



 **Dr. Nina Novak,**
Zavod RS za šolstvo

Učenja ljudskega plesa na razredni stopnji

Primary School Folk Dance Lessons

IZVLEČEK: Šola 21. stoletja se v vsej svoji razsežnosti zdi odmaknjena od časa, iz katerega črpamo informacije o izročilu. Kulturna dediščina in poznavanje ter ohranjanje običajev pomenita nenadomestljivo vrednoto pri razvijanju otrokove identitete. Vsaka enota kulturne dediščine se lahko smiselno vključi v vsakodnevno življenje že v zgodnjem otroštvu, še bolj pa v učenje. Učenci s poznavanjem ljudskih plesov, pesmi, iger, razvijajo svoje gibalne, glasbene, ustvarjalne sposobnosti, sposobnosti reševanja problemov, hkrati se neposredno srečujejo z življenjem njihovih prednikov, pridobljene spretnosti in znanja pa uporabijo tudi kot motivacijski in socializacijski dejavnik učenja v šoli. V prispevku so opisana izhodišča za učinkovito učenje ljudskega plesa na razredni stopnji ter prikazani pristopi, ob katerih lahko sistematično in načrtno pristopamo k razvijanju poznavanja in razumevanja ljudskega izročila tudi pri najmlajših učencih, rojenih v 21. stoletju.

Ključne besede: ples, gibanje, razredni pouk, didaktični koraki, izročilo

Abstract: The 21st-century school appears detached from the times we draw information on our traditions from. Cultural heritage, as well as awareness and preservation of customs, are crucial assets in developing a child's identity. From a young age, any cultural heritage object can be significantly integrated into active daily life and even more so into learning. Pupils enhance their motor, musical, creative, and problem-solving skills while directly experiencing the life of their ancestors and using the skills and knowledge obtained as a motivating and socialising factor for learning at school by learning traditional dances, songs, and games. The article defines the prerequisites for effective learning of folk dance and describes techniques for building knowledge and awareness of folk traditions in the youngest pupils born in the twenty-first century.

Keywords: dance, movement, classroom, didactic steps, tradition

Uvod

Ljudsko izročilo je opredeljeno kot znanje, vedenje, življenje najširših plasti ljudstva kot sestavine gmotne, društvene in duhovne kulture do konca 50. let 20. stoletja oz. kot kultura kmečkega prebivalstva (Knific, 2012). Iz tega izhaja, da v izročilo sodi tudi življenje otrok ter otroško vedenje, znanje in veščine.



Skozi ples je človek izkazoval čustva in občutja, potrebo po lepem in ustvarjalnem, ter svoje fizične in glasbene sposobnosti. Otroci so v preteklosti (in danes) posnemali delo in vsakodnevne navade (tudi ples) odraslih, uporabljali različne predmete, ki so bili v njihovi okolici in tako ustvarjali tudi svoj glasbeni svet, ki je kasneje prerasel v različne enostavne, preproste plesne. Otroški ljudski plesi najpogosteje izhajajo iz obrednih plesov in pesmi odraslih, zato so pogosto to rajalne igre in deli koledovanj (Ramovš, 1992). V preteklosti so plesali ob rojstvu in smrti, ob prehodu iz enega v drugi letni čas, plesali so za dobro letino (Zagorc, 2013).

Otroško ljudsko izročilo največkrat zajema ples, pesem in igro. V nadaljevanju se bomo posvetili **otroškemu ljudskemu plesu**, s katerim se najpogosteje ukvarjajo otroške folklorne¹ skupine (delujoče v okviru vzgojno-izobraževalnih zavodov ali kulturnih in drugih društev), prav tako pa bi si želeli, da bi te vsebine bile del učnega procesa na razredni stopnji, saj učna načrta za šport in spoznavanje okolja s svojimi cilji ponujata veliko priložnosti za to. Knific (2012) opredeli ljudske plesne kot ples, ki so bili množično razširjeni v določenem preteklem obdobju. Ljudski ples se s prehodom v folklorno skupino preoblikuje v folklorni ples, to je v folkloriziran ples, s čimer se ples funkcijsko in oblikovno spremeni (Knific, 2010).

Razlika med človekom in drugimi živimi bitji je sposobnost kulturnega ustvarjanja. Človek in kultura delujeta vzajemno: človek ustvarja kulturo, kultura pa daje človeku možnost za njegov razvoj. Kultura se neguje in prenaša iz generacije v generacijo in ta prenos je treba jemati resno in odgovorno, kar pomeni, da je treba vsebine ljudskega izročila mlajšim prenašati:

- strokovno – na osnovi preverljivih dokazov in ob upoštevanju njihove razvojne stopnje,
- s skrbjo za odnos do izročila,
- z zavedanjem, da je učiteljevo/mentorjevo poznavanje in obvladovanje izročila zagotovilo za ustrezen in korekten prenos.

Otroci in ples

Ples povezuje notranji ritem z ritmom okolja, ritmom narave in ritmom veselja. Ples povezuje posameznika z okoljem. Ples je definiran kot usklajeno gibanje telesa



Slika 1: Ljudski ples vzpostavlja odnos do izročila.

v prostoru in času, pri katerem je telo instrument, ki ga vodijo čustveni in duhovni centri človeka (Knežević, 2005).

Učenje gibanja s plesom ima splošni humanistični pomen, kar pomeni razvoj in spremljanje čustvenega razvoja otrok, spodbujanje ustvarjalnih sposobnosti, razvijanje gibalne učinkovitosti in estetski pomen, v katerem je telo sredstvo umetniškega izražanja. Potreba po premikanju, ritmu, gibanju, igri je imanentna vsakemu živemu bitju in vpliva na druge ravni razvoja.

Ljudski ples je nastal kot psihofizična, sociološka in umetniška potreba človeka in je oblikovan s kolektivno zavestjo nekega kraja (Knežević, 2002). Spontani premiki še niso ples, čeprav kažejo njegove začetke, zares pa lahko o plesu govorimo, ko naravne gibe vodi ritem (Zagorc, 2013). Gib, gibanje je npr. kroženje z glavo, zibanje z ene na drugo nogo, ko pa gre za npr. počasno prenašanje noge čez nogo z določenim namenom ali učinkom v določenem času in z odnosom (do zvoka, do glasbe) in povezanost tega gibanja v ritem z dodano emocionalno, intelektualno in estetsko kvaliteto, pa to lahko označimo kot ples (prav tam). S plesom človek izraža čustva, stanja, potrebe, ki jih je včasih nemogoče ubesediti ali razložiti (Maletić, 1986).

Gibanje je otrokova naravna potreba. Kadar ta potreba ni zadovoljena, otrok išče nadomestilo za gibanje v drugih dražljajih, kar pogosto vodi v negativne posledice. Zato je pri delu z otroki nujen sistematičen pristop s področja gibanja, ki zajema doživljanje, spoznavanje, uživanje v umetnosti ter spoznavanje posameznih zvrsti (Zagorc, 2013).

Na osnovi dela mnogih sodobnih ustvarjalcev (Zagorc, 2013 po Duncan, Laban, Wigman, Graham, Vidmar) na področju plesne umetnosti so se izoblikovala načela plesne vzgoje mlajših otrok:

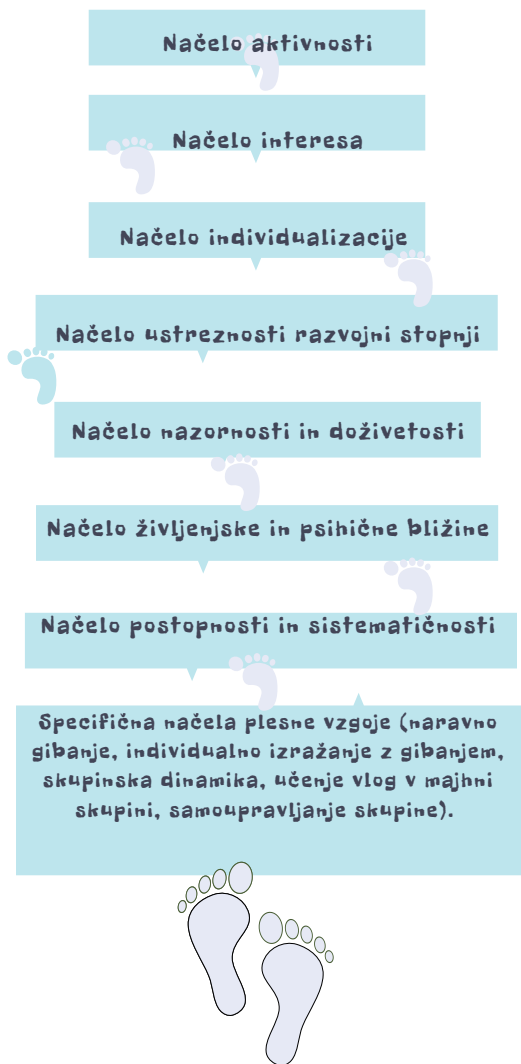
- načelo aktivnosti,
- načelo interesa,
- načelo individualizacije,
- načelo ustreznosti razvojni stopnji,

¹ Folklor je znanje ljudstva, ljudska duhovna kultura, širše ljudska kultura nasploh (Knific, 2012). Člani folklornih skupin so folklorniki. Folklorne skupine ohranjajo in poustvarjajo ljudske plesne, pesmi in igre, pri tem izhajajo iz zapisov ljudskih plesov in pesmi, ki so nastali na osnovi terenskih in drugih raziskav, vendar pa plesi in pesmi otrok niso bili pogosto predmet raziskovanja, zato je o njih manj zapisov kot o plesu in pesmih odraslih. V sodobnem času so otroško ljudsko izročilo (plesno in pevsko) bolj intenzivno opisovali Metka Knific, Bojan Knific, Nežka Lubej, Adriana Gaberščik, Saša Meglič idr.

NAČELA PLESNE VZGOJE MLAJŠIH OTROK



Prinajenot po Zagorc, 2013 po Duncan, Laban, Mignan, Graham, Vidmar.



Slika 2: Načela plesne vzgoje mlajših otrok. (Vir: Zagorc, 2013)

- načelo nazornosti in doživetosti,
- načelo življenjske in psihične bližine,
- načelo postopnosti in sistematičnosti,
- specifična načela plesne vzgoje (naravno gibanje, individualno izražanje z gibanjem, skupinska

dinamika, učenje vlog v majhni skupini, samoupravljanje skupine).

Z upoštevanjem teh načel lahko vzgojitelj/učitelj/mentor zagotovi kakovostno izvedbo plesnih vaj, kakovostno učenje in usvajanje zastavljenih ciljev in tudi odnos do poustvarjalnega izhodišča – izročila.

Učenje in poučevanje ljudskega plesa sledi enakim načelom.

Didaktični vidiki učenja ljudskega plesa

Ob upoštevanju didaktičnih načel in didaktičnih pristopov lahko sistematično in načrtno razvijamo poznavanje, razumevanje poustvarjanje ljudskega plesa. Pri predšolskih otrocih se gibanje dogaja bolj ali manj spontano, šolskim otrokom pa s pristopi pomagamo, da se svojega gibanja zavedajo (Bajd, Ferbar, Krnel in Pečar, 1999). Učenci si nabirajo izkušnje tudi z gibalnimi igrami, različnimi elementarnimi oblikami gibanja, glasbenimi in ritmičnimi igrami. Osrednje vodilo pri učenju ljudskega plesa naj bo upoštevanje telesno-gibalnih in glasbeno-ritmičnih zmožnosti otroka. Ustrezno učenje ljudskega plesa omogoča razvijanje koordinacije, ritma in občutka za prostor ter orientacijo. Prav ritem je tisti, ki mu posvetimo največ časa. Otrok ga razvija skozi igro, izštevanko, rajalne igre in ples.

Načrtovanje učenja plesa

Pred delom z otroki, torej v **fazi načrtovanja**, mora učitelj:

- **proučiti vse vidike in elemente ljudskega plesa** (pregledati razpoložljive vire o plesu, proučiti izvor plesa, okoliščine nastanka plesa in pokrajinsko umestitev, presoditi zahtevnost plesa z vidika strukture in ritmične sestave ter vrsto plesa – parni, skupinski, individualni ter proučiti glasbeno spremljavo),
- **sam dobro obvladati ples** in
- **razgraditi ples in ga prilagoditi predznanju in naravi učenja otrok** (didaktični vidiki učenja plesa in zagotavljanje upoštevanja načel plesne vzgoje).

Šele ko so ti trije pogoji zagotovljeni, se v **proces učenja plesa** vključi otroke.

Proces učenja plesa

Ples približamo na zanimiv način, primerno otrokovi starosti. Pomembne so okoliščine, v katerih jim





Slika 3: Postopnost učenja ljudskega plesa.

predstavimo ljudski ples, pri čemer ima vzgojitelj/učitelj/več možnosti. Npr.:

- ob poslušanju ljudske melodije,
- kot spontana improvizacija gibanja,
- udarjanje ritma s ploskanjem ob poslušanju ljudske pesmi,
- tek, hoja, poskoki pri drugih gibalnih nalogah,

- ob spoznavanju šege ali praznika se uvede tudi ljudski ples.

V fazi učenja ljudskega plesa otrok, je treba skrbeti za razvoj v pravi smeri. Sprva se posvetimo **pripravi na ples in uvajanje v ples**. Govorimo o razvijanju t. i. **plesnosti otrok**. M. Zagorc (2013) predlaga več sklopov dejavnosti, ki jih vzgojitelj/učitelj/mentor izvaja (po Zagorc, 2013, Otrin, 2008):

a) harmonizacija skupine

Primeri dejavnosti: živa ogledala, sence, stroji, akcija, domine, pozdravi, oblikovanje likov, kola ...

b) slušna koncentracija in razvijanje občutka za ritem

Primeri dejavnosti: ponavljanje ritmičnih vzorcev po principu poslušamo – roke – na mestu – po prostoru naprej – v različnih smereh – skupaj; izštevanka itd.

VAJE ZA ENAKOMERNOST DOBE (ZAGORC, 2013)

Navodila za korakanje ob štetju in kasneje ob glasbi:

- roke naprej – korakamo naprej,
- roke nazaj – korakamo ritensko,
- roke dvignjene navzgor – korakamo in ploskamo na mestu,
- vrtenje z dlanjo – korakamo na mestu in se obračamo.

c) obvladovanje prostora in orientacija lastnega telesa v prostoru

Primeri dejavnosti: gibanje z zaprtimi očmi, zavijanje lastne spirale, vaje v slalomu, osmici itd.

VAJE ZA OBVLADOVANJE PROSTORA (ZAGORC, 2013)

- PREPAD – tekanje po diagonali in na plosk hitro ustavljanje,
- ZAPRTE OČI in hoja po navodilih voditelja (naprej, nazaj, obrat, levo, desno, poskok, po prstih, na peti),
- ZAVIJANJE LASTNE SPIRALE v gibanju,
- VAJE V SLALOMU (posameznik, ki mu sledi naslednji; slalom z obkroženjem; spreminjanje gibanja – ritensko, v počepu,
- KOLONA PO 8 Z MENJAVO MEST,
- OSMICA – tek samo enega plesalec, hoja vseh, tek vseh in srečevanje v križišču po principu zadrge.

d) ozaveščanje lastnega telesa

Primeri dejavnosti: hoje, teki, premiki, osredotočanje, bum itd.

**BUM – VAJA ZA RAZVOJ REFLEKSOV
(IKO OTRIN, LA LA BUM, 2008)**

Plesalec sredi krog »strelja« z roko. Če ustrelji navzdol, pod noge, mora ustreljeni soplesalec odskočiti v zrak. Če ustrelji nad glavo, mora soplesalec počepniti. Če strelja v trebuh, mora soplesalec odskočiti. Skratka, mora se zelo hitro umakniti »izstrelku«. Sledi delo v krogu ali v pari.

e) telesno izražanje različnih razpoloženj in čustev v povezavi z glasbo

Primeri dejavnosti: počutje – ples po krogu.

d) metode sproščanja

Primeri dejavnosti: bansi, skriti prsti itd.

Pred učenjem plesa je treba narediti kar večjo količino vaj za razvijanje plesnosti in ritma, pravzaprav so te vaje dobrodošle kot stalnica pri pouku, saj vplivajo na koordinacijo, obvladovanje telesa, ritem in odzivnost. Pri tem je ritem tisti del, ki ga velja posebej razvijati. D. Rajtmajer (1995) ritem opredeli kot sinonim za gibanje, saj je ritem osnovni in skupni regulator človekovega izražanja preko gibanja, govora in glasbe.

Kadar učitelj izbira ples, ki se ga bodo učenci učili, naj ima v mislih starost otrok, zahtevnost in kompleksnost ter lastno poznavanje plesa. Kriteriji pri izbiri plesa so naslednji:

- preprosta melodija z besedilom za pevsko izvajanje ljudske pesmi ob plesanju plesa,
- primeren tempo izvajanja plesov (ne prehiter) ter
- poenostavljanje plesnih gibov (Breznik, 2006).

Učenje plesa zahteva postopnost, in sicer:

- prilagoditev plesa zmognostim in predznanju skupine otrok in skupini otrok,
- obvladovanje določenega elementa plesa (korakov, gibov),
- postopno urjenje plesnih elementov,
- estetsko oblikovanje gibov,
- usklajevanje s skupino,
- izogibanje drilu in uniformiranju (poenotenje plesnih korakov in gibov s pretiranim ponavljanjem),

- minimaliziranje posnemanja in spodbujanje individualnega plesnega izražanja in interpretacije (Knežević, 2005).

Neposredno učenje plesa pa ima svoje didaktične korake, ki smo jih priredili po Zagorc (2013):

1. Najprej otroci samo **poslušajo** ritmični vzorec in skušajo **začutiti ritem**.
2. Nato se odzovejo **z rokami** (ploskamo, tleskamo, tolčemo).
3. Ritem ponazorijo z gibanjem **na mestu**.
4. Ritem ponazorijo z gibanjem **po prostoru v smeri naprej**.
5. Gibati se začnejo **v različnih smereh**.
6. Vključitev **glasbene spremljave**.
7. Gibljejo se skupaj s **soplesalcem/soplesalko ali s skupino**.
8. Dodajamo še druge elemente in **ustvarjamo** z njimi.

Učenje ljudskega plesa in plesnih korakov se najpogosteje izvaja po metodi ponavljanja in demonstracije. Demonstraciji celotnega plesa sledi postopno učenje. Plesa se otroci sprva učijo individualno (ne v paru). Po individualnem učenju sledi učenje plesa v paru. Ponavljanju korakov in plesnih elementov sledi povezava v koreografijo. V vseh fazah učenja naj vzgojitelj/učitelj/mentor:

- spremlja otroke lastnim gibom,
- podaja povratno informacijo tako, da pravilno prikaže in popravi tehniko korakov,
- daje ritem s ploskanjem in štetjem,
- spremlja odzive otrok.

Kljub vajah za plesnost in postopnosti učenja, pa je treba ljudski ples za učenje otrok prilagajati zmognostim otrok. Slovenski ljudski ples je lahko sestavljen iz gibanj na mestu, po prostoru, teka, hoje (menjalni, križni korak), skokov, potrkov, hopsanja, posameznih obratov in obratov v paru, menjav smeri, vrtenja ipd. Poleg tega je pomembna še drža telesa in stik s soplesalcem ali skupino. Vse to so za različne starostne skupine otrok zahtevne prvine, zato gibanje poenostavimo. Vzgojitelj/učitelj/mentor ima pri tem več možnosti, ki jih prikazuje Preglednica 1 (Novak, Lubej, Kmetec, 2022).



Preglednica 1: Možnosti poenostavitve gibanja

OBLIKA GIBANJA – ELEMENT PLESA	MOŽNOSTI POENOSTAVITVE
Hopsanje	Hopsanje lahko spremenimo v: • tek, • hojo. Oboje lahko poteka na mestu ali po prostoru.
Drža	Običajno zaprto plesno držo lahko spremenimo tako, da se učenci držijo spredaj za spuščeni roki.
Obrati v paru	Učenca se v trenutku obrata spustita in naredita vsak svoj obrat (posamičen). Za mlajše učence pa je možna prilagoditev tudi ta, da učenec namesto obrata hodi na mestu (naredi enako število korakov kot jih ima obrat).
Menjalni korak	Namesto menjalnega koraka hodi učenec brez menjave noge.
Menjava smeri	Menjavo smeri med hojo ali tekom lahko prilagodimo tako, da učenci ne menjajo smeri, pač pa hodijo le naprej ali nazaj, mlajši učenci lahko hodijo na mestu.
Vrtenice	Učenci celo vrtenico izvedejo v eno smer.
Potrki	Namesto večjega števila zaporednih hitrih potrkov jih učenci naredijo manj.

V procesu učenja ljudskega plesa je treba posebno pozornost nameniti **fazi utrjevanja**. Gre za fazo, ko otroci ples že gibalno in ritmično obvladujejo. Običajno utrjevanje zajema tudi postavljanje **odrske postavitve** (koreografije). Pri utrjevanju je ključnega pomena, da učitelj skrbi za ustrezno povratno informacijo ter korektno popravljanje vrzeli v izvajanju. Da bi se izognili t. i. drilu, ki lahko pripelje do nemotiviranosti učencev, lahko utrjevanje prilagajmo z različnimi oblikami in okoliščinami plesa. Npr. utrjevanje s spremembo prostora, izvajanje z menjano pozicij, ples na različnih prizoriščih, izvajanje plesa neke druge pozicije, utrjevanje ob spremenjeni spremljavi (namesto glasbene je pevska spremljava).

Povezovanje in izpopolnjevanje plesnih gibov ter povezovanje z glasbo vključuje tudi gibalno izraznost in to spodbujanje ustvarjalnega plesnega izražanja otrok. Ples ob glasbi se nadaljuje v ples v najrazličnejših formacijah in oblikah. Nekatere plesne elemente lahko izvajamo s pripomočki, kot so palice, zvončki, trakovi, naravni materiali ipd.

Otroci naj imajo priložnost biti v vlogi obiskovalcev prireditve, na kateri se dogaja nastop folklorne skupine. Naj imajo priložnost reflektirati in vrednotiti videno in slišano. Cilj vseh plesnih dejavnosti, ki so povezane z ljudskim plesom, mora biti tudi vzpostavitev odnosa do izročila. Vključenost otrok v vse faze učenja in upoštevanje njihovih idej naj ne manjka v procesu učenja. Spodbujanje ustvarjalnosti (raziskovanje in improvizacija giba) naj bo v fazi utrjevanja pomemben vidik, saj uporaba že pridobljenega znanja (poznavanje plesa) na nov način spodbudi otroka k vztrajanju, povezovanju in krepitvi motiviranosti.

Viri in literatura

- Bajd, B., Ferbar, J., Krnel, D., Pečar, M. (1999). Hodim, tečem, skačem. V *Okolje in jaz. Priročnik za učitelje*. Modrijan.
- Breznik, I. (2006). Gibanje in glasba v predšolskem obdobju. V R. Pišot, V. L. Kropelj, J. Zorc, T. Volmut, in A. Obid, (ur.). *Zbornik izvlečkov in prispevkov* (str. 45). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Burk Walsh, I. (2010). *Na učenca osredinjena metodologija učenja v prvem razredu*. Pedagoški inštitut.
- Knežević, G. (2002). *Naše kolo veliko: hrvatski dječji folklor: gradivo iz 19. i 20. stoljeća*. Ethno.
- Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Ethno.
- Knific, B. (2012). Ljudsko izročilo. *Seminarsko gradivo*. JSKD.
- Knific, B. (2012). Izštevanka, zbadljivke. *Folklorik*. file:///D:/Users/Inovak/Downloads/12_knific_izstevanke_in_zbadljivke.pdf
- Lubej, N. (1997). *Pikapolonica, hvala za zlato kolo*. Zveza kulturnih organizacij Maribor.
- Marjanovič Umek, L. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Maretić, M., Caktaš, J. (2007). Zavičajna baština u funkciji očuvanja hrvatskog identiteta Zavičajna baština HNOS i kurikulum. *Književni krug Split*, str. 87–96.
- Novak, N., Lubej, N., Kmetec, M. (2022). *Sija bija – priročnik*. Zveza kulturnih društev Maribor.
- Novak, N. (2020). Načrtovanje pouka s sodobnimi pristopi. *Razredni pouk*, 22(3), str. 8–22.
- Otrin, I. (2006). *LA LA BUM. Plesna abeceda za začetnike*. Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.
- Pesek, A. (1997). *Otroci v svetu glasbe*. Mladinska knjiga.
- Rajčević, R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Mladinska knjiga.
- Ramovš, M. (1992). Ljudski ples. V *Enciklopedija Slovenije* 6, (str. 295–296). Mladinska knjiga.
- Ramovš, M. (1994). Ljudski ples v osnovni šoli. *Glasnik SED*, 34(4), str. 43–45.
- Rajtmajer, D. (1995). Ritem v psihomotoričnih sposobnostih otrok. *Pedagoška obzorja*, 10(1-2), str. 30–38.
- Simetinger, T. idr. (2019). *Priročnik za folklorno dejavnost*. Javni sklad za kulturne dejavnosti.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (1992). *Ples – ustvarjanje z gibom*. Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. idr. (2013). *Ples v vrtcu*. Zavod RS za šolstvo.