



Pignitzkyné Lugos Ilona
Lévai Péter

A TÁNC ÉS A KREATÍV MOZGÁS ALAPJAI



MDSZ – TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • A TÁNC ÉS A KREATÍV MOZGÁS ALAPJAI

ISBN 978-615-80021-8-9

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

Főszerkesztő: dr. Csányi Tamás PhD

Pignitzkyné Lugos Ilona – Lévai Péter:

A tánc és a kreatív mozgás alapjai

Javasolt hivatkozás: Pignitzkyné Lugos Ilona, Lévai Péter (2014): *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Formai szerkesztő: Téglásy György

Szakmai lektor: Huszárikné Böröcz Zsófia

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátia Nyomda Zrt.

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Fejlesztési igazgató: Pikó Zsuzsanna

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

A fotókon és az oktatófilmen a tatabányai Kenderke Református Alapfokú Művészeti Iskola néptánc tagozatos tanulói és a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium 9. osztályos tanulói szerepelnek:

Bakonyi Ábel, Balázs Zsófia, Bánki Regina Dóra, Bocskor Kornél, Borsodi Laura, Cseh Fanni, Cserteg Máté, Csonka Réka, Dombi Diána, Drunek Sára, Gál Kinga Henrietta, German Gergő, Géczy Karolina Hanna, Gózon Eszter, Grandpierre Antónia, Hevér Brigitta, Huber Virág Vanda, Jankura Zsófia, Kecskeméti Márk, Kuncz Kamilla, Lakatos Gábor, László Gáspár, Ledő Barnabás, Lengyel Kinga, Majorits Erik, Oláh Niké Barbara, Omlósi Viktória, Pádár Milán Soma, Pinczési Botond, Rakita Richárd, Rézműves Máté, Rigó Sándor Martin, Rigó Vanessza, Süveg Bettina, Svébis Dóra, Szanyi Ákos, Szeidler Szimonetta, Szekeres Máté, Tóth Dzsénifer, Török Nikolett, Varga Attila, Varga Noémi, Vass Bálint István, Wágner Kata, Winchester Robin Aidan, valamint Szabó-Abuczki Fanni és Lévai Laura.

Pedagógusok: Lévai Péter és Mezey Gábor

Köszönettel tartozunk Mezey Gábornak, a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium testnevelő tanárának a kreatív mozgásanyag összeállításában nyújtott tanácsaiért.

ISBN 978-615-80021-8-9

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary
2014

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

Előszó

A tánc és a táncos mozgásformák, kreatív mozgások a testkultúra rendkívül népszerű, hagyományos és egyben újszerű részét képezik. Nem véletlen, hogy a testnevelési tantervek jellegzetes tartalmaiként jelennek meg szerte a nagyvilágban. A NAT 2012, illetve a mindennapos testnevelés felerősítette annak igényét, hogy a tánc hangsúlyos és szerves részét képezze a testnevelés-oktatásnak. A tánc közösségformáló ereje, személyiségfejlesztő hatásrendszere, a zene és a mozgás löktetése olyan környezetet teremthet a testnevelésórán, ahol képességszinttől függetlenül minden tanuló sikeres és motivált lehet.

Könyvünkben a tánc és kreatív mozgás alapjait igyekeztünk gyakorlatorientáltan, sok-sok konkrét feladat, játék és eszköz segítségével rendszerezni. A könyv szerkezetében és felépítésében rengeteg újdonságot tartalmaz. A korosztályi gyakorlatbeosztások legnagyobb problémája, hogy nem veszik figyelembe az egyes csoportok előzetes tapasztalatait, mozgásfejlettségét egy adott területen. Ezekből eltérően rendszerünk négy egymásra épülő nehézségi állomást, úgynevezett fejlettségi szintet határoz meg. A fejlettségi szintekhez igazítva a mozgásanyag kötöttsége/kötetlensége és eredetisége az a rendezőelv, amely a koncepció alapját képezi.

A tánc mindig is a természetes mozdulatvilág a természetesség kifejezése, kifejeződése volt. A gyakorlatleírások arra mutatnak példát, hogy maguk a táncos mozdulatok előkészítései (a testre és a tudatra vonatkozóan) elsősorban saját élményként jelenjenek meg. Csak ez fog további motivációt biztosítani ahhoz, hogy magasabb szinten a mozgásformák és a hozzájuk tartozó esztétikai tartalmak ne feladatként, hanem megeléendő, elérendő életvezetési aktivitásként, a pozitív életminőség jellemzőjeként teljesedjenek ki.

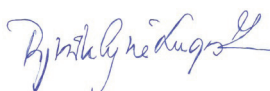
A táncos alapműveltség semmivel sem teszi kevesebbé a leendő élsportolót vagy a hobbikerékpárost. Épp ellenkezőleg! Magabiztosabbá, céltudatosabbá és élménykeresővé változtatja a civil életüket. Erről is tudnak majd az unokájuknak mesélni... Így válhat enkulturációvá a mindennapi cselekvés, és így lesz (lehet) az egyszerű mozgásstruktúra (nemzeti) identitáshordozó is egyben. Ezzel együtt a testnevelésórák változatosabbak lehetnek, olyan

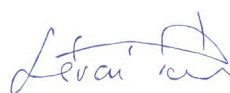
tanórákká válnak, ahová a gyermekek és a tanárok is szívesebben mennek be, és azokat több közös élménnyel töltik meg.

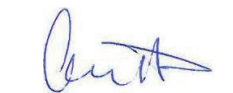
Az élményszerű, érdekes tanulást szolgálja a kreativitás fejlesztése is. A kreatív pedagógiai megoldások ígérete szinte minden iskola pedagógiai programjában hangsúlyos szerepet kap. Sajnos azonban a diákok nem mindig ezt tapasztalják. Sokszor szoronganak, gyakran unatkoznak, a kreativitás terepe általában az órákon kívüli tevékenység, a szabad játékok, a drámaszakkör, a táborok, vagy esetleg a sulis sportcsapata. Az oktatásban többnyire az alapokra koncentrálnak és a módszertan ritkán támogatja, bátorítja az eredetiséget, kreativitást. Ha a tanulóknak, különösen a hátrányos helyzetű, ingerszegény környezetben szocializálódott, gyakran cél nélküli diákoknak nem adatik meg a kreatív próbálkozás, felfedezés öröme, kimaradhat életükből egy izgalmas lehetőség, ami talán egy tartalmasabb életútra segítheti őket.

Könyvünk a tánc megalapozása mellett a testnevelés-órai kreatív mozgástanítást is támogatni kívánja. Ugyanúgy, mint a tánctanítás esetében, bátorítjuk a pedagógusokat arra, hogy új gyakorlatokat gondoljanak ki, új tantervi tartalmakat, új megközelítést próbáljanak ki helyben, fejlesszék személyes kreativitásukat. A kreativitás tanítása csakis kreatív feladatokkal lehetséges, természetesen mindig a célok, tervek adta korlátozások, határok mellett. A kreatív mozgástanítás, a kreativitás tanítása és a pedagógus-tanuló együttes kreativitása teremti meg a következő – teljesség igénye nélkül felsorolt – eredményeket: a környezet ingereire való szokatlan érzékenység; az önbizalom megerősödése; az oktatási színvonal emelkedése; új mozgások felfedezése; kreatív képességek, élelmi értelmi képességek jelenléte az órákon; önállóság az új tudás és képességek elsajátítása során; az értékek kinyilvánítása.

Reméljük, hogy könyvünkkel és a hozzá tartozó oktatófilmmel hozzájárulunk ahhoz, hogy a táncos és kreatív mozgásformák alkalmazását minden testnevelést tanító kolléga szívesen és lelkesen kezdi el alkalmazni a tanóráin, ezzel új impulzusokat, motivációs erőt adva a tanítványoknak.


Pignitzkyné Lugos Ilona
szerző


Lévai Péter
szerző


dr. Csányi Tamás Phd
főszerkesztő



Tartalom

10

01

1. BEVEZETŐ

1.1. Mi is valójában a tánc?

1.2. Mit jelent táncolni, és miért idegenkedik a tánctanítástól számtalan testnevelő pedagógus?

1.3. Kell-e tanítani a táncot?

1.4. Mik a táncelőkészítő mozgások tanításának előnyei az egyes életkori szakaszokban?

15

02

2. A GYAKORLATGYŰJTEMÉNY SZERKEZETE

17

03

3. KÖTÖTTSG A MOZGÁSTANULÁSBAN ÉS A GYAKORLÁSBAN

3.1. Első fejlettségi szint

3.1.1. Térérzékelés saját térben

A saját tér fogalma

A saját térirányok verbális megnevezései

Az alapállástól eltérő végtagirányok megnevezései

3.1.2. Térbeli tájékozódás, tudatosság a konstans térben

Térirányok a pedagógus helyéhez viszonyítva

A térirányok és a saját irányok egymásra hatása

Saját irány és a testrész fent-lent iránya

3.1.3. Mozdáslüktetés érzékelése, értelmezése

A fogalom verbális értelmezése és megjelenítése

3.1.4. A mozgás dinamikai változásai

A súly és gesztushelyzetek dinamikai fokozatainak elválasztása

Súlyvétel közepes és teljes erővel

Dinamikai hangsúly a végén

3.1.5. Kapcsolat a társsal, társakkal

Az egyszerű térformák behatárolása

Kör, vonal és egyéb alakzatok alakítása társérintés nélkül
változó, térközzel



3.1.6. Kapcsolat az eszközzel

28

Eszköz(ök) mozgatása ritmustartással

Eszközhazsnálat párban

A test erő kifejtésének érzékelése

Ügyességfejlesztés bottal – változatos fogásmódok
helyváltoztatások, eszközmozgatási irányok

3.1.7. Mozdulatjátékok

29

A reagálás gyorsasága

Kreatív mozdulatjáték

3.1.8. Népi és egyéb játékok

31

Körjátékok

Kreatív játék

3.1.9. Táncos produktum

31

A zenei lüktetés kézen

A zenei lüktetés lábon

Táncelőkészítés

3.2. Második fejlettségi szint

34

3.2.1. Térérzékelés saját térben

35

A megadott mozdulatípussal vagy típusokkal haladás a
megnevezett irányokba és távolságra

3.2.2. Térbeli tájékozódás, tudatosság a konstans térben

35

Több viszonyítási rendszerben eligazodás és elmozdulás saját
egyenletes lüktetésre

A térirányok és a saját irányok egymásra hatása

Saját irány és a testrész fent-lent iránya

3.2.3. Mozgáslüktetés érzékelése, értelmezése

37

A fogalom verbális és egyszerű mozgásos értelmezése és
megjelenítése

A kéttagú, háromtagú lüktetés fogalom összetettebb mozgásos
értelmezése és megjelenítése



29

3.2.4. A mozgás dinamikai változásai

Az erőfok változásának és változtatásának egymás utáni nagy és finommotoros megjelenése (mezzopianótól fortéig)

Súlyvételek dinamikai változtatása

Súlyvételek és gesztusok váltott dinamikai fokozásai

41

3.2.5. Kapcsolat a társsal, társakkal

A páros viszonyok előkészítése, a bizalom kialakítása, az érintés természetes elfogadásának előkészítése

42

3.2.6. Kapcsolat az eszközzel

Játékok az eszközökkel

43

3.2.7. Mozdulatjátékok

Gesztusok

Forgás, fordulás, keringés

A mozdulat típusok ritmikai ötletinek megjelenítése a testrészeken dallammal és szöveggel

45

3.2.8. Népi és egyéb játékok

Népi játékok

Egyéb játékok

46

3.2.9. A két- és háromtagú táncos alapmotivikai formák

A háromtagú motívum tanításának menete

47

3.3. Harmadik fejlettségi szint

48

3.3.1. Térérzékelés saját és konstans térben

50

3.3.2. Mozgáslüktetés érzékelése, értelmezése

52

3.3.3. A mozgás dinamikai változásai

52

3.3.4. Kapcsolat a társsal, társakkal

53

3.3.5. Eszközös és egyéb feladatok, játékok

56

3.3.6. Táncos produktum

57

04

4. A KREATIVITÁSRÓL

58

4.1. Elméleti háttér

59

4.2. Pedagógiai alapelvek a kötetlenség, eredetiség előhívásához



5. KÖTETLENSÉG, AZ ELÉGSÉGES TUDÁS KREATÍV FELHASZNÁLÁSA

05

61

5.1. Gyakorlatok az első fejlettségi szinten

- 5.1.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.1.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.1.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.1.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.1.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

63

63

64

64

66

66

5.2. Gyakorlatok a második fejlettségi szinten

- 5.2.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.2.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.2.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.2.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.2.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

66

66

66

67

67

68

5.3. Gyakorlatok a harmadik fejlettségi szinten

- 5.3.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 5.3.2. Tér – ahol a test mozog
- 5.3.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 5.3.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 5.3.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

68

68

68

69

70

70

6. EREDETISÉG – ÖNÁLLÓ MOZGÁSÖTLETEK LÉTREHOZÁSA, ALKALMAZÁSA

06

71

6.1. Gyakorlatok az első fejlettségi szinten – Egyszerű rögtönzések

- 6.1.1. Művelet, mozgás – amit a test tudatosan cselekszik
- 6.1.2. Tér – ahol a test mozog
- 6.1.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)
- 6.1.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test
- 6.1.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

73

73

73

74

00

75



75

75

75

76

76

76

77

77

77

77

77

78

79

07

6.2. Gyakorlatok a második fejlettségi szinten – Improvizációs előkészítő feladatok

6.2.1. Művelet, mozgás – amit a test cselekszik

6.2.2. Tér – ahol a test mozog

6.2.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)

6.2.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test

6.2.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

6.3. Gyakorlatok a harmadik fejlettségi szinten – Szabad szárnyalás

6.3.1. Művelet, mozgás – amit a test cselekszik

6.3.2. Tér – ahol a test mozog

6.3.3. Energiabefektetés – ahogy a test mozog (időbeli és dinamikai jellemzők)

6.3.4. Kapcsolódások – kit és mit mozgat a test

6.3.5. Tánc, mozgásjelenet – produktum

7. A KREATÍV – NEM TÁNCJELLEGŰ – MOZGÁSSOR ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK LEHETSÉGES FOLYAMATA

82

SZAKNYELVI KISSZÓTÁR

87

IRODALOMJEGYZÉK

89

MELLÉKLETEK

92

SZERZŐK



„Egy lépéshez is ész kell,
a tánchoz meg pláne...”

(Simon János csengeri juhász)





01

BEVEZETŐ

A gyermekek személyiségének, műveltségének fejlődésében, mozgáskészletük gyarapításában, szociális és kulturális tevékenységeikben fontos szerepet tölt be a tánc. Máshoz nem hasonlítható módon fejleszti a koordinációt, a mozgás általi kifejezőképességet. A táncok során fejlesztett mozgásalapok – készségek, képességek – már a korai iskoláskorban hatással

vannak – többek között – a későbbi sporttevékenységekben mutatott teljesítményükre. Jó példa erre a néptánc tanulása során gyakorolt lábmozgások pozitív hatása a láb koordinációs képességének sokoldalú fejlődésére, amely jól alkalmazható később a sportjátékok cselezéseinek fejlesztésénél.

1.1. Mi is valójában a tánc?



„A tánc a lélek rejtett nyelve.” (Martha Graham)

A táncról az emberiség története során megannyi gondolat fogalmazódott meg, s akár ilyen formájában is közelebb kerülhet a fogalom és a hozzá kapcsolódó érzésvilág az olvasóhoz. Egyike azon szimbolikus kommunikációs formáknak, amellyel bárki megértheti és megértetheti a világhoz és embertársaihoz való viszonyát.

Az elmúlt évszázadokban, de már a nomád társadalmakban, később a lovagokban, majd a városi és falusi kultúrákban is fontos volt a tánc, tanítását a felnőttek gondos

figyelemmel kísérték [1]. Meghatározó szerepet játszott a munkában és a párválasztásban. A városi táncmesterek vagy szemérmes rejtettségben lakások mélyén, vagy magániskolák társas légkörében készítették fel az arisztokrata fiatalokat a bálókra, teadélutánokra. A falusi felnőttek nem szerveztek ugyan tánciskolát, de szerveztek – tájanként más-más módon – táncalkalmat a gyerekeknek, akik a táncolási kedvet és ezzel együtt a tánc tudását állandóan bővítve, automatikusan átvették, „ellesték”, s a maguknak megrendezett eseményeken eljátszották a felnőttek mulatságait.