)

Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek

Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a tánc típusok jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak, régi és új stílusú táncok

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények

A tanuló ismerje a verbunk és csárdás alapvető elemeit, a jellegzetes összekapaszkodási módokat, a tartás-ellentartás szerepét, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai összetevőit.

A tanuló legyen képes a tánc közbeni éneklésre, a körtartásra, a páros viszony kialakítására, a táncos improvizációra, a táncfolyamatok bemutatására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyes táncművek funkciójának, a csárdás ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A forgás és forgatás technikájának fejlesztése
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei löktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

A Tiszai táncdialektus verbunk és csárdás táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)

Az Erdélyi Táncdialektus területéről az alábbi táncok közül választott, a helyi tantervben meghatározott tánc: székely négyes és csárdás, vagy a szilágysági táncok, vagy moldvai táncok Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek

Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a táncművek jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak, régi és új stílusú táncok

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények

A tanuló ismerje a verbunk és csárdás alapvető elemeit, a jellegzetes összekapaszkodási módokat, a tartás-ellentartás szerepét, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai összetevőit, a körtáncokat.

A tanuló legyen képes a tánc közbeni éneklésre, a körtartásra, a páros viszony kialakítására, a táncos improvizációra, a táncfolyamatok bemutatására, a forgások, forgatások egyensúlyának, dinamikájának megvalósítására.

JAZZ-TECHNIKA

Nélkülözhetetlen az új táncstílusok ismerete. A klasszikus balett szigorú kötöttségei mellett fontos megismertetni a tanulókat a test használatának újabb lehetőségeivel, az izolációval, a lazítás-feszítés módozataival. Ezen technikák összessége fejleszti a tanuló stílusérzékét, a test izomfunkcióinak széles skálán történő alkalmazását és nyitottságát az újabb tánc technikák iránt.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolált mozgásai
- A jazz-technika alapjainak, alappozícióinak, kartartásainak, alaplépéseinek megismertetése
- A tanuló koordinációs készségének fejlesztése
- A klasszikus balettől eltérő mozgásnyelv befogadásának elősegítése

Tananyag

Izolációs tréning

- A kiinduló helyzet parallel II. pozíció.

Hajlítások, hajlások

- A nyaki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie-vel, majd szaggatott irányú fejkörzés demi plie-vel és nyújtással koordinálva
- Vállizületek mozgatása előre, hátra koordinálva demi plie-vel és nyújtással, majd körzése előre illetve hátra indítva.
- Nyaki-, háti szakasz vállizületekkel együttes hajlítása és nyújtása előre, oldalra és hátra koordinálva demi plie-vel
- Szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.
- Nyaki, háti, deréki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.

Döntések

- Csípőizületből törzsdöntés és visszaemelés előre, oldalra, hátra koordinálva térdnyújtással és demi plie-vel, majd körzés szaggatottan térdek nyújtva.

Fordítások

- Nyaki szakasz fordítása oldalra
- Nyaki, háti és deréki szakasz fordítása oldalra majd vissza, koordinálva demi plie-vel és nyújtással, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban
- Törzsdöntésben előre, törzsfordítás oldalra, jobbra, illetve balra koordinálva demi plie-vel, és nyújtással, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban
- Hátra dőlésben törzsfordítás jobbra és balra grand plie-ben, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban

Tolások

- Nyaki szakasz tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzés
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzéssel
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra demi plie-ben, majd szaggatott körzéssel

Törzsgyakorlatok kombinációi

- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie-vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználattal
- Contraction-release törzsfordítással kombinálva karhasználattal demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben
- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználattal

- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras-val
- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val
- Grand battement jeté jazz port de bras-val

Lépések

- Előre-hátra, jobbra-balra, illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva
- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki

Jazz kartartások és port de bras-k

Ugrás

- Soutte parallel I. pozícióban jazz-port de bras-val, majd negyed, fél és egész fordulattal.

Követelmények

A tanuló ismerje a jazz-technika alapjait, alappozícióit, kartartásait, testrészeinek izolált mozgását, az alap jazz lépéseket.

A tanuló legyen képes a koordinált izolált mozgásra, a parallel és en dehors helyzetek használatára, a tudatos testhasználatra, amit a jazz-technika megkövetel.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolált mozgásai
- A jazz-technika alapjainak, alappozícióinak, kartartásainak, alaplépéseinek megismertetése
- A tanuló koordinációs készségének fejlesztése
- A klasszikus balettől eltérő mozgásnyelv befogadásának elősegítése

Tananyag

Izolációs tréning

- A tréning tananyaga megegyezik az előző évben tanultakkal. A különbség a technikai kivitelezésben és a stílusos előadásmódban látható.

Törzsgyakorlatok kombinációi

- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie-vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználatl
- Contraction-release törzsfordítással kombinálva karhasználatl demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben
- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználatl
- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, és en dehors I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras-val
- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val
- Grand battement jeté jazz port de bras-val

Lépések

- Előre-hátra, jobbra-balra illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva
- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki
- Chassé-k diagonálban

Jazz kartartások és port de bras-k

Ugrás

- Sauté parallel I. pozícióban jazz-port de bras-val, majd negyed, fél és egész fordulattal.

Követelmények

A tanuló ismerje a jazz-technika alapjait, alappozícióit, kartartásait, testrészeinek izolált mozgását, az alap jazzlépéseket.

A tanuló legyen képes a koordinált izolált mozgásra, a parallel és en dehors helyzetek használatára, a tudatos testhasználatra, amit a jazz-technika megkövetel.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolációja
- A gyakorlatokon belül alkalmazott kar, láb és törzs koordinációja
- A tanuló stílusérzékének, előadó képességének fejlesztése
- A tanuló technikai sokoldalúságának növelése

Tananyag

Középgyakorlatok

- Plie gyakorlat: jazz port de bras-val, sarokemelés vállizolációval, II. I. IV. V. pozícióban
- Battement tendu és jeté gyakorlatok: csípőízületből lábfordítások parallel helyzetből en dehors helyzetbe hangsúlyos váltásokkal, előre, oldalra és hátra,
- Grand battement jeté gyakorlatok: előre és oldalra, váltva hajlítva és nyújtva relevé-vel, majd hajlított, és nyújtott lábbal
- Mellkas tolások: oldalra, előre és hátra port de bras-val, contraction-ból indított hátrahajlással

Fekvő gyakorlatok

- Háton fekvésben, homorítás és contraction
- Hajlított láb húzások parallelben kifelé és befelé
- Nyújtott láb húzások spiccben és flex-ben, előre
- Felülés contraction-val és mellkas emeléssel, előre törzshajlítás belenyújtással döntésbe és törzsfordítás karnyitással harmadikból második karpozícióba
- Lábemelés a fej mögé a talajra, boka visszafeszítése, flex helyzetben saroktolások hátra, majd visszagördülés fekvésbe
- Felülés contraction-val, hajlított lábemeléssel, törzs- és lábnyújtás lebegőülésbe, majd contraction és hanyattfekvés, páros lábemelés előre, majd leengedés (3x)

Ülő gyakorlatok

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

Lépések

- Triplett
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val
- Jazz pas de bourée, majd forgással

Követelmények

A tanuló ismerje a technika speciális gyakorlatainak mozgásanyagát, a technikára jellemző harmonikus, esztétikus, stílusjegyeket.

A tanuló legyen képes az elsajátított technika gyakorlatokban történő alkalmazására, a stílusos előadásmódra.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolációja
- A gyakorlatokon belül alkalmazott kar, láb és törzs koordinációja
- A tanuló stílusérzékének, előadó képességének fejlesztése
- A tanuló technikai sokoldalúságának növelése

Tananyag

Középgyakorlatok

- Plié gyakorlat: jazz port de bras-val, sarokemelés vállizolációval, II. I. IV. V. pozícióban
- Törzsgyakorlatok époulement helyzetekben: törzsfordítás, törzsdöntések és hajlások kombinációi különböző irányokban port de bras-val
- Battement tendu és jeté gyakorlatok: csípőízületből lábfordítások parallel helyzetből en dehors helyzetbe hangsúlyos váltásokkal, előre, oldalra és hátra, doubl tendu-vel, utána jeté plie-vel, sur le cou-de-pied-ből indítva. A végén passé-k, relevé-vel
- Grand battement jeté gyakorlatok: előre és oldalra, váltva hajlítva és nyújtva relevé-vel, majd hajlított, és nyújtott lábbal
- Mellkas tolások: oldalra, előre és hátra port de bras-val, contraction-ból indított hátrahajlással

Fekvő gyakorlatok

- Háton fekvésben, homorítás és contraction
- Hajlított láb húzások parallelben kifelé és befelé
- Nyújtott láb húzások spicben és flex-ben, előre
- Felülés contraction-val és mellkas emeléssel, előre törzshajlítás belenyújtással döntésbe és törzsfordítás karnyújtással harmadikból második karpozícióba
- Lábak hajlítva terpeszben a talajon boka fogás. Csípő emelésben rugózás majd leereszkedés contraction-val csigolyánként majd csípőemelés fejtetőig, utoljára kéztámasszal a vállaknál hídba feltol, térdnyújtás súlypontáthelyezéssel a karokra
- Lábemelés a fej mögé a talajra, boka visszafeszítése, flex helyzetben saroktolások hátra, majd visszagördülés fekvésbe
- Felülés contraction-val, hajlított lábemeléssel, törzs- és lábnyújtás lebegőülésbe, majd contraction és hanyattfekvés, páros lábemelés előre, majd leengedés (3x)

Ülő gyakorlatok

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

Lépések

- Triplett
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val
- Jazz pas de bourée, majd forgással
- **A tananyagra épülő lépéskombinációk**

Tour-ok

- Parallel helyzetben lábváltással és a nélkül
- Parallel helyzetben pliében
- Chainé

Követelmények

A tanuló ismerje a technika speciális gyakorlatainak mozgásanyagát, a technikára jellemző harmonikus, esztétikus, stílusjegyeket.

A tanuló legyen képes az elsajátított technika gyakorlatokban történő alkalmazására, a stílusos előadásmódra.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a táncművészet fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.

A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stílári jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag

Alapelemek, alapsorozatok

Talajon végzett gyakorlatok

- Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások
- Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába
- Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját
- Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

Álló helyzetben végzett gyakorlatok

- Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése
- Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése
- Plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

Térben haladó gyakorlatok

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
 - Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
 - Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva
- év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stílári szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánc technikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stílári jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése

Tananyag

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

- Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvöztetése, föl/leereszkedés a talajról/talajra

Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

- Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában
- Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

Térben haladó gyakorlatok:

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
 - Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
 - Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapján
 - Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release”, valamint a „spiral” elemeinek alkalmazása az ugrások közben
- Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stílári szempontból helyes végrehajtására.

TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC

A tantárgy célja a tanulókat megismertetni a XVI-XIX. századig terjedő időszak - a reneszánsz és barokk korszakok - valamint a XIX. század béli táncainak korabeli anyagával, az adott korszakok szokásaival és illemtanával.

A történelmi társastáncok célja, hogy előmozdítsa a tanulók mozgáskultúrájának, ezen belül koordinációs képességének, tér és formaérzékének, fizikai állóképességének fejlődését, továbbá a tanulók koncentrációképességének, zenei hallásának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának, improvizációs készségének fejlesztését.

Emellett alapozza meg és fejlessze a tanulók stílusismeretét, ízlését, magatartásának és társas kapcsolatainak kulturáltságát, társaival való együttműködési képességét. Járuljon hozzá a tanulók előadói készségének, művészi kifejező készségének sokirányú fejlődéséhez.

Tágabb értelemben a tanuló váljon nyitottabbá az egyéb művészeti ágak irányába, fejlődjön komplex korszemlélete és legyen képes a tanultakat az iskolai tananyagba sokoldalúan visszakapcsolni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által. A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló improvizációs készségének fejlesztése

Tananyag

XVI. századi reneszánsz társastáncok

Reneszánsz stíluselemek: testtartás, lábfejek helyzete, kéztartások, lépéstechnika, meghajlások

Francia reneszánsz körtáncok alaptípusai - Branle double, Branle simple, Branle gay, Branle de Bourgone

Lépés és mozdulatanyag: double, simple, petit saut, pied en l'air, reprise, branle, capriole, révérence

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

A szabálytalan branle; Branle coupé Branle coupé Charlotte, Branle coupé Aridan

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

A tréfás, utánczó branle; Branle morgué, Branle des Chevaux, Branle des Lavandieres, Branle des Pois, Branle de la Montarde

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

Lépés anyag: simple, double előre és hátra, conversion, fleuret

Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás

Ugrós tánc: Gaillarde

Lépésanyag: Cinq pas: grue, saut majeur, posture, cadence

Pas raccourci: révérence passagiere

Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnaise

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos kivitelezésére, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése, az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által

- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül. A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése

- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által

- A tanuló improvizációs készségének és stílusérzékének fejlesztése

Tananyag

Barokk báli táncok

Barokk stíluselemek: testtartás, lábfejek kifelé forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras

Előkészítő etüdök 3/4-es és 4/4-es barokk zenékre

Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée

Etüd 4/4-ben

Menüett

Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérence
Menüett etüd 3/4-es zenére
Contredance français; Menuet
R. A. Feuillet: La Bergère, Menuet du Chevalier
Báli menüett szóló párra P. Rameau alapján
Koreográfia
Angol country dances
Lépések, figurák: slipping step, double, set, turn, siding, arms, meet, lead
J. Playford: Gathering peascods, Sellenger's Round, Parsons farewell
Ismétlő anyag
Reneszánsz társastáncok
Gaillarde
Egyéb mozdulatelemek: ruade, croisé.
Cinq pas variációk: croisé, pieds joints
Egyéb variációk: fleuret, onze pas
Koreográfia, szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos bemutatására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

XIX. századi társastáncok
Polka
Alaplépések: polkalépés előre, oldalra, hátra, polkalépés 1/2 fordulattal szólóban és párban,
Kreuzpolka
Koreográfia
Walzer
Alaplépések: walzer előre, walzer 1/2 fordulattal szólóban és párban, Valse-Mignon
Koreográfia
Francia négyes
Alaplépések: pas marché, pas élevé, pas chassé, chassé-formák, pas balancé, pas galop
Francia négyes választott tételei
Ismétlő anyag

Barokk báli táncok
Báli menüett szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

Polonaise
Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva
Koreográfia
Körmagyar
Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás
Koreográfia a Szöllősi-féle körtánc alapján
Ismétlő anyag
Korszakonként egy-egy koreográfia

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a reneszánsz és barokk korszakok, valamint a XIX. század történelmi társastáncainak elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a tanult báli társastáncanyagot a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni.

A tanuló legyen tisztában a tanult történelmi társastáncok stílusjegyeivel, legyen képes az elsajátított koreográfiák stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának

betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való precíz, fegyelmezett együttműködésre.

TÁRSASTÁNC

A társastánc tantárgy célja, hogy megismertesse a tanulóval a világtáncokat, a kor szokásait, magatartásformáit. Nyitottá, érdeklődővé tegye a tanulót a táncművek, művészeti alkotások iránt, melynek váljon értő közönségévé.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése a modern társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint az illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül. A tánctartás, a vezetés és követés szabályainak elsajátítása, a közlekedés a táncparketten
- A világtáncok kezdő figuráinak, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

Alaplépések és táncok
Angolkeringő
Bécsi keringő
Foxtrott
Tangó
Blues
Rumba
Cha-cha-cha
Szamba
Jive
Paso doble

Követelmények

A tanuló ismerje a világtáncok kezdő figuráit, a kor szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.

A tanuló legyen képes táncos alkalmakon a tanultak alkalmazására, a világtáncok alapjainak kombinálására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A világtáncok haladó figuráinak megismertetése, az improvizációs készség fejlesztése
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tánctartás, a vezetés és követés szabályainak elsajátítása, a közlekedés a táncparketten
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló ízlésének, alkalmazkodó készségének, kombinációs készségének fejlesztése

Tananyag

Alaplépések és táncok
Angolkeringő
Foxtrott
Tangó
Rumba
Cha-cha-cha
Jive
Rock and roll

Követelmények

A tanuló ismerje a világtáncok kezdő és haladó figuráit, a tanult kombinációkat.

Legyen képes a tanuló a világtáncok alapjainak kombinálására a két év anyagából, táncos alkalmakon a tanultak alkalmazására.

B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A XXI. század társadalmi elvárásainak következtében állandóan alakuló, formálódó tánc kultúrák megjelenési formájának központi kérdése az önálló individuummal rendelkező ember. A testi, szellemi, valamint lelki folyamatokra épülő mozgás megnyilvánulási formái elősegítik az emberi kapcsolatok kialakulását, az értelmi és érzelmi képességek kibontakoztatását és az önfejlesztés lehetőségének megélését.

A Kortárstánc oktatása megteremti a harmonikus, egészséges személyiséggel rendelkező, társas kapcsolatokban jártas embert. A kortárs művészetek befogadására nyitott és értő közönséget nevel, miközben biztosítja a hivatásos pályaaorientációt.

A technikai képzés elősegíti az oktatási folyamatban résztvevők számára a saját adottságaik szerinti képességfejlesztést. Az évenként meghatározott fejlesztési feladatok és a tananyag spirális elrendeződése lehetővé teszi az összevont osztályokban történő oktatást és nagyobb szabadságot teremt a pedagógus számára az oktatási folyamat megszervezése során.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy

Kreatív gyerektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Kortárstánc (3-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelező tantárgy

Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)

Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)

Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban

Limón-technika

Választható tantárgyak

Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Kortárstánc (3-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)

Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)

Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	4	4	(3)-4	(3)-4	2	2	2	2	(3)-4	(3)-4
Kötelező tantárgy							2	2	(1)-2	(1)-2	(1)	(1)
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban					(1)-0	(1)-0			(1)-0	(1)-0		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a heti minimális óraszámot jelöli**, a második **szám a szakmai program megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előkészítő, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti. A tanszak kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak, valamint más művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Kortárstánc

Limon- technika, vagy kontakt improvizáció

A kortárstánc vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- kortárstánc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 2-3 perces, a szaktanár által összeállított, kombináció kiscsoportos bemutatása
- A szaktanár által előre kiválasztott kreatív feladat csoportos megoldása
- Rövid improvizáció bemutatása előre megadott szempontok alapján

A vizsga értékelése

- A bemutatott tananyag ismerete, a bemutatás biztonsága, minősége
- A kreatív és improvizatív feladatok megoldási minősége

A Limon-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- A Limón-technika vizsga anyaga a szaktanár által összeállított, talajon, állásban és haladással végzett egyszerű majd összetett gyakorlatokból álló tréning sor, melyet a tanulók csoportos formában, önállóan mutatnak be. 2-3 perces etűd kis csoportokban történő bemutatása

A vizsga értékelése

- A bemutatott tananyag ismeretének minősége, a technika dinamikai változatosságának megjelenési szintje
- A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága
- A Limón-technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama

Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- A szaktanár által összeállított kontakt improvizáció technikai alapgyakorlatok csoportos bemutatása tantermi körülmények között.
- Improvizációs feladatok bemutatása szóló és duett formákban.
- 3-4 perces adott szabályokon alapuló és/vagy szabad kontakt improvizáció duett bemutatása tantermi körülmények között.

A vizsga értékelése

- A kontakt improvizáció elveinek és alaptechnikáinak gyakorlati ismerete-mértéke, mennyisége és minősége.
- A tananyag által szerzett ismeretek alkalmazásának minősége.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti, vagy két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Kortáránc

Graham-technika, vagy tánc történet

A kortáránc vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- Kortáránc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 3 perces, a szaktanár által összeállított kompozíció kiscsoportos bemutatása
- A szaktanár vagy a tanuló által előre kiválasztott témára készített önálló, rövid kompozíció bemutatása

- Rövid improvizáció bemutatása előre megadott szempontok alapján

A vizsga értékelése

- A bemutatott tananyag ismerete, a bemutatás biztonsága, minősége
- A kreatív és improvizatív feladatok megoldási minősége

A Graham-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánc történet vizsga módja és időtartama

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

A vizsga tartalma

- A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánc történet témakörökből áll

- Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást ill. értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz. A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon

A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A vizsga értékelése

Írásbeli vizsga

- A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák

- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

Szóbeli vizsga

- A tananyag tartalom elsajátításának mértéke

- Az összefüggések ismerete

- A szakmai kommunikáció fejlettsége

- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

II. FEJEZET

A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömeinek megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményezőkézségének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
- A tanuló tér és formálátásának fejlesztése
- A tanuló önfegyelmének növelése
- A koncentrációkézség növelése
- A megfigyelőképesség kialakítása
- A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag

Ismerkedő táncok
Ábrázoló táncok
Csoportos táncok
Ünnepi táncok
Izom puzzle/testtudati táncok
Kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése
- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképeség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag

Energia levezető, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában

Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)

Alapvető gyakorlattípusok használata:

Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása

Másolás-tükrözés: szinkronitás, kánonforma

Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása

Akcio-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok

Zenei táncjátékok

Bizalmi játékok

Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok

Koncentrációs és kitalálós játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.

A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Önálló, aktív, kreatív mozgássorok létrehozásának ösztönzése
- A testtudat fejlesztése, a központ tudatosítása, izolációja, koordinációja
- Release alapok: az ellazulás technikájának megismerése, a földön való sérülésmentes mozgás illetve a földre való érkezés sérülésmentes formáinak feltérképezése

- Imaginációs alapok: a tanult lépések, mozgássorok képzeletben történő megjelenítésének kialakítása, képzettársítások összekötése a gyakorlati mozgással
- A mozgásmemória fejlesztése
- A problémák felismertetése előre és utólag
- A tér-, ritmika-, dinamika: az életkornak megfelelő szintű alapelemek használata
- A kölcsönösségen alapuló szociális magatartás ösztönzése

Tananyag

Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

Alapmozgásformák: döntések, dölések, esések, gurulások párban és egyénileg

Lendített, ejtett, vezetett, tartott mozdulatok variálása, adaptálása más szabályrendszerekhez

Térben haladás változatai, két- és háromdimenziós terek, térábrázolások megkülönböztetése

Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést

Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával

2/4-, 3/4-, 4/4-es metrum ismerete és mozgásban való alkalmazása

Hangok, szavak, énekhang játékos használata

A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban

Az érzékszervek adta világ felfedezése

A belső kép, tükörkép és a társak jelzései alapján kialakult énkép összevetése

Követelmények

A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.

A tanuló legyen képes tudatosan játszani a gravitáció és a teste adta lehetőségek széles spektrumával mind egyénileg, mind kis és nagy csoportban. Legyen képes aktívan, jó helyzetfelismeréssel részt venni egy csoport improvizációban, felhasználva a ritmika és a tér új ismereteit.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az absztrakció értése, létrehozása, más kontextusba való helyezése
- A koordinációs készség fejlesztése
- A térlátás, térfelosztás, téralkotás, térforma alkotás képességének fejlesztése
- A zenei szövegek értelmezése és az azokhoz való viszony definiálása, variálása

Tananyag

Energia összehangoló játékok

Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok

Koncentráció képességet javító feladatok

A csont-, izom- és szalagrendszer feltérképezése, lehetőségeinek mozgásban való kipróbálása, a tapasztalatokból mozgásfolyamok alakítása

Térformák (kocka, mozgásgömb), egy, két és háromdimenziós irányok használata

Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése

Testkapcsolatok (bodyhalf, diagonális kapcsolat, fejtető-farokcsont, ülőcsont-sarokcsont, tengelyek mentén való elválasztás illetve forgatás)

Zenei ritmusok, szerkezetek analízisének, megértése, ritmikai képletek variálása, kánon, felezés, kiegészítés

Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban

Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás

Mozgáselemzés, stíloselemzés

Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

Követelmények

A tanuló ismerje saját testének lehetőségeit és korlátait, tudatosan használja és koordinálja testrészeit. Otthonosan mozogjon a tér rendszerében, tudatosan formálja a teret maga körül, ismerje a zene alapvető alkotórészeit.

A tanuló legyen képes egy egyszerűbb zenemű szerkezetének felismerésére, mozgásfolyamok létrehozására és rögzítésére mind egyénileg, mind párban, illetve kiscsoportban.

KORTÁRSTÁNC

A Kortárstánc elnevezés egy összetett és átfogó technikát jelöl, amely épít a 20. században kialakult különböző technika és stílus rendszerekre, úgymint Graham-, Limón- és Cunningham-technika, ezen kívül beépíti mozgásanyagába és szemléletébe a „Release” (ellazulás) technika, az improvizáció és kontakt improvizáció elveit, gondolatait, szempontrendszerét és gyakorlatait. Alapgondolata a test természetes irányvonalainak használata, a gazdaságos energiahasználat, a széles és választékos mozgásrepertoár és a test mozgáslehetőségeinek kiaknázása. Sajátossága, hogy dinamikusan változik és képviseli az adott kor táncnyelvezetének irányvonalait, kapcsolatban van a kortárs művészet egyéb területeivel és fejlődésében teret ad egyéni gondolatoknak, irányoknak

A kortárstánc képzés célja, hogy a tanulók felfedezzék a test természetes és sajátos mozgáslehetőségét és ezeken keresztül testismeretre és testtudatra tegyenek szert. Célja, hogy tágítsa a fizikai mozgásos képességek határait, ösztönözze az önálló gondolkodást és munkavégzést, elősegítse a kreativitás fejlődését, alakítsa ki és fejlessze a tanulóban a tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitelt. Célja, hogy a tanulók megéljék a társművészetekkel kapcsolatos kreatív alkotó folyamatot, megtalálják a tánckifejezés egyéni útjait.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének fejlesztése, saját mozgás szótárának megismertetése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgások megismertetése.
- A lábfej és a bokaízület mozgásfelfedezésének ösztönzése.
- A gerincoszlop mozgási lehetőségeinek felismertetése.
- Az együttműködésre, kooperációra való készség fejlesztése páros, kiscsoportos, csoportos együttműködés során.
- A divergens gondolkodás fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Csoportos játékok

Mozgásfelfedező gyakorlatok

- A lábfej és bokaízület mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc mozgásai
- Légző gyakorlatok
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Mozdulás és légzés kapcsolata
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás váltakozása
- A tér alapvető irányjaiban végzett gyakorlatok

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Formák és azok átmenetei
- Azonos oldali testrészekkel végzett mozgások
- Állásban végzett törzs, kar és láb gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Testrészek vezetésére épülő gyakorlatok
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Egyszerű szökdelések és ugrások

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Egyéni formák kialakítása és azok mozgásos összekapcsolása

Improvizációs feladatok

- A zene ritmikájának, érzetének követésével szabad mozgások
- Érzékszervi mozgásos feladatok
- Egyéni formák

Követelmények

A tanuló ismerje a természetes mozgásokat és azok végrehajtási módjait, a lábfej, a bokaízület és a gerincoszlop felépítését, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit, a kortárstánc adott évfolyamának mozgásos anyagát. A tanuló legyen képes az együttműködésre páros és kiscsoportos feladatokban, a tananyag pontos bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének fejlesztése, saját mozgás szótárának további megismertetése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgások megismertetésének bővítése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.
- A divergens gondolkodás fejlesztése
- A láb mozgásainak megismertetése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges alapképességek fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés elősegítése.
- A gerincoszlop mozgásai lehetőségeinek vizsgálata.
- A térérzék elősegítése, a mozgások dinamikai változatosságának felismertetése.
- Az együttműködésre, kooperációra való készség fejlesztése páros, kiscsoportos, csoportos együttműködés során.
- Kreatív gyakorlatokon keresztül az önállóság ösztönzése, a figyelem fenntartásának fejlesztése és az alkotás folyamatának bevezetése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

- Csoportos játékok
- Figyelemfelkeltő játékok

Mozgásfelfedező gyakorlatok

- A lábfej és bokaízület mozgásai a talajon és álló helyzetben

- A gerinc mozgásai minden mozgásszinten

- Légző gyakorlatok

- A talajszinten történő mozgáslehetőségek

- Vezetéssel folyamatos mozgások

- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális testtengelyek mentén valamint a mozgás fő irányjaiban

- Különböző erő kifejtéssel végzett mozgások

- Testtengely

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Mozdulás és légzés kapcsolata

- Csoportos figyelem - járás, futás, állás, ülés, fekvés

- Páros feladatok

- Csukott szemes feladatok

- A tér alapvető irányjaiban végzett gyakorlatok

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi

- Gurulás, kúszás, mászás

- Formák, pozíciók és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben

- Azonos és ellentétes oldali testrészekkel végzett mozgások

- Állásban végzett törzs, kar és lábgyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)

- Állásban alap lábfejpozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék)

- Testrészek vezetésére épülő gyakorlatok

- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok

- Egyszerű szökdelések és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban

- Forgások, fordulatok állásban, ülésben

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Egyéni formák, mozgások kialakítása és azok összekapcsolása

- Társ által készített formák és mozgások átalakítása (a tér és a dinamika eszközeivel)

- Meglévő elemek összekapcsolása sorokká

Improvizációs feladatok

- Zene inspirációjával, ellenpontosításával szabad mozgások

- Érzékszervi mozgásos feladatok

- Páros és csoportos improvizációk

- Utánzás, tükrözés, ellenpontosítás

- Térjátékok

Követelmények

A tanuló ismerje a természetes mozgásokat és azok kombinálhatóságát, a láb ízületeinek alapmozgásait, a biztonságos talajra érkezés végrehajtási módját és az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát. Ismerje a tér és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.

A tanuló legyen képes az együttműködésre páros és kiscsoportos feladatokban, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív és improvizatív feladatok elvégzésére.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének további fejlesztése, saját mozgás szótár bővítése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgásokból kiinduló összetett mozgások megismertetése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.

- A divergens gondolkodás fejlesztése.
- Az önállóság, az önálló munkavégzésre való képesség fejlesztése
- A láb izomzatának fejlesztése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges alapképességek fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés gyakoroltatása.
- A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek vizsgálata.
- A kar mozgáslehetőségeinek felismertetése.
- A térérzék és térbeli tájékozódás fejlesztése, a mozgások dinamikai változatosságának képességfejlesztése.
- A mozgások ritmikai változatosságának megismertetése.
- Kreatív páros és kiscsoportos, csoportos gyakorlatok alkalmazásával az együttműködésre és kooperációra való készség fejlesztése.
- A figyelem fenntartásának fejlesztése és az alkotás folyamatának további megismertetése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Csoportos és párban végezhető improvizatív játékok
- Figyelemfelkeltő és testre hangoló játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A lábfej, boka és csípőízületek mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc végpontjainak mozgásba vezetése egyéni és párban végzett gyakorlatokkal
- A kar ízületeinek mozgásfelfedezése, talajfogás kartámasszal
- Független szabad karmozgások, ízületek tánca, kép: fonalak karvezetése
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek, tolások, húzások a talajon
- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális - és diagonális testtengelyek mentén, valamint a mozgás fő irányjaiban
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Ejtések, a végtagok súlyának felhasználása
- Különböző erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A testtengely és a talaj viszonya
- A testrészek elmozdulásai egymáshoz és a főtengelyhez képest.
- Egyensúlyozás

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A belégzés és kilégzés szabad mozgással való összekötése
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás, ülés, fekvés
- Páros feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Cukott szemes feladatok párban és kiscsoportban
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Gurulás, kúszás, mászás, átmenetek
- Formák, pozíciók és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- Azonos, ellentétes oldali testrészekkel végzett gyakorlatok
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Gördülések, spirálok a talajon, ülésben, állásban
- Állásban lábfej pozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék, relevék) variációi és kombinációi végtagmozgásokkal
- Karvezetés, ejtés, lendület, karpozíciók
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság- és mélység relációban
- Egyszerű szökdelések és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben
- Lassú, folyamatos mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokban

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Egyéni mozgássorok komponálása adott szerkesztési feladatokkal
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása sorokká

Improvizációs feladatok

- Zene, hang és ritmusadások inspirálta szabad mozgások
- Csoportos figyelmi improvizációk
- Reagálások, dinamikai változtatással
- Térjátékok
- Testrészesvezetéses feladatok (fej, lábfej, ujjak, szemek, nagy ízületek)
- Páros impulzusadások
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés

Követelmények

A tanuló ismerje saját mozgás szótárát, az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát, a biztonságos talajra érkezés végrehajtási módját, a gerinc és a karok mozgáslehetőségeit. Ismerje a tér, a ritmus és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.

A tanuló legyen képes önálló feladatok végrehajtására, az együttműködésre csoportos feladatokban, a figyelem megosztására improvizatív helyzetekben, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének további fejlesztése, saját mozgás szótár bővítése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgásokból kiinduló összetett mozgások megismertetése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.

- Az emlékezet fejlesztése.
- A divergens gondolkodás alkalmazása különböző helyzetekben.
- Az önállóság, az önálló munkavégzésre való képesség fejlesztése
- A láb izomzatának fejlesztése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges képességek további fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés gyakoroltatása.
- A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek vizsgálata, a törzs izomzatának fejlesztése.
- A kar mozgáslehetőségeinek felismertetése.
- A térérzék és térbeli tájékozódás fejlesztése, a mozgások dinamikai változatosságának képességfejlesztése.
- A mozgások ritmikai változatosságának megismertetése.
- Kreatív páros és kiscsoportos, csoportos gyakorlatok alkalmazásával az együttműködésre és kooperációra való készség fejlesztése.
- A koncentráció és a figyelem fenntartásának fejlesztése, alkotói módok megismertetése, rövid kompozíciók készítésének ösztönzése.
- A társművészetek bevonásának mozgásos feladatokhoz

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Testre hangoló játékok
- Térjátékok
- Állóképességet fejlesztő játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A láb ízületeinek mozgásai partner munkán keresztül (a láb súlyának megéreztetése)
- Ellazítás és a végtag mozgatása párokban
- A gerinc végpontjainak mozgásai egyénileg
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar ízületeinek mozgásfelfedezése, talajfogás kartámasszal
- Független szabad karmozgások, ízületek tánca, kép: fonalak karvezetése
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek, tolások, húzások a talajon
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központja, mint motor használata egyéni és páros feladatokban
- A testtartás és testtengely viszonyának felfedezése
- A testrészek elmozdulásai egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás különböző alátámasztási felületeken
- Elmozdulások a (test fizikai adottságai alapján) a gravitáció aspektusából

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Irányított légzés, áramlás, engedés
- Csoportos figyelemi gyakorlatok
- Páros feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Csukott szemes feladatok párban és kiscsoportban
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Természetes mozgásokkal összetett gyakorlatok, gyakorlatsorok
- Formák, pozíciók, testszobrok és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- A lábfej, boka és csípőízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás, zuhanás/visszarugózás)
- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék, relevék) variációi és kombinációi végtagmozgásokkal, fordulattal
- Karvezetés, ejtés, lendület, karpozíciók és ezek kombinációi
- Haladási és mozgásszint váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben, fogás közbeni sík és térirányváltással
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokban, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Saját mozgásvariációk megadott szempontok, testrészek, mozgások használatával
- Egyszerű mozgásgyakorlatok elemzései
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozdulások a különböző érzékszervi területek, illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra (festmény, rajz, szobor)
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká

Improvizációs feladatok

- Zene, hang és ritmusadások inspirálta szabad mozgások
- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Reagálások, dinamikai változtatással
- Térirányokkal és térsíkokkal
- Több testrész vezetésével
- Páros improvizációk érintéssel feladatokkal
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés

Követelmények

A tanuló ismerje az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát és saját mozgás szótárának kombinációs lehetőségeit, a láb, a gerinc és a karok mozgáslehetőségeit. Ismerje a tér, a ritmus és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.

A tanuló legyen képes önálló feladatok végrehajtására, az együttműködésre csoportos feladatokban, a figyelem megosztására improvizatív helyzetekben, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére. Képes legyen összetett mozgássor komponálására és bemutatására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A test felépítését, saját mozgás szótárát és a tanult mozgásanyagot, a tér, a ritmus, a dinamika alapvető formáit, a kifejezés eszközeit, együttműködési képességeit, fizikális határait. Ismerje a társművészetek bevonásának lehetőségeit.

A tanuló legyen képes

Ismereteit a gyakorlatban alkalmazni, azokat a kapcsolatteremtésben, kommunikációban és az alkotói folyamatban hasznosítani. Testismerete alapján legyen képes egészségét megőrizni és a tánctanulásban szerzett képességeit az élet más területein is hasznosítani.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának fejlesztése, a testkapcsolatok megismertetése, a mozgás repertoár bővítése, a puha izomtónus használatának vizsgálata, a gazdaságos energiahasználat, a kreatív alkotói gondolkodás és az önálló feladatok elvégzésének ösztönzése.
- A mozgásemlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák megismertetése
- A térérzék, a dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeinek és az időbeliség fogalmának megismertetése.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, alkotói módszerek megismertetése, kompozíciók készítésének ösztönzése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Testre hangolódás talajon, egyénileg, párban
- Állóképességet fejlesztő játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül

- Ellazítás és végtagmozgatások párban
- A gerinc mobilizálása
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar használata talajra érkezéskor
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ használata egyéni és páros feladatokban
- Testkapcsolatok felfedezése (fej - farokcsont, testfél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Helyes testtartás, „alignement”
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás „off balance” helyzetekben
- A gravitáció használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légzés és mozgás összehangoltságának megfigyelése
- Páros és kiscsoportos feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Ülésben a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve,
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek
- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladásos és mozgásszint váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző téirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző téirányokba, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Egyszerű mozgás gyakorlatok elemzései
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozgások a különböző érzékszervi területek, illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel

- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozgások megfigyelése, a mozgások leírása

Improvizációs feladatok

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben

Követelmények

A tanuló ismerje az alap testkapcsolatokat, a kortárstánc nyelvezetét adó technikák alapjait, az adott évfolyam tananyagát, saját mozgásvilágának kifejező, előadói minőségeit, a tér, idő, dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeit, valamint az időbeliség fogalmát.

A tanuló legyen képes mozgásához a megfelelő energiahasználatra, differenciált izomhasználatra, az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére, önálló gondolatainak kifejezésére, improvizációban döntések meghozatalára, rövid mozgástanulmányok elvégzésére.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése és a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok ismerete, megismertetése.
- A mozgások folyamatának vizsgálata, a mozgás repertoár további bővítése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a puha izomtónus használatának fejlesztése, a gazdaságos energiahasználat ösztönzése.
- A kreatív alkotói gondolkodás és az önálló feladatok elvégzésének segítése.
- Az emlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák mélyebb megismertetése
- A térérzék, a dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeinek és az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, az összetett alkotói módszerek megismertetése, kompozíciók készítésének ösztönzése.
- Alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (tárművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Testre hangolódás talajon, álló helyzetben, egyénileg, párban
- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő játékok
- Egymást vezető játékos gyakorlatok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül
- Ellazítás és végtagmozgatások párban
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar használata talajra érkezéskor középszintről
- Lendületes kar, láb, törzsmozgások, ívek, rajzolatok
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal

- Különböző erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Testkapcsolatok felfedezése (fej - farokcsont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Helyes testtartás, „alignement”
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás „off balance” helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légző mozgás megfigyelése irányított képadással
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Ülésben és állásban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve,
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek
- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladási és mozgásszint váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző téirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel, nyugalmi helyzetbe és folyamatokba
- Lassú/gyors és folyamatos/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző téirányokba, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Egyszerű kombinációk elemzése
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozdulások a különböző érzékszervi területek illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozdulások megfigyelése, a mozgások leírása

Improvizációs feladatok

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben

Követelmények

A tanuló ismerje a testkapcsolatokat, a kortárstánc nyelvezetét adó technikák alapjait, az adott évfolyam tananyagát, saját mozgásvilágának kifejező, előadói minőségeit, a tér, idő, dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeit, valamint az időbeliség fogalmát.

A tanuló legyen képes mozgásához a megfelelő energiahasználatra, differenciált izomhasználatra, az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére, önálló gondolatainak kifejezésére, improvizációban döntések meghozatalára, rövid mozgástanulmányok elvégzésére.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése és a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok megismertetése, a test tartórendszerének tanulmányozása.
- Mozgássorok elemzésének megismertetése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a gazdaságos energiahasználat tudatosítása.
- A kreatív alkotói gondolkodás és folyamat értelmezése, önálló feladatok kivitelezésének fejlesztése.
- Az emlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák mélyebb megismertetése.
- A problémamegoldó képesség fejlesztése
- A térérzék, a dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeinek, valamint az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, összetett alkotói módszerek megismertetése, egyéni és csoportos kompozíciók készítésének segítése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (tárművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül és az alkotás-befogadás folyamatának megismertetése, elemzése.
- A tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitel kialakítása és fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok
- Önálló hangolódás figyelem vezetéssel fekvő helyzetben

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgékonyasága, páros gyakorlatok
- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével (olvadás, fonalak tánca)
- A nyak izmainak puha tónusa, ellazítása és a fej felfele előre iránya
- A törzs energia irányvonalai, vállak, bordák, mellkas kapcsolatai

- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- Test periféria térbeli mozgásai (kézfejek, lábfejek, fejtető, farok csont)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignement”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás váratlanul megállított helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légzés és mozgás összehangoltságának megfigyelése
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül és érintéssel
- Nyugalmi helyzet vizsgálata talajon és állásban
- Ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Testkapcsolatok gyakorlatai (fej - farok csont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Gurulások kombinációi, emelkedéssel és ereszkedéssel a talajra
- Ülésben és állásban, majd haladó gyakorlatokban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai álló helyzetben, kötött és szabad törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek
- Spirálok szintváltással karmozgással és különböző lábpozíciókkal kombinálva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladásos és mozgásszint váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző téirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző téirányokba, eltérő dinamikákkal, szimmetrikus és aszimmetrikus ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozgások a különböző érzékszervi területek illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Mozgások megfigyelése és leírása

- Mondanivaló létrehozása és táncban való megvalósítása

Improvizációs feladatok

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok egyénileg, párban
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben
- Improvizáció tárgyakkal, eszközökkel
- Vizuális alkotások inspirálta improvizációk egyedül és kiscsoportban

Elmélet, verbalitás

- Táncok értelmezése
- A táncnyelv értelmezése a különböző kulturális és történelmi periódusok tükrében
- Önálló véleményalkotás táncművek alapján

Követelmények

A tanuló ismerje a test anatómiáját, a sérülés megelőzését célzó mozgásos elemeket, gyakorlatokat, az adott évfolyam tananyagát, az előadói minőségeket, a tér, idő, dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeit és használatát, az alkotás-befogadás folyamatát és a táncnyelv változásait a történelmi periódusok során, kifejezetten a XX. és a XXI. századra vonatkozóan. A tanuló legyen képes a kortárstánc nyelvezetét adó technikákat differenciáltan használni rövid, önálló kompozíciókban, önálló véleményformálásra, improvizációban döntések meghozatalára.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának és anatómiai ismereteinek további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése, a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok megismertetése, a test tartórendszerének és működési mechanizmusának tanulmányozása.
- Mozgássorok elemzésének megismertetése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a gazdaságos energiahasználat tudatosítása.
- A kreatív alkotói gondolkodás és folyamat értelmezése, önálló feladatok kivitelezésének fejlesztése.
- A mozgásemlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák találkozásának vizsgálata és felhasználhatóságuk, átjárhatóságuk tanulmányozása.
- Az előadói minőségek, kifejezőeszközök megkülönböztetési szempontjainak vizsgálata.
- A problémamegoldó képesség fejlesztése.
- A térérzék, a dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeinek, valamint az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, összetett alkotói módszerek megismertetése, egyéni és csoportos kompozíciók készítésének segítése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társzművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül.
- A tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitel kialakítása és fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok
- Önálló hangolódás figyelem vezetéssel fekvő és álló helyzetben
- Párban hangolódás érintéssel, hangadással

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgékonyasága, páros gyakorlatok
- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével
- A nyak izmainak ellazítása és a fej szabad mozgása
- A törzs energia irányvonalai, szférái a vállak, bordák, mellkas, medence kapcsolatai
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- Test periféria térbeli mozgásainak testközponttal való összekötése
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignement”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás váratlanul megállított helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légzés és mozgás kapcsolatának megfigyelése
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül és érintéssel
- Nyugalmi helyzet vizsgálata talajon, állásban, egyensúlyi helyzetekben
- Ellazulás és belső képek
- Idő- és ritmusérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Testkapcsolatok gyakorlatai kombinációkban (fej - farok csont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Gurulások kombinációi, emelkedéssel és ereszkedéssel a talajra
- Ülésben és állásban, majd haladó gyakorlatokban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai álló helyzetben, kötött és szabad törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek szintváltásokkal
- Spirálok szintváltással karmozgással és különböző lábpozíciókkal kombinálva
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű és összetett gyakorlat sorok, etűdök
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokba, fordulattal
- Ugrások, vetődések gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel, váratlan helyzetekben megállítva
- Lassú/gyors, folyamatos/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokba, eltérő dinamikákkal, szimmetrikus és aszimmetrikus ritmusokkal

- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Mozgások leírás alapján történő megvalósítása
- Mondanivaló létrehozása és táncban való megvalósítása

Improvizációs feladatok

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok egyénileg, párban
- Egymást megfigyelő improvizációk visszajátzása
- Jelen idejű komponálás
- Érzelem és történet kifejezése improvizációkban
- Vizuális alkotások és irodalmi művek inspirálta improvizációk egyedül és kiscsoportban

Elmélet, verbalitás

- A táncnyelv értelmezése a különböző kulturális és történelmi periódusok tükrében
- Az esztétikum változása a táncban, mint kifejezési formában a 20. századtól napjainkig
- Mozgóképművészet és tánc
- Tánc, tudomány és technika - különböző tudományos elvek, koncepciók
- Önálló véleményalkotás táncművek alapján

Követelmények

A tanuló ismerje a test, mint élő rendszer anatómiáját, a sérülés megelőzését célzó mozgásos elemeket és gyakorlatokat, az adott évfolyam tananyagát, az előadói kifejezés eszközeit, az alkotás-befogadás folyamatát és a táncnyelv változásait a történelmi periódusok során, kifejezetten a XX. és a XXI. századra vonatkozóan.

A tanuló legyen képes a kortárstánc nyelvezetét adó technikákat differenciáltan használni önálló kompozíciókban, önálló véleményformálásra, improvizációban döntések meghozatalára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A test anatómiáját, a kortárstánc nyelvezetét és fejlődési, kutatási irányvonalait, a tér-, idő-, dinamikai rendszert, a kifejezés eszközeit, az alkotás-befogadás folyamatát.

A tanuló legyen képes

Ismereteit a gyakorlatban alkalmazni, azokat a kapcsolatteremtésben, kommunikációban és az alkotói folyamatban hasznosítani és az alkotásba eltérő diszciplínákat (társzművészeteket) bevonni. Testismerete alapján legyen képes egészségét megőrizni és a tánctanulásban szerzett képességeit az élet más területein is hasznosítani.

LIMÓN-TECHNIKA

A Limón-technika lendítésekre, excentrikus forgásokra, a repülést, a szabadság érzetét keltő mozgásokra épül, melyben a test folyamatos zuhanásban és emelkedésben tartózkodik. A hangsúlyt a folyamatosságra és az energia átalakulására, újra felhasználhatóságára helyezi. A technika egyszerre igényli a fizikai erőt, a kontrollált, összeszedett (koordinált) mozgást, a gravitációnak való ellenállást és engedést, valamint a könnyedséget és a kifinomult érzékenységet.

A tantárgy oktatásának célja, hogy a tanulók megismerjék a Limón-technika alapjait képező és a többi modern tánctechnikától eltérő alapmozgás elveket tapasztalás útján és az alapelveket képesek legyenek alkalmazni egyszerű ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. A Limón-technika nyelvezetének elsajátítása. A test tudatos használata és finom, érzékeny koordinációjának fejlesztése.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás megismertetése és kialakítása.
- A Limón-technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test izolált mozgásai közben.
- A gravitáció használatának elősegítése.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A Limón-technika nyelvezetének megismertetése

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

- A gerinc izolált mozgásai
- Légző gyakorlatok
- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása

Ülésben végzett gyakorlatok

- Folyamatos gerincgördülések előre, oldalra, véghelyzetben kitartással, elnyújtással
- Gurulások, kar támasz helyzetekkel
- Láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása
- Fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával
- A gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is
- Fej, kar, láb izolált zuhanások a gravitáció használatával
- Gerincgördülések, vezetések különböző lábpozíciókban végrehajtva

Talajon végzett haladó gyakorlatok

- A karok súlyátvevő szerepének megismerése
- A végtag mozgások és a törzs lendületének felhasználása

- A testközpont ereje lendületekben
- Folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben
- Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel
- Kéz és lábtámasz helyzetek

Álló középgyakorlatok

- Alaptartás helyzete
- Kar, törzs és láb alap pozíciók
- Kar és láb izolált mozgásai
- Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával
- Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel
- A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- Törzsnyújtás, zuhanások, suspension
- Lábfő, boka, ízületek artikulációi

Diagonális-haladó gyakorlatok

- Testsúlyáthelyezés siklásba, a testközpont folyamatos mozgása
- Kis ugrások előrehaladással, egy lábról egy lábra és egy lábról két lábra érkezéssel, parallel és en dehors pozíciókban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs egyszerűbb koordinációját, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.

A tanuló legyen képes az adott gyakorlatok, rövid kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára és a tanult mozgásanyagból összeállított rövid etűd bemutatására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás tudatos használatának fejlesztése.
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásszótár és mozgásminőségek bővítése.
- A Limón-technika gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test összetett mozgásai közben.
- A gravitáció használatának vizsgálata.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A technikára jellemző összetett mozgássorok biztonságos alkalmazása rövid etűdökben.
- A Limón-technikára jellemző előadásmód kialakításának elősegítése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

- A gerinc izolált mozgásai
- Légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva
- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- Mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig

Ülésben végzett gyakorlatok

- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- A különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) előre, oldalirányban, spirális helyzetekben
- Törzsuhanások előre és oldalirányokba

Talajon végzett haladó gyakorlatok

- Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel
- Ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel
- Kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások

Álló középgyakorlatok

- Kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok
- Kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyinek alapján (ujjak, kézfej mozgása)
- A gerinc szakaszainak mozgása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- Törzsnyújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban
- Plié és relevé gyakorlatok parallel és en dehors pozíciókban
- Egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzslendítéssel, ejtéssel koordináltan
- Láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve
- Egyszerű támadások különböző térirányokba
- Támadások karejtéssel

Diagonális-haladó gyakorlatok

- Siklás előre, oldalra, hátra haladással, kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal
- Siklás tempóváltással, kis ugrásokkal
- Kis ugrások előrehaladással, ritmikai változtatásokkal
- Láblengetések előrehaladással
- Egyik lábról a másikra történő átugrások

Etűdökkel, rövid koreográfiák

- Egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel
- Etűdök álló helyzetben, térbeli elmozdulás nélkül és haladással
- Rövid koreográfia dinamikai váltásokkal, nehezebb zenei beosztásban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs összetett koordinációját és variációs lehetőségeit, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a tér használatát, a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.

A tanuló legyen képes összetett gyakorlatok, hosszabb kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára, a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére a kombinációkban, valamint rövid koreográfia meggyőző előadására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A Limón-technika alapjait képező és a többi moderntánc-technikáktól eltérő alapmozgás elveket, a technika jellemző gyakorlatait és térhasználatát.

A tanuló legyen képes

Finom, koordinált mozgásra, a megfelelő súlyhasználatra és a gravitáció érzékelésére, az alapelvek megfelelő alkalmazására ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. Legyen képes a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére kombinációkban, és rövid koreográfia meggyőző előadására.

KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

A kontakt improvizáció spontán fizikai dialógusok sora, amelyek a mozdulatlanságtól az erőteljes, energikus mozdulatokig terjednek. A tánc a két mozgásban lévő test közötti kommunikáción alapul, valamint a táncosok mozgását irányító fizikai törvényekhez való közös viszonyulásukon, úgy, mint a gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás. Ahhoz, hogy ezeket az élményeket átélhessük, a test megtanulja az izom többlet-feszültségeit felszabadítani és a mozgás természetes folyamának teret engedni egy bizonyos minőségű akaratlagosság elhagyásával. A gyakorlatok tartalmazzák a gurulást, esést, a fejjel lefelé levést, a fizikai kapcsolat pontjának követését, a súly megtámasztását és átadását. A mozgásanyag a befelé figyelést és a mozgás folyamata iránti nyitottságot tükrözi. A mozdulatok forrása az a kreatív mozgatóerő, amit az egyensúlyi helyzetekből való kibillenés, a dezorientáltság idéz elő. Általános a duett-forma, de többen is táncolhatják egyszerre. A kontakt improvizáció eltér a többi tánctechnikától, célja a spontán kialakult helyzetekre adott egyedi válasz megtalálásának támogatása.

A kontakt improvizáció célja, hogy a tanuló megismerje és megtapasztalja e táncforma technikai elemeit és tanulmányozza az érintésből adódó információk fogadását és adását, megfigyelje a test reflexeinek működését. Célja az egyéni mozgásszótár, az improvizációs készség, az érintés nélkül és érintésen keresztül történő kommunikáció, a figyelem, a váratlan helyzetek megoldási képességének, a belső mozgások érzékelésének fejlesztése. A kreatív kompozíciós készség fejlesztése. A tanuló a különböző területekről jövő információk megszerzésével képes lesz testének tudatosabb használatára, az improvizációkban mozgásainak, reflexeinek és döntéseinek megfigyelésére. A technikai elemek gyakorlásával „izom emlékezet” alakul ki, amely emlékezet képessé teszi a tanulót testének leggazdaságosabb és legmegfelelőbb használatára.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.

- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.

- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése

Tananyag

Egyéni mozgásfelfedező feladatok

- Mozgások különböző testrészek indításával
- A testközpont mint motor felfedezése
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A gerinc mozgásaink megismerése, mozgások alacsony, közép és magas szinteken
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági feladatok

- Az elengedés és feszítés állapotai
- A különböző izomtónusok használata
- Aktív/passzív szerepek
- Információ adása és vétele érintéssel
- Az érintés minőségei
- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Ízületek izolálása végtagmozgatással
- Végtagok súlyérzékelése aktív, passzív szerepekkel
- A légzés megfigyelése, a légző mozgás szabadsága
- Gyakorlatok képek használatával: olvadás, gyökerezés/ellebegés

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások különböző testrészek indításával (medence, kézfej, lábfej, fej, spirál, banán, vállon át előre/hátra)
- Tolások, kúszások, mászások, gördülés
- Támaszok. Fekvésben végrehajtott partner munkák

A partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok talajon, aktív/passzív szerepek
- Egyszerű figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerep feladatok
- Impulzusadással improvizációba vezetés

A táncforma alaptechnikai elemei

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dölések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben

- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámaszok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető (követő szerep feladatok)
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

Az érzékeléses feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- Periférikus látás megfigyelése
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Ügyességi játékok
- Figyelemvezetési játékok, labdával, tapssal

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés különböző minőségeit

A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.
- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.
- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.
- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.
- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.
- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.

- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.
- A döntési képesség fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.
- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül

Tananyag

- Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozgások különböző testrészek indításával
 - Belső és külső tereket felfedező táncok
 - A testközpont, mint motor használata
 - A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
 - A testközpont és a periféria kapcsolata
 - A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között
 - Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági gyakorlatok

- Az előző év anyagának ismételése
- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Végtagok súlyérzékelése, passzív szerepből aktívvá válás
- Ízületek szabad mozgásai végtagmozgatással
- Gyakorlatok képek használatával: fejfonál, hálók, természeti képek
- Autentikus mozgás, a partner tanúja a csukott szemmel mozgó társ táncának

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások: ismétlések különböző testrészek indításával
- Tolások, kúszások, mászások, gördülések: ismétlések és a mozgások kombinálása, improvizációba vezetése
- Támaszok, gyors és dinamikus átmenetek
- Fekvésben végrehajtott partner munkák

Partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok középhelyzetekben
- Összetett figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerepek váltakozása, majd egybeolvadása
- Impulzusadás, ellenállás, kiegészítés, hozzáadás, ellensúlyozás

Technikai elemek

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve

- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

Vezetett és szabad improvizációk

- Egyéni, páros és csoportos improvizációk
- Páros és kis csoportos gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Strukturált improvizáció
- Improvizáció képekkel

Érzékelési feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- A periférius látás használata
- A látás, nézés mozgásirányító szerepe
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés, energia, erő, inercia

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Páros és csoportos szerepjátékok
- Figyelemvezetési játékok labdával

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés mélységeit és azok információtartalmát, a tér gömbszerű használatát, a döntéshozáshoz szükséges fizikális készenléti állapotot.

A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, az érintésen keresztül kommunikálni, engedni a táncot történni, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a kontakt improvizáció mozgásnyelvét, alap technikai elemeit, a puha izomtónus használatát, a súly, az érintés, a környezettel és partnerekkel kialakított kontaktus törvényszerűségeit.

A tanuló legyen képes a technikai ismereteit a szabad táncban (duett, trió) előhívni és alkalmazni, döntést hozni és kreatívan megoldani a váratlan helyzeteket.

TÁNC TÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánc kultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a tánc műfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A tánc műfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag

A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelve

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

Az ókor táncéletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz tánc mesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo

Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag

Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-ballett

Az amerikai modern tánc kialakulása és hatása az európai tánc kultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotói, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét,

Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

A tanuló legyen képes

A fenti ismereteit a tánc tanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzetében alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani.

Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

LÁBÁN-TECHNIKA

A Lábán-technika - korábbi elterjedt nevén „Európai modern” technika - Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Nem stílus, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus, adott tanulóakra tudatosan szerkesztett gyakorlat és mozdulatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése, a tér- és az erőtan adott évi követelményeinek elsajátítása, tudatos használata és verbalizálása.

A helyi tanterv és a pedagógus szabadsága az oktatási forma meghatározása, mely lehet másolás alapú, melyben rögzített gyakorlatsorok rendszeres ismétlése történik, improvizáció alapú, ahol a tér és erő princípiumok határozzák meg az improvizáció gyakorlatokat és vegyes típusú, amely a fent említett két forma elegye. Amennyiben a tanulók alkalmasak rá, kompozíciós feladatokat is tartalmazhat az óra.

Aktív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a könnyű mind az erős erőfajta megjelenik; passzív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a gyenge mind a nehéz erőfajta megjelenik.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc alkotóelemeinek Lábán által rendszerezett, megfelelő szintű megismerése és tudatosítása, kiegészítve, megerősítve a tanszak más évfolyamain megismert tánctechnikák megértését.
- A testtel és az idővel, mint táncalkotó elemekkel kapcsolatos ismereteket bővítése.
- Testtudat, ritmus/idő érzék
- A mozgáslehetőség bővítése, az időben - mint mértékegységben - történő gondolkodás kialakítása
- A tempó különbségek megtapasztalásának elősegítése

Tananyag

A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok

- A központból, perifériából (lábujj, kézujj, fejtető), és midlimb-ből (könyök, térd) indított mozdulatok; bodyhalf: (testfél) - jobb-bal oldal, alsó-felső test tudatos, totális használata; diagonális kapcsolat tudatosítása; egyéb, a csoport igényeinek megfelelő testkapcsolat felhasználása

A tér középső szintjén végzett gyakorlatok:

- Izolációs gyakorlatok - lábfej, lábujjak, térd, csípő, felsőtest, fej, kar, kézujjak, alsó test: sarok-ülőcsont kapcsolat variációi a gravitáció, mint nehezítő tényező bevonásával; felsőtest: fejtető, farkcsont kapcsolatának mozdulatokban való feltérképezése; felsőtest: hát-kézujjak kapcsolatának megtartása különböző kar és testhelyzetekben

Koordinációt fejlesztő gyakorlatok bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolat felhasználásával

- A gyakorlatok folyamatos nehezítése, a térben való haladás fokozatos bevezetése.

A tér felső szintjén végzett gyakorlatok

- Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

Az idő, mint variációs elem

- A gyakorlatok metruma 2/4, 3/4, 4/4, 5/4, illetve ettől eltérő szabályszerű, illetve szabálytalan beosztású is lehet

Az improvizáció, mint módszer használata

- Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

Követelmények

A tanuló ismerje a Lábán Rudolf által meghatározott testkapcsolatokat, mozdulatindítási lehetőségeket, a ritmikai előjegyzések gyakorlati megkülönböztetését, használatát a különböző tempókat.

A tanuló legyen képes a különböző testrészek tudatos izolációjára, totális mozgásra, az izolált testrészek tudatos koordinációjára, ritmus képletek mozgásban való pontos visszaadására, metrum-tartásra.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A térismeret rendszerezése, az erőhasználat, mint táncalkotó elem tudatosítása
- A testtudat, ritmus/idő érzék, tértudat fejlesztése
- A saját testen kívüli világ rendszerezése.
- Önmagára, kis és nagycsoportra való figyelés; izomkontroll, optimális izomhasználat; koncentrációs készség fejlesztése

Tananyag

A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint

6 egy dimenzionális irány: mély, magas, jobb, bal, előre, hátra

12 két dimenzionális irány: bal magas, jobb magas, bal mély, jobb mély, elől magas, elől mély, hátul magas, hátul mély, jobb elől, bal elől, jobb hátul, bal hátul, háromdimenziós irányok jobb elől magas, jobb elől mély, bal elől magas, bal elől mély, jobb hátul magas, jobb hátul mély, bal hátul magas, bal hátul mély

A 27. irány a táncoló maga

Szagittális tengelyes sík, vertikális tengelyes sík, valamint horizontális tengelyes sík

Térben alkotott formák, egyénileg - kocka, mozgásgömb és csoportosan: terrajzok például shapeflow segítségével

Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban

Totális mozgás: az izolált mozgás ellentéte, teljes test vagy teljes testrész együttmozgását jelöli

Bodyhalf: testfél, a test vertikális középvonalától számított teljes jobb oldalát vagy teljes baloldalát jelöli

A test köldöknél elhelyezkedő horizontális vonal által elválasztott felső testet, illetve alsó testet is jelölheti

Midlimb: végtag közép, a lábnál a térdet, a karnál a könyököt jelöli

Követelmények

A tanuló ismerje az erőtant és a minőségtant mind elméletben mind gyakorlatban: az egy-, a két- és háromdimenziós irányokat, a 3 alaptengelyt és síkot, a 3 alapvető szintet, a mozgásgömb fogalmát, az aktív és passzív erőhasználatot. A tanuló legyen képes megkülönböztetni a 27 irányt, mozogjon tudatosan az oktaéderben és a kockában. Az izomhasználat tudatos befolyásolása a gravitáció ellenében, összetett minőségű mozdulatok kivitelezése.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a táncművészet fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.

A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánc technikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag

Alapelemek, alapsorozatok

Talajon végzett gyakorlatok

- Bounces: a törzset és a medenceízületet fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások
- Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába
- Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját
- Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

Álló helyzetben végzett gyakorlatok

- Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése
- Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése
- Plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

Térben haladó gyakorlatok

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
- Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
- Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva

Az év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stílári szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánc technikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stílári jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése

Tananyag

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spirál, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

- Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra
- Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével
- Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában
- Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

Térben haladó gyakorlatok

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
 - Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
 - Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapjain
 - Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release”, valamint a „spirál” elemeinek alkalmazása az ugrások közben
- Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stílári szempontból helyes végrehajtására.

IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ

Az improvizáció elnevezésű tantárgy Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Ez a struktúra nem stílus, táncnyelv, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus adott tanulóira tudatosan szerkesztett gyakorlatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése

Az improvizáció, mint táncforma alkalmazása elősegíti a tanuló egyedi mozgásszótárának bővítését. A képzés célja, hogy a tanuló képes legyen a tánc alkotóelemeinek megismerésére, tudatos alkalmazására.

A Lábán módszer a mozgás egyetemes szabályszerűségeire, lehetőségeire mutat rá, fejlesztve ezzel a már előző évfolyamokban megismert moderntánc-technikák megértését, tudatosabb kivitelezését.

A kompozíció az improvizáció rendszere mentén integrálja a különböző művészeti ágak kompozíció elméleteiben felhalmozott tudást. A tantárgy a tanuló saját mozgásmemóriáját, struktúrafelismerő, illetve alkotóképességét, kommunikációs eszközeit fejleszti, valamint megalapozza a lehetőségét annak, hogy a későbbiekben aktív alkotóvá váljon egy koreográfus mellett vagy önállóan is.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása
- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

Tananyag

A test, a tudat és az érzelmek kapcsolatán alapuló egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében

Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése

Követelmények

A tanuló ismerje az anatómia alapjait mind elméletben mind gyakorlatban. A tanuló képes legyen kifinomult idegrendszerről tanúskodó egyéni jegyeket viselő mozgás-improvizációs folyamatokat létrehozni.

A tanuló legyen képes önállóan és kisebb csoportokban is - felismerhető rendszeren alapuló - rövid mozgásetűdök alkotására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A tér, mint absztrakció felismerése
- A tér, mint eszközzel való játék fejlesztése (távolságok, irányok, formák, képzőművészeti eszközök alkalmazása)
- A tér szerkeszthetőségének felismerése (2 és 3 dimenziós művek példája alapján)
- A tér, mint színpadi eszköz feltérképezése (díszlet, színpadi szabályok, perspektíva)
- A téridő kapcsolat élményének megtapasztalása
- Az idő, mint absztrakció felismerése
- Az idő szerkeszthetőségének felismerése (zenei struktúrák, előadás struktúrák, irodalmi struktúrák)
- Az idő, mint színpadi eszköz feltérképezése (színpadi idő, film idő, real time)
- Az idő, mint eszközzel való játék fejlesztése

Tananyag

A tér és az idő témájában adott egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Alkotói rendszerek ismertetése

Alkotói rendszerek másolása

Új alkotói rendszerek létrehozása

Zártkörű és nézők számára is nyitott improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében.

Zártkörű és nézők számára is nyitott kompozíciók bemutatása a visszajelzés (negatív és pozitív bírálat) megtapasztalása érdekében.

Követelmények

A tanuló ismerje a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályait, a társművészetek szerkesztési modelljeit, egyéni, kiemelkedő megoldásait.

A tanuló legyen képes a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályainak újraértelmezésére, a régi modelleket új kontextusba helyezni.

REPERTOÁR

A tanulók megismerkednek, és részletesen elemzik a hazai és nemzetközi modern tánc repertoárt. Létrehozzák saját egyéni alkotásaikból álló mozgás nyelvüket. Kialakul egyfajta önálló gondolkodásmód és egyéni véleményalkotási képesség a táncművek, koreográfiák elemzése során.

A tanulók lehetőséget kapnak az egyéni és csoportos megnyilvánulásokra, önálló alkotások létrehozására és bemutatására. Felmérhetik, és tudatosan fejleszthetik tanulási képességeiket, stílusérzéküket.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé a modern órákon tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperáció, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét

Tananyag

A megismert táncstílusokra, mozgásanyagra építve a szaktanár által kiválasztott, betanított vagy felújított művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket.

Követelmények

A tanuló ismerje a tanulás szempontjait, folyamatát, az előadott mű lépésanyagát, stílusát
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét.
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag

A megismert táncstílusok mozgásanyagára építve a szaktanár, illetve a tanulók által létrehozott művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket. Megismerkednek a modern repertoár jellegzetes műveivel, és a szaktanár vezetésével elemzik. Ezekből ihletet meríthetnek és az adott koreográfiához hasonló, rövid műveket készítenek. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények

A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét.

- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag

Megismerkednek a modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel. A szaktanár irányításával előre kiválasztott és meghatározott részletek önálló betanulása. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló tanulás képességével, művészi alázattal és együttműködési képességgel.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására

- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét

- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

Tananyag

Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel

A modern repertoárból a szaktanár és a tanuló közös feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket

Az eddig megismert, elsajátított és feldolgozott mozgásrepertoár felhasználásával a tanulók létrehozhatnak rövid önálló koreográfiákat, műveket

Követelmények

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, az önfejlesztésre és a tanult tánc tudatos művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló gondolkodás, művészi alázat és az együttműködés képességével.

C) MODERNTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A XXI. század társadalmi elvárásainak következtében állandóan alakuló, formálódó tánckultúrák megjelenési formájának központi kérdése az önálló individuummal rendelkező ember. A testi, szellemi, valamint lelki folyamatokra épülő mozgás megnyilvánulási formái elősegítik az emberi kapcsolatok kialakulását, az értelmi és érzelmi képességek kibontakoztatását és az önfejlesztés lehetőségének megélését.

A moderntánc oktatása megteremti a harmonikus, egészséges személyiséggel rendelkező, társas kapcsolatokban jártas embert. Nyitott és értő közönséget nevel, miközben biztosítja a hivatásos pályorientációt.

A technikai képzés elősegíti az oktatási folyamatban résztvevők számára a saját adottságaik szerinti képességfejlesztést. Az évenként meghatározott fejlesztési feladatok és a tananyag spirális elrendeződése lehetővé teszi az összevont osztályokban történő oktatást és nagyobb szabadságot teremt a pedagógus számára az oktatási folyamat megszervezése során.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy

Berczik-technika (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelező tantárgy

Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)

Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban

Limón-technika

Választható tantárgyak

Kreatív gyerektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Berczik-technika (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)

Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)

Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)

Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamokon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	1	1	3	3	(3) -4	(3) -4	3	3	(3)- 4	(3)- 4	4	4
Kötelező tantárgy	1	1	1	1			1	1				
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban					(1)-0	(1)-0			(1)-0	(1)-0		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a heti minimális óraszámot jelöli**, a második **szám a szakmai program megvalósítása során az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.**

A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előkészítő, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszak kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak, valamint más művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

A jazz-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

A jazz-technika vizsga anyaga előre kijelölt és a szaktanár által összeállított gyakorlatokból, gyakorlatsorokból, térben elmozduló lépés, forgás és ugráskombinációkból és néhány perces tánckombinációból áll, melyet a tanulók párosan vagy csoportos formában, önállóan mutatnak be.

Témakörök

Parallel és en-dehors pozíciók

Ballett és jazz karpozíciók

Gördülések, döntések, hajlások, mellkas emelések, rotációk, kontrakció, release

A jazztánc által használt speciális mozgáselemek: twist, flat-back, tilt, hinge, tour, tombe, pas de bourre, chassé, pivot

Izoláció: minimum két testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkája

Ötféle ugrásfajta

A jazz-technika által használt balett technikai elemek: plié, tendu, battement, battement tendu jeté, rond de jambe, developpé, enveloppé, attitude, grand battement jeté használata a jazz tánc sajátosságainak megfelelően

A jazz-technika sajátosságainak megfelelő, minimum 1,5 perces kombináció bemutatása

A vizsga értékelése

A bemutatott tananyag pontos ismerete

A gyakorlatok technikai biztonsága

A jazz-technika sajátosságainak stílusos bemutatása

A Limon-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

A Limon-technika vizsga anyaga a szaktanár által összeállított, talajon, állásban és haladással végzett egyszerű majd összetett gyakorlatokból álló tréning sor, melyet a tanulók csoportos formában, önállóan mutatnak be. 2-3 perces etűd kis csoportokban történő bemutatása

A vizsga értékelése

A bemutatott tananyag ismeretének minősége, a technika dinamikai változatosságának megjelenési szintje

A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága

A Limon-technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama

Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- A szaktanár által összeállított kontakt improvizáció technikai alapgyakorlatok csoportos bemutatása tantermi körülmények között.

- Improvizációs feladatok bemutatása szóló és duett formákban.

- 3-4 perces adott szabályokon alapuló és/vagy szabad kontakt improvizáció duett bemutatása tantermi körülmények között.

A vizsga értékelése

- A Kontakt improvizáció elveinek és alaptechnikáinak gyakorlati ismerete - mértéke, mennyisége és minősége.

- A tananyag által szerzett ismeretek alkalmazásának minősége.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti, két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Jazz-technika

Graham-,technika, vagy tánc történet

A jazz-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

A vizsga anyaga a szaktanár által összeállított és meghirdetett témakörökből áll, melynek ismeretéről a tanulók egyénileg, párosan vagy csoportos formában adnak számot

Témakörök

Parallel és en-dehors pozíciók

Balett és jazz karpozíciók

Gördülések, döntések, hajlások, mellkas emelések, rotációk, kontrakció, release használata

A jazz-technika által használt speciális mozgáselemek: twist, flat back, tilt, hinge, tours, tombe, pas de bourré, chassé, pivot

A testsúlyáthelyezések különböző formái

Izoláció minimum három testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkájával

Forgások helyben és térben elmozdulva

Térben elmozduló gyakorlat szintváltásokkal és irányváltásokkal

Ötféle ugrásfajta

A jazz-technika által használt balett technikai elemek - plié, tendu battement, battement tendu jeté, rond de jambe, developpé, enveloppé, attitude, grand battement jeté - használata a jazz-technika sajátosságainak megfelelően

A jazz-technika sajátosságainak megfelelő, minimum három 1,5 perces kombináció bemutatása, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is

A vizsga értékelése

A bemutatott tananyag pontos ismerete

A gyakorlatok tudatos alkalmazása

A jazz-technika sajátosságainak bemutatása

A művészi előadásmód

A Graham-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánc történet vizsga módja és időtartama

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

A vizsga tartalma

A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánc történet témakörökből áll.

Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást, illetve értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.

A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon

A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A vizsga értékelése

Írásbeli vizsga

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga

A tananyag tartalom elsajátításának mértéke.

Az összefüggések ismerete.

A szakmai kommunikáció fejlettsége.

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET

A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

BERCZIK-TECHNIKA

A Berczik-technika olyan - értékes zenékre, azokkal teljes harmóniában végrehajtott és az esztétikai törvényszerűségeknek megfelelő - gimnasztikai alapú mozgásanyag és tánctechnikai mozgásformák összessége, amely magában foglalja a szükséges és egészséges természetes mozgásfajtákat. Ízlés, jellem és személyiségformáló ereje a pozitív érzelmek felkeltésével kreativitásra, alkotásra, logikus gondolkodásra nevel.

Olyan izomérzékenységet fejleszt ki, amely később megfelelő önkontrollt biztosít és fokozott plaszticitáshoz vezet, egyben elősegíti a formaérzék és formáltság kialakulását is. Ismereteket ad át a tér, az idő és az erő összetevőiről és a mozgással való kapcsolatukról.

A zene és a mozgás összhangja, a zenei periódusokhoz és hangsúlyokhoz való alkalmazkodás külön hangsúlyt kap.

A profilaxis, az alkatalakítás és a rekreáció módszere is. A képzés által olyan előkészítést kap a test, amelyre később bármely más tánctechnika is ráépíthető.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.

- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.

- A bemutató szerekek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag

Alapgyakorlatok

Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben

A természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja (Lábvezetés, testsúlyáthelyezés, törzs-, kar kísérő kilengései)

A természetes testtartás, mint a testkidolgozás mozgásanyagának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója

Alapjárás, lábujjon-, sarkon-, külső talpélen, hajlított térddel-, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, futás térd/sarokemeléssel

Alaptartás, pihenőtartás állásban, ülésben

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikus kivitelezésben

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben: a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben történő átmozgatása, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal kombinálva

Törzsdöntés, törzsdőlés, rész- és teljes törzshajlítás

Ülésmódok

Kar-, kéz- és ujjgyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

A lapocka és felkar, az alkar, a kézfej és az ujjak az anatómiai lehetőségek szerint végrehajtható mindenirányú foglalkoztatása: emelés, fordítás, körzés, hajlítás, nyújtás, távolítás, összezárás, takarás, a gyakorlatok segítése, az előadásmód finomítása

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben

A talp, a lábfej, az ujjak, az alsó lábszár, a felső lábszár izmainak megfelelő erősítése, a természetes tartás, a helyes járás kialakítása, a deformációk megelőzése, kiküszöbölése: átgördülés, körzés, behúzás-nyújtás, távolítás, hajlítás, emelés, körzés, fordítás

Szökdelő gyakorlatok, lendületvételek

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs és táncos feladatok

Népi játékok és néptánc egyszerű lépéseinek és dallamainak felhasználásával végzett gyakorlatok

Improvizáció, szabadtánc: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása a tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével a zene által keltett gondolatok táncban történő kifejezése

Etűd: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása érdekében a tanár által készített etűd elsajátítása

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható: similabda, fél-karika, 2 db ritmusbot (kiegészítő lehet a korong, a dob a négy évfolyamon végig)

Ismerkedés a mozgás esztétikai tényezőivel

Tér: a testrészek egyidejű egymáshoz való viszonya a térben

Mozdulatplasztika: a mozdulat iránya (a relatív fő front, konkrét irányskála), magassági foka, hajlítási szöge

A mozgásfolyamat rendezettsége, a mozdulatok egymáshoz való viszonya: a moduláció, a térrajz

Idő: a mozdulatok egyidejű időbelisége, a mozdulat ritmikája: metrum, ritmus, tempó és összhangja

A mozgásfolyamat egymásutánosságának időbeli rendje, motívum, mondat, periódus

Erő: a mozdulatrészek egyidejű egymáshoz való viszonya az erőadagolás szempontjából

A feszülő skála erőváltozatai: vezetett, ellenálló, fékezett, hangsúlyozott, rögzítő

A lazító skála erőváltozatai: ernyesztés, rázás, ejtés, esés

Ezek kombinációja: lendítés, ruganyozás

A mozgásfolyamat egymásutánosságának erőbeli rendje, hangsúlyelhelyezések, erősítés-gyengítés

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit a korosztályának megfelelő szinten.

Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén. Határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együttlétre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben, alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélén, hajlított térdrel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzé járás, hintajárással, futás párhuzamos és terpesztett térd emeléssel, sarokemeléssel

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben, térdelésben

A fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban

A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok a magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció-szabadtánc: a test önálló „gondolatainak”, érzéseinek a külső szemlélő által észlelhető kifejezése az addig tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével

Etüdkészítés: a tanár által készített etüd elsajátítása és diktálásra bemutatása, önálló etüdkészítés számolásra, rövidebb, egyszerűbb zenei egységekre készített „koreográfia” színlőben

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, kiskarika, egy-két kisszalag, bot (kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit

Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult

mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben, hintalépés előre-hátra, hármaslépés, táncos alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzjárással, hintajárással, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, alap tánclépések

Az alsó végtag gyakorlatai rúdnál

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikusan

Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban. A térdelő-, fekvő-, ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása állásban, nehezített és kombinált formákban, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, egyszerűbb ugrások

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció-szabadtánc-etűdkészítés: számolásra szólóban, párban, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia” szólóban, majd párban

Önálló feladatként csoportos etűd készítése „központilag adott” és szabadon választott zenére: 1-2 perces, az életkornak megfelelő zenére való saját koreográfiák

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható, itt: műanyag labda, karika, 3 m-es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit.

A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására. Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.

- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.

- A bemutató szerekek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

- Önállóság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége.

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben: hintalépés előre-hátra, hármaslépés, szökkenő hármás, táncos alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térdel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzjárással, hintajárással, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, sasszé, alap tánclépések

Az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúdnál

Középgyakorlatok: fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, aszimmetrikusan is

Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, támaszban, állásban. A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, kombinációkban, variációkkal, a nehézségi szint, a tempó fokozódásával, változó dinamikával.

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és állásban szimmetrikusan és aszimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban, elmozdulásban

Diagonál gyakorlatok 1-4 fős csoportokban

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, ugrások összekötő lépésekkel

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció-szabadtánc-etűdkészítés: rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia” szólóban, majd párban, csoportos etűd készítése „központilag adott” és szabadon választott zenére, 1-2 perces, az életkornak megfelelő zenére való önálló koreográfiák

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban és az etűdökben

Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, 1 vagy 2 karika, 3-5 m-es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit.

A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására. Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömeinek megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményezőképességének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
- A tanuló tér és formálátásának fejlesztése
- A tanuló önfegyelmének növelése
- A koncentrációképesség növelése
- A megfigyelőképeség kialakítása
- A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése

- A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag

Ismerkedő táncok
Ábrázoló táncok
Csoportos táncok
Ünnepi táncok
Izom puzzle/testtudati táncok
Kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése
- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképeség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag

Energia levezető, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában
Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)
Alapvető gyakorlattípusok használata:
Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása
Másolás-tükrözés: szinkronitás, kánonforma
Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása
Akció-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok
Zenei táncjátékok
Bizalmi játékok
Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok
Koncentrált és kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.

A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Önálló, aktív, kreatív mozgássorok létrehozásának ösztönzése
- A testtudat fejlesztése, a központ tudatosítása, izolációja, koordinációja
- Release alapok: az ellazulás technikájának megismerése, a földön való sérülésmentes mozgás illetve a földre való érkezés sérülésmentes formáinak feltérképezése
- Imaginációs alapok: a tanult lépések, mozgássorok képzeletben történő megjelenítésének kialakítása, képzettársítások összekötése a gyakorlati mozgással
- A mozgásmemória fejlesztése
- A problémák felismertetése előre és utólag
- A tér-, ritmika-, dinamika az életkornak megfelelő szintű alapelemek használata
- A kölcsönösségen alapuló szociális magatartás ösztönzése

Tananyag

Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

Alapmozgásformák: döntések, dölések, esések, gurulások párban és egyénileg

Lendített, ejtett, vezetett, tartott mozdulatok variálása, adaptálása más szabályrendszerekhez

Térben haladás változatai, két- és háromdimenziós terek, térábrázolások megkülönböztetése

Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést

Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával

2/4-es, 3/4-es, 4/4-es metrum ismerete és mozgásban való alkalmazása

Hangok, szavak, énekhang játékos használata

A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban

Az érzékszervek adta világ felfedezése

A belső kép, tükörkép és a társak jelzései alapján kialakult énkép összevetése

Követelmények

A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.

A tanuló legyen képes tudatosan játszani a gravitáció és a teste adta lehetőségek széles spektrumával mind egyénileg, mind kis és nagy csoportban. Legyen képes aktívan, jó helyzetfelismeréssel részt venni egy csoport improvizációban, felhasználva a ritmika és a tér új ismereteit.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az absztrakció értése, létrehozása, más kontextusba való helyezése
- A koordinációs készség fejlesztése
- A térlátás, térfelosztás, téralkotás, térforma alkotás képességének fejlesztése
- A zenei szövegek értelmezése és az azokhoz való viszony definiálása, variálása

Tananyag

Energia összehangoló játékok

Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok

Koncentráció képességet javító feladatok

A csont-, izom- és szalagrendszer feltérképezése, lehetőségeinek mozgásban való kipróbálása, a tapasztalatokból mozgásfolyamok alakítása

Térformák (kocka, mozgásgömb), egy, két és háromdimenziális irányok használata

Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése

Testkapcsolatok (bodyhalf, diagonális kapcsolat, fejtető-farokcsont, ülőcsont-sarokcsont, tengelyek mentén való elválasztás illetve forgatás)

Zenei ritmusok, szerkezetek analizálása, megértése, ritmikai képletek variálása, kánon, felezés, kiegészítés

Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban

Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás

Mozgáselemzés, stíloselemzés

Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

Követelmények

A tanuló ismerje saját testének lehetőségeit és korlátait, tudatosan használja és koordinálja testrészeit. Otthonosan mozogjon a tér rendszerében, tudatosan formálja a teret maga körül, ismerje a zene alapvető alkotórészeit.

A tanuló legyen képes egy egyszerűbb zenemű szerkezetének felismerésére, mozgásfolyamok létrehozására és rögzítésére mind egyénileg, mind párban, illetve kiscsoportban.

JAZZ-TECHNIKA

A jazz-technika a klasszikus balett, az afrikai és latin-amerikai táncok hagyományaira épülő színpadi táncforma.

Jellemzői az izoláció és koordináció, az éles ritmikai és dinamikai kontrasztok, törekvés a könnyed, közérthető, expresszív előadásmódra

Az oktatási folyamat célja, hogy a tanulók, a táncpedagógus irányításával tudatosan koordinált, plasztikus, egészséges testet fejlesszenek. A tanulók képessé válnak a művészi munkára, melyben az izolációs technika által magas szintre fejlődik koordinációs készségük és létrejön a dinamikai különbségekre épülő tudatos, harmonikus mozgás

Az egyes évfolyamok számára összeállított tréningek a testi képességek, a fizikai erő és a koncentrációs készség fejlesztését szolgálják. A képzés során képesség szintjéről jártasság szintjére fejlesztik az izolációs technikát.

Tudatosítják a test központ használatát, a kontrakciót és release-t. A tanulók megismerik és biztonságosan alkalmazzák a jazz-technika általános és stílári jeleit.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A helyes testtartás megismertetése és kialakítása, a központ helyének, valamint fontosságának megértetése.

- A jazz technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.

- Az en dehors és a parallel lábtartás helyzetek begyakoroltatása balett és jazz karpozíciókat alkalmazva.

- Az alapgyakorlatok megismertetése, az alaptechnikai elemek alkalmazása.
- A jazz-technikára jellemző izolációs képesség kialakítása.
- A testrészek mozgáslehetőségeinek felismertetése, megtapasztalása.
- A térben való mozgás lehetőségeinek előkészítése.
- A térhasználati képesség, készség kialakítása.
- Az alap szakkifejezések megismertetése és értő alkalmazása.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználása

Először földön, majd folyamatosan építkezve álló helyzetben, kapcsolódva az előző években tanultakhoz

Erősítő és nyújtó gyakorlatok az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Jazz karpozíciók és karvezetések

Klasszikus balett karpozíciók I., II., III.

Lábhelyzetek és pozícióváltások I., II., VI. pozícióban

Port de bras szögletes karpozíciókkal

Demi plié I., II., VI. pozícióban

Relevé és plié relevé - parallel és en dehors pozíciókban váltakozva folyamatos átmenetekkel

Battement tendu parallel és en dehors lábfejgyakorlatba ágyazva

Passé parallel és en dehors pozíciókban

Dégagé II. pozícióban parallel és en dehors pozíciókban

Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban

Flat back

Developpé először földön, majd álló helyzetben

Enveloppé először földön, majd álló helyzetben

Grand battement először földön, majd álló helyzetben

Izolációs gyakorlatok: a fej és váll izolálása kettő majd négy irányba a középponton mindig áthaladva

Térbeosztás, térirányok

Összekötő lépések

Chassé, keresztlépés (pas croisé)

Jazzfutás csúsztatott lábbal, karral

Ugrások

Két lábról-két lábra

Két lábról-egy lábra

Egy lábról-egy lábra

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és lábpozíciókat, valamint a technika szakkifejezéseit.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok pontos kivitelezésére, a biztonságos térhasználatra, a tanult mozgásanyagból összeállított tréning sor és egy rövid kombináció bemutatására, mely tartalmazzon rövid improvizációs részt is.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazása.
- A pozíciók és tempóváltások hangsúlyos alkalmazása.
- Az új tréning elsajátítása, a koncentrációs idő intervallumának bővítése.
- A testrészek sokszínű mozgáslehetőségeinek kihasználása, bővülő mozgásrepertoár létrehozása.
- A forgások előkészítése alapozó forgás előkészítő gyakorlatokkal.
- A térben való elmozdulás lehetőségének bővítése a szintek és irányok kombinációja által.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Demi plié, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal

Port de bras IV. pozíció grand plié

Passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal

Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban

Relevé és plié relevé - parallel és en dehors pozíciókban váltakozva karral

Twist előkészítő második pozícióból karral

Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használattal

Fiat back. Developpé álló helyzetben

Enveloppé álló helyzetben

Rand battement álló helyzetben

Izoláció: A fej és váll izolálása, egy-egy testrészrel négy irányba, ritmizálva, a középponton áthaladva és a körívek mentén

Térbeosztás, térirányok, fönt-lent helyzetek

Összekötő lépések irányváltásokkal

Féltalpon és féltalpról lassan legördülve

Pas de bourrée

Triplet

Forgás előkészítő gyakorlatok, helyben és térben elmozdulva

Ugrások

Két lábról-két lábra

Két lábról-egy lábra

Egy lábról-két lábra

Egy lábról-egy lábra

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok pontos kivitelezésére és a stiláris jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, az izolációs technika értő alkalmazására, a tanult mozgásanyagból összeállított tréning sor és egy rövid kombináció bemutatására, mely tartalmazzon rövid improvizációs részt is.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazásával, hosszabb időtartalmú tréning sorok által
- Az izolációs gyakorlatok pontos, ritmizált formában történő alkalmazása
- Az előkészített forgáselemek készség szinten történő alkalmazása gyakorlatokba építve
- A szintváltások, dinamikai váltások biztonságos alkalmazása helyben és térben elmozdulva
- A testtudat kialakításának megalapozása

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal

Port de bras gyakorlat

Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal

Developpé, enveloppé

Attitude

Adagio

Grand battement

Térben elmozduló grand-battement.

Twist

Hinge

Arch

Izoláció: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - legalább kettő egy idejű alkalmazásával - alapirányokba a síkok mentén, a centrumon mindig áthaladva és ritmizálva

Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel féltalpon, pliében és féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Croisé-ból change

Triplet

Pivot

Tombé

Forgás gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva

Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs és kar használattal

Két lábról - két lábra

Két lábról - egy lábra

Egy lábról - két lábra

Egy lábról - egy lábra

Egyik lábról a másik lábra

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit, a stílusjegyeket, azok jellemzőit és gyakorlati alkalmazási lehetőségeit.

A tanuló legyen képes az izolációs technika pontos, tudatos alkalmazására a tréning során elsajátított gyakorlatokon belül. A gyakorlatok pontos kivitelezésére és a stiláris jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, a tudatos munkára.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése.
- A mozgásminőség javítása és a technikára jellemző stiláris jegyek tisztázása.
- A tréning kombinatív gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- Az izolációs technika komplex formában történő alkalmazása.
- A biztos forgástechnika kialakítása a helyben és térben való elmozdulás lehetőségeinek figyelembevételével.
- A tér és idő, magasság-mélység és a dinamikai váltások biztonságos alkalmazása a kombinációkban.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal

Port de bras gyakorlat

Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal

Developpé, enveloppé

Attitude

Adagio

Grand battementTérben elmozduló grand-battement

Tilt

Twist

Hinge

Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - legalább kettő egy idejű alkalmazásával - alap irányokba, a síkok mentén, a köríveken is áthaladva és ritmizálva

Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül féltalpon, pliében

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Change

Triplet

Pivot

Tombé

Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva

Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal

Két lábról - két lábra

Két lábról - egy lábra

Egy lábról - két lábra

Egy lábról - egy lábra

Egyik lábról - másik lábra

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit, a stílusjegyeket, azok jellemzőit és gyakorlati alkalmazási lehetőségei.

A tanuló legyen képes az jazz-technikára jellemző izolációs képesség elsajátítására, a stíláriis jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, a tudatos munkára.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A tanult technika mozgásanyagát, rendszerét, szaknyelvét és főbb stílusalkotó elemeit.

A tanuló legyen képes

Az elsajátított anyagot biztonsággal alkalmazni a jazz-technika stílusára és összetevőire jellemző előadásmód során.

Testi adottságait és azokból adódó erősségeit-gyengéit elfogadni és tudatosan használni. Rendelkezzen a technika végrehajtásához szükséges izomerővel, lazasággal, gyakorlati biztonsággal és stílusosan alkalmazza a technika elemeit.

Legyen képes a tréningsor és a tananyag mozgáselemeiből építkező önálló vagy csoportos etűd, kombináció harmonikus bemutatására és színpadi formában történő előadására.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek tananyagainak ismételése, a technikai tudás elmélyítése, az ismeretanyag folyamatos bővítése.
- A tudatosság megélése a megértés, megérzés, a stílusbeli sajátosságok és összefüggések felismertetése által.
- A jazz-technikára jellemző stílusjegyek, dinamikai váltások, a helyes légzéstechnika megismertetése és állandó fejlesztése.
- A tanult mozgásanyag készség szinten történő elsajátítása.
- A tanuló motiválása az izolációs gyakorlatok tudatos végrehajtására és kivitelezésére.
- A koordinációs készség, a ritmusérzék, a forgástechnika, az improvizációs készség fejlesztése.
- A térben való tájékozódás képességének szinteken és irányokban történő fejlesztése.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználása

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliéekkel, karváltásokkal és dinamikai váltásokkal kombinálva

Port de bras gyakorlat. Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal. Rond de jambe en l'airen dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal

Developpé-enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva

Attitude parallel és en dehors
Grand battement parallel és en dehors pozíciókban
Térben elmozduló grand battement
Térben elmozduló rond de jambe par terre és en l'air
Tilt
Twist
Hinge
Arche

Balance és offbalance helyzetek

Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - kettő, később három egyidejű alkalmazásával - ritmizálva, alap irányokba, síkok mentén és köríveken is haladva

Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül

Féltalpon, pliében, piqué, plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triplet

Pivot

Tombé

Soutenu

Forgás gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használatával és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban

Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izoláció pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra a különböző jazz kombinációkban is.

Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, két 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid, improvizációs részt is.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek tananyagainak ismételése, a technikai tudás elmélyítése, az ismeretanyag folyamatos bővítése.

- A tudatosság megélése a megértés, megérzés, a stílusbeli sajátosságok és összefüggések felismertetése által.

- A jazz-technikára jellemző stílusjegyek, dinamikai váltások, a helyes légzéstechnika megismertetése és állandó fejlesztése.

- A tanult mozgásanyag készség szinten történő elsajátítása.

- A tanuló motiválása az izolációs gyakorlatok tudatos végrehajtására és kivitelezésére.

- A koordinációs készség, a ritmusérzék, a forgástechnika, az improvizációs készség fejlesztése.
- A térben való tájékozódás képességének szinteken és irányokban történő fejlesztése.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: melyben az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal és dinamikai váltásokkal kombinálva

Port de bras gyakorlat

Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban (pliével és spirállal)

Rond de jambe en l'air en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban (pliével és spirállal)

Developpé-enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva Attitude parallel és en dehors

Grand battement parallel és en dehors pozíciókban

Térben elmozduló grand battement

Térben elmozduló rond de jambe par terre és en l'air

Tilt

Twist

Hinge

Arch

Balance és offbalance helyzetek

Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - kettő, később három egyidejű alkalmazásával - ritmizálva, alap irányokba, síkok mentén és köríveken is haladva

Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül

Féltalpon, pliében, piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - as croisé

Triple

Pivot

Tombé

Soutenu

Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használatával és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban

Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izoláció pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra a különböző jazz kombinációkban is.

Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, két 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek anyagainak ismételése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.
- A meglévő mozgásanyag ismeret szintjén történő elsajátítása.
- A tudatos légzéstechnika, a koordinációs készség, az egyensúlyérzék és a folyamatos koncentrációs készség fejlesztése.
- A jazz-technikára jellemző izolációs-, forgás- és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése.
- A szimmetrikus izolált mozgásformák mellett az aszimmetrikus izolált mozgás fejlesztése.
- A tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: melyben az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

Az ok-okozati összefüggések megértetése, a dinamikai váltások alkalmazása

Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - kettő, később három egyidejű alkalmazásával - ritmizálva, alap irányokba, síkok mentén és köríveken is haladva

Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül

Féltalpon, pliében

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triplet

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

Forgásgyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használatával és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgás gyakorlatok kombinálva grand battement-nal vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással

Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra – sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.

Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, három 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek anyagainak ismételése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.

- A meglévő mozgásanyag jártasság szintjén történő elsajátítása.

- A tudatos légzéstechnika, a koordinációs készség, az egyensúlyérzék és a folyamatos koncentrációs készség fejlesztése.

- A jazz-technikára jellemző izolációs-, forgás- és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése, az aszimmetrikus izolált mozgás, a tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - kettő, később három egyidejű alkalmazásával - ritmizálva, alap irányokba, síkok mentén és köríveken is haladva

Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül

Féltalpon, pliében

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triple

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

Forgásgyakorlatok helyben és térben elmozdulva

A stílusra jellemző törzs, kar használatával és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgásgyakorlatok kombinálva grand battement-nal, vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással.

Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi egyszerű akrobatikus elemekkel kombinálva

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.

Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, három 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje és alkalmazza biztonsággal

A tanult technika mozgásanyagát, szaknyelvét, kifejezési formáit, stílári jegyeit. Ismerje a zene és a tánc összhangját segítő és kifejező ritmikai váltásokat: gyorsítások, lassítások, folyamatok, megállítások. A tanuló ismerje és folyamatosan fejlessze testi adottságait és ellensúlyozza azokból adódó hátrányait. Ismerje a technika táncosokra vonatkozó módszertanát, lássa és alkalmazza az ok-okozati összefüggéseket, valamint ennek ismeretében legyen képes az önfejlesztésre

A tanuló legyen képes

A magas szintű igényes technikai kivitelezésre, rendelkezzen a táncművészethez szükséges munkamorállal, a technika végrehajtásához szükséges izomerővel és lazassággal. Biztonsággal tudja bemutatni az elsajátított anyagot, miközben a stílári sajátosságait alkalmazza. Legyen képes belső motiváltságú, tudatos munkavégzésre, a harmonikus, esztétikus mozgásra. A technika sajátosságainak megfelelő önálló és csoportos etűdök, bonyolult kombinációk, koreográfiák előadására. Legyen képes felvállalni jó teljesítményét és hibáit, alkotóként beépülni a művészi alkotófolyamatba, miközben vállalja félelmeit, érzéseit, érzeteit.

LIMÓN-TECHNIKA

A Limón-technika lendítésekre, excentrikus forgásokra, a repülést, a szabadság érzetét keltő mozgásokra épül, melyben a test folyamatos zuhanásban és emelkedésben tartózkodik. A hangsúlyt a folyamatosságra és az energia átalakulására, újra felhasználhatóságára helyezi. A

technika egyszerre igényli a fizikai erőt, a kontrollált, összeszedett (koordinált) mozgást, a gravitációnak való ellenállást és engedést, valamint a könnyedséget és a kifinomult érzékenységet.

A tantárgy oktatásának célja, hogy a tanulók megismerjék a Limón-technika alapjait képező és a többi modern tánctechnikától eltérő alapmozgás elveket tapasztalás útján és az alapelveket képesek legyenek alkalmazni egyszerű ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. A Limón-technika nyelvezetének elsajátítása. A test tudatos használata és finom, érzékeny koordinációjának fejlesztése.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás megismertetése és kialakítása.
- A Limón-technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test izolált mozgásai közben.
- A gravitáció használatának elősegítése.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A Limón-technika nyelvezetének megismertetése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

A gerinc izolált mozgásai

Légző gyakorlatok

Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása

Ülésben végzett gyakorlatok:

Folyamatos gerincgördülések előre, oldalra, véghelyzetben kitartással, elnyújtással

Gurulások, kar támasz helyzetekkel

Láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása

Fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával

A gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is

Fej, kar, láb izolált zuhanások a gravitáció használatával

Gerincgördülések, vezetések különböző lábpozíciókban végrehajtva

Talajon végzett haladó gyakorlatok

A karok súlyátvevő szerepének megismerése

A végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználása

A testközpont ereje lendületekben

Folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben

Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel

Kéz és lábtámasz helyzetek

Álló középgyakorlatok

Alaptartás helyzete

Kar, törzs és láb alap pozíciók

Kar és láb izolált mozgásai

Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával
Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel

A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
Törzsnyújtás, zuhanások, suspension

Lábfő, boka, ízületek artikulációi

Diagonális-haladó gyakorlatok

Testsúlyáthelyezés siklásba, a testközponthoz folyamatos mozgása

Kis ugrások előrehaladással, egy lábról egy lábra és egy lábról két lábra érkezéssel, parallel és en dehors pozíciókban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs egyszerűbb koordinációját, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.

A tanuló legyen képes az adott gyakorlatok, rövid kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára és a tanult mozgásanyagból összeállított rövid etűd bemutatására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás tudatos használatának fejlesztése.
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásszótár és mozgásminőségek bővítése.
- A Limón-technika gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test összetett mozgásai közben.
- A gravitáció használatának vizsgálata.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A technikára jellemző összetett mozgássorok biztonságos alkalmazása rövid etűdökben.
- A Limón-technikára jellemző előadásmód kialakításának elősegítése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

A gerinc izolált mozgásai

Légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva

Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése

Mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig

Ülésben végzett gyakorlatok

Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése

A különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgatásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) előre, oldalirányban, spirális helyzetekben

Törzszuhanások előre és oldalirányokba

Talajon végzett haladó gyakorlatok

Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel
Ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel
Kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások
Álló középgyakorlatok
Kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok
Kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyeinek alapján (ujjak, kézfej mozgása)
A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
Törzsnyújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban
Plié és relevé gyakorlatok parallel és en dehors pozíciókban
Egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzslendítéssel, ejtéssel koordináltan
Láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve
Egyszerű támadások különböző térirányokba
Támadások karejtéssel
Diagonális-haladó gyakorlatok
Siklás előre, oldalra, hátra haladással, kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal
Siklás tempóváltással, kis ugrásokkal
Kis ugrások előrehaladással, ritmikai változtatásokkal
Láblengetések előrehaladással
Egyik lábról a másikra történő átugrások
Etűdökkel, rövid koreográfiák
Egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel
Etűdök álló helyzetben, térbeli elmozdulás nélkül és haladással
Rövid koreográfia dinamikai váltásokkal, nehezebb zenei beosztásban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs összetett koordinációját és variációs lehetőségeit, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a tér használatát, a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.

A tanuló legyen képes összetett gyakorlatok, hosszabb kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára, a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére a kombinációkban, valamint rövid koreográfia meggyőző előadására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A Limón-technika alapjait képező és a többi moderntánc-technikáktól eltérő alapmozgás elveket, a technika jellemző gyakorlatait és térhasználatát.

A tanuló legyen képes

Finom, koordinált mozgásra, a megfelelő súlyhasználatra és a gravitáció érzékelésére, az alapelvek megfelelő alkalmazására ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. Legyen képes a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére kombinációkban, és rövid koreográfia meggyőző előadására.

TÁNC TÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánc kultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a tánc műfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése
- A tánc műfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag

A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelve

Az őskor tánclete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

Az ókor táncletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján

A középkor társadalmának, táncletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz tánc mesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.

- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag

Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett

Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánc kultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotói, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét.

Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

A tanuló legyen képes

A fenti ismereteit a tánc tanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzetében alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani.

Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

A kontakt improvizáció spontán fizikai dialógusok sora, amelyek a mozdulatlanságtól az erőteljes, energikus mozdulatokig terjednek. A tánc a két mozgásban lévő test közötti kommunikáción alapul, valamint a táncosok mozgását irányító fizikai törvényekhez való közös viszonyulásukon, úgymint a gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás. Ahhoz, hogy ezeket az élményeket átélhessük, a test megtanulja az izom többlet-feszültségeit felszabadítani és a mozgás természetes folyamának, teret engedni egy bizonyos minőségű akaratlagosság elhagyásával. A gyakorlatok tartalmazzák a gurulást, esést, a fejjel lefelé levést, a fizikai kapcsolat pontjának követését, a súly megtámasztását és átadását. A mozgásanyag a befelé figyelmet és a mozgás folyamata iránti nyitottságot tükrözi. A mozdulatok forrása az a kreatív mozgatóerő, amit az egyensúlyi helyzetekből való kibillenés, a dezorientáltság idéz elő. Általános a duett-forma, de többen is táncolhatják egyszerre. A

kontakt improvizáció eltér a többi tánctechnikától, célja a spontán kialakult helyzetekre adott egyedi válasz megtalálásának támogatása.

A kontakt improvizáció célja, hogy a tanuló megismerje és megtapasztalja e táncforma technikai elemeit és tanulmányozza az érintésből adódó információk fogadását és adását, megfigyelje a test reflexeinek működését. Célja az egyéni mozgásszótár, az improvizációs készség, az érintés nélkül és érintéssel történő kommunikáció, a figyelem, a váratlan helyzetek megoldási képességének, a belső mozgások érzékelésének fejlesztése. A kreatív kompozíciós készség fejlesztése. A tanuló a különböző területekről jövő információk megszerzésével képes lesz testének tudatosabb használatára, az improvizációkban mozgásainak, reflexeinek és döntéseinek megfigyelésére. A technikai elemek gyakorlásával „izom emlékezet” alakul ki, amely emlékezet képessé teszi a tanulót testének leggazdaságosabb és legmegfelelőbb használatára.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.
- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése.

Tananyag

- Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozdulások különböző testrészek indításával
- A testközpont mint motor felfedezése
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A gerinc mozgásainak megismerése, mozgások alacsony, közép és magas szinteken
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági feladatok

- Az elengedés és feszítés állapotai
- A különböző izomtónusok használata
- Aktív/passzív szerepek
- Információ adása és vétele érintéssel
- Az érintés minőségei

- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Ízületek izolálása végtagmozgatással
- Végtagok súlyérzékelése aktív, passzív szerepekkel
- A légzés megfigyelése, a légző mozgás szabadsága
- Gyakorlatok képek használatával: olvadás, gyökerezés/ellebegés

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások különböző testrészek indításával (medence, kézfej, lábfej, fej, spirál, banán, vállon át előre/hátra)
- Tolások, kúszások, mászások, gördülés
- Támaszok. Fekvésben végrehajtott partner gyakorlatok

A partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok talajon, aktív/passzív szerepek
- Egyszerű figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerep feladatok
- Impulzusadással improvizációba vezetés

A táncforma alaptechnikai elemei

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámaszok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

Az érzékeléses feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- Periférikus látás megfigyelése
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok

- Ügyességi játékok
- Figyelemvezetési játékok, labdával, tapssal

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés különböző minőségeit.

A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.

- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.

- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.

- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.

- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.

- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.

- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.

- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.

- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.

- A döntési képesség fejlesztése.

- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.

- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül.

Tananyag

-Egyéni mozgásfelfedező feladatok

- Mozgások különböző testrészek indításával

- Belső és külső tereket felfedező táncok

- A testközpont, mint motor használata

- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont

- A testközpont és a periféria kapcsolata

- A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között

- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági gyakorlatok

- Az előző év anyagának ismételése

- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére

- Végtagok súlyérzékelése, passzív szerepből aktívvá válás

- Ízületek szabad mozgásai végtagmozgatással

- Gyakorlatok képek használatával: fejfonál, hálók, természeti képek

- Autentikus mozgás, a partner tanúja a csukott szemmel mozgó társ táncának

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások: ismétlések különböző testrészek indításával
- Tolások, kúszások, mászások, gördülések: ismétlések és a mozgások kombinálása, improvizációba vezetése
- Támaszok, gyors és dinamikus átmenetek
- Fekvésben végrehajtott partner munkák

Partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok középhelyzetekben
- Összetett figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerepek váltakozása, majd egybeolvadása
- Impulzusadás, ellenállás, kiegészítés, hozzáadás, ellensúlyozás

Technikai elemek

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dölések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve
- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

Vezetett és szabad improvizációk

- Egyéni, páros és csoportos improvizációk
- Páros és kis csoportos gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Strukturált improvizáció
- Improvizáció képekkel
- A tanár vezetésével vagy anélkül

Érzékelési feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- A periférikus látás használata
- A látás, nézés mozgásirányító szerepe

- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés, energia, erő, inercia

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Páros és csoportos szerepjátékok
- Figyelemvezetési játékok labdával

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés mélységeit és azok információtartalmát, a tér gömbszerű használatát, a döntéshozáshoz szükséges fizikális készenléti állapotot.

A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, az érintésen keresztül kommunikálni, engedni a táncot történni, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a kontakt improvizáció mozgásnyelvét, alap technikai elemeit, a puha izomtónus használatát, a súly, az érintés, a környezettel és partnerekkel kialakított kontaktus törvényszerűségeit.

A tanuló legyen képes a technikai ismereteit a szabad táncban (duett, trió) előhívni és alkalmazni, döntést hozni és kreatívan megoldani a váratlan helyzeteket.

LÁBÁN-TECHNIKA

A Lábán-technika - korábbi elterjedt nevén „Európai modern” technika - Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Nem stílus, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus, adott tanulóira tudatosan szerkesztett gyakorlat és mozdulatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése, a tér- és az erőtan adott évi követelményeinek elsajátítása, tudatos használata és verbalizálása.

A helyi tanterv és a pedagógus szabadsága az oktatási forma meghatározása, mely lehet másolás alapú, melyben rögzített gyakorlatsorok rendszeres ismétlése történik, improvizáció alapú, ahol a tér és erő princípiumok határozzák meg az improvizáció gyakorlatokat és vegyes típusú, amely a fent említett két forma elegye. Amennyiben a tanulók alkalmasak rá, kompozíciós feladatokat is tartalmazhat az óra.

Aktív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a könnyű mind az erős erőfajta megjelenik; passzív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a gyenge mind a nehéz erőfajta megjelenik.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc alkotóelemeinek Lábán által rendszerezett, megfelelő szintű megismerése és tudatosítása, kiegészítve, megerősítve a tanszak más évfolyamain megismert tánctechnikák megértését
- A testtel és az idővel, mint táncalkotó elemekkel kapcsolatos ismereteket bővítése

- Testtudat, ritmus/idő érzék
- A mozgáslehetőség bővítése, az időben - mint mértékegységben - történő gondolkodás kialakítása
- A tempo különbségek megtapasztalásának elősegítése

Tananyag

A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok

A központból, perifériából (lábujj, kézujj, fejtető), és midlimb-ből (könyök, térd) indított mozdulatok; bodyhalf: (testfél) - jobb-bal oldal, alsó-felső test tudatos, totális használata; diagonális kapcsolat tudatosítása; egyéb, a csoport igényeinek megfelelő testkapcsolat felhasználása

A tér középső szintjén végzett gyakorlatok

Izolációs gyakorlatok - lábfej, lábujjak, térd, csípő, felsőtest, fej, kar, kézujjak, alsó test: sarok-ülőcsont kapcsolat variációi a gravitáció, mint nehezítő tényező bevonásával; felsőtest: fejtető, farkcsont kapcsolatának mozdulatokban való feltérképezése; felsőtest: hát-kézujjak kapcsolatának megtartása különböző kar és testhelyzetekben

Koordinációt fejlesztő gyakorlatok: bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolatok felhasználásával

A gyakorlatok folyamatos nehezítése, a térben való haladás fokozatos bevezetése

A tér felső szintjén végzett gyakorlatok

Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

Az idő, mint variációs elem:

A gyakorlatok metruma 2/4, 3/4, 4/4, 5/4 illetve ettől eltérő szabályszerű illetve szabálytalan beosztású is lehet

Az improvizáció, mint módszer használata

Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

Verbalitásfejlesztés

A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

Követelmények

A tanuló ismerje a Lábán Rudolf által meghatározott testkapcsolatokat, mozdulatindítási lehetőségeket, a ritmikai előjegyzések gyakorlati megkülönböztetését, használatát, a különböző tempókat.

A tanuló legyen képes a különböző testrészek tudatos izolációjára, totális mozgásra, az izolált testrészek tudatos koordinációjára, ritmus képletek mozgásban való pontos visszaadására, metrum-tartásra.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A térismeret rendszerezése, az erőhasználat, mint táncalkotó elem tudatosítása
- A testtudat, ritmus/idő érzék, tértudat fejlesztése
- A saját testen kívüli világ rendszerezése
- Önmagára, kis és nagycsoportra való figyelés; izomkontroll, optimális izomhasználat; koncentrációs készség fejlesztése

Tananyag

A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint

6 egy dimenzionális irány: mély, magas, jobb, bal, előre, hátra

12 két dimenzionális irány: bal magas, jobb magas, bal mély, jobb mély, elől magas, elől mély, hátul magas, hátul mély, jobb elől, bal elől, jobb hátul, bal hátul, háromdimenziós irányok jobb elől magas, jobb elől mély, bal elől magas, bal elől mély, jobb hátul magas, jobb hátul mély, bal hátul magas, bal hátul mély

A 27. irány a táncoló maga

Szagitális tengely és sík, vertikális tengely és sík valamint horizontális tengely és sík

Térben alkotott formák, egyénileg - kocka, mozgásgömb és csoportosan: térrajzok például shapeflow segítségével

Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban

Totális mozgás: az izolált mozgás ellentéte, teljes test vagy teljes testrész együtt mozgását jelöli

Bodyhalf: testfél, a test vertikális középvonalától számított teljes jobb oldalát vagy teljes baloldalát jelöli

A test köldöknél elhelyezkedő horizontális vonal által elválasztott felső testet, illetve alsó testet is jelölheti

Midlimb: végtag közép, a lábnál a térdet, a karnál a könyököt jelöli

Verbalitásfejlesztés

A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

Követelmények

A tanuló ismerje az erőtant és a minőségtant mind elméletben mind gyakorlatban: az egy-, a két- és háromdimenziós irányokat, a 3 alaptengelyt és síkot, a 3 alapvető szintet, a mozgásgömb fogalmát, az aktív és passzív erőhasználatot. A tanuló legyen képes megkülönböztetni a 27 irányt, mozogjon tudatosan az oktaéderben és a kockában. Az izomhasználat tudatos befolyásolása a gravitáció ellenében, összetett minőségű mozdulatok kivitelezése.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a táncművészet fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.

A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.

- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag

Alapelemek, alapsorozatok

Talajon végzett gyakorlatok

Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások

Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába

Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját

Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

Álló helyzetben végzett gyakorlatok

Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése

Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése

Plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

Térben haladó gyakorlatok

Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat

Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással

Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva

Az év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése.

Tananyag

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra

Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában

Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

Térben haladó gyakorlatok,

Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat

Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással

Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapjain

Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release”, valamint a „spirál” elemeinek alkalmazása az ugrások közben

Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stílári szempontból helyes végrehajtására.

REPERTOÁR

A tanulók megismerkednek, és részletesen elemzik a hazai és nemzetközi modern tánc repertoárt. Létrehozzák saját egyéni alkotásaikból álló mozgás nyelvüket. Kialakul egyfajta önálló gondolkodásmód és egyéni véleményalkotási képesség a táncművek, koreográfiák elemzése során.

A tanulók lehetőséget kapnak az egyéni és csoportos megnyilvánulásokra, önálló alkotások létrehozására és bemutatására. Felmérhetik, és tudatosan fejleszthetik tanulási képességeiket, stílusérzéküket.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé a modern órákon tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.

- Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét.

Tananyag

A megismert táncstílusokra, mozgásanyagra építve a szaktanár által kiválasztott, betanított vagy felújított művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket.

Követelmények

A tanuló ismerje a tanulás szempontjait, folyamatát, az előadott mű lépésanyagát, stílusát

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására. Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét. Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére.

Tananyag

A megismert táncstílusok mozgásanyagára építve a szaktanár, illetve a tanulók által létrehozott művek előadása.

A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket. Megismerkednek a modern repertoár jellegzetes műveivel, és a szaktanár vezetésével elemzik. Ezekből ihletet meríthetnek és az adott koreográfiához hasonló, rövid műveket készítenek. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények

A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag

Megismerkednek a modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel. A szaktanár irányításával előre kiválasztott és meghatározott részletek önálló betanulása. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló tanulás képességével, művészi alázattal és együttműködési képességgel.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására

- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét
- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

Tananyag

Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel.

A modern repertoárból a szaktanár és a tanuló közös feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Az eddig megismert, elsajátított és feldolgozott mozgásrepertoár felhasználásával a tanulók létrehozhatnak rövid önálló koreográfiákat, műveket.

Követelmények

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, az önfejlesztésre és a tanult tánc tudatos művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló gondolkodás, művészi alázat és az együttműködés képességével.

IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ

Az improvizáció elnevezésű tantárgy Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Ez a struktúra nem stílus, táncnyelv, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus adott tanulóira tudatosan szerkesztett gyakorlatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése.

Az improvizáció, mint táncforma alkalmazása elősegíti a tanuló egyedi mozgásszótárának bővítését. A képzés célja, hogy a tanuló képes legyen a tánc alkotóelemeinek megismerésére, tudatos alkalmazására.

A Lábán módszer a mozgás egyetemes szabályszerűségeire, lehetőségeire mutat rá, fejlesztve ezzel a már előző évfolyamokban megismert moderntánc-technikák megértését, tudatosabb kivitelezését.

A kompozíció az improvizáció rendszere mentén integrálja a különböző művészeti ágak kompozíció elméleteiben felhalmozott tudást. A tantárgy a tanuló saját mozgásmemóriáját, struktúrafelismerő, illetve alkotóképességét, kommunikációs eszközeit fejleszti, valamint megalapozza a lehetőségét annak, hogy a későbbiekben aktív alkotóvá váljon egy koreográfus mellett vagy önállóan is.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása
- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

Tananyag

A test, a tudat és az érzelmek kapcsolatán alapuló egyéni illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében

Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése

Kortárs alkotókkal való eszmecsere

Követelmények

A tanuló ismerje az anatómia alapjait mind elméletben mind gyakorlatban. A tanuló képes legyen kifinomult idegrendszerrel tanúskodó egyéni jegyeket viselő mozgás-improvizációs folyamatokat létrehozni

A tanuló legyen képes önállóan és kisebb csoportokban is - felismerhető rendszeren alapuló - rövid mozgásetüdők alkotására

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A tér, mint absztrakció felismerése
- A tér, mint eszközzel való játék fejlesztése (távolságok, irányok, formák, képzőművészeti eszközök alkalmazása)
- A tér szerkeszthetőségének felismerése (2 és 3 dimenziós művek példája alapján)
- A tér, mint színpadi eszköz feltérképezése (díszlet, színpadi szabályok, perspektíva)
- A téridő kapcsolat élményének megtapasztalása
- Az idő, mint absztrakció felismerése
- Az idő szerkeszthetőségének felismerése (zenei struktúrák, előadás struktúrák, irodalmi struktúrák)
- Az idő, mint színpadi eszköz feltérképezése (színpadi idő, film idő, real time)
- Az idő, mint eszközzel való játék fejlesztése

Tananyag

A tér és az idő témájában adott egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Alkotói rendszerek ismertetése

Alkotói rendszerek másolása

Új alkotói rendszerek létrehozása

Zártkörű és nézők számára is nyitott improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében.

Zártkörű és nézők számára is nyitott kompozíciók bemutatása a visszajelzés (negatív és pozitív bírálat) megtapasztalása érdekében

Követelmények

A tanuló ismerje a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályait, a társművészetek szerkesztési modelljeit, egyéni, kiemelkedő megoldásait.

A tanuló legyen képes a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályainak újra értelmezésére, a régi modelleket új kontextusba helyezni.

D) NÉPTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ NÉPTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A néptánc közérthetősége révén felbecsülhetetlen mértékű segítséget jelent a kultúrák közti kapcsolatteremtésben és az egészséges emberi kapcsolatok kialakításában. Oktatása elősegíti néphagyományunk megismerését, tovább éltetését és újraalkotását, kulturális örökségünk megbecsülését. Lehetőséget biztosít a magyar paraszti kultúra értékeinek közvetítésére, a nemzeti identitás erősítésére és a nemzeti összetartozás érzésének elmélyítésére, jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a **magyar néphagyomány élő formában is fennmaradjon.**

A néptánc oktatása során a kulturális értékek közvetítése nem elsősorban a képességek függvénye, hanem a képességek fejlesztésének lehetséges színtere. Lehetővé teszi mindenki számára az önkifejezés és azonosulás esztétikai útjának elérését, segítve ezzel a személyes kreativitás kibontakozását és az egyéniség fejlődését.

A népi játék és a néptánc tanítása eszköz a személyiség sokoldalú fejlesztésére, olyan komplex hatásmechanizmussal bír, amely egyaránt hat a testre és a lélekre. A program lehetővé teszi más művészeti ágon alkalmazott módszerek, tanulástervezési technikák, stratégiák beépítését és alkalmazását, amelyek a komplex személyiségfejlesztést segítik és szakmai és pedagógiai módszertani megújulást eredményeznek.

A tanórai keretek mellett fontos szerepet játszik a tánc színpadi megjelenítése is, amely egyrészt a művészi megtapasztalás élményét teszi lehetővé a tanulók számára, másrészt kulturális szerepvállalása révén a nagyközönség számára is hozzáférhetővé teszi táncos hagyományainkat.

A kárpát-medencei táncagyomány sokszínűsége tükröződik vissza az alapfokú művészetoktatás tantervében. A táncanyag szabad kiválasztásának elve érvényesül, amely sokszínű év végi vizsgabemutatót eredményez. A helyi táncanyag, táncagyomány tanításának elsődlegessége, végig kísérheti az egész oktatási folyamatot. A program lehetőséget biztosít a nemzetiségi táncanyagok beépítésére és tanítására.

Nagy hangsúllyal szerepel a programban a technikai felkészültség megalapozása, a **táncolni tudás képességének kialakítása és fejlesztése**, amely során a tanulók alkalmassá válnak a táncok újra alkotására, szabad és kötött formájú megjelenítésére.

A tanterv nagyobb szabadságot biztosít a pedagógus számára a képzés megtervezésében, ugyanakkor biztosítja az intézmények közötti átjárhatóságot. **A program az integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A néptánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott folklórismeret témakörök gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindkét tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

A tananyag spirális elrendezése elősegíti, hogy a különböző képességű tanulók a képzési szintek végére azonos módon rendelkezzenek az elvárt ismeretekkel, képességekkel, kompetenciákkal, megteremtve az összevont osztályokban történő oktatás kereteit, lehetőségét.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy

Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)

Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelező tantárgy

Folklórismeret (3-6. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, **vagy**

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Kötelezően választható tantárgyak az összevont osztályokban

Folklórismeret önálló tantárgyként, **vagy**

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Választható tantárgyak

Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)

Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Népzenei alapismeretek (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Táncjelírás-olvasás (9-10. továbbképző évfolyamon)

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz integráltan (7-8. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-(0)	1-(0)	1-(0)	1-(0)				
Kötelezően választható tantárgy												
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	(1)-2	(1)-2	(1)-2	(1)-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a heti minimális óraszámot jelöli**, a második **szám a szakmai program megvalósítása során az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.**

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált órászervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai

Néptánc

Folklórismeret

A néptánc vizsga módja és időtartama

Csoportban 5-10 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A néptánc vizsga tartalma

Koreográfia: a szaktanár által meghatározott egy vagy két tanult koreográfia (koreográfia részlet, folyamat) csoportos bemutatása.

Improvizáció: A három táncdialektusból választott, a helyi tantervben szereplő tájegységek tanult táncaiból a nemének megfelelő szerepben kettő előadása kis csoportban (maximum 3 pár) illetve egyénenként vagy párban. Az egyiket a vizsgázók, a másikat a vizsgáztatók választják - a két tánc ne legyen ugyanabból a dialektusból.

A vizsga értékelése

Csoportban: a koreográfia ismerete, együttműködés a partnerekkel, színpadi jelenlét

Egyénileg: a tanult táncanyag tudatos alkalmazása az improvizáció során, a táncos mozgás és a zene illeszkedése, a partneri kapcsolat, páros viszony kialakítása, előadásmód

A folklórismeret vizsga módja és időtartama

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, **vagy**

Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

A folklórismeret vizsga tartalma

Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.

A szóbeli vizsgán a tanulók egy a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök

Jeles napok

Munkavégző ünnepek

Emberélet forduló

A vizsga értékelése

Írásbeli vizsga

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.

Az osztályzatra a pontok alapján a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga

A tanuló feleletének tartalmi és formai szempontok alapján történő értékelése.
Az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai

Néptánc gyakorlat és elmélet

Választható vizsgatárgyak: folklórismeret, **vagy** tánc történet

A néptánc vizsga módja és időtartama

Egyénenként, illetve párban: 8-10 perc, gyakorlati vizsga

A néptánc vizsga tartalma

- A helyi tantervben meghatározott tájegységek táncrendjeiből a szaktanár állít össze tételsort
- A tételsor legalább négy táncrendet tartalmaz, melyből a vizsgázó a nemének megfelelő szerepben improvizál
- Először a kihúzott tétel szerint, majd a vizsgázó által meghatározott táncrend szerint kell a táncokat bemutatni
- A tájegység táncrendjén kívül ismerniük kell még a tánc típusok nevét, a kísérő zenekari felállást, a jellegzetes viseleteket

A vizsga értékelése

- a táncrend ismerete, stílusos előadása,
- a tánc szerkezetének ismerete az improvizáció során,
- a tánc ritmikai, dinamikai, plasztikai megformálása,
- a táncos mozgás és a zene illeszkedése,
- a táncrendhez kapcsolódó táncfolklórisztikai ismeretek

A folklórismeret, vagy tánc történet vizsga módja és ideje

Írásbeli vizsga csoportban, 30-40 perc, elméleti vizsga, **vagy**

Szóbeli vizsga egyénileg, 5-8 perc, elméleti vizsga

A folklórismeret, vagy tánc történet vizsga tartalma (választható vizsgatárgyak)

- Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.
- A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök folklórismeret tantárgyból

Jeles napok

Munkavégző ünnepek

Emberélet fordulói

Választható témakörök tánc történet tantárgyból

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Gyöngyösbokréta mozgalom

Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon

Hazánk jeles alkotói és műveik

A vizsga értékelése

Írásbeli vizsga

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga

A tananyag tartalom elsajátításának mértéke

Az összefüggések ismerete

A szakmai kommunikáció fejlettsége

Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET

NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

NÉPI JÁTÉK

Az előképző évfolyamainak fő célja maga a játéktevékenység, az önfeledt és természetes játékélmény megélése, a táncos tevékenység megszerettetése, a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása, a mozdulattípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének megalapozása, a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény felfedezése.

Előkészítő évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Testséma és percepciófejlesztés
- Kinesztetikus érzékelés
- Testi, motoros képességek, nagymozgások
- Egyensúlyérzék

- Mozgásmegfigyelés, mozgáskövetés, utánzás, fantázia
- Improvizációs képességek
- Szocializációs folyamatok, szabálytudat, önfegyelem
- Közösséghez tartozás

Tananyag

Játékok: ismerkedő, névtanuló drámajátékok, tanulómegismerő, asszociációs játékok, energetizáló, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok, csapatépítő játékok.

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tánctechnika: hétköznapi mozgások, játékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulatípusok megismerése különböző táncok zenéjére, térjátékok, térforma gyakorlatok

Alapvető mozdulatípusok megismerése, tudatosítása: járás, lépés, szökellés, futás, ugrás, forgás a gyermekjátékokban és népzenére

Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)

Írányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-főnt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Táncgyakorlat: polgári táncok, moldvai táncok, ugrós elemek, eszközhasználat, improvizáció és táncetűd.

Játékfűzések: a tanult népi gyermekjátékokból

Követelmények

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párvalasztásra, a szerepvállalásra, a játéktevékenységre.

E/2 évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A mozgáskészség, alapvető kombinációs képesség fejlesztése a mozgás- és játéktevékenység során
- Kinesztetikus érzékelés, mozgásmemória, téri tájékozódás fejlesztése
- A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban
- Az ugrás és forgástechnika fejlesztése gyermekjátékokkal
- A kommunikációs és éneklési képesség fejlesztése,
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának kialakítása, valamint a mozgásos és verbális önkifejezés ösztönzése
- Improvizációs képességek fejlesztése
- Szocializációs folyamatok, játékbátorság, szabálytudat, önfegyelem és kezdeményezőképeség

-A fantázia, a belső képi- és a problémamegoldó gondolkodás fejlesztése

Tananyag

Játékok: tanulómegismerő, társas együttműködést segítő, önismeretet segítő drámajátékok, népi gyermekjátékok, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tánctechnika: a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulattípusok megismerése, térjátékok, térforma gyakorlatok, dinamikai gyakorlatok, szöveg (kiszámolók, mondókák, szokásszövegek) és mozgás összekapcsolása, különböző mozdulattípusok összekapcsolása, forgásgyakorlatok

Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes löktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados löktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok) ritmusgyakorlatok

Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Táncgyakorlat: polgári táncok tananyagának bővítése, moldvai táncok tananyagának bővítése, ugrós, lassú és friss csárdás elemek, improvizáció, táncetűd, koreográfia

Játékfűzések (a tanult népi gyermekjátékokból)

Követelmények

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra és a játéktevékenységre a variációk során is.

Követelmények az előképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A testsémákat, az oldaliságot

A teret, amelyben mozog, játszik, táncol, a tér fő irányait

A közösségi téralkotás alapformáit: kör, félkör, sor, oszlop, átló, szórt alakzat, oktató alakzat

A mozdulattípusok elnevezését, megvalósítását

A támaszték fogalmát

A gesztusmozdulatokat a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódóan

A hétköznapi és a táncos mozgás közötti különbséget

A csoportnormákat, szabályokat

A tanult mondókák, kiszámolók, versek szövegét, a játékokat

A gyermekdalok, népdalok szövegét és dallamát

A véleményformálás szabályait, a pozitív társértékelést

A tanuló legyen képes

A téri tájékozódásra, viszonyításra, a távolság felmérésére

A jobb és baloldal és az előre-hátra irányok felismerésére

Az önfeledt játékra, játékkezdemenyezésre

A táncélmény közösségi megélésére, a tanult polgári és moldvai táncokon keresztül

Felelősségvállalásra, a társakkal való együttműködésre, az érintés elfogadására, az alkalmazkodásra

Mások véleményének elfogadására

Az instrukció megértésére, megvalósítására, instrukció adására

Néhány táncelem szabad improvizációjára

NÉPTÁNC

A néptáncoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenységek és művészetek iránt, fejleszti a kapcsolatépítést az emberekkel, az időgazdálkodást, fejleszti a tanulók megérző képességét, intuícióját, kreativitásukat, improvizációs képességüket, készségüket. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, kulturális tudatosságát, általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Alkalmazkodik a helyi igényekhez és hagyományokhoz. Rugalmassága révén hozzájárul a speciális képzési rendszerekben, összevont osztályokban történő oktatás megvalósításához, lehetőséget teremt a különböző életkorban a képzésbe bekapcsolódó tanulók számára az életkornak megfelelő szintű képzés megvalósítására. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve alakuljon az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra. A múlt és a jelen hagyományainak és táncművészeti értékeinek megismertetésével, megszerettetésével lehetőséget teremt a tanulók számára az életkoruknak megfelelő táncművészeti kultúra, műveltség megszerzésére.

Alapfokú évfolyamok (A)

Az alapfok első és második évfolyamán a táncos képességfejlesztés középpontjában a támasztékszerkezet és a gesztus tudatosítása, plasztikai, ritmikai és dinamikai megjelenítése, a néptánc alapmozdulatok (csárdás, cifra, bokázó, lengető) technikai megvalósítása és tudatosítása, a tánc és a zene összefüggéseinek felfedezése áll. A táncélményt a kiválasztott táncanyagok motívumainak megismerése, improvizatív és etűdszerű bemutatása nyújtja.

Az alapfok harmadik negyedik évfolyamán a test tudatos formálása, az állóképesség növelése, többféle tánctechnika alkalmazása, a táncismeret bővítése (tájegységek táncai, tánc típusok), a férfi és női szerepek tudatosítása, az összerendezettség és a tánc esztétikájának felfedezése dominál.

Az alapfok ötödik hatodik évfolyamán a táncmotívumok funkcióinak megértése, a táncszerkesztés elveinek felfedezése, (tájegységek, tánc típusok, táncrend) a stílusismeret kialakítása, a plasztikai, ritmikai, dinamikai sokszínűség megélése, valamint a megszerzett ismeretek rendszerezése kerül a középpontba. Az alapfok hatodik évfolyamának tervezésekor figyelembe kell venni azt is, hogy a művészeti alapvizsga sikeres megvalósítása a legfontosabb stratégiai cél.

A/ 1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Koordinációs, kondicionális képességek, variációs és viszonyítási képességek fejlesztése a játéktevékenységek központi szerepének és természetességének megőrzésével
- A kinesztetikus érzékelés támogatása
- Affektív, kognitív tényezők erősítése
- Zenei érték, ritmusérték, téri tájékozódás, kreativitás, belső képi gondolkodás fejlesztése
- Támasztékszerkezetváltás fejlesztése az alapmotívumok megismerése során

A játékbátorság, a kezdeményezőkészség, az improvizációs készség fejlesztése

Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

Tananyag

Játékok: játékok bővítése, párválasztó játékok, énekes-táncos népi gyermekjátékok vonulóképű játékok, drámajátékok, dramatikus játékok

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenes bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tréning: az állóképesség fokozatos növelése, az izomzat erősítése, nyújtás, levezetés

Tánctechnika: mozdulatkombinációk, támasztékváltás gyakorlatai, ugrástípusok, alapmotívumok (csárdás, cifra, lengető, bokázó) megismerése különböző tánczenére, az alapmotívumok plasztikai, ritmikai, dinamikai gyakorlatai, gesztusgyakorlatok, alapmotívumok és gesztusgyakorlatok, egyszerű csapáselemek.

Táncgyakorlat

- Az ugrós és a csárdás előkészítő gyakorlatok
- Ugrós táncelemek
- Csárdás táncelemek
- Eszközhasználat (babzsák, karika, ugrálókötél, bot, seprű, üveg)
- Polgári táncok tananyagának bővítése
- Moldvai táncok tananyagának bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

Koreográfia: népi gyermekjáték vagy népi gyermekjáték és tánc

Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, 2/4-es löktetés

Népi ének: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Hagyományörzés: saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

Ismeretek, fogalmak: a táncokhoz kapcsolódóan, integrált tartalmak (földrajz, történelem, zene, folklorisztika)

Követelmények

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket és játékszabályokat, az ugrós és a csárdás technikai elemeit, a tánc közbeni eszközhasználatot.

A tanuló legyen képes a játéktevékenységre, együttműködésre, feladatvállalásra, a tánctechnikai elemek alkalmazására, improvizációra, a rövid táncetűd folyamatainak felidézésére, koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására.

A/2 évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A támasztékváltás tudatosítása,
- A zenei érzék, ritmusérzék, mozgáskoordináció
- Eszközkezelés technikájának fejlesztése,
- A térdhasználat tudatosítása, a tánc hangsúlyának felfedezése
- Megfigyelő és elemző képesség

- A játékbátorság, a kezdeményezőkészség, az improvizációs készség, a hallás, a ruganyosság, a térdhasználat, a kapcsolatteremtő képesség és az eszközhasználat fejlesztése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

- Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenghangsúly-fenhangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, eszközhasználat, csapások, gesztusok

Énekes-táncos népi gyermekjátékok: a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása, (szerepjátékok, párválasztó játékok) kör és páros tánc előkészítése

Táncgyakorlat:

- Az ugrástechnikáknak, a súlyvétel lehetőségeinek, az ugrós táncelemeknek és az összekapaszkodási módoknak a megismertetése
- A Dunai táncdialektus ugrós táncai közül választott, a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)
- A Dunai táncdialektus eszközös táncai közül a helyi tantervben meghatározott táncanyag bevezetése (szóló)
- Csárdás motívumok (egylépéses, kétlépéses) páros formában
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

Koreográfia: népi gyermekjáték és tánc és/vagy ugrós-eszközös táncok

Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a duda, a hosszúfurulya

Népi ének: a Dunai táncdialektusból választott tánchoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

Táncfolklorisztika: az ugrós tánc típus fogalma, formai lehetőségei, összekapaszkodási módok, a tánc típus főbb jellemzői

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok

Hagyományörzés: a saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult táncanyagot, az énekes táncos gyermekjátékok cselekményét, szövegét és dallamát, a tánc közbeni eszközhasználatot.

A tanuló legyen képes a közösségen belüli aktív tevékenységre, a tanult táncanyag újraalkotására, improvizációra, a tanult koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel való részvételre.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban
- Az ritmikai, plasztikai, dinamikai fogalmak kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Az ugrós tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek, a táncszerkesztés elveinek és a táncok elnevezésének megismertetése az adott tájegység, illetve funkció szerint
- A gesztusmozdulat fogalmának kialakítása
- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulat típusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenghangsúly-fenhangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros fogás, kargesztusok, térirányok gyakorlatai, csapások, gesztusok

Énekes-táncos népi gyermekjátékok: a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása (szerepjátékok, párválasztó játékok) a kör- és páros táncok előkészítése

Táncgyakorlat:

- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncai közül választott tánc elmélyítése, a tananyag bővítése
- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc bevezetése
- A verbunk előkészítése, a választott verbunk és csárdás elemeinek, a jellegzetes összekapaszkodási módoknak a megismerése

- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő táncművelési anyaga

Koreográfia: az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából

Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a hangszerek funkciója, játékmódja, jellegzetes hangszer együttesek,

Népi ének: a választott táncokhoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

Táncfolklorisztika: az ugrós tánc fejlődése, formái, a csárdás jellemző vonásai, a táncművelési meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

Követelmények

A tanuló ismerje a választott ugrós, verbunk és csárdás elemeit, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.

A tanuló legyen képes az ugrós és eszközös ugrós, valamint csárdás elemekből csoportosan és párban történő improvizációra, a táncművelési fogalmának meghatározására, a tájegységek, falvak földrajzi meghatározására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A körtáncok technikai előkészítése
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei löktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenghangsúly-fenghangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások, gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncai közül választott tánc elmélyítése
- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc ismeretének bővítése, ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A Tiszai táncdialektus verbunkjai közül választott tánc bevezetése
- Ismerkedés a Déli körtánc dialektussal
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő táncművelési anyaga

Koreográfia: az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából

Zenei ismeretek: a Tiszai dialektus jellegzetes hangszerei (cimbalom, klarinét, tekerő) parasztbanda, cigánybanda, a hangszerek funkciói, játékmódja, 4/4-es lüktetés, nyújtott ritmus, éles ritmus

Népi ének: a választott csárdásokhoz és karikázókhoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

Táncfolklorisztika: a csárdás fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánc típus meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek táncagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a választott ugróst, verbunkot és csárdást, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszerek jellemzőit, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.

A tanuló legyen képes a tánc típus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Összefoglaló és rendszerező gondolkodás ösztönzése, összefüggések feltárása a tanult táncdialektus ismeretanyagán keresztül
- A mozgás közbeni éneklési készség fejlesztése
- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- A táncrend fogalmának kialakítása
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- A zenei kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek feltárása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a dinamikai és stílusérzék fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerinti táncformálás, a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulat típusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenghangsúly-felhangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- A Dunai-dialektus csárdásai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése

- A Tiszai dialektus verbunkjai közül választott tánc ismeretének bővítése
- A Dunai dialektus verbunkjai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése
- A Déli körtánc dialektus ismereteinek bővítése és az Északi körtánc dialektus bevezetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a választott karikázó énekes dallamai és azok jellemzői, sajátosságai, a periódus fogalma, a szinkópa ritmus

Népi ének: a tanult csárdásokhoz és körtáncokhoz kötődő dalok

Táncfolklorisztika: a verbunk fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánc típus meghatározása, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a tánc típus, táncrend fogalmát, a Dunai táncdialektus választott táncait, a tanult koreográfiákat, a népdalok szövegét, dallamát, a hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését, a jellegzetes falvakat.

A tanuló legyen képes a tánc típus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az összefoglaló és rendszerező gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú évfolyamok ismeretanyagán keresztül
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrás típusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- Az ugrós és eszközös ugrós táncok ismételése, táncismeret bővítése
- A csárdások ismételése, táncismeret bővítése
- A verbunkok ismételése, táncismeret bővítése
- A körtáncok ismételése, táncismeret bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a tanult tájegységek jellegzetes népi hangszerei és zenei együttesei, a dúvő és az esztam kíséret jellemzői, tánc típusok és kíséret módok

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismételése, bővítése

Táncfolklorisztika: az ismert táncok jellemző vonásai, a tánc típusok, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje az alapfokú évfolyamokon elsajátított táncokat, a tanult koreográfiákat, a tanult zenei, folklorisztikai, földrajzi jellemzőket.

A tanuló legyen képes a tanult ismeretek megfogalmazására, az önálló táncos megjelenítésre, improvizációra, a megfelelő táncos magatartás színpadi megjelenítésére, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az ugrósok, ügyességi táncok, körtáncok, csárdások és a verbunkok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint

A tájegységek táncaihoz kötődő alapvető földrajzi, történelmi, zenei, táncfolklorisztikai ismeretek összefüggéseit

A táncszerkesztés elveit, a jellemző összekapaszkodási módokat

A tájegységre jellemző öltözködési, viselethordási szabályokat

A ritmikai, plasztikai, dinamikai törvényszerűségeket és azok alkalmazását a gyakorlat során

A színpadi törvényszerűségeket.

A koreográfiák folyamatait, az alakzatok, térformák gyakorlati alkalmazását

A táncalkalmaknak megfelelő magatartás- és viselkedésmódokat

A tanuló legyen képes

Az egyéni és csoportos improvizációra, a testtudat fenntartására, az eszközhasználatra, a tudatos színpadi megjelenésre, a táncfolyamatok mozgásemlékeztetése, a viseletek tánc közbeni használatára, viselésére, a táncos magatartás és partnerkapcsolat kialakítására

A megszerzett ismeretekről beszélni

A térben történő eligazodásra, a zenei löktetésrendhez, zenei egységekhez való igazodásra, ismerje és a gyakorlatban is tudja alkalmazni az alakzatokat, térformákat

A képzés során elsajátított ismeretek alkalmazására más környezetben is

A környezet értékeinek megőrzésére, gyarapítására, a környezettudatos magatartásra

A közösségi szerepvállalásra, önálló feladatvállalásra

A másság elfogadására, a csoport hagyományok kialakításában való aktivitásra

Olyan szokások, tevékenységek kialakítására, amelyek az egészséges életvitelt segítik elő

Továbbképző évfolyamok (T)

A továbbképző évfolyamokon a tananyag bővítése az Erdélyi dialektus táncainak megismerésével történik. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a stílusos táncolási mód elérése, az

adatközlők táncának megismerése, elemzése, újra alkotása, a táncrendek megismerése, a táncok művészi megformálása egyénileg, párban és csoportos koreográfiában egyaránt. A továbbképző évfolyamain az improvizációs eszköztár is bővül a korábban tanult táncanyagok tekintetében. Fontos cél a pályaorientáció segítése.

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az egyensúlyviszonyok szerepének felismertetése, a tartás-ellentartás jelentőségének tudatosítása
- A forgás technikai megvalósítása a különböző lábfőrészeken
- Az erdélyi táncokra jellemző partnerkapcsolat kialakítása tánc típusonként
- A táncművek funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncstílusok jellemző vonásainak megismertetése, a táncszók tánc közbeni alkalmazása, a táncok stílusos megjelenítésének elősegítése
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a fizikai erőnlét fejlesztése
- A sajátos egyéni karakter kialakításának ösztönzése, a táncos elemek ritmikai, plasztikai, dinamikai különbségeinek megvalósítása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok kialakítása és fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat

- Az alapfokon tanult táncok ismételése, a táncismeret bővítése a helyi tanterv alapján
- Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott táncrend, az alapfokon előkészített legényesre és forgós-forgató párosra építve
- A pontszerkezet, a táncot kísérő kargesztusok és azok funkcióinak megismertetése
- A forgás és forgatás módzatainak megismertetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: ardeleana-kolomejka típusú dallamok, a periódus szerkezete, záratok, félzáratok, a zene és tánc kapcsolata, a „jajnoták” szerkezete és jellemzői, aszimmetrikus lüktetés

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismételése, bővítése, táncbéli kiáltások, táncszók

Táncfolklorisztika: az Erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája, táncalkalmak, a táncrend, a tánc ház szerepe, az adatközlők megismerése

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, újraalkotására, a tanult koreográfiák bemutatására, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábförészekben
- A páros forgás és forgatás technika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A táncművek funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncrend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A táncszók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, táncához való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat

Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott táncrend tananyagának bővítése

A Dunai dialektus területéről kiválasztott táncrend, az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével

Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő táncművészet anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: az erdélyi táncok kísérő hangszerei, zenekari felállások, jellegzetes éneklési stílusok, hajnalozó dallamok

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, táncgyományok, szokások

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek táncgyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábfőrészekben
- A páros forgás és forgatástechnika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, a sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A táncművek funkcióinak, megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncrend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A táncok, stílusok jellemző vonásainak ismerete, a táncszók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat

- Az Erdélyi táncdialektus tananyagának bővítése
- A Tiszai táncdialektus területéről kiválasztott táncrend az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő táncmű anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: erdélyi jellegzetes hangszerek, hangszer együttesek (hegedű, ütőgardon, koboz), az aszimmetrikus löktetésű táncok kíséretmódja

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, táncgyományok, szokások

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek táncgyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A tanult táncanyag elmélyítése, bővítése, az egyes táncművek funkciójának megismertetése
- Az összefoglaló és rendszerező, elemző gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú és a továbbképző évfolyamok ismeretanyagán keresztül
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése
- Az egyéni táncstílus kialakítása, a táncok újraalkotása
- Az eredeti filmekről történő tánctanulás szabályainak megismertetése, gyakorlati alkalmazása
- A vizsgahelyzetre való felkészítés
- Az önálló ismeretszerzés ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat: az ismert táncrendek tananyagának bővítése, összegzése, rendszerezése

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a zenei ismeretek összefoglalása, rendszerezése

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismételése, bővítése

Táncfolklorisztika: a Kárpát-medence táncai, táncművészete

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományörzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek táncgyógyományát is.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az ugrósok, közös táncok, körtáncok, karikázók, páros táncok, férfitáncok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint.

A táncdialektusok és tájegységek, táncművek és táncrendek fogalmát és összefüggéseit

A stílusjegyek, a színpadi törvényszerűségek, a ritmikai, plasztikai, dinamikai szabályszerűségek alkalmazását a gyakorlatban.

A tanult koreográfiákat.

A tanuló legyen képes

A testtudat fenntartására, a táncok improvizatív bemutatására, a kollektív és az individuális táncok tudatos megformálására, a táncalkalmaknak és a nemi identitásnak megfelelő magatartásmód tudatos megjelenítésére, a táncok egyéni, stílusos megjelenítésére, a táncos partnerkapcsolat megvalósítására a tájegységnek, tánc típusnak megfelelően.

A szakmai nyelvezet alkalmazására, a képzés során elsajátított szókincs tudatos alkalmazására a mindennapi életben, a kommunikációra, véleménynyilvánításra, az érdeklődés, a szakmai ismeretszerzés fenntartására, az intelligens tudás megszerzésére.

FOLKLÓRISMERET

A konkrét népszokások megismertetésén keresztül a tanulók előtt fel kell tárni a néphagyomány ünnepi rítusainak formai és tartalmi összetevőit, megjelenését. Világítsa rá a hagyomány folyamatosan változó természetére, egykori történeti rétegeire, eredetére. Tegye **élményszerűvé** a jeles napok és ünnepi szokások megismerését. Aktualizálja az emberi élet fordulóihoz fűződő hagyományokat, szokásokat. A gyermekjátékok és táncok táji és történeti megismertetésével a gyakorlati képzésben elsajátított ismeretek rendszerezéséhez nyújtson segítséget. A pedagógus a csoport összetételét, igényét, az életkori sajátosságokat figyelembe véve választhat a témakörök altémái közül. A cél az érdeklődés felkeltése, az élményszerű tananyagfeldolgozás.

A néptánc tantárgyhoz kapcsolódó integrált órászervezés és tananyagfeldolgozás esetén a **gyakorlati** feldolgozás megvalósítása igazodhat a jeles napokhoz, ezért a témakörök felcserélhetők, sorrendjüket az iskola, illetve a pedagógus határozza meg, igazodva az iskola elvárásaihoz, a tágabb környezet igényeihez, felkérésekhez. Az alapfokú és a továbbképző évfolyamokból álló összevont osztályok esetén kötelezően választható a folklórismert tantárgy.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A játék- és táncalkalmak szerepének megismertetése a faluközösség és az egyén életén keresztül, a kommunikációs képesség, verbális kommunikáció, szocializációs készség, közösségérzet, a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

Tananyag

A gyermekkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése.

Gyerekszületés, gyermekkor

- Jósló praktikák a gyermek születése előtt
- Komatál hagyománya
- Keresztelő

- A gyermek befogadása, helye a családban és a falu társadalmában
- Az anya avatása
- Munkára nevelés, gyermekmunka

A gyermekek játékkalkalmai és táncalkalmai

- A munkavégzéshez kötődő játékkalkalmak (libalegeltetés, kalákamunkák)
- A játszó helyszíne, időpontja, a falu társadalmi életében betöltött szerepe
- A tánc tanulása
- Gyermeklakodalmas (a felnőttek világának - szokások, táncok, zenei kultúra - tanulása)
- A gyerekek táncalkalmai (kukoricabál, pulyabál, aprók tánca, serketánc)

Követelmények

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a gyermekkor jeles eseményeit, játék- és táncalkalmain.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet és a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásaira való figyelemfelkeltés

Tananyag

A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése

A legényélethez, leányélethez, párválasztáshoz, lakodalomhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, rituális cselekmények, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

Az évkör ünnepei gyermekszemmel

- Óévbúcsúztató és évkezdő szokások
- Szent Balázs napja, Balázsjárás
- Szent Gergely napja, Gergelyjárás
- Húsvét vasárnapjának és hétfőjének szokásai
- Pünkösdi királynéjárás

Legényélet, leányélet, párválasztás, lakodalom

- Munkavégzés a serdülő korban
- Legényavatás, leányavatás
- Udvarlási szokások, szerelmi élet, és azok színterei
- Szokásjogok a paraszti társadalomban
- Leánynéző, háztűznéző, hozomány
- Leánykérés, eljegyzés, jegyajándék
- Lakodalmi előkészületek
- Lakodalmi tisztségviselők, feladatok
- Lakodalmi szokások, rítusok

Követelmények

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a leányélet, legényélet jeles eseményeit, táncalkalmait, a párválasztás szokásait, a lakodalom menetének, szereplőit.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/ 5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A táncalkalmak szerepének változásai és a változások okainak feltárása
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

Tananyag

A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése

A táncalkalmak jelentőségének megismertetése a párválasztás során

Legények és lányok játék- és táncalkalmai

- A fonó helyszíne, szerepe a párválasztásban, társas kapcsolatokban
- Fonójátékok, tánc a fonóban (hangszerek, tánc kíséret)
- Böjti időszak (tavaszköszöntő játékok és a böjti karikázó)
- Bálok időpontja, helyszíne, bálrendezés

Lányok és legények szerepe a kalendáris szokásokban

- Luca kettős alakja
- Betlehemezés
- Farsangi szokások
- A nagyhét eseményei
- A húsvéti tojás jelentése és díszítésének különböző technikái
- Pünkösdi királyválasztás
- Májusfaállítás
- Nyári napforduló szerepe, Szent Iván napi szokások

Követelmények

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a felnőtt- és időskor jeles eseményeit, szokásait, a különböző életkorokhoz kapcsolódó táncalkalmakat, azok szerepét.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- **Az elméleti tananyag és az eddig tanult táncanyagok közötti összefüggések megfogalmazása, összefoglalás, felkészülés az alapfokú művészeti vizsgára.**
- A tananyagban meghatározott régi- és új stílusú táncrétegek jellemzőinek, a táncdialektusok elhelyezkedésének, földrajzi meghatározásának ismételése
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése

Tananyag

Táncfolklorisztika

A régi táncréteg jellemzői

Körtáncok

- Középkori táncagyomány, lánc- és körtáncok
- Énekes női körtáncok helye és szerepe a tánc kultúrában

Eszközös pásztortáncok

- Kanásztánc, pásztortánc
- Pásztorbotoló, cigánybotoló

Ugrós-legényes tánc típus

- Ugrós táncok (szóló, csoportos és páros formák, helyi sajátosságok)
- Erdélyi legényes táncok

Küzdő karakterű páros táncok

Forgós-forgatós páros táncok

- Reneszánsz táncagyomány, forgós-forgatós páros táncok
- Lassú tempójú páros táncok
- Mérsékelt és gyors tempójú páros táncok

Az új táncréteg jellemzői

- A reformkor tánc kultúrája, a verbunk és csárdás kialakulása

Verbunk

- A szóló verbunk
- Szabályozott szerkezetű verbunkok

Csárdás

- A csárdás tagolódása (lassú és friss, valamint csendes, csárdás, ugrós)
- Körcsárdás, hármás csárdás

A dialektusok meghatározása, elhelyezkedése, jellemzői

- Dunai dialektus
- Tiszai dialektus
- Erdélyi dialektus

A tanult táncanyagok elhelyezése a nagy dialektusterületekben

Követelmények

A tanuló ismerje a régi és az új táncrétegbe tartozó tánc típusokat, a főbb jellemzőiket, a tanulmányok során megtanult táncok földrajzi elhelyezkedését, dialektusait.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázó történetét

A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit

A tanuló legyen képes

A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére

A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására

Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben

A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni

Az azonosságok és különbségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7évfolyam

Fejlesztési feladatok

-A férfi és női magatartásminták és a felnőttkorhoz kapcsolódó rituálék felismerése, a felfedező tanulás képességének fejlesztése

Tananyag

A rituális cselekmények szerepe, a felnőtt- és öregkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, a jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

A házások táncalkalmi

- Táncalkalmak a családi eseményeken (keresztelő, lakodalom)
- Táncalkalmak a farsangban (házások bálja, batyusbál)
- Asszonyok mulatságai (asszonyfarsang, lakodalmi kontyoló)
- Férfiak mulatságai (pincézés, tejbemérés)

Felnőttek az évkör ünnepein

- Disznótorok ideje (alakoskodás, adománykérés)
- A regölés (időpontja, jelmezek, hangszerek, szereplők)
- Szent György napja
- Virágvasárnap
- A húsvéti ételek jelképrendszere
- Fehérvasárnap
- Aratás és a hozzá kapcsolódó szokások
- Szent István napja, új kenyér ünnepe
- Szüret, szüreti felvonulások, alakoskodás
- Szent Mihály napja
- Dömötör napja, Vendel napja

Követelmények

A tanuló ismerje a táncalkalmakhoz kapcsolódó szokásokat, a táncos magatartás és viselkedés szabályait, a tanult dramatikus szokások jellemzőit, tartalmát, felépítését.

Legyen képes a megszerzett ismeretek alkalmazására a gyakorlatban

T/8 évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A témakörhöz kapcsolódó érzelmek feldolgozása
- Szokások, hagyományok értelmezése, elemző és mérlegelő gondolkodás fejlesztése

Tananyag

Az idősek tisztelete a hagyományos paraszti kultúrában, halotti szokások, hagyományok.

Felnőttek, idősek és az elbúcsúztatás szokásai

- Paraszti munka, munkaszervezés
- Az idősek társadalmi szerepe a paraszti társadalomban
- Előjelek, jóslások, hiedelmek
- A haldoklóval, a halottal kapcsolatos szokások
- Virrasztás, temetés, siratás
- A halotti tor
- Fejfák, keresztek
- Mindenszentek napja
- Halottak napja, megemlékezés a halottakról

Követelmények

A tanuló ismerje a halotti szokásokat, szertartásokat, szimbólumrendszerét. Ismerje az idősek szerepét a paraszti hagyományban.

Legyen képes az embertársak és különösen az idősek iránti tisztelet kifejezésére.

Követelmények a továbbképző elvégzése után

A tanuló ismerje

A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázó történetét.

A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit.

A tanuló legyen képes

A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére.

A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására

Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben

A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni

Az azonosságok és különbségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban.

TÁNC TÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánc kultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése
- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során a komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- Stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a tánc műfajok iránti érzékenység fejlesztése
- Más népek tánc hagyományainak megismerésére, több tánc műfaj befogadására, a kulturált szórakozás elsajátítására, valamint a saját tapasztalatainak gyarapítására ösztönözze a tanulót

Tananyag

Tánc történeti alapfogalmak: köznapi és művészi mozgás, közhasznú és művészi tánc

Az őskor táncélete: vallási szertartások, rítusok, ábrázoló táncok

Az ókori kultúrák közül az egyiptomi, a japán és a görög tánc kultúra

A középkor tánc kultúrája: tánc és a vallás kapcsolata, misztériumjáték, jokulátorok

A reneszánsz embereszménye, a magyarországi reneszánsz, Mátyás király udvartartásának tánc kultúrája

A barokk kialakulás és hatása Európa művészetére, XIV. Lajos, a barokk mesterei

A cselekményes balett kialakulása, Noverre munkássága

A jezsuita színházak szerepe a színpadi tánc történetében

A balett megjelenése Magyarországon - „Eszterházy esték”

A romantika hatása Európa táncéletére

A reformkori magyar „színpadi” táncművészet, paraszti táncok - Körmagyar

A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek, a táncos helyszínek és események megismertetése a tanulókkal

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A XX. századi táncművészet jelentősebb állomásainak, a műfajok közti átjárhatóság lehetőségeinek felismertetése

- A táncház-mozgalom kialakulásának és napjainkban betöltött szerepének felismertetése
- Az egyéni látásmód, stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység nyitottság, befogadó készség fejlesztése
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése

Tananyag

Tánc történeti alapfogalmak: a konkrét és elvont jelleg a művészetben, a művészi mozgás fajtáinak esztétikája

A XX. század elejének táncművészeti újításai Amerikában (Isadora Duncan), hatásuk Európa táncéletére

A XX. századi magyar mozdulatművészet megújítói

A színpadi néptánc kialakulása: Gyöngyösbokréta, Csupajáték

Művészegyüttesek Magyarországon: Néphadsereg Központi Művészegyüttese - Honvéd Táncszínház (Szabó Iván),

Állami Népi Együttes (Rábai Miklós), SZOT - Budapest Táncegyüttes (Molnár István), BM Duna Művészegyüttes (Náfrádi László)

A táncházmozgalom kialakulása, hatása a mai táncművészetre

A koreográfusnemzedékek jelentősebb alkotói és kiemelkedő műveik a színpadi táncművészetben

A művész- és a jelentősebb amatőr együttesek napjaink magyar táncművészetében

A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek megismertetése a tanulókkal, melyek nyújtsanak segítséget az év végi vizsgára való felkészüléshez

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a táncház-mozgalom legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket, a magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a táncház-mozgalom legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes

Néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

NÉPZENEI ALAPISMERETEK

A népzenei alapismeretek az alapfokú és továbbképző évfolyamokon választható tantárgy. Tanításának célja, hogy a néptánc tantárgyon belül elsajátított zenei ismeretek kibővítésével járuljon hozzá a tanulók népzenei neveléséhez. Mutasson rá a tánc a zene az ének egységére, összefüggéseire. Világítsa rá a hangszeres népzene és a tánc összefüggéseire, nyújtson élményszerű ismereteket a jellegzetes népi hangszerekről, hangszer-együttesekről, zenekarokról. Segítse elő a komplex látásmód kialakulását, az elemző gondolkodást, az összefüggések felismerését. Nyújtson bővebb ismereteket a vokális népzene jellemzőiről, segítse elő a népi éneklési technika elsajátítását. A közösségi éneklés élménye és hangulata erősítse az összetartozás érzését. A tantárgy tanítása során a gyakorlati megközelítés, az élményszerzés dominál, amelynek eszközei a hangszerek bemutatása, zenehallgatás, zenefelismerés, bemutatás.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése
- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése.
- Az ének és tánc egységének felismertetése, a tánc közbeni éneklés követelményeinek megismertetése
- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es lüktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése, felismertetése
- Az éneklés közösségi élményének, örömeinek felfedezése, megélése

Tananyag

Negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A 2/4-es zenei lüktetés

D-r-m dallamagú népi játék dallamok, népdalok

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A választott dallamok csoportos megszólaltatása

Népi hangszerek: idiofon hangszerek

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.

A tanuló legyen képes a népdalok csoportos bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, a ritmusértékek, ritmusképletek gyakorlati alkalmazására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése
- A népi éneklési technika kialakítása
- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése

- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es löktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése ének és tánc közben egyaránt
- A tánc közbeni éneklés kritériumainak, a dallamívek megformálási szabályainak megismertetése, megvalósítása a gyakorlat során. A karikázó dalok éneklésének fejlesztése, bővítése
- Az előéneklés szabályainak, az előénekeshez történő igazodás technikájának elsajátítása, fejlesztése
- A közösségi éneklés élményének, örömeinek felfedezése, nagyobb és kisebb létszámú csoportokban egyaránt

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A 2/4-es zenei löktetés

A dudaritmus

A kanásztánc ritmus

5-6 hangterjedelmű dallamok

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A választott dallamok csoportos, kiscsoportos megszólaltatása

Az előénekes feladata és funkciói, a bekapcsolódás módja

Népi hangszerek: duda

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.

A tanuló legyen képes a népdalok csoportos, kiscsoportos bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, a tanult dal előéneklésére, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előadásmód jellemző vonásainak, megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás technikájának megvalósítása
- A hangterjedelem növelése, a magabiztos dalkezdés megvalósítása
- Az intonációs készség és a zenei hallás, hangszín fejlesztése
- A hangképzési technika és a megfelelő légzéstechnika elsajátítása
- A népi éneklési technika fejlesztése
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A nyújtott és éles ritmus

A 4/4-es zenei löktetés

A hangterjedelem növelés oktáv terjedelemig

A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

A választott dallamok csoportos, kiscsoportos, egyéni megszólaltatása

Népi hangszerek: tekerő, klarinét

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszerek jellemzőit.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen belüli éneklésre, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előadásmód jellemző vonásainak megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás szabályainak tudatosítása
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése
- A népi éneklési technika fejlesztése.
- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika és a megfelelő hangszín kialakítása, a hangterjedelem növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A nyújtott és éles ritmus

A 4/4-es lüktetés

A hangterjedelem növelése oktávon túlra

A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül

A giusto előadásmód

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

Népi hangszerek: hegedű, brácsa, bőgő

A dallamhangszerek, kísérő hangszerek, játékmód

Az esztam és dűvő kíséret

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, a giusto előadásmód jellemzőit, a hangszereket, kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen túl énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A zenei egységek érzékelésének elősegítése, zenei zárlatok és félzárlatok felismertetése
- A giusto és a parlando, rubato előadásmód jellegzetes vonásainak megismerése és alkalmazása
- A kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek vizsgálata
- A fokozatos tempónövelés, tempóváltás tudatos alkalmazása
- A népdalcsozor szerkesztési elveinek megismertetése
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása

- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika, megfelelő légzéstechnika kialakítása, a hangterjedelem és az éneklési kedv növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló éneklés ösztönzése

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A periódus, zárlat, félzárlat

A hangterjedelem növelése oktávon túlra

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

Népi hangszerek: cimbalom, citera, tambura

A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánc típusok szerint

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódus fogalmát, a giusto előadásmódot, a hangszereket, kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus hallás utáni felismerésére és azonosítására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A vokális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek megismertetése
- A dallam díszítéstechnika fejlesztése
- Az ismeretek szintetizálásának elősegítése
- A hangszeres népzene és a tánc típusok összefüggéseinek feltárása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A szinkópa

Az aszimmetrikus zenei lüktetés

Az 5/8-os lüktetésrend

A periódus, a pontszerkezet

A parlando, rubato és a giusto előadásmód

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

A hangszerek, hangszer-együttesek, zenekari felállások tájegységek szerint

A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánc típusok szerint

Zenefelismerés

Követelmények

A tanuló ismerje az emberi hang sajátosságait a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódust, a különböző előadásmódokat, a hangszereket, a kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus hallás utáni felismerésére, azonosítására. Az eddig tanult ismeretek összegzésére, a tananyag összefüggéseinek felismerésére.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- Az aszimmetrikus zenei löktetés felismerése, jellemzőinek azonosítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése. A népzenei kiadványok népszerűsítése
- A stílusismeret, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag

A „jaj-nóták” jellemzői

Az aszimmetrikus löktetés

Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika

Táncszók, csujogatások

Az periódus és a tánc összefüggései

A sánta düvő kíséret

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők

Követelmények

A tanult népdalok szöveg és dallamismerete, csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatása, díszítése, a táncszók ismerete, gyakorlati alkalmazása.

A tanuló legyen képes a „jaj-nóták” felismerésére, éneklésre, a jellegzetes erdélyi hangszerek, a táncdallamok és tánc típus és kíséretmódok felismerésére.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A tánc közbeni éneklés és csujogatózás készségszintű ismeretének kialakítása
- A szólóéneklés közönség előtti megvalósítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése

- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzeneben

Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika

Táncszók, csujogatások tájegységnek megfelelően

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)

A siratók és keservesek jellemzői

Táji dialektusokra jellemző hangszertársulások

Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, a díszítéseket, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.

A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus felismerésére.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc közbeni énekléstechnikájának fejlesztése
- Egyéni előadói képességek fejlesztése
- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzeneben

Táncszók, csujogatások tájegységnek megfelelően

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)

Jellegzetes hangszerek: moldvai furulya, dob, koboz, doromb, hangszer-együttesek: hegedű, koboz, dob

Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, díszítését, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.

A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a zenekísérettel együtt énekelni, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus felismerésére és azonosítására, a csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatásra.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A vokális és instrumentális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek, a díszítési módoknak, a hangszeres népzene jellemzőinek képességfejlesztése
- A hangszeres népzene és a tánc típusok összefüggéseinek felismertetése
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése

Tananyag

A vokális és instrumentális népzene jellemzőinek összefoglalása, rendszerezése

A tanult népdalok ismételése, gyakorlása

A tanult éneklési technikák gyakorlása

Hangszerfelismerés

Tánczene felismerés (tájegység, típus)

Az adatközlők életútja

Neves gyűjtők: Kodály Zoltán, Bartók Béla, Lajtha László, Kallós Zoltán

Követelmények

A tanuló ismerje a néptánc tantárgyon belül választott és a helyi tantervben meghatározott táncokhoz kötődő népdalokat, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, az adott tájegység jellemző hangszereit, hangszer-együtteseit, zenekari felállításait, a periódus fogalmát, jellemzőit és összefüggéseit a táncokkal, a „jaj-nóta”, sirató és keserves fogalmát, ismert adatközlők, gyűjtők életútját.

A tanuló legyen képes a tanult népdalok memoriter éneklésére önállóan, a tanult díszítési technikák alkalmazására, alkalmazkodni a csoport hangszínéhez, hangmagasságához, a tanult hangszerek, kíséretmódok felismerésére.

TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS

A képzés járuljon hozzá a mozdulatok tudatos időbeli, (ritmikai) térbeli, (plasztikai) erőfokbeli (dinamikai) elemzéséhez, a testtudat, a mozgáskoordináció kialakításához, a magyar néptánc táncjelírással közölt folyamatainak megismeréséhez, egyszerű motívumok, motívumsorok lejegyzéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A mozdulatelemzés három alaptényezője (plasztika, ritmika, dinamika), összefüggéseinek feltárása
- A mozdulattípusok három leggyakoribb fajtája (lépés, ugrás, gesztusok) valamint a helyzettípusok fogalmának értelmezése
- A mozdulatok elemzésének módjának, a táncjelírás alapfogalmainak (vonalrendszer, irányok) rögzítése, a tanult mozdulat- és helyzettípusok jelölési rendszerének megismertetése
- A mozdulatanalizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér-, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

Tananyag

A tánc tagolódása: fázis, motívum, motívumfűzés

A mozdulatelemzés három alaptényezője (plastika, ritmika, dinamika) és azok összefüggései

A táncjelírás alapfogalmai (vonalszisztem, irányok) és alkalmazásuk

A mozdulat típusai (lépés, súlyt hordó láb mozgása, gesztus, ugrás) és jelölése

A helyzet típusai (testpozíció-állás, súlytalan testrészek mozdulatlansága, szünet a testben, térben, helyen) és jelölésük

A táncjelírásban használt kiegészítő jelek (távolság csökkentés, növelés, földhöz közeli lábmozdulatok, kis térdhajlítás, feszítés, a lábfej részei, dinamikai jelek, pozíciójelek, forgatás jele) és alkalmazásuk

Követelmények

A tanuló ismerje a mozdulatelemzés alaptényezőit, a tanult mozdulat és helyzet típusokat, a táncjelírás vonalszisztemét és jeleit.

A tanuló legyen képes a frontirányok felismerésére és helyes használatára, a gesztusirányok egzakt módon való meghatározására, a motívumok ritmusának pontos eltapcsolására, a motívumokban szereplő mozdulattípusok felismerésére, az egyszerű motívumok, folyamatok pontos leolvasására és előadására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A további mozdulattípusok: forgások, forgatások, keringés fogalmának, jelrendszerének értelmezése

- A mozdulatelemzéshez szükséges kiegészítő fogalmak: páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonyának rögzítése

- A mozdulatelemzésnél tanultak lejegyzése táncjelírással

- A mozdulatanalizáló és szintetizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

Tananyag

A mozdulat további típusai (forgás, forgatás, keringés) jelölése és olvasása

Kiegészítő fogalmak (páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonya) jelölése és olvasása

Táncjelírásnál használt kiegészítő jelek (testrészek, ízületek) jelölése és olvasása

Követelmények

A tanuló ismerje a helyzet- és mozdulattípusokat és azok jelölését a vonalszisztemben.

A tanuló legyen képes a különböző tánc típusok motívumainak helyes leolvasására, stílusos előadására, a csapásoló és közös motívumok pontos interpretálására, egy motívumsor leolvasására, folyamatos előadására.

E) TÁRSASTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A táncművészeti ágak közül a nagy hagyományokkal rendelkező társastáncoktatás nagy utat tett meg az ifjúság kulturált szórakozási formájától a művészetoktatásig. Az értékeket megtartva a tantervi program további lehetőséget nyújt az alapos, mélyebb tudás megszerzésére, a rendszeres munka igényének kialakítására, a megfelelő munkafegyelemre, az önkontroll alkalmazására.

Az alapfokú oktatás célja a társastánc iránt érdeklődő és fogékony tanulók képességeinek szakirányú fejlesztése.

A főtárgyak és kötelező tantárgyak tanulása során a tanulók jártasságot szereznek a különböző társastáncokból.

Megismerik azok történetét, a hozzátartozó viselkedés szabályait és a mindennapok magatartásformáit. A szabadon választható tantárgyak előkészítik a társastáncok tanulását, megismertetik a főtárgy előzményeivel a tanulót és bekapcsolódást biztosítanak a táncművészet más ágába, valamint a társművészetekbe. A korán elkezdett testképzés előkészíti a társastánc tantárgy tanulását, majd a historikus táncokon keresztül a főtárgy előzményeivel ismerkedhetnek meg a tanulók.

A tanszak komplex ismeretet adó, készségfejlesztő tanterve motiválja a tanulót az újabb tudás megszerzésére és ösztönzi a tanultak gyakorlati alkalmazására az élet minden területén. Közelebb viszi a tanulót a művészetekhez, ugyanakkor választott művészeti ágának értő művelőjévé, közönségévé válik.

A program az integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A társastánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott viselkedéskultúra és a társastánc történet tantárgy gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindhárom tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tanszakok és tantárgyak

Főtárgy

Gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon)

Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Kötelező tantárgyak

Viselkedéskultúra (3. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy

Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Társastánc történet (5-6. alapfokú évfolyamon, 9-10. továbbképző évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy

Társastánc történet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Kötelezően választható tantárgy - az összevont osztályokban

Viselkedéskultúra, önálló tantárgyként, vagy

Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Társastánc történet önálló tantárgyként, vagy

Társastánc történet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Választható tantárgyak

Társastánc gimnasztika (1-2. előképző évfolyamon, 1-3. alapfokú évfolyamon)

Történelmi társastánc (6. alapfokú évfolyamon, 7-8. továbbképző évfolyamon)

Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	2-(3)	3	3 -(4)	3-(4)	3	3	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-(0)		1-(0)	1-(0)			1-(0)	1-(0)
Kötelezően választható tantárgy			1	1	1	1			1	1		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a heti minimális óraszámot jelöli**, a második **szám a szakmai program megvalósítása során az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.**

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált órászervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámait figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Társastánc

Társastánc történet

A társastánc vizsga módja és időtartama

Csoportban, 20-25 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénekenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A társastánc vizsga tartalma

- A társastánc gyakorlati vizsga a szaktanár által összeállított tánckombinációk bemutatásából áll

- A tanulók párosan, csoportos formában, önálló előadásban mutatják be a táncokat miközben számot adnak a standard és latin táncartás, a különböző ritmusok, stílusok, táncirányok, tánctechnikák ismeretéről

- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, a latin-amerikai (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) táncok alaplépései, alapfigurái, a Slowfox (Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin) és a Jive (Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin) haladólépései

A vizsga értékelése

- a standard táncok és a latin-amerikai táncok kombinációinak pontos kivitelezése,
- a zene és a tánc összhangjának betartása,
- a technikai biztonság,
- a tánc stílusának megfelelő előadásmód,
- a térfigyelem és figyelmes együttműködés a csoportos munkában.

A társastánc történet vizsga módja és időtartama

Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

A társastánc történet vizsga tartalma

A szaktanár által összeállított szóbeli tételsor alapján a tanulók számot adnak a XIX. századi magyar és európai társasági táncélet fejlődéséről, korszakairól és neves táncmestereikről, a standard és latin-amerikai táncok kialakulásáról, történeti háttéréről, a társasági táncélet alkalmairól és eseményeiről.

Témakörök

- A társasági élet alkalmai.
- A nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakai, alkotói.
- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai.
- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói.

A vizsga értékelése

- A standard (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáinak, stílusjegyeinek ismerete (jellege, ütem, tempó, ritmus)

- A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének, alkotóműhelyeinek és jeles képviselőinek ismerete.

- A magyar társasági táncélet alkalmainak és eseményeinek ismerete.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Társastánc

Társastánc történet

A társastánc vizsga módja és időtartama

Csoportban, 25-30 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

A társastánc gyakorlati vizsga anyaga előre kijelölt, a szaktanár által összeállított kombinációkból (5 standard, 5 latin-amerikai tánc) és egy koreográfiából áll, melyet a tanulók párosan és csoportos formában, önállóan mutatnak be. Az előadás során lemérhető a tanulók technikai tudása, ritmus-, tér- és stílusérzéke, együttműködő készsége és művészi önkifejezése

- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái

- A latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái

- Egy szabadon választott táncból 3-5 perces koreográfia. (Ebből a táncból a kombinációt nem kell bemutatni!)

A vizsga értékelése

- a standard táncokból és a latin-amerikai táncokból készített kombinációk és a koreográfia pontos kivitelezése

- a zene és a tánc összhangjának betartása

- a technikai biztonság

- a tánc stílusának megfelelő előadásmód

- a térfigyelem és figyelmes együttműködés a csoportos munkában

A társastánc történet vizsga módja és időtartama

Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

A társastánc történet vizsga tartalma

- A társasági élet alkalmi

- A XX-XXI. századi nemzetközi és hazai társastáncélet kibontakozása, legfontosabb korszakai, alkotói

- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai

- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói

- A formációs társastáncok kialakulásának története

A vizsga értékelése

- a nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakainak, alkotóinak ismerete,

- a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak ismerete,

- a hazai társastánc mozgalom táncprodukcióinak ismerete,

- a formációs társastáncok kialakulásának története.

II. FEJEZET

TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

GYERMEKTÁNC

A gyermektánc oktatás elsődleges célja egy olyan egészséges, a művészetek iránt érdeklő gyermek nevelése, aki számára a társastánc tanulás olyan tevékenységi forma, melyben fejlesztheti fizikális erejét, formálhatja testét, miközben fejlődnek értelmi képességei, térlátása, ritmusérzéke, munkához való hozzáállása és kitartása.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A csoportos játékhoz szükséges képességek és készségek (egyensúly-, ritmus és térérzékelés) fejlesztése.
- A munka természetes igényének, a megfelelő munkafegyelemnek, önkontrollnak a kialakítása.
- Ismeretszerzési, tanulási és problémamegoldó képesség, kifejezőkészség fejlesztése (a beszéd, a zene, a mozgás összekapcsolása).
- A tanuló fizikai állóképességének, tánc iránti szeretetének, technikai tudásának fejlesztése.

Tananyag

Egyszerű mozgások (járás, futás, különböző irányú lépések, ugrás, fordulat)

A helyes testtartás megtanítása

Gimnasztikai gyakorlatok (játékos formában, utánzással)

Rávezető gyakorlatok (testsúlyáthelyezés, súlyos és súlytalan lépés, helyzet)

Az irányok, térformák tudatos használata

Ritmikai gyakorlatok (hangjegyérték gyakorlatok, tempógyakorlatok)

Játékos táncok, gyermektáncok (Petronella, Hacke-spitze, Kis kacska fürdik, Olálá, Kerek a káposzta, Letkiss...)

Követelmények

A tanuló ismerje a 2/4-es, 3/4-es, 4/4-es játékos táncokat, gyermektáncokat.

A tanuló legyen képes a csoportos táncolás magatartásformáinak betartására, legyen nyitott, érdeklődő, fogékony, együttműködő és problémamegoldó.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A megfigyelőképesség, emlékezés és gondolkodás képességének fejlesztése
- A rögtönzési és együttműködési képesség fejlesztése (indítás, megállítást, gyorsítás, lassítás)
- A megismerő- és befogadóképesség (az alapmotívumok és variációs lehetőségek) fejlesztése
- Tér-, forma-, stílus- és ritmusérzék fejlesztése

Tananyag

Alapfogalmak tudatos alkalmazása

A társastánc alapmozdulatainak bővítése (rézsüt irányú lépések, jobbra fordulat, balra fordulat)

Ritmikai gyakorlatok (ritmusra történő járás, taps, ütemgyakorlatok, ütemfajták)

Dinamikus gyakorlatok (lendítések, emelések, hajlítások, nyújtások, fordítások, forgások)

Gyermektáncok, divattáncok, nemzeti táncok (Country, Stomp, Disco Cha-cha-cha, Boogie-woogie, Polka, Csárdás...)

Követelmények

A tanuló ismerje a társastánc alapfogalmait, alapmozdulatait, továbbá az évfolyamon tanult gyermektáncokat, divattáncokat, nemzeti táncokat.

A tanuló legyen képes a térben történő eligazodásra, a zenei lüktetések felismerésére. Tudjon a partnerrel, a csoporttal megfelelően kommunikálni.

TÁRSASTÁNC

A társastánc tanterv játékos tevékenységi formákon, képességfejlesztő gyakorlatokon és improvizációs feladatokon keresztül fejleszti a tanuló érzelmi, értelmi, szociális és fizikai képességeit, gazdagítja önkifejezési formáit. A társastánc tantárgyat két év előképző után tíz éven át tanulják a tanulók. Az egymásra épülő, folyamatosan nehezedő táncok és azok motívumai juttatják el a tanulót az egyre magasabb szintű tánctudáshoz. A kompetenciaalapú tartalom, tanterv olyan területekre hívja fel a figyelmet, mint az együttműködés, a mérlegelő gondolkodás, az önbecsülés, a felelősségérzet és a tolerancia.

A művészeti munka eljuttatja a tanulót az alkotómunkához, mely hozzájárul a harmonikus, gazdag érzelmvilágú, egészséges gondolkodású személyiség kialakításához. A csoportos tanulás, az órákon való megmutatkozás lehetősége, a közös utazások, a bemutatók sikerei összekovácsolják a tanulókat, ezért igen nagy közösségformáló hatással bírnak.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása
- Az egyénnel és a csoporttal a hatékony és megfelelő kommunikálás elősegítése
- A ritmusérzék, technikai tudás, kezdeményezőkézség, az improvizációs készség fejlesztése

Tananyag

A világtáncok kezdő, haladó motívumai, kombinációi

A páros tánc szabályai (táncartás, a vezetés és követés, közlekedés a táncparketten)

A táncos alkalmak viselkedési szabályai (bemutatkozás, felkérés, lekérés, leköszönés)

Követelmények

A tanuló ismerje a világtáncok kezdő, haladó motívumait, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.

A tanuló legyen képes a táncos alkalmakon a tanultak gyakorlati alkalmazására, a világtáncok alapjainak kombinálására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A standard és a latin-amerikai táncok helyes testtartásának kialakítása
- A térben való tájékozódás, a lábtechnika, a ritmusérzék, a hallás fejlesztése, a közösségtudat formálása
- A megfelelő táncos magatartásmód kialakítása, mások elfogadása, a szocializációs folyamatok elősegítése
- A partnerek közötti kommunikáció javítása

Tananyag

A standard és a latin táncartás

A ritmusok, ritmikák

Táncirányok (Alignment)

Lábpozíciók (Feet Positions), Lábmunka (Foot Work)

Az Angol keringő Closed changes, Natural turn, Reverse turn alaplépései

A Tangó Walk, Progressive side step, Progressive link, Closed promenade alaplépései

A Quickstep Quarter turn to right, Quarter turn to left (heel pivot), Natural turn, Progressive chasse, Forward lock alaplépései

A Cha-cha-cha Time step, Close basic, Open basic, Fan, Hockey stick, Check from OCPP, Check from OPP alaplépései

A Rumba Basic movement, Alternative basic movement, Forward walks in close hold, Backward walks in close hold,

Fan, Hockey stick alaplépései

A Jive Basic in place, Basic in fallaway, Change of place right to left, Change of place left to right alaplépései

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult lépéseket, azok ritmikáját, a standard és latin táncokra jellemző testtartást, a helyes lábmunkát, a lépések irányait, a táncirányokat.

A tanuló legyen képes partnerével harmóniában a tanult táncanyag újraalkotására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel részt venni.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A standard és a latin-amerikai táncok alaplépéseiben alkalmazott forgásmennyiség, a használt akciók elsajátítása, valamint a tanult lépésekből álló kombinációkon és etűdökön keresztül a táncokra jellemző stílusos előadásmód kialakítása
- A mozgáskoordináció, mozgásemlékezet, fizikai állóképesség fejlesztése, a zenei beosztáshoz, frázisokhoz való igazodás, a zenei hangsúlyok tudatosítása
- A technikai elemek alkalmazása, az egymást segítő táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A nemzetközi táncanyag elmélyítése, a tanult táncok technikai tökéletesítése

Tananyag

A latin táncokban használt akciók (Action Used)

A standard táncokban alkalmazott forgásmennyiség (Amount of Turn)

Az Angol keringő Natural spin turn, Whisk, Chasse from promenade position alaplépései

A Tangó Rock turn, Open reverse turn lady outside, Back corté alaplépései

A Quickstep Natural turn with hesitation, Natural pivot turn, Natural spin turn, Chasse reverse turn alaplépései

A Cha-cha-cha Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to right, Under arm turn to left, Shoulder to shoulder, Hand to hand, Open hip twist, Turkish towel alaplépései

A Rumba Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to left, Under arm turn to right, Check from OCPP, Check from OPP, Hand to hand alaplépései

A Jive Link, Change of hands behind back, American spin, Left shoulder shove alapfigurái

A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított kombinációk és etűdök

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult lépéseket, az alkalmazott forgásmennyiséget és a használt akciókat, az alaplépésekből és alap figurákból összeállított kombinációkat és etűdöket.

A tanuló legyen képes a tanult technikák alkalmazására, a kombinációk és etűdök párban történő, stílusos előadására, a táncos-táncosnő harmonikus kapcsolat kialakítására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A latin táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban alkalmazott testfordulatok elsajátítása, a standard táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban használt emelkedés, süllyedés fejlesztése
- A térbeli tájékozódás, előadói készség javítása
- A megfelelő viselkedésmódok kialakítása, az illemszabályok alkalmazása
- Stílusos előadásmód, tudatos gyakorlás

Tananyag

A latin táncokban alkalmazott testfordulatok (Body Turn)

A standard táncokban használt emelkedés, süllyedés (Rise and Fall)

A Slowfox Feather, Three step, Natural turn, Reverse turn, Closed impetus and feather finish alaplépései

Az Angol keringő Closed impetus, Hesitation change, Outside change alap figurái

A Tangó Open reverse turn lady in line, Progressive side step reverse turn alap figurái

A Quickstep Closed impetus, Back lock alap figurái

A Samba Natural basic movement, Reverse basic movement, Side basic movement, Outside basic movement,

Progressive basic movement, Whisks to left, Whisks to right, Promenade samba walks, Side samba walk, Stationary samba walks alaplépései

A Cha-cha-cha Alemana, Cross basic, Cuban break in Open position alap figurái

A Rumba Natural top, Close hip twist, Alemana alap figurái

A Jive Curly whip, Whip, Throwaway whip alap figurái

A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított koreográfiák

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult alaplépéseket, alapfigurákat és az ezekből összeállított etűdöket, az alkalmazott testfordulatokat, valamint az emelkedést és süllyedést.

A tanuló legyen képes a tanult technikák párban történő alkalmazására, az etűdök pontos kivitelezésére.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A standard táncokban használt ellentétes törzsmozdulat és testhajlás elsajátítása az alapfigurákban
- A tanulói előadói készség, ritmusérzék, mozgásemlékezet fejlesztése, stílusérzék kialakítása
- Az önálló alkotás, a szabad improvizáció fejlesztése, a koreográfiák élményszerű előadása
- A múlt és jelen értékeinek befogadása, a tánc és társművészetek iránti érdeklődés felkeltése

Tananyag

Ellentétes törzsmozdulat (CBM) és a testhajlás (Sway) fogalma

A Bécsi keringő Natural turn, Change from natural to reverse, Change from reverse to natural alapfigurái

A Slowfox Natural weave, Change of direction, Basic weave alapfigurái

Az Angol keringő Reverse corté, Back whisk, Basic weave alapfigurái

A Tangó Open promenade, Left foot and right foot rocks alapfigurái

A Quickstep Reverse pivot, Progressive chasse to right, Tipple chasse to right alapfigurái

A Paso doble Appel, Basic movement, Sur place, Chasses, Elevations, Huit alaplépései

A Cha-cha-cha Cuban break in open CPP, Split Cuban break in OCPP, Split Cuban break from OCPP and OPP alapfigurái

A Rumba Open hip twist, Side steps, Shoulder to shoulder alapfigurái

A Jive Double cross whip, Stop and go, Rolling of the arm alapfigurái

A Samba Reverse turn, Corta jaca, Travelling botafogos, Shadow botafogos, Promenade botafogo alapfigurái

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult alapfigurákat, az ezekből összeállított etűdöket, az ellentétes törzsmozdulat és a testhajlás fogalmát.

A tanuló legyen képes alkalmazni a standard táncokban használt ellentétes testmozdulatot és a testhajlást.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az új táncok alaplépéseinek elsajátítása és a már ismert táncok alapfiguráinak egymásra épülése
 - A koncentrálóképeség, kombinációs készség, rendszerszemlélet fejlesztése
- A tanult technikai elemek együttes alkalmazása, a technikai elemek összefüggéseinek felismerése

Tananyag

A Bécsi keringő Reverse turn alapfigurája

Az Angol keringő Double reverse spin, Reverse pivot, Back lock, Progressive chasse to right alapfigurái

A Tangó Natural twist turn, Natural Promenade turn alapfigurái

A Quickstep Running finish, Natural turn and back lock, Double reverse spin alapfigurái

A Slowfox Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin haladólépései

A Paso doble Attack, Separation, Sixteen, Twist turn, Promenade, Promenade close alapfigurái

A Cha-cha-cha Changing feet variációk 1, 2, 3 alapfigurái

A Rumba Forward walks in shadow position, Alemana from open facing position with handshake hold, Advanced opening out movement, alapfigurái

A Samba Travelling voltas, Criss cross, Volta spot turn to right for lady, Volta spot turn to left for lady, Continuous volta spot turn alapfigurái

A Jive Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin haladólépései

Követelmények

A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.

A tanuló legyen képes a tanult lépések letáncolására szólóban és párban.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A világtáncok kezdő- és haladólépéseit, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.

A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépéseit, alapfiguráit, a latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépéseit, alapfiguráit és tánctechnikai feladatait, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.

A szakkifejezéseket, fogalmakat, a szakmai anyagok hozzáférési lehetőségét.

A táncparkett szabályait.

A tanuló legyen képes

A tanultak gyakorlati alkalmazására és a világtáncok alapjainak kombinálására.

Az általánosan elfogadott viselkedési szabályok gyakorlati alkalmazására, a közösségépítésre.

A másság elfogadására, véleménynyilvánításra és a demokratikus magatartásformák elsajátítására.

A tanult táncok (kombinációk, etűdök, koreográfiák) pontos és stílusos előadására, a páros és csoportos feladatok végrehajtására.

A fogalmak megértésére, értelmezésére, a helyes és kreatív nyelvhasználatra a társadalmi és kulturális tevékenység során. Anyanyelvén és a nemzetközi táncnyelven kommunikálni.

A térben történő eligazodásra, a zenei löktetési rendhez, zenei egységhez való igazodásra

Az önálló feladatvállalásra, az önálló ismeretszerzésre.

Művészi előadásra, az improvizációra, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A koreográfiakészítés, a táncszerkesztési elvek gyakorlati alkalmazása, a tanult táncok alaplépéseinek és alapfiguráinak, haladólépéseinek és haladó figuráinak alkalmazása során.

- A stílusérzék, előadói készség, koncentrálóképeség fejlesztése.

- Az önállóan készített, rövid koreográfiákban a standard és latin táncok stílusjegyeinek alkalmazása.

- Belső igény kialakítása a különböző stílusirányzatokkal való találkozásra.

Tananyag

A koreográfiakészítés szabályai és a táncszerkesztési elvek

Az Angol keringő Weave from promenade position, Closed telemark, Open telemark and cross hesitation haladólépései

A Tangó Promenade link, Four step haladólépései

A Slowfox Hover feather, Hover telemark, Natural telemark, Hover cross haladólépései

A Quickstep Quick open reverse, Fishtail, Running right turn haladólépései

A Paso doble Promenade to counter promenade, Grand circle, La passe, Banderillas, Syncopated separation alapfigurái

A Samba Natural roll, Close rocks, Open rocks, Backward rocks, Piait, Circular voltas haladólépései

A Cha-cha-cha Open hip twist spirál, Natural top finish A, Natural top finish B, Close hip twist haladólépései

A Rumba Opening out to right, Opening out to left, Spiral, Curl, Reverse top haladólépései

A Jive Fallaway throwaway, Overturned change of place left to right, Ball change haladólépései

A standard és latin táncok stílusjegyei

Követelmények

A tanuló ismerje a Paso doble alap figuráit, az Angol keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep, Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Jive haladólépéseit, a koreográfiakészítés szabályait, a táncszerkesztési elveket.

A tanuló legyen képes a standard és latin táncok stílusos eltáncolására, önállóan etűdök összeállítására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanult lépések és figurák neveinek szakszerű használata, a szakkifejezések alkalmazása.
- A nyelvi kifejezőképesség fejlesztése.
- A táncos szakirodalom gyakorlati használata.

Tananyag

Szakkifejezések, fogalmak

A Bécsi keringő Fleckerl haladó figurája

Az Angol keringő Open telemark and wing, Open impetus and cross hesitation, Open impetus and wing haladólépései

A Tangó Backopen promenade, Outside swivels haladólépései

A Quickstep Four quick run, V6, Closed telemark haladólépések

A Slowfox Open telemark natural turn to outside swivel and feather ending, Open impetus, Weave from PP, Reverse weave haladólépései

A Cha-cha-cha Closed hip twist spirál, Reverse top, Spiral haladólépései

A Rumba Opening out from reverse top, Fallaway, Cuban rocks, Rope spinning haladólépései

A Samba Closed volta, Contra botafogos, Samba locks in OPP, Samba locks in OCPP, Rhythm bounce, Simple volta, Methods of changing feet haladólépései

A Paso doble Fallaway whisk, Fallaway reverse, Spanish line, Flamenco taps, Chasse cape, Travelling spins from PP haladólépései

A Jive Windmill, Spanish arms haladó figurái

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult haladólépéseket és haladó figurákat, a tanult szakkifejezéseket és fogalmakat.

A tanuló legyen képes azok stílusos és pontos eltáncolására, a szaknyelv használatára.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanult lépések és figurák improvizatív használatának elősegítése.
- A kombinációs készség, mozgásemlékezet, ritmusérzék, zenei lüktetésrendhez való igazodás fejlesztése, a saját egyéni karakter kialakítása.
- A táncok stílusjegyeinek megismerése, a táncok stílusos megjelenítése.
- A zene és a tánc összefüggéseinek felismerése.

Tananyag

Improvizációs szabályok

A Bécsi keringő Contra check haladó figurája

Az Angol keringő Outside spin, Turning lock, Closed wing, Turning lock to right haladólépései

A Tangó Fallaway promenade, Four step change, Brush tap haladólépései

A Quickstep Six quick run, Zig-zag, back lock and running finish, Change of direction haladó figurák

A Slowfox Natural twist turn, Curved feather to back feather, Natural zig-zag from PP haladó figurái

A Cha-cha-cha Rope spinning, Sweetheart, Follow my leader, Curl haladólépései

A Rumba Sliding doors, Three alemanas, Fencing, Three threes haladólépései

A Paso doble Travelling spins from CPP, Changing feet variációk One beat hesitation, Syncopeted chasses, Left foot variation, Coup de pique haladólépései

A Jive Toe heel swivels, Flicks into break, Simple spin haladó figurái

A Samba Argentine crosses, Rolling off the arm, Three step turn, Cruzados walks, Cruzados locks haladó figurái

Követelmények

A tanuló ismerje az improvizáció szabályait, a standard és latin táncok tanult haladólépéseit és haladó figuráit.

A tanuló legyen képes improvizálásra, a tanult koreográfiák bemutatására, stílusos eltáncolására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előadói készség, a rendszerező képesség fejlesztése
- Egyéni táncstílus kialakítása
- Önálló ismeretszerzés és gondolkodás fejlesztése
- Az összefüggések keresése, a rendszerezés, a tudatos gyakorlás iránti igény kialakítása

Tananyag

Az Angol keringő Fallaway reverse and slip pivot, Hover corté, Drag hesitation, Fallaway whisk, Left whisk, Contra check haladó figurái

A Tangó Fallaway four step, Basic reverse turn, The chase, Fallaway reverse and slip pivot, five step haladó figurái

A Quickstep Cross swivel, Rumba cross, Topsy to right and left, Hover corté, Cross chasse haladó figurái

A Slowfox Fallaway reverse and slip pivot, Natural hover telemark, Bounce fallaway with weave ending haladó figurái

A Cha-cha-cha Aida, Opening out from reverse top, Slip-close chasse, Syncopated open hip twist haladó figurái

A Rumba Continuous hip twist, Continuous circular hip twist, Cucharachas, Syncopated open hip twist haladó figurái

A Jive Reverse whip, Chicken walks haladó figurái

A Samba Promenade to counter promenade runs, Carioca runs, Drug, Dropped volta, Samba side Chasses haladó figurái

A Paso doble Alternative entries to PP, Twists, Separation with fallaway ending, Separation with lady's caping walks, Farol, Fregolina incorporating farol haladó figurái

Követelmények

A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, táncokra jellemző stílusjegyeket.

A tanuló legyen képes a standard és latin táncok koreográfiájának stílusos eltáncolására szőlóban, párban és csoportban.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A standard és latin-amerikai táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, a táncokra jellemző stílusjegyeket

A szakkifejezéseket, fogalmakat

A páros és csoportos táncok megformálásának szabályait, a táncszerkesztés elvét

A táncok karakterének megfelelő előadásmódot

A táncalkalmaknak megfelelő magatartásmódot

A tanuló legyen képes

A standard és latin-amerikai táncok önálló és páros bemutatására

A szakmai elvárásoknak megfelelő nyelvezet alkalmazására

A megfelelő technika alkalmazására, a táncok stílusos előadására

A csoportos bemutatási formában figyelmes együttműködésre

Önállóan használni a tereket, irányokat, a tanult társastáncok valamelyikéből vagy azok mixeléséből készített koreográfiák önállóan történő csoportos bemutatására

Az elsajátított szókincs alkalmazására a mindennapi életben és a megszerzett ismeretekről beszélni

Az improvizációra, a művészi önkifejezésre, a művészeti záróvizsga követelményeinek teljesítésére

VISELKEDÉSKULTÚRA

A viselkedéskultúra tantárgy célja, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a mindennapi élet és a társas érintkezés viselkedéskultúrájának alapszabályait, magatartásformáit.

Az udvariasság, az ízléses megjelenés, az alkalmazkodó készség, kombinációs készség mellett kialakul a tanulóban az esztétikai minőség tisztelete, mások megismerésének igénye, az emberi jogok tiszteletben tartása.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az önmegismerés, az önkontroll, az önfejlesztés igényének kialakítása
- A kezdeményezőképeség és a kreativitás fejlesztése
- A mérlegelő gondolkodás megerősítése, a konfliktusok kezelése, az életminőség javítása

Tananyag

Viselkedésünk alapjai

Viselkedés táncos alkalmakon

Az étkezés illeme

Testünk, ruhánk, környezetünk tisztasága

Nők és férfiak (fiúk és lányok)

Művelődés, szórakozás

Az ajándékozás illeme

Utazás, közlekedés

Kapcsolattartás távolról

Nemzeti sajátosságok

Amit még illik tudni

Követelmények

A tanuló ismerje a táncos alkalmak viselkedési szabályait és a köznapi élet illemtanát.

A tanuló legyen képes a helyes és kreatív nyelvhasználatra az oktatásban, a családi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazására.

TÁRSASTÁNC TÖRTÉNET

A társastánc történet tantárgy célja, hogy a tanuló megismerje a XIX. századi társastáncok kialakulását, történeti háttérét, neves hazai és nemzetközi alkotóit és műveiket. A társastáncok stílus és formavilágát, az európai és hazai táncmozgalmak törekvéseit, és műhelyeik fejlődését. A társastánc történet tantárgy célja továbbá, hogy a tanuló megismerje a XX-XXI. század tánc történetének kiemelkedő hazai- és nemzetközi képviselőit, az európai társastáncélet fejlődését, a kor hazai alkotóműhelyeit és a formációs társastáncok kialakulását, aktív közreműködőként vegyen részt táncművek, koreográfiák elemzésében.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló táncelméleti, tánc történeti tudásának, személyiségének, esztétikai és művészeti tudatosságának, nyelvi kommunikációjának fejlesztése, összegző és szintetizáló képességének javítása

Tananyag

A társastánc művészi és közhasznú formái

A társasági táncélet alkalmi, eseményei

A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai

A standard és latin-amerikai táncok kialakulása, történeti háttere

Követelmények

A tanuló ismerje a standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) történeti kialakulását, stílusjegyeit és formáit, a társasági táncélet alkalmait és eseményeit, a társastánc művészi és közhasznú formáit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait és korszakait.

A tanuló legyen képes felismerni a társastáncok stílusjegyeit, a társasági táncélet különböző alkalmait, jellemző stílusjegyeit.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló stílusérzékének, elemző képességének, analízis értelmezésének, aktív befogadó magatartásának, egyéni és közösségi alkotótevékenységének fejlesztése.

Tananyag

A XIX. század társastánc élete (Ausztria, Csehország, Olaszország, Franciaország) nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyei, képviselői

Az európai táncmozgalmak törekvései és fejlődésük

A XIX. századi hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődése

Követelmények

A tanuló ismerje a XIX. század európai és magyarországi táncélet fejlődését, jeles képviselőit, munkásságukat, alkotásaikat, a meghatározó stílusjegyek alapján ismerje fel a kor társastáncainak formanyelvét.

A tanuló legyen képes felismerni a korszak alkotóinak formanyelvét és műveik értékeit.

Követelmények az alapfok évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáit, stílusjegyeit (jellege, ütem, tempó, ritmus).

A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének állomásait, alkotóműhelyeit és jeles képviselőit.

A magyar társasági táncélet alkalmait és eseményeit.

A tanuló legyen képes

A tánc sajátosságaira való érzékenységre, a stílusismeretre, a szakmai szókincs és fogalomkészlet önálló használatára.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A társastáncok hazai és nemzetközi irányzatainak, alkotóműhelyeinek és képviselőinek megismertetése.

- A táncelméleti tudás, valamint az összegző és szintetizáló képesség fejlesztése.

Tananyag

Az európai társastáncélet fejlődése és alkotóműhelyeinek kialakulása (Anglia, Németország, Olaszország)

A magyarországi táncközösségek, táncklubok és táncszervezetek kialakulása és a nemzetközi vérkeringésbe való bekapcsolódása a XX. századtól napjainkig

Követelmények

A tanuló ismerje a társastánc hazai és nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyeit, képviselőit, az európai táncmozgalmak törekvéseit és fejlődésüket, a hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődését.

A tanuló legyen képes a nemzetközi társastáncélet kiemelkedő műhelyeinek és stílusjegyeinek felismerésére, a magyarországi társastáncmozgalom fejlődésének, alkotóinak és produkcióinak a felismerésére, tudatos értelmezésére.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Kiemelkedő hazai és nemzetközi (európai) táncművek, formációs alkotások elemzése és összehasonlítása.

- Életpályák és életművek megismerése a magyarországi társastáncmozgalomban, társastáncművek analizálása.

Tananyag

A nemzetközi és magyarországi formációs társastáncok kialakulása.

A XX-XXI. század hazai alkotóműhelyek és szakemberek (pedagógusok) életpályája és műveik.

Jeles koreográfiák a társastáncmozgalomban.

Követelmények

A tanuló ismerje a formációs társastáncok kialakulásának történetét, a XX-XXI. század kiemelkedő hazai alkotóit, műveiket. Biztosan tudjon eligazodni a formációs társastáncok világában, isme fel az alkotók műveit. A társastáncok stílus és formavilágában legyen jártas és önálló.

Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A nemzetközi és hazai táncélet legfontosabb korszakait, alkotóit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait, korszakait, a hazai társastánc mozgalom kiemelkedő táncprodukcióit.

A tanuló legyen képes

A múlt és a jelen értékeinek befogadására.

TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA

A társastánc gimnasztika oktatás elsődleges célja, hogy a tanuló a speciális társastáncformák és táncok elsajátításához megfelelő erőnlétben, izomzata gondosan előkészített és bemelegített állapotban legyen. Alapvető cél a sérülések elkerülése, a testtartási hibák javítása, a koordináció és a ritmikai készség fejlesztése.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A helyes, tudatosan kontrollált légzéstechnika és testtartás megtanulása és alkalmazása, a koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatok és motívumok elsajátítása, tudatos alkalmazása és kivitelezése

Tananyag

A kontrollált légzéstechnika elsajátítása

A mozdulat iránya

A mozdulat magassága és mélysége

A mozdulat ritmusa

Követelmények

A tanuló ismerje a helyes légzéstechnikát, az alaptartást és annak kontrollját, a mozdulatok sajátosságait, tájékozódást a térben.

A tanuló legyen képes a kontrollált légzésre és mozgásra, eligazodni a térben - színpadi térformákban - és zenei interpretációkra koordinált mozgáskombinációk kivitelezésére.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A mozgás esztétikai törvényszerűségeinek megismerése és tudatos alkalmazása a gyakorlatokban, az akusztikus és vizuális képességek, ritmikai készségek és koordinációs képességek fejlesztése

Tananyag

A karok, törzs, lábak izomzatának erősítése

Az egyensúlyi helyzet tudatos kialakítása

A táncelőkészítő gimnasztikai gyakorlatok összeállítása etűd formában

Követelmények

A tanuló ismerje a test izomzatának erősítését, az egyensúlyi helyzeteket, gyakorlatokat és etűdöket. A tanult mozgásformák önálló, plasztikus végrehajtását, a szakkifejezések tudatos használatát és ismeretét.

A tanuló legyen képes testének tudatos kontrolljára, izomzatának és testrészeinek erősítésére és bemelegítésére, egyensúlyi helyzetek kialakítására és tudatos alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladat

- A természetes mozgásfajták megismerése, a mozgáskészségen alapuló mozgásérzék tudatosítása, a ritmika, az izomerő tudatos használata, az egyéni improvizáció fejlesztése

Tananyag

Az előképző gyakorlatainak egymás utáni folyamatos összekapcsolása

A mozgás esztétikai törvényszerűségei

Lábgyakorlatok

Nyakgyakorlatok

Törzsgyakorlatok

Kargyakorlatok

Követelmények

A tanuló ismerje a mozgás esztétikai törvényszerűségeit, a láb-, nyak-, törzs- és kargyakorlatokat, a tanult mozgásformák tudatos és plasztikus végrehajtását. Legyen kreatív, gondolatait tudja kifejezni nem csak verbális, hanem nonverbális kifejezési eszközök segítségével is.

A tanuló legyen képes testének és testrészeinek esztétikus használatára, mozdulatainak és tánckombinációinak tudatos értelmezésére és kivitelezésére.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló tudatos izomhasználata, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek ismerete, kombinációs gyakorlatok, etűdök önálló összeállítása, a mozgásfolyamatok kontrollja

Tananyag

Lábgyakorlatok álló helyzetben

Törzsgyakorlatok (fekvésben, rúd mellett)

Hasizomgyakorlatok

Kargyakorlatok

Kombinációs gyakorlatok

Követelmények

A tanuló ismerje álló és fekvő helyzetben a láb- és törzsgyakorlatokat, a hasizomgyakorlatokat és kombinációkat.

A tanuló legyen képes az esztétikus mozdulatok, erősítő és bemelegítő sorozatok kivitelezésére, az izomerősítő gyakorlatok, valamint kombinációk helyes és tudatos bemutatására, művészi kifejezésére, interpretálására.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az etűdkészítés szabályainak megismerése.
- Az izolált testmozgások, kar - lábgyakorlatok elsajátítása.
- Önálló kombináció és etűdkészítés.

Tananyag

Karhajlítás, nyújtás, feszítés

Kézfej, ujjak tudatos használata

Lábgyakorlatok - alsó lábszár, felső lábszár függetlenített mozgásai, lábujjgyakorlatok

Törzsívek

Testhullám

Követelmények

A tanuló ismerje a hajlítást, feszítést, nyújtást, a kar- és lábgyakorlatokat, a test izolációt, a tudatos testhasználatot. A tanuló legyen képes a testrészek izolációjára, önálló etűd készítésére, a zenei frázisok és lüktetések felismerésére, a gyakorlatok egységeinek megkülönböztetésére.

TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC

A tantárgy célja

A tanulókat megismertetni a XVI-XIX. századig terjedő időszak - a reneszánsz és barokk korszakok, valamint a XIX. század - béli táncainak korabeli anyagával, az adott korszakok szokásaival és illemtanával.

A történelmi társastáncok célja, hogy előmozdítsa a tanulók mozgáskultúrájának, ezen belül koordinációs képességének, tér és formaérzékének, fizikai állóképességének fejlődését, továbbá a tanulók koncentrálni képességének, zenei hallásának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának, improvizációs készségének fejlesztését.

Emellett alapozza meg és fejlessze a tanulók stílusismeretét, ízlését, magatartásának és társas kapcsolatainak kulturáltságát, társaival való együttműködési képességét. Járuljon hozzá a tanulók előadói készségének, művészi kifejező készségének sokirányú fejlődéséhez.

Tágabb értelemben a tanuló váljon nyitottabbá az egyéb művészeti ágak irányába, fejlődjön komplex korszaknézete és legyen képes a tanultakat az iskolai tananyagba sokoldalúan visszakapcsolni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése.

- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló improvizációs készségének, stílusérzékének fejlesztése.

Tananyag

XVI. századi reneszánsz társastáncok

Reneszánsz stíluselemek: testtartás, lábfejek helyzete, kéztartások, lépéstechnika, meghajlások

Francia reneszánsz körtáncok alaptípusai

- Branle double, Branle simple, Branle gay, Branle de Bourgogne

Lépés és mozdulatanyag: double, simple, petit saut, pied en l'air, reprise, branle, Capriole, révérence

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

A szabálytalan branle;

- Branle coupé, Branle coupé, Charlotte, Branle coupé Aridan

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

A tréfás, utánzó branle;

- Branle morgué, Branle des Chevaux, Branle des Lavandieres, Branle des Pois, Branle de la Montarde

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

Lépésanyag: simple, double előre és hátra, conversion, fleuret

Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás

Ugrós tánc: Gaillarde

Lépésanyag: Cinq pas: grue, saut majeur, posture, cadence

Egyéb mozdulatelemek: ruade, croisé

Cinq pas variációk: „croisé”, „pieds joints”

Pas raccourci: révérence passagiere

Egyéb variációk: fleuret, onze pas

Különböző lépéskötés lehetőségek, improvizáció

Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnaise

Koreográfia szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.

- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének fejlesztése.

Tananyag

Barokk báli táncok

Barokk stíluselemek: testtartás, lábfejek kifelé forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras

Előkészítő etűdök 3/4-es és 4/4-es barokk zenékre

Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée

Etűd 4/4-ben

Menüett

Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérence Menüett etűd 3/4-es zenére

Contredance français;

- Menuet, R. A. Feuillet: La Bergere, Menuet du Chevalier Báli menüett szóló párra P. Rameau alapján

Figurák: révérence, bevezetés, „Z”, „malom” jobb kézzel, „malom” bal kézzel, két kezet nyújt Koreográfia

Angol country dances

Lépések, figurák: slipping, step, double, set, turn, siding, arms, meet, lead

- J. Playford: Gathering peascods, Sellenger’s Round, Parsons farewell

Ismétlő anyag

Reneszánsz társastáncok

Gaillarde koreográfia szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos, kifejező bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejezőkészségének fejlesztése.

Tananyag

Polonaise

Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva.

Koreográfia

Francia négyes

Alaplépések: pas marché, pas élevé, pas chassé, chassé-formák, pas balancé, pas galop

Francia négyes kiválasztott tételei

Körmagyar

Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás

Koreográfia a Szöllősi-féle „körtáncz” alapján

Ismétlő anyag

Korszakonként egy-egy koreográfia

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.