

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2025, letnik 9, številka 4

ISSN 3024-081

Izdajatelj:

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, univ. dipl. fil. in nov. in Nika Bezjak, mag. kin. (tehnični urednici).

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/520770

Svetovni splet:

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Fotografija na naslovnici: Canva

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Kazalo vsebine

Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja	5
Še drugi načini razvrščanja plesov v različne skupine	19
Ponovno predstavljamo ples kot celostno vadbo za izboljšanje telesne zmogljivosti ..	29
S plesom razvijamo pri otrocih in mladostnikih tudi koordinacijo	39
Značilnosti in potek poučevanja počasnega in hitrega fokstrota	46
Napotki za poučevanje počasnega fokstrota in quickstepa	54
Značilnosti in potek poučevanja dunajskega ali hitrega valčka	59
Značilnosti in potek poučevanja angleškega ali počasnega valčka	68
Akrobatski rokenrol – intenzivnost, zabava in sproščenost pri uri športa	77
Od plesnih začetkov do ritma in veselja ob plesanju bluesa	89
Tehnosving – ples, ki navdušuje, povezuje in je primeren za vsakogar.....	98
Ples zapeljevanja – rumba v šoli.....	110
Ča-ča-ča je ples, ki v šoli spodbuja komunikacijo in igrivost.....	119

Drage bralke in bralci,

ko smo v prejšnji številki SLOfit nasvetov prvič odprli vrata v svet plesa, si nismo mislili, da bomo že tako kmalu začutili potrebo, željo – in pravzaprav tudi odgovornost – da se k tej temi ponovno vrnemo. A ples je kot živ organizem: nenehno se razvija, spreminja, ponuja nove smeri in ustvarja vedno nove priložnosti za gibanje, izražanje ter povezovanje. Zato smo se v tokratni številki še pogumneje podali v raznolikost plesnih zvrsti. Ne le zato, ker jih je ogromno, ampak tudi zato, ker mladi – in vse številčnejše skupine plesalcev različnih starosti – s svojim ustvarjanjem, kulturnimi vplivi in glasbenimi navdihi ves čas vplivajo na rojevanje novih plesnih stilov. Razumevanje razlik med plesnimi zvrstmi in stili ni le zanimivo, temveč učiteljem športne vzgoje v šolah prinaša tudi priložnost, da se plesnih vsebin pogosteje lotijo samozavestno ter ustvarjalno.

V velikem delu revije smo se posvetili poučevanju plesa v šoli: od najpreprostejših ritmičnih gibanj, prek iger in otroških plesov, ki smo jih nazorneje prikazali v prvi številki, pa do predstavitve bolj strukturiranih družabnih plesov v tej številki, ki mladim ponujajo prav posebne izkušnje. Pri plesu lahko otroci in mladostniki stopijo iz okvirjev, ki jih določajo drugi športi – gibanje tu ni le izvedba tehnike, ampak je tudi ustvarjanje, improvizacija, domišljija in čustvena izraznost. Mladi imajo radi ples, ker je zabaven, sproščen, pogosto družaben in jim omogoča, da se izrazijo na svoj način. To pa so dragocene izkušnje, ki jih športna vzgoja zagotovo premalo izkorišča.

Še posebej pomembno se nam zdi poudariti vrednost družabnih plesov v šoli. V času, ko se velik del mladostnikove komunikacije dogaja prek zaslonov, so stik v plesnem paru, sodelovanje, medsebojna podpora, razumevanje nebesednih znakov in spoštljiva komunikacija nekaj, kar prav ples lahko nežno, a učinkovito vrne v njihov svet. Skozi gibanje prepoznajo drug drugega in se učijo socialnih veščin, ki jih digitalno okolje pogosto zakriva.

Naj na tem mestu ponovno omenimo tudi video-učni pripomoček za poučevanje plesa, na katerega smo izjemno ponosni, saj nas povratne informacije strokovnjakov iz prakse še bolj spodbujajo k pripravi podobnih učnih gradiv. Najdete ga na povezavi <https://ples.fakultetazasport.si/>.

V tokratni številki smo se ponovno dotaknili tudi povezave med plesom in telesno zmogljivostjo. Ples je izjemna vadbeni oblika, ki lahko mladim – še posebej v obdobju

naraščajoče debelosti – ponudi pot k boljši telesni pripravljenosti, ne da bi imeli občutek, da »naporno trenirajo!«. Ko jih gibanje pritegne, ko se zabavajo, ustvarjajo in uživajo v glasbi, je učinek toliko večji ter bolj trajen. Še več o izboljšanju telesne zmogljivost najdete v video-učnem gradivu [e-učenje aerobike](#).

Zato vas vabimo, da se prepustite naši plesni zgodbi – raznoliki, živahni, strokovni in predvsem navdihujoči. Naj vam pomaga videti, koliko različnih priložnosti se skriva v plesu in naj vas opogumi, da te vsebine še pogosteje vključite v svoj pouk ali vadbo.

Srečno in se vidimo na plesu!

prof. dr. Petra Zaletel

Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja



Foto: Canva

Poznamo številne plesne zvrsti, ki jih zaradi lažjega prepoznavanja razvrščamo po določenih značilnostih v skupine in podskupine. To nam omogoča večjo sistematičnost pri preučevanju in poučevanju plesa ter specializacijo plesnih učiteljev in plesalcev. V tem prispevku podrobneje predstavljamo razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

Ples je ena najstarejših oblik človeškega gibanja, izražanja in ritualov ob pomembnih dogodkih. Že v prazgodovinskih družbah je spremljal verske obrede, označeval letne čase, lovske in vojne

uspehe ter pomembne prehode v življenju posameznika, hkrati pa je služil kot sredstvo povezovanja in prenosa kulturnih tradicij¹. V antiki se je ples uveljavil kot sestavni del umetnosti in telesne vzgoje; ta vloga se je kasneje od srednjega veka do konca 18. stoletja odražala v dvornih plesih in postopoma vodila k razvoju profesionalnih umetniških ter športnih zvrsti.

Različna razvrščanja plesa

Danes ples združuje umetniško, športno, rekreativno in kulturno razsežnost, kar zahteva posledično tudi sistematično razvrščanje plesnih zvrsti. V literaturi se pojavljajo različni pristopi pri razvrščanju:

- a. po slogovni in zgodovinski tradiciji ločimo balet, moderni ples, jazz, folkloro, urbane/ulične plese, ritualni in rekreativni ples²,
- b. po funkciji v družbi ločimo odrski, ritualni, družabni in rekreativni/tekmovalni ples^{3,4},
- c. po kazalnikih, kot so število plesalcev, glasbeni ritem, stopnja formalizacije in značilnosti gibanja^{5,6} lahko ples razvrstimo v štiri skupine:
 - po številu plesalcev ločimo solo plese, plese v paru in skupinske plese;
 - po ritmu ločimo plese v dvočetrtinskem ritmu, npr. polka, številni ljudski plesi; v tričetrtinskem ritmu, npr. valčki; v štiričetrtinskem ritmu, npr. hip hop, disko, tehno, večina modernih plesov; v sinkopiranem ali bolj sestavljenem ritmu pa npr. salsa, samba, afriški tradicionalni plesi;
 - po stopnji formalizacije (določenosti s tehničnimi ali tekmovalnimi pravili) ločimo zelo formalizirane plese, npr. balet, standardni plesi; delno formalizirane, kot so jazz, sodobni ples, flamenko; in neformalne ali improvizacijske plese, kot so hip hop prosti stil, sodobni ples ipd.;
 - po značilnostih gibanja ločimo plese s poudarkom na skokih in vrtenju, npr. akrobatski rokenrol, balet; plese s poudarkom na izolaciji in kontrakciji telesa, npr. hip hop, *popping*, *electric boogie*; plese z značilnimi drsnimi gibi, kot sta npr. tango in rumba; ter plese z močnim poudarkom na ritmičnem udarjanju stopal, npr. step in flamenko;

- d. po izobraževalnih programih (nekateri plesalci na koncu dajo s programom določeno stopnjo izobrazbe, usposobljenost ali poklicni naziv) pa ločimo balet, moderni ples, jazz, step, mjuzikal, standardne in latinskoameriške plesne, urbane plesne stile, folklorne plesne ipd⁷.

Slika 1

Otroški ples



Foto: Canva

Številni pregledni seznamski opozarjajo, da so sodobni plesni izrazi izjemno raznoliki, zato jih je mogoče uvrstiti v številne podskupine:

- latinskoameriški plesi (salsa, rumba, samba);
- swingovski plesi (*lindy hop*, džajv);
- urbani stili (hip hop stili npr. *locking*, *popping*, *breaking*);
- sodobni eksperimentalni pristopi (kontaktna improvizacija, plesno gledališče – *physical theatre*) ter še mnoge druge⁸.

Ti pregledi poudarjajo, da plesne zvrsti niso statične, temveč se nenehno razvijajo in prepletajo. V nadaljevanju smo poskušali plese razvrstiti v skupine, pri tem pa smo upoštevali različne vidike. Tako smo oblikovali skupine glede na:

- namen in raven udejstvovanja;
- naravo plesnih zvrsti;
- kulturno-zgodovinski izvor;
- izobraževalno obliko in
- funkcijo.

Slika 2

Indonezijski etno ples z Balijs



Foto: Petra Zaletel

Razvrščanja plesa glede na namen in raven udejstvovanja

V tem prispevku bomo predstavili najbolj pogosto razvrstitev plesa, in sicer glede na namen in raven udejstvovanja, po kateri razvrščamo ples v (1) rekreativni in (2) tekmovalni oziroma (kot mu rečemo v plesnem svetu) športni ples.

1. Rekreativni ples

Rekreativni ples se osredotoča na sprostitev, druženje, zdravje in užitek plesalcev. Vključuje širok razpon plesnih zvrsti, katerih temeljni namen ni tekmovanje ali profesionalna predstavitev, temveč dobrobit, sprostitev, socialna vključenost, zdravje in užitek v gibanju. Ni omejen z ocenjevanjem, temveč je dostopen širokemu krogu ljudi; plesi so prilagojeni različnim starostnim skupinam in gibalnim sposobnostim plesalcev⁹. V teoretičnem pogledu ga lahko obravnavamo kot obliko telesne dejavnosti, ki spodbuja gibalni razvoj, srčno-žilno zmogljivost, psihološko blagostanje in socialno povezovanje. Ključne značilnosti so prožnost v zasnovi (od prostih družabnih plesov (ti se plešejo v paru brez strogih pravil) do organiziranih plesnih tečajev), nizka do srednja stopnja tehničnih zahtev in poudarek na dostopnosti ter varnosti udeležencev. Sem spadajo:

- družabni plesi na različnih druženjih,
- otroški plesi,
- plesne vadbe (naštete v nadaljevanju) in tudi
- folklor kot pristočasna dejavnost.

Na različnih druženjih (zasebnih, službenih) ljudje plešejo naslednje družabne plese: tehnično lažje različice latinskoameriških plesov (samba, rumba, ča-ča, džajv), standardnih plesov (hitri – dunajski in počasni – angleški valček, počasni fokstrot – *slowfox*, hitri fokstrot – *quickstep* in tango) ter ostalih družabnih plesov (tehnosving, blues, polka, rokenrol, *west coast swing*, salsa, bačata, kizomba, argentinski tango ipd.). Lahko pa preprosto plešemo rekreativno tudi samostojno (ne v paru kot je to navada pri družabnih plesih), torej v skupini ljudi ali s skupino ljudi brez dotikanja, pri čemer vseeno uživamo v gibanju ob glasbi in medsebojnem druženju, se zabavamo, izražamo neko obliko pripadnosti in doživljamo povezanost z drugimi plešočimi (primer v disko klubih, lokalih, na zabavah ipd.).

Otroške plese plešejo otroci običajno v vrtcih, osnovnih šolah in plesnih šolah. Že osnovnošolci, predvsem pa srednješolci se spoznajo tudi z različnimi plesnimi vadbami (v nadaljevanju), ki jih učitelji vključijo v pouk z namenom razvijanja telesne zmogljivosti. V te organizirane vadbe se vključujejo tudi odrasli v različnih društvih in pri drugih ponudnikih rekreativnih programov.

Folklor kot rekreativna vadba poteka ob živi ali posneti ljudski glasbi in s preprostimi koraki omogoča, da se vanjo vključi prav vsak. Pri plesu se ne ohranja le telesna zmogljivost, temveč tudi bogata tradicija, ki se prenaša skozi gib, glasbo, petje in skupno doživetje. Pri folklori je v ospredju druženje in sodelovanje, saj ljudski plesi povezujejo ljudi v sproščenem in prijetnem vzdušju.

Slika 3

Ljudski plesi – folklor



Foto: Canva

Folklor je lahko tudi energijsko zahtevna plesna vadba, ki vpliva na izboljšanje vzdržljivosti, koordinacije in ravnotežja. V šolah zadnja leta učitelji ponovno oživljajo poučevanje folklor (izbirni predmet Ljudski plesi ali interesna dejavnost), saj se učenci tako ob plesu učijo peti

ljudske pesmi, ob enostavnih plesnih korakih pa se učijo predvsem ritmičnega gibanja, ki jim je lahko osnova za kasnejše učenje modernih in/ali družabnih plesov. Menimo, da bi morali predvsem v začetnih letih šolanja učenci pri pouku športa spoznati ljudske plese in pesmi slovenskih pokrajin, saj imamo izjemno raznoliko in bogato kulturno tradicijo.

Poleg zumba in različnih plesno obarvanih oblik aerobike (npr. *dance* aerobika, latino aerobika) obstaja še kar nekaj plesnih vadb, ki se jih pogosto uporablja v rekreaciji: v fitnes studiih in skupinskih vadbenih programih. Nekaj najpogostejših naštevamo spodaj:

- *JAZZercise* – kombinacija jazz plesa, aerobike, pilatesa, joge in *kickboxa*;
- *funk / street* plesne vadbe – vključujejo gibanje hip hopa, popa, *funka*;
- step plesna vadba – plesne koreografije ob uporabi stepa – stopničke, na katero stopamo in iz nje sestopamo;
- *belly dance fitness* (orientalski ples v fitnesu) – trebušni ples kot vadba za moč in koordinacijo;
- salsa aerobika – latinsko obarvane koreografije s pridihom aerobike;
- afro plesna fitnes vadba – plesna vadba na afriške ritme;
- fitnes ples na drogu – vadba ob drogu, ki združuje ples, akrobatiko in moč;
- *barre workout* – plesno-baletno obarvana vadba z vadbeno letvijo (baletni drog), pogosto kombinirana s pilatesom in vajami za moč;
- *SH'BAM* (*Les Mills* program) – enostavne plesne koreografije na trenutno priljubljene glasbene uspešnice;
- *BodyJam* (*Les Mills* program) – plesna vadba, ki združuje različne plesne stile in se redno spreminja, dopolnjuje z novimi koreografijami.

Za poučevanje rekreativnega plesa so pomembna načela prilagajanja vsebine starosti, gibalnim sposobnostim in motivaciji vadečih. Učni cilji pogosto vključujejo usvajanje in nadgradnjo osnovne plesne tehnike, razvoj ritmičnosti, telesnega zavedanja in sposobnosti sodelovanja.

Interdisciplinarno se rekreativni ples povezuje s področji javnega zdravja, rehabilitacije in socialnega dela, kjer je poudarjeno tudi ugotavljanje učinkov vadbe, kot so izboljšanje telesne zmogljivosti, ohranjanje kognitivnih zmožnosti, zmanjšanje stresa in okrepitev socialnih vezi.

Slika 4

Plesna aerobika – zumba



Foto: Canva

2. Športni (tekmovalni) ples

Športni ples je opredeljen z jasnimi pravili, organiziranimi tekmovanji in strokovnim ocenjevanjem. Zahteva sistematičen trening, razvito tehnično znanje in vključuje strokovno podporo s področja telesne priprave in športne psihologije¹⁰. Plesalci so registrirani športniki, ki lahko dosežejo različne stopnje kategorizacije skladno s pravilnikom Olimpijskega komiteja Slovenije. V to skupino, glede na razdelitev po Statutu Plesne zveze Slovenije, uvrščamo tekmovalne

- standardne in latinskoameriške plese,
- moderne tekmovalne plese in
- akrobatski rokenrol¹¹.

Slika 5

Latinskoameriški ples



Foto: Canva

Standardni in latinskoameriški plesi v svoji tekmovalni različici združujejo deset plesov. Plesni pari tekmujejo v petih standardnih (angleški in dunajski valček, tango, fokstrot, hitri fokstrot ali *quickstep*) in/ali v petih latinskoameriških plesih (samba, ča-ča, rumba, pasodoble, džajv). Gre za različno in telesno ter tehnično zahtevno plesno dejavnost, kjer morajo imeti tekmovalci visoko razvite gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo, moč in gibljivost ter visoko stopnjo telesne zmogljivosti¹³. Raziskovalci potrjujejo, da sodi športni ples med visoko intenzivne dejavnosti, saj vključuje hkratno delovanje aerobnega in anaerobnega sistema ter povzroča srčne utripe nad 180/min¹⁴. Standardni plesi so po svoji obliki (ta vključuje celotni plesni vtis: držo para, njuno gibanje, plesne figure, pot, ki jo opravita plesalca med plesom) bolj konvencionalni, tekmovalci plešejo v zaprti drži, kjer se plesalka in plesalec gibljeta kot eno telo. Latinskoameriški so bolj svobodni plesi, tekmovalci več časa plešejo v odprti drži, vsak

izmed plesov ima svojo vsebino in značaj, ki naj bi ga plesni par tudi prikazal v svoji interpretaciji.

Moderni tekmovalni plesi se delijo na urbane oziroma ulične ples, na umetnost uprizarjanja in na ples v paru. Ulične ples predstavljajo hip hop, *breakdance*, *electric boogie*, *street* – ulični ples, šov ples, disko ples ipd .

Slika 6

Breakdance



Foto: Arhiv plesalca Tilna Grašiča

Hip hop ima v primerjavi z drugimi plesnimi zvrstmi razmeroma kratko zgodovino. Nastal je v zgodnjih sedemdesetih letih na ulicah newyorškega Bronxa kot kulturno gibanje afro- in

latinoameriških skupnosti. Temelji na ritmu, spontanem izražanju in združuje elemente različnih plesnih tradicij. Ples sam po sebi predstavlja kombinacijo gibov, korakov in gest, s katerimi plesalci izražajo čustva, ritem in energijo.

Skozi čas so se razvili različni stili hip hopa. Med najzgodnejšimi sta *breakdance*, ki zahteva moč in akrobatske sposobnosti, ter *electric boogie*, osredotočen na izolacije in nadzor nad mišicami. Pozneje so se uveljavili še *popping*, *locking* in *animation*, ki temeljijo na kontrakcijah in ritmični usklajenosti telesa. Komercialni ples, znan iz videospotov, je bolj dostopen širšemu občinstvu, medtem ko *lirični* hip hop povezuje gibanje z besedilom in čustveno interpretacijo glasbe.

Na hip hop so vplivale tudi druge kulture – nastali so stili (različice s svojimi značilnostmi), kot so *reggaeton*, *dancehall* in afriški hip hop, ki združujejo hip hop gibe z afriško in latinskoameriško plesno dediščino. Poleg tega se pojavljajo še *house*, ki zahteva eksplozivnost in vzdržljivost, ter vizualno zanimiva *vogue* in *waacking*, prepoznavna po zahtevni koordinaciji rok.

Danes hip hop velja za eno najbolj dinamičnih in raznolikih plesnih zvrsti, ki združuje tehnično zahtevnost, telesno moč in izrazno svobodo. Med slovensko mladino je izredno priljubljen in v Plesni zvezi Slovenije je največ tekmovalcev registriranih prav v tej plesni zvrsti.

Podkategorija modernih tekmovalnih plesov *umetnost uprizarjanja* vključuje plesne zvrsti, kot so balet, jazz, step, akrobatski ples, modern in sodobni ples, šov ples, prav tako pa v to podkategorijo po novi delitvi¹⁵ sodijo orientalski ali trebušni plesi, ljudski – etnični plesi, mjuzikal, flamenko, ki so bili v preteklosti razvrščeni v svojo podskupino, imenovano tradicionalni plesi.

Zadnja podkategorija modernih tekmovalnih plesov so plesi v paru, kot so argentinski tango, salsa, merenge, bačata, karibski plesi, latin šov, diskofoks, *west coast swing*, *jittsburg* itd.¹⁵.

Kljub temu da se plesi, ki prihajajo iz Latinske Amerike, delijo na pet takšnih, v katerih se tekmuje v zvrsti latinskoameriških plesov (čeprav prihaja eden od njih iz severne Amerike – to je džajv, pa je po svoji naravi bolj podoben latinskoameriškim), pa veliko latinskoameriških plesov sodi v zvrst modernih tekmovalnih plesov (salsa, bačata, kizomba, karibski plesi, latin

šov, argentinski tango ipd.), saj so ti plesi doživeli svoj tekmovalni razcvet prav v zadnjih dveh desetletjih in postali izredno priljubljeni tudi pri nas.

Akrobatski rokenrol je tretji od športnih plesov in združuje ples z akrobatiko. Je visoko intenziven šport, ki vključuje različne brce, obrate, skoke, položaje in akrobatske elemente¹⁶. Vsak plesni nastop traja od 60 do 90 sekund pri tempu od 145 do 152 udarcev na minuto¹⁷. Osnovni korak, ki pokriva več kot polovico koreografije, vključuje tri udarce pod kotom vsaj 90°. Hiter glasbeni tempo, visoki brci, akrobatski in drugi koreografski elementi zahtevajo visoko stopnjo srčno-dihalne vzdržljivosti, eksplozivno moč, ravnotežje in koordinacijo¹⁸.

Slika 7

Akrobatski rokenrol



Foto: Mirjam Kerpan Izak

Sklep

Različne razvrstitve plesa odražajo njegovo kompleksno naravo kot kulturnega, umetniškega, športnega in družbenega fenomena. Takšno razvrščanje omogoča raziskovalcem, pedagogom in praktikom sistematično razumevanje, primerjanje in razvijanje plesnih praks. Pomembno pa je poudariti, da se posamezne skupine pogosto prepletajo – plesna praksa lahko hkrati uresničuje rekreativne, umetniške, družbene in ritualne cilje, posamezni plesi pa se lahko pojavljajo v različnih skupinah ali podskupinah (npr. balet ali sodobni ples).

Opozorili bi še na izraze, ki so pogosto privzeti iz angleškega jezika in jih v večini držav ne prevajajo. V Sloveniji smo prevedli nekatere izraze (npr. ulični ali urbani plesi), nekatere zaradi dolge tradicije uporabe angleške izgovorjave pišemo in izgovarjamo poslovenjeno (npr. rokenrol, džajv itd.), pri številnih pa uporabljamo kar angleški zapis (npr. *electric boogie*, *lindy hop* itd.). Zgled zapisa nekaterih plesov je bila uporaba izrazov Plesne zveze Slovenije. Gotovo pa stroko čaka še ureditev strokovnih izrazov (in mogoče priprava plesnega slovarja), kar predstavlja precej zahtevno nalogo in poseben strokovni izziv.

Prav zato je večdisciplinarni pristop (kineziologija, zdravstvo, etnologija, antropologija, pedagogika, performativne študije, sociologija, jezikoslovje ...) k preučevanju plesa ključen za njegovo celovito obravnavo.

Viri

¹Kaeppeler, A. L. (1978). *Dance in Anthropological Perspective*. *Annual Review of Anthropology*, 7, 31–49.

²Britannica. (2023). *Types of dance*. *Encyclopædia Britannica*. <https://www.britannica.com/art/dance/Types-of-dance>

³Kaeppeler, A. D. (2000). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Dance Research Journal*, 32(1), 116–125. <https://doi.org/10.2307/1478285>

⁴UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization). (2021). *Intangible cultural heritage: Dance*. <https://ich.unesco.org/en/dance>

⁵Giurchescu, A. (1994). Classification of dance. V A. Giurchescu in E. Torp (ur.), *Theory and methods in dance research: A European approach to the holistic study of dance* (str. 41–60). ICTM Study Group on Ethnochoreology.

⁶Royce, A. P. (2004). *The anthropology of dance* (2nd ed.). Dance Books.

⁷ISTD - Imperial Society of Teachers of Dancing. (2023). *Dance genres*. <https://www.istd.org/discover/dance-genres>

⁸Wikipedia (2023). *List of dance styles*. https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_dance_styles

⁹Stinson, S. (1997). A Question of Fun: Adolescent Engagement in Dance Education. *Dance Research Journal*, 29(2), 49–69.

¹⁰Briazgounov, S. in Smith, R. (2000). *Competitive Ballroom Dancing*. McFarland.

¹¹Statut Plesne zveze Slovenije (b. d.). KMBT_C284-20221122160021

¹²Da Silva, A. H. in Bonorino, K. C. (2008). BMI and flexibility in ballerinas of contemporary dance and classical ballet. *Fitness & Performance Journal*, 7(1), 48–51.

¹³Lukić A. L., Bijelic, S., Zagorc, M. in Šebić, L. (2011). *The importance of strength in sport dance performance technique*. *SportLogia*, 7(1), 61–67.

¹⁴McCabe, T. R., Wyon, M., Ambegaonkar, J. P. in Redding, E. (2013). A bibliographic review of medicine and science research in Dance Sport. *Medical problems of performing artists*, 28(2), 70–79.

¹⁵International Dance Organization. (August). *IDO dance sport rules and regulations*. <https://www.ido-dance.com>

¹⁶Lutsenko, Y. (2018). Quality of implementation of structural components of competitive programs of qualified athletes, as a factor determining the sporting result in acrobatic rock and roll. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 41–44.

¹⁷WRRC (2023). *Rock and roll rules ver 1.9. Rock'n'Roll Rules*. WRRC – World Rock'N'Roll Confederation. TR_0001_19_RR_Rules.pdf

¹⁸Chlapcová, A., Olej, P., Kolbová, K. in Kyselovičová, O. (2022). Explosive Power of Lower Limbs of Acrobatic Rock and Roll Dancers. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 62(1), 8–15. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2022-0002>

Povezave na posamezne plesne oziroma plesne zvrsti so vezane na naslednji vir:

Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. <https://ples.fakultetazasport.si/>. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Še drugi načini razvrščanja plesov v različne skupine



Foto: Canva

V članku Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja smo predstavili eno od razvrstitev plesov, v tem prispevku pa prikazujemo še druge razvrstitve glede na naravo plesnih zvrsti, kulturno-zgodovinski izvor, izobraževalno obliko in funkcijo.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Razvrščanje (tudi klasifikacija ali taksonomija) pomeni grupiranje živih bitij, stvari, pojmov, pojavov po vnaprej določenih merilih, ki naj bi imela znanstvene osnove. S tem poskušamo vnesti v množico določen red, preglednost, kategorizacijo, kar nam omogoča lažje preučevanje in sporazumevanje. V prispevku *Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja* smo predstavili najbolj pogosto in

preprosto razvrstitev plesov glede na namen in raven udejstvovanja, v tem prispevku pa prikazujemo mogoče razvrstitve še po drugih merilih: glede na naravo plesnih zvrsti, kulturno-zgodovinski izvor, izobraževalno vsebino in funkcijo. Pri vsaki skupini so opisane značilnosti plesov, ki so osnova za poimenovanje skupine.

Glede na **naravo posamezne plesne zvrsti** bi lahko plesu uvrstili v naslednje skupine:

- **Umetniški plesi** (balet, sodobni ples, jazz, plesno gledališče) dajejo prednost estetskemu izrazu, interpretaciji in ustvarjalnosti. Umetniški plesi se osredotočajo na estetsko govorico, avtorsko koreografijo in predvsem na interpretacijo – plesalci enake, natančno strukturirane gibe vedno interpretirajo na svoj način, z lastnim izrazom, kakovostjo gibanja in doživljanjem glasbe, kar ustvarja umetniško edinstvenost vsake izvedbe. V jedru njihovega poslanstva so pojmi, kot so izraznost, kompozicija, odnos med glasbo in gibanjem ter nastopanje. V praksi umetniški ples zahteva visoko stopnjo tehnične usposobljenosti, dolgoletno specializirano izobraževanje in zavest o zgodovinski ter teoretični podlagi umetniških plesnih zvrsti. Večina plesalcev se šola v posebnih srednješolskih in visokošolskih izobraževalnih programih.
- **Družabni plesi** (kot so na primer valček, salsa, tango, polka in še mnogi drugi) so namenjeni socializaciji, komunikaciji med partnerjema in skupnostnemu povezovanju. Opredeljujejo jih odnosi med partnerjema oziroma odnosi v skupini, socialna funkcija plesov kot sredstva za spoznavanje, druženje in oblikovanje skupnostnih pravil. Teoretično jih je smiselno obravnavati skozi prizmo sociologije telesa in odnosne ritualne teorije: ples kot prostor za vzpostavljanje socialnih vlog, nebesedne komunikacije ter prenos kulturnih norm.
- **Ljudski/folklorni plesi** izražajo kulturno identiteto in tradicijo določenih skupnosti ter se pogosto ohranja prek društev, nekaterih festivalov in obrednih dogodkov¹. Predstavljajo integralni del kulturne dediščine: vsebuje vzorce gibanja, glasbene spremljave in ritualne prakse, ki so se razvijale v določenih lokalnih okoljih. V različnih slovenskih pokrajinah poznamo različne plesu, npr. Sotiš in Zibnšrit na Gorenjskem, Štajeriš in Kosmatačo na Štajerskem, Marko skače, Tkaleško in Šamarjanko v Prekmurju, Lepo Anko, Carsko kaso in Fruške, jabuke, slive v Beli Krajini itd. Zavzemajo vlogo nosilca identitete in zgodovinskega spomina; prenos poteka največkrat prek ustnega izročila.

- **Športni/tekmovalni plesi** se deloma prekrivajo s skupino, ki smo jo predstavili pri delitvi z vidika namena, saj jih odlikujejo točno določene oblike, tekmovalna pravila in ocenjevanje. Za tekmovalni program v Sloveniji skrbi Plesna zveza Slovenije.
- **Urbani ali ulični plesi** (hip hop, breakdance) izhajajo iz subkulturnih gibanj, z močnim poudarkom na improvizaciji, identiteti in odnosu do glasbe. Priljubljeni so predvsem med mladimi, saj so pri njih povezani tudi z njihovim življenjskim slogom (s posebnimi stili oblačenja, frizuro, z obnašanjem).
- **Plesi kot del vadbe** (zumba, plesna aerobika idr.) predstavljajo hibridno obliko, ki združuje ples in fitnes vadbo ter ima izrazito rekreativno in zdravstveno funkcijo². Tovrstne vadbe so zelo priljubljene predvsem med ženskami vseh starosti. Ponujajo jih tako društva kot zasebni ponudniki, zelo zanimive pa so tudi za razvoj telesne zmogljivosti učencev v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole ter dijakov v vseh srednješolski programih.

Slika 1

Standardni ples



Foto: Meta Zagorc

Delitev glede na kulturno-zgodovinski izvor

Plesne zvrsti lahko razvrstimo po različnih merilih, ena izmed pogostejše uporabljenih je razvrstitev glede na kulturno-zgodovinski izvor. Takšna tipologija odraža, da ples ni zgolj estetski izraz, temveč tudi nosilec zgodovine, tradicije in družbenih pomenov. Na ta način lahko prepoznamo različne skupine:

- **evropski plesi** segajo od klasičnega baleta in dvornih plesov (npr. allemanda, saltarello, piva, couranta, pavana menuet, žiga) do ljudskih oblik, kot sta polka in mazurka (izhajata iz vzhodne Evrope) ter flamenko (izhaja iz južne Španije);
- **afro-karibski plesi**, kot so salsa, rumba in samba, so zaznamovani s poliritmijo ter prepletom afriških, evropskih in ameriških vplivov;
- **afriški tradicionalni plesi** so tesno povezani z obredi, iniciacijami (npr. vstop v svet odraslih moških) in vsakdanjim družbenim življenjem; obogateni so z izrazito glasbeno-ritmično sestavino, zato so zelo živahni;
- **azijski plesi**, denimo indijski bharatanatyam, japonski noh ali kitajski klasični ples, so tesno prepleteni z religijo, filozofijo in simboliko, zato so veliko bolj umirjeni in vključujejo veliko gestikulacij – izraznih, simbolnih in okrasnih gibov z rokami ter obrazom;
- **sodobni globalni plesi**, kot so koreografije K-popa, ponazarjajo globalizacijo, medijsko produkcijo in hibridizacijo slogov³. Verjetno so njihovo priljubljenost in pojavnost sprožile prav spletne predstavitve.

Slika 2

Flamenko ples iz Seville



Foto: Marjeta Kovač

Delitev glede na izobraževalno obliko

Ples lahko razvrstimo tudi glede na izobraževalno obliko, saj se cilji in poudarki razlikujejo glede na namen izvajanja. Takšna delitev jasno kaže, da ples ni le gibanje, temveč orodje za razvoj različnih sposobnosti in kompetenc vadečih.

- **Ples kot del gibanja, športa in športne vzgoje**

V šolskem okolju je ples pogosto umeščen kot sredstvo za razvoj gibalnih sposobnosti, ritmične koordinacije in usvajanje pomembnih gibalnih spretnosti. Najdemo ga v Kurikulumu za vrtce

(področje gibanje), osnovnošolskih učnih načrtih (obvezni predmet šport, neobvezni izbirni predmet šport, obvezna izbirna predmeta šport (z enim od enoletnih predmetov izbrani šport – ples) in plesne dejavnosti (s tremi enoletnimi predmeti: ples, ljudski plesi, družabni plesi)) in srednješolskih učnih načrtih za predmet športna vzgoja. Glavni cilji vključujejo spodbujanje gibalne vsestranosti, sodelovanje med učenci ter razumevanje osnov gibalne kulture. Učinkovit pristop zahteva jasno postavljene cilje, prilagajanje zahtev glede na starost in sposobnosti malčkov/učencev/dijakov ter ustrezne načine spremljanja napredka, kot so dajanje povratnih informacij glede doseganja standardov znanj in v osnovni ter srednji šoli jasna ocenjevalna merila. Pri tem so pomembni naslednji poudarki: upoštevanje načela varne vadbe, postopno povečevanje zahtevnosti in prilagoditve za učence s posebnimi potrebami.

- **Ples kot del umetnostne vzgoje**

V okviru umetnostne vzgoje predstavlja ples program, ki vključuje tehniko, zgodovino plesa, koreografijo in izvedbo. Cilji so razvoj telesne pismenosti, estetskega občutka in sposobnosti razmišljanja o plesu kot umetniški disciplini. Pouk običajno vključuje praktične delavnice in nastope, pri čemer učitelj ocenjuje tako dijakovo tehnično izvedbo, kot tudi interpretacijo in umetniški izraz.

Pri nas so predšolskim otrokom in osnovnošolcem namenjene različne plesne pripravnice (običajno za predšolske otroke in učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja) in plesne šole s programi baleta ter sodobnega plesa (za ostale osnovnošolce), ki jih ponujajo javni ali zasebni zavodi. V njih se učenci vzporedno izobražujejo, kar pomeni, da vsi obiskujejo še program osnovne šole. Dijaki se lahko šolajo na umetniških gimnazijah – plesna smer (modula: sodobni ples in balet), Konservatorij za glasbo in balet v Ljubljani pa ponuja tudi študij na višji baletni šoli.

- **Ples kot prostočasna dejavnost otrok in mladih**

Pri mladih ples pogosto služi socialnemu povezovanju, razvijanju identitete in oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Programi za otroke temeljijo na razvoju gibalnih sposobnosti, prijaznih metodah poučevanja, ki temeljijo na igri in vključevanju družine ter skupnosti. Ključno je ustvarjanje varnega okolja, preprečevanje prezgodnje specializacije in spodbujanje vseživljenjskega zanimanja za ples skozi dejavnosti, ki so usmerjene k zdravju ter uživanju v

gibanju (ob glasbi)⁴. Plesne programe ponujajo tako društva kot zasebniki (običajno t. i. plesne šole), pa tudi vzgojno-izobraževalne ustanove (vrtci, šole v ponudbi (neobveznih) interesnih programov). Prikazu naučenih plesnih spretnosti osnovnošolcev in srednješolcev je namenjen Šolski plesni festival, ki ga organizirata Plesna zveza Slovenije in Zavod RS za šport Planica. V šolskem letu 2025/2026 bo Šolski plesni festival potekal že štiriindvajseto leto, Plesna zveza Slovenije pa je pripravila nove atraktivne plesne koreografije za festivalske plese hip hop, pop in latino za posamične nastope ter fokstrot in rokenrol za plese v paru. Za športne pedagoge in druge šolske strokovne delavce organizirajo brezplačne predstavitvene seminarje s prikazom metodike poučevanja plesnih koreografij.

Slika 3

Šolski plesni festival



Foto: Plesna zveza Slovenije

Delitev glede na funkcijo

Ples lahko analiziramo tudi glede na njegovo funkcijo, saj posamezni plesi pogosto služijo različnim družbenim, umetniškim in telesnim ciljem. Takšna delitev poudarja raznovrstnost in večrazsežnost plesnega izraza:

- **Rekreativna funkcija** se osredotoča na sprostitev, užitek in izboljšanje zdravja.
- **Izrazna/umetniška funkcija** omogoča sporočanje čustev in zgodb prek gibanja.
- **Družbena funkcija** krepi socialno povezanost, oblikuje identiteto ter prenaša kulturne in moralne vrednote.
- **Športna funkcija** vključuje merjenje in vrednotenje tehničnih dosežkov ter razvoj telesne zmogljivosti.
- **Ritualno-obredna funkcija** je povezana z religijo, običaji in kulturno tradicijo.

Pregledni prikaz skupin plesov s primeri in ključnimi značilnostmi

Za boljši pregled prikazanih delitev plesnih zvrsti smo pripravili tematsko skupno preglednico, iz katere so razvidne značilnosti posameznih plesnih zvrsti. Preglednica združuje razvrstitve iz prispevka Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja in tega prispevka ter je lahko v pomoč tistim, ki jih bolj poglobljeno zanima ples s svojimi raznolikimi možnostmi udejstvovanja, pomeni, izraznimi poudarki, funkcijami in družbenimi konteksti.

Preglednica 1

Razvrščanje plesov v skupine in najpomembnejše značilnosti plesnih zvrsti

Skupina plesov	Primeri zvrsti	Ključne značilnosti / poudarki
Latinskoameriški tekmovalni plesi	<u>Samba</u> , <u>rumba</u> , <u>ča-ča</u> , <u>pasodoble</u> , <u>džajv</u>	Odperta drža; poudarek na značaju plesov; koordinacija, moč, gibljivost, izraznost; visoko intenzivni, tekmovalno zahtevni
Standardni tekmovalni plesi	<u>Angleški valček</u> , <u>dunajski valček</u> , <u>tango</u> , <u>foxtrot</u> , <u>quickstep</u>	Zaprta drža; tehnična natančnost, usklajenost parov; visoka telesna pripravljenost, strogo ocenjevanje napak

Skupina plesov	Primeri zvrsti	Ključne značilnosti / poudarki
Umetniški / odrski plesi	<u>Balet</u> , sodobni ples, <u>jazz</u> , step, akrobatski ples, šov ples	Poudarek na estetiki, interpretaciji, koreografski ustvarjalnosti, umetniškem izrazu
Urbani / ulično-subkulturni plesi	<u>Hip hop</u> , breakdance, electric boogie, popping, locking, animation, house, vogue, waacking	Močan poudarek na improvizaciji, identiteti, nadzoru telesa, energiji, ritmu; pogosto uporaba izolacij in akrobatike
Folklorni / ljudski plesi	Polka, flamenko, orientalski / trebušni plesi, etnični ljudski plesi	Izražanje kulturne identitete, tradicije; socializacija, skupinsko povezovanje, ritmična struktura
Rekreativni / družabni plesi*	Salsa, merenge, bačata, argentinski tango, karibski plesi, west coast swing, blues, <u>tehnosving</u> , disco itd.	Poudarek na socializaciji, gibanju v paru, ritmičnosti, improvizaciji, užitku v gibanju; nizka do srednja tehnična zahtevnost
Rekreativni / fitnes plesi	Zumba, plesna aerobika	Poudarek na zabavi, zdravju, telesni dejavnosti, socializaciji; kombinacija plesnih gibov in vadbe za povečanje telesne zmogljivosti
Akrobatski športni plesi	<u>Akrobatski rokenrol</u>	Visoka intenzivnost, kombinacija plesa in akrobatike; eksplozivna moč, koordinacija, srčno-dihalna vzdržljivost
Globalni / hibridni plesi	K-pop, reggaeton, afriški hip-hop, dancehall	Kombinacija več slogov, vplivi različnih kultur; visoka energija, ritmična raznolikost, uporaba telesa v celoti

*Družabni plesi so vsi plesi v paru, katerih glavni namen ni tekmovanje, ampak zadovoljevanje drugih motivov, kot so zdravje, sprostitev, druženje, zabava, uživanje v gibanju ob glasbi ipd. Sem uvrščamo standardne plese, latinsko-ameriške plese in druge družabne plese, kot so polka, rokenrol, *blues*, *tehnosving*, bačata, kizomba, salsa, *west coast swing*, argentinski tango, mambo ipd.

Sklep

Ples je več kot gibanje – je dinamičen izraz človekove kulture, identitete in ustvarjalnosti. Skozi različne zvrsti, funkcije in kontekste se v plesu odražajo družbeni, umetniški in telesni vidiki človeškega delovanja. Razumevanje plesov kot kompleksnega fenomena omogoča globlje dojetje njihove vloge v življenju posameznika in skupnosti, hkrati pa odpira prostor za refleksijo o tem, kako ples oblikuje in odraža kulturne vrednote, socialne vezi ter telesno in estetsko pismenost. Na ta način ples ostaja ne le izraz telesne spretnosti, temveč tudi sredstvo za povezovanje, komunikacijo in ustvarjanje pomena v sodobnem svetu.

Viri

¹Giurchescu, A. (1994). The Power of Dance and Its Social and Political Uses. *Yearbook for Traditional Music*, 26, 109–121.

²Schmidt, R. A. (2013). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics.

³Shay, A. (2002). *Choreographic Politics: State Folk Dance Companies, Representation, and Power*. Wesleyan University Press.

⁴Karoblis, G. (2009). Why Dance Education Matters. *Dance Research Journal*, 41(1), 67–75.

Povezave na posamezne plese oziroma plesne zvrsti so povezane z naslednjim virom:

Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>.

Ponovno predstavljamo ples kot celostno vadbo za izboljšanje telesne zmogljivosti



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje aerobike (Nikola Janušič in David Janušič)

V zadnjih desetletjih raziskovalci potrjujejo, da lahko z vadbo plesa učinkovito izboljšujemo telesno zmogljivost. Redna vadba različnih plesnih zvrsti ne vpliva le na estetski izraz, temveč ima pomembne pozitivne učinke na vse ključne sestavine telesne zmogljivosti – srčno-dihhalno vzdržljivost, mišično moč, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in telesno sestavo.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kako s plesno vadbo vplivamo na različne kazalnike telesne zmogljivosti, smo že prikazali v SLOfit nasvetu S plesnimi vsebinami lahko učinkovito vplivamo na telesno zmogljivost

mladih, v tem prispevku pa prikazujemo še nekatere z dokazi podprte vplive plesa na srčno-dihhalno, mišično in živčno-mišično vzdržljivost, gibljivost ter telesno sestavo.

Vpliv plesa na srčno-dihhalno vzdržljivost

Ena izmed največkrat raziskovanih razsežnosti človekove telesne zmogljivosti, ki jo razvijamo s plesom, je **srčno-dihhalna** (tudi aerobna) **vzdržljivost**. Plesi, še posebej tisti z izrazito aerobno sestavino, kot so akrobatski rokenrol, latinsko-ameriški in standardni plesi, salsa, bachata, hip hop ali zumba, dokazano zvišujejo porabo kisika in srčni utrip ter posledično izboljšujejo aerobno zmogljivost posameznika. Plesalci športnega plesa imajo najvišje vrednosti maksimalne porabe kisika (vrednost VO_2 max izraža največjo količino kisika v mililitrih, ki jo lahko posameznik porabi v eni minuti na kilogram telesne mase; je merilo aerobne kapacitete in športni fiziologi jo obravnavajo kot eno najbolj zanesljivih pokazateljev srčno-žilne ter splošne telesne zmogljivosti posameznika¹⁾ v primerjavi s plesalci ostalih plesnih zvrsti (družabni ples, balet)²⁾. Akrobatski rokenrol npr. vključuje izjemno intenzivne intervale gibanja, hitre poskoke, dvige, akrobacije in neprekinjeno dejavnost, ki hkrati zahteva od plesalca razvito eksplozivno moč in vzdržljivost. Latinsko-ameriški plesi (npr. salsa, ča-ča, bačata) prav tako dobro razvijajo posameznikovo aerobno vzdržljivost, predvsem zaradi neprekinjenega ritmičnega gibanja in pogostih sprememb smeri, še posebej pa je to očitno pri daljših koreografijah ali intervalnih plesnih vajah^{3,4)}. Družabni plesi (rekreativni plesi v paru), še posebej z bolj intenzivnimi ritmi (salsa, ča-ča, hitri fokstrot oziroma quickstep), zvišujejo srčni utrip do 60–80 % maksimalnega, kar je optimalno za izboljšanje VO_2 max³⁾.

Hip hop s hitrimi poskoki, spreminjanjem smeri, izolacijami udov povzroča pomembno zvišanje srčnega utripa in vpliva na **aerobno zmogljivost**, a manj kot akrobatski rokenrol⁵⁾. V sodobnem plesu (plesna zvrst, ki se je razvila v 20. stoletju kot odziv na klasični balet; temelji na svobodnejšem gibanju, raziskovanju telesa in izražanju skozi gib) lahko govorimo o srednje visoki aerobni sestavini, vpliv na aerobno zmogljivost plesalca pa je odvisen predvsem od intenzivnosti koreografij. Daljše sekvence z aktivnim (to je izrazito in energično gibanje, z visoko angažiranostjo plesalca) premikanjem po prostoru lahko pomembno prispevajo k razvoju vzdržljivosti⁶⁾. Najnižji vpliv na aerobno zmogljivost med vsemi plesnimi zvrstmi ima balet, saj vključuje več statičnih položajev in manj neprekinjenega gibanja⁷⁾. T. i. »aerobna

korist« posameznega plesa je močno odvisna od **trajanja, intenzivnosti in intervalov koreografije** – ne samo od plesne zvrsti.

Metaanalize (raziskave, ki sistematično združujejo rezultate posameznih med seboj neodvisnih študij)⁸ kažejo, da od 45- do 60-minutne rekreativne plesne vadbe (npr. družabnega plesa) od 2- do 3-krat tedensko pri starejših odraslih pomembno zvišujejo njihovo aerobno zmogljivost in zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne bolezni⁹. Podobno so šolajoče deklice, ki so redno obiskovale moderni ples, izboljšale aerobno vzdržljivost v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni bila vključena v plesno vadbo¹⁰.

Vpliv plesa na mišično vzdržljivost

Druga pomembna sestavina telesne zmogljivosti je **mišična zmogljivost**. Čeprav ples ne more popolnoma nadomestiti ciljnih vaj za moč, pa vseeno vključuje elemente, ki zahtevajo znatno mišično aktivacijo, kot so skoki, hitri premiki in statični položaji. Tako balet zahteva visoko moč mišic jedra (osrednjega dela telesa) in spodnjih okončin zaradi stalnih *relevé* položajev (to so vzponi na konice prstov) in skokov⁷, jazz ples pa s ponavljajočimi se eksplozivnimi gibi krepi tako moč kot mišično vzdržljivost⁶. Pri tem velja posebej izpostaviti hip hop, ki za izvedbo poskokov, skokov in hitrih sprememb smeri zahteva izrazito eksplozivno moč nog⁵. Prav tako sta pri hip hop plesalcih pomembna mišična moč zgornjih udov, saj vključuje hitre in pogosto nenavadne gibe rok, ter stabilnost trupa, ki omogoča nadzor telesa v zahtevnih položajih¹¹. To potrjuje, da so določene plesne zvrsti neposredno primerljive s športi, ki temeljijo na eksplozivnih gibih in močnih obremenitvah mišično-skeletnega sistema.

Še izraziteje pridejo do izraza močne obremenitve mišično-skeletnega sistema pri **akrobatskem rokenrolu**, ki kot plesna zvrst združuje ples in športno akrobatiko. Zanja so značilni izjemno hitri ritmi, eksplozivne akrobatske prvine ter zahtevni dvigi in meti. Zaradi tega morajo plesalci razvijati vrhunsko **eksplozivno moč nog** za skoke, imeti izjemno **mišično moč zgornjih udov in trupa** za stabilnost ter **koordinacijo in ravnotežje**, da uskladijo zahtevne akrobacije. Rokenrol tako velja za eno najbolj telesno zahtevnih plesnih zvrsti, saj zahteva visoko razvito anaerobno moč, aerobno vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost plesalca.

Vpliv plesa na živčno-mišično vzdržljivost

Ker plesne koreografije večinoma zahtevajo natančno usklajevanje gibov z glasbo, hitre spremembe smeri in sestavljene gibalne vzorce, je še posebno izrazit vpliv plesa na **živčno-mišično zmogljivost**. Plesalci latinsko-ameriških plesov so v raziskavi Yildiza in sodelavcev pokazali statistično boljše rezultate pri merskih nalogah ravnotežja in proprioceptije kolenskega sklepa v primerjavi s sedečo populacijo⁴. Podobno so v meta-analizi, ki je vključevala raziskave, v katerih so sodelovali starejši odrasli, ugotovili izboljšanje tako v statičnem kot dinamičnem ravnotežju pri tistih, ki so obiskovali plesne programe⁹. Hip hop plesalci izstopajo prav pri koordinaciji in ravnotežju, saj morajo obvladovati zapletene gibalne vzorce, ki združujejo gibanje zgornjih in spodnjih udov, pogosto v kombinaciji z velikimi amplitudami ter nenaravnimi položaji telesa^{5,11}. Balet in sodobni ples sta prav tako zahtevna zaradi piruet (tj. obratov telesa na eni nogi okoli vzdolžne osi), enonožnih položajev in tehnike dela na tleh (drsenje, prevali, zasuki, opore na dlaneh, kolenih, komolcih, hrbtu ipd.), ki krepijo proprioceptivne sposobnosti⁷.

Vpliv plesa na gibljivost

Raziskovalci ugotavljajo, da so začetnice v skupini, ki je vadila jazz ples, po 24 vadbenih enotah izboljšale gibljivost v medenici, hrbtenici in ramenskem obroču⁶. Plesalci latinsko-ameriških plesov dosegajo boljše rezultate v merskih nalogah gibljivosti, kot je *predklon sede* (meri gibljivost hrbta in zadnje mišične verige nog – upogibalk v kolenu), kar kaže na pozitivne učinke plesnih gibov, ki vključujejo rotacijo bokov in raztezanje mišic spodnjih okončin³. Balet velja za eno najbolj celovitih oblik za razvoj gibljivosti, saj baletna vadba združuje elemente statičnega in dinamičnega raztezanja⁷. Tudi pri starejših odraslih so plesne aerobne vadbe pokazale pomembne učinke na gibljivost, čeprav v vadbenem programu raztezanje ni bilo posebej poudarjeno¹².

Vpliv plesa na telesno sestavo

Ples pozitivno vpliva tudi na telesno sestavo. Aerobni programi latino plesa in zumba zmanjšujejo količino telesnega maščevja in obseg pasu, hkrati pa izboljšujejo presnovne kazalnike³. Podobne ugotovitve so bile zabeležene tudi pri otrocih in mladostnikih, kjer je redna udeležba v plesnih programih prispevala k nižjemu indeksu telesne mase¹⁰. Plesne vadbe, ki

vključujejo dolgotrajne sekvence in intervale višje intenzivnosti, so pri tem še posebej učinkovite.

Navedene raziskovalne ugotovitve uvrščajo ples med eno redkih oblik telesne dejavnosti, ki enakovredno vpliva na vse glavne sestavine telesne zmogljivosti. Čeprav posamezne zvrsti različno poudarjajo specifične sposobnosti – balet gibljivost in ravnotežje, latino ples vzdržljivost in koordinacijo, jazz ples moč in eksplozivnost, hip hop pa predvsem eksplozivno moč, stabilnost trupa ter koordinacijo – celovitost plesne vadbe omogoča širok razpon pozitivnih učinkov (Preglednica 1). Redno vključevanje v plesne programe, prilagojene starosti in ciljem posameznika ali skupine, je zato priporočljivo tako za izboljšanje njihove splošne telesne zmogljivosti kot tudi za dolgoročno ohranjanje zdravja.

Slika 1

Ples kor celostna vadba za izboljšanje telesne zmogljivosti



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje aerobike¹⁴ (Nikola Janušič in David Janušič)

Preglednica 1

Velikost vpliva plesnih zvrsti na različne kazalnike telesne zmogljivosti (povzeto po navedenih virih)

Plesna zvrst	Srčno-dihalna vzdržljivost	Mišična moč	Eksplozivna moč nog	Stabilnost trupa	Koordinacija in ravnotežje	Gibljivost
Balet	srednja	visoka	srednja	visoka	zelo visoka	zelo visoka
Hip hop	visoka	srednja – visoka	zelo visoka	visoka	zelo visoka	srednja
Latino ples	zelo visoka	srednja	srednja	srednja	visoka	srednja – visoka
Jazz	srednja – visoka	visoka	visoka	srednja	visoka	visoka
Sodobni ples	srednja – visoka	srednja	srednja	visoka	visoka	zelo visoka
Akrobatski rokenrol	zelo visoka	zelo visoka	zelo visoka	zelo visoka	zelo visoka	visoka

Priporočila glede izbire plesnih zvrsti za šolske programe

Spodaj so navedeni primeri uporabe posameznih plesnih zvrsti pri pouku športne vzgoje, v razširjenem programu osnovne šole, kot interesne dejavnosti, pa tudi na športnem dnevu, v šoli v naravi ali med gibalnim odmorom. Navedeni so razlogi, zakaj je primerno posamezno plesno zvrst uporabljati (navajamo samo vplive na telesno zmogljivost, ne pa na uresničevanje še kako pomembnih drugih ciljev, kot so usvajanje socializacijskih veščin, razvoj poguma, izboljšanje telesne samopodobe ipd.), na kakšen način naj jo učenci/dijaki izvajajo in za katero starostno skupino je primerna. Učitelji si lahko pomagajo z vsebinami prek e-učnega gradiva za poučevanje plesa, dostopnega na povezavi [¹³](https://ples.fakultetazasport.si).

1. Latino plesi (salsa, bachata, ča-ča)

- Zakaj: Izboljšujejo srčno-dihhalno vzdržljivost, koordinacijo, ritem in osnovno gibljivost bokov.
- Kako izvajati: Preproste koreografije v paru ali skupini, kratki intervali z različnimi ritmi, poudarek na usklajenosti gibov.
- Primerno za: Vse starostne skupine, ker je tveganje za poškodbe relativno nizko, izvedba pa zabavna. Za mlajše (predšolske otroke in učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja) je primerna uporaba nekaj različnih korakov (npr. do 4) in več ponavljanja. Učitelj daje več poudarka na ritmičnost izvedbe. Za najmlajše so primerne tudi plesno-ritmične igre in otroški plesi.

2. Jazz in sodobni ples

- Zakaj: Krepi mišično moč, izboljšujeta gibljivost, koordinacijo in ravnotežje.
- Kako izvajati: Kratke koreografije s ponavljajočimi se eksplozivnimi gibi, prehodi med položaji na tleh in stoje (pri sodobnem plesu lahko vključite elemente gibanja na tleh).
- Primerno za: Starejše osnovnošolce in srednješolce, ki že zmorejo nekoliko zahtevnejše gibe. Na povezavi so primeri uporabe jazz plesa v šoli.

3. Hip hop (osnovni elementi, brez zapletenih akrobacij)

- Zakaj: Odličen za razvijanje eksplozivne moči nog, koordinacije, ravnotežja in stabilnosti trupa.
- Kako izvajati: Kratki intervalni treningi, preprosti skoki, poskoki, hitri premiki, gibanje po prostoru.
- Primerno za: Učence od 10. leta naprej; pri mlajših lahko učitelj uvede v učne ure osnovne gibe brez tveganih akrobacij. Na povezavah so primeri koreografij za razredno stopnjo in za predmetno stopnjo ter za srednjo šolo.

4. Akrobatski rokenrol (zaradi večje varnosti naj bo izvedba poenostavljena)

- Zakaj: Zelo celovito vpliva na izboljšanje vzdržljivosti, moči, eksplozivnosti in koordinacije, a je akrobatski del za otroke pogosto preveč zahteven.
- Kako izvajati: Osredotočenost na plesne vzorce in ritmične premike, brez kompleksnih dvigov in metov.
- Primerno za: Starejše osnovnošolce in srednješolce, ki so telesno zreli in že imajo osnovne plesne izkušnje.

Za učitelja, ki bo pri poučevanju vključeval ples zaradi izboljšanja telesne zmogljivosti učencev/dijakov, predstavljamo še nekaj **napotkov**:

- **Obvladanje osnov posameznih plesov:** Če želi učitelj uporabiti ples za razvoj posameznih sestavin telesne zmogljivosti, morajo učenci/dijaki obvladati osnovno tehniko posameznih plesov. Pomaga si lahko z video učnim pripomočkom za učenje plesa¹³.
- **Večja učinkovitost po že poučevanem sklopu plesa:** Bolj učinkovito lahko učitelj vključuje predlagane plesne vsebine v razvoj posameznih sestavin telesne zmogljivosti potem, ko učenci zaključijo s sklopom plesa (ki običajno vključuje 12 ur).
- **Kombiniranje zvrsti:** Idealno je, da učitelj kombinira več zvrsti, npr. aerobni latino ples za vzdržljivost in ritem, jazz za moč in gibljivost ter hip hop za koordinacijo in eksplozivnost.
- **Poudarek na intenzivnosti:** Za razvoj telesne zmogljivosti je pomembno, da ples vključuje intervale višje intenzivnosti, ne le počasnih koreografij.
- **Postopnost in varnost:** Pri hip hopu in akrobatskih elementih mora učitelj vedno zagotoviti ustrezno talno zaščito in poenostaviti gibe glede na starost učencev/dijakov.
- **Ugotavljanje napredka:** Učenci/dijaki morajo dobiti ustrezne, objektivne povratne informacije o napredku v telesni zmogljivosti. Za to lahko učitelj uporabi preproste merske naloge, kot so predklon na klopici za gibljivost, kratke tekaške preizkuse za vzdržljivost, skok v daljino ali navpični skok za moč nog ter osnovne ravnotežne merske naloge (npr. stoja na eni nogi na tleh ali na ožji površini). Učenci/dijaki naj se izmerijo sami v paru (drug drugega), med meritvami pa naj preteče vsaj nekaj mesecev, ko lahko ob redni vadbi pričakujejo in zaznajo spremembe.
- **Gibalni odmori s plesom:** Če ima šola v urniku gibalne odmore, lahko učitelj ponudi takšno vadbo v veliki telovadnici, kjer jo lahko istočasno izvaja veliko število učencev/dijakov. Plesnemu gibalnemu odmoru lahko šola nameni cel teden v enem mesecu ali pa točno določen dan v tednu v daljšem časovnem obdobju, npr. vsak petek od sredine novembra do sredine marca.
- **Plesna vadba za razvoj sestavin telesne zmogljivosti je priporočljiva v vseh srednješolskih programih:** Strokovnjaki Fakultete za šport v gradivu (primer 1, primer 2), namenjenem izobraževanju bodočih učiteljev in kot podpora vsem, ki delajo v

praksi, priporočamo, da učitelji športne vzgoje v srednješolskih programih namenijo tretjino razpoložljivega časa temi *telesna zmogljivost*. Ure lahko učitelj oblikuje tako, da vključi v vadbo tudi športne spretnosti obveznega ali razširjenega programa. Ena od takih možnosti je razvijanje sestavin telesne zmogljivosti s plesom, kar je prikazano v tem prispevku in v SLOfit nasvetu S plesnimi vsebinami lahko učinkovito vplivamo na telesno zmogljivost mladih.

Viri

- ¹Srivastava, S., Tamrakar, S., Nallathambi, N., Vrindavanam, S.A., Prasad, R. in Kothari, R. (2024). Assessment of Maximal Oxygen Uptake (VO₂ Max) in Athletes and Nonathletes Assessed in Sports Physiology Laboratory. *Cureus Journal of Medical Science*, 16(5):e61124. Doi: 10.7759/cureus.61124.
- ²Wyon, M., Allen, N., Cloak, R., Needham-Beck, S., Davies, P. in Clarke, F. (2016). Assessment of Maximum Aerobic Capacity and Anaerobic Threshold of Elite Ballet Dancers. *Medical problems of performing artists*, 31(3), 145–150. doi: 10.21091/mppa.2016.3027.
- ³Wang, J., Lin, S. in Chang, C. (2023). Effect of Latin dance on physical and mental health: A systematic review. *BMC Public Health*, 23, 16221. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16221-6>
- ⁴Yıldız, S., Kaya, A. in Demir, T. (2025). An examination of balance, flexibility, and proprioception in Latin dancers: A cross-sectional case-control study. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 60(2), 50–56. <https://www.journalofsportsmedicine.org/full-text/753/eng>
- ⁵Pruš, D. (2015). *Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti plesalk in plesalcev hip-hopa*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://openscience.si/jan/gradivo?lang=1033&nrid=9141765>
- ⁶Komeroski, I., Delabary, M. in Haas, A. (2016). Strength and flexibility in beginner jazz dancers. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 513–518. <https://www.proquest.com/docview/1826925914>
- ⁷Koutedakis, Y., Owolabi, E. in Apostolos, K. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet dancers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2730–2739. https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2009/12000/physiological_fitness_and_professional_classical.42.aspx
- ⁸Allen, N., Fischer, D. in Cook, C. (2023). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38874993>
- ⁹Keogh, J. W. L. in Kilding, A. E. (2022). The effectiveness of dance interventions on aerobic fitness in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 81, 101714. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36064303>
- ¹⁰Pashkevich, E., Zlotnikova, T. in Sazonova, A. (2024). Modern dance programs improving health-related physical fitness in girls. *Frontiers in Public Health*, 12, 1425974. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1425974>

- ¹¹Uršej, E. (2021). *Vpliv strukturiranega vadbenega programa, morfoloških in fizioloških značilnosti ter gibalnih sposobnosti na pojavljanje poškodb v plesu hip hop*. [Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=128218>
- ¹²Hsieh, R. L., Chen, H. Y. in Huang, H. Y. (2022). Effects of dance-based aerobic training on functional capacity and risk of falls in older adults with mild cognitive impairment. *Journal of Clinical Medicine*, 14(16), 5900. <https://www.mdpi.com/2077-0383/14/16/5900>
- ¹³Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>
- ¹⁴Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si>

S plesom pri otrocih in mladostnikih razvijamo tudi koordinacijo



Foto: Zoran Kljun, Bolero

Koordinacija je temeljna gibalna sposobnost, ki je razvojno izjemno pomembna. Ples predstavlja učinkovit način za spodbujanje njenega razvoja, saj združuje ritmične, gibalne in čutne izkušnje, ki prispevajo h gibalni učinkovitosti, kognitivnemu razvoju ter socialni povezanosti. Tehnična zahtevnost in estetska narava plesa tako predstavljata mladim izziv in s tem povečujeta motivacijo za športno udejstvovanje.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kaj je koordinacija?

Koordinacija je temeljna gibalna sposobnost **usklajevanja gibanja telesa** (udov, trupa, glave) v prostoru in času na podlagi povezave gibalnih, čutnih (senzoričnih) in kognitivnih informacij¹. Razumemo jo kot zapleteno sodelovanje živčnih in mišičnih procesov, ki omogočajo natančno, pravočasno, prilagodljivo in ekonomično gibanje². Pri otrocih predstavlja koordinacija ključni element splošne gibalne kompetentnosti in je povezana z uspešnostjo v gibalnih dejavnostih, športu, šoli ter pri izvedbi vsakodnevnih nalog³.

Koordinacijske sposobnosti so **večrazsežne**; med njimi pogosto navajamo gibalno inteligentnost, ritmično usklajevanje gibanja, usklajeno delovanje spodnjih okončin, gibalno učenje, gibalni spomin in časovno usklajevanje gibov³. Koordinacijske sposobnosti vključujejo tudi ravnotežje, prostorsko orientacijo in sposobnost hitre prilagoditve spremembam⁴. Zaradi tega je koordinacija ključna gibalna sposobnost, zlasti pri izvedbi zapletenih in spreminjajočih se nalog.

Kako se koordinacija izraža in razvija

Koordinacija se pri otrocih izraža kot sposobnost pravočasne izvedbe gibov, natančnosti in stabilnosti v gibanju ter hitrega učenja novih gibalnih vzorcev⁴. V zgodnjem otroštvu pride do intenzivne mielinizacije živčevja (tvorbe mielinske ovojnice), zaradi česar je **obdobje od 3. do 7. leta ključnega pomena** za razvoj koordinacijskih sposobnosti⁵.

Zgodnje šolsko obdobje (približno od 7. do 11. leta starosti) predstavlja t. i. *zlato dobo usvajanja tehnik različnih športov*, saj so otroci takrat najbolj dovzetni za učenje sestavljenih (tudi bolj zapletenih) gibalnih vzorcev, ki vključujejo ritmično izvedbo, orientacijo in prostorsko zaznavo³. Zgodnja mladost (od 12. do 15. leta) prinaša hitre telesne spremembe (pospešena rast, zlasti okončin, ki lahko poruši ustaljenost izvedbe gibalnih vzorcev, hormonske spremembe), kar lahko začasno poslabša koordiniranost izvedbe gibanj. Vendar lahko redna vadba omogoča manjše motnje v koordinaciji gibanja in zagotavlja nadaljnji stabilni gibalni razvoj¹.

Dedni dejavniki in dejavniki okolja

Raziskovalci potrjujejo, da dedni dejavniki (genetika) vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti, saj določajo učinkovitost živčno-mišičnega prenosa, povezovanje čutnih zaznav in predelavo

informacij⁶. Razvijanje koordinacije je izjemno pomembno pri otrocih s posebnimi potrebami. Raziskave pri otrocih z razvojno motnjo koordinacije so namreč pokazale, da genetski in nevrološki dejavniki pomembno oblikujejo njihove načine organizacije gibanja^{7,8}.

Poleg dednih dejavnikov pa ima izjemno močan vpliv na končni gibalni razvoj okolje. Raznovrstne gibalne izkušnje, kakovostna vodena vadba, motivacijska klima in družinska podpora dokazano krepijo koordinacijo in gibalno kompetentnost^{5,9}. Okolje lahko nevrološki potencial otroka okrepi ali oslabi, kar pomeni, da koordinacijskih sposobnosti ne smemo razumeti kot nespremenljivo danost, ampak kot rezultat interakcije dednosti in izkušenj².

Kako razvijamo koordinacijo

Razvijanje koordinacije temelji na raznolikih, ritmičnih, prostorsko zahtevnih in gibalno kompleksnih nalogah. Pri otrocih so posebej učinkovite:

- različne gibalne igre s spremembami smeri,
- naloge, ki razvijajo ravnotežje,
- naloge, ki vključujejo ritem in zaporedja gibanj,
- poligoni z raznovrstnimi nalogami,
- igre s pripomočki,
- plesne in glasbeno-gibalne dejavnosti³.

Številne primere si lahko ogledate na našem spletnem portalu SLOfit nasvet ([primer 1](#); [primer 2](#); [primer 3](#); [primer 4](#); [primer 5](#); [primer 6](#); [primer 7](#); [primer 8](#); [primer 9](#)). Koordinacijski treningi, ki vključujejo hitre reakcije, menjave smeri in sestavljene gibalne vzorce, dokazano izboljšujejo ravnotežje, agilnost in gibalno načrtovanje¹⁰.

Ples kot sredstvo za razvoj koordinacije

Ples je ena najbolj celostnih gibalnih dejavnosti za razvoj koordinacije, ker vključuje ritem, prostor (gibanje v različnih ravninah, spremembe smeri med gibanjem, deljenje prostora s soplesalcem), čas, orientacijo (glede na omejen prostor, soplesalca in druge plesalce), gibanje celotnega telesa in natančno in usklajeno gibalno izvedbo¹¹. Plesna vadba spodbuja

povezovanje čutnih informacij — vidnih, slušnih, proprioceptivnih in vestibularnih — zato močno krepi senzorično-gibalno usklajevanje¹².

Avtorji raziskav, v katere so vključili šolske otroke, so pokazali, da aerobno-plesna vadba izboljšuje ravnotežje, hitrost gibalnega učenja, koordinacijo, stabilnost telesne drže (nadzor nad položajem telesa), gibalni spomin in sposobnost usklajevanja gibov¹³. Pri mlajših otrocih plesna in ritmična vadba dokazano pospešujeta razvoj gibalne kompetentnosti, predvsem koordinacije nog, trupa in rok¹⁴.

V športnem plesu se uporabljajo specifične metode za razvoj koordinacije, npr. izvedbe natančnih vzorcev korakov, menjava ritmov, hitre spremembe smeri in sinhronizacija gibanja v paru, kar izboljšuje tako prostorsko orientacijo kot časovno usklajenost¹⁵.

Poseben poudarek: ples kot orodje za razvoj koordinacije

Ines Kavčič¹⁶ je v svojem magistrskem delu ugotavljala, ali imajo otroci, ki so že vsaj nekaj let sodelovali v plesnih dejavnostih, bolj razvito koordinacijo, občutek za ritem in ravnotežje kot njihovi vrstniki, ki niso plesali. V raziskavo je bilo vključenih 123 učenk in učencev 6. in 7. razredov, starih med 10 in 14 let. Od teh je bilo 47 otrok redno vključenih v plesne dejavnosti, bodisi v okviru obšolskih/interesnih dejavnosti ali v organizaciji plesnega društva oz. kluba, 76 otrok pa se plesnih dejavnosti ni udeleževalo. V raziskavi je avtorica (poleg uporabe vprašalnika) z osmimi gibalnimi merskimi nalogami ugotavljala koordinacijske sposobnosti merjencev, njihovo sposobnost ohranjanja ravnotežja in ritma.

Otroci, ki so bili plesno dejavni, so pokazali **boljše dosežke v koordinacijskih testih** kot njihovi vrstniki, ki se s plesom niso ukvarjali¹⁶. Prav tako so imeli ti otroci bolj razvit občutek za ritem in ohranjanje ritma, kar pomeni, da plesna vadba prispeva k razvoju ritmične usklajenosti. Plesno dejavni otroci so imeli tudi boljšo stabilnost oz. ravnotežje od neplesalcev, kar kaže na pozitiven vpliv plesa na nadzor telesne drže (ravnotežje)¹⁶. Avtorica v zaključku poudarja, da je ples primerna dejavnost za krepitev koordinacije in ritma pri otrocih v obdobju poznega otroštva.

Pomen plesa v splošnem gibalnem razvoju otrok in mladostnikov

Ples je lahko, kot gibalno usmerjen proces (v šoli ali društvu), zelo uporabna telesna dejavnost za razvoj številnih gibalnih sposobnosti. Zato bi ga morali bolj sistematično vključevati v

programe športne vzgoje ali specialne programe za gibalni razvoj (npr. pri delu z otroki s posebnimi potrebami), saj ima pozitivne vplive na različne vidike koordinacije, temeljne gibalne sposobnosti, ki jo je treba razvijati v otroštvu in mladostništvu^{1,5}.

Poleg gibalnih koristi (izboljšanje ravnotežja, agilnosti, usklajenosti gibov, povečanje gibalnih kompetenc, ki pomagajo pri vsakodnevnih nalogah in tudi v drugih športih) ples vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih sposobnosti¹⁷, saj:

- spodbuja čutne poti: otrok mora hkrati predelati vidne, slušne (glasba) in proprioceptivne informacije;
- ritmične sestavine plesa izboljšujejo zavedanje časa in tempo, kar krepi časovno usklajevanje gibov;
- razvija pozornost in delovni spomin (otroci morajo slediti korakom, usklajevati zaporedja gibov in predvideti naslednje gibe).

O vplivu plesa na socialni in čustveni razvoj smo že pisali, a vseeno poudarjamo, da skupinski ples omogoča interakcijo, sodelovanje in komunikacijo med vrstniki, nadalje spodbuja izražanje čustev, ustvarjalnost in zaupanje v lastno telo. Prav tako lahko ples povečuje motivacijo za vadbo, saj je pogosto zabaven, umetniško privlačen in manj tekmovalen kot nekateri drugi, bolj »tradicionalni« športi.

Izzivi in priporočila

- Čeprav je ples zelo koristen, je pomembno, da so vadbene vsebine prilagojene posamezniku; pomembno je upoštevati starost, razvojno raven, predhodne gibalne izkušnje in morebitne razvojne koordinacijske motnje posameznih učencev oz. dijakov.
- Učna ura plesa mora biti strokovno zasnovana: vključuje naj motivacijsko spodbujanje, privlačne igre in strukturirane naloge, ki so ključne za ohranjanje zanimanja in napredka.
- Pomembna je rednost vadbe, saj posamične učne ure ne bodo prinesle optimalnih koristi. Idealno je vpeljati plesne vadbe kot del redne gibalne rutine v šolah: kot del pouka športa/športne vzgoje (vsaj 12 zaporednih učnih ur v enem šolskem letu), kot del ogrevanja (ali ohlajanja) v učnih urah, kjer so v ospredju druge vsebine, v interesnih in

obšolskih dejavnostih ali kot del minut za zdravje, gibalnih odmorov, šol v naravi in različnih plesnih nastopov.

- V prihodnosti bi bilo treba raziskati učinke različnih plesnih zvrsti, intenzivnosti plesnih vadb in dolžine njihovega izvajanja na različne sestavne dele koordinacije.

Viri

¹Goodway, J. D., Ozmun, J. C. in Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Burlington, Jones & Bartlett learning.

²Schmidt, R. A. in Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

³Videmšek, M. in Pišot, A. (2007). *Šport za najmlajše*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁴Gabbard, C. (2018). *Lifelong motor development* (7th ed.). Wolters Kluwer Health.

⁵Payne, V. G. in Isaacs, L. D. (2020). *Human motor development: A lifespan approach* (10th ed.). Routledge.

⁶Gao, Y., Song, R., Zhong, F., Huang, L., Wang, G., Zhang, K. in Ke, J. (2024). Children with developmental coordination disorders: A review of approaches to assessment and intervention. *Frontiers in Neurology*, 15, 1359955. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1359955>.

⁷Zwicker, J. G., Missiuna, C., Harris, S. R. in Boyd, L. A. (2012). Developmental coordination disorder: A review and update. *European Journal of Paediatric Neurology*, 16(6), 573–581.

<https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2012.05.005>

⁸Wilson, P. H., Ruddock, S., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H. in Blank, R. (2017). Understanding performance deficits in developmental coordination disorder: A meta-analysis of recent research. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59(11), 1117–1129. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13559>

⁹Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. in Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

¹⁰Başarır, B., Canlı, U., Şendil, A. M., Alexe, C. I., Tomozei, R. A., Alexe, D. I. in Burchel, L. O. (2025). Effects of coordination-based training on preschool children's physical fitness, motor competence and inhibition control. *BMC Pediatrics*, 25, 539. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05897-x>

¹¹Koutedakis, Y. in Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651–661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>

¹²Maheu, M., Behtani, L., Nooristani, M., Jemel, B., Delcenserie, A. in Champoux, F. (2019). Influence of dance training on challenging postural control tasks. *Gait & Posture*, 69, 31–35.

<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.01.015>

- ¹³Jouira, G., Alexe, C. I., Zinelabidine, K., Rebai, H., Mocanu, G. D., Cojocaru, A. M., Dragomir, L., Čaušević, D. in Sahli, S. (2024). The impact of aerobic dance intervention on postural balance in children: A randomized controlled trial. *Children*, 11(5), 573. <https://doi.org/10.3390/children11050573>
- ¹⁴González-Devesa, D., Blanco-Martínez, N., Varela, S. in Ayán-Pérez, C. (2025). Effects of dance programs on fundamental motor skills in preschool children: A systematic review and meta-analysis. *Perceptual and Motor Skills*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1089313X251332424>
- ¹⁵Topolovec, A., Belas, D. in Vlašić, J. (2022). *Metode razvoja koordinacije u sportskom plesu*. V L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić in I. Krakan (ur.), *Kondicijska priprema sportaša* (str. 127–130). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- ¹⁶Kavčič, I. (2024). *Razlike v koordinaciji in ritmu med otroci plesalci in njihovimi vrstniki*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=162744>
- ¹⁷Payne, P. in Costas, R. (2021). Creativity and cognition in dance education. *Research in Dance Education*, 22(1), 55–72.

Značilnosti in potek poučevanja počasnega in hitrega fokstrota



Foto: Rok Vertič

Počasni (koračni) in hitri fokstrot (quickstep) sta podobna plesa, saj ju plešemo v enakem ritmu, a v različnem tempu. V šoli ju učitelji poučujejo med prvimi družabnimi plesi. V prispevku predstavljamo značilnosti in potek poučevanja obeh plesov, v naslednjem nasvetu pa bomo predstavili še specialno-didaktične napotke za uspešno poučevanje.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kdaj sta se pojavila počasni (koračni) in hitri fokstrot?

Počasni (koračni) fokstrot se je uveljavil med letoma 1911 in 1914 v Združenih državah Amerike. Razvil se je iz *one-stepa* (ples preprostih korakov) in *ragtima*, po letu 1927 pa se je v Angliji razvil tudi **hitri fokstrot** ali t. i. *quickstep*, ki predstavlja kombinacijo fokstrota, *charlestona* in plesov *swingovskega* izvora. S fokstrotom so plesalci začeli plesati bolj tekoče in z daljšimi, drsnimi gibi, vseeno pa je ples še vedno vključeval preproste korake. Oba fokstrota sta se v Evropi uveljavila med obema svetovnima vojnoma (v 20-ih in 30-ih letih 20. stoletja) ter postala tudi tekmovalna standardna plesa. Za boljšo predstavo razvrščanja plesnih zvrsti si oglejte SLOfit nasvet *Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja.*

Opis obeh plesov (drža, položaj rok, gibanje nog, plesne figure)

Standardne plese navadno plešemo v **zaprti plesni drži**. Drža med obema fokstrotoma naj bo čimbolj naravna, plesna partnerja stojita sproščeno¹. Z boki se skoraj dotikata, zgornji del telesa je rahlo nagnjen nazaj. Plesalčeva desna roka je na plesalkinem hrbtu pod lopatico, njena leva roka je na plesalčevem ramenu. Plesalka se z desno roko in plesalec z levo roko primeta v višini ramen, tako da je plesalčeva dlan obrnjena rahlo navzgor, njena pa položena nanjo. Za razliko od latinsko-ameriških plesov so v tehniki standardnih plesov stopala vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Pri hoji nazaj se plesalca odrivata s pete, pri premikanju naprej pa stopata prek pete na cela stopala in nato na prste, če je to potrebno. Telo je med plesom pokončno in zravnano.

Slika 1

Zaprta plesna drža

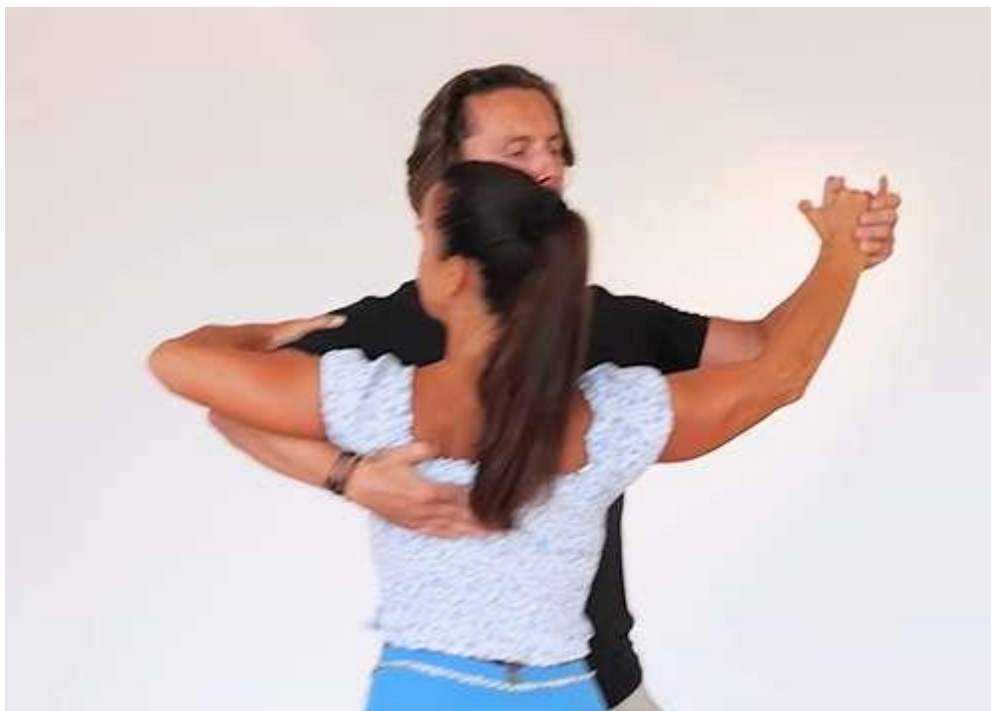


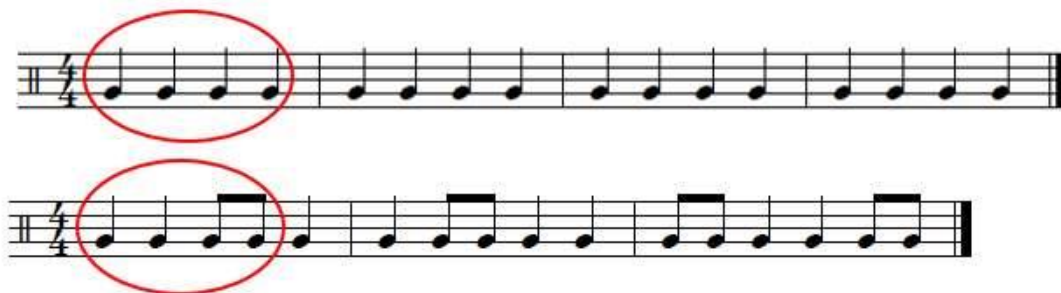
Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Oba fokstrota plešemo v 4/4 ritmu, a v različnem tempu

Oba fokstrota (koračni oz. počasni in hitri) plešemo v 4/4 ritmu²; pri tem imamo pri počasnem fokstrotu 4 enakomerne dobe, pri hitrem pa se izmenjujejo počasne (četrтинke) in hitre dobe (osminke). Največkrat jih ubesedimo s štetjem počasi-počasi-hitro-hitro (ali angleško *slow-slow-quick-quick*, skrajšano S-S-Q-Q). Slika 1 prikazuje ritmični zapis obeh plesov: osnovni korak koračnega fokstrota plešemo S-S-S-S, osnovni korak hitrega fokstrota – *quickstepta* pa S-S-Q-Q. Na Sliki 1 je obkrožen ritem enega osnovnega koraka; pri počasnem fokstrotu le-ta zavzema cel takt, medtem ko traja pri hitrem fokstrotu tri dobe (na prvi dve sta plesalčeva koraka počasna, na tretjo dobo pa sledita še dva hitrejša koraka), tako da so štirje osnovni koraki *quickstepta* izvedeni v treh taktih. Tempo plesanja počasnega (koračnega) fokstrota je od 28 do 30 taktov, medtem ko je tempo hitrega fokstrota ali *quickstepta* od 50 do 52 taktov na minuto.

Slika 2

Ritem obeh plesov (1 – počasnega oz. koračnega fokstrota in 2 – hitrega oz. quickstepa)



Način gibanja pri počasnem (koračnem) fokstrotu se razlikuje od načina pri hitrem fokstrotu

Pri počasnem (koračnem) fokstrotu je gibanje tekoče, elegantno, neprekinjeno in z enakomerno dolgimi koraki ter značilnim valovanjem telesa, ki mu rečemo *swing*. Pri hitrem fokstrotu (*quickstepu*) je gibanje bolj lahkotno, igrivo, poskakujoče. Zanj so značilni t. i. *chasse* (menjalni) korak, hitre spremembe smeri, poskoki in sinkopiran ritem. Čeprav se fokstrota pri začetnikih lotevamo bolj v začetku poučevanja družabnih plesov (na primer takoj za *bluesom* in *tehnosvingom*), pa velja tehnično za enega najtežjih tekmovalnih standardnih plesov – predvsem zaradi zahtevnega nadzora ravnotežja, dvigov in spustov, tekočega gibanja in stalne povezanosti para.

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci:

Učenec

- razvija občutek za počasno, povezano gibanje v 4/4 ritmu;
- obvlada osnovne plesne figure* (osnovni korak, desni obrat in levi obrat);
- nadzira gibanje med dvigi in spusti ter se zaveda, kako se premika njegovo težišče;
- zgradi močan »okvir« v zaprti plesni drži in oblikuje plesno partnerstvo.

Opomba. **Plesna figura** ali **plesna slika** je **osnovna gibalna enota** v plesu, ki vključuje zaporedje določenih korakov ali gibov, ki imajo prepoznaven vzorec in pomen v koreografiji. Plesne figure pri fokstrotu so osnovni korak, desni obrat in levi obrat. Določeno zaporedje plesnih figur sestavlja **plesno kompozicijo** oziroma **koreografijo**.

Potek poučevanja počasnega (koračnega) fokstrota

Hoja v 4/4 taktu: Na začetku poučevanja je pomembno, da učitelj najprej poudari štetje od 1 do 4, toliko kot je dob v 4/4 taktu. Učitelj spodbudi učence, da hodijo v taktu (tako dobijo občutek za dolg korak in drsnost) ter na vsak prvi udarec v taktu zaploskajo (ali na primer spremenijo smer). Za razvoj ritmičnosti lahko učitelj najprej izvede z učenci nekaj različnih plesno-ritmičnih iger².

Osnovni korak: Osnovni korak fokstrota traja štiri dobe. Učitelj vodi učence za seboj vzdolž dvorane (najbolje bočno na plesno smer oziroma najdaljšo prečnico telovadnice), tako da samostojno hodijo po prostoru in izvajajo dva koraka naprej izmenično z levo (LN) in desnogo (DN), nato izvedejo tretjega v stran (LN), s četrtem pa priključijo DN in nanjo prenesejo težo. Nato učenci ponovijo enak vzorec gibanja z začetnima dvema korakoma nazaj; pri tem učitelj z besedami vodi učence: »nazaj (LN) – nazaj (DN) – v stran (LN) – skupaj (DN). Nato začne spet od začetka: »naprej (LN) – naprej (DN) – v stran (LN) – skupaj (DN) itd.

Ko učenci tekoče in suvereno nekajkrat ponovijo osnovni korak, učitelj doda še dvige in spuste na prstih, tako da na koncu drugega udarca učenci izvedejo dvig in na koncu četrtega spust.

Desni obrat: Učitelj začne s poučevanjem desnega obrata šele, ko učenci obvladajo hojo naprej in nazaj bočno na plesno smer, vendar še vedno po ravni črti v prostoru (ne še po krožnici). Največkrat poučuje dva polovična obrata (dvakrat po 180 stopinj). Če so učenci začeli hoditi z LN, pomeni, da so izvajali moški osnovni korak in bodo pri desnem obratu izvedli korak nazaj z LN, naprej z DN, pri čemer se bodo obrnili za četrto obrata (v desno), na tretji udarec stopili v stran z LN (se obrnili še za četrto obrata) in priključili z DN. Enak vzorec bodo ponovili še enkrat in tako izvedli obrat v celoti. Za lažjo predstavbo si lahko ogledate poučevanje fokstrota (za plesalko in plesalca) ali celotni ples koračni fokstrot ob glasbi².

Povezava treh osnovnih korakov in desnega obrata: Naslednja faza v poučevanju fokstrota je, da učenci ob vodenju učitelja, ki hkrati prikaže gibanje, šteje in napoveduje naslednje korake, povežejo tri osnovne korake ter desni obrat. Pri tem gre plesalec z LN naprej v prvi osnovni korak, nazaj (LN) v drugega in ponovno naprej (LN) v tretji osnovni korak, nato pa izvede desni obrat z začetnim korakom z LN nazaj. Po desnem obratu nadaljuje z osnovnim korakom nazaj (LN), da je ponovno v začetnem položaju.

Predlagamo, da se na eni učni uri začetniki naučijo osnovnih korakov in desni obrat. Nujna je **postopnost**, zato učenci izvajajo gibanje najprej brez glasbe, nato ob glasbi, najprej po ravni črti vsak posebej, potem po ravni črti v paru, nato še po krožnici in ob glasbi.

Naslednjo učno uro lahko učitelj doda obstoječi koreografiji koračnega fokstrota še levi obrat. Za učence z več znanja pa lahko učitelj poučuje levi obrat že na prvi učni uri in tako nadaljuje s tremi osnovnimi koraki takoj po desnem obratu.

Povezava osnovnih korakov in levega obrata: Po treh osnovnih korakih (LN naprej, LN nazaj, LN naprej) in desnem obratu učenci nadaljujejo z izvedbo treh osnovnih korakov (LN nazaj, LN naprej, LN nazaj), tako da plesalec zaključi z zadnjim osnovnim korakom nazaj in je pripravljen za levi obrat. Tudi levi obrat učitelj razdeli na dva obrata za 180 stopinj, in sicer tako, da plesalci najprej izvedejo korak naprej z LN, nazaj z DN in se pri tem obrnejo za četrt obrata v levo, nato stopijo z LN v stran, se obrnejo še za četrt obrata v levo in priključijo DN. Nato ponovijo enak vzorec gibanja in naredijo še drugo polovico obrata.

Povezave osnovnih korakov in obeh obratov v koreografijo lahko učitelj poučuje za vsako vlogo (plesalec/plesalka) posebej ali pa po poučevanju osnovnega koraka kar nadaljuje s poučevanjem celotne koreografije v paru. Slednje je bolj primerno za učence predmetne stopnje in dijake, ki vedo, kaj pomeni zrcalno gibanje in tako lažje sledijo navodilom. Na ta način so v primeru, če poučuje le en učitelj, vsi dejavni, saj ni treba čakati, da učitelj predela z vsako skupino posebej njeno plesno vlogo.

Vloga plesalke: Plesalka izvaja enake korake kot plesalec, samo da začne plesati osnovni korak z DN nazaj. Njena vloga je naslednja: osnovni korak z DN nazaj, osnovni korak z DN naprej, osnovni korak z DN nazaj, prva polovica desnega obrata (DN naprej – LN nazaj, DN v stran, LN priključi), druga polovica desnega obrata (ponovi enako gibanje kot pri prvi polovici

obrata), nadaljuje z osnovnim korakom naprej z DN, nazaj z DN, naprej z DN in naredi dve polovici levega obrata (dvakrat ponovi naslednje: nazaj z DN, naprej z LN, v stran z DN, priključi z LN).

Plesanje v parih v zaprti plesni drži: Ko učenci dodobra obvladajo osnovne korake in oba obrata ter jih tekoče povezujejo ob glasbi, jih učitelj povabi v **plesne pare**. Učitelj pojasni **zaprto plesno držo**², ki je značilna za standardne plese. Plesalec odroči in zaokroži z rokami rahlo navznoter, komolci so v višini njegovih ramen, levo dlan obrne nekoliko navzgor, desna je pripravljena za dotik plesalkinega hrbta pod lopatico. Plesalka se približa plesalcu, ravno tako odroči in položi svojo desno dlan v njegovo levo, svojo levo dlan pa na plesalčevo ramo. Pri tem drži komolce v višini svojih ramen in se s svojo levo roko dotika plesalčeve desne roke. Zaprta drža ustvarja med plesalko in plesalcem stalen prostor in predstavlja za oba stabilno oporo. Ko se eden izmed para rahlo nasloni na drugega (pritisk težišča telesa), to takoj sproži premik plesnega para. Navadno je plesalčeva vloga vodenje, zato tudi vedno začne s koraki naprej in varuje plesalko pred morebitnim zaletavanjem na plesišču.

Plesanje v parih ob glasbeni spremljavi in s štetjem učitelja po ravni črti: Učitelj doda glasbo. Najprej šteje začetek in potek plesa, napoveduje glasovne usmeritve v ritmu, kot na primer za plesalce celotno koreografijo (za plesalke ravno obratno – z drugo nogo in v drugi smeri):

1. Trije osnovni koraki: »naprej-dva-v stran-skupaj, nazaj-dva-v stran-skupaj, naprej-dva-v stran-skupaj ...«.
2. Desni obrat: »... nazaj-naprej-v stran-skupaj, naprej-nazaj-v stran-skupaj ...«.
3. Trije osnovni koraki: »nazaj-dva-v stran-skupaj, naprej-dva-v stran-skupaj, nazaj-dva-v stran-skupaj ...«.
4. Levi obrat: »... naprej-nazaj-v stran-skupaj, nazaj-naprej-v stran-skupaj«.
5. Učenci ponovijo od začetka gibanje, opisano pri točkah od 1 do 4.

Plesanje v parih ob glasbeni spremljavi in s štetjem učitelja po krožnici v plesni smeri: Šele ko učenci znajo plesati v paru ob glasbi, jih učitelj postavi na krožnico. V plesni drži je plesalec obrnjen s hrbtom proti sredini krožnice, plesalka stoji nasproti njega, torej gleda v njeno središče. Tako se skupaj premikata ven iz krožnice in nazaj proti središču krožnice ter pri tem

izvajata desni obrat na zunanjem robu krožnice, levega pa bliže njenemu središču. Plesni pari se vedno premikajo v nasprotni smeri urinega kazalca – temu pravimo tudi **plesna smer**.

Potek poučevanja hitrega fokstrota² – *quickstepa*

Preden začne učitelj s poučevanjem hitrega fokstrota, najprej nauči počasni fokstrot, saj je razlika med njima v šolski izvedbi predvsem v ritmu. Koraki so popolnoma enaki, vendar jih učenci ne izvajajo več na vsako dobo, ampak sta prvi dve dobi počasni, drugi dve pa hitri. Zato po naučenem počasnem fokstrotu učitelj najprej ponovno vodi učence (glede na znanje učenci plešejo posamično ali v paru) k izvedbi osnovnih korakov s poudarjenimi dvigi in spusti, saj so nujno potrebni za tehnično in ritmično pravilno izvedbo hitrejših korakov hitrega fokstrota. Šteje torej »*počasi-počasi-hitro-hitro*« ali mogoče lažje mednarodno »*slow-slow-quick-quick*« (enozložne besede je namreč lažje izgovoriti). Tako učitelj predela z učenci celotno koreografijo v novem ritmu, šele nato jih postavi ponovno na krožnico, kjer zaplešejo quickstep ob glasbi v novem ritmu, ob štetju, v paru².

V naslednjem prispevku bomo podali še natančnejša specialno-didaktična navodila za poučevanje.

Vira

¹Ambož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Plesna zveza Slovenije.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Napotki za poučevanje počasnega in hitrega fokstrola



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

V prispevku Značilnosti in potek poučevanja počasnega in hitrega fokstrola smo predstavili njune glavne značilnosti in osnovne plesne figure, v pričujočem prispevku pa želimo podati še dodatne specialno-didaktične napotke za učiteljevo uspešno poučevanje obeh plesov.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Počasni ali koračni fokstrot in hitri fokstrot ali quickstep sta standardna plesa, ki se plešeta v 4/4 taktu po krožnici. Plesalec in plesalka sta obrnjena bočno na plesno smer (ta poteka v nasprotni smeri urinega kazalca) v zaprti plesni drži. Gibanje s koraki naprej in nazaj je sproščeno, koraki so kratki (takšni, s kakršnimi hodimo po ulici), gibanje plesalke in plesalce

pa je zrcalno (ko izvede plesalec korak naprej z levo nogo (LN), stopi plesalka korak nazaj z desno nogo (DN))¹. Zaprto plesno držo in tehnične posebnosti standardnih plesov si lahko ogledate na [povezavi](#)². Preden začnete s poučevanjem fokstrota, preberite SLOfit nasvet [Značilnosti in potek poučevanja počasnega in hitrega fokstrota](#) o načinu gibanja in posameznih plesnih figurah fokstrota.

Specialno-didaktični napotki za poučevanja fokstrota

1. Pripravljalne vaje

- Usvajanje [zakonitosti štiričetrtnskega ritma](#).
- Hoja najprej posamezno (solo) in nato v paru ob počasni glasbi (najprej učiteljevo štetje S-S-S-S, nato S-S-Q-Q).
- »Dršenje« po tleh – hoja z občutkom, da stopalo gladko polzi, najprej v smeri samo naprej in nazaj, nato sestavljeno: »naprej-naprej-v stran-skupaj« in »nazaj-nazaj-v stran-skupaj«.
- Hoja bočno na smer gibanja v osnovnem koraku [fokstrota](#).

2. Učenje plesnih figur

- Osnovni korak z dvigom in spustom: navezovanje več osnovnih korakov naprej in nazaj (plesalec začne naprej, plesalka nazaj), z rokami ponazarjata (imitirata) zaprto plesno držo.
- Desni in levi obrat – kot je opisano v prispevku [Značilnosti in potek poučevanja počasnega in hitrega fokstrota](#).

Slika 1

Osnovni korak z dvigom in spustom



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

3. Zaporedje korakov poučevanja

- Štetje (najprej učitelj, nato učenci skupaj z učiteljem) v 4/4 ritmu.
- Hoja v 4/4 ritmu glasbe prosto po prostoru, poudarek na prvo dobo v taktu (na prvi korak plesalec/plesalka zniža težišče in se na koncu drugega dvigne visoko na prste).
- Bočno na plesno smer izvajanje osnovnega koraka z LN naprej in nazaj.
- Izvajanje osnovnih korakov ob glasbi, poudarjeno gibanje – dvigi in spusti.
- Desni obrat po dveh polovičnih obratih.

- Izvedba treh osnovnih korakov (naprej-nazaj-naprej) in desnega obrata ter enega osnovnega koraka nazaj (opis za plesalce, plesalke pa izvedejo korake ravno obratno).
- Navezovanje korakov iz prejšnje alineje v paru (pred tem učitelj poudari pomembnost stabilne zaprte drže).
- Naučeni koreografiji učitelj doda glasbo, plesalci zaplešejo po krožnici v plesni smeri.
- Iz prej naučene koreografije (trije osnovni koraki in desni obrat) plesalci nadaljujejo s tremi osnovnimi koraki (tokrat nazaj-naprej-nazaj) in dodajo še levi obrat (po polovičkih).
- Plesalci in plesalke lahko svojo plesno vlogo (moško oz. žensko) izvedejo vsak posebej ali kar skupaj v paru.
- Plesni pari nekajkrat ponovijo celotno koreografijo ob štetju in po ravni črti.
- Celotno koreografijo ponovijo po štetju po krožnici, nato še ob glasbi.
- Bistveno za napredek je **ponavljanje**, zato plesni pari ob glasbi kar nekajkrat zaplešejo koreografijo.
- Plesalke in plesalci naj menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različne načine vodenja in različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.
- Učitelj doda še spremembo ritma in iz naučenega počasnega (koračnega) fokstrot izpelje kar hitri fokstrot (*quickstep*).
- Če predstavlja sprememba ritma učencem težavo, izvede vsak učenec svojo vlogo – koreografijo ob učiteljevem štetju in napovedovanju posamično in šele nato v paru; najprej ob učiteljevem (ali skupnem) štetju in šele nato po krožnici ob glasbi.

Še nekaj drugih splošnih napotkov

- Idealno je, če vadba poteka v posebni plesni dvorani, da učencev ne moti hrup drugih vadbenih skupin. Če šola nima plesne dvorane, naj se učitelji dogovorijo med seboj glede vsebin, ki jih poučujejo sočasno v istem prostoru, da ne bo preveč motečih dejavnikov (gotovo ni mogoče učinkovito poučevati v istem prostoru košarke na eni polovici telovadnice in plesa na drugi).
- Predlagamo, da učitelj in učiteljica poučujeta ples sočasno, tako da ni motečih zvokov, učenci/učenke oziroma dijaki/dijakinje pa lahko oblikujejo plesne pare. Učitelja, ki

poučujeta v paru, se lahko med seboj dogovorita, da prevzame vodilno vlogo pri poučevanju plesa tisti, ki je bolj kompetenten in samozavesten, drugi pa pomaga. Vlogi potem pri poučevanju enega od drugih športov zamenjata.

- Če v posameznih srednješolskih programih zaradi značilnosti poklicev izrazito prevladujejo fantje ali dekleta, naj se dijaki oz. dijakinje naučijo obeh vlog (plesalca in plesalke).
- Učitelj naj začne s poučevanjem fokstrota v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Poučuje tako, da učenci plešejo ob njegovem štetju, v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa naj bi učenci že zaplesali samostojno ob glasbi, torej brez učiteljevega štetja. Svoje znanje lahko pokažejo na šolskih prireditvah, valeti ali na šolskem plesnem festivalu. V srednji šoli učitelj poučuje fokstrot tudi zato, da ga dijaki lahko samostojno (brez štetja učitelja) zaplešejo na maturantskem plesu.
- Fokstrot (oziroma kateri koli drug ples) lahko učitelj ponudi tudi med gibalnim odmorom, ki mu šole običajno namenijo 20 minut. Učenci določenih razredov se zberejo v telovadnici ali šolski avli ter izvajajo pripravljalne vaje ali pa že plešejo na učiteljevo štetje. Šteje lahko tudi kdo od učencev oziroma dijakov. Tak gibalni odmor lahko šola izvaja enkrat tedensko ob določenem dnevu (npr. v sredo) ali pa večkrat tedensko, ko se v telovadnici zberejo npr. ob ponedeljkih šestošolci in sedmošolci, ob četrtrkih pa osmošolci in devetošolci.
- Za uspešno poučevanje naj se učitelj pripravi tudi tako, da si ogleda e-gradivo, ki mu lahko zelo olajša delo. Če ni ravno samozavesten, pa naj obiše katerega od seminarjev.

Vira

¹Ambož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Plesna zveza Slovenije.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Značilnosti in potek poučevanja dunajskega ali hitrega valčka



Foto: iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Dunajski (hitri) valček je standardni ples, ki ga plešemo v tričetrtinskem ritmu in v dokaj hitrem tempu. Za razvoj ritmičnosti je pomembno, da poleg večine plesov, ki so v štiričetrtinskem ritmu, učenci usvojijo tudi ples v tričetrtinskem ritmu, ki je ljudem nekoliko nenaraven in se ga moramo naučiti. V prispevku predstavljamo značilnosti plesa in podajamo napotke za uspešno poučevanje.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kdaj se je pojavil dunajski oziroma hitri valček?

Dunajski (hitri) valček se je razvil v Avstriji konec 18. stoletja in je eden najstarejših družabnih plesov, čeprav je bil uradno sprejet kot peti standardni tekmovalni ples šele po letu 1951. Tekmovalni program standardnih plesov danes vključuje angleški valček, tango, dunajski valček, počasni fokstrot in hitri fokstrot ali quickstep. Za boljšo predstavo razvrščanja plesnih zvrsti si oglejte SLOfit nasvet *Plese lahko razvrščamo v različne skupine, najbolj preprosta pa je razvrstitev glede na namen in raven udejstvovanja.*

Od kod ime dunajski valček? K njegovi priljubljenosti je največ pripomogel avstrijski skladatelj Johann Struss mlajši. Prav letos je 200-letnica njegovega rojstva. Nekateri ga označujejo kot kralja valčkov, drugi kot globalno pop zvezdo 19. stoletja. Skladateljevo najbolj poznano delo je valček Na lepi modri Donavi, ki ga je napisal leta 1867 in velja za neuradno dunajsko himno. Z njim je opredelil obliko dunajskega valčka. Dva najpopularnejša plesa v obdobju romantike (19.stoletju) sta bila namreč ravno valček in polka.

Dunajski valček je hiter in eleganten ples

Dunajski valček plešemo v hitrejšem tempu kot angleškega – približno od **58 do 60 taktov na minuto** (okoli od **174 do 180 udarcev na minuto**). Zaradi tega je gibanje bolj zvezno in rotacijsko (vrtenje okoli svoje osi, osi plesnega para in okoli plesne krožnice), z manj poudarjenimi dvigi in spusti, čeprav ti še vedno obstajajo. Glasba dunajskega valčka ustvarja občutek **neprekinjenega vrtenja, lahkotnosti in elegance**, kar plesalcema narekuje tekoče, spiralno gibanje brez ostrih poudarkov¹.

Značilnosti gibanja

Dunajski valček plešemo v značilni zaprti drži², ki omogoča usklajeno gibanje plesnega para. Stopala so postavljena vzporedno, pri korakih naprej stopamo **prek pete na prste**, pri korakih nazaj pa **prek prstov na cela stopala**. Dvigi so kratki in manj izraziti, predvsem zaradi hitrega tempa; kolena ostajajo rahlo sproščena, gibanje pa poteka bolj po vodoravni liniji. Zaradi hitrosti so koraki krajši, z manjšim prenosom teže naprej in nazaj, kar omogoča ohranjanje ravnotežja pri rotaciji. Trup ostaja pokončen in miren, gibanje izhaja iz nog in bokov; težišče mora biti ves čas uravnoteženo, postavljeno nad stopali in blizu težišču plesnega partnerja.

Zaradi ritmične strukture (3/4 takt) in tekočih sprememb težišča ima ples značaj »valovanja«; opazovalec dobi občutek, kot bi soplesalca drsela po vodi.

Dunajski valček je že dolgo v šolskem programu, saj je priljubljen ples na različnih prireditvah.

Slika 1 prikazuje ritem v dunajskem valčku, ki je najpogostejše napisan v tričetrtinskem taktu, lahko pa tudi v njegovih različicah – 6/8 in 12/8 – šest ali dvanajstosminskem ritmu, ki največkrat nastopata v popularnejših skladbah, ki so iz štiričetrtinskega takta prirejene na npr. 12/8 in pri katerih štejemo: 1-2-3, 2-2-3, 3-2-3, 4-2-3 (glej zadnji primer na Sliki 1).

Slika 1

Možni ritmi dunajskega valčka



Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci:

Učenec

- razvija občutek za hitro, krožno gibanje v 3/4 ritmu in tekoče vrtenje;
- obvlada osnovne plesne figure (zibalni korak, osnovni korak, desni obrat in levi obrat);
- usvoji enakomerno ritmično valovanje in estetsko držo;
- zgradi močan »okvir« v zaprti plesni drži in oblikuje plesno partnerstvo.

Poučevanje

Predno učitelj nauči učence posamezne plesne figure (zibalni korak, osnovni korak, desni in levi obrat), najprej razloži strukturo tričetrtinskega takta in štetje 1-2-3; najpomembnejša in najbolj poudarjena je prva doba, na katero se med plesanjem tudi zgodi največji premik težišča telesa. Učitelj izvaja vsa gibanja **skupaj** z učenci, zraven **ves čas šteje in napoveduje** smer gibanja oziroma korake, ki sledijo.

Predvaje: Učenci hodijo po prostoru v smeri naprej in na prvo dobo znižajo težišče, na drugi dve pa stopijo na prste. Učitelj pri tem izmenjuje napovedovanje štetja (»1-2-3«) in gibanja (»*DOL-gor-gor, dol-gor-gor ...*«). Učenci glasno ponavljajo za njim in tako pridobivajo občutek za dolžino enega takta, ki ga sprva izvajajo počasneje, potem pa vse hitreje.

Učenci ponavljajo enako kot prej, s tem da na prvo dobo spremenijo smer gibanja, ob tem pa še vedno (na prvo dobo) izvedejo poudarjen, daljši korak s spuščanjem težišča, druga dva pa sta lahkotnejša in visoko na prstih. Prav tako lahko izvedejo vajo ne samo s prvim korakom v smeri naprej, ampak tudi že vključujejo korak(e) nazaj.

Zibalni korak: Nato doda učitelj glasbo dunajskega valčka ter z učenci vzdolž dvorane v nihajočem gibanju diagonalno naprej desno-levo navezuje tri korake tako, da je prvi najdaljši in najbolj poudarjen, druga dva pa sta izvedena skoraj na mestu s prestopanjem (prenašanjem teže) vsakokrat druge noge. Pri tem učitelj prikaže in napoveduje: »1-2-3, 2-2-3, dol-gor-gor, dol-gor-gor, desna-leva-desna, leva-desna-leva ...« (poudari podčrtane besede), z rokama pa ob tem nihajoče prehaja iz desne na levo stran, podobno kot izvaja korake: na desno stran (1) desna noga (DN) poudarjen korak v stran, (2) leva noga (LN) priključi in prenese težo nanjo in (3) DN priključi in prenese težo nanjo ter na levo stran (1) LN v stran, (2) DN priključi s prenosom teže in (3) LN priključi s prenosom teže. To plesno figuro, ki je sestavljena iz treh korakov, ki jih v nihanju plesalec/plesalka izvajata desno-levo, imenujemo zibalni korak. Učenci navezujejo zibalne korake desno-levo po dvorani v smeri naprej in kasneje tudi v smeri nazaj (cik-cak). Poudarek je na mehkem gibanju iz gležnjev in kolen, ne iz bokov ali ramen.

Osnovni korak: Učitelj se postavi pred učence tako, da jim kaže hrbet; skupaj izvajajo zibalni korak desno-levo na mestu. Ob tem neprestano nihajo tudi z rokami v eno in drugo smer. Nato učenci podobno gibanje ob prikazu in štetju učitelja izvajajo še v smeri naprej-nazaj in se tako

naučijo osnovni korak. Učenci vsak posebej stopajo tako na 1 z DN poudarjeno naprej, na 2 z LN priključijo in prestopijo in na 3 z DN priključijo in prestopijo, nato pa enako ponovijo še v smeri nazaj: na 1 LN nazaj, na 2 DN prestopi, na 3 LN prestopi. Pomembno je, da se učenci zelo dobro naučijo gibanja v osnovnem koraku dunajskega valčka, saj se bodo na ta način lahko kasneje bolje obračali v desnem in levem obratu.

Desni obrat: Učenci plešejo osnovni korak še vedno z DN naprej (LN prestopi, DN prestopi) in z LN nazaj (DN prestopi, LN prestopi) ter se začnejo počasi obračati v desno tako, da z gibanjem naprej-nazaj na tleh ponazorijo oris goste zvezdice, kot je prikazano na Sliki 1. Obračanje v desno pomeni, da obrnejo glavo v desno in sledijo pogledu prek svoje desne rame. To gosto zvezdico vedno bolj redčijo, tako da se najprej z osmimi koraki (naprej-nazaj) obrnejo okoli svoje osi (Slika 2), nato pa enako poskušajo samo v štirih korakih (Slika 3). Slednjega imenujemo desni obrat v kvadratu, saj vsakokrat pri prvem koraku (naprej ali nazaj) stopijo v oglišče navideznega kvadrata (ali diamanta – oblike karo). Lahko izvedejo samo štiri osnovne korake v kvadratu in naredijo desni obrat v štiričetrtnskih obratih ali pa navežejo osem osnovnih korakov v desnem obratu dvakrat po 360 stopinj. Če kasneje izvajajo več kot 90-stopinjske obrate, je ta način veliko boljši. Pri obračanju v desno stopa plesalec naprej z DN in nazaj z LN, medtem ko plesalka stopa zrcalno nazaj z LN in naprej z DN.

Levi obrat: Enako kot pri desnem obratu učitelj vodi gibanje v smeri navezovanja osnovnih korakov naprej-nazaj, tokrat z LN naprej in DN nazaj. Ko učenci usvojijo izvedbo na mestu, se, podobno kot pri desnem obratu, tudi pri levem postopoma obračajo, a tokrat v levo (pogled prek leve rame), najprej po navidezni gosti zvezdici in kasneje po vse redkejši, dokler se ne uspejo obrniti za cel obrat (360 stopinj okoli svoje osi) v osmih osnovnih korakih. Dodajo obrat v levem kvadratu, in sicer dvakrat po štiri četrtnske obrate (dvakrat 360 stopinj). Pri obračanju v levo plesalec stopa naprej z LN in nazaj z DN, medtem ko plesalka zrcalno in ravno obratno stopa nazaj z DN, naprej pa z LN.

Koreografija: Koreografijo učitelj sestavi iz plesnih figur, ki jih je predhodno naučil posebej za plesalca in posebej za plesalko:

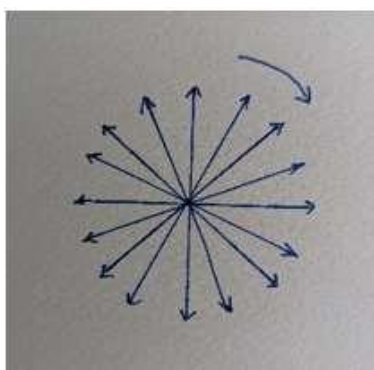
- 4-krat zibalni korak (plesalec začne z DN v desno, plesalka z LN v levo);

- 8-krat osnovni korak z obračanjem v desno (plesalec z DN naprej, plesalka z LN nazaj);
- 3-krat zibalni korak (plesalec DN, LN, DN, plesalka LN, DN, LN);
- 8-krat osnovni korak z obračanjem v levo (plesalec z LN naprej, plesalka z DN nazaj);
- 3-krat zibalni korak (plesalec LN, DN, LN, plesalka DN, LN, DN);
- (in nadaljujemo z desnim obratom, 3-krat zibalni, levi obrat itd.).

Vlogi si lahko ogledate na povezavah za [plesalca](#) in [plesalko](#), celotni ples pa na [povezavi](#)².

Slika 2

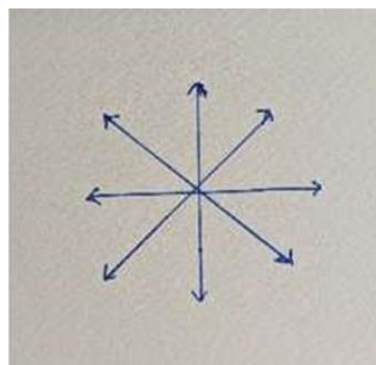
Obračanje v smeri goste zvezdice (desno)



Risba: Petra Zaletel

Slika 3

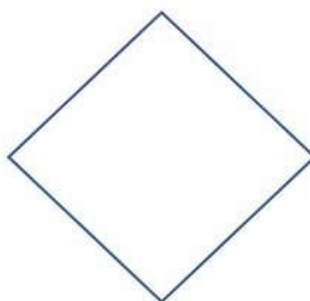
Obračanje z osmimi osnovnimi koraki



Risba: Petra Zaletel

Slika 4

Obračanje v štirih četrtinskih obratih po kvadratu



Risba: Petra Zaletel

Specialno-didaktični napotki za poučevanje dunajskega valčka

Učitelj naj upošteva naslednje **zaporedje korakov poučevanja**:

- Predvaje za razumevanje 3/4 ritma (v hoji, s poudarki na prvo dobo, z gibanjem dolgor in nihanjem).
- Zibalni korak v nihanju (na mestu, nato cik-cak po prostoru naprej in nazaj).
- Osnovni korak na mestu (z DN naprej in z LN nazaj).
- Osnovni korak z obračanjem v desno po navidezni gosti zvezdici (Slika 1).
- Osnovni korak z obračanjem v desno po navidezni redkejši zvezdici, do izvedbe osmih osnovnih korakov okoli svoje osi (360 stopinj) (Slika 2).
- Osnovni korak z obračanjem v desno po navideznem kvadratu (ali rombu) (Slika 3).
- Povezovanje štirih zibalnih korakov in dveh obratov (za 360 stopinj) v desni kvadrat (dvakrat po štirje osnovni koraki); ponavljanje ob glasbi.
- Ponavljanje gibanja, opisanega v prejšnji alineji, v paru in ob glasbi.
- Osnovni korak z LN naprej in DN nazaj.
- Enako učenje osnovnih korakov z obračanjem v levo, najprej po navidezni gosti zvezdici, potem po redkejši zvezdici, kvadratu ali rombu (Slike od 1 do 3 z obračanjem v levo).
- Povezovanje treh zibalnih korakov in dveh obratov (za 360 stopinj) v levi kvadrat (dvakrat po štirje osnovni koraki); ponavljanje ob glasbi.
- Ponavljanje prejšnje alineje v paru in ob glasbi.
- Izvedba koreografije najprej posebej plesalci in plesalke, nato v paru ob glasbi.
- Postavitev parov na krožnico in vadba gibanja, opisanega v prejšnji alineji, po plesni smeri (plesalec gleda v plesno smer).

Še nekateri drugi splošni napotki

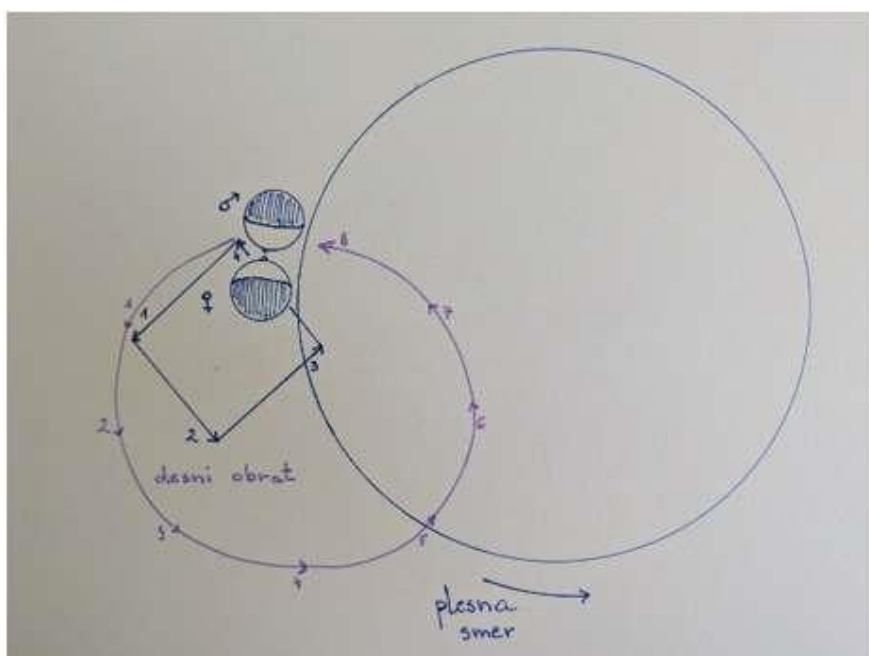
- Bistveno za napredek je ponavljanje, zato plesni pari ob glasbi kar nekajkrat zaplešejo koreografijo.
- Plesalke in plesalci naj menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različne načine vodenja in različno energijo posameznika ter

se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.

- V nadaljevanju in za učence z več znanja lahko obrate izvajajo namesto na dveh kvadratih (vsak vključuje obrat 4-krat po 90 stopinj) kar osem osnovnih korakov z obračanjem po približno 130 stopinj (na manjši krožnici znotraj velike »plesne krožnice«) (Slika 5).

Slika 5

Desni obrat v dunajskem valčku po kvadratu ali manjši krožnici v plesni smeri



Risba: Petra Zaletel

- Še nekaj drugih splošnih napotkov, ki ravno tako veljajo za poučevanje dunajskega valčka, si lahko ogledate v prispevku *Napotki za poučevanje počasnega fokstrota in quickstepta.*

Učenci naj ob koncu učnega procesa **usvojijo občutek za krožno gibanje, enakomerno ritmično valovanje in estetsko držo**. Nihanje in rotacija se morata združiti v občutek **lahkotnega lebdenja in tekočega vrtenja**, kar je bistvo dunajskega valčka.

Vira

¹Ambož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Plesna zveza Slovenije.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Značilnosti in potek poučevanja angleškega ali počasnega valčka



Foto: osebni arhiv Tare Bohak

Angleški (počasni) valček ima počasnejši tempo in še bolj poudarjene dvige ter spuste kot ostali standardni plesi. Ker potekata oba valčka, tako angleški kot dunajski, v tričetrtinskem taktu, je njuno poučevanje nekoliko drugačno od poučevanja ostalih plesov.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kdaj se je pojavil angleški oziroma počasni valček?

Angleški (počasni) valček se je razvil iz dunajskega (hitrega) valčka med leti 1910 in 1920 v Angliji. Že takoj v začetku dvajsetih let 20. stoletja je bil vključen v tekmovalni program

standardnih plesov, kot tudi tango in oba fokstrota, medtem ko je bil dunajski valček uradno sprejet kot peti standardni ples šele po letu 1951.

Angleški valček je počasen, mehak in liričen ples

Glasba je pri angleškem valčku mehka, lirična in poudarja **izrazito valovanje** med dvigi in spusti. Njen počasni tempo (približno 28–32 taktov na minuto, kar ustreza približno 84–96 udarcem na minuto) omogoča plesalcema dovolj časa za izvedbo dolgih, drsečih korakov in za občuteno izražanje gibanja (poudarjeni dvigi ter spusti) skladno z značilnim »*swingom*« počasnega valčka¹.

Slika 1

Ritem angleškega valčka



Značilnosti gibanja

Angleški valček plešemo v značilni zaprti drži², ki omogoča usklajeno gibanje plesnega para. Stopala so postavljena vzporedno, pri korakih naprej stopamo **prek pete na prste**, pri korakih nazaj pa **prek prstov na cela stopala**. Za angleški valček je značilen **ritmičen vzorec dvigov in spustov**, ki poudarja valovanje ter mehko gibanje. Na **prvo dobo** se plesalca začneta dvigati in dosežeta **najvišjo točko na koncu prve dobe**, med **drugo dobo** vztrajata na prstih, na **koncu tretje dobe** pa se **spustita na cela stopala** ter rahlo pokrčita kolena, kar ustvari občutek elastičnega, tekočega gibanja.

Najboljši slovenski izraz za *swing* v povezavi z angleškim valčkom je **zibanje**, saj ta beseda vključuje občutek ritmičnega nihanja in naravnega poteka gibanja, ki ga plesalci ustvarjajo pri vsakem koraku. *Swing* opisuje **naravni lok gibanja telesa**, ki nastane zaradi kombinacije **dviga in spusta** ter **premika naprej/nazaj**. Je rezultat dela nog ter medenice in ne toliko zavestnega gibanja zgornjega dela telesa. Gibanje poteka v ravnini poti (vodoravno) in ne v bočni smeri.

Plesalca imata občutek, da se telo ziblje naprej in navzgor, potem mehko zaniha navzdol ter naprej v naslednji korak – kot mehko **valovanje**.

Vrhunski plesalci standardnih plesov v svoje gibanje pri angleškem valčku vključujejo še t. i. sway, kar bi lahko prevedli kot **bočni nagib telesa**, ki nastane v stranskih korakih ali pri gibanju v loku. Uporablja se za ohranjanje ravnotežja in estetsko oblikovanje linije telesa. Plesalec se rahlo nagne v nasprotno smer od gibalne poti nog.

Slika 2

Angleški valček



Foto: Marko Mesec

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci.

Učenec

- razvija občutek za počasno drseče gibanje ter valovanje v tričetrtinskem ritmu med dvigi in spusti;
- obvlada osnovne plesne figure (osnovni korak, desni kvadrat in desni obrat, levi kvadrat in levi obrat);
- usvoji enakomerno ritmično valovanje in estetsko držo;
- zgradi močan »okvir« v zaprti plesni drži in oblikuje plesno partnerstvo.

Poučevanje

Pri odločitvi, kateri valček naj učitelj poučuje najprej – dunajskega ali angleškega, je v ospredju razmislek, kaj je glavni cilj poučevanja učencev. Gotovo sta to usvajanje tričetrtinskega ritma in izvajanje valovitega gibanja, glede težavnosti pa mora učitelj presoditi, ali je za učence lažja izvedba hitrejšega gibanja in valovanja ali počasnejšega gibanja. Izkušnje kažejo, da je včasih lažje izvajati hitrejše, valovito gibanje kot počasno, nadzorovano in drseče gibanje s spuščanjem težišča na prvo dobo v taktu, saj takšno gibanje zahteva dokaj dobro razvito ravnotežje. Učenci ga največkrat tudi niso vajeni, saj je tako počasno, da začnejo prehitevati ritem glasbe, zato se pogosto zgodi, da ne plešejo v ritmu. V tem primeru je dunajski (hitri) valček bolj primeren za začetek poučevanja valčkov – plesov v tričetrtinskem ritmu. Vseeno pa je hitrost dunajskega valčka tista, ki lahko učencem predstavlja izziv, sploh prestopanja na drugo in tretjo dobo, zato pri mlajših učencih učitelj uporabi za dunajski valček nekoliko počasnejšo glasbo, za angleški valček pa nekoliko hitrejšo glasbo (to omogoča, da koraki niso tako dolgi, učenci pa lažje »ujamejo« ritem). Osnove dunajskega valčka (ritem in zibalni korak) lahko učitelj poučuje že zelo zgodaj (v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju), medtem ko svetujemo, da začne s poučevanjem dunajskega valčka z obrati šele v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Angleški valček lahko poučuje **v osnovni obliki v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v nadaljevalni pa v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole in v srednji šoli.**

Predno učitelj začne s poučevanjem posamezne plese figure v angleškem valčku (osnovni korak, desni kvadrat in desni obrat ter levi kvadrat in levi obrat), najprej razloži strukturo tričetrtinskega takta in štetje 1-2-3. Pri štetju je najpomembnejša in najbolj poudarjena prva doba, na katero se med plesanjem tudi zgodi največji premik plesalčevega težišča telesa. Učitelj izvaja vsa gibanja **skupaj** z učenci, zraven **ves čas šteje in napoveduje** smer gibanja oziroma korake, ki sledijo.

Predvaje:

- Učenci hodijo po prostoru v ritmu glasbe (tričetrtinski takt) in na prvo dobo od treh spremenijo smer gibanja.
- Učenci hodijo po prostoru v smeri naprej in na prvo dobo znižajo težišče, na drugi dve pa stopijo na prste. Učitelj pri tem izmenjuje napovedovanje štetja in gibanja: »1-2-3, *DOL-gor-gor, dol-gor-gor ...*«, učenci glasno ponavljajo za njim in tako pridobivajo občutek za dolžino enega takta, ki ga izvajajo počasi, z občutkom valovanja gor-dol.
- Učitelj doda nalogi, opisani v prejšnji alineji, glasbo angleškega valčka, ki ima počasnejši tempo in učence spodbuja k podaljšanemu koraku na prvo dobo ter lahkotnejšima dvema korakoma v dvigu na prste na drugi dve dobi v taktu.
- Poleg gibanja v tričetrtinskem taktu v smeri naprej učitelj vodi učence v enako gibanje v smeri nazaj (ritensko).
- Učenci ponavljajo za učiteljem v značilnem gibanju angleškega valčka: po prvem poudarjenem koraku, kjer znižajo težišče, se na koncu koraka dvignejo na prste ter izvedejo drugi korak v stran, v tretjem pa priključijo in prenesejo težo. Enkrat začnejo z desno nogo (DN), drugič z levo nogo (LN).

Osnovni korak: Učitelj se postavi pred učence in skupaj v smeri naprej izvajajo korak naprej z DN, nato korak v stran z LN in na tretjo dobo priključijo z DN ter prenesejo težo nanjo, tako da lahko naslednji korak nadaljujejo z LN (torej z LN naprej, z DN v stran in priključek LN s prenosom teže). Tako učitelj potuje skupaj z učenci vzdolž dvorane naprej in izvaja osnovne korake angleškega valčka v smeri naprej (izmenično ponavlja DN-LN-DN in naslednji osnovni korak LN-DN-LN). Po nekaj osnovnih korakih, ki jih učitelj navezuje skupaj z učenci v smeri naprej in hkrati opozarja na tehniko gibanja (*dol-gor-gor*), skupaj navežejo enako osnovne korake še v smeri nazaj. Pri tem lahko učitelj tudi napoveduje: »1-2-3, *dol-gor-gor, nazaj-v*

stran-skupaj ...«. Učitelj doda glasbo valčka in ponavlja osnovne korake naprej in nato nazaj skupaj z učenci.

Desni kvadrat: Učenci izvedejo en osnovni korak naprej z DN in enega nazaj z LN. Tako zaplešejo desni kvadrat za plesalca, ki je sestavljen iz dveh osnovnih korakov. Plesalka zapleše desni kvadrat ravno obratno od plesalca, torej osnovni korak z LN nazaj in z DN naprej. Vendar učitelju ni treba poučevati osnovnih korakov posebej po vlogah (za plesalca in plesalko), saj so jih učenci med izvajanjem predvaj dodobra utrdili tako v smeri naprej in nazaj z obema nogama.

Desni obrat: Učitelj začne s poučevanjem desnega obrata vedno po tem, ko so se učenci že naučili desni kvadrat, saj je logično zaporedje to, da preidejo iz dveh desnih kvadratov, kjer izvedejo štiri osnovne korake na mestu, v desni obrat, kjer bodo izvajali ravno tako štiri osnovne korake (naprej z DN, nazaj z LN, zopet naprej z DN in nazaj z LN) ter se pri tem na vsak osnovni korak obrnili za 90 stopinj v desno. Polovico četrtnskega obrata v vsakem osnovnem koraku učitelj opravi skupaj z učenci že na prvo dobo, drugo polovico četrtnskega obrata pa na drugo dobo.

Levi kvadrat: Ko so učenci usvojili desni kvadrat in desni obrat, začne učitelj še s poučevanjem levega kvadrata, kar bo kasneje omogočalo učencem izvedbo levega obrata. Levi kvadrat plesalci izvajajo tako, da zaplešejo osnovni korak z LN naprej in nato še osnovni korak z DN nazaj. Dva osnovna koraka predstavljata en kvadrat. Plesalke zaplešejo levi kvadrat ravno obratno od plesalcev, torej osnovni korak z DN nazaj in osnovni korak z LN naprej.

Levi obrat: Po naučenemu levemu kvadratu začne učitelj poučevati učence še levi obrat. Po štirih osnovnih korakih, ki jih učenci izvedejo v dveh levih kvadratih, skupaj z učiteljem zaplešejo levi obrat tako, da se s štirimi osnovnimi koraki (osnovni korak z LN naprej, z DN nazaj, z LN naprej in z DN nazaj) obrnejo za cel obrat (360 stopinj). Vsak osnovni korak (podobno kot pri desnem obratu) se obrnejo za četrtno obrata (90 stopinj) v levo. Plesalka izvaja levi obrat ravno obratno, torej prvi osnovni korak z DN nazaj, drugega z LN naprej in ponovno z DN nazaj in z LN naprej.

Koreografija: Učitelj sestavi koreografijo iz plesnih figur, ki so se jih učenci predhodno naučili:

- dvakrat desni kvadrat ali štirikrat osnovni korak naprej-nazaj (plesalec začne z DN naprej, plesalka z LN nazaj);
- enkrat desni obrat ali štirikrat osnovni korak v četrtinski desni obrat (plesalec z DN naprej, plesalka z LN nazaj; oba se obračata v svojo desno);
- enkrat osnovni korak, da zamenjajo nogo (plesalec z DN naprej, plesalka z LN nazaj);
- dvakrat levi kvadrat ali štirikrat osnovni korak (plesalec začne z LN naprej, plesalka z DN nazaj);
- enkrat levi obrat ali štirikrat osnovni korak v četrtinski levi obrat (plesalec z LN naprej, plesalka z DN nazaj; oba obračata v svojo levo);
- enkrat osnovni korak, da zamenjajo nogo (plesalec z LN naprej, plesalka z DN nazaj).

Obe vlogi si lahko ogledate na povezavah za [plesalca](#) in [plesalko](#), celotni ples ob glasbi pa na [povezavi](#)².

Specialno-didaktični napotki za poučevanje angleškega valčka

Učitelj upošteva naslednje **zaporedje korakov poučevanja**:

- Predvaje za razumevanje tričetrtinskega ritma (v hoji, s poudarki na prvo dobo, z gibanjem dol-gor in nihanjem), najprej brez glasbe, nato še z glasbo angleškega valčka.
- Navezovanje osnovnih korakov v smeri naprej in nato nazaj, najprej brez glasbe, nato še z glasbo.
- Desni kvadrat – osnovni koraki na mestu (plesalec z DN naprej in z LN nazaj).
- Izpeljava desnega obrata iz desnega kvadrata: osnovni koraki (naprej-nazaj) z obračanjem v desno po četrtinskih obratih.
- Povezovanje desnega kvadrata in desnega obrata (izvedba vsakega v štirih osnovnih korakih), najprej brez glasbe in nato še z glasbo.
- Ponavljanje gibanja, opisanega v prejšnji alineji, v plesnih parih, ob glasbi.
- Levi kvadrat – osnovni koraki na mestu (plesalec z LN naprej in z DN nazaj).
- Izpeljava levega obrata iz levega kvadrata: osnovni koraki (naprej-nazaj) z obračanjem v levo po četrtinskih obratih.

- Povezovanje levega kvadrata in levega obrata (izvedba vsakega v štirih osnovnih korakih), najprej brez glasbe in nato še ob glasbi.
- Povezovanje desnega kvadrata in obrata z levim kvadratom in obratom tako, da je med njima vedno dodan en osnovni korak (glej koreografijo), najprej brez glasbe in nato še ob glasbi.
- Ponavljanje gibanja, opisanega v prejšnji alineji, v plesnih parih, ob glasbi.
- Postavitev parov na krožnico in vadba koreografije v paru ob glasbi po plesni smeri (plesalec gleda v plesno smer).
- V nadaljevanju poučevanja oziroma učenci z več znanja lahko izvajajo osnovne korake v smeri stalno naprej (po krožnici), obrate pa namesto v četrtninskih obratih kar v polovičnih (dvakrat po 180 stopinj), kar je razvidno na povezavi za nadaljevanje učenja.

Še nekateri drugi napotki

- Bistveno za napredek je **ponavljanje**, zato plesni pari ob glasbi kar nekajkrat zaplešejo koreografijo.
- Plesalke in plesalci naj menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različne načine vodenja in različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.
- Učitelj naj poučuje različne plesne zvrsti, saj tako izpolni pričakovanja in različne želje učencev/dijakov. Pogosto se namreč zgodi, da predvsem mlajši učenci niso tako naklonjeni družabnim plesom in si želijo več modernih plesnih tehnik, kot sta na primer jazz ali hip hop, ki jih lahko učitelj tudi vključi v uvodne dele ur športa, tako v obliki ogrevanja² kot tudi v obliki preprostih koreografij². Ob raznovrstni ponudbi plesov bodo učenci/dijaki lahko primerjali svoje gibanje pri različnih plesih; tako bodo zaznali razliko ne samo v občutenju telesa med gibanjem, premikanjem v prostoru, ampak tudi razliko med različnimi ritmičnimi poudarki in stilom glasbe.
- Še nekaj drugih splošnih napotkov, ki ravno tako veljajo za poučevanje angleškega valčka, si lahko ogledate v prispevku Napotki za poučevanje počasnega fokstrota in quickstepta.

Učenci naj ob koncu učnega procesa **usvojijo občutek za valovito in drseče gibanje, enakomerno ritmično valovanje in estetsko držo**. Njihovo gibanje naj bo nežno, mehko, saj je občutek **valovitega lebdenja plesnega para v prostoru** bistvo angleškega valčka.

Vira

¹Ambož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Plesna zveza Slovenije.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Akrobatski rokenrol – intenzivnost, zabava in sproščenost pri uri športa



Foto iz arhiva Petre Zaletel in Bojana Horvata

Akrobatski rokenrol je dinamična in motivacijska oblika gibanja, priljubljena med mladimi in primerna za pouk športa/športne vzgoje. Prispevek je namenjen učiteljem, ki želijo pri otrocih in mladostnikih spodbujati koordinacijo, moč, ritem ter sodelovanje, jih naučiti osnovne tehnične prvine, ki jih prilagodijo starosti in sposobnostim učencev, ob tem pa zagotoviti varno izvedbo.

dr. Petra Zaletel, dr. Marjeta Kovač in dr. Jerneja Premelč

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Številne prednosti plesa za otrokov telesni, spoznavni in socialni razvoj so že opisane v različnih SLOfit nasvetih. Ker raziskovalci ugotavljajo izjemen vpliv plesa na telesno zmogljivost mladih, razvoj njihovih ritmičnih sposobnosti, njihovo socializacijo, samozavedanje, ustvarjalnost in lastno izražanje, pa tudi na samozavest pri javnem nastopanju, mora biti vključen v šolske programe. V zadnjem desetletju pa spoznavamo tudi neprecenljivo vlogo plesa pri ohranjanju kognitivnih in telesnih funkcij starejše populacije, kar je še en pomemben razlog za poučevanja plesa v vseh letih šolanja učencev in dijakov.

Vse to zahteva danes premišljeno vključevanje plesa v učne načrte za predmet šport/športna vzgoja. V učnih načrtih za predmet, ki se je imenoval od uvedbe v predmetnik najprej telovadba, pred drugo svetovno vojno telovadba po sokolskem sistemu, takoj po drugi svetovni vojni fizkultura po takratnem sovjetskem zgledu, kasneje pa telesna vzgoja, nato športna vzgoja in danes, precej neposrečeno in s politično voljo, v osnovni šoli šport, se je ples pojavljal različno.

V začetku uvedbe obveznega šolanja plesa sploh ni bilo v šolskem programu¹, nato pa so bila v obdobju pred drugo svetovno vojno (ko je bilo ozemlje današnje Slovenije del Avstro-Ogrske monarhije, nato pa kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev in kasneje kraljevine Jugoslavije) v programih t. i. **kola**². Ti ljudski plesi so bili namenjeni najprej samo dekletom, za njih pa obiskovanje predmeta sploh ni bilo obvezno. Tudi poimenovanja kol so bila različna: proste oblike kola^{3,4}, poskočno kolo⁵, narodne igre (plesi)⁶, pa samo kola, ki pa so jih učenke izvajale skupaj z narodnimi in junaškimi pesmimi^{7,8}. Učni načrti niso natančno navajali, katera kola oziroma plese naj bi izvajale deklice.

Po drugi svetovni vojni so bile v učnih načrtih plesne vsebine vključene med ritmično telovadbo, nato pa so avtorji učnih načrtov začeli ločiti ritmiko in plese⁹. Tudi poimenovanja so bila različna: narodni plesi, krajevni ljudski plesi in igre, Titovo kolo¹⁰, nato ljudsko kolo s petjem¹¹, učitelji pa naj bi te vsebine posredovali v sklepnem delu učne ure¹¹. Vse do leta 1962 so bili v programu osnovne šole le ljudski plesi¹². V učnem načrtu, sprejetem leta 1962, se prvič pojavijo za učence 6., 7. in 8. razreda poleg ljudskih tudi družabni plesi¹³. Enako umestitev zasledimo v učnem načrtu, sprejetem leta 1973¹⁴.

V učnem načrtu iz leta 1984¹⁵ se pojavi ples med zapisanimi cilji: »zadovoljevanje potrebe po igri, lepoti in skladnosti gibanja v naravi ter oblikovanje odnosa do ljudskih izročil, gibalnega

ustvarjanja in plesa«, ni pa navedenih vsebin, obenem pa v didaktičnih navodilih avtorji navajajo: »Učitelj v pouk telesne vzgoje vključuje posamezne elemente splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite, zdravstvene vzgoje in prve pomoči, varstvo okolja ter prometne in poklicne ter plesne vzgoje.«

Učni načrt, potrjen leta 1998¹⁶, uvaja ples v vsa tri vzgojno-izobraževalna obdobja takrat na novo zasnovane devetletke. Tematski sklop se imenuje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju plesne igre, v drugem in tretjem pa ples. Enako poimenovanje najdemo tudi v posodobljenem učnem načrtu za športno vzgojo iz leta 2011¹⁷. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi učenci izvajali gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi, posnemali naj bi najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi, izražali svoje občutke in razpoloženja z gibanjem, samostojno gibalno ustvarjali na različne teme ter zaplesali tri otroške in pet preprostih ljudskih plesov¹⁷.

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi zaznali ritem v gibanju, poznali pomen takta in tempa v gibanju ter zaplesali izbrane otroške, ljudske ter osnovne korake treh družabnih plesov svetovnega plesnega programa. Spoznali naj bi tudi osnove plesnega bontona. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi na šolski prireditvi sproščeno zaplesali štiri družabne (standardne in latinsko-ameriške) plese, se srečali z elementi sodobnega plesa in džeza, tako da znajo pozicije, kombinacije v prostoru in skoke povezati v lažjo koreografijo. Pri plesu pa naj bi upoštevali plesni bonton¹⁷.

Za prvo spoznavanje s plesom je Katarina Bizjak Slanič v prispevku za revijo Ciciban prikazala otrokom različne plese: od baleta, ljudskih in družabnih plesov do hiphopa z namenom, da spoznajo raznovrstnost plesnega izražanja. V šoli pa bodo pri pouku športa spoznali različne plesne igre. Starši, povprašajte jih, kaj so se vaši otroci naučili. Če je mogoče, jih peljite tudi na kakšno plesno predstavo. Številne so namenjene prav otrokom.

Slika 1

Osnovna drža in brce v rokenrolu



MobileSport.ch. (b. d.). *Rock'n'Roll/Boogie Woogie: Technique du pas de base*. <https://www.mobilesport.ch/1-pas-de-base/rocknrollboogie-woogie-technique-du-pas-de-base/>

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci.

Učenec

- razvija občutek za **zibanje** v gležnjih, kolenih in kolkah (*bounce*) ter občutek za hitro, **eksplozivno gibanje z nogami**;
- obvlada osnovne plesne figure (osnovni korak, promenada, visoke brce, francoska menjava, dvojne brce, izvlek plesalke);
- usvoji vodenje plesalke ali sledenje vodenju plesalca z vzdrževanjem stabilne drža;
- obvlada **varovanje** soplesalke pri izvedbi akrobacije.

Opisi nekaterih plesnih figur pri akrobatskem rokenrolu

Osnovni korak: Plesalec in plesalka v šestih udarcih izvedeta tri brce (*kicke*), in sicer plesalec dvakrat z levo nogo (LN) in enkrat z desno nogo (DN), plesalka pa ravno obratno, dvakrat z DN in enkrat z LN. V paru plesalka brca naravnost proti plesalcu, plesalec pa rahlo navzven ob plesalkinih nogah, tako da se ne brcneta in poškodujeta. Učitelj lahko šteje 1-2-3-4-5-6 ali samo dvojno, 1-2-3, kot je prikazano v spodnji preglednici. S prosto roko oba plešeta tako, da jo na brce hitro in energično vzročita ali odročita. Osnovni korak si lahko ogledate na [povezavi](#).

Preglednica 1

Delo nog in delo rok plesalca ter plesalke

Štetje (udarci)	Delo nog (plesalec)	Delo nog (plesalka)	Delo rok
1 (1)	brca z LN	brca z DN	vzročenje proste roke
2	z LN pristopi in se ponovno odrine od tal	z DN pristopi in se ponovno odrine od tal	
3 (2)	brca z LN	brca z DN	vzročenje proste roke
4	z LN prestopi (prenese težo na LN)	z DN prestopi (prenese težo na DN)	
5 (3)	brca z DN	brca z LN	odročenje proste roke
6	z DN prestopi (prenese težo na DN)	z LN prestopi (prenese težo na LN)	

Promenada: Plesalka in plesalec stojita v začetnem položaju drug nasproti drugega (kot na prvi sličici Slike 2). Izvedeta plesno figuro promenada v treh osnovnih korakih. Plesalec jih pleše bolj ali manj na mestu, plesalka pa se s prvim osnovnim korakom premakne po najbližji možni poti na plesalčevo desno stran in pri tem naredi polovični obrat (180 stopinj) v levo. Ta del plesne figure imenujemo tudi **sprehod do plesalca**. V promenadnem položaju (Slika 2) stojita bočno drug ob drugem. Plesalka prime z levo roko plesalčevo bližnjo (desno) ramo, plesalec pa s svojo desno roko objema plesalko okoli hrbta. V položaju promenade (Slika 2) izvedeta drugi osnovni korak na mestu, v tretjem pa gre plesalka pod plesalčevo levo in pod svojo desno roko nazaj na svoje mesto, tako da se obrne za 180 stopinj v desno. To plesno figuro učitelj šteje trikrat od 1 do 6.

Slika 2

Promenadni položaj



MobileSport.ch. (b. d.). *Rock'n'Roll/Boogie Woogie: Technique du pas de base*. <https://www.mobilesport.ch/1-pas-de-base/rocknrollboogie-woogie-technique-du-pas-de-base/>

Visoke brce: Plesalka in plesalec stojita drug nasproti drugega in se spustita. V eni osmici izvedeta štiri visoke brce v stran (visoka odnoženja) izmenično z vsako nogo, plesalka začne z DN, plesalec z LN. Sočasno z visokim odnoženjem vzročita nasprotno roko (npr. plesalka na prvo dobo visoko odnoži DN in vzroči levo roko, plesalec pa ravno obratno). To plesno figuro učitelj šteje od 1 do 8.

Francoska menjava: Pravo francosko menjavo plesalca izvajata iz **stranskega položaja** – stojita obrnjena proti gledalcem in se držita za bližnji odročeni roki (Slika 3). V močni drži zamenjata mesti v enem osnovnem koraku tako, da gre plesalka pred plesalcem na drugo stran in se pri tem obrne za cel obrat (360 stopinj), plesalec pa se medtem premika bočno na njeno mesto. Pri pouku športa/športne vzgoje v koreografijo učitelj vključi prirejeno francosko menjavo tako, da plesalka iz osnovne drže (položaja pred plesalcem kot na Sliki 1) z enim osnovnim korakom naredi samo polovico poti, tako da gre pod plesalčevo levo roko na njegovo levo stran in se pri tem obrne za 180 stopinj

Slika 3

Stranski položaj



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Dvojne brce: Učitelj si lahko izmisli različne kombinacije dvojnih brc, npr. dvakrat naprej z DN in dvakrat naprej z LN, samo da med dvojno brco z eno nogo ni pristopa in prenosa plesalčeve/plesalkine teže na nogo, ki brca. Predlagamo naslednji primer dvojnih brc: plesalec in plesalka stojita v stranskem položaju – bočno drug na drugega v močni drži rok v odročenju (glej Sliko 4) in brcata oba z isto nogo; z DN križno prek LN, z DN v stran, nato še z LN križno prek DN in z LN v stran. Vsaka dvojna brca traja en takt, torej štiri udarce, zato dvojno brco štejemo od ena do osem.

Slika 4

Stranski položaj in dvojne brce križno in v stran



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Akrobacija izvlek plesalke: Soplesalca sta na začetku v dvojni drži v varnem prijemu: dlani leve roke so obrnjene navzdol, dlani desne roke pa navzgor, z dlanmi držita podlaket soplesalca. Plesalka počepne in predkloni glavo, plesalec stopi predkoračno z DN v stojo razkoračno prek plesalke (Slika 5a). Plesalka iz počepa iztegne noge predse, tako da s petami drsi po tleh, medtem ko jo plesalec s potegom obeh rok izvleče med svojimi nogami predse in jo obrne (z razširitvijo rok). Plesalka ima med izvlekom napeto telo, po drsenju med plesalčevim razkorakom se rahlo odrine od tal (Slika 5b) in v zraku obrne nazaj proti plesalcu (z razširitvijo rok) (Slika 5c). Ko doskoči, oba dvakrat sonožno poskočita, da ujameta ritem glasbe.

Slika 5

Položaj tik pred izvlekom plesalke (a), izvlek (b) in razširitev rok z doskokom plesalke (c)

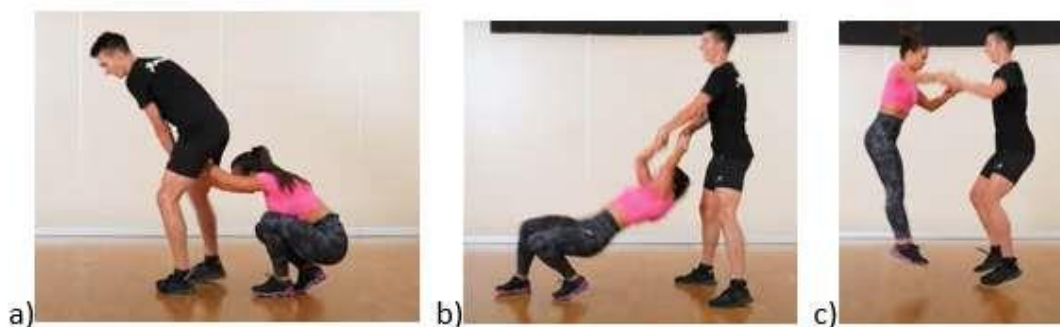


Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Vse plesne figure si lahko ogledate v videu [poučevanja rokenrola](#)⁷, prav tako tudi celotno [koreografijo ob glasbi](#)⁷.

Koreografija: Učitelj sestavi koreografijo iz plesnih figur, ki so se jih učenci predhodno naučili (v oklepaju je navedeno število udarcev oziroma učiteljevo štetje):

- dvakrat osnovni korak (dvakrat 1-6);
- promenada (v enem osnovnem koraku do plesalca, drugi osnovni korak v drži, tretji osnovni korak nazaj na svoje mesto – plesalka pod roko plesalca) (trikrat 1-6);
- štirikrat visoke brce izmenično (1-8);
- francoska menjava – plesalka pod roko v držo bočno na plesalca (1-6);
- dvojne brce (1-8);
- osnovni korak (priprava drže za akrobacijo) (1-6);
- izvlek plesalke (1-10 ali 1-12; pomembno je, da plesalca končata z akrobatskim elementom na parno število udarcev).

Specialno-didaktični napotki za poučevanje rokenrola v šoli

Zaporedje korakov poučevanja

1. Uvodna motivacija in priprava

- Predstavitev izvora plesa (1950. leta, povezava z glasbo, mladinsko kulturo, energijo).
- Prikaz kratkega posnetka ali prikaz osnovnega koraka.
- Spoznavanje značaja plesa – zabaven, hiter, sproščen in energičen.
- Ogrevanje (ritmične hoje, poskoki, gibljivost gležnjev, kolen, bokov).

2. Predvaje in poučevanje osnovnega koraka

- Izvajanje poskokov brez partnerja za usvojitev ritma.
- Izvajanje brc – npr. v 4/4 ritmu ponavljanje osmice 1-4: dvakrat samo dvig kolena DN, LN; in 5-8: dvakrat brca z DN in LN).
- Izvajanje osnovnega koraka posamično, ob glasbi. Poudarek na drži in partnerstvu, skupnem gibanju in občutku za glasbo.
- Izvajanje osnovnega koraka skupaj z gibanjem z rokami, v paru, ob glasbi.

3. Dodajanje plesnih figur

- Najprej enostavne figure: promenada, zamahi rok, visoke brce, menjave ipd.
- Upoštevanje postopnosti – učitelj vsako plesno figuro razdeli na manjše dele in jo večkrat ponovi. Nato posamezne plesne figure poveže skupaj, učenci jih ponavljajo najprej ob štetju, nato ob glasbi. Sledi še povezava večjih sklopov plesnih figur v koreografijo.
- Postopno uvajanje glasbe: najprej počasnejši tempo, nato hitrejši.

4. Povezovanje in improvizacija

- Povezovanje naučenih figur v plesne kombinacije in ponavljanje končne koreografije ob glasbi.
- Učitelj spodbuja ritmično izražanje in ustvarjalnost učencev tako, da učenci oblikujejo gibanje v svojem slogu.

5. Zaključek in evalvacija

- Učenci lahko zaplešejo v zaključni produkciji ali na uri kot plesni nastop v parih ali skupinah.
- Učitelj spodbuja občutek uspeha, sodelovanja in ritma.
- Evalvacija učitelja in učencev: opazovanje drže telesa, usklajenosti s partnerjem, občutka za ritem in izražanja.

Še nekateri drugi napotki

- Učitelj naj začne s poučevanjem rokenrola že v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Poučuje tako, da učenci plešejo ob njegovem štetju in nato ob glasbi, koreografija pa je večinoma sestavljena iz osnovnih plesnih figur, s kakšnim skokom raznožno obeh soplesalcev, saj v tem obdobju akrobatskih elementov še ne vključujemo. V drugem in v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa naj bi učenci že zaplesali koreografijo samostojno ob glasbi, torej brez učiteljevega štetja, in vključili med plesne figure tudi akrobatke elemente.

- Učenci lahko svoje znanje pokažejo na šolskih prireditvah, valeti ali na šolskem plesnem festivalu. V srednji šoli učitelj poučuje rokenrol tudi zato, da ga dijaki lahko samostojno (brez štetja učitelja) zaplešejo na maturantskem plesu.
- Učitelj naj bo pozoren, da je v ospredju **varnost** učencev, tako pri visokih brea (pravilna drža!) kot tudi pri akrobacijah. Vseeno naj bo večina pozornosti usmerjene na **uživanje v gibanju ob glasbi** in veselju do plesa, ne v popolno tehnično izvedbo. Učitelj naj spodbuja **zabavno, sproščeno vzdušje** in enakopravno sodelovanje med fanti in dekleti.
- Poučevanje naj poteka **postopno, s ponavljanjem** in veliko ritmičnimi vajami na začetku ure.
- Otroci in mladostniki zelo radi plešejo akrobatski rokenrol, seveda pa naj bodo akrobacije in plesne figure **prilagojene** njihovemu znanju ter sposobnostim. Tudi **tempo glasbe naj bo počasnejši**, približno med 40 in 46 takti na minuto (160 udarci na minuto).
- Vrhunski plesalci rokenrola imajo izredno razvito eksplozivno moč, koordinacijo in vzdržljivost, zaradi svoje visoke intenzivnosti pa je rokenrol težko plesati naenkrat več kot nekaj minut. Pri poučevanju rokenrola v šolah pa naj učitelj zato med kratke, visoko intenzivne intervale plesanja vključi **več odmorov**, med katerimi lahko npr. poučuje gibanje z rokami, ki ga bodo učenci kasneje dodali h gibanju z nogami.
- Ritem je v rokenrolu štiričetrtinski, osnovni korak traja šest udarcev, torej takt in pol, trajanje ostalih plesnih figur pa je različno; visoke brce in dvojne brce trajajo npr. osem udarcev, akrobatski elementi lahko trajajo 8, 10 ali celo več udarcev. Zato učitelj **vedno šteje** do toliko, kolikor traja posamezna plesna figura.

Še nekaj drugih splošnih napotkov, ki ravno tako veljajo za poučevanje rokenrola, si lahko ogledate v prispevku *Napotki za poučevanje počasnega fokstrota in quickstepta.*

Viri

¹Zagorc, M. (2001). *Ples: družabnost, šport, umetnost*. Domus.

²Kerpan Izak, M. in Bizilj, P. (2000). *Akrobatski rock'n'roll: Od prvih korakov do svetovnih prvakov*. Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije.

³Lutsenko, Y. (2018). Quality of implementation of structural components of competitive programs of qualified athletes as a factor determining the sporting result in acrobatic rock and roll. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6(2), 41–44. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.007>.

⁴World Rock'n'Roll Confederation (WRRC). (2023). *Rock'n'Roll Rules (Version 1.8)*. World Rock'n'Roll Confederation. <https://www.wrrc.dance/rules>.

⁵Chlapcová, A., Olej, P., Kolbová, K. in Kyselovičová, O. (2022). Explosive power of lower limbs of acrobatic rock and roll dancers. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 62(1), 8–15. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2022-0002>.

⁶Zemková, E., Kyselovičová, O. in Jeleň, M. (2022). Trunk rotational power in female and male athletes of gymnastics and dance sports. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 62(2), 203–212. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2022-0018>.

⁷Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Od plesnih začetkov do ritma in veselja ob plesanju bluesa



Foto: Canva

Blues in ritmične dejavnosti ponujajo najprimernejši uvod v svet plesa za začetnike v družabnem plesu. Z mehkim gibanjem, poudarkom na občutku za glasbo in počasnim tempom omogočajo prijetno ter povezano gibanje v paru. Tako je vsak plesni korak priložnost za sproščenost, druženje in veselje tistih, ki jih šele uvajamo v svet plesa.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Zakaj plesati? Dobrobiti za telo, um in dušo

Ples že od nekdaj spremlja človeka kot naravna oblika gibanja, izražanja in povezovanja. Za otroke in mladostnike predstavlja igro, raziskovanje in ustvarjalno komunikacijo s svetom. Skozi ples vadeči razvijajo osnovne gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje in moč, hkrati pa krepijo tudi pozornost, spomin in domišljijo¹. Ples tako ni le estetska dejavnost, temveč pomembna učna izkušnja, ki spodbuja celostni razvoj – telesni, kognitivni in čustveni¹.

Ples pa ima tudi pomembno socialno vlogo. Otroci in mladostniki se skozi skupinsko gibanje učijo sodelovanja, zaupanja ter sprejemanja različnosti, kar krepi občutek pripadnosti in samozavesti². Poleg tega ples ponuja prostor, kjer lahko presegajo stereotipe o spolu in na ustvarjalen način razvijajo lastno identiteto³. Tako postane ples mnogo več kot zgolj gib – postane pot k izražanju, razumevanju sebe in gradnji zdravih odnosov z drugimi. Glasba v plesu dvigne razpoloženje, sprosti napetosti in prebudi veselje do gibanja.

Ples pomembno prispeva k socialnemu razvoju otrok, saj spodbuja občutek pripadnosti in sprejetosti v skupini. Skupno gibanje ob glasbi ustvarja občutek povezanosti in sodelovanja, otroci pa ob tem doživljajo zadovoljstvo, da s svojim delom prispevajo k skupni izkušnji. Takšne izkušnje krepijo njihovo samozaupanje v družbenih stikih. Raziskovalci ugotavljajo, da programi plesne vzgoje v vrtcih in šolah pozitivno vplivajo na socialne kompetence otrok – osemtedenski program plesnih dejavnosti je pri predšolskih otrocih povzročil izboljšanje socialnega vedenja ter zmanjšanje agresivnosti in sramežljivosti⁴. Otroci, ki so redno sodelovali pri plesu, so postali bolj družabni, lažje so navezovali stike in se samozavestneje vključili v skupino.

Za začetnike v družabnem plesu (plesu v paru) je najprimernejši in najenostavnejši ples v štiričetrtinskem taktu, imenovan *blues*.

Ritem kot temelj gibanja naj bo uvod v plesne dejavnosti

Preden se učenci podajo v prve plesne korake, je dobro, da se najprej srečajo z ritmom. Ritmične dejavnosti, kot so preprosti gibi v ritmu glasbe, ploskanje, štetje taktov ali gibanje ob udarcih bobna, pomagajo telesu, da »začuti« glasbo. Z rednim ritmičnim ogrevanjem učenci in

dijaki izboljšujejo koordinacijo, občutek za čas in usklajenost gibov, kar močno pripomore k samozavesti pri plesu.

Blues – ples, ki povezuje

Blues je čuten, počasen in sproščen družabni ples, ki se je razvil v Združenih državah Amerike na začetku 20. stoletja. Izvira iz afroameriške tradicije in glasbenega žanra *bluesa*, ki je izražal čustva, zgodbe ter notranje občutke ljudi tistega časa. V plesu se to izraža skozi mehke, tekoče gibe, bližji stik s partnerjem in močnim občutkom za ritem. Začetniške oblike *bluesa* so zelo preproste in zato primerne za začetnike vseh starosti, saj je gibanje počasno, a hkrati izrazno ter doživeto.

Blues lahko plešemo samostojno ali v paru. Osnovni koraki temeljijo na **mehkem prenašanju teže z noge na nogo, gibanju trupa in izraziti komunikaciji med plesalcema.**

Ritem in osnovni korak

Blues plešemo v štiričetrtnem taktu, kjer je vsak udarec enako dolg. Učitelj šteje od ena do osem, pri čemer traja osnovni korak en takt, torej štiri udarce (obkroženo na Sliki 1).

Slika 1

Takt osnovnega koraka



Plesalec začne osnovni korak z levo nogo (LN), plesalka pa z desno (DN). V Preglednici 1 je opisan potek osnovnega koraka za plesalko in plesalca, Slika 2 pa prikazuje dotik brez prenosa teže pri osnovnem koraku.

Preglednica 1

Osnovni korak za plesalca in plesalko

Doba / udarec v taktu	Plesalec	Plesalka	Učitelj napoveduje
1	korak z LN v stran	korak z DN v stran	<i>v stran</i>
2	z DN pristopi (dotik, brez prenosa teže)	z LN pristopi (dotik, brez prenosa teže)	<i>skupaj</i>
3	korak z DN v stran	korak z LN v stran	<i>v stran</i>
4	z LN pristopi (dotik, brez prenosa teže)	z DN pristopi (dotik, brez prenosa teže)	<i>skupaj</i>

Slika 2

Osnovni korak bluesa – dotik brez prenosa teže



Foto: Video učni pripomoček za poučevanje plesa (snemalca Nikola Janušič in David Janušič)

Plesne figure

Plesalka in plesalec sta obrnjena drug proti drugemu v odprti drži in se držita za roke v višini skupnega težišča (nekje v višini popka). Plesalkine dlani so položene na plesalčeve, roke imata v komolcih pokrčene in jih držita ob telesu (jih ne spuščata za telo) ter se drug na drugega rahlo naslonita, tako da čutita rahel pritisk teže. V tej drži (Slika 2) izvajata **osnovni korak**, tako da na vsako dobo krčita nogi v kolenu, torej mehko izvajata korake v stran in priključke, lahko bi rekli, da se v kolenih pozibavata. Vsako plesno figuro, opisano v nadaljevanju, izvedeta tako, da najprej zaplešeta osnovni korak (udarci od ena do štiri), nato zaplešeta plesno figuro v eno stran, nato pa na drugi strani začneta zopet z osnovnim korakom (tokrat z drugo nogo) in ponovno zaplešeta enako plesno figuro še v drugo smer, tako da se vrneta v izhodiščni položaj.

Na sprehod: Plesni par izvede osnovni korak v drži (glej Preglednico 2, udarce 1 do 4), nato pa se spustita z eno roko (plesalka z desno, plesalec z levo). Obrneta se tako, da stojita bočno drug ob drugem in korakata naprej tri korake, s četrnim pa pristopita (brez prenosa teže) in se ponovno obrneta drug k drugemu. Enako ponovita še v drugo stran, torej izvedeta osnovni korak z drugo nogo in gresta *na sprehod* nazaj do začetnega položaja. Učitelj lahko napoveduje plesno figuro *na sprehod* za plesalce in/ali plesalke.

Plesalkin obrat pod roko: Plesni par izvede to plesno figuro popolnoma enako kot prejšnjo (*na sprehod*), a na šesti udarec naredi pri *sprehodu* plesalka obrat navzven (v desno) pod plesalčevo levo roko. Pri vračanju nazaj (v drugi osmici plesne figure) plesalec vodi plesalko v obrat navznoter (v levo) pod svojo levo roko.

Pod mostičkom: Po izvedbi osnovnega koraka (udarci od 1 do 4) plesalec in plesalka ostaneta v odprti drži z obema rokama in v *sprehodu* (udarci od 5 do 8) dvigneta roki nad glavo ter izvedeta pod rokama (*pod mostičkom*) obrat navzven (ona v desno, on v levo stran). Na peti udarec stopita naprej v *sprehod*, na šesti se obrneta za 360 stopinj (plesalka v desno, plesalec v levo), na sedmi stopita oba v stran in na osmi udarec priključita (brez prenosa teže). Pri vračanju nazaj (v drugi osmici) naredita obrat v drugo smer, plesalka v levo in plesalec v desno.

Prosti obrat obeh: Enako kot plesno figuro *pod mostičkom* izvedeta oba tudi prosti obrat, vendar se več ne držita z rokama, temveč se po osnovnem koraku izpustita in naredita na šesti

udarec (že v *sprehodu*) obrat navzven (ona v desno, on v levo) ter se po obračanju ponovno primeta za roke. Pri vračanju nazaj (v drugi osmici) naredita obrat v drugo smer; plesalka v levo in plesalec v desno.

Preglednica 2

Plesna figura na sprehod za plesalca in plesalko (gibanje z nogami)

Napoved učitelja	Udarci/štetje	Plesalčevo gibanje	Plesalkino gibanje
<i>v stran</i>	1	z LN v stran	z DN v stran
<i>skupaj</i>	2	z DN priključi	z LN priključi
<i>v stran</i>	3	z DN v stran	z LN v stran
<i>skupaj</i>	4	z LN priključi (+ obrat 90 st. v levo)	z DN priključi (+ obrat 90 st. v desno)
<i>na</i>	5	z LN korak naprej	z DN korak naprej
<i>spre -</i>	6	z DN korak naprej	z LN korak naprej
<i>ho -</i>	7	z LN korak naprej	z DN korak naprej
<i>d</i>	8	z DN priključi (+ obrat 90 st. v desno)	z LN priključi (+ obrat 90 st. v levo)
Enako ponovita še v drugo stran z drugo nogo.			

Specialno-didaktični napotki za poučevanje bluesa

Učitelj upošteva naslednje **zaporedje korakov poučevanja**:

1. Predvaje in ogrevanje

- Lahkotni koraki ob glasbi ([naprej-nazaj](#), [v stran](#), majhni krožni koraki).
- Raztezne vaje za roke in trup v ritmu glasbe.
- Preproste plesne kombinacije – gibalne strukture (npr. [križni korak](#), [korak in dvig kolena](#), [izpadni koraki](#) ipd.).

2. **Osnovni korak bluesa** (desno-levo in v drugih različicah, ki si jih lahko ogledate na [povezavi](#))

- Poudarek na nadzoru drže in usklajenosti korakov z glasbo.

3. Poučevanje plesa

- Osnovni korak, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- *Na sprehod* v obe smeri; počasi ob štetju učenci večkrat ponovijo v obe smeri, nato še z glasbo.
- *Pod mostičkom* (obrat plesalke in plesalca pod rokami); počasi ob štetju učenci večkrat ponovijo v obe smeri, nato še z glasbo.
- Povezava plesnih figur *na sprehod* in *pod mostičkom*; ponavljanje ob štetju, nato ob glasbi.
- Prosti obrat obeh (plesalca in plesalke); ponavljanje ob štetju, nato ob glasbi.
- Povezovanje vseh naučenih plesnih figur počasi ob štetju in z vmesnim ustavljanjem.
- Tekoče ponavljanje naučenega zaporedja plesnih figur v koreografiji:
 - *Na sprehod* (plesalec začne z LN, plesalka z DN).
 - *Na sprehod* (plesalec z DN, plesalka z LN).
 - Plesalkin obrat pod roko (plesalec z LN, plesalka z DN).
 - Plesalkin obrat pod roko (plesalec z DN, plesalka z LN).
 - *Pod mostičkom* (plesalec z LN, plesalka z DN).
 - Osnovni korak in *pod mostičkom* (plesalec z DN, plesalka z LN).
 - Osnovni korak in prosti obrat obeh (plesalec z LN, plesalka z DN).
 - Osnovni korak in prosti obrat obeh (plesalec z DN, plesalka z LN).

4. Ohlajanje in raztezanje

- Počasno umirjanje korakov ob glasbi.
- Raztezanje mišic rok, nog, trupa.
- Globoko dihanje in sprostitvev mišic.
- Pogovor o občutkih med plesom.

Dodatni nasveti:

- Za začetnike poenostavite korake tako, da navezujejo skupaj največ dve plesni figuri, nato jih na naslednjih urah plesa nadgradijo še z dodatnimi.

- Postopno zmanjšujte podporo s štetjem in napovedovanjem naslednje plesne figure, s čimer se povečuje zahtevnost pomnjenja zaporedja korakov; tako učenci izboljšajo svoje gibalne in spominske sposobnosti .
- Spremljajte napredek učencev z nadzorom njihove drže, opazovanjem plesnih gibov in sposobnosti hitre reakcije pri menjavi glasbe ter ob dodajanju hitrejšega ritma glasbe.
- Ohranite prijetno, motivacijsko vzdušje; ples naj pomeni sprostitev in zabavno druženje, kjer si učenci lahko medsebojno izmenjajo tudi nekaj besed.
- Uporablajte glasbo, ki je popularna in všečna učencem, saj povečuje motivacijo za vadbo. Naj bo v štiričetrtnem taktu.
- Bistveno za napredek je ponavljanje, zato učenci v plesnih parih kar nekajkrat zaplešejo koreografijo ob glasbi.
- Priporočljivo je, da plesalke in plesalci menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.

Viri

¹Apriliya, A. in Katoningsih, S. (2021). The development of learning the arts of dance to the ability early childhood gross motor development. *Early Childhood Research Journal*, 4(2), 1–8.

<https://journals.ums.ac.id/index.php/ecrj>

²Liu, M. (2024). Dance education in promoting children's sociality and study on the role and mechanism of emotion development. *International Journal of Global Perspective in Academic Research*, 1(2), 50–55. <https://doi.org/10.70339/sg1aw60>

³Gard, M. (2001). Dancing around the 'problem' of boys and dance. *Discourse: studies in the cultural politics of education*, 22(2), 214–225. <https://doi.org/10.1080/01596300120072383>

⁴Zhao, H., Deng, Y., Song, G., Zhu, H., Sun, L., Li, H., Yan, Y. in Liu, C. (2024). Effects of 8 weeks of rhythmic physical activity on gross motor movements in 4-5-year-olds: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(4), 456–462.

Povezave iz virov:

Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si/>

Tehnosving – ples, ki navdušuje, povezuje in je primeren za vsakogar



Foto: Canva

Tehnosving je zanimiv in popularen ples za mlade, saj ga lahko plešemo na moderno glasbo ob vsaki priložnosti. Je eden izmed enostavnejših družabnih plesov, primeren za vse stopnje predznanja in za vse starosti. Z mehkim gibanjem, poudarkom na občutku za glasbo in soplesalca omogoča prijetno ter povezano gibanje v paru.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Zakaj naj bi v šoli plesali?

Ples poleg svojih pozitivnih vplivov na telesni, čustveni in kognitivni razvoj pomembno prispeva tudi k socialnemu razvoju otrok, saj spodbuja občutek pripadnosti in sprejetosti v skupini, občutek sodelovanja, zaupanja in sprejemanja različnosti¹. Skupno gibanje ob glasbi

ustvarja občutek povezanosti in sodelovanja, otroci pa ob tem doživljajo zadovoljstvo, da s svojim delom prispevajo k skupni izkušnji.

Predšolski otroci so po ustvarjalnem plesnem programu izkazali več socialnih veščin in samozavesti ter imeli manj vedenjskih težav, kar se je odražalo v lažjem navezovanju stikov in večji vključenosti v skupino². Plesne intervencije pri otrocih in mladostnikih izboljšujejo različne vidike samopodobe, med drugim samozaupanje, telesno samopodobo in občutek lastne vrednosti³. Sodelovanje v skupinskem plesu (ali v plesu v paru) povečuje sodelovalne spretnosti, empatijo ter zmanjšuje impulzivnost, kar pozitivno vpliva na kakovost medosebnih odnosov⁴. Mnogi raziskovalci dodatno poudarjajo, da skupinski ples okrepi občutek pripadnosti, povezanosti in čustvene varnosti ter spodbuja samozavest, saj otroci skozi usklajeno gibanje in skupno ustvarjanje pridobivajo več zaupanja v svoje sposobnosti⁵. Lahko bi povzeli, da ples pomembno prispeva k socialni vključenosti, samostojnosti in samozavesti otrok.

Za začetek poučevanja družabnih plesov priporočamo *blues* in tehnosving. Prvega smo že opisali v prispevku Od plesnih začetkov do ritma in veselja ob plesanju bluesa, drugega pa predstavljamo v tem prispevku z opisom plesa, plesnih figur in zaporedja korakov poučevanja v šoli.

Ritem kot temelj gibanja

Preden se podamo v prve plesne korake, naj se otroci najprej srečajo z ritmom. Štiričetrtnski ritem je ravno prav preprost, da otroku omogoči ta temeljni občutek ritmične stabilnosti. Velika večina osnovnih plesnih korakov (korak, priklon, poskok, hoja, marsikateri parni plesni korak) se naravno ujema s pulzom štiričetrtnskega ritma. Otroci zato lažje usklajujejo gib in glasbo, hitreje so uspešni in so tako bolj motivirani za ples. Velja tudi, da štirje enakomerni udarci dajejo občutek reda in strukture, tako se otroci hitreje »uskladijo« v skupini, gibanje v štiričetrtnskem ritmu pa tako povečuje njihovo osredotočenost. Tako je za začetek usvajanja družabnih plesov najprimernejši enostaven ples blues, takoj za njim pa tehnosving.

Tehnosving – družabni ples za vse starosti

Ples **tehnosving**, znan tudi kot **diskofoks** ali **disco hustle**, se je razvil v **Evropi konec sedemdesetih let 20. stoletja**, ko je priljubljenost disko glasbe dosegla vrhunec. Njegove korenine segajo v Združene države Amerike, kjer se je v newyorških disko klubih v zgodnjih sedemdesetih letih razvil ples **hustle**, ki je združeval elemente latinskih in swing plesov z modernimi plesnimi gibi. *Hustle* se je kmalu razširil v Evropo, zlasti v **Nemčijo, Avstrijo in Švico**, kjer so plesalci razvili svojo različico – **diskofoks**. Ta se je plesal najprej na disko, kasneje pa tudi na pop in tehno glasbo, zato je v devetdesetih letih dobil tudi ime **tehnosving**. Ples odlikujeta njegova prilagodljivost različnim glasbenim slogom in značilna kombinacija drsečih gibov, obratov ter partnerjeve improvizacije, kar mu je omogočilo, da je ostal živ in priljubljen še dolgo po koncu disko obdobja.

Tehnosving lahko plešemo samostojno ali (pogostejše in primernejše za uporabo v šoli) v paru. Osnovni koraki temeljijo na **mehkem prenašanju teže z noge na nogo, gibanju trupa in izraziti komunikaciji med plesalcema**.

Ritem in osnovni korak

Tehnosving plešemo v štiričetrtinskem taktu, kjer je vsak udarec enako dolg. Učitelj šteje od ena do osem, pri čemer traja osnovni korak en takt, torej štiri udarce (obkroženo na Sliki 1).

Slika 1

Takt osnovnega koraka



Plesalec začne osnovni korak z levo nogo (LN), plesalka pa z desno (DN). Potek osnovnega koraka za plesalko in plesalca je opisan v Preglednici 1).

Preglednica 1

Gibanje nog plesalca in plesalke

Doba / udarec v taktu	Plesalec	Plesalka	Učitelj napoveduje
1	korak z LN v stran	korak z DN v stran	<i>v stran</i>
2	korak z DN v stran	korak z LN v stran	<i>v stran</i>
3	korak z LN nazaj	korak z DN nazaj	<i>nazaj (narazen)</i>
4	korak z DN naprej	korak z LN naprej	<i>naprej (skupaj)</i>

Plesalka in plesalec sta obrnjena drug proti drugemu v odprti drži in se držita za roke v višini skupnega težišča (nekje v višini popka). Plesalkine dlani so položene na plesalčeve, roke imata v komolcih pokršene in jih držita ob telesu (jih ne spuščata za telo) ter se drug na drugega rahlo naslonita, tako da čutita rahel pritisk teže. V tej **začetni drži** izvajata **osnovni korak**, tako da se na prvi in drugi udarec rahlo naslonita drug na drugega, na tretji udarec pa rahlo odrineta in stopita oba nazaj ter na četrti udarec ponovno naprej, drug proti drugemu (Slika 2). Pri prvih dveh korakih osnovnega koraka se nekoliko nagneta tudi v stran (kamor poteka tudi začetek osnovnega koraka), nogi mehko upogibata v kolenu in mehko izvajata korake v stran.

Slika 2

Začetna drža in osnovni korak tehnošvinga – korak v stran v gibanju k soplesalcu – skupaj (na prvi udarec) in korak nazaj – stran od soplesalca (na tretji udarec)



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Plesne figure tehnosvinga

Za lažjo predstavljivost plesnih figur si oglejte učni video pripomoček [poučevanja posameznih plesnih figur tehnosvinga za plesalko in plesalca](#), tako bo bolj razumljiv tudi opis plesnih figur v nadaljevanju.

Okrog sveta: V začetni drži plesalec in plesalka izvajata osnovne korake tako, da se obračata okoli osi plesnega para v desno za 360 stopinj, torej cel krog (prispeta nazaj v začetni položaj). Celotni obrat lahko izvedeta v osmih osnovnih korakih (primerno bolj za učence brez plesnega predznanja) ali v štirih osnovnih korakih (primerno za gibalno sposobnejše učence in dijake). Pri tem se stalno približujeta drug drugemu (na prva dva udarca osnovnega koraka) in odrivata drug od drugega s potiskom z rokami (na tretji in četrti udarec osnovnega koraka).

Plesalka pod roko: Plesalka se z osnovnim korakom iz začetnega položaja premakne na plesalčevo (levo) bočno stran tako, da se pod svojo desno in plesalčevo levo roko obrne za polovico obrata (180 stopinj) v desno, nato pa se z drugim osnovnim korakom vrne pod njegovo levo roko in z obračanjem telesa v levo (za 180 stopinj) nazaj v izhodiščni položaj. Plesalec pri tem izvaja osnovni korak na mestu, še bolje pa je, da se pomakne z njim nekoliko naprej in pogleda plesalko, ki je potovala na njegovo levo stran po prvem osnovnem koraku, v drugem pa se vračata oba, kot že opisano prej za plesalko, nazaj v izhodiščni položaj.

Plesalec pod roko: Podobno kot pri prejšnji figuri se tokrat plesalec z osnovnim korakom iz začetnega položaja premakne na plesalkino (desno) bočno stran tako, da se pod svojo levo in plesalkino desno roko obrne za polovico obrata (180 stopinj) v levo, nato pa se z drugim osnovnim korakom vrne pod svojo levo roko (in njeno desno) ter z obračanjem telesa v desno (za 180 stopinj) nazaj v izhodiščni položaj. Plesalka pri tem izvaja osnovni korak zopet nekoliko naprej in pogleda plesalca, ki je potoval na njeno desno stran po prvem osnovnem koraku, v drugem pa se vračata oba, kot že opisano, nazaj v izhodiščni položaj.

Košara: Plesalec pleše osnovni korak na mestu v začetni drži in na prvi korak dvigne svojo levo roko ter pelje plesalko pod njo na svojo desno stran v bočni položaj. Plesalka se pri tem v enem osnovnem koraku obrne za polovico obrata v levo tako, da prispe z dvema korakoma bočno ob plesalca, tretji in četrti korak (nazaj-naprej) pa naredita oba v drži *košare* bočno, kot kaže Slika

3. V drugem osnovnem koraku, ki ga plesalec pleše na mestu, ponovno dvigne svojo levo roko in potisne plesalko pod njo v polovični obrat v desno, da ta pride nazaj v začetni položaj.

Slika 3

Drža v košari



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Presta: Podobno kot pri *košari* plesalec tudi pri presti obrača plesalko za polovico obrata v položaj bočno, vendar tokrat na svojo levo stran. Plesalec v enem osnovnem koraku na mestu (še bolj z rahlim obračanjem proti plesalki) dvigne levo roko in pelje plesalko pod njo na svojo levo stran v bočni položaj. Njegova desna roka ostaja za plesalkinim hrbtom. Plesalka potuje z osnovnim korakom naprej in v obrat 180 stopinj desno pod plesalčevo levo roko tako, da prispe z dvema korakoma bočno ob plesalca, tretji in četrti korak (nazaj-naprej) pa naredita oba v drži *preste* bočno, kot kaže Slika 4, na kateri je razvidno, da se je plesalec iz drže bočno lepo premaknil pred plesalko in ji tako olajšal prijem – sprostil pritisk na njeni levi roki, ki je za njenim hrbtom. V drugem osnovnem koraku, ki ga plesalec pleše na mestu, ponovno dvigne svojo levo roko in potisne plesalko pod njo v polovični obrat v levo nazaj v začetni položaj.

Slika 4

Drža v presti in pomik plesalca pred plesalko



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Menjave mest: V nadaljevanju predstavljamo različne menjave mest, pri katerih plesalec in plesalka vedno zamenjata mesti z enim osnovnim korakom tako, da sta po menjavi spet obrnjena drug proti drugemu. V menjavo potujeta z enim osnovnim korakom na različne načine in z obračanjem za polovico obrata. Menjava naj bo narejena čimbolj po navidezni črti, torej plesalec in plesalka potujeta na drugo stran tesno drug ob drugem.

Menjava mest za hrbtom: Iz začetne drže samo z eno roko (z levo roko plesalca in desno roko plesalke) plesalec in plesalka v enem osnovnem koraku zamenjata mesti. Plesalec s svojo desno roko prime plesalkino desno na prvi udarec (Slika 5a), jo za svojim hrbtom preprime v svojo levo na drugi udarec (Slika 5b), po zamenjavi mest pa še oba končata osnovni korak s korakom nazaj-naprej (tretji in četrti udarec). Plesalka potuje s svojim osnovnim korakom naprej, mimo plesalca, za njegovim hrbtom, kjer plesalec preprime njeno roko in zaključi na nasprotni strani

po tem, ko sta se oba obrnila za 180 stopinj drug proti drugemu (Slika 5c). Učitelj napoveduje plesalcem: »Primi (1) – preprimi (2) – nazaj (3) – naprej (4)«.

Slika 5

Prijem plesalke pri menjavi mest za hrbtom

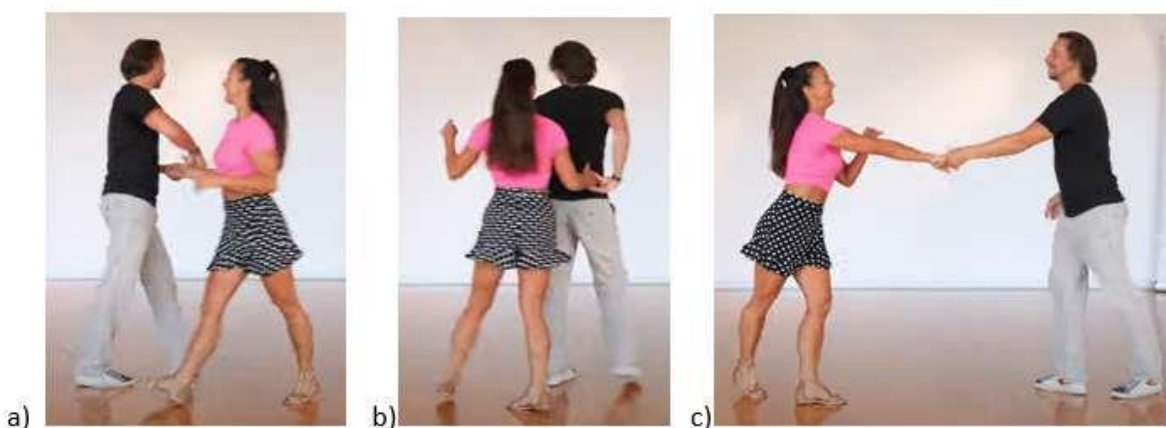


Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Menjava plesalke pod roko: Plesalec in plesalka zamenjata mesti v enem osnovnem koraku tako, da gre plesalka pod plesalčevo levo roko mimo njega na drugo stran, pri tem pa se obrača za polovico obrata v levo in plesalcu v mimohodu pokaže hrbet. Plesalec pelje plesalko pod svojo levo roko na drugo stran, pri tem pa se obrača v menjavi v desno.

Menjava plesalca pod roko: Podobno kot pri menjavi plesalke pod roko gre pri tej menjavi plesalec pod plesalkino desno roko na drugo stran, pri tem pa v mimohodu kaže plesalki hrbet in se obrača za polovico obrata v levo.

Menjava obeh pod roko: Ta plesna figura združuje najprej menjavo plesalke pod roko (ona se obrača v levo) in tik za njenim obratom še plesalčev obrat pod roko (se obrača ravno tako v svojo levo). Ali bolj podroben opis: plesalec vodi plesalko v menjavo plesalke pod roko in se takoj za tem, ko se plesalka obrne za polovico obrata v levo, še sam obrne pod svojo roko v levo.

Koreografija tehnosvinga

Celotno koreografijo lahko učenci izvajajo z vmesnim dodajanjem osnovnih korakov (za mlajše in za začetnike) ali brez njih (primerno za predmetno stopnjo in srednješolce). Vedno lahko učitelj prilagaja število vmesnih osnovnih korakov med plesnimi figurami glede na znanje svojih učencev. Spodaj je zapisana koreografija tehnosvinga, ki vključuje nekaj osnovnih korakov na mestih, za katere menimo, da so res potrebni, učitelji pa lahko povsod pri označeni zvezdici (*) dodajajo še svoje osnovne korake.

- Štirikrat osnovni korak.
- *Okrog sveta* v štirih osnovnih korakih.
- Dvakrat plesalka pod roko.
- *
- Dvakrat plesalec pod roko.
- Dvakrat osnovni korak.
- Dvakrat *košara*.
- *
- Dvakrat *presta*.
- Dvakrat osnovni korak.
- Dvakrat menjava za hrbtom.
- *
- Dvakrat menjava plesalke.
- *
- Dvakrat menjava plesalca.
- *
- Dvakrat menjava obeh.

Specialno-didaktični napotki za poučevanje tehnosvinga

Učitelj upošteva naslednje **zaporedje korakov poučevanja**:

1. Predvaje in ogrevanje

- Lahkotni koraki ob štiričetrtinski glasbi ([naprej-nazaj](#), [v stran](#), [osnovni korak aerobike](#), [križni koraki](#)).
- Raztezne vaje za roke in trup v ritmu glasbe.
- Preproste plesne kombinacije – gibalne strukture (npr. [križni korak](#), [korak in dvig kolena](#), [izpadni koraki](#) ipd.).

2. Osnovni korak tehnosvinga

- Poudarek na nadzoru začetne drže, naslonu soplesalcev in usklajenosti korakov z glasbo.

3. Poučevanje plesa

- Osnovni korak, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Osnovni korak z obračanjem para v desno, postopoma zmanjševanje števila osnovnih korakov, s katerimi naredi plesni par cel obrat (360 stopinj).
- *Okrog sveta* – ponavljanje obrata para v štirih osnovnih korakih ob štetju.
- Ponavljanje štirih osnovnih korakov in plesne figure *okrog sveta*, najprej ob štetju, nato ob glasbi.
- Poučevanje *košare* in *preste*.
- Ponavljanje: dvakrat osnovni korak, dvakrat plesna figura *košara*, dvakrat osnovni korak in dvakrat plesna figura *presta*.
- Povezovanje *košare* in *preste* brez vmesnih osnovnih korakov.
- Ponavljanje celotne koreografije, naučene do tega trenutka; ob štetju, nato ob glasbi s štetjem in brez štetja.
- Poučevanje menjav, najprej samo gibanja in smeri, nato z vključevanjem osnovnega koraka v menjavi.
- Ponavljanje menjav z vmesnimi osnovnimi koraki ob štetju in glasbi.
- Ponavljanje menjav ob štetju in glasbi brez vmesnih osnovnih korakov.
- Ponavljanje celotne koreografije ob štetju, nato ob glasbi s štetjem in napovedovanjem figur učitelja.
- Samostojno ponavljanje koreografije ob glasbi.

4. Ohlajanje in raztezanje

- Počasi umirjanje korakov ob glasbi.
- Raztezanje rok, nog, trupa.
- Globoko dihanje in sprostitvev mišic.
- Pogovor o občutkih med plesom.

Dodatni nasveti:

- Za mlajše otroke in začetnike poenostavite korake tako, da navezujejo skupaj največ dve plesni figuri, nato jih na naslednjih urah plesa nadgradijo še z dodatnimi. Sprva naj učenci povezujejo samo osnovne korake, *okrog sveta*, plesalka in plesalec pod roko, nato pa nadaljujejo s *košaro* in eno od menjav. Postopno dodajajte na vsaki učni enoti še dodatno figuro.
- Postopno zmanjšujte podporo s štetjem in napovedovanjem naslednje plesne figure, s čimer se povečuje zahtevnost pomnjenja zaporedja korakov; tako učenci izboljšajo svoje sposobnosti in gibalne spretnosti.
- Spremljajte napredek z opazovanjem plesnih gibov, nadzorom drže in sposobnosti hitre reakcije pri menjavi glasbe in ob dodajanju hitrejšega ritma glasbe.
- Ohranite prijetno, motivacijsko vzdušje; ples naj pomeni sprostitvev in zabavno druženje, kjer si učenci lahko medsebojno izmenjajo tudi nekaj besed.
- Uporabljajte glasbo, ki je popularna in všečna učencem, saj povečuje motivacijo za vadbo. Naj bo v štiričetrtinskem taktu.
- Bistveno za napredek je ponavljanje, zato učenci v plesnih parih kar nekajkrat zaplešejo koreografijo ob glasbi.
- Priporočljivo je, da plesalke in plesalci menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.

Viri

- ¹Liu, M. (2024). Dance education in promoting children's sociality and study on the role and mechanism of emotion development. *International Journal of Global Perspective in Academic Research*, 1(2), 50–55. <https://doi.org/10.70339/sgh1aw60>
- ²Lobo, Y. B. in Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of Head Start preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501–519. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x>
- ³Schwender, T. M., Spengler, S, Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- ⁴Tsounis-Tzitzikas, C., Goulimaris, D., Antoniou, P., Yfantidou, G. in Bebetos, E. (2019). The Effect of Participating in Recreational Dance Activities on the Social Skills of 10 to 12-Year-Old Children. *IJRDO – Journal of educational research*, 4(1), 8–20.
- ⁵Amalia, K., Ramita, R., Af-Idah, S., Sitorus, M. in Lubis, H. (2024). The Effect of Providing Creative Dance Education on Early Childhood Self-Confidence at TK/Mother's Daycare Center. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 5(2), 481–489. <https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1927>.

Povezave iz virov:

- Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>
- Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si/>

Ples zapeljevanja - rumba v šoli



Foto: Canva

Rumba je znana kot ples zapeljevanja, a njena prava moč je v ustvarjanju povezave, zaupanja in usklajenega ritma med partnerjema. S svojim umirjenim tempom ter poudarkom na izraznosti in telesni komunikaciji plesalcem pokaže, da je ples več kot telesna dejavnost – je druženje, dialog in čustvena inteligenca. V šoli lahko postane rumba orodje za razvijanje samozavesti in spoštovanja do partnerja, hkrati pa privabi med učence oziroma dijake kanček kulture, elegance in pozitivne energije.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvor in razvoj

Rumba je latinsko-ameriški ples, ki izvira iz Kube. Na njen razvoj so vplivali afriško-kubanski ritmi in njihova folklorna tradicija. Kot družabni ples se je v današnji obliki začela oblikovati v tridesetih letih 20. stoletja, ko so bili v ospredju plesno-kulturnega življenja ognjevit in strastni plesi Latinske Amerike, rumba, samba, mambo, bolero idr. V tem obdobju se je razvijal tudi jazz, ki ima svoje korenine ravno tako v afriški kulturi. Njegova zgodovina temelji na prepletenosti španskih in portugalskih hribovskih pesmi z ostanki flamenka in starodavnih serenad. Nastala je rumba – kombinacija španskega temperamenta z močnim gibanjem in ritmom afriškega jaza¹. Kot tekmovalni – športni ples je bila rumba standardizirana kasneje, svojo zlato dobo pa je doživela po letu 1950.

Ritem kot temelj gibanja

Preden se podamo v prve plesne korake, naj se otroci najprej srečajo z ritmom. Štiričetrtinski ritem je ravno prav preprost, da otroku omogoči ta temeljni občutek ritmične stabilnosti. Velika večina osnovnih plesnih korakov (korak, priklon, poskok, hoja, marsikateri parni plesni korak) se naravno ujema s pulzom štiričetrtinskega ritma. Otroci zato lažje usklajujejo gib in glasbo, hitreje so uspešni in so tako bolj motivirani za ples. Velja tudi, da štirje enakomerni udarci dajejo občutek reda in strukture, tako se otroci hitreje »uskladijo« v skupini, gibanje v štiričetrtinskem ritmu pa tako povečuje njihovo osredotočenost. Tako je za začetek usvajanja družabnih plesov najprimernejši enostaven ples blues, takoj za njim pa tehnošving.

Ritem in glasba rumbe

Ritem rumbe je štiričetrtinski (**4/4**), s poudarki na drugo in četrto dobo. Pomembno je, da z gibanjem v rumbi začnemo vedno na drugo dobo v taktu, zadnja (četrta) doba in prva doba v naslednjem taktu pa sta združeni v tako imenovano zadržano gibanje. Tempo glasbe v rumbi je približno od **24 do 25 taktov na minuto**, kar jo uvršča med počasnejše latinsko-ameriške plese. Glasba je mehka, čutna, pogosto prepletena z afro-kubanskimi tolkali.

Slika 1

Ritem rumbe z zadržanim gibanjem na četrto in prvo dobo



Tipična glasba rumbe uporablja instrumente, ki jih lahko učitelj v šoli tudi izdela skupaj z učenci. Tako postanejo učenci še bolj pozorni na sestavo ritma v rumbi. Značilni instrumenti v glasbi rumbe so:

- *konge (tumbadoras)* – glavni bobni rumbe (*quinto, segundo, tumbadora*);
- *clave* – dve leseni palčki, ki ustvarjata značilen *rumba clave* ritmični vzorec;
- *palitos* – udarjanje s palčkami po leseni površini (npr. na stran bobna ali škatle);
- *bongosi* – par dveh manjših bobnov (so pogosti v latino plesni glasbi);
- *marake* – tresavka, ki dodaja ritmično polnilo;
- *kravji zvonček (cencerro)* – kovinski zvonček (sodi v bolj moderno spremljavo);
- *cajón* – lesena škatla, ki se uporablja predvsem v sodobnih interpretacijah.

Značilnosti gibanja v rumbi

Rumbo večinoma plešemo v odprti drži, kot je to značilno za latinsko-ameriške plese, držimo se z obema ali samo eno roko. Plesna partnerja sta velikokrat v različnih postavitvah; eden nasproti drugega, bočno drug ob drugem ali plesalka pred plesalcem. Poudarek je na nadzorovanih, počasnih gibih bokov (t. i. *Cuban motion*), torej bočni akciji, ki prek postavljanja stopal na sprednji notranji del stopala in iztegovanja nog v kolenih ustvarja prefinjeno valovanje v telesu. Hoja je naravna, s pristopanjem prek prstov na cel podplat (stopala so obrnjena rahlo navzven), težišče je pogosto nizko, gibanje pa mehko in povezano. Rumba poudarja partnerstvo, čustven izraz, romantiko in počasno gradnjo napetosti.

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci.

Učenec:

- razvija občutek za počasno, nadzorovano gibanje v štiričetrtinskem taktu s pravilnim postavljanjem stopal in iztegovanjem nog ter posledično z mehkim gibanjem v bokih;
- obvlada osnovne plesne figure (korak na mestu, osnovni korak, pahljača na ven, solo obrat plesalke, pahljača na noter);
- usvoji enakomerno ritmično gibanje in estetsko držo;
- oblikuje plesno partnerstvo v odprti drži in se osredotoča na soplesalko/soplesalca.

Opis plesnih figur

Korak na mestu lahko služi kot predvaja osnovnemu koraku, saj je najbolj enostaven, prek njega se učenec nauči osnovnega ritmičnega gibanja v rumbi. Učitelj ga lahko skupaj z učenci izvaja že v specialnem ogrevanju (vsak sam), in sicer tako, da učitelj najprej šteje en cel takt 1-2-3-4, nato pa v naslednjem taktu po prvem udarcu skupaj z učenci začne s korakom na drugo dobo. Torej učitelj in učenci skupaj na 2 naredijo korak z levo nogo (LN) na mestu in na 3 z desno nogo (DN) na mestu (stopali sta skupaj), nato pa na 4 korak z LN v stran. Pri tem iztegujejo nogo in počasi na 1 prenesejo celotno težo na LN. Nato ponovijo enako še v drugo stran, torej korak na mestu z DN (na 2), korak na mestu z LN (na 3), korak v stran z DN (na 4), prenos teže na DN in poudarjeno gibanje bokov (na 1). Gibanje ponavljajo v levo in desno stran, saj je za plesalke in plesalce enako, le da bodo kasneje v paru obrnjeni drug proti drugemu, plesalci bodo začeli z LN, plesalke pa z DN.

Osnovni korak je podoben koraku na mestu, le da se koraka na mestu nadomesti s korakom naprej-nazaj in nazaj-naprej.

Preglednica 1

Gibanje plesalca in plesalke v osnovnem koraku

Štetje	Gibanje plesalca	Besedne napovedi učitelja za plesalca	Gibanje plesalke	Besedne napovedi učitelja za plesalko
1-4		1-2-3-4		1-2-3-4
1		1		1
2	korak z LN naprej	naprej	korak z DN nazaj	nazaj
3	korak z DN nazaj	nazaj	korak z LN naprej	naprej
4	korak z LN v stran	po-oo-	korak z DN v stran	po-oo-
1	prenos teže na LN	-časii	prenos teže na DN	-časii
2	korak z DN nazaj	nazaj	korak z LN naprej	naprej
3	korak z LN naprej	naprej	korak z DN nazaj	nazaj
4	korak z DN v stran	po-oo-	korak z LN v stran	po-oo-
1	prenos teže na DN	-časii	prenos teže na LN	-časii

Slika 2

Osnovni korak: korak nazaj-naprej za plesalko in naprej-nazaj za plesalca (a) ter korak v stran (b)



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Pahljača na ven je podobna osnovnemu koraku, le da se koraka naprej-nazaj ali nazaj-naprej nadomesti z obratom 90 stopinj navzven in korakom naprej (na 2) in nazaj (na 3), ki ju izvedeta tako plesalec kot tudi plesalka. Pri tem se odpreta navzven tako, da se držita samo z eno roko, drugo pa iztegneta v odročanje. Na koncu 3 se ponovno obrneta drug proti drugemu in na 4-1 izvedeta korak v stran. Na koncu 1 se ponovno obrneta na ven v pahljačo na drugi strani.

Pahljača na ven je podobna osnovnemu koraku, le da se koraka naprej-nazaj ali nazaj-naprej nadomesti z obratom 90 stopinj navzven in korakom naprej (na 2) in nazaj (na 3), ki ju izvedeta tako plesalec kot tudi plesalka. Pri tem se odpreta navzven tako, da se držita samo z eno roko, drugo pa iztegneta v odročanje. Na koncu 3 se ponovno obrneta drug proti drugemu in na 4-1 izvedeta korak v stran. Na koncu 1 se ponovno obrneta na ven v pahljačo na drugi strani.

Slika 3

Pahljača na ven na obe strani



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Solo obrat plesalke: Plesalec pleše cel osnovni korak, plesalka pa izvede prvi del osnovnega koraka s koraki nazaj-naprej (2 in 3) in v stran (4 in 1), v drugem delu svojega osnovnega koraka pa obrat 360 stopinj pod svojo desno in pod plesalčevo levo roko tako, da stopi z LN korak prek DN, prenese težo na LN (na 2) in nazaj na DN (na 3), nato pa, že obrnjena proti plesalcu, skupaj z njim izvede korak v stran (na 4-1).

Slika 4

Solo obrat plesalke – priprava roke na 1 (a), korak čez v obračanju pod roko na 2 (b) in zaključek obrata na 3 (c)



Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Pahljača na noter se izvaja enako kot pahljača na ven, le da namesto koraka naprej-nazaj oba, plesalka in plesalec, izvedeta na koncu prve dobe obrat na noter za 90 stopinj in korak nazaj (na 2) ter naprej (na 3).

Zaporedje korakov poučevanja rumbe

1. Predvaje in ogrevanje

- Lahkotni koraki ob štiričetrtnski glasbi ([naprej-nazaj](#), [v stran](#), [osnovni korak aerobike](#), [križni koraki](#)).
- Hoja po prostoru v ritmu rumbe (zadržan korak na 4-1); napoved učitelja je *stopi (2) - stopi (3) -po (4) -čas' (1), stopi-stopi, po-čas' ...*
- Raztezne vaje za roke, trup in medenični obroč v ritmu glasbe.
- Korak na mestu (vsak sam), prestopanje prek sprednjega dela stopala, poudarjeno iztegovanje nog in bočno gibanje.

2. Osnovni korak rumbe

- Poudarek na nadzoru začetne drže, naslonu soplesalcev, postavljanju stopal, iztegovanju nog, vzravnane trupa in bočnemu gibanju ter usklajenosti korakov z glasbo.

3. Poučevanje plesa v paru

- Ponavljanje kombinacije štirikrat korak na mestu in štirikrat osnovni korak.
- Pahljača na ven, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Dodajanje pahljače na ven k že obstoječi kombinaciji (štirikrat korak na mestu, štirikrat osnovni korak in štirikrat pahljača na ven) in ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Solo obrat plesalke.
- Povezava štirikrat pahljače na ven in dvakrat plesne figure solo obrat plesalke.
- Ponavljanje naučenih plesnih figur ob glasbi.
- Pahljača na noter, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Ponavljanje celotne koreografije ob glasbi, najprej ob štetju učitelja, nato brez štetja:
 - štirikrat korak na mestu;
 - štirikrat osnovni korak;
 - štirikrat pahljača na ven;
 - dvakrat solo obrat plesalke;
 - štirikrat pahljača na noter.
- Ponavljanje celotne koreografije ob glasbi z napovedovanjem figur učitelja.
- Samostojno ponavljanje koreografije ob glasbi.

4. Ohlajanje in raztezanje

- Počasi umirjanje korakov ob glasbi.
- Raztezanje rok, nog, trupa.
- Globoko dihanje in sprostitve mišic.
- Pogovor o občutkih med plesom.

Dodatni nasveti:

- Za mlajše otroke in začetnike poenostavite korake tako, da navezujejo skupaj največ dve plesni figuri, nato jih na naslednjih urah plesa nadgradijo še z dodatnimi. Sprva naj učenci povezujejo samo korak na mestu, osnovni korak in pahljačo na ven, nato pa nadaljujejo s solo obratom plesalke in pahljačo na noter.
- Postopno zmanjšujte podporo s štetjem in napovedovanjem naslednje plesne figure, s čimer se povečuje zahtevnost pomnjenja zaporedja korakov; tako učenci izboljšujejo svoje sposobnosti in gibalne spretnosti.
- Spremljajte napredek z opazovanjem plesnih gibov, nadzorom samozavestne drže in sposobnosti pravilne ritmične izvedbe tudi pri menjavi glasbe.
- Ohranite prijetno, motivacijsko vzdušje; ples naj pomeni sprostitev in zabavno druženje, kjer si učenci lahko medsebojno izmenjajo tudi nekaj besed. Poudarite naravo zapeljevanja v rumbi.
- Uporabljajte glasbo, ki je popularna in všečna učencem, saj povečuje motivacijo za vadbo. Naj bo v štiričetrtinskem taktu.
- Bistveno za napredek je ponavljanje, zato učenci v plesnih parih kar nekajkrat zaplešejo koreografijo ob glasbi.
- Priporočljivo je, da plesalke in plesalci menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.

Vir

¹Zagorc, M. (2001). *Ples: družabnost, šport, umetnost*. Domus.

Povezave iz virov:

Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si/>

Ča-ča-ča je ples, ki v šoli spodbuja komunikacijo in igrivost



Foto: Canva

Ča-ča-ča je ples, ki v šolski prostor prinese igrivost, veselo vzdušje in neprestano komunikacijo. Njegov poskočni ritem spodbuja pogovarjanje, sproščeno druženje in sodelovanje med učenci oziroma dijaki. Ker temelji na lahkotnih bočnih gibanjih in sproščenem odrivanju s tal, učence naravno povabi k sodelovanju – v ples, kjer nihče ne stoji pri miru, vsi pa so dejavni in vključeni.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvor in razvoj

Ča-ča-ča izvira s **Kube**. Razvil se je okoli **1950** kot naravni naslednik kubanske glasbene in plesne tradicije. Njegov glavni pobudnik je bil violinist in skladatelj Enrique Jorrín, član

znamenite zasedbe Orquesta América. Jorrín je eksperimentiral z ritmi *danzóna*, *mamba* in *son montuna*, pri čemer je poskušal ustvariti glasbo, ki bi bila Evropejcem in Severnim Američanom lažje razumljiva in na katero so lažje plesali. Tako je nastal ritmični vzorec, ki je zaradi svojega značilnega trojnega (menjalnega) koraka začel spominjati na zvok »ča-ča-ča« – šum, ki ga ustvarjajo plesalčevi čevlji ob lahkotnem potegu po tleh¹.

Ples se je sprva imenoval *trojni mambo*, saj je ohranil mambo strukturo, vendar so mu dodali prepoznaven trojni korak. Ko je novi stil postal vse bolj priljubljen v glavnem mestu Havani, so ga plesalci začeli imenovati *cha-cha-chá* (v prevodu ča-ča-ča). Kmalu je postal samostojen ples, do sredine 50-ih let je dosegel Združene države Amerike in Evropo ter se uveljavil kot družabni ples, kmalu tudi kot tekmovalni latinsko-ameriški ples.

V plesnem razvoju je ča-ča-ča postal bolj **igriv, živahen in ritmičen**, s poudarjenim iztegovanjem kolen, gibanjem bokov in natančnimi bočnimi koraki. Za razliko od mamba, ki je bolj dramatičen, je ča-ča-ča lahkoten, hudomušen in »klepetav«, kar je prispevalo k njegovi izjemni priljubljenosti v plesnih šolah po vsem svetu.

Danes je ča-ča-ča eden od petih latinskoameriških tekmovalnih plesov, a ostaja tudi pomemben del družabnega plesa – živahen, komunikativen in dostopen tako otrokom kot odraslim, zaradi svoje igrivosti pa je izjemno primeren tudi za šolski prostor. Poleg tehnosvinga, bluesa in fokstrota je eden prvih, ki ga začnejo učitelji poučevati med družabnimi plesi, saj je v svoji rekreativni izvedbi dokaj enostaven in igriv.

Glasba in ritem ča-ča-ča plesa

Ritem ča-ča-ča plesa je štiričetrtnski (**4/4**). Tako kot pri mambu in salsi tudi ča-ča-ča temelji na afro-kubanskem ritmu, kjer **je pravi plesni poudarek na drugi dobi**, ne na prvi. Pomembno je, da z gibanjem v ča-ča-čaju začnemo vedno na drugo dobo v taktu, zadnjo (četrto) dobo in prvo dobo v naslednjem taktu pa štejemo »4 in 1« (dve osminki in ena četrtnika) – predstavljata trojni korak *ča* (»4«) – *ča* (»in«) – *ča* (»1«). Tempo glasbe v ča-ča-čaju je približno **120-132 udarcev na minuto**, kar ustvarja hitro, lahkotno gibanje.

Slika 1

Ritem ča-ča-ča plesa s trojnim korakom ča-ča-ča na dobo »štiri in ena« (obkroženo)



Glasbeni elementi, ki največ prispevajo k ča-ča-ča ritmu, so:

- **clave** (2–3 ali 3–2) – dve leseni palčki, ki v ča-ča-čaju strukturirata frazo;
- **konge** – bobni, ki dajejo osnovo gibanju;
- **bongosi** – par dveh manjših bobnov (pogosti v latino plesni glasbi), ki poskočno spremljajo ostale inštrumente in so bolj glasbena podlaga, na katero se z gibanjem odzivamo;
- **güiro ali marake** – tresavka, ki dodaja ritmično polnilo in poudarja osmine.

Značilnosti gibanja v ča-ča-ča plesu

Ča-ča-ča večinoma plešemo v odprti drži, kot je to [značilno za latinsko-ameriške ples](#); plesalca se držita z obema ali samo z eno roko. Plesna partnerja sta velikokrat v različnih postavitvah: eden nasproti drugega, bočno drug ob drugem ali plesalka pred plesalcem.

Pri plesanju se plesalci naravno premikajo bočno, z lahkotnim premikanjem težišča z noge na nogo, stopala so rahlo obrnjena navzven. Stopajo na sprednji del notranjega dela stopala in nato prenašajo težo na celotno stopalo. Pri tem se noga v kolenu izteguje, posledica prenosov teže pa je bočno gibanje. Gibanje bokov in kolen je nadzorovano, medtem ko ramena in trup ostajajo sproščeni, kar omogoča naravno komunikacijo med partnerjema.

Plesalci se med koraki odzivajo na glasbo, hkrati pa spremljajo partnerja; gibanje dopolnjuje obrazna mimika, pogledi in nasmeh, tako da ča-ča-ča postane izraz druženja in izraža veselje do gibanja. V šolskem okolju poudarek na bočnih premikih in ritmičnem sledenju gibanja

razvija koordinacijo, občutek za tempo in omogoča učencem oziroma dijakom, da se izražajo skozi gib, obenem pa gradijo samozavest in medsebojno povezanost. Tako ča-ča-ča ni le ena od gibalnih spretnosti, temveč predstavlja igro, ki združuje veselje, gibanje in medsebojno sodelovanje.

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi **cilje**, ki naj bi jih usvojili učenci.

Učenec:

- razvija občutek za gibanje v štiričetrtinskem taktu, z začetkom plesanja na drugi udarec v taktu;
- usvoji tehnično pravilno, a še vedno ritmično in tekoče gibanje (s pravilnim postavljanjem stopal in iztegovanjem nog ter posledično gibanjem v bokih);
- obvlada osnovne plesne figure (korak na mestu, osnovni korak, pahljača na ven, solo obrat plesalke, pahljača na noter, sprehod);
- usvoji enakomerno ritmično gibanje in estetsko držo;
- oblikuje plesno partnerstvo v odprti drži in se pri plesu osredotoča tudi na soplesalko/soplesalca.

Opis plesnih figur

Plesne figure pri ča-ča-čaju so zelo podobne plesnim figuram rumbe, z izjemo zadnje, imenovane *sprehod*. Zato svetujemo, da si ogledate opise plesnih figur v [prispevku o rumbi v šoli](#): gibanje je enako, le da koraka, ki se izvaja na »4 in 1«, plesalec ne izvede kot zadržan korak (takšen je v rumbi), ampak kot trojni korak, imenovan ča-ča-ča. Pri tem sta prva dva ča-ča koraka hitrejša, v ritmu dveh osmink na četrto dobo (učitelj šteje »štiri-in«), zadnji pa je poudarjen in zadržan celo dobo (na prvo dobo). Zato v nadaljevanju opisujemo plesne figure v ča-ča-ča plesu le na kratko.

Korak na mestu začneta plesalec z levo nogo (LN), plesalka z desno (DN) na drugo dobo v taktu. Najprej naredita z začetno nogo dva koraka na mestu, nato se na dobi 4 in 1 pomakneta

bočno s trojnim korakom ča-ča-ča (v stran). Nato ponovno naredita dva koraka na mestu (tokrat plesalka z LN in plesalec z DN) ter na 4 in 1 izvedeta ponovno trojni korak ča-ča-ča v stran.

Osnovni korak je podoben koraku na mestu, le da plesalec na 2 izvede korak naprej (LN) in na 3 nazaj (DN), plesalka pa na 2 nazaj (DN) in na 3 naprej (LN), na drugi strani, torej po ča-ča-ča koraku v stran, pa je izvedba korakov ravno obratna: plesalec ju naredi nazaj-naprej in plesalka naprej-nazaj (Preglednica 1).

Preglednica 1

Gibanje plesalca in plesalke v osnovnem koraku in besedne napovedi učitelja

Štetje	Gibanje plesalca	Besedne napovedi za plesalca	Gibanje plesalke	Besedne napovedi za plesalko
1-4		1-2-3-4		1-2-3-4
1-4		1-2-3-ča-ča		1-2-3-ča-ča
1		ČA		ČA
2	korak z LN naprej	naprej (dva)	korak z DN nazaj	nazaj (dva)
3	korak z DN nazaj	nazaj (tri)	korak z LN naprej	naprej (tri)
	začetek trojnega koraka ča-ča-ča:		začetek trojnega koraka ča-ča-ča:	
4	korak z LN v stran (na 4), DN priključi in prenos teže (na 4in)	ča-ča	korak z DN v stran (na 4č), LN priključi in prenos teže (na 4in)	ča-ča
1	korak z LN v stran	-ča	korak z DN v stran	-ča
2	korak z DN nazaj	nazaj (dva)	korak z LN naprej	naprej (dva)
3	korak z LN naprej	naprej (tri)	korak z DN nazaj	nazaj (tri)
	korak z DN v stran (na 4), LN priključi in prenos teže (na 4in) v stran	ča-ča	korak z LN v stran (na 4), DN priključi in prenos teže (na 4in) v stran	ča-ča
1	korak z DN v stran	-ča	korak z LN v stran	-ča

Plesne figure pahljača na ven, solo obrat plesalke in pahljača na noter se izvajajo na enak način, kot je opisano v [prispevku o rumbi](#), le da namesto zadržanega koraka na 4 in 1 plesalec izvede trojni korak ča-ča-ča.

Sprehod (ali pogovorno 3-ča-čaji): Po zadnji pahljači na noter ima plesalec prosto DN, plesalka pa LN. Oba začneta izvajati trojni ča-ča-ča korak obrnjena drug proti drugemu, nato se obrneta za 90 stopinj na ven in izvedeta z drugo nogo ča-ča-ča korak naprej, nato pa se v tretjem ča-ča-čaju ponovno obrneta za 90 stopinj drug proti drugemu in ga izvedeta še tretjič. Plesalec izvede torej tri ča-ča-čaje najprej z DN, nato z LN in še z DN, plesalka pa ravno obratno (LN, DN, LN). Na koncu treh ča-ča-čajev izvedeta prosti obrat za 360 stopinj na ven, torej plesalka z DN korak prek LN in prenos teže na LN (na 2), pri tem se obrača v levo, plesalec pa ravno obratno, torej z LN prek DN in se obrača v desno. Sledijo ponovno trije ča-ča-čaji (sprehod nazaj), kjer plesalec začne z LN, plesalka pa z DN. Na koncu sprehoda oba ponovno izvedeta obrat za 360 stopinj. Sprehod ponovita dvakrat

Slika 2

Sprehod: ča-ča prvi (a), ča-ča drugi (b), ča-ča tretji (a)



Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Slika 3

Prosti obrat za 360 stopinj na koncu sprehoda: korak čez na 2 (a), prenos teže na zunanjo nogo in obračanje na ven (b), korak z drugo nogo na 3 (c) in dokončanje obrata pred naslednjim sprehodom



Foto: Iz video učnega pripomočka za poučevanje plesa (Nikola Janušič in David Janušič)

Zaporedje korakov poučevanja ča-ča-čaja

1. Predvaje in ogrevanje

- Lahkotni koraki ob štiričetrtnski glasbi (naprej-nazaj, v stran, osnovni korak aerobike, križni koraki).
- Izvedba različnih možnosti ča-ča-ča koraka za prilagajanje na ritem.
- Izvajanje različnih koordinacijsko zahtevnejših plesnih korakov v eni osmici: npr. mambo korak.
- Hoja po prostoru v ritmu ča-ča-čaja: dva koraka in nato trojni menjalni korak; napoved učitelja je: stopi (2) -stopi (3) -ča (4) -ča (4in), ČA (1), stopi-stopi, ča-ča-ČA. Učitelj poudarja zadnji ČA, ki je na prvo dobo.
- Raztezne vaje za roke, trup in medenični obroč v ritmu glasbe.
- Korak na mestu (vsak sam), prestopanje prek sprednjega dela stopala, poudarjeno iztegovanje nog in bočno gibanje.

2. Osnovni korak ča-ča-čaja

- Poudarek na nadzoru začetne drže, naslonu soplesalcev, postavljanju stopal, iztegovanju nog, vzravnem trupu in bočnemu gibanju ter usklajenosti korakov z glasbo.

3. Poučevanje plesa v paru

- Ponavljanje kombinacije štirikrat korak na mestu in štirikrat osnovni korak.
- Pahljača na ven, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Dodajanje pahljače na ven k že obstoječi kombinaciji (štirikrat korak na mestu, štirikrat osnovni korak in štirikrat pahljača na ven) ter ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Solo obrat plesalke.
- Povezava štirikrat pahljače na ven in dvakrat plesne figure solo obrat plesalke.
- Ponavljanje naučenih plesnih figur ob glasbi.
- Pahljača na noter, ponavljanje ob glasbi in štetju.
- Ponavljanje celotne koreografije ča-ča-ča plesa ob glasbi, najprej ob štetju učitelja, nato brez štetja:
 - štirikrat korak na mestu,
 - štirikrat osnovni korak,
 - štirikrat pahljača na ven,
 - dvakrat solo obrat plesalke,
 - štirikrat pahljača na noter,
 - štirikrat sprehod.
- Ponavljanje celotne koreografije ob glasbi z napovedovanjem figur učitelja.
- Samostojno ponavljanje koreografije ob glasbi.

4. Ohlajanje in raztezanje

- Počasi umirjanje korakov ob glasbi.
- Raztezanje rok, nog, trupa.
- Globoko dihanje in sprostitvev mišic.
- Pogovor o občutkih med plesom.

Dodatni nasveti:

- Za mlajše otroke in začetnike poenostavite korake tako, da navezujejo skupaj največ dve plesni figuri, nato jih na naslednjih urah plesa nadgradijo še z dodatnimi. Sprva naj učenci povezujejo samo korak na mestu, osnovni korak in pahljačo na ven, nato pa nadaljujejo s solo obratom plesalke in pahljačo na noter. Sprehod je plesna figura, ki naj jo učitelj doda na novi učni enoti, ko učenci že dodobra poznajo ritem in gibanje v ča-ča-česu.
- Postopno zmanjšujte podporo s štetjem in napovedovanjem naslednje plesne figure, s čimer se povečuje zahtevnost pomnjenja zaporedja korakov; tako učenci izboljšujejo svoje (gibalne in kognitivne) sposobnosti in gibalne spretnosti.
- Spremljajte napredek z opazovanjem plesnih gibov, nadzorom samozavestne drže in sposobnosti pravilne ritmične izvedbe tudi pri menjavi glasbe.
- Ohranite prijetno, motivacijsko vzdušje; ples naj pomeni sprostitev in zabavno druženje, kjer si učenci lahko medsebojno izmenjajo tudi nekaj besed. Poudarite naravo igrivosti in komunikacije v ča-ča-čaju.
- Uporabljajte glasbo, ki je popularna in všečna učencem, saj povečuje motivacijo za vadbo. Naj bo v štiričetrtinskem taktu.
- Bistveno za napredek je ponavljanje, zato učenci v plesnih parih kar nekajkrat zaplešejo koreografijo ob glasbi.
- Priporočljivo je, da plesalke in plesalci menjavajo partnerja, saj se tako plesni pari medsebojno bolje spoznavajo, privajajo na različno energijo posameznika ter se zavedajo, da je pomembno zaznavati in se prilagajati drugačnosti vsakega plesalca/plesalke.

Vir:

¹The Cuban History. (2023). *El cha-cha-cha y su creador Enrique Jorrín: Género y gloria de la música cubana*. https://www.thecubanhhistory.com/2019/02/the-cha-cha-cha-story-and-his-creator-enrique-jorrin/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette

Povezave iz virov:

Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si/>



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**