

## **PRIKAZ SATA VJEŽBI DRUŠTVENI PLESOVI – ENGLISKI (SPORI) VALCER**

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu, jedan od kinezioloških sadržaja predviđenih planom i programom su društveni plesovi. Studenti uče engleski i bečki valcer, foxtrot, disco fox, blues, rock&roll koji spadaju u standardne te sambu, rumbu, jive i cha-cha-cha - koji spadaju u latinoameričke plesove.

Društveni ples je kod studentica i studenata idealni kineziološki sadržaj koji potiče pravilno držanje tijela, pridonosi razvoju i održavanju fleksibilnosti, koordinacije, pruža zadovoljstvo, razvija bolju komunikaciju među ljudima što dovodi do mentalne i psihičke opuštenosti, a psihička i mentalna opuštenost pospješuje i tjelesnu, fizičku opuštenost. Plesni sadržaji afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostornu i vremensku komponentu pokreta (Ladešić 2007.). Edukacijom plesnih struktura utječemo na razvoj kreativnih kretnji kao i stabilnost svih funkcija cijelog organizma.

Nastavni program društvenih plesova na Katedri za tjelesnu i zdravstvenu kulturu izvodi se u dvorani Ekonomskog fakulteta jednom tjedno u trajanju od 60 minuta i obuhvaća osnovni tečaj, a to znači da se uče osnovni koraci, osnovne figure, ritam, brojanje, vođenje-slijeđenje, pozicije stopala.

U učenju plesnih koraka koristi se nastavna metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije. Studentice i studenti, nakon objašnjenja i analize plesnog koraka, uče ples individualno. Svi koraci su određeni ritmom koji dajemo udaranjem dlanovima, glasnim brojanjem ili muzikom. U trenutku kada usvoje korak zadanog plesa, prelazi se na rad u parovima, tu koristimo metodu vježbanja, nadovezujemo i nadograđujemo sve elemente plesnih koraka, povezujemo ih u cjelinu, prateći muziku.

Budući da se mnoge studentice i studenti po prvi puta susreću s nekim od društvenih plesova, učenje osnovnih koraka zadanog plesa sastoji se od:

- upotrebe analitičke i sintetičke metode učenja
- demonstracija korektne tehnike gibanja
- ispravljanja pogreška globalno i pojedinačno
- učenje koraka u dvostruko sporijem tempu
- povezivanje naučenih koraka u cjelinu samostalno i u paru
- povezivanje koraka u zadanom tempu uz muziku

Nastavnik pri vođenju sata mora paziti na sljedeće zahtjeve:

- čitavo vrijeme glasom i pokretima prati plesače
- ispravno demonstrira i ispravlja tehniku koraka
- daje ritam dlanovima ili brojanjem
  - prati reakcije studentica i studenata

Kod realizacije tog vida nastavnog sadržaja informativni dio sata ili intelektualno opterećenje je veće nego fizičko. Kada se nauče kretne strukture, povećava se i intenzitet te raste krivulja fiziološkog opterećenja na satu društvenih plesova (Fučkar i sur. 2003.).

**Cilj sata:** naučiti osnovni korak i osnovne figure sporog valcera, studenti moraju prepoznati ples kad čuju glazbu i primijeniti naučene korake

### **STRUKTURA SATA NASTAVNE TEME ENGLESKI VALCER**

1. **UVODNI DIO:** 5 minuta: različiti oblici trčanja i poskoka u mjestu uz glazbu
2. **PRIPREMNI DIO:** 10 minuta: opće pripremne vježbe uz glazbu
3. **GLAVNI DIO:** 40 minuta:

#### **LAGANI VALCER (ENGLESKI VALCER)**

Engleski valcer je osnovni standardni ples, a kao natjecateljski datira iz 1922. Često se naziva 'kraljem' plesova. Pleše se na laganu, sentimentalnu glazbu karakterističnih, polaganih pokreta tipa njihanja. Engleski valcer se pleše kao prvi ples na natjecanjima, a u plesnim školama je prvi u programu učenja..

**GLAZBA:** 3/4 takt, tempo 32 takta u minuti, 3 udarca na jedan takt, jedan korak veći i naglašen, drugi i treći korak manji i nenaglašen. Nakon prvog koraka podizanje na prste tako da se drugi i treći korak izvodi na prstima. Isto je i pri koracima nazad.

**DRŽANJE:** plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom plesačicu za desnu ruku. Plesačeva lijeva ruka podignuta je u visini ramena plesačice. Lijevu ruku postavlja plesačica nešto ispod plesačeva desnog ramena (na gornjoj trećini desne nadlaktice). Pogled jedan drugom preko desnog ramena.

**Osnovni plesni korak** koji čini strukturu engleskog valcera prati zadani takt i sastoji se od tri koraka jednakog trajanja. Na naglašeni prvi udarac izvodi se i prvi korak koji se kod plesača izvodi preko pete naprijed, a kod plesačice preko prstiju unatrag. Slijedi dizanje tijela na kraju prvog koraka te se nastavlja kroz drugi i treći korak.

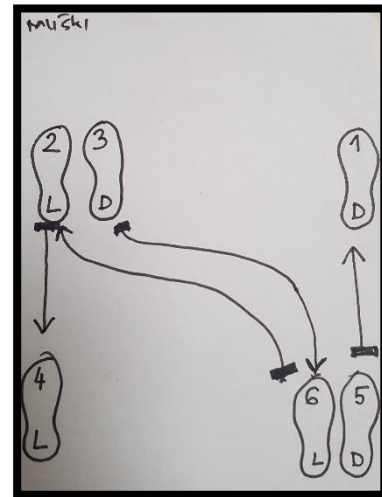
Završavajući osnovnu plesnu strukturu plesač i plesačica sinhronizirano se spuštaju na pete oba stopala:

Na satu ćemo obraditi 3 plesne slike - figure: osnovni kvadrat, kretanje naprijed i desni okret na četvrtine. Kada savladamo sva tri zadatka, kombiniramo ih u koreografije.

### 1. kvadrat na mjestu

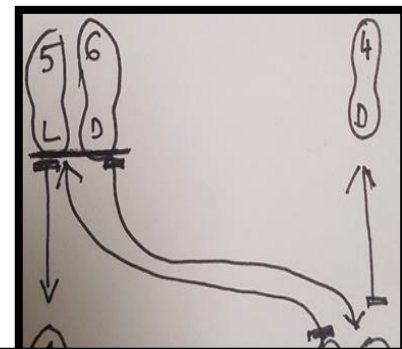
Muški korak

1. D ravno naprijed
2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L ravno nazad
5. D koso nazad i udesno
6. L priključiti D



Ženski korak

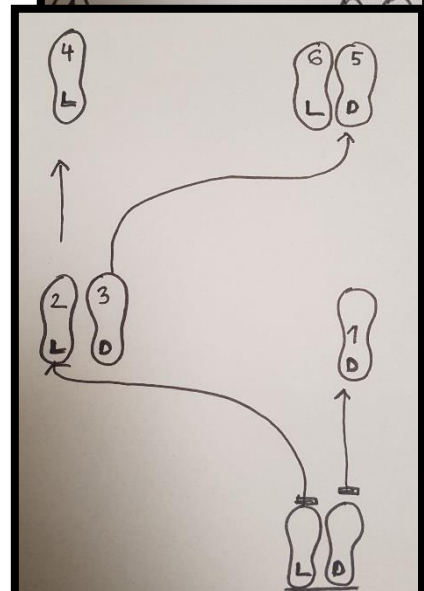
1. L ravno nazad
2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D ravno naprijed
5. L koso naprijed i ulijevo
6. D priključiti L



### 2. SLIKA – osnovni korak naprijed

Muški korak

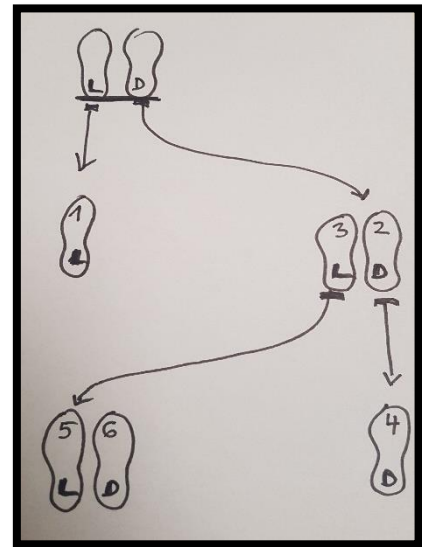
1. D ravno naprijed



2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L ravno naprijed
5. D koso naprijed i udesno
6. L priključiti D

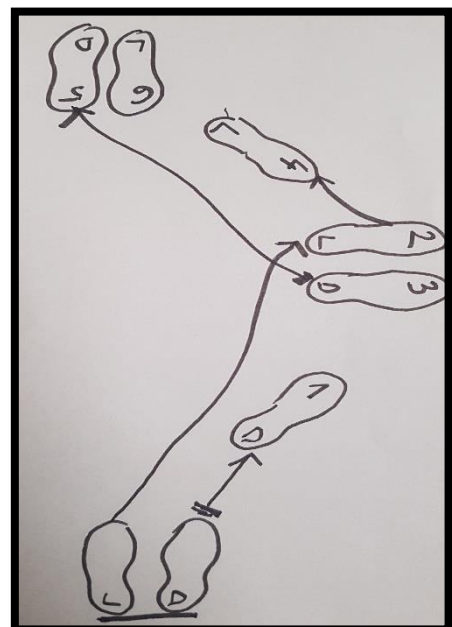
### Ženski korak

1. L ravno nazad
2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D ravno nazad
5. L koso nazad i ulijevo
6. D priključiti L



### 3. SLIKA – kvadrat u desnom okretu

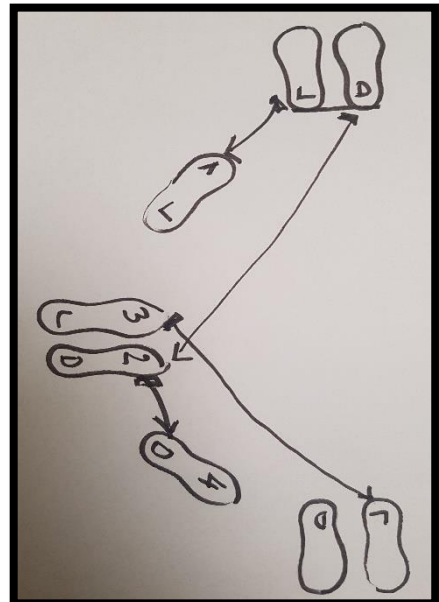
#### Muški korak



1. D koso naprijed udesno  
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
  2. L naprijed ulijevo od položaja D
  3. D priključiti L
  4. L koso nazad ulijevo  
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
  5. D nazad udesno od položaja L
  6. L priključiti D
- Sve ponoviti = jedan kvadrat u desnom okretu

#### Ženski korak

1. L koso nazad ulijevo  
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
  2. D nazad u desno od položaja L
  3. L priključiti D
  4. D koso naprijed udesno  
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
  5. L naprijed ulijevo od položaja D
  6. D priključiti L
- Sve ponoviti = jedan kvadrat u desnom okretu



**4. ZAVRŠNI DIO:** 5 minuta: vježbe istezanja i opuštanja uz laganu glazbu

## **ZAKLJUČAK:**

Društveni plesovi, kao nastavni sadržaj, imaju važni učinak u ostvarivanju ciljeva našeg predmeta. Djeluju na kompletan fizički i psihički status čovjeka. Ples omogućava oblikovanje mišića, razvija fleksibilnost i koordinaciju, pruža zadovoljstvo, bolju komunikaciju među ljudima. Društveni plesovi, u ovom slučaju spori valcer, uz dobru primjenu metoda rada, dobar izbor glazbe, studenticama i studentima svaki sat čine novim i zanimljivim. Atmosfera na satovima je vesela, studenti su zadovoljni i dobrog raspoloženja i takvi odlaze na sljedeći sat i nove radne zadatke.

## **LITERATURA:**

1. Herceg, R., Modrić, I., Mazinjanin, P. (2009). Posebnosti metoda rada u nastavi društvenih plesova. Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč.
2. Findak, V., Dellija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Edip. Zagreb
3. Maletić, A. (1998). Knjiga o plesu. Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb
4. Mara Šumanović, Vera Filipović, Gordana Sentkiralji, Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola. Br. 14., 2005.
5. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč.
6. Fučkar, K., Gošnik, J., Božić-Fuštar, S. (2003). Metode rada u nastavi aerobike na Sveučilištu u Zagrebu. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj.