

# **TÁNCMŰVÉSZETI ÁG**

**2024.**

# Tartalomjegyzék

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

Alapfokú évfolyamok (A) .....	44
<b>GRAHAM-TECHNIKA</b> .....	48
Továbbképző évfolyamok (T) .....	48
<b>TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC</b> .....	50
Alapfokú évfolyamok (A) .....	50
<b>TÁRSASTÁNC</b> .....	54
Továbbképző évfolyamok (T) .....	54
<b>B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK</b> .....	56
<b>I. FEJEZET</b> .....	56
<b>AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI</b> .....	56
<b>A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA</b> .....	56
<b>A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA</b> .....	57
A művészeti alapvizsga követelményei.....	57
A művészeti záróvizsga követelményei.....	58
<b>II. FEJEZET</b> .....	60
<b>A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI</b> .....	60
<b>KREATÍV GYERMEKTÁNC</b> .....	60
Előkészítő évfolyamok (E).....	60
Alapfokú évfolyamok (A) .....	61
<b>KORTÁRSTÁNC</b> .....	63
Alapfokú évfolyamok (A) .....	63
Továbbképző évfolyamok (T) .....	70
<b>LIMÓN-TECHNIKA</b> .....	78
Alapfokú évfolyamok (A) .....	79
<b>KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ</b> .....	82
Alapfokú évfolyamok (A) .....	82
<b>TÁNC TÖRTÉNET</b> .....	86
Továbbképző évfolyamok (T) .....	87
<b>LÁBÁN-TECHNIKA</b> .....	88
Továbbképző évfolyamok (T) .....	88
<b>GRAHAM-TECHNIKA</b> .....	90
Továbbképző évfolyamok (T) .....	90
<b>IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ</b> .....	92
Továbbképző évfolyamok (T) .....	92

<b>REPERTOÁR</b> .....	94
Továbbképző évfolyamok (T) .....	94
<b>C) MODERNTÁNC TANSZAK</b> .....	96
<b>I. FEJEZET</b> .....	96
<b>AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI</b> .....	96
<b>A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA</b> .....	96
<b>A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA</b> .....	98
A művészeti alapvizsga követelményei.....	98
A művészeti záróvizsga követelményei.....	99
<b>II. FEJEZET</b> .....	101
<b>A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI</b> .....	101
<b>BERCZIK-TECHNIKA</b> .....	101
Előkészítő évfolyamok (E).....	101
Alapfokú évfolyamok (A) .....	104
<b>KREATÍV GYERMEKTÁNC</b> .....	106
Előkészítő évfolyamok (E).....	107
Alapfokú évfolyamok (A) .....	108
<b>JAZZ-TECHNIKA</b> .....	109
Alapfokú évfolyamok (A) .....	110
Továbbképző évfolyamok (T) .....	114
<b>LIMÓN-TECHNIKA</b> .....	120
Alapfokú évfolyamok (A) .....	120
Alapfokú évfolyamok (A) .....	121
<b>TÁNC TÖRTÉNET</b> .....	123
Továbbképző évfolyamok (T) .....	123
<b>KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ</b> .....	125
Alapfokú évfolyamok (A) .....	125
<b>LÁBÁN-TECHNIKA</b> .....	129
Továbbképző évfolyamok (T) .....	130
<b>GRAHAM-TECHNIKA</b> .....	131
Továbbképző évfolyamok (T) .....	132
<b>REPERTOÁR</b> .....	133
Továbbképző évfolyamok (T) .....	133
<b>IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ</b> .....	135

Továbbképző évfolyamok (T) .....	136
<b>D) NÉPTÁNC TANSZAK</b> .....	137
<b>A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA</b> .....	138
<b>A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA</b> .....	139
A művészeti alapvizsga követelményei.....	139
A művészeti záróvizsga követelményei.....	140
<b>II. FEJEZET</b> .....	141
<b>NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI</b> .....	141
<b>NÉPI JÁTÉK</b> .....	141
Előkészítő évfolyamok (E).....	142
<b>NÉPTÁNC</b> .....	144
Alapfokú évfolyamok (A) .....	144
Továbbképző évfolyamok (T) .....	152
<b>FOLKLÓRISMERET</b> .....	156
Alapfokú évfolyamok (A) .....	157
Továbbképző évfolyamok (T) .....	160
<b>TÁNC TÖRTÉNET</b> .....	162
Továbbképző évfolyamok (T) .....	162
<b>NÉPZENEI ALAPISMERETEK</b> .....	164
Alapfokú évfolyamok (A) .....	164
A/1. évfolyam.....	164
Továbbképző évfolyamok (T) .....	168
<b>TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS</b> .....	170
Továbbképző évfolyamok (T) .....	171
<b>E) TÁRSASTÁNC TANSZAK</b> .....	172
<b>I. FEJEZET</b> .....	172
<b>AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI</b> .....	172
<b>A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA</b> .....	172
<b>A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA</b> .....	174
A művészeti alapvizsga követelményei.....	174
A művészeti záróvizsga követelményei.....	175
<b>II. FEJEZET</b> .....	176
<b>TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI</b> .....	176
<b>GYERMEKTÁNC</b> .....	176

<b>Előképző évfolyamok (E)</b> .....	176
<b>TÁRSASTÁNC</b> .....	177
<b>Alapfokú évfolyamok (A)</b> .....	177
<b>Továbbképző évfolyamok (T)</b> .....	181
<b>VISELKEDÉSKULTÚRA</b> .....	185
<b>Alapfokú évfolyamok (A)</b> .....	185
<b>TÁRSASTÁNC TÖRTÉNET</b> .....	185
<b>Alapfokú évfolyamok (A)</b> .....	186
<b>Továbbképző évfolyamok (T)</b> .....	187
<b>TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA</b> .....	188
<b>Előképző évfolyamok (E)</b> .....	188
<b>Alapfokú évfolyamok (A)</b> .....	189
<b>TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC</b> .....	190
<b>Alapfokú évfolyamok (A)</b> .....	190
<b>Továbbképző évfolyamok (T)</b> .....	191

# AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETOKTATÁS ALAPPROGRAMJA

## TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

### I.RÉSZ

## TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

### A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG CÉLRENDSZERE

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

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

# A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG ÁLTALÁNOS FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI

## **Kiemelt kompetenciák a táncművészeti ágon**

### **Szakmai kompetenciák**

A helyes testtartás, a tudatos légzés megismerése, a test felkészítése a táncos tevékenységre

A testi-kinesztetikus érzékelés, a mozgáskogníció, mozgástudatosság kialakítása

A táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása

A zenéhez igazodó és alkalmazkodó táncos mozgás kialakítása

Ritmika, plasztika, dinamika, és energia tényezőinek, törvényszerűségeinek, szabályainak alkalmazása

A tánc általánosan jellemző vonásainak, stílusának, struktúrájának, funkciójának, jellemzőinek ismerete és gyakorlati alkalmazása

Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek, szabályainak ismerete, alkalmazása, a tudatos térszervezés megvalósítása

A hagyományos népi és egyéb játékok, természetességének megőrzése, a játéköröm kialakítása

A táncokhoz kapcsolódó énekek, különböző koreográfia zenék, zenei kísérek, hangszerek, jellemző viseletek, jelmezek szokások és a társasági, közösségi táncélet alkalmainak megismerése

A színpad általános törvényszerűségeinek megismerése, improvizáció, táncetűd, koreográfia bemutatása

A táncos viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak elsajátítása, alkalmazása  
Előadói táncos magatartás kialakítása, a tartalom és a forma egységének érvényesülése, érzelmek kifejezése

A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak és művészeti alkotásainak, történeti háttérének, valamint a kortárs táncművészet hazai és nemzetközi alkotóinak megismerése, táncelőadások látogatása

A szaknyelv megismerése és alkalmazása, idegen szavak, kifejezések alkalmazása

### **Személyes kompetenciák**

Művészi, előadói kifejezőkészség, érzelmek kifejezése

Alkotói képzelet, a kreativitás, hatáskeltés, önkifejezés, esztétikai érzék fejlesztése

Az érzelmi intelligencia fejlesztése

Nyitottság, a múlt és a jelen értékeinek befogadásának támogatása

Folyamatos ismeretbővítésen keresztül a szintetikus látásmód kialakítása

A nonverbális és verbális kommunikáció, a döntésképeség fejlesztése, véleményalkotás érvelés és értékelés kultúrájának kialakítása

Helyzetfelismerő problémamegoldó, mérlegelő és absztrakt gondolkodás, a figyelemmegosztás fejlesztése, a flexibilitás elősegítése.

Egészséges és környezettudatos életmód értékeinek, jelentőségének tudatosítása, a külső megjelenés - testtartás, ápoltság, öltözködés – igényességének kialakítása  
Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll, kitartó munka és elkötelezettség kialakítása, a saját erőforrások felismertetése és aktivizálása  
A társművészetek megismerése iránti igény kialakítása

### **Társas kompetenciák**

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

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

A kapcsolatteremtő és alkalmazkodóképesség, fejlesztése, szociális tanulás támogatása

Szociális érzékenység fejlesztése, a segítő attitűd kialakítása

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

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

### **Módszerkompetenciák**

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

Az összefüggések megértésére, a következtetések levonására irányuló elemző szemlélet kialakítása

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

A kreatív alkotói folyamatok megismerése és megvalósítása

Az ismeretek gyakorlati alkalmazásának, újra fogalmazásának támogatása más környezetben

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

Részvétel a tanórán kívüli szakmai tevékenységeken, rendezvényeken, tehetséggondozó műhelyfoglalkozásokon

Felkészülés a szakirányú továbbtanulásra

## II. RÉSZ

# A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG TANSZAKAI ÉS TANTERVI PROGRAMJA

## A TANSZAKOK ELNEVEZÉSE

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

**E) Társastánc**

### ***A) BALETT TANSZAK***

#### ***I. FEJEZET***

### ***AZ ALAPFOKÚ BALETTOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI***

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

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

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

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

## A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

### Tantárgyak

#### Főtárgy

Balet előkészítő gimnasztika (1-2. előkészítő évfolyamon)

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

#### Kötelező tantárgy

Balet előkészítő gimnasztika (1-2. alapfokú évfolyamon)

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

Balet elmélet a klasszikus balett tantárgyhoz tantárgyi integrációban is tanítható

#### Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban

Balet elmélet

#### Kötelezően választható tantárgy

##### Egy, a klasszikus balettől eltérő táncnyelv az alábbiak közül

Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy

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

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

Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)

#### Választható tantárgyak

Népi játék (1-2. előkészítő évfolyamon)

Kreatív gyermektánc (1-2. előkészítő évfolyamon)

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

Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon)

Történelmi társastánc (3-6. alapfok évfolyamain)

Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)

Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)

Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

### Óraterv

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

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

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

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

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

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

A tanítási órák időtartama: 45 perc

## **A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA**

### **A művészeti alapvizsga követelményei**

#### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

#### **A vizsga tantárgyai**

Klasszikus balett

Balett elmélet

#### **A klasszikus balett vizsga módja és időtartama**

Csoportban 40-60 perc, gyakorlati vizsga

#### **A klasszikus balett vizsga tartalma**

##### **Rúdgyakorlatok**

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

##### **Középgyakorlatok**

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

##### **Allegro**

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

##### **Nagy ugrás (sissonne fermée)**

##### **Tourok**

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

#### **A vizsga értékelése**

A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása

Technikai biztonság

Koordinált, esztétikus előadásmód

A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése

Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

### **A balettelmélet vizsga módja és időtartama**

Egyénileg, 5-8 perc, elméleti és gyakorlati vizsga

### **A balettelmélet vizsga tartalma**

A bemutatott gyakorlatok nevének felismerése és értelmezése szóban és gyakorlatban.

#### **Rúdgyakorlatok**

A gyakorlatok neve, preparációja, kiinduló lábhelyzete

A lábmagasságok megkülönböztetése

Dinamikai jellemzők

A pózok szabályai a rúdnál

#### **Középgyakorlatok**

A battement-ok en tournant formái

Kis és nagy pózok szabályai

I. II. III. IV. port de bras

#### **Allegro**

Az ugrások csoportjai és elnevezésük

Az en tournant szabályai

A nagy ugrások jellemzői

#### **Tour-ok**

Tour preparációk II. IV. és V. pozícióban

A diagonál tourok elnevezései

### **A vizsga értékelése**

A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása

A szabályok ismerete

A helyes kiejtés

## **A művészeti záróvizsga követelményei**

### **A vizsga részei**

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

### **A vizsga tantárgyai**

Klasszikus balett

Graham-technika, vagy tánc történet

### **A klasszikus balett vizsga módja és időtartama**

Csoportban 45-50 perc, gyakorlati vizsga

### **A klasszikus balett vizsga tartalma**

#### **Rúdgyakorlatok**

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

#### **Középgyakorlatok**

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

### **Allegro**

Kis ugrások egyszerű kombinációk formájában

Nagy ugrások

### **Tourok**

Forgások közepén és diagonálban

### **A vizsga értékelése**

A gyakorlatok, gyakorlatsorok pontos bemutatása

Technikai biztonság

Koordinált, esztétikus előadásmód

A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése

Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

### **A Graham-technika vizsga módja és időtartama**

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

### **A Graham-technika vizsga tartalma**

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

### **A vizsga értékelése**

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

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

### **A tánc történet elméleti vizsga módja és időtartama**

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

### **A tánc történet vizsga tartalma**

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

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

### **A tételek a következő témakörök alapján készülnek**

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Hivatásos együttesek Magyarországon

### **Az írásbeli vizsga értékelése**

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

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

### **Szóbeli vizsga értékelése**

A tananyagtartalom elsajátításának mértéke

Az összefüggések ismerete

A szakmai kommunikáció fejlettsége

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

## **II. FEJEZET**

### ***BALETT TANSZAK TANTÁRGYAI***

#### **BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA**

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

#### **Előkészítő évfolyamok (E)**

##### **E/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

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

##### **Tananyag**

##### **Bemelegítő gyakorlatok**

-Különböző járás- és futásformák

##### **Gyakorlatok középén, állásban**

##### **Lábfejgyakorlatok**

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

### **Nyújtó gyakorlatok**

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

### **Gyakorlatok ülőhelyzetben**

#### **Nyújtott ülésben**

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

#### **Hajlított ülésben**

- Hasizom erősítő gyakorlatok
- Gerinc hajlékonyságát elősegítő gyakorlatok

### **Terpeszülésben**

- Nyújtás

### **Gyakorlatok térdelésben**

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

### **Gyakorlatok fekvő helyzetben**

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

### **Hason fekvésben**

- Hátizom gyakorlatok

### **Nyújtások**

- Béka
- Híd
- Haránt spárgák
- Angol spárga

### **Ugrások**

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

### **Kargyakorlatok**

- Kartartások
- Karvezetések
- Helyes kézfej és ujjtartás

### **Követelmények**

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

## **E/ 2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

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

### **Tananyag**

#### **Bemelegítő gyakorlatok**

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

#### **Gyakorlatok közében**

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

#### **Gyakorlatok ülő helyzetben**

##### **Nyújtott ülésben**

- Lábfej és nyújtó gyakorlatok

##### **Hajlított ülésben**

- Hasizom erősítő gyakorlatok

-,Z"-ülésben

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

##### **Keresztező ülésben**

- Derék – váll elfordítás

##### **Terpeszülésben**

- Nyújtás

##### **Gyakorlatok térdelő helyzetben**

- Rüsz fejlesztése
- Nyújtó és erősítő gyakorlatok

##### **Gyakorlatok fekvő helyzetben**

##### **Hason fekvésben**

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

##### **Háton fekvésben**

- Hasizom erősítő és nyújtógyakorlatok

##### **Előre irányú tágitás**

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

##### **Ugrások**

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

## **Kargyakorlatok**

-I-II-III. kartartások

## **Követelmények**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

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

#### **Tananyag**

##### **Bemelegítő gyakorlatok körben**

-Féltalpon járás kifelé fordított lábbal, karvezetésekkel

-Ruganyozó futás

-Guggoló támaszból jobb láb kilépés előre harántterpeszbe, törzshajlítás előre

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

-Chassé előre kombinációk.

##### **Gyakorlatok középen**

-Lábfejgyakorlatok,

-Lábnyújtások,

-Passé helyzetek parallelben

##### **Gyakorlatok ülő helyzetben**

###### **Nyújtott ülésben**

-Csípőemelés, lábkivezetés oldalra

-Lábemelés előre spiccben, majd flexben en dehors helyzetben

###### **Hajlított ülésben**

-Hasizom erősítő gyakorlatok „Z-ülésben

-Attitude és arabesque helyzet előkészítés

###### **Keresztező ülésben**

-Nyújtás

###### **Gyakorlatok térdelő helyzetben**

-Combizom és hajlékonyság

-Nyújtó és erősítő gyakorlatok

###### **Terpeszülésben**

-Nyújtás

###### **Gyakorlatok fekvő helyzetben**

###### **Hason fekvésben**

-Hátizom gyakorlatok

###### **Háton fekvésben**

- Developpé előkészítés
- Fondu előkészítés
- Grand battement jeté előkészítés

### **Követelmények**

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

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

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

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

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

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

#### **Tananyag**

##### **Gyakorlatok körben**

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

##### **Gyakorlatok rúdnál**

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

#### **Középgyakorlatok**

##### **Álló gyakorlatok**

##### **Ülő gyakorlatok**

A tanult gyakorlatok kombinálása karhasználatlaltal nyújtott és terpeszülésben

##### **Páros nyújtó és erősítő gyakorlatok**

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

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

### **Ugrások**

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

### **Követelmények**

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

## **KLASSZIKUS BALETT**

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

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

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

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

##### **Tananyag**

##### **Rúdgyakorlat**

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

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

### **Középgyakorlat**

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

### **Allegro**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Rúdgyakorlat**

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

### **Középgyakorlat**

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

### **Allegro**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Rúdgyakorlat**

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

## **Középgyakorlat**

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

## **II., III. arabesque-ben**

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

## **Allegro**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/4. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **Rúdgyakorlat**

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

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

### **Középgyakorlat**

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

### **Tour-ok**

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

Tour sur place

### **Allegro**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/5. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

## Tananyag

### Rúdgyakorlat

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

### Közégyakorlat

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

Pas bourrée en dedans

IV. port de bras

### Tour-ok

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

### Allegro

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

### Követelmények

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

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

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

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

#### **A tanuló legyen képes**

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

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/7. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

##### Rúdgyakorlat

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

##### Középgyakorlat

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

##### Tour-ok

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

Tour tire-bouchon 1 fordulattal  
Tour piqué diagonálban

### **Allegro**

- Échappé 1 fordulattal
- Temps levé sauté 1 lábon
- Assemblée pózokban
- Glissade pózokban
- Petit jeté pózokban
- Sissonne fermé 45°-on pózokban
- Sissonne ouverte 45°
- Sissonne tombé előre, hátra, oldalra
- Ballonná 45°-on oldalra helyben, és coupé-val
- Échappé battu rúddal szemben

### **Követelmények**

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

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

### **T/ 8. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A súlyláb izomzatának erősítése plié-relevés gyakorlatok alkalmazásával rúdnál, és középen
- A grand tourok technikájának megismertetése
- Az entrechat battu-k előkészítése
- A tour lent szabályainak tudatos alkalmazása
- A tanuló súlyláb izomerejének fejlesztése speciális gyakorlatokkal
- A tanuló belső motivációjának növelése, önállóságának, fejlődés igényének kialakítása

#### **Tananyag**

##### **Rúdgyakorlat**

- Battement tendu en cercle
- Battement tendu jeté en cercle
- Battement tendu jeté enveloppé
- Fondu 90°-on talpon
- Fondu 90°-on talpon
- Frappé plié-relevé-vel
- Double Double frappé plié-relevé-vel
- Rond de jambe en l'air plié-ben befejezve
- Relevé lent plié-relevé-vel
- Developpé plié-relevé-vel
- Developpé passé féltalpon
- Developpé ballotte 90°-on
- Demi rond 90°-on talpon
- Grand rond 90°-on talpon
- Fouetté 90°-on
- Grand battement jeté passé par terre
- Grand battement jeté developpé-val, talpon pózokban

### **Középgyakorlat**

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

### **Tour-ok**

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

### **Allegro**

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

### **Követelmények**

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

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

### **T/ 9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Rúdgyakorlat**

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

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

### **Középgyakorlat**

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

### **Tour-ok**

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

### **Allegro**

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

### **Követelmények**

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

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

### **T/ 10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Rúdgyakorlat**

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

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

### **Közégyakorlat**

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

### **Tour-ok**

- Tour degagé diagonálban
- Pas emboité diagonálban

### **Allegro**

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

### **Spicc**

#### **Ajánlott gyakorlatok:**

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

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

### **A tanuló legyen képes**

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

## **BALETT ELMÉLET**

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

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/3. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló nyelvi képességének, memóriájának, koncentrációs képességének fejlesztése

##### **Tananyag**

Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése

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

## **Allegro**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/4. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése**

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

### **Tour-ok**

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

## **Allegro**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése**

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

### **Középgyakorlat**

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

### **Tour-ok**

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

## **Allegro**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

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

## **Követelmények**

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

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

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

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

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

# TÁNC TÖRTÉNET

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

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/9. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

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

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

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

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

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

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

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

#### Követelmények

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

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

### T/10. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

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

### **Tananyag**

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

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balet

Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánckultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

-Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét

-Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit

#### **A tanuló legyen képes**

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

-Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

## **KREATÍV GYERMEKTÁNC**

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

## Előképző évfolyamok (E)

### E/1. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

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

#### Követelmények

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

### E/2. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

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

### **Alapvető gyakorlattípusok használata**

Vezetés-követés: alárendeltség, fölrendeltség megtapasztalása

Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma,

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

Akcio-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok

Zenei táncjátékok

Bizalmi játékok

Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok

Koncentrálás és kitalálós játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

### **Követelmények**

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

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

## **NÉPI JÁTÉK**

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

### **Előképző évfolyamok (E)**

#### **E/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

##### **Tananyag**

Alapvető mozgatlattípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)

Az ugrás technikai előkészítése

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

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

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

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

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

##### **Követelmények**

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

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

## **E/2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

Alapvető mozdulattípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)

Az ugrás technikai előkészítése, ugrás típusok

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

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

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

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

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

### **Követelmények**

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

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

## **NÉPTÁNC**

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

## Alapfokú évfolyamok (A)

### A/1. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

- Énekes-táncos népi gyermekjátékok (szerepjátékok, párválasztó játékok)
- A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros formái)
- Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása
- Improvizáció
- A választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok

#### Követelmények

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

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

### A/2. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

- A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag bővítése (szóló, eszközös-ugrós)
- Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása
- Improvizáció
- Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek

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

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

### **Követelmények**

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

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

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése

- A körtáncok technikai előkészítése

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

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

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

- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása

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

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

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

#### **Tananyag**

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

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

Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

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

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

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

### **Követelmények**

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

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

## **A/4. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

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

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

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

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

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

### **Követelmények**

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

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

## **JAZZ-TECHNIKA**

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

## Alapfokú évfolyamok (A)

### A/3. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

##### Izolációs tréning

- A kiinduló helyzet parallel II. pozíció.

#### Hajlítások, hajlások

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

#### Döntések

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

#### Fordítások

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

#### Tolások

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

#### Törzsgyakorlatok kombinációi

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

- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val
- Grand battement jeté jazz port de bras-val

### **Lépések**

- Előre-hátra, jobbra-balra, illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva

- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki

### **Jazz kartartások és port de bras-k**

#### **Ugrás**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/4. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

Izolációs tréning

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

### **Törzsgyakorlatok kombinációi**

- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie-vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználatl

- Contraction-release törzsfordítással kombinálva karhasználatl demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben

- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználatl

- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, és en dehors I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras-val

- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val

- Grand battement jeté jazz port de bras-val

## **Lépések**

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

## **Jazz kartartások és port de bras-k**

### **Ugrás**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **Középgyakorlatok**

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

### **Fekvő gyakorlatok**

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

## **Ülő gyakorlatok**

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

## **Lépések**

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

## **Követelmények**

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

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

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **Középgyakorlatok**

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

### **Fekvő gyakorlatok**

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

## **Ülő gyakorlatok**

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

## **Lépések**

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

## **Tour-ok**

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

## **Követelmények**

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

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

## **GRAHAM-TECHNIKA**

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

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **Alapelemek, alapsorozatok**

#### **Talajon végzett gyakorlatok**

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

#### **Álló helyzetben végzett gyakorlatok**

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

#### **Térben haladó gyakorlatok**

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

## **Követelmények**

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

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

## **T/10. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

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

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

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

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

#### **Térben haladó gyakorlatok:**

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat

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

### **Követelmények**

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

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

## **TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC**

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

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

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

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

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/3. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által. A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat - és lépésanyagon keresztül

- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése

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

- A tanuló improvizációs készségének fejlesztése

##### **Tananyag**

XVI. századi reneszánsz társastáncok

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

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

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

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

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

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

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

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

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

Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás

Ugrós tánc: Gaillarde

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

Pas raccourci: révérence passagiere

Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnaise

### **Követelmények**

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

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

### **A/4. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

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

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

- A tanuló improvizációs készségének és stílusérzékének fejlesztése

#### **Tananyag**

Barokk báli táncok

Barokk stíluslemek: testtartás, lábfejek kifele forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras

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

Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée

Etüd 4/4-ben

Menüett

Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérence

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/5. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

Báli menüett szóló párra

### **Követelmények**

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

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

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

Polonaise

Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva

Koreográfia

Körmagyar

Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás

Koreográfia a Szöllősi-féle körtánc alapján

Ismétlő anyag

Korszakonként egy-egy koreográfia

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

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

A tanuló legyen tisztában a tanult történelmi társastáncok stílusjegyeivel, legyen képes az elsajátított koreográfiák stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való precíz, fegyelmezett együttműködésre.

# TÁRSASTÁNC

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

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/7. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

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

#### Követelmények

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

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

### T/8. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A világtáncok haladó figuráinak megismertetése, az improvizációs készség fejlesztése

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

### **Tananyag**

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

### **Követelmények**

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

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

## ***B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK***

### ***I. FEJEZET***

#### ***AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI***

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

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

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

#### **A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA**

##### **Tantárgyak**

###### **Főtárgy**

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

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

###### **Kötelező tantárgy**

Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)

Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)

Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)

Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)

###### **Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban**

Limón-technika

###### **Választható tantárgyak**

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

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

Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)

Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

## Óraterv

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

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

**A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.**

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

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

A tanítási órák időtartama: 45 perc

## A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

### A művészeti alapvizsga követelményei

#### A vizsga részei

A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

#### A vizsga tantárgyai

##### Kortárstánc

##### Limon- technika, vagy kontakt improvizáció

#### A kortárstánc vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

#### A vizsga tartalma

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

### **A vizsga értékelése**

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

### **A Limon-technika vizsga módja és időtartama**

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

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

### **A vizsga értékelése**

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

### **A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama**

Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

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

### **A vizsga értékelése**

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

## **A művészeti záróvizsga követelményei**

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti, vagy két gyakorlati vizsgarészből áll

### **A vizsga tantárgyai**

Kortárástánc

Graham-technika, vagy tánc történet

### **A kortárástánc vizsga módja és időtartama**

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

- Kortárástánc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 3 perces, a szaktanár által összeállított kompozíció kiscsoportos bemutatása
- A szaktanár vagy a tanuló által előre kiválasztott témára készített önálló, rövid kompozíció bemutatása
- Rövid improvizáció bemutatása előre megadott szempontok alapján

### **A vizsga értékelése**

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

### **A Graham-technika vizsga módja és időtartama**

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

### **A Graham-technika vizsga tartalma**

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

### **A vizsga értékelése**

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

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

### **A tánc történet vizsga módja és időtartama**

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

### **A vizsga tartalma**

- A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánc történet témakörökből áll
- Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást ill. értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz. A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

### **Választható témakörök**

Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái

A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika

A reformkor táncélete

A XX. század táncélete

Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon

A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

### **A vizsga értékelése**

#### **Írásbeli vizsga**

- A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák
- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

#### **Szóbeli vizsga**

- A tananyag tartalom elsajátításának mértéke
- Az összefüggések ismerete
- A szakmai kommunikáció fejlettsége
- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

## **II. FEJEZET**

### **A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI**

#### **KREATÍV GYERMEKTÁNC**

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

#### **Előképző évfolyamok (E)**

##### **E/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

##### **Tananyag**

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

##### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.

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

## **E/2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

Energia levezető, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában

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

Alapvető gyakorlattípusok használata:

Vezetés-követés: alárendeltség, fölrendeltség megtapasztalása

Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma

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

Akcio-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok

Zenei táncjátékok

Bizalmi játékok

Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok

Koncentrálás és kitalálás játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

### **Követelmények**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

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

### **Tananyag**

Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

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

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

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

Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést

Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával

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

Hangok, szavak, énekhang játékos használata

A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban

Az érzékszervek adta világ felfedezése

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

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.

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

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

Energia összehangoló játékok

Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok

Koncentráló képességet javító feladatok

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

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

Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése

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

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

Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban

Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás

Mozgáselemzés, stíloselemzés

Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

### **Követelmények**

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

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

## **KORTÁRSTÁNC**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

### **Mozgásfelfedező gyakorlatok**

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

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

- Egyéni formák kialakítása és azok mozgásos összekapcsolása

### **Improvizációs feladatok**

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

### **Követelmények**

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

### **A/4. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

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

## **Mozgásfelfedező gyakorlatok**

- A lábfej és bokaízület mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc mozgásai minden mozgásszinten
- Légző gyakorlatok
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek
- Vezetéssel folyamatos mozgások
- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális testtengelyek mentén valamint a mozgás fő irányjaiban
- Különböző erőkifejtéssel végzett mozgások
- Testtengely

## **Figyelem vezetési gyakorlatok**

- Mozdulás és légzés kapcsolata
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás, ülés, fekvés
- Páros feladatok
- Csukott szemes feladatok
- A tér alapvető irányjaiban végzett gyakorlatok

## **Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták**

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Gurulás, kúszás, mászás
- Formák, pozíciók és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- Azonos és ellentétes oldali testrészekkel végzett mozgások
- Állásban végzett törzs, kar és lábgyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Állásban alap lábfejpozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék)
- Testrészek vezetésére épülő gyakorlatok
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Egyszerű szökdelések és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben

## **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

- Egyéni formák, mozgások kialakítása és azok összekapcsolása
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása (a tér és a dinamika eszközeivel)
- Meglévő elemek összekapcsolása sorokká

## **Improvizációs feladatok**

- Zene inspirációjával, ellenpontosításával szabad mozgások
- Érzékszervi mozgásos feladatok
- Páros és csoportos improvizációk
- Utánzás, tükrözés, ellenpontosítás
- Térjátékok

## **Követelmények**

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

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

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

- A divergens gondolkodás fejlesztése.

- Az önállóság, az önálló munkavégzésre való képesség fejlesztése

- A láb izomzatának fejlesztése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges alapképességek fejlesztése.

- A biztonságos talajra érkezés gyakoroltatása.

- A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek vizsgálata.

- A kar mozgáslehetőségeinek felismertetése.

- A térérzék és térbeli tájékozódás fejlesztése, a mozgások dinamikai változatosságának képességfejlesztése.

- A mozgások ritmikai változatosságának megismertetése.

- Kreatív páros és kiscsoportos, csoportos gyakorlatok alkalmazásával az együttműködésre és kooperációra való készség fejlesztése.

- A figyelem fenntartásának fejlesztése és az alkotás folyamatának további megismertetése

### **Tananyag**

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

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

- Csoportos és párban végezhető improvizatív játékok

- Figyelemfelkeltő és testre hangoló játékok

### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

- A lábfej, boka és csípőízületek mozgásai a talajon és álló helyzetben

- A gerinc végpontjainak mozgásba vezetése egyéni és párban végzett gyakorlatokkal

- A kar ízületeinek mozgásfelfedezése, talajfogás kartámasszal

- Független szabad karmozgások, ízületek tánca, kép: fonalak karvezetése

- A talajszinten történő mozgáslehetőségek, tolások, húzások a talajon

- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális - és diagonális testtengelyek mentén, valamint a mozgás fő irányában

- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)

- Ejtések, a végtagok súlyának felhasználása

- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások

- A testtengely és a talaj viszonya

- A testrészek elmozdulásai egymáshoz és a főtengelyhez képest.

- Egyensúlyozás

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

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

### **Improvizációs feladatok**

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

### **Követelmények**

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

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

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

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

### **Tananyag**

#### **Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok**

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

#### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

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

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

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

### **Improvizációs feladatok**

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

### **Követelmények**

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

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

## **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

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

### **A tanuló legyen képes**

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló testtudatának fejlesztése, a testkapcsolatok megismertetése, a mozgás repertoár bővítése, a puha izomtónus használatának vizsgálata, a gazdaságos energiahasználat, a kreatív alkotói gondolkodás és az önálló feladatok elvégzésének ösztönzése.

- A mozgásemlékezet fejlesztése.

- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák megismertetése

- A térérzék, a dinamika és erő kifejtés törvényszerűségeinek és az időbeliség fogalmának megismertetése.

- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, alkotói módszerek megismertetése, kompozíciók készítésének ösztönzése.

- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.

- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül

#### **Tananyag**

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával

- Testre hangolódás talajon, egyénileg, párban

- Állóképességet fejlesztő játékok

#### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül

- Ellazítás és végtagmozgatások párban

- A gerinc mobilizálása

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

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

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

## **Improvizációs feladatok**

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

## **Követelmények**

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

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

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

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

### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül
- Ellazítás és végtagmozgatások párban
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar használata talajra érkezéskor középszintről
- Lendületes kar, láb, törzsmozgások, ívek, rajzolatok
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban

- Testkapcsolatok felfedezése (fej - farokcsont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Helyes testtartás, „alignement”
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás „off balance” helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

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

### **Improvizációs feladatok**

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel

- Több testrész vezetésével feladatok
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben

### **Követelmények**

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

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

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló testtudatának további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése és a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok megismertetése, a test tartórendszerének tanulmányozása.

- Mozgássorok elemzésének megismertetése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a gazdaságos energiahasználat tudatosítása.

- A kreatív alkotói gondolkodás és folyamat értelmezése, önálló feladatok kivitelezésének fejlesztése.

- Az emlékezet fejlesztése.

- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák mélyebb megismertetése.

- A problémamegoldó képesség fejlesztése

- A térérzék, a dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeinek, valamint az időbeliség fogalmának használata.

- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, összetett alkotói módszerek megismertetése, egyéni és csoportos kompozíciók készítésének segítése.

- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.

- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül és az alkotás-befogadás folyamatának megismertetése, elemzése.

- A tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitel kialakítása és fejlesztése

#### **Tananyag**

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával

- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok

- Önálló hangolódás figyelem vezetéssel fekvő helyzetben

#### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

- A térd és csípőízületek mozgékonyasága, páros gyakorlatok

- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével (olvadás, fonalak tánca)

- A nyak izmainak puha tónusa, ellazítása és a fej felfele előre iránya

- A törzs energia irányvonalai, vállak, bordák, mellkas kapcsolatai

- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)

- Test periféria térbeli mozgásai (kézfek, lábfejek, fejtető, farok csont)

- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal

- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások

- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignement”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás váratlanul megállított helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

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

### **Improvizációs feladatok**

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk

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

### **Elmélet, verbalitás**

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

### **Követelmények**

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

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

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

- Párban hangolódás érintéssel, hangadással

### **Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok**

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

### **Figyelem vezetési gyakorlatok**

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

### **Gyakorlatsorok, mozgásminták**

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

### **Kreatív, alkotó jellegű feladatok**

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká

- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Mozgások leírás alapján történő megvalósítása
- Mondanivaló létrehozása és táncban való megvalósítása

### **Improvizációs feladatok**

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

### **Elmélet, verbalitás**

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

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

#### **A tanuló legyen képes**

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

## **LIMÓN-TECHNIKA**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/5. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

##### **Talajon fekvésben végzett gyakorlatok**

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

##### **Ülésben végzett gyakorlatok**

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

##### **Talajon végzett haladó gyakorlatok**

- A karok súlyátvevő szerepének megismerése
- A végtag mozgások és a törzs lendületének felhasználása
- A testközpont ereje lendületekben
- Folyamatos gurulások fekvésben, ülő helyzetekben
- Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel
- Kéz és lábtámasz helyzetek

##### **Álló középgyakorlatok**

- Alaptartás helyzete
- Kar, törzs és láb alap pozíciók
- Kar és láb izolált mozgásai

- Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával
- Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel
- A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- Törzsnyújtás, zuhanások, suspension
- Lábfo, boka, ízületek artikulációi

### **Diagonális-haladó gyakorlatok**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **Talajon fekvésben végzett gyakorlatok**

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

#### **Ülésben végzett gyakorlatok**

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

#### **Talajon végzett haladó gyakorlatok**

- Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel

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

### **Álló középgyakorlatok**

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

### **Diagonális-haladó gyakorlatok**

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

### **Etűdökkel, rövid koreográfiák**

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

### **Követelmények**

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

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

## **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

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

### **A tanuló legyen képes**

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

## KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

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

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

### Alapfokú évfolyamok (A)

#### A/5. évfolyam

##### Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.
- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése

## **Tananyag**

Egyéni mozgásfelfedező feladatok

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

## **Test tudatossági feladatok**

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

## **A talajon végzett gyakorlatok**

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

## **A partner gyakorlatok**

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

## **A táncforma alaptechnikai elemei**

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámazok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámazok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át

- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető (követő szerep feladatok)
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

### **Az érzékeléses feladatok**

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

### **Csoportos játékok**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.
- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.
- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.
- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.
- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.
- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.
- A döntési képesség fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.
- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül

#### **Tananyag**

- Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozdulások különböző testrészek indításával
- Belső és külső tereket felfedező táncok

- A testközpont, mint motor használata
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A testközpont és a periféria kapcsolata
- A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között
- Tér, idő, dinamikai játékok

### **Test tudatossági gyakorlatok**

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

### **A talajon végzett gyakorlatok**

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

### **Partner gyakorlatok**

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

### **Technikai elemek**

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve
- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással

- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

### **Vezetett és szabad improvizációk**

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

### **Érzékeléses feladatok**

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

### **Csoportos játékok**

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

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

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

## **TÁNC TÖRTÉNET**

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

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

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz táncművészek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

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

Taglioni) kiemelkedő művek

#### **Követelmények**

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

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

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett

Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánckultúrára  
Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében  
A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága  
Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotóik, jelentősebb műveik

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét,  
Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

#### **A tanuló legyen képes**

A fenti ismereteit a tánc tanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzeteiben alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani.  
Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

## **LÁBÁN-TECHNIKA**

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

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

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

### **Továbbképző évfolyamok (T)**

#### **T/7. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A tánc alkotóelemeinek Lábán által rendszerezett, megfelelő szintű megismerése és tudatosítása, kiegészítve, megerősítve a tanszak más évfolyamain megismert tánctechnikák megértését.

- A testtel és az idővel, mint táncalkotó elemekkel kapcsolatos ismereteket bővítése.

- Testtudat, ritmus/idő érzék
- A mozgáslehetőség bővítése, az időben - mint mértékegységben - történő gondolkodás kialakítása
- A tempó különbségek megtapasztalásának elősegítése

## **Tananyag**

### **A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok**

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

### **A tér középső szintjén végzett gyakorlatok:**

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

**Koordinációt fejlesztő gyakorlatok** bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolatok felhasználásával

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

### **A tér felső szintjén végzett gyakorlatok**

- Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

### **Az idő, mint variációs elem**

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

### **Az improvizáció, mint módszer használata**

- Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

## **Követelmények**

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

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

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint**

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

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

A 27. irány a táncoló maga

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

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

Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban

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

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

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

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

## **Követelmények**

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

## **GRAHAM-TECHNIKA**

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

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

### **Alapelemek, alapsorozatok**

#### **Talajon végzett gyakorlatok**

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

#### **Álló helyzetben végzett gyakorlatok**

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

#### **Térben haladó gyakorlatok**

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

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

## **Követelmények**

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

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

## **T/10. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

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

- Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra
- Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

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

### **Térben haladó gyakorlatok**

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

### **Követelmények**

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

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

## **IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ**

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

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

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

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

### **Továbbképző évfolyamok (T)**

#### **T/9. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása

- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

### **Tananyag**

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

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében

Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése

### **Követelmények**

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

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

## **T/10. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

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

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Alkotói rendszerek ismertetése

Alkotói rendszerek másolása

Új alkotói rendszerek létrehozása

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

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

### **Követelmények**

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

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

## **REPERTOÁR**

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

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

#### **Követelmények**

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

### **T/8. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

## **Tananyag**

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

## **Követelmények**

A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

## **T/9. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét.
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

## **Tananyag**

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

## **Követelmények**

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

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

## **T/10. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét
- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

## **Tananyag**

Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel

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

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

### **Követelmények**

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

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

## **C) MODERNTÁNC TANSZAK**

### **I. FEJEZET**

#### **AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI**

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

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

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

### **A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA**

#### **Tantárgyak**

##### **Főtárgy**

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

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

##### **Kötelező tantárgy**

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

Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)

##### **Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban**

Limón-technika

##### **Választható tantárgyak**

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

Berczik-technika (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)  
 Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)  
 Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)  
 Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)  
 Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)  
 Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)  
 Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)  
 Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamokon)

### Óraterv

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

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

**A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.**

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

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

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

A tanítási órák időtartama: 45 perc

# A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

## A művészeti alapvizsga követelményei

### A vizsga részei

A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

### A jazz-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

### A vizsga tartalma

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

### Témakörök

Parallel és en-dehors pozíciók

Balett és jazz karpozíciók

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

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

Izoláció: minimum két testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkája

Ötféle ugrásfajta

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

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

### A vizsga értékelése

A bemutatott tananyag pontos ismerete

A gyakorlatok technikai biztonsága

A jazz-technika sajátosságainak stílusos bemutatása

### A Limon-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

### A vizsga tartalma

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

### A vizsga értékelése

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

A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága

A Limon-technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

### A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama

Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

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

### **A vizsga értékelése**

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

## **A művészeti záróvizsga követelményei**

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti, két gyakorlati vizsgarészből áll

### **A vizsga tantárgyai**

Jazz-technika

Graham,-technika, vagy tánc történet

### **A jazz-technika vizsga módja és időtartama**

Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

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

#### **Témakörök**

Parallel és en-dehors pozíciók

Balett és jazz karpozíciók

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

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

A testsúlyáthelyezések különböző formái

Izoláció minimum három testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkájával

Forgások helyben és térben elmozdulva

Térben elmozduló gyakorlat szintváltásokkal és irányváltásokkal

Ötféle ugrásfajta

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

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

### **A vizsga értékelése**

A bemutatott tananyag pontos ismerete  
A gyakorlatok tudatos alkalmazása  
A jazz-technika sajátosságainak bemutatása  
A művészi előadásmód

### **A Graham-technika vizsga módja és időtartama**

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

### **A Graham-technika vizsga tartalma**

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

### **A vizsga értékelése**

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

### **A tánc történet vizsga módja és időtartama**

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy  
Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

### **A vizsga tartalma**

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

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

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

### **Választható témakörök**

Az őskor táncművészete  
A középkor jellemző táncformái  
A reneszánsz és barokk kor táncélete  
A romantika  
A reformkor táncélete  
A XX. század táncélete  
Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon  
A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

### **A vizsga értékelése**

Írásbeli vizsga

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák. Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

### **Szóbeli vizsga**

A tananyag tartalom elsajátításának mértéke.

Az összefüggések ismerete.

A szakmai kommunikáció fejlettsége.

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

## **II. FEJEZET**

### ***A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI***

#### **BERCZIK-TECHNIKA**

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

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

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

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

#### **Előképző évfolyamok (E)**

##### **E/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

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

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

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

##### **Tananyag**

##### **Alapgyakorlatok**

Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben

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

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

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

Alaptartás, pihenőtartás állásban, ülésben

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

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

Törzsdöntés, törzsdőlés, rész- és teljes törzshajlítás

Ülésmódok

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

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

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben

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

Szökdelő gyakorlatok, lendületvételek

### **Kiegészítő gyakorlatok és feladatok**

Koordinációs és táncos feladatok

Népi játékok és néptánc egyszerű lépéseinek és dallamainak felhasználásával végzett gyakorlatok

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

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

### **Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban**

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

### **Ismerkedés a mozgás esztétikai tényezőivel**

Tér: a testrészek egyidejű egymáshoz való viszonya a térben

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

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

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

A mozgásfolyamat egymásutánosságának időbeli rendje, motívum, mondat, periódus

Erő: a mozdulatrészek egyidejű egymáshoz való viszonya az erőadagolás szempontjából

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

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

Ezek kombinációja: lendítés, ruganyozás

A mozgásfolyamat egymásutánosságának erőbeli rendje, hangsúlyelhelyezések, erősítés-gyengítés

### **Követelmények**

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

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

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

## **E/2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

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

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

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

### **Tananyag**

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben, alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, passzé járás, hintajárás, futás párhuzamos és terpesztett térd emeléssel, sarokemeléssel

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

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben, térdelésben

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

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

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

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

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok

### **Kiegészítő gyakorlatok és feladatok**

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

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

**Etűdkészítés:** a tanár által készített etűd elsajátítása és diktálásra bemutatása, önálló etűdkészítés számolásra, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia” szóloban

**Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban**

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

**A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő**

### **Követelmények**

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

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

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

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

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

#### **Tananyag**

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben, hintalépés előre-hátra, hármaslépés, táncos alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térdel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, passzjárás, hintajárás, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, alap tánclépések

#### **Az alsó végtag gyakorlatai rúdnál**

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

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

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban

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

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

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

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

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

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

A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

## **Követelmények**

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

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

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

## **A/2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

- Az alkat optimalizálása.

- A formaérzék kialakítása.

- A légzőizmok működésének tudatosítása.

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

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

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

- Önállóság, saját etüd-összeállítás bemutatásának képessége.

## **Tananyag**

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben: hintalépés előre-hátra, hármaslépés, szökkenő hármas, táncos alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térdel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjáras, passzjáras, hintajáras, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, sasszé, alap tánclépések

Az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúdnál

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

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

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és állásban szimmetrikusan és aszimmetrikusan

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

Diagonál gyakorlatok 1-4 fős csoportokban

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

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

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

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban és az etűdökben

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

## **Követelmények**

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

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

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

## **KREATÍV GYERMEKTÁNC**

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

## Előképző évfolyamok (E)

### E/1. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

Ismerkedő táncok

Ábrázoló táncok

Csoportos táncok

Ünnepi táncok

Izom puzzle/testtudati táncok

Kitalálós játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

#### Követelmények

A tanuló ismerje a tanév során ismerttetett táncjáték-fajtákat.

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

### E/2. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

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

#### Tananyag

Energia levezető, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában

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

Alapvető gyakorlattípusok használata:

Vezetés-követés: alárendeltség, fölrendeltség megtapasztalása

Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma

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

Akció-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok

Zenei táncjátékok

Bizalmi játékok

Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok

Koncentrálás és kitalálás játékok

Ábrázoló és csoportjátékok

Anyaggal való játékok

### **Követelmények**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok

Koncentrációt növelő játékok

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

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

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

Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést

Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával

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

Hangok, szavak, énekhang játékos használata

A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban

Az érzékszervek adta világ felfedezése

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

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.

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

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

Energia összehangoló játékok

Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok

Koncentráló képességet javító feladatok

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

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

Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése

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

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

Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban

Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás

Mozgáselemzés, stíluselemzés

Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

### **Követelmények**

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

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

## **JAZZ-TECHNIKA**

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

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

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

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

Tudatosítják a test központ használatát, a kontrakciót és release-t. A tanulók megismerik és biztonsággal alkalmazzák a jazz-technika általános és stiláris jegyeit.

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A helyes testtartás megismertetése és kialakítása, a központ helyének, valamint fontosságának megéreztetése.
- A jazz technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- Az en dehors és a parallel lábtartás helyzetek begyakoroltatása balett és jazz karpozíciókat alkalmazva.
- Az alapgyakorlatok megismertetése, az alaptechnikai elemek alkalmazása.
- A jazz-technikára jellemző izolációs képesség kialakítása.
- A testrészek mozgáslehetőségeinek felismertetése, megtapasztalása.
- A térben való mozgás lehetőségeinek előkészítése.
- A térhasználati képesség, készség kialakítása.
- Az alap szakkifejezések megismertetése és értő alkalmazása.

#### **Tananyag**

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

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

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

#### **Középgyakorlatok**

Jazz karpozíciók és karvezetések

Klasszikus balett karpozíciók I., II., III.

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

Port de bras szögletes karpozíciókkal

Demi plié I., II., VI. pozícióban

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

Battement tendu parallel és en dehors lábfejgyakorlatba ágyazva

Passé parallel és en dehors pozíciókban

Degagé II. pozícióban parallel és en dehors pozíciókban

Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban

Flat back

Developpé először földön, majd álló helyzetben

Enveloppé először földön, majd álló helyzetben

Grand battement először földön, majd álló helyzetben

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

**Térbeosztás, térirányok**

**Összekötő lépések**

Chaissé, keresztlépés (pas croisé)

Jazzfutás csúsztatott lábbal, karral

### **Ugrások**

Két lábról-két lábra

Két lábról-egy lábra

Egy lábról-egy lábra

### **Követelmények**

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

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

## **A/4. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazása.

- A pozíciók és tempóváltások hangsúlyos alkalmazása.

- Az új tréning elsajátítása, a koncentrációs idő intervallumának bővítése.

- A testrészek sokszínű mozgáslehetőségeinek kihasználása, bővülő mozgásrepertoár létrehozása.

- A forgások előkészítése alapozó forgás előkészítő gyakorlatokkal.

- A térben való elmozdulás lehetőségének bővítése a szintek és irányok kombinációja által.

### **Tananyag**

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával

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

### **Középgyakorlatok**

Demi plié, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal

Port de bras IV. pozíció grand plié

Passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal

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

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

Twist előkészítő második pozícióból karral

Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használattal

Fiat back. Developpé álló helyzetben

Enveloppé álló helyzetben

Rand battement álló helyzetben

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

**Térbeosztás,** térirányok, fönt-lent helyzetek

**Összekötő lépések irányváltásokkal**

Féltalpon és féltalpról lassan legördülve

Pas de bourrée

Triplet

**Forgás előkészítő gyakorlatok**, helyben és térben elmozdulva

**Ugrások**

Két lábról-két lábra

Két lábról-egy lábra

Egy lábról-két lábra

Egy lábról-egy lábra

**Követelmények**

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

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

**A/5. évfolyam**

**Fejlesztési feladatok**

-Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazásával, hosszabb időtartalmú tréning sorok által

-Az izolációs gyakorlatok pontos, ritmizált formában történő alkalmazása

-Az előkészített forgáselemek készség szinten történő alkalmazása gyakorlatokba építve

-A szintváltások, dinamikai váltások biztonságos alkalmazása helyben és térben elmozdulva

-A testtudat kialakításának megalapozása

**Tananyag**

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

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

**Középgyakorlatok**

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

Port de bras gyakorlat

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

Developpé, enveloppé

Attitudé

Adagio

Grand battement

Térben elmozduló grand-battement.

Twist

Hinge

Arch

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

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

Pas de bourrée

Croisé-ból change

Triplet

Pivot

Tombé

**Forgás gyakorlatok:** helyben és térben elmozdulva

**Ugrások:** a jazz stílusra jellemző törzs és kar használattal

Két lábról - két lábra

Két lábról - egy lábra

Egy lábról - két lábra

Egy lábról - egy lábra

Egyik lábról a másik lábra

### **Követelmények**

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

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

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

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

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

#### **Középgyakorlatok**

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

Port de bras gyakorlat

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

Developpé, enveloppé

Attitude

Adagio

Grand battement Térben elmozduló grand-battement

Tilt

Twist

Hinge

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

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

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Change

Triplet

Pivot

Tombé

**Forgás gyakorlatok** helyben és térben elmozdulva

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

Két lábról - két lábra

Két lábról - egy lábra

Egy lábról - két lábra

Egy lábról - egy lábra

Egyik lábról - másik lábra

### **Követelmények**

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

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

## **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

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

### **A tanuló legyen képes**

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

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

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

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

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

- A tanult mozgásanyag készség szinten történő elsajátítása.

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

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

### **Tananyag**

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

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

### **Középgyakorlatok**

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

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

Developpé-enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva

Attitude parallel és en dehors

Grand battement parallel és en dehors pozíciókban

Térben elmozduló grand battement

Térben elmozduló rond de jambe par terre és en l'air

Tilt

Twist

Hinge

Arche

Balance és offbalance helyzetek

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

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

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

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triplet

Pivot

Tombé

Soutenu

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

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

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

### **Követelmények**

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

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

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

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

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

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

- A tanult mozgásanyag készségszinten történő elsajátítása.

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

- A koordinációs készség, a ritmusérzék, a forgástechnika, az improvizációs készség fejlesztése.

- A térben való tájékozódás képességének szinteken és irányokban történő fejlesztése.

### **Tananyag**

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

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

### **Középgyakorlatok**

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

Port de bras gyakorlat

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

Rond de jambe en l'air en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban (pliével és spirállal)

Developpé-enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva Attitude parallel és en dehors

Grand battement parallel és en dehors pozíciókban

Térben elmozduló grand battement

Térben elmozduló rond de jambe par terre és en l'air

Tilt

Twist

Hinge

Arch

Balance és offbalance helyzetek

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

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

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

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - as croisé

Triple

Pivot

Tombé

Soutenu

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

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

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

### **Követelmények**

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

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

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

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az előző évek anyagainak ismétlése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.

- A meglévő mozgásanyag ismeret szintjén történő elsajátítása.

- A tudatos légzéstechnika, a koordinációs készség, az egyensúlyérzék és a folyamatos koncentrációs készség fejlesztése.

- A jazz-technikára jellemző izolációs-, forgás- és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése.

- A szimmetrikus izolált mozgásformák mellett az aszimmetrikus izolált mozgás fejlesztése.

- A tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása

#### **Tananyag**

Bemelegítő gyakorlatsor: melyben az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

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

#### **Középgyakorlatok**

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

Az ok-okozati összefüggések megértetése, a dinamikai váltások alkalmazása

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

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

Féltalpon, pliében

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triplet

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

**Forgásgyakorlatok** helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használatával és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgás gyakorlatok kombinálva grand battement-nal vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással

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

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra – sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

### **Követelmények**

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

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.

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

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az előző évek anyagainak ismétlése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.

- A meglévő mozgásanyag jártasság szintjén történő elsajátítása.

- A tudatos légzéstechnika, a koordinációs készség, az egyensúlyérzék és a folyamatos koncentrációs készség fejlesztése.

- A jazz-technikára jellemző izolációs-, forgás- és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése, az aszimmetrikus izolált mozgás, a tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása.

#### **Tananyag**

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

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

### **Középgyakorlatok**

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

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

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

Féltalpon, pliében

Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve

Pas de bourrée

Pas de bourrée en tournant

Keresztlépés - pas croisé

Triple

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

**Forgásgyakorlatok** helyben és térben elmozdulva

A stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgásgyakorlatok kombinálva grand battement-nal, vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással.

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

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi egyszerű akrobatikus elemekkel kombinálva

Két lábról - két lábra - sauté

Két lábról - egy lábra - sissone

Egy lábról - két lábra - assemblé

Egy lábról - egy lábra - sauté

Egyik lábról - a másik lábra - jeté

### **Követelmények**

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

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje és alkalmazza biztonsággal**

A tanult technika mozgásanyagát, szaknyelvét, kifejezési formáit, stiláris jegyeit. Ismerje a zene és a tánc összhangját segítő és kifejező ritmikai váltásokat: gyorsítások, lassítások, folyamatok, megállítások. A tanuló ismerje és folyamatosan fejlessze testi adottságait és ellensúlyozza

azokból adódó hátrányait. Ismerje a technika táncosokra vonatkozó módszertanát, lássa és alkalmazza az ok-okozati összefüggéseket, valamint ennek ismeretében legyen képes az önfejlesztésre

### **A tanuló legyen képes**

A magas szintű igényes technikai kivitelezésre, rendelkezzen a táncművészethez szükséges munkamorállal, a technika végrehajtásához szükséges izomerővel és lazasággal. Biztonsággal tudja bemutatni az elsajátított anyagot, miközben a stiláris sajátosságait alkalmazza. Legyen képes belső motiváltságú, tudatos munkavégzésre, a harmonikus, esztétikus mozgásra. A technika sajátosságainak megfelelő önálló és csoportos etűdök, bonyolult kombinációk, koreográfiák előadására. Legyen képes felvállalni jó teljesítményét és hibáit, alkotóként beépülni a művészi alkotófolyamatba, miközben vállalja félelmeit, érzéseit, érzeteit.

## **LIMÓN-TECHNIKA**

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

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

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/5. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

##### **Tananyag**

##### **Talajon fekvésben végzett gyakorlatok**

A gerinc izolált mozgásai

Légző gyakorlatok

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

Ülésben végzett gyakorlatok:

Folyamatos gerincgördülések előre, oldalra, vég helyzetben kintartással, elnyújtással

Gurulások, kar támasz helyzetekkel  
 Láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása  
 Fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrészt súlytalanításával  
 A gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is  
 Fej, kar, láb izolált zuhanások a gravitáció használatával  
 Gerincgördülések, vezetések különböző lábpozíciókban végrehajtva  
 Talajon végzett haladó gyakorlatok  
 A karok súlyátvevő szerepének megismerése  
 A végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználása  
 A testközpont ereje lendületekben  
 Folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben  
 Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel  
 Kéz és lábtámasz helyzetek  
 Álló középgyakorlatok  
 Alaptartás helyzete  
 Kar, törzs és láb alap pozíciók  
 Kar és láb izolált mozgásai  
 Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával  
 Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel  
 A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve  
 Törzsnyújtás, zuhanások, suspension  
 Lábfő, boka, ízületek artikulációi  
 Diagonális-haladó gyakorlatok  
 Testsúlyáthelyezés siklásba, a testközpont folyamatos mozgása  
 Kis ugrások előrehaladással, egy lábról egy lábra és egy lábról két lábra érkezéssel, parallel és en dehors pozíciókban

### **Követelmények**

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

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

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az alaptartás, testtartás tudatos használatának fejlesztése.
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásszótár és mozgásminőségek bővítése.
- A Limón-technika gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test összetett mozgásai közben.
- A gravitáció használatának vizsgálata.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.

- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A technikára jellemző összetett mozgássorok biztonságos alkalmazása rövid etűdökben.
- A Limón-technikára jellemző előadásmód kialakításának elősegítése.

## Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

A gerinc izolált mozgásai

Légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva

Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése

Mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig

Ülésben végzett gyakorlatok

Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése

A különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) előre, oldalirányban, spirális helyzetekben

Törzsuhanások előre és oldalirányokba

Talajon végzett haladó gyakorlatok

Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel

Ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel

Kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások

Álló középgyakorlatok

Kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok

Kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyeinek alapján (ujjak, kézfej mozgása)

A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve

Törzsnújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban

Plié és relevé gyakorlatok parallel és en dehors pozíciókban

Egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzslendítéssel, ejtéssel koordináltan

Láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve

Egyszerű támadások különböző térirányokba

Támadások karejtéssel

Diagonális-haladó gyakorlatok

Siklás előre, oldalra, hátra haladással, kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal

Siklás tempóváltással, kis ugrásokkal

Kis ugrások előrehaladással, ritmikai változtatásokkal

Láblengetések előrehaladással

Egyik lábról a másikra történő átugrások

Etűdökkel, rövid koreográfiák

Egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel

Etűdök álló helyzetben, térbeli elmozdulás nélkül és haladással

Rövid koreográfia dinamikai váltásokkal, nehezebb zenei beosztásban

## Követelmények

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

A tanuló legyen képes összetett gyakorlatok, hosszabb kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára, a technika dinamikai

és érzelmi változásainak érzékeltetésére a kombinációkban, valamint rövid koreográfia meggyőző előadására.

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

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

#### **A tanuló legyen képes**

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

## **TÁNC TÖRTÉNET**

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

### **Továbbképző évfolyamok (T)**

#### **T9. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

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

##### **Tananyag**

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

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

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

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz táncmesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

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

### **Követelmények**

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

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

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.

- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.

- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.

- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.

- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

#### **Tananyag**

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

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett

Az amerikai modern tánc kialakulása és hatása az európai tánc kultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét.

Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

#### **A tanuló legyen képes**

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

Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

## KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

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

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

### Alapfokú évfolyamok (A)

#### A/5. évfolyam

##### Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.
- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése.

## **Tananyag**

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

## **Test tudatossági feladatok**

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

## **A talajon végzett gyakorlatok**

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

## **A partner gyakorlatok**

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

## **A táncforma alaptechnikai elemei**

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámaszok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át

- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

### **Az érzékelés feladatok**

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

### **Csoportos játékok**

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

### **Követelmények**

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

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

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.
- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.
- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.
- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.
- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.
- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.
- A döntési képesség fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.
- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül.

#### **Tananyag**

- Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozgások különböző testrészek indításával
- Belső és külső tereket felfedező táncok
- A testközpont, mint motor használata

- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A testközpont és a periféria kapcsolata
- A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között
- Tér, idő, dinamikai játékok

### **Test tudatossági gyakorlatok**

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

### **A talajon végzett gyakorlatok**

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

### **Partner gyakorlatok**

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

### **Technikai elemek**

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve
- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással

- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

### **Vezetett és szabad improvizációk**

- Egyéni, páros és csoportos improvizációk
- Páros és kis csoportos gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Strukturált improvizáció
- Improvizáció képekkel
- A tanár vezetésével vagy anélkül

### **Érzékeléssel feladatok**

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

### **Csoportos játékok**

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

### **Követelmények**

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

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

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

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

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

## **LÁBÁN-TECHNIKA**

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

A helyi tanterv és a pedagógus szabadsága az oktatási forma meghatározása, mely lehet másolás alapú, melyben rögzített gyakorlatsorok rendszeres ismétlése történik, improvizáció alapú, ahol a tér és erő princípiumok határozzák meg az improvizáció gyakorlatokat és vegyes

típusú, amely a fent említett két forma elegye. Amennyiben a tanulók alkalmasak rá, kompozíciós feladatokat is tartalmazhat az óra.

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

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

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

#### **Tananyag**

##### **A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok**

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

##### **A tér középső szintjén végzett gyakorlatok**

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

Koordinációt fejlesztő gyakorlatok: bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolatok felhasználásával  
A gyakorlatok folyamatos nehezítése, a térben való haladás fokozatos bevezetése

##### **A tér felső szintjén végzett gyakorlatok**

Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

Az idő, mint variációs elem:

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

Az improvizáció, mint módszer használata

Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

##### **Verbalitásfejlesztés**

A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

#### **Követelmények**

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

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

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

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

### **Tananyag**

#### **A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint**

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

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

A 27. irány a táncoló maga

Szagittális tengely és sík, vertikális tengely és sík valamint horizontális tengely és sík

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

Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban

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

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

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

**Midlimb:** végtag közep, a lábnál a térdet, a karnál a könyököt jelöli

#### **Verbalitásfejlesztés**

A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

### **Követelmények**

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

## **GRAHAM-TECHNIKA**

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a

színpadi tánc, a tánckultúra fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.

A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más táncteknikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

#### **Tananyag**

##### **Alapelemek, alapsorozatok**

##### **Talajon végzett gyakorlatok**

Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások

Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába

Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját

Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

##### **Álló helyzetben végzett gyakorlatok**

Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése

Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése

Plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

##### **Térben haladó gyakorlatok**

Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat

Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással

Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva

Az év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más táncteknikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.

- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése.

### **Tananyag**

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

Spirál IV. pozícióban, föld - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra

**Álló középgyakorlatok:** a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában

Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

### **Térben haladó gyakorlatok,**

Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat

Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással

Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapjain

Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release”, valamint a „spirál” elemeinek alkalmazása az ugrások közben

Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánc történetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

## **REPERTOÁR**

A tanulók megismerkednek, és részletesen elemzik a hazai és nemzetközi modern tánc repertoárt. Létrehozzák saját egyéni alkotásaikból álló mozgás nyelvüket. Kialakul egyfajta önálló gondolkodásmód és egyéni véleményalkotási képesség a táncművek, koreográfiák elemzése során.

A tanulók lehetőséget kapnak az egyéni és csoportos megnyilvánulásokra, önálló alkotások létrehozására és bemutatására. Felmérhetik, és tudatosan fejleszthetik tanulási képességeiket, stílusérzéküket.

### **Továbbképző évfolyamok (T)**

#### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanulót tegye képessé a modern órákon tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperáció, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét.

### **Tananyag**

A megismert táncstílusokra, mozgásanyagra építve a szaktanár által kiválasztott, betanított vagy felújított művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket.

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanulás szempontjait, folyamatát, az előadott mű lépésanyagát, stílusát  
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására. Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét. Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére.

### **Tananyag**

A megismert táncstílusok mozgásanyagára építve a szaktanár, illetve a tanulók által létrehozott művek előadása.

A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket. Megismerkednek a modern repertoár jellegzetes műveivel, és a szaktanár vezetésével elemzik. Ezekből ihletet meríthetnek és az adott koreográfiához hasonló, rövid műveket készítenek. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

## **T/9. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

### **Tananyag**

Megismerkednek a modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel. A szaktanár irányításával előre kiválasztott és meghatározott részletek önálló betanulása. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló tanulás képességével, művészi alázattal és együttműködési képességgel.

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét
- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

#### **Tananyag**

Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel.

A modern repertoárból a szaktanár és a tanuló közös feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Az eddig megismert, elsajátított és feldolgozott mozgásrepertoár felhasználásával a tanulók létrehozhatnak rövid önálló koreográfiákat, műveket.

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.

A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, az önfejlesztésre és a tanult tánc tudatos művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló gondolkodás, művészi alázat és az együttműködés képességével.

## **IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ**

Az improvizáció elnevezésű tantárgy Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Ez a struktúra nem stílus, táncnyelv, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus adott tanulókra tudatosan szerkesztett gyakorlatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése.

Az improvizáció, mint táncforma alkalmazása elősegíti a tanuló egyedi mozgásszótárának bővítését. A képzés célja, hogy a tanuló képes legyen a tánc alkotóelemeinek megismerésére, tudatos alkalmazására.

A Lábán módszer a mozgás egyetemes szabályszerűségeire, lehetőségeire mutat rá, fejlesztve ezzel a már előző évfolyamokban megismert moderntánc-technikák megértését, tudatosabb kivitelezését.

A kompozíció az improvizáció rendszere mentén integrálja a különböző művészeti ágak kompozíció elméleteiben felhalmozott tudást. A tantárgy a tanuló saját mozgásmemóriáját, struktúrafelismerő, illetve alkotóképességét, kommunikációs eszközeit fejleszti, valamint megalapozza a lehetőségét annak, hogy a későbbiekben aktív alkotóvá váljon egy koreográfus mellett vagy önállóan is.

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/9. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása
- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

#### Tananyag

A test, a tudat és az érzelmek kapcsolatán alapuló egyéni illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében

Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése

Kortárs alkotókkal való eszmecsere

#### Követelmények

A tanuló ismerje az anatómia alapjait mind elméletben mind gyakorlatban. A tanuló képes legyen kifinomult idegrendszerről tanúskodó egyéni jegyeket viselő mozgás-improvizációs folyamatokat létrehozni

A tanuló legyen képes önállóan és kisebb csoportokban is - felismerhető rendszeren alapuló - rövid mozgásetűdők alkotására

### T/10. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A tér, mint absztrakció felismerése
- A tér, mint eszközzel való játék fejlesztése (távolságok, irányok, formák, képzőművészeti eszközök alkalmazása)
- A tér szerkeszthetőségének felismerése (2 és 3 dimenziós művek példája alapján)
- A tér, mint színpadi eszköz feltérképezése (díszlet, színpadi szabályok, perspektíva)
- A téridő kapcsolat élményének megtapasztalása
- Az idő, mint absztrakció felismerése
- Az idő szerkeszthetőségének felismerése (zenei struktúrák, előadás struktúrák, irodalmi struktúrák)
- Az idő, mint színpadi eszköz feltérképezése (színpadi idő, film idő, real time)
- Az idő, mint eszközzel való játék fejlesztése

#### Tananyag

A tér és az idő témájában adott egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok

Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk

Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét

Alkotói rendszerek ismertetése

Alkotói rendszerek másolása

Új alkotói rendszerek létrehozása

Zártkörű és nézők számára is nyitott improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében.

Zártkörű és nézők számára is nyitott kompozíciók bemutatása a visszajelzés (negatív és pozitív bírálat) megtapasztalása érdekében

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályait, a társművészetek szerkesztési modelljeit, egyéni, kiemelkedő megoldásait.

A tanuló legyen képes a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályainak újra értelmezésére, a régi modelleket új kontextusba helyezni.

## ***D) NÉPTÁNC TANSZAK***

### ***I. FEJEZET***

#### ***AZ ALAPFOKÚ NÉPTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI***

A néptánc közérthetősége révén felbecsülhetetlen mértékű segítséget jelent a kultúrák közti kapcsolatteremtésben és az egészséges emberi kapcsolatok kialakításában. Oktatása elősegíti néphagyományunk megismerését, tovább éltetését és újraalkotását, kulturális örökségünk megbecsülését. Lehetőséget biztosít a magyar paraszti kultúra értékeinek közvetítésére, a nemzeti identitás erősítésére és a nemzeti összetartozás érzésének elmélyítésére, jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a **magyar néphagyomány élő formában is fennmaradjon.**

A néptánc oktatása során a kulturális értékek közvetítése nem elsősorban a képességek függvénye, hanem a képességek fejlesztésének lehetséges színtere. Lehetővé teszi mindenki számára az önkifejezés és azonosulás esztétikai útjának elérését, segítve ezzel a személyes kreativitás kibontakozását és az egyéniség fejlődését.

**A népi játék és a néptánc tanítása eszköz a személyiség sokoldalú fejlesztésére, olyan komplex hatásmechanizmussal bír, amely egyaránt hat a testre és a lélekre.** A program lehetővé teszi más művészeti ágon alkalmazott módszerek, tanulástervezési technikák, stratégiák beépítését és alkalmazását, amelyek a komplex személyiségfejlesztést segítik és szakmai és pedagógiai módszertani megújulást eredményeznek.

A tanórai keretek mellett fontos szerepet játszik a tánc színpadi megjelenítése is, amely egyrészt a művészi megtapasztalás élményét teszi lehetővé a tanulók számára, másrészt kulturális szerepvállalása révén a nagyközönség számára is hozzáférhetővé teszi táncos hagyományainkat.

A kárpát-medencei táncgyomány sokszínűsége tükröződik vissza az alapfokú művészetoktatás tantervében. A táncanyag szabad kiválasztásának elve érvényesül, amely sokszínű év végi vizsgabemutatót eredményez. A helyi táncanyag, táncgyomány tanításának elsődlegessége, végig kísérheti az egész oktatási folyamatot. A program lehetőséget biztosít a nemzetiségi táncanyagok beépítésére és tanítására.

Nagy hangsúllyal szerepel a programban a technikai felkészültség megalapozása, a **táncolni tudás képességének kialakítása és fejlesztése**, amely során a tanulók alkalmassá válnak a táncok újra alkotására, szabad és kötött formájú megjelenítésére.

A tanterv nagyobb szabadságot biztosít a pedagógus számára a képzés megtervezésében, ugyanakkor biztosítja az intézmények közötti átjárhatóságot. **A program az integrált órászervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az**

**elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A néptánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott folklórismeret témakörök gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindkét tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

A tananyag spirális elrendezése elősegíti, hogy a különböző képességű tanulók a képzési szintek végére azonos módon rendelkezzenek az elvárt ismeretekkel, képességekkel, kompetenciákkal, megteremti az összevont osztályokban történő oktatás kereteit, lehetőségét.

## A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

### Tantárgyak

#### Főtárgy

Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)

Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

#### Kötelező tantárgy

Folklórismeret (3-6. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, **vagy**

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

#### Kötelezően választható tantárgyak az összevont osztályokban

Folklórismeret önálló tantárgyként, **vagy**

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

#### Választható tantárgyak

Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)

Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Népzenei alapismeretek (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Táncjelírás-olvasás (9-10. továbbképző évfolyamon)

Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz integráltan (7-8. továbbképző évfolyamon)

Tánc történet (9-10. továbbképző évfolyamon)

### Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előkészítő (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-(0)	1-(0)	1-(0)	1-(0)				
Kötelezően választható tantárgy												
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	(1)-2	(1)-2	(1)-2	(1)-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

**Az Összes óra rovatában az első szám a heti minimális óraszámot jelöli, a második szám a szakmai program megvalósítása során az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetség gondozás számára is időkeretet biztosít.**

**Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált órászervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.**

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

## **A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA**

### **A művészeti alapvizsga követelményei**

#### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

#### **A vizsga tantárgyai**

Néptánc

Folklórismeret

#### **A néptánc vizsga módja és időtartama**

Csoportban 5-10 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

#### **A néptánc vizsga tartalma**

Koreográfia: a szaktanár által meghatározott egy vagy két tanult koreográfia (koreográfia részlet, folyamat) csoportos bemutatása.

Improvizáció: A három táncdialektusból választott, a helyi tantervben szereplő tájegységek tanult táncaiból a nemének megfelelő szerepben kettő előadása kis csoportban (maximum 3 pár) illetve egyénenként vagy párban. Az egyiket a vizsgázók, a másikat a vizsgáztatók választják - a két tánc ne legyen ugyanabból a dialektusból.

#### **A vizsga értékelése**

Csoportban: a koreográfia ismerete, együttműködés a partnerekkel, színpadi jelenlét

Egyénileg: a tanult táncanyag tudatos alkalmazása az improvizáció során, a táncos mozgás és a zene illeszkedése, a partneri kapcsolat, páros viszony kialakítása, előadásmód

#### **A folklórismeret vizsga módja és időtartama**

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, vagy

Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

#### **A folklórismeret vizsga tartalma**

Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.

A szóbeli vizsgán a tanulók egy a tétel kihúzója és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

## **Választható témakörök**

Jeles napok

Munkavégző ünnepek

Emberélet forduló

## **A vizsga értékelése**

### **Írásbeli vizsga**

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.

Az osztályzatra a pontok alapján a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

### **Szóbeli vizsga**

A tanuló feleletének tartalmi és formai szempontok alapján történő értékelése.

Az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

## **A művészeti záróvizsga követelményei**

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

### **A vizsga tantárgyai**

Néptánc gyakorlat és elmélet

Választható vizsgatárgyak: folklórismeret, **vagy** tánc történet

### **A néptánc vizsga módja és időtartama**

Egyénekenként, illetve párban: 8-10 perc, gyakorlati vizsga

### **A néptánc vizsga tartalma**

- A helyi tantervben meghatározott tájegységek táncrendjeiből a szaktanár állít össze tételsort  
- A tételsor legalább négy táncrendet tartalmaz, melyből a vizsgázó a nemének megfelelő szerepben improvizál

- Először a kihúzott tétel szerint, majd a vizsgázó által meghatározott táncrend szerint kell a táncokat bemutatni

- A tájegység táncrendjén kívül ismerniük kell még a tánc típusok nevét, a kísérő zenekari felállást, a jellegzetes viseleteket

### **A vizsga értékelése**

- a táncrend ismerete, stílusos előadása,
- a tánc szerkezetének ismerete az improvizáció során,
- a tánc ritmikai, dinamikai, plasztikai megformálása,
- a táncos mozgás és a zene illeszkedése,
- a táncrendhez kapcsolódó táncfolklórisztikai ismeretek

### **A folklórismeret, vagy tánc történet vizsga módja és ideje**

Írásbeli vizsga csoportban, 30-40 perc, elméleti vizsga, **vagy**

Szóbeli vizsga egyénileg, 5-8 perc, elméleti vizsga

### **A folklórismeret, vagy tánc történet vizsga tartalma (választható vizsgatárgyak)**

- Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.

- A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

### **Választható témakörök folklórismeret tantárgyból**

Jeles napok  
Munkavégző ünnepek  
Emberélet fordulói

### **Választható témakörök tánc történet tantárgyból**

Az őskor táncművészete  
A középkor jellemző táncformái  
A reneszánsz és barokk kor táncélete  
A romantika  
A reformkor táncélete  
A XX. század táncélete  
Gyöngyösbokréta mozgalom  
Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon  
Hazánk jeles alkotói és műveik

### **A vizsga értékelése**

#### **Írásbeli vizsga**

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák. Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

#### **Szóbeli vizsga**

A tananyag tartalom elsajátításának mértéke  
Az összefüggések ismerete  
A szakmai kommunikáció fejlettsége  
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

## ***II. FEJEZET***

### ***NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI***

#### **NÉPI JÁTÉK**

Az előképző évfolyamainak fő célja maga a játéktevékenység, az önfelelt és természetes játékélmény megélése, a táncos tevékenység megszerettetése, a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása, a mozdulatípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének megalapozása, a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény felfedezése.

## Előképző évfolyamok (E)

### E/1. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- Testséma és percepciófejlesztés
- Kinesztetikus érzékelés
- Testi, motoros képességek, nagymozgások
- Egyensúlyérzék
- Mozgásmegfigyelés, mozgáskövetés, utánzás, fantázia
- Improvizációs képességek
- Szocializációs folyamatok, szabálytudat, önfegyelem
- Közösséghez tartozás

#### Tananyag

**Játékok:** ismerkedő, névtanuló drámajátékok, tanulómegismerő, asszociációs játékok, energetizáló, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok, csapatépítő játékok.

**Bemelegítés:** sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

**Tánctechnika:** hétköznapi mozgások, játékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulattípusok megismerése különböző táncok zenéjére, térjátékok, térforma gyakorlatok

**Alapvető mozdulattípusok megismerése, tudatosítása:** járás, lépés, szökellés, futás, ugrás, forgás a gyermekjátékokban és népzene

#### Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)

Írányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-főnt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

**Táncgyakorlat:** polgári táncok, moldvai táncok, ugrós elemek, eszközhasználat, improvizáció és táncetűd.

**Játékfűzések:** a tanult népi gyermekjátékokból

#### Követelmények

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, a játéktevékenységre.

### E/2 évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A mozgáskészség, alapvető kombinációs képesség fejlesztése a mozgás- és játéktevékenység során

- Kinesztetikus érzékelés, mozgásmemória, téri tájékozódás fejlesztése
- A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban
- Az ugrás és forgástechnika fejlesztése gyermekjátékokkal
- A kommunikációs és éneklési képesség fejlesztése,
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának kialakítása, valamint a mozgásos és verbális önkifejezés ösztönzése
- Improvizációs képességek fejlesztése
- Szocializációs folyamatok, játékbátorság, szabálytudat, önfegyelem és kezdeményezőképeség
- A fantázia, a belső képi- és a problémamegoldó gondolkodás fejlesztése

## **Tananyag**

**Játékok:** tanulómegismerő, társas együttműködést segítő, önismeretet segítő drámajátékok, népi gyermekjátékok, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok

**Bemelegítés:** sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

**Tánctechnika:** a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulattípusok megismerése, térjátékok, térforma gyakorlatok, dinamikai gyakorlatok, szöveg (kiszámolók, mondókák, szokásszövegek) és mozgás összekapcsolása, különböző mozdulattípusok összekapcsolása, forgásgyakorlatok

## **Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok**

Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok

Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok) ritmusgyakorlatok  
 Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

**Táncgyakorlat:** polgári táncok tananyagának bővítése, moldvai táncok tananyagának bővítése, ugrós, lassú és friss csárdás elemek, improvizáció, táncetűd, koreográfia

**Játékfűzések** (a tanult népi gyermekjátékokból)

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra és a játéktevékenységre a variációk során is.

## **Követelmények az előképző évfolyamainak elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

A testsémákat, az oldaliságot

A teret, amelyben mozog, játszik, táncol, a tér fő irányait

A közösségi téralkotás alapformáit: kör, félkör, sor, oszlop, átló, szórt alakzat, oktató alakzat

A mozdulattípusok elnevezését, megvalósítását

A támaszték fogalmát

A gesztusmozdulatokat a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódóan  
A hétköznapi és a táncos mozgás közötti különbséget  
A csoportnormákat, szabályokat  
A tanult mondókák, kiszámolók, versek szövegét, a játékokat  
A gyermekdalok, népdalok szövegét és dallamát  
A véleményformálás szabályait, a pozitív társértékelést

### **A tanuló legyen képes**

A téri tájékozódásra, viszonyításra, a távolság felmérésére  
A jobb és baloldal és az előre-hátra irányok felismerésére  
Az önfelelt játékokra, játékkezdemenyezésre  
A táncélmény közösségi megélésére, a tanult polgári és moldvai táncokon keresztül  
Felelősségvállalásra, a társakkal való együttműködésre, az érintés elfogadására, az alkalmazkodásra  
Mások véleményének elfogadására  
Az instrukció megértésére, megvalósítására, instrukció adására  
Néhány táncelem szabad improvizációjára

## **NÉPTÁNC**

A néptáncoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenységek és művészetek iránt, fejleszti a kapcsolatépítést az emberekkel, az időgazdálkodást, fejleszti a tanulók megérző képességét, intuícióját, kreativitásukat, improvizációs képességüket, készségüket. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, kulturális tudatosságát, általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Alkalmazkodik a helyi igényekhez és hagyományokhoz. Rugalmassága révén hozzájárul a speciális képzési rendszerekben, összevont osztályokban történő oktatás megvalósításához, lehetőséget teremt a különböző életkorban a képzésbe bekapcsolódó tanulók számára az életkornak megfelelő szintű képzés megvalósítására. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve alakuljon az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra. A múlt és a jelen hagyományainak és táncművészeti értékeinek megismertetésével, megszerettetésével lehetőséget teremt a tanulók számára az életkoruknak megfelelő táncművészeti kultúra, műveltség megszerzésére.

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

Az alapfok első és második évfolyamán a táncos képességfejlesztés középpontjában a támasztékszerkezet és a gesztus tudatosítása, plasztikai, ritmikai és dinamikai megjelenítése, a

néptánc alapmozdulatok (csárdás, cifra, bokázó, lengető) technikai megvalósítása és tudatosítása, a tánc és a zene összefüggéseinek felfedezése áll. A táncélményt a kiválasztott táncanyagok motívumainak megismerése, improvizatív és etűdszerű bemutatása nyújtja.

Az alapfok harmadik negyedik évfolyamán a test tudatos formálása, az állóképesség növelése, többféle tánctechnika alkalmazása, a táncismeret bővítése (tájegységek táncai, tánc típusok), a férfi és női szerepek tudatosítása, az összerendezettség és a tánc esztétikájának felfedezése dominál.

Az alapfok ötödik hatodik évfolyamán a táncmotívumok funkcióinak megértése, a táncszerkesztés elveinek felfedezése, (tájegységek, tánc típusok, táncrend) a stílusismeret kialakítása, a plasztikai, ritmikai, dinamikai sokszínűség megélése, valamint a megszerzett ismeretek rendszerezése kerül a középpontba. Az alapfok hatodik évfolyamának tervezésekor figyelembe kell venni azt is, hogy a művészeti alapvizsga sikeres megvalósítása a legfontosabb stratégiai cél.

## **A/ 1. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- Koordinációs, kondicionális képességek, variációs és viszonyítási képességek fejlesztése a játéktevékenységek központi szerepének és természetességének megőrzésével
- A kinesztetikus érzékelés támogatása
- Affektív, kognitív tényezők erősítése
- Zenei érték, ritmusérték, téri tájékozódás, kreativitás, belső képi gondolkodás fejlesztése
- Támasztékszerkezetváltás fejlesztése az alapmotívumok megismerése során

A játékbátorság, a kezdeményezőkézség, az improvizációs készség fejlesztése

Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

### **Tananyag**

**Játékok:** játékok bővítése, párválasztó játékok, énekes-táncos népi gyermekjátékok vonulóképű játékok, drámajátékok, dramatikus játékok

**Bemelegítés:** sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

**Tréning:** az állóképesség fokozatos növelése, az izomzat erősítése, nyújtás, levezetés

**Tánctechnika:** mozdulatkombinációk, támasztékváltás gyakorlatai, ugrástípusok, alapmotívumok (csárdás, cifra, lengető, bokázó) megismerése különböző tánczenére, az alapmotívumok plasztikai, ritmikai, dinamikai gyakorlatai, gesztusgyakorlatok, alapmotívumok és gesztusgyakorlatok, egyszerű csapáselemek.

### **Táncgyakorlat**

- Az ugrós és a csárdás előkészítő gyakorlatok
- Ugrós táncelemek
- Csárdás táncelemek
- Eszközhasználat (babzsák, karika, ugrálókötél, bot, seprű, üveg)

- Polgári táncok tananyagának bővítése
- Moldvai táncok tananyagának bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** népi gyermekjáték vagy népi gyermekjáték és tánc

**Zenei ismeretek:** dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, 2/4-es lüktetés

**Népi ének:** a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

**Hagyományörzés:** saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

**Ismeretek, fogalmak:** a táncokhoz kapcsolódóan, integrált tartalmak (földrajz, történelem, zene, folklorisztika)

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket és játékszabályokat, az ugrós és a csárdás technikai elemeit, a tánc közbeni eszközhasználatot.

A tanuló legyen képes a játéktevékenységre, együttműködésre, feladatvállalásra, a tánctechnikai elemek alkalmazására, improvizációra, a rövid táncetűd folyamatainak felidézésére, koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására.

### **A/2 évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A támasztékváltás tudatosítása,
- A zenei érzék, ritmusérzék, mozgáskoordináció
- Eszközkezelés technikájának fejlesztése,
- A térdhasználat tudatosítása, a tánc hangsúlyának felfedezése
- Megfigyelő és elemző képesség
- A játékbátorság, a kezdeményezőkézség, az improvizációs készség, a hallás, a ruganyosság, a térdhasználat, a kapcsolatteremtő képesség és az eszközhasználat fejlesztése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

### **Tananyag**

#### **Táncelőkészítő gimnasztika**

**Tánctechnika:** alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, eszközhasználat, csapások, gesztusok

**Énekes-táncos népi gyermekjátékok:** a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása, (szerepjátékok, párválasztó játékok) kör és páros tánc előkészítése

#### **Táncgyakorlat:**

- Az ugrástechnikáknak, a súlyvétel lehetőségeinek, az ugrós táncelemeknek és az összekapaszkodási módoknak a megismertetése

- A Dunai táncdialektus ugrós táncai közül választott, a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)

- A Dunai táncdialektus eszközös táncai közül a helyi tantervben meghatározott táncanyag bevezetése (szóló)

- Csárdás motívumok (egylépéses, kétlépéses) páros formában

- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** népi gyermekjáték és tánc és/vagy ugrós-eszközös táncok

**Zenei ismeretek:** dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a duda, a hosszúfurulya

**Népi ének:** a Dunai táncdialektusból választott tánchoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

**Táncfolklorisztika:** az ugrós tánc típus fogalma, formai lehetőségei, összekapaszkodási módok, a tánc típus főbb jellemzői

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió gyermekjátékai és táncai

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult táncanyagot, az énekes táncos gyermekjátékok cselekményét, szövegét és dallamát, a tánc közbeni eszközhasználatot.

A tanuló legyen képes a közösségen belüli aktív tevékenységre, a tanult táncanyag újraalkotására, improvizációra, a tanult koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel való részvételre.

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra  
- A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban  
- Az ritmikai, plasztikai, dinamikai fogalmak kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően

- Az ugrós tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek, a táncszerkesztés elveinek és a táncok elnevezésének megismertetése az adott tájegység, illetve funkció szerint

- A gesztusmozdulat fogalmának kialakítása

- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése

- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása

- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása

- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgás emlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése

- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a nemi identitás erősítése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

### **Tananyag**

#### **Táncelőkészítő gimnasztika**

**Tánc technika:** alapvető mozdulat típusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros fogás, kargesztusok, térirányok gyakorlatai, csapások, gesztusok

**Énekes-táncos népi gyermekjátékok:** a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása (szerepjátékok, párválasztó játékok) a kör- és páros táncok előkészítése

**Táncgyakorlat:**

- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncai közül választott tánc elmélyítése, a tananyag bővítése

- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc bevezetése

- A verbunk előkészítése, a választott verbunk és csárdás elemeinek, a jellegzetes összekapaszkodási módoknak a megismerése

- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából

**Zenei ismeretek:** dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a hangszerek funkciója, játékmódja, jellegzetes hangszer együttesek,

**Népi ének:** a választott táncához kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

**Táncfolklorisztika:** az ugrós tánc fejlődése, formái, a csárdás jellemző vonásai, a tánc típus meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió gyermekjátékai és táncai

**Követelmények**

A tanuló ismerje a választott ugrós, verbunk és csárdás elemeit, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.

A tanuló legyen képes az ugrós és eszközös ugrós, valamint csárdás elemekből csoportosan és párban történő improvizációra, a tánc típus fogalmának meghatározására, a tájegységek, falvak földrajzi meghatározására.

**A/4. évfolyam**

**Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra

- A körtáncok technikai előkészítése

- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása

- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása

- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása

- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgás emlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése

- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

**Tananyag**

**Táncelőkészítő gimnasztika**

**Tánc technika:** alapvető mozdulat típusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások, gesztusok (kar, láb)

## **Táncgyakorlat**

- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncjai közül választott tánc elmélyítése
- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc ismeretének bővítése, ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A Tiszai táncdialektus verbunkjai közül választott tánc bevezetése
- Ismerkedés a Déli körtánc dialektussal
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából

**Zenei ismeretek:** a Tiszai dialektus jellegzetes hangszerei (cimbalom, klarinét, tekerő) parasztszámok, cigánybanda, a hangszerek funkciói, játékmódja, 4/4-es lüktetés, nyújtott ritmus, éles ritmus

**Népi ének:** a választott csárdásokhoz és karikázókhoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

**Táncfolklórisztika:** a csárdás fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánc típus meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió táncjai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a választott ugróst, verbunkot és csárdást, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszerek jellemzőit, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.

A tanuló legyen képes a tánc típus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Összefoglaló és rendszerező gondolkodás ösztönzése, összefüggések feltárása a tanult táncdialektus ismeretanyagán keresztül
- A mozgás közbeni éneklési készség fejlesztése
- A legényes és a forgós-forgató táncok előkészítése
- A táncrend fogalmának kialakítása
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- A zenei kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek feltárása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a dinamikai és stílusérzék fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerinti táncformálás, a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

## **Tananyag**

### **Táncelőkészítő gimnasztika**

**Tánctechnika:** alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, csapások gesztusok (kar, láb)

### **Táncgyakorlat**

- A legényes és a forgós-forgató táncok előkészítése
- A Dunai-dialektus csárdásai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése
- A Tiszai dialektus verbunkjai közül választott tánc ismeretének bővítése
- A Dunai dialektus verbunkjai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése
- A Déli körtánc dialektus ismereteinek bővítése és az Északi körtánc dialektus bevezetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek

megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ismert táncanyagból

**Zenei ismeretek:** a választott karikázó énekes dallamai és azok jellemzői, sajátosságai, a periódus fogalma, a szinkópa ritmus

**Népi ének:** a tanult csárdásokhoz és körtáncokhoz kötődő dalok

**Táncfolklorisztika:** a verbunk fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánc típus meghatározása, táncalkalmak, táncos magatartás

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tánc típus, táncrend fogalmát, a Dunai táncdialektus választott táncait, a tanult koreográfiákat, a népdalok szövegét, dallamát, a hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését, a jellegzetes falvakat.

A tanuló legyen képes a tánc típus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az összefoglaló és rendszerező gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú évfolyamok ismeretanyagán keresztül
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgás emlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

## **Tananyag**

### **Táncelőkészítő gimnasztika**

**Tánctechnika:** alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrás típusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások gesztusok (kar, láb)

## **Táncgyakorlat**

- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- Az ugrós és eszközös ugrós táncok ismétlése, táncismeret bővítése
- A csárdások ismétlése, táncismeret bővítése
- A verbunkok ismétlése, táncismeret bővítése
- A körtáncok ismétlése, táncismeret bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ismert táncanyagból

**Zenei ismeretek:** a tanult tájegységek jellegzetes népi hangszerei és zenei együttese, a dúvó és az esztam kíséret jellemzői, tánc típusok és kíséret módok

**Népi ének:** a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

**Táncfolklorisztika:** az ismert táncok jellemző vonásai, a tánc típusok, táncalkalmak, táncos magatartás

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

## **Követelmények**

A tanuló ismerje az alapfokú évfolyamokon elsajátított táncokat, a tanult koreográfiákat, a tanult zenei, folklorisztikai, földrajzi jellemzőket.

A tanuló legyen képes a tanult ismeretek megfogalmazására, az önálló táncos megjelenítésre, improvizációra, a megfelelő táncos magatartás színpadi megjelenítésére, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

## **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

Az ugrósok, ügyességi táncok, körtáncok, csárdások és a verbunkok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint

A tájegységek táncaihoz kötődő alapvető földrajzi, történelmi, zenei, táncfolklorisztikai ismeretek összefüggéseit

A táncszerkesztés elveit, a jellemző összekapaszkodási módokat

A tájegységre jellemző öltözködési, viselethordási szabályokat

A ritmikai, plasztikai, dinamikai törvényszerűségeket és azok alkalmazását a gyakorlat során

A színpadi törvényszerűségeket.

A koreográfiák folyamatait, az alakzatok, térformák gyakorlati alkalmazását

A táncalkalmaknak megfelelő magatartás- és viselkedésmódokat

### **A tanuló legyen képes**

Az egyéni és csoportos improvizációra, a testtudat fenntartására, az eszközhasználatra, a tudatos színpadi megjelenésre, a táncfolyamatok mozgásemlekeztetése, a viseletek tánc közbeni használatára, viselésére, a táncos magatartás és partnerkapcsolat kialakítására

A megszerzett ismeretekről beszélni

A térben történő eligazodásra, a zenei lüktetésrendhez, zenei egységekhez való igazodásra, ismerje és a gyakorlatban is tudja alkalmazni az alakzatokat, térformákat

A képzés során elsajátított ismeretek alkalmazására más környezetben is

A környezet értékeinek megőrzésére, gyarapítására, a környezettudatos magatartásra

A közösségi szerepvállalásra, önálló feladatvállalásra

A másság elfogadására, a csoport hagyományok kialakításában való aktivitásra  
Olyan szokások, tevékenységek kialakítására, amelyek az egészséges életvitelt segítik elő

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

A továbbképző évfolyamokon a tananyag bővítése az Erdélyi dialektus táncainak megismerésével történik. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a stílusos táncolási mód elérése, az adatközlők táncának megismerése, elemzése, újra alkotása, a táncrendek megismerése, a táncok művészi megformálása egyénileg, párban és csoportos koreográfiában egyaránt. A továbbképző évfolyamain az improvizációs eszköztár is bővül a korábban tanult táncanyagok tekintetében. Fontos cél a pályaorientáció segítése.

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az egyensúlyviszonyok szerepének felismertetése, a tartás-ellentartás jelentőségének tudatosítása
- A forgás technikai megvalósítása a különböző lábőrészeken
- Az erdélyi táncokra jellemző partnerkapcsolat kialakítása tánc típusonként
- A tánc tételek funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncstílusok jellemző vonásainak megismertetése, a táncszók tánc közbeni alkalmazása, a táncok stílusos megjelenítésének elősegítése
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a fizikai erőnlét fejlesztése
- A sajátos egyéni karakter kialakításának ösztönzése, a táncos elemek ritmikai, plasztikai, dinamikai különbségeinek megvalósítása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

#### **Tananyag**

##### **Táncelőkészítő gimnasztika, tréning**

**Tánctechnika:** magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok kialakítása és fejlesztése, térben való használata

##### **Táncgyakorlat**

- Az alapfokon tanult táncok ismétlése, a táncismeret bővítése a helyi tanterv alapján
- Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott táncrend, az alapfokon előkészített legényesre és forgós-forgató párosra építve
- A pontszerkezet, a táncot kísérő kargesztusok és azok funkcióinak megismertetése
- A forgás és forgatás módozatainak megismertetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ismert táncanyagból

**Zenei ismeretek:** ardeleana-kolomejka típusú dallamok, a periódus szerkezete, zárlatok, félzárlatok, a zene és tánc kapcsolata, a „jajnoták” szerkezete és jellemzői, aszimmetrikus lüktetés

**Népi ének:** a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése, táncbéli kiáltások, táncszók

**Táncfolklorisztika:** az Erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája, táncalkalmak, a táncrend, a tánc ház szerepe, az adatközlők megismerése

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, újraalkotására, a tanult koreográfiák bemutatására, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítására.

### **T/8. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábfőrészekben
- A páros forgás és forgatás technika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló tánc szerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A tánc tétel funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A tánc rend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A tánc szók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

### **Tananyag**

#### **Tánc előkészítő gimnasztika, tréning**

**Tánc technika:** a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

#### **Tánc gyakorlat**

Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott tánc rend tananyagának bővítése

A Dunai dialektus területéről kiválasztott tánc rend, az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével

Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ismert tánc anyagból

**Zenei ismeretek:** az erdélyi táncok kísérő hangszerei, zenekari felállások, jellegzetes éneklési stílusok, hajnalozó dallamok

**Népi ének:** a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

**Táncfolklorisztika:** az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, tánc hagyományok, szokások

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábföréseken
- A páros forgás és forgatástechnika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, a sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A táncművelek funkcióinak, megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncrend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A táncok, stílusok jellemző vonásainak ismerete, a táncszók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

#### **Tananyag**

##### **Táncelőkészítő gimnasztika, tréning**

**Tánctechnika:** a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

##### **Táncgyakorlat**

- Az Erdélyi táncdialektus tananyagának bővítése
- A Tiszai táncdialektus területéről kiválasztott táncrend az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével

- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánc típus anyaga

**Koreográfia:** az ismert táncanyagból

**Zenei ismeretek:** erdélyi jellegzetes hangszerek, hangszer együttesek (hegedű, ütőgardon, koboz), az aszimmetrikus lüktetésű táncok kíséretmódja

**Népi ének:** a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

**Táncfolklorisztika:** az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, tánc hagyományok, szokások

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját tánc régió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánc hagyományát is

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra  
- A tanult táncanyag elmélyítése, bővítése, az egyes tánc tételek funkciójának megismertetése  
- Az összefoglaló és rendszerező, elemző gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú és a továbbképző évfolyamok ismeretanyagán keresztül

- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése

- Az egyéni táncstílus kialakítása, a táncok újraalkotása

- Az eredeti filmekről történő tánc tanulás szabályainak megismertetése, gyakorlati alkalmazása

- A vizsgahelyzetre való felkészítés

- Az önálló ismeretszerzés ösztönzése

- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

#### **Tananyag**

##### **Táncelőkészítő gimnasztika, tréning**

**Tánc technika:** a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

**Táncgyakorlat:** az ismert táncrendek tananyagának bővítése, összegzése, rendszerezése

**Koreográfia:** az ismert táncanyagból

**Zenei ismeretek:** a zenei ismeretek összefoglalása, rendszerezése

**Népi ének:** a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

**Táncfolklorisztika:** a Kárpát-medence táncai, tánc kultúrája

**Viseletek:** jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

**Hagyományörzés:** a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek táncagyományát is.

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

Az ugrósok, eszközös táncok, körtáncok, karikázók, páros táncok, férfitáncok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint.

A táncdialektusok és tájegységek, tánc típusok és táncrendek fogalmát és összefüggéseit

A stílusjegyek, a színpadi törvényszerűségek, a ritmikai, plasztikai, dinamikai szabályszerűségek alkalmazását a gyakorlatban.

A tanult koreográfiákat.

#### **A tanuló legyen képes**

A testtudat fenntartására, a táncok improvizatív bemutatására, a kollektív és az individuális táncok tudatos megformálására, a táncalkalmaknak és a nemi identitásnak megfelelő magatartásmód tudatos megjelenítésére, a táncok egyéni, stílusos megjelenítésére, a táncos partnerkapcsolat megvalósítására a tájegységnek, tánc típusnak megfelelően.

A szakmai nyelvezet alkalmazására, a képzés során elsajátított szókincs tudatos alkalmazására a mindennapi életben, a kommunikációra, véleménynyilvánításra, az érdeklődés, a szakmai ismeretszerzés fenntartására, az intelligens tudás megszerzésére.

## **FOLKLÓRISMERET**

A konkrét népszokások megismertetésén keresztül a tanulók előtt fel kell tárni a néphagyomány ünnepi rítusainak formai és tartalmi összetevőit, megjelenését. Világítson rá a hagyomány folyamatosan változó természetére, egykori történeti rétegeire, eredetére. Tegye **élményszerűvé** a jeles napok és ünnepi szokások megismerését. Aktualizálja az emberi élet fordulóihoz fűződő hagyományokat, szokásokat. A gyermekjátékok és táncok táji és történeti megismertetésével a gyakorlati képzésben elsajátított ismeretek rendszerezéséhez nyújtson segítséget. A pedagógus a csoport összetételét, igényét, az életkori sajátosságokat figyelembe véve választhat a témakörök altémái közül. A cél az érdeklődés felkeltése, az élményszerű tananyagfeldolgozás.

**A néptánc tantárgyhoz kapcsolódó integrált órászervezés** és tananyagfeldolgozás esetén a **gyakorlati** feldolgozás megvalósítása igazodhat a jeles napokhoz, ezért a témakörök felcserélhetők, sorrendjüket az iskola, illetve a pedagógus határozza meg, igazodva az iskola elvárásaihoz, a tágabb környezet igényeihez, felkérésekhez. Az alapfokú és a továbbképző évfolyamokból álló összevont osztályok esetén kötelezően választható a folklórismert tantárgy.

## Alapfokú évfolyamok (A)

### A/3. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A játék- és táncalkalmak szerepének megismertetése a faluközösség és az egyén életén keresztül, a kommunikációs képesség, verbális kommunikáció, szocializációs készség, közösségérzet, a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

#### Tananyag

A gyermekkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése.

#### Gyerekszületés, gyermekkor

- Jóslo praktikák a gyermek születése előtt
- Komatál hagyománya
- Keresztelő
- A gyermek befogadása, helye a családban és a falu társadalmában
- Az anya avatása
- Munkára nevelés, gyermekmunka

#### A gyermekek játékalkalmi és táncalkalmi

- A munkavégzéshez kötődő játékalkalmak (libalegeltetés, kalácamunkák)
- A játszó helyszíne, időpontja, a falu társadalmi életében betöltött szerepe
- A tánc tanulása
- Gyermeklakodalmas (a felnőttek világának - szokások, táncok, zenei kultúra - tanulása)
- A gyerekek táncalkalmi (kukoricabál, pulyabál, aprók tánca, serketánc)

#### Követelmények

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a gyermekkor jeles eseményeit, játék- és táncalkalmait.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

### A/4. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet és a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásaira való figyelemfelkeltés

#### Tananyag

A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése

A legényélethez, leányélethez, párválasztáshoz, lakodalomhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, rituális cselekmények, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

#### Az évkör ünnepei gyermekszemmel

- Óévbúcsúztató és évkezdő szokások
- Szent Balázs napja, Balázsjárás

- Szent Gergely napja, Gergelyjárás
- Húsvét vasárnapjának és hétfőjének szokásai
- Pütkösdi királynéjárás

### **Legényélet, leányélet, párválasztás, lakodalom**

- Munkavégzés a serdülő korban
- Legényavatás, leányavatás
- Udvarlási szokások, szerelmi élet, és azok szinterei
- Szokásjogok a paraszti társadalomban
- Leánynéző, háztűznéző, hozomány
- Leánykérés, eljegyzés, jegyajándék
- Lakodalmi előkészületek
- Lakodalmi tisztségviselők, feladatok
- Lakodalmi szokások, rítusok

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a leányélet, legényélet jeles eseményeit, táncalkalmait, a párválasztás szokásait, a lakodalom menetének, szereplőit.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

### **A/ 5. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A táncalkalmak szerepének változásai és a változások okainak feltárása
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

#### **Tananyag**

A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése

A táncalkalmak jelentőségének megismertetése a párválasztás során

#### **Legények és lányok játék- és táncalkalmai**

- A fonó helyszíne, szerepe a párválasztásban, társas kapcsolatokban
- Fonójátékok, tánc a fonóban (hangszerek, tánckíséret)
- Böjti időszak (tavaszköszöntő játékok és a böjti karikázó)
- Bálók időpontja, helyszíne, bálrendezés

#### **Lányok és legények szerepe a kalendáris szokásokban**

- Luca kettős alakja
- Betlehemezés
- Farsangi szokások
- A nagyhét eseményei
- A húsvéti tojás jelentése és díszítésének különböző technikái
- Pütkösdi királyválasztás
- Májusfaállítás

- Nyári napforduló szerepe, Szent Iván napi szokások

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a felnőtt- és időskor jeles eseményeit, szokásait, a különböző életkorokhoz kapcsolódó táncalkalmakat, azok szerepét.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- **Az elméleti tananyag és az eddig tanult táncanyagok közötti összefüggések megfogalmazása, összefoglalás, felkészülés az alapfokú művészeti vizsgára.**

- A tananyagban meghatározott régi- és új stílusú táncrétegek jellemzőinek, a táncdialektusok elhelyezkedésének, földrajzi meghatározásának ismétlése

- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése

#### **Tananyag**

##### **Táncfolklorisztika**

##### **A régi táncréteg jellemzői**

##### **Körtáncok**

- Középkori táncagyomány, lánc- és körtáncok
- Énekes női körtáncok helye és szerepe a tánc kultúrában

##### **Eszközös pásztortáncok**

- Kanásztánc, pásztortánc
- Pásztorbotoló, cigánybotoló

##### **Ugrós-legényes tánc típus**

- Ugrós táncok (szóló, csoportos és páros formák, helyi sajátosságok)
- Erdélyi legényes táncok

##### **Küzdő karakterű páros táncok**

##### **Forgós-forgató páros táncok**

- Reneszánsz táncagyomány, forgós-forgató páros táncok
- Lassú tempójú páros táncok
- Mérsékelt és gyors tempójú páros táncok

##### **Az új táncréteg jellemzői**

- A reformkor tánc kultúrája, a verbunk és csárdás kialakulása

##### **Verbunk**

- A szóló verbunk
- Szabályozott szerkezetű verbunkok

##### **Csárdás**

- A csárdás tagolódása (lassú és friss, valamint csendes, csárdás, ugrós)
- Körcsárdás, hármás csárdás

### **A dialektusok meghatározása, elhelyezkedése, jellemzői**

- Dunai dialektus
- Tiszai dialektus
- Erdélyi dialektus

A tanult táncanyagok elhelyezése a nagy dialektusterületekben

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a régi és az új táncrétegbe tartozó tánc típusokat, a főbb jellemzőiket, a tanulmányok során megtanult táncok földrajzi elhelyezkedését, dialektusait.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

## **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázó történetét

A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit

### **A tanuló legyen képes**

A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére

A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására  
Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben

A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni

Az azonosságok és különbözőségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

-A férfi és női magatartásminták és a felnőttkorhoz kapcsolódó rituálék felismerése, a felfedező tanulás képességének fejlesztése

#### **Tananyag**

A rituális cselekmények szerepe, a felnőtt- és öregkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, a jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

### **A házasok táncalkalmai**

- Táncalkalmak a családi eseményeken (keresztelő, lakodalom)
- Táncalkalmak a farsangban (házasok bálja, batyusbál)
- Asszonyok mulatságai (asszonyfarsang, lakodalmi kontyoló)
- Férfiak mulatságai (pincézés, tejbemérés)

### **Felnőttek az évkör ünnepein**

- Disznótorok ideje (alakoskodás, adománykérés)
- A regölés (időpontja, jelmezek, hangszerek, szereplők)
- Szent György napja
- Virágvasárnap
- A húsvéti ételek jelképrendszere
- Fehérvasárnap
- Aratás és a hozzá kapcsolódó szokások
- Szent István napja, új kenyér ünnepe
- Szüret, szüreti felvonulások, alakoskodás
- Szent Mihály napja
- Dömötör napja, Vendel napja

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a táncalkalmakhoz kapcsolódó szokásokat, a táncos magatartás és viselkedés szabályait, a tanult dramatikus szokások jellemzőit, tartalmát, felépítését.

Legyen képes a megszerzett ismeretek alkalmazására a gyakorlatban

### **T/8 évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A témakörhöz kapcsolódó érzelmek feldolgozása
- Szokások, hagyományok értelmezése, elemző és mérlegelő gondolkodás fejlesztése

### **Tananyag**

**Az idősek tisztelete a hagyományos paraszti kultúrában, halotti szokások, hagyományok.**

#### **Felnőttek, idősek és az elbúcsúztatás szokásai**

- Paraszti munka, munkaszervezés
- Az idősek társadalmi szerepe a paraszti társadalomban
- Előjelek, jóslások, hiedelmek
- A haldoklóval, a halottal kapcsolatos szokások
- Virrasztás, temetés, siratás
- A halotti tor
- Fejfák, keresztek
- Mindenszentek napja
- Halottak napja, megemlékezés a halottakról

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a halotti szokásokat, szertartásokat, szimbólumrendszerét. Ismerje az idősek szerepét a paraszti hagyományban.

Legyen képes az embertársak és különösen az idősek iránti tisztelet kifejezésére.

## Követelmények a továbbképző elvégzése után

### A tanuló ismerje

A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázó történetét.

A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit.

### A tanuló legyen képes

A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére.

A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására  
Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben

A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni

Az azonosságok és különbözőségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban.

## TÁNC TÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánc kultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/9. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánc történet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése

- A tánc történet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során a komplex látásmód kialakítása és fejlesztése

- Stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a tánc műfajok iránti érzékenység fejlesztése

- Más népek tánc hagyományainak megismerésére, több tánc műfaj befogadására, a kulturált szórakozás elsajátítására, valamint a saját tapasztalatainak gyarapítására ösztönözze a tanulót

#### Tananyag

Tánc történeti alapfogalmak: köznapi és művészi mozgás, közhasznú és művészi tánc

Az őskor táncélete: vallási szertartások, rítusok, ábrázoló táncok

Az ókori kultúrák közül az egyiptomi, a japán és a görög tánc kultúra

A középkor tánc kultúrája: tánc és a vallás kapcsolata, misztériumjáték, jokulátorok

A reneszánsz embereszménye, a magyarországi reneszánsz, Mátyás király udvartartásának tánc kultúrája

A barokk kialakulás és hatása Európa művészetére, XIV. Lajos, a barokk mesterei

A cselekményes balett kialakulása, Noverre munkássága

A jezsuita színházak szerepe a színpadi tánc történetében  
A balett megjelenése Magyarországon - „Eszterházy esték”  
A romantika hatása Európa táncéletére  
A reformkori magyar „színpadi” táncművészet, paraszti táncok - Körmagyar  
A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek, a táncos helyszínek és események megismertetése a tanulókkal

### **Követelmények**

A tanuló ismerje az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A XX. századi táncművészet jelentősebb állomásainak, a műfajok közti átjárhatóság lehetőségeinek felismertetése
- A tánc ház-mozgalom kialakulásának és napjainkban betöltött szerepének felismertetése
- Az egyéni látásmód, stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység nyitottság, befogadó készség fejlesztése
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése

#### **Tananyag**

Tánc történeti alapfogalmak: a konkrét és elvont jelleg a művészetben, a művészi mozgás fajtáinak esztétikája

A XX. század elejének táncművészeti újításai Amerikában (Isadora Duncan), hatásuk Európa táncéletére

A XX. századi magyar mozdulatművészet megújítói

A színpadi néptánc kialakulása: Gyöngyösbokréta, Csupajáték

Művészegyüttesek Magyarországon: Néphadsereg Központi Művészegyüttese - Honvéd Táncszínház (Szabó Iván),

Állami Népi Együttes (Rábai Miklós), SZOT - Budapest Táncegyüttes (Molnár István), BM Duna Művészegyüttes (Náfrádi László)

A tánc házmozgalom kialakulása, hatása a mai táncművészetre

A koreográfusnemzedékek jelentősebb alkotói és kiemelkedő műveik a színpadi táncművészetben

A művész- és a jelentősebb amatőr együttesek napjaink magyar táncművészetében

A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek megismertetése a tanulókkal, melyek nyújtsanak segítséget az év végi vizsgára való felkészüléshez

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a tánc ház-mozgalom legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet

fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

Az egyetemes tánc történet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket, a magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a tánc ház-mozgalmak legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

#### **A tanuló legyen képes**

Néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánc történet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

## **NÉPZENEI ALAPISMERETEK**

A népzenei alapismeretek az alapfokú és továbbképző évfolyamokon választható tantárgy. Tanításának célja, hogy a néptánc tantárgyon belül elsajátított zenei ismeretek kibővítésével járuljon hozzá a tanulók népzenei neveléséhez. Mutasson rá a tánc a zene az ének egységére, összefüggéseire. Világítson rá a hangszeres népzene és a tánc összefüggéseire, nyújtson élményszerű ismereteket a jellegzetes népi hangszerekről, hangszer-együttesekről, zenekarokról. Segítse elő a komplex látásmód kialakulását, az elemző gondolkodást, az összefüggések felismerését. Nyújtson bővebb ismereteket a vokális népzene jellemzőiről, segítse elő a népi éneklési technika elsajátítását. A közösségi éneklés élménye és hangulata erősítse az összetartozás érzését. A tantárgy tanítása során a gyakorlati megközelítés, az élményszerzés dominál, amelynek eszközei a hangszerek bemutatása, zenehallgatás, zenefelismerés, bemutatás.

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése
- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése.
- Az ének és tánc egységének felismertetése, a tánc közbeni éneklés követelményeinek megismertetése
- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es lüktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése, felismertetése
- Az éneklés közösségi élményének, örömeinek felfedezése, megélése

#### **Tananyag**

Negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A 2/4-es zenei lüktetés

D-r-m dallammagú népi játék dallamok, népdalok

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A választott dallamok csoportos megszólaltatása

Népi hangszerek: idiofon hangszerek

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.

A tanuló legyen képes a népdalok csoportos bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, a ritmusértékek, ritmusképletek gyakorlati alkalmazására.

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése

- A népi éneklési technika kialakítása

- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése

- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es lüktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése ének és tánc közben egyaránt

- A tánc közbeni éneklés kritériumainak, a dallamívek megformálási szabályainak megismertetése, megvalósítása a gyakorlat során. A karikázó dalok éneklésének fejlesztése, bővítése

- Az előéneklés szabályainak, az előénekeshez történő igazodás technikájának elsajátítása, fejlesztése

- A közösségi éneklés élményének, örömeinek felfedezése, nagyobb és kisebb létszámú csoportokban egyaránt

#### **Tananyag**

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A 2/4-es zenei lüktetés

A dudaritmus

A kanásztánc ritmus

5-6 hangterjedelmű dallamok

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A választott dallamok csoportos, kiscsoportos megszólaltatása

Az előénekes feladata és funkciói, a bekapcsolódás módja

Népi hangszerek: duda

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.

A tanuló legyen képes a népdalok csoportos, kiscsoportos bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, a tanult dal előéneklésére, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az előadásmód jellemző vonásainak, megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás technikájának megvalósítása

- A hangterjedelem növelése, a magabiztos dalkezdés megvalósítása

- Az intonációs készség és a zenei hallás, hangszín fejlesztése

- A hangképzési technika és a megfelelő légzéstechnika elsajátítása

- A népi éneklési technika fejlesztése
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

### **Tananyag**

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A nyújtott és éles ritmus

A 4/4-es zenei lüktetés

A hangterjedelem növelés oktáv terjedelemig

A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

A választott dallamok csoportos, kiscsoportos, egyéni megszólaltatása

Népi hangszerek: tekerő, klarinét

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszerek jellemzőit.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen belüli éneklésre, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

### **A/4. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az előadásmód jellemző vonásainak megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás szabályainak tudatosítása
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése
- A népi éneklési technika fejlesztése.
- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika és a megfelelő hangszín kialakítása, a hangterjedelem növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

### **Tananyag**

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A nyújtott és éles ritmus

A 4/4-es lüktetés

A hangterjedelem növelése oktávon túlra

A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül

A giusto előadásmód

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

Népi hangszerek: hegedű, brácsa, bőgő

A dallamhangszerek, kísérő hangszerek, játékmód

Az esztam és dúvó kíséret

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, a giusto előadásmód jellemzőit, a hangszereket, kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen túl énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A zenei egységek érzékelésének elősegítése, zenei zárlatok és félzárlatok felismertetése
- A giusto és a parlando, rubato előadásmód jellegzetes vonásainak megismerése és alkalmazása
- A kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek vizsgálata
- A fokozatos tempónövelés, tempóváltás tudatos alkalmazása
- A népdalcsoport szerkesztési elveinek megismertetése
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása
- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika, megfelelő légzéstechnika kialakítása, a hangterjedelem és az éneklési kedv növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló éneklés ösztönzése

### **Tananyag**

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A periódus, zárlat, félzárlat

A hangterjedelem növelése oktávon túlra

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

Népi hangszerek: cimbalom, citera, tambura

A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánc típusok szerint

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódus fogalmát, a giusto előadásmódot, a hangszereket, kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus hallás utáni felismerésére és azonosítására.

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A vokális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek megismertetése
- A dallam díszítéstechnika fejlesztése
- Az ismeretek szintetizálásának elősegítése
- A hangszeres népzene és a tánc típusok összefüggéseinek feltárása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

## **Tananyag**

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok

A szinkópa

Az aszimmetrikus zenei lüktetés

Az 5/8-os lüktetésrend

A periódus, a pontszerkezet

A parlando, rubato és a giusto előadásmód

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok

A hangszerek, hangszer-együttesek, zenekari felállások tájegységek szerint

A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánc típusok szerint

Zenefelismerés

## **Követelmények**

A tanuló ismerje az emberi hang sajátosságait a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódust, a különböző előadásmódokat, a hangszereket, a kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus hallás utáni felismerésére, azonosítására. Az eddig tanult ismeretek összegzésére, a tananyag összefüggéseinek felismerésére.

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- Az aszimmetrikus zenei lüktetés felismerése, jellemzőinek azonosítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése. A népzenei kiadványok népszerűsítése
- A stílusismeret, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

#### **Tananyag**

A „jaj-nóták” jellemzői

Az aszimmetrikus lüktetés

Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika

Táncszók, csujogatások

Az periódus és a tánc összefüggései

A sánta dűvő kíséret

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők

## **Követelmények**

A tanult népdalok szöveg és dallamismerete, csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatása, díszítése, a táncszók ismerete, gyakorlati alkalmazása.

A tanuló legyen képes a „jaj-nóták” felismerésére, éneklésre, a jellegzetes erdélyi hangszerek, a táncdallamok és tánc típus és kíséret módok felismerésére.

## **T/8. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséret mód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A tánc közbeni éneklés és csujogatózás készségszintű ismeretének kialakítása
- A szólóéneklés közönség előtti megvalósítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

### **Tananyag**

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzeneben

Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika

Táncszók, csujogatózások tájegységnek megfelelően

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)

A siratók és keservesek jellemzői

Táji dialektusokra jellemző hangszertársulások

Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, a díszítéseket, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.

A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus felismerésére.

## **T/9. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A tánc közbeni énekléstechnikájának fejlesztése
- Egyéni előadói képességek fejlesztése
- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséret mód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

### **Tananyag**

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzeneben

Táncszók, csujogatások tájegységnek megfelelően

Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok

Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)

Jellegzetes hangszerek: moldvai furulya, dob, koboz, doromb, hangszer-együttesek: hegedű, koboz, dob

Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, díszítését, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.

A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a zenekísérettel együtt énekelni, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánc típus felismerésére és azonosítására, a csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatásra.

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A vokális és instrumentális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek, a díszítési módoknak, a hangszeres népzene jellemzőinek képességfejlesztése

- A hangszeres népzene és a tánc típusok összefüggéseinek felismertetése

- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése

### **Tananyag**

A vokális és instrumentális népzene jellemzőinek összefoglalása, rendszerezése

A tanult népdalok ismétlése, gyakorlása

A tanult éneklési technikák gyakorlása

Hangszerfelismerés

Tánczene felismerés (tájegység, típus)

Az adatközlők életútja

Neves gyűjtők: Kodály Zoltán, Bartók Béla, Lajtha László, Kallós Zoltán

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a néptánc tantárgyon belül választott és a helyi tantervben meghatározott táncokhoz kötődő népdalokat, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, az adott tájegység jellemző hangszereit, hangszer-együtteseit, zenekari felállításait, a periódus fogalmát, jellemzőit és összefüggéseit a táncokkal, a „jaj-nóta”, sirató és keserves fogalmát, ismert adatközlők, gyűjtők életútját.

A tanuló legyen képes a tanult népdalok memoriter éneklésére önállóan, a tanult díszítési technikák alkalmazására, alkalmazkodni a csoport hangszínéhez, hangmagasságához, a tanult hangszerek, kíséretmódok felismerésére.

## **TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS**

A képzés járuljon hozzá a mozdulatok tudatos időbeli, (ritmikai) térbeli, (plasztikai) erőfokbeli (dinamikai) elemzéséhez, a testtudat, a mozgáskoordináció kialakításához, a magyar néptánc táncjelírással közölt folyamatainak megismeréséhez, egyszerű motívumok, motívumsorok lejegyzéséhez.

## Továbbképző évfolyamok (T)

### T/9. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A mozdulatelemzés három alaptényezője (plasztika, ritmika, dinamika), összefüggéseinek feltárása
- A mozdulattípusok három leggyakoribb fajtája (lépés, ugrás, gesztusok) valamint a helyzettípusok fogalmának értelmezése
- A mozdulatok elemzésének módjának, a táncjelírás alapfogalmainak (vonalszám, irányok) rögzítése, a tanult mozdulat- és helyzettípusok jelölési rendszerének megismertetése
- A mozdulatanalizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér-, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

#### Tananyag

A tánc tagolódása: fázis, motívum, motívumfűzés

A mozdulatelemzés három alaptényezője (plasztika, ritmika, dinamika) és azok összefüggései  
A táncjelírás alapfogalmai (vonalszám, irányok) és alkalmazásuk

A mozdulat típusai (lépés, súlyt hordó láb mozgása, gesztus, ugrás) és jelölése

A helyzet típusai (testpozíció-állás, súlytalan testrészek mozdulatlansága, szünet a testben, térben, helyen) és jelölésük

A táncjelírásban használt kiegészítő jelek (távolság csökkentés, növelés, földhöz közeli lábmozdulatok, kis térdhajlítás, feszítés, a lábfej részei, dinamikai jelek, pozíciójelek, forgatás jele) és alkalmazásuk

#### Követelmények

A tanuló ismerje a mozdulatelemzés alaptényezőit, a tanult mozdulat és helyzettípusokat, a táncjelírás vonalszámát és jeleit.

A tanuló legyen képes a frontirányok felismerésére és helyes használatára, a gesztusirányok egzakt módon való meghatározására, a motívumok ritmusának pontos eltapsolására, a motívumokban szereplő mozdulattípusok felismerésére, az egyszerű motívumok, folyamatok pontos leolvasására és előadására.

### T/10. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A további mozdulattípusok: forgások, forgatások, keringés fogalmának, jelrendszerének értelmezése
- A mozdulatelemzéshez szükséges kiegészítő fogalmak: páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonyának rögzítése
- A mozdulatelemzésnél tanult lejegyzése táncjelírással
- A mozdulatanalizáló és szintetizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

#### Tananyag

A mozdulat további típusai (forgás, forgatás, keringés) jelölése és olvasása

Kiegészítő fogalmak (páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonya) jelölése és olvasása

Táncjelírásnál használt kiegészítő jelek (testrészek, ízületek) jelölése és olvasása

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a helyzet- és mozdulat típusokat és azok jelölését a vonalrendszerben.

A tanuló legyen képes a különböző tánc típusok motívumainak helyes leolvasására, stílusos előadására, a csapásoló és eszközös motívumok pontos interpretálására, egy motívumsor leolvasására, folyamatos előadására.

## ***E) TÁRSASTÁNC TANSZAK***

### ***I. FEJEZET***

### ***AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI***

A táncművészeti ágak közül a nagy hagyományokkal rendelkező társastáncoktatás nagy utat tett meg az ifjúság kulturált szórakozási formájától a művészetoktatásig. Az értékeket megtartva a tantervi program további lehetőséget nyújt az alapos, mélyebb tudás megszerzésére, a rendszeres munka igényének kialakítására, a megfelelő munkafegyelemre, az önkontroll alkalmazására.

Az alapfokú oktatás célja a társastánc iránt érdeklődő és fogékony tanulók képességeinek szakirányú fejlesztése.

A főtárgyak és kötelező tantárgyak tanulása során a tanulók jártasságot szereznek a különböző társastáncokból.

Megismerik azok történetét, a hozzátartozó viselkedés szabályait és a mindennapok magatartásformáit. A szabadon választható tantárgyak előkészítik a társastáncok tanulását, megismertetik a főtárgy előzményeivel a tanulót és bekapcsolódást biztosítanak a táncművészet más ágába, valamint a társművészetekbe. A korán elkezdett testképzés előkészíti a társastánc tantárgy tanulását, majd a historikus táncokon keresztül a főtárgy előzményeivel ismerkedhetnek meg a tanulók.

A tanszak komplex ismeretet adó, készségfejlesztő tanterve motiválja a tanulót az újabb tudás megszerzésére és ösztönzi a tanultak gyakorlati alkalmazására az élet minden területén. Közelebb viszi a tanulót a művészetekhez, ugyanakkor választott művészeti ágának értő művelőjévé, közönségévé válik.

**A program az integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A társastánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott viselkedéskultúra és a társastánc történet tantárgy gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindhárom tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

## **A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA**

### **Tanszakok és tantárgyak**

#### **Főtárgy**

Gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon)

Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

### **Kötelező tantárgyak**

Viselkedéskultúra (3. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy

Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Társastánc történet (5-6. alapfokú évfolyamon, 9-10. továbbképző évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy

Társastánc történet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

### **Kötelezően választható tantárgy - az összevont osztályokban**

Viselkedéskultúra, önálló tantárgyként, vagy

Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Társastánc történet önálló tantárgyként, vagy

Társastánc történet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

### **Választható tantárgyak**

Társastánc gimnasztika (1-2. előképző évfolyamon, 1-3. alapfokú évfolyamon)

Történelmi társastánc (6. alapfokú évfolyamon, 7-8. továbbképző évfolyamon)

Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

## **Óraterv**

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	2-(3)	3	3-(4)	3-(4)	3	3	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-(0)		1-(0)	1-(0)			1-(0)	1-(0)
Kötelezően választható tantárgy			1	1	1	1			1	1		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első szám a heti minimális óraszámot jelöli, a második szám a szakmai program megvalósítása során az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

**Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált órászervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.**

képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevételével mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

# A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

## A művészeti alapvizsga követelményei

### A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll

### A vizsga tantárgyai

Társastánc

Társastánc történet

### A társastánc vizsga módja és időtartama

Csoportban, 20-25 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénekenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

### A társastánc vizsga tartalma

- A társastánc gyakorlati vizsga a szaktanár által összeállított tánckombinációk bemutatásából áll

- A tanulók párosan, csoportos formában, önálló előadásban mutatják be a táncokat miközben számot adnak a standard és latin tánc tartás, a különböző ritmusok, stílusok, táncirányok, tánc technikák ismeretéről

- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, a latin-amerikai (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) táncok alaplépései, alapfigurái, a Slowfox (Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin) és a Jive (Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin) haladólépései

### A vizsga értékelése

- a standard táncok és a latin-amerikai táncok kombinációinak pontos kivitelezése,
- a zene és a tánc összhangjának betartása,
- a technikai biztonság,
- a tánc stílusának megfelelő előadásmód,
- a térfigyelem és figyelmes együttműködés a csoportos munkában.

### A társastánc történet vizsga módja és időtartama

Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

### A társastánc történet vizsga tartalma

A szaktanár által összeállított szóbeli tételsor alapján a tanulók számot adnak a XIX. századi magyar és európai társasági táncélet fejlődéséről, korszakairól és neves táncmestereikről, a standard és latin-amerikai táncok kialakulásáról, történeti háttéréről, a társasági táncélet alkalmairól és eseményeiről.

### Témakörök

- A társasági élet alkalmai.
- A nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakai, alkotói.
- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai.
- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói.

### A vizsga értékelése

- A standard (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáinak, stílusjegyeinek ismerete (jellege, ütem, tempó, ritmus)

- A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének, alkotóműhelyeinek és jeles képviselőinek ismerete.
- A magyar társasági táncélet alkalmainak és eseményeinek ismerete.

## **A művészeti záróvizsga követelményei**

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll

### **A vizsga tantárgyai**

Társastánc

Társastánc történet

### **A társastánc vizsga módja és időtartama**

Csoportban, 25-30 perc, gyakorlati vizsga, továbbá

Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

### **A vizsga tartalma**

A társastánc gyakorlati vizsga anyaga előre kijelölt, a szaktanár által összeállított kombinációkból (5 standard, 5 latin-amerikai tánc) és egy koreográfiából áll, melyet a tanulók párosan és csoportos formában, önállóan mutatnak be. Az előadás során lemérhető a tanulók technikai tudása, ritmus-, tér- és stílusérzéke, együttműködő készsége és művészi önkifejezése

- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái
- A latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái
- Egy szabadon választott táncból 3-5 perces koreográfia. (Ebből a táncból a kombinációt nem kell bemutatni!)

### **A vizsga értékelése**

- a standard táncokból és a latin-amerikai táncokból készített kombinációk és a koreográfia pontos kivitelezése
- a zene és a tánc összhangjának betartása
- a technikai biztonság
- a tánc stílusának megfelelő előadásmód
- a térégyensúly és figyelmes együttműködés a csoportos munkában

### **A társastánc történet vizsga módja és időtartama**

Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

### **A társastánc történet vizsga tartalma**

- A társasági élet alkalmi
- A XX-XXI. századi nemzetközi és hazai társastáncélet kibontakozása, legfontosabb korszakai, alkotói
- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai
- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói
- A formációs társastáncok kialakulásának története

### **A vizsga értékelése**

- a nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakainak, alkotóinak ismerete,

- a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak ismerete,
- a hazai társastánc mozgalom táncprodukcióinak ismerete,
- a formációs társastáncok kialakulásának története.

## **II. FEJEZET**

### **TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI**

#### **GYERMEKTÁNC**

A gyermektánc oktatás elsődleges célja egy olyan egészséges, a művészetek iránt érdeklő gyermek nevelése, aki számára a társastánc tanulás olyan tevékenységi forma, melyben fejlesztheti fizikális erejét, formálhatja testét, miközben fejlődnek értelmi képességei, térlátása, ritmusérzéke, munkához való hozzáállása és kitartása.

#### **Előkészítő évfolyamok (E)**

##### **E/1. évfolyam**

###### **Fejlesztési feladatok**

- A csoportos játékhoz szükséges képességek és készségek (egyensúly-, ritmus és térérzékelés) fejlesztése.
- A munka természetes igényének, a megfelelő munkafegyelemnek, önkontrollnak a kialakítása.
- Ismeretszerzési, tanulási és problémamegoldó képesség, kifejezőkészség fejlesztése (a beszéd, a zene, a mozgás összekapcsolása).
- A tanuló fizikai állóképességének, tánc iránti szeretetének, technikai tudásának fejlesztése.

###### **Tananyag**

Egyszerű mozgások (járás, futás, különböző irányú lépések, ugrás, fordulat)

A helyes testtartás megtanítása

Gimnasztikai gyakorlatok (játékos formában, utánpótlással)

Rávezető gyakorlatok (testsúlyáthelyezés, súlyos és súlytalan lépés, helyzet)

Az irányok, térformák tudatos használata

Ritmikai gyakorlatok (hangjegyérték gyakorlatok, tempógyakorlatok)

Játékos táncok, gyermektáncok (Petronella, Hacke-spitze, Kis kacsa fürdik, Olálá, Kerek a káposzta, Letkiss...)

###### **Követelmények**

A tanuló ismerje a 2/4-es, 3/4-es, 4/4-es játékos táncokat, gyermektáncokat.

A tanuló legyen képes a csoportos táncolás magatartásformáinak betartására, legyen nyitott, érdeklődő, fogékony, együttműködő és problémamegoldó.

##### **E/2. évfolyam**

###### **Fejlesztési feladatok**

- A megfigyelőképesség, emlékezés és gondolkodás képességének fejlesztése
- A rögtönzési és együttműködési képesség fejlesztése (indítás, megállítás, gyorsítás, lassítás)
- A megismerő- és befogadóképesség (az alapmotívumok és variációs lehetőségek) fejlesztése
- Tér-, forma-, stílus- és ritmusérzék fejlesztése

### **Tananyag**

Alapfogalmak tudatos alkalmazása

A társastánc alapmozdulatainak bővítése (rézsút irányú lépések, jobbra fordulat, balra fordulat)

Ritmikai gyakorlatok (ritmusra történő járás, taps, ütemgyakorlatok, ütemfajták)

Dinamikus gyakorlatok (lendítések, emelések, hajlítások, nyújtások, fordítások, forgások)

Gyermektáncok, divattáncok, nemzeti táncok (Country, Stomp, Disco Cha-cha-cha, Boogie-woogie, Polka, Csárdás...)

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a társastánc alapfogalmait, alapmozdulatait, továbbá az évfolyamon tanult gyermektáncokat, divattáncokat, nemzeti táncokat.

A tanuló legyen képes a térben történő eligazodásra, a zenei lüktetések felismerésére. Tudjon a partnerrel, a csoporttal megfelelően kommunikálni.

## **TÁRSASTÁNC**

A társastánc tanterv játékos tevékenységi formákon, képességfejlesztő gyakorlatokon és improvizációs feladatokon keresztül fejleszti a tanuló érzelmi, értelmi, szociális és fizikai képességeit, gazdagítja önkifejezési formáit. A társastánc tantárgyat két év előképző után tíz éven át tanulják a tanulók. Az egymásra épülő, folyamatosan nehezedő táncok és azok motívumai juttatják el a tanulót az egyre magasabb szintű táncstudáshoz. A kompetenciaalapú tartalom, tanterv olyan területekre hívja fel a figyelmet, mint az együttműködés, a mérlegelő gondolkodás, az önbecsülés, a felelősségérzet és a tolerancia.

A művészeti munka eljuttatja a tanulót az alkotómunkához, mely hozzájárul a harmonikus, gazdag érzelmvilágú, egészséges gondolkodású személyiség kialakításához. A csoportos tanulás, az órákon való megmutatkozás lehetősége, a közös utazások, a bemutatók sikerei összekovácsolják a tanulókat, ezért igen nagy közösségformáló hatással bírnak.

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása
- Az egyénnel és a csoporttal a hatékony és megfelelő kommunikálás elősegítése
- A ritmusérzék, technikai tudás, kezdeményezőkézség, az improvizációs készség fejlesztése

#### **Tananyag**

A világtáncok kezdő, haladó motívumai, kombinációi

A páros tánc szabályai (táncartás, a vezetés és követés, közlekedés a táncparketten)

A táncos alkalmak viselkedési szabályai (bemutatkozás, felkérés, lekérés, leköszönés)

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a világtáncok kezdő, haladó motívumait, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.

A tanuló legyen képes a táncos alkalmakon a tanultak gyakorlati alkalmazására, a világtáncok alapjainak kombinálására.

## **A/2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A standard és a latin-amerikai táncok helyes testtartásának kialakítása
- A térben való tájékozódás, a lábtechnika, a ritmusérzék, a hallás fejlesztése, a közösségtudat formálása
- A megfelelő táncos magatartásmód kialakítása, mások elfogadása, a szocializációs folyamatok elősegítése
- A partnerek közötti kommunikáció javítása

### **Tananyag**

A standard és a latin táncartás

A ritmusok, ritmikák

Táncirányok (Alignment)

Lábpozíciók (Feet Positions), Lábmunka (Foot Work)

Az Angol keringő Closed changes, Natural turn, Reverse turn alaplépései

A Tangó Walk, Progressive side step, Progressive link, Closed promenade alaplépései

A Quickstep Quarter turn to right, Quarter turn to left (heel pivot), Natural turn, Progressive chasse, Forward lock alaplépései

A Cha-cha-cha Time step, Close basic, Open basic, Fan, Hockey stick, Check from OCPP, Check from OPP alaplépései

A Rumba Basic movement, Alternative basic movement, Forward walks in close hold, Backward walks in close hold,

Fan, Hockey stick alaplépései

A Jive Basic in place, Basic in fallaway, Change of place right to left, Change of place left to right alaplépései

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult lépéseket, azok ritmikáját, a standard és latin táncokra jellemző testtartást, a helyes láb munkát, a lépések irányait, a táncirányokat.

A tanuló legyen képes partnerével harmóniában a tanult táncanyag újraalkotására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel részt venni.

## **A/3. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A standard és a latin-amerikai táncok alaplépéseiben alkalmazott forgásmennyiség, a használt akciók elsajátítása, valamint a tanult lépésekből álló kombinációkon és etüdökön keresztül a táncokra jellemző stílusos előadásmód kialakítása
- A mozgáskoordináció, mozgásemlékezet, fizikai állóképesség fejlesztése, a zenei beosztáshoz, frázisokhoz való igazodás, a zenei hangsúlyok tudatosítása
- A technikai elemek alkalmazása, az egymást segítő táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A nemzetközi táncanyag elmélyítése, a tanult táncok technikai tökéletesítése

## **Tananyag**

A latin táncokban használt akciók (Action Used)

A standard táncokban alkalmazott forgásmennyiség (Amount of Turn)

Az Angol keringő Natural spin turn, Whisk, Chasse from promenade position alaplépései

A Tangó Rock turn, Open reverse turn lady outside, Back corté alaplépései

A Quickstep Natural turn with hesitation, Natural pivot turn, Natural spin turn, Chasse reverse turn alaplépései

A Cha-cha-cha Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to right, Under arm turn to left, Shoulder to shoulder, Hand to hand, Open hip twist, Turkish towel alaplépései

A Rumba Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to left, Under arm turn to right, Check from OCPP, Check from OPP, Hand to hand alaplépései

A Jive Link, Change of hands behind back, American spin, Left shoulder shove alapfigurái

A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított kombinációk és etűdök

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult lépéseket, az alkalmazott forgásmennyiséget és a használt akciókat, az alaplépésekből és alap figurákból összeállított kombinációkat és etűdöket.

A tanuló legyen képes a tanult technikák alkalmazására, a kombinációk és etűdök párban történő, stílusos előadására, a táncos-táncosnő harmonikus kapcsolat kialakítására.

## **A/4. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A latin táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban alkalmazott testfordulatok elsajátítása, a standard táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban használt emelkedés, süllyedés fejlesztése
- A térbeli tájékozódás, előadói készség javítása
- A megfelelő viselkedésmódok kialakítása, az illemszabályok alkalmazása
- Stílusos előadásmód, tudatos gyakorlás

## **Tananyag**

A latin táncokban alkalmazott testfordulatok (Body Turn)

A standard táncokban használt emelkedés, süllyedés (Rise and Fall)

A Slowfox Feather, Three step, Natural turn, Reverse turn, Closed impetus and feather finish alaplépései

Az Angol keringő Closed impetus, Hesitation change, Outside change alap figurái

A Tangó Open reverse turn lady in line, Progressive side step reverse turn alap figurái

A Quickstep Closed impetus, Back lock alap figurái

A Samba Natural basic movement, Reverse basic movement, Side basic movement, Outside basic movement,

Progressive basic movement, Whisks to left, Whisks to right, Promenade samba walks, Side samba walk, Stationary samba walks alaplépései

A Cha-cha-cha Alemana, Cross basic, Cuban break in Open position alap figurái

A Rumba Natural top, Close hip twist, Alemana alap figurái

A Jive Curly whip, Whip, Throwaway whip alap figurái

A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított koreográfiák

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult alaplépéseket, alapfigurákat és az ezekből összeállított etűdöket, az alkalmazott testfordulatokat, valamint az emelkedést és süllyedést.

A tanuló legyen képes a tanult technikák párban történő alkalmazására, az etűdök pontos kivitelezésére.

## **A/5. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A standard táncokban használt ellentétes törzsmozdulat és testhajlás elsajátítása az alapfigurákban
- A tanulói előadói készség, ritmusérzék, mozgásemlékezet fejlesztése, stílusérzék kialakítása
- Az önálló alkotás, a szabad improvizáció fejlesztése, a koreográfiák élményszerű előadása
- A múlt és jelen értékeinek befogadása, a tánc és társművészetek iránti érdeklődés felkeltése

### **Tananyag**

Ellentétes törzsmozdulat (CBM) és a testhajlás (Sway) fogalma

A Bécsi keringő Natural turn, Change from natural to reverse, Change from reverse to natural alapfigurái

A Slowfox Natural weave, Change of direction, Basic weave alapfigurái

Az Angol keringő Reverse corté, Back whisk, Basic weave alapfigurái

A Tangó Open promenade, Left foot and right foot rocks alapfigurái

A Quickstep Reverse pivot, Progressive chasse to right, Tipple chasse to right alapfigurái

A Paso doble Appel, Basic movement, Sur place, Chasses, Elevations, Huit alaplépései

A Cha-cha-cha Cuban break in open CPP, Split Cuban break in OCPP, Split Cuban break from OCPP and OPP alapfigurái

A Rumba Open hip twist, Side steps, Shoulder to shoulder alapfigurái

A Jive Double cross whip, Stop and go, Rolling of the arm alapfigurái

A Samba Reverse turn, Corta jaca, Travelling botafogos, Shadow botafogos, Promenade botafogo alapfigurái

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult alapfigurákat, az ezekből összeállított etűdöket, az ellentétes törzsmozdulat és a testhajlás fogalmát.

A tanuló legyen képes alkalmazni a standard táncokban használt ellentétes testmozdulatot és a testhajlást.

## **A/6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- Az új táncok alaplépéseinek elsajátítása és a már ismert táncok alapfiguráinak egymásra épülése

- A koncentrációképesség, kombinációs készség, rendszerszemlélet fejlesztése

A tanult technikai elemek együttes alkalmazása, a technikai elemek összefüggéseinek felismerése

### **Tananyag**

A Bécsi keringő Reverse turn alapfigurája

Az Angol keringő Double reverse spin, Reverse pivot, Back lock, Progressive chasse to right alapfigurái

A Tangó Natural twist turn, Natural Promenade turn alapfigurái

A Quickstep Running finish, Natural turn and back lock, Double reverse spin alapfigurái

A Slowfox Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin haladólépései  
A Paso doble Attack, Separation, Sixteen, Twist turn, Promenade, Promenade close alapfigurái  
A Cha-cha-cha Changing feet variációk 1, 2, 3 alapfigurái  
A Rumba Forward walks in shadow position, Alemana from open facing position with handshake hold, Advanced opening out movement, alapfigurái  
A Samba Travelling voltas, Criss cross, Volta spot turn to right for lady, Volta spot turn to left for lady, Continuous volta spot turn alapfigurái  
A Jive Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin haladólépései

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.

A tanuló legyen képes a tanult lépések letáncolására szólóban és párban.

### **Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

A világtáncok kezdő- és haladólépéseit, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.

A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépéseit, alapfiguráit, a latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépéseit, alapfiguráit és tánctechnikai feladatait, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.

A szakkifejezéseket, fogalmakat, a szakmai anyagok hozzáférési lehetőségét.

A táncparkett szabályait.

#### **A tanuló legyen képes**

A tanultak gyakorlati alkalmazására és a világtáncok alapjainak kombinálására.

Az általánosan elfogadott viselkedési szabályok gyakorlati alkalmazására, a közösségépítésre.

A másság elfogadására, véleménynyilvánításra és a demokratikus magatartásformák elsajátítására.

A tanult táncok (kombinációk, etűdök, koreográfiák) pontos és stílusos előadására, a páros és csoportos feladatok végrehajtására.

A fogalmak megértésére, értelmezésére, a helyes és kreatív nyelvhasználatra a társadalmi és kulturális tevékenység során. Anyanyelvén és a nemzetközi táncnyelven kommunikálni.

A térben történő eligazodásra, a zenei lüktetési rendhez, zenei egységhez való igazodásra

Az önálló feladatvállalásra, az önálló ismeretszerzésre.

Művészi előadásra, az improvizációra, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

### **Továbbképző évfolyamok (T)**

#### **T/7. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A koreográfiakészítés, a táncszerkesztési elvek gyakorlati alkalmazása, a tanult táncok alaplépéseinek és alapfiguráinak, haladólépéseinek és haladó figuráinak alkalmazása során.

- A stílusérzék, előadói készség, koncentráloképesség fejlesztése.

- Az önállóan készített, rövid koreográfiákban a standard és latin táncok stílusjegyeinek alkalmazása.

- Belső igény kialakítása a különböző stílusirányzatokkal való találkozásra.

### **Tananyag**

A koreográfiakészítés szabályai és a táncszerkesztési elvek

Az Angol keringő Weave from promenade position, Closed telemark, Open telemark and cross hesitation haladólépései

A Tangó Promenade link, Four step haladólépései

A Slowfox Hover feather, Hover telemark, Natural telemark, Hover cross haladólépései

A Quickstep Quick open reverse, Fishtail, Running right turn haladólépései

A Paso doble Promenade to counter promenade, Grand circle, La passe, Banderillas, Syncopated separation alapfigurái

A Samba Natural roll, Close rocks, Open rocks, Backward rocks, Piait, Circular voltas haladólépései

A Cha-cha-cha Open hip twist spirál, Natural top finish A, Natural top finish B, Close hip twist haladólépései

A Rumba Opening out to right, Opening out to left, Spiral, Curl, Reverse top haladólépései

A Jive Fallaway throwaway, Overtuned change of place left to right, Ball change haladólépései

A standard és latin táncok stílusjegyei

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a Paso doble alap figuráit, az Angol keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep, Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Jive haladólépéseit, a koreográfiakészítés szabályait, a táncszerkesztési elveket.

A tanuló legyen képes a standard és latin táncok stílusos eltáncolására, önállóan etűdök összeállítására.

### **T/8. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanult lépések és figurák neveinek szakszerű használata, a szakkifejezések alkalmazása.
- A nyelvi kifejezőképesség fejlesztése.
- A táncos szakirodalom gyakorlati használata.

### **Tananyag**

Szakkifejezések, fogalmak

A Bécsi keringő Fleckerl haladó figurája

Az Angol keringő Open telemark and wing, Open impetus and cross hesitation, Open impetus and wing haladólépései

A Tangó Backopen promenade, Outside swivels haladólépései

A Quickstep Four quick run, V6, Closed telemark haladólépések

A Slowfox Open telemark natural turn to outside swivel and feather ending, Open impetus, Weave from PP, Reverse weave haladólépései

A Cha-cha-cha Closed hip twist spirál, Reverse top, Spiral haladólépései

A Rumba Opening out from reverse top, Fallaway, Cuban rocks, Rope spinning haladólépései

A Samba Closed volta, Contra botafogos, Samba locks in OPP, Samba locks in OCPP, Rhythm bounce, Simple volta, Methods of changing feet haladólépései

A Paso doble Fallaway whisk, Fallaway reverse, Spanish line, Flamenco taps, Chasse cape, Travelling spins from PP haladólépései

A Jive Windmill, Spanish arms haladó figurái

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult haladólépéseket és haladó figurákat, a tanult szakkifejezéseket és fogalmakat.

A tanuló legyen képes azok stílusos és pontos eltáncolására, a szaknyelv használatára.

## **T/9. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A tanult lépések és figurák improvizatív használatának elősegítése.
- A kombinációs készség, mozgásemlékezet, ritmusérzék, zenei lüktetésrendhez való igazodás fejlesztése, a saját egyéni karakter kialakítása.
- A táncok stílusjegyeinek megismerése, a táncok stílusos megjelenítése.
- A zene és a tánc összefüggéseinek felismerése.

### **Tananyag**

Improvizációs szabályok

A Bécsi keringő Contra check haladó figurája

Az Angol keringő Outside spin, Turning lock, Closed wing, Turning lock to right haladólépései

A Tangó Fallaway promenade, Four step change, Brush tap haladólépései

A Quickstep Six quick run, Zig-zag, back lock and running finish, Change of direction haladó figurák

A Slowfox Natural twist turn, Curved feather to back feather, Natural zig-zag from PP haladó figurái

A Cha-cha-cha Rope spinning, Sweetheart, Follow my leader, Curl haladólépései

A Rumba Sliding doors, Three alemanas, Fencing, Three threes haladólépései

A Paso doble Travelling spins from CPP, Changing feet variációk One beat hesitation, Syncopated chasses, Left foot variation, Coup de pique haladólépései

A Jive Toe heel swivels, Flicks into break, Simple spin haladó figurái

A Samba Argentine crosses, Rolling off the arm, Three step turn, Cruzados walks, Cruzados locks haladó figurái

## **Követelmények**

A tanuló ismerje az improvizáció szabályait, a standard és latin táncok tanult haladólépéseit és haladó figuráit.

A tanuló legyen képes improvizálásra, a tanult koreográfiák bemutatására, stílusos eltáncolására.

## **T/10. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- Az előadói készség, a rendszerező képesség fejlesztése
- Egyéni táncstílus kialakítása
- Önálló ismeretszerzés és gondolkodás fejlesztése
- Az összefüggések keresése, a rendszerezés, a tudatos gyakorlás iránti igény kialakítása

### **Tananyag**

Az Angol keringő Fallaway reverse and slip pivot, Hover corté, Drag hesitation, Fallaway whisk, Left whisk, Contra check haladó figurái

A Tangó Fallaway four step, Basic reverse turn, The chase, Fallaway reverse and slip pivot, five step haladó figurái

A Quickstep Cross swivel, Rumba cross, Topsy to right and left, Hover corté, Cross chasse haladó figurái

A Slowfox Fallaway reverse and slip pivot, Natural hover telemark, Bounce fallaway with weave ending haladó figurái

A Cha-cha-cha Aida, Opening out from reverse top, Slip-close chasse, Syncopated open hip twist haladó figurái

A Rumba Continuous hip twist, Continuous circular hip twist, Cucharachas, Syncopated open hip twist haladó figurái

A Jive Reverse whip, Chicken walks haladó figurái

A Samba Promenade to counter promenade runs, Carioca runs, Drug, Dropped volta, Samba side Chasses haladó figurái

A Paso doble Alternative entries to PP, Twists, Separation with fallaway ending, Separation with lady's caping walks, Farol, Fregolina incorporating farol haladó figurái

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, táncokra jellemző stílusjegyeket.

A tanuló legyen képes a standard és latin táncok koreográfiájának stílusos eltáncolására szólóban, párban és csoportban.

### **Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után**

#### **A tanuló ismerje**

A standard és latin-amerikai táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, a táncokra jellemző stílusjegyeket

A szakkifejezéseket, fogalmakat

A páros és csoportos táncok megformálásának szabályait, a táncszerkesztés elvét

A táncok karakterének megfelelő előadásmódot

A táncalkalmaknak megfelelő magatartásmódot

#### **A tanuló legyen képes**

A standard és latin-amerikai táncok önálló és páros bemutatására

A szakmai elvárásoknak megfelelő nyelvezet alkalmazására

A megfelelő technika alkalmazására, a táncok stílusos előadására

A csoportos bemutatási formában figyelmes együttműködésre

Önállóan használni a tereket, irányokat, a tanult társastáncok valamelyikéből vagy azok mixeléséből készített koreográfiák önállóan történő csoportos bemutatására

Az elsajátított szókincs alkalmazására a mindennapi életben és a megszerzett ismeretekről beszélni

Az improvizációra, a művészi önkifejezésre, a művészeti záróvizsga követelményeinek teljesítésére

## VISELKEDÉSKULTÚRA

A viselkedéskultúra tantárgy célja, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a mindennapi élet és a társas érintkezés viselkedéskultúrájának alapszabályait, magatartásformáit.

Az udvariasság, az ízléses megjelenés, az alkalmazkodó készség, kombinációs készség mellett kialakul a tanulóban az esztétikai minőség tisztelete, mások megismerésének igénye, az emberi jogok tiszteletben tartása.

### Alapfokú évfolyamok (A)

#### A/3. évfolyam

##### Fejlesztési feladatok

- Az önmegismerés, az önkontroll, az önfejlesztés igényének kialakítása
- A kezdeményezőképeség és a kreativitás fejlesztése
- A mérlegelő gondolkodás megerősítése, a konfliktusok kezelése, az életminőség javítása

##### Tananyag

Viselkedésünk alapjai

Viselkedés táncos alkalmakon

Az étkezés illeme

Testünk, ruhánk, környezetünk tisztasága

Nők és férfiak (fiúk és lányok)

Művelődés, szórakozás

Az ajándékozás illeme

Utazás, közlekedés

Kapcsolattartás távolról

Nemzeti sajátosságok

Amit még illik tudni

##### Követelmények

A tanuló ismerje a táncos alkalmak viselkedési szabályait és a köznapi élet illemtanát.

A tanuló legyen képes a helyes és kreatív nyelvhasználatra az oktatásban, a családi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazására.

## TÁRSASTÁNC TÖRTÉNET

A társastánc történet tantárgy célja, hogy a tanuló megismerje a XIX. századi társastáncok kialakulását, történeti háttérét, neves hazai és nemzetközi alkotóit és műveiket. A társastáncok stílus és formavilágát, az európai és hazai táncmozgalmak törekvéseit, és műhelyeik fejlődését. A társastánc történet tantárgy célja továbbá, hogy a tanuló megismerje a XX-XXI. század tánc történetének kiemelkedő hazai- és nemzetközi képviselőit, az európai társastáncélet fejlődését, a kor hazai alkotóműhelyeit és a formációs társastáncok kialakulását, aktív közreműködőként vegyen részt táncművek, koreográfiák elemzésében.

## Alapfokú évfolyamok (A)

### A/5. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A tanuló táncelméleti, tánc történeti tudásának, személyiségének, esztétikai és művészeti tudatosságának, nyelvi kommunikációjának fejlesztése, összegző és szintetizáló képességének javítása

#### Tananyag

A társastánc művészi és közhasznú formái

A társasági táncélet alkalmai, eseményei

A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai

A standard és latin-amerikai táncok kialakulása, történeti háttere

#### Követelmények

A tanuló ismerje a standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) történeti kialakulását, stílusjegyeit és formáit, a társasági táncélet alkalmait és eseményeit, a társastánc művészi és közhasznú formáit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait és korszakait.

A tanuló legyen képes felismerni a társastáncok stílusjegyeit, a társasági táncélet különböző alkalmait, jellemző stílusjegyeit.

### A/6. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A tanuló stílusérzékének, elemző képességének, analízáló értelmezésének, aktív befogadó magatartásának, egyéni és közösségi alkotótevékenységének fejlesztése.

#### Tananyag

A XIX. század társastánc élete (Ausztria, Csehország, Olaszország, Franciaország) nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyei, képviselői

Az európai táncmozgalmak törekvései és fejlődésük

A XIX. századi hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődése

#### Követelmények

A tanuló ismerje a XIX. század európai és magyarországi táncélet fejlődését, jeles képviselőit, munkásságukat, alkotásaikat, a meghatározó stílusjegyek alapján ismerje fel a kor társastáncainak formanyelvét.

A tanuló legyen képes felismerni a korszak alkotóinak formanyelvét és műveik értékeit.

### Követelmények az alapfok évfolyamainak elvégzése után

#### A tanuló ismerje

A standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáit, stílusjegyeit (jellege, ütem, tempó, ritmus).

A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének állomásait, alkotóműhelyeit és jeles képviselőit.

A magyar társasági táncélet alkalmait és eseményeit.

### **A tanuló legyen képes**

A tánc sajátosságaira való érzékenységre, a stílusismeretre, a szakmai szókincs és fogalomkészlet önálló használatára.

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/9. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A társastáncok hazai és nemzetközi irányzatainak, alkotóműhelyeinek és képviselőinek megismertetése.

- A táncelméleti tudás, valamint az összegző és szintetizáló képesség fejlesztése.

#### **Tananyag**

Az európai társastáncélet fejlődése és alkotóműhelyeinek kialakulása (Anglia, Németország, Olaszország)

A magyarországi táncközösségek, táncklubok és táncszervezetek kialakulása és a nemzetközi vérkeringésbe való bekapcsolódása a XX. századtól napjainkig

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a társastánc hazai és nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyeit, képviselőit, az európai táncmozgalmak törekvéseit és fejlődésüket, a hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődését.

A tanuló legyen képes a nemzetközi társastáncélet kiemelkedő műhelyeinek és stílusjegyeinek felismerésére, a magyarországi társastáncmozgalom fejlődésének, alkotóiinak és produkcióiának a felismerésére, tudatos értelmezésére.

### **T/10. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Kiemelkedő hazai és nemzetközi (európai) táncművek, formációs alkotások elemzése és összehasonlítása.

- Életpályák és életművek megismerése a magyarországi társastáncmozgalomban, társastáncművek analizálása.

#### **Tananyag**

A nemzetközi és magyarországi formációs társastáncok kialakulása.

A XX-XXI. század hazai alkotóműhelyek és szakemberek (pedagógusok) életpályája és műveik.

Jeles koreográfiák a társastáncmozgalomban.

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a formációs társastáncok kialakulásának történetét, a XX-XXI. század kiemelkedő hazai alkotóit, műveiket. Biztosan tudjon eligazodni a formációs társastáncok világában, isme fel az alkotók műveit. A társastáncok stílus és formavilágában legyen jártas és önálló.

## **Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után**

### **A tanuló ismerje**

A nemzetközi és hazai táncélet legfontosabb korszakait, alkotóit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait, korszakait, a hazai társastánc mozgalom kiemelkedő táncprodukcióit.

### **A tanuló legyen képes**

A múlt és a jelen értékeinek befogadására.

## **TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA**

A társastánc gimnasztika oktatás elsődleges célja, hogy a tanuló a speciális társastáncformák és táncok elsajátításához megfelelő erőnlétben, izomzata gondosan előkészített és bemelegített állapotban legyen. Alapvető cél a sérülések elkerülése, a testtartási hibák javítása, a koordináció és a ritmikai készség fejlesztése.

### **Előkészítő évfolyamok (E)**

#### **E/1. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A helyes, tudatosan kontrollált légzéstechnika és testtartás megtanulása és alkalmazása, a koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatok és motívumok elsajátítása, tudatos alkalmazása és kivitelezése

##### **Tananyag**

A kontrollált légzéstechnika elsajátítása

A mozdulat iránya

A mozdulat magassága és mélysége

A mozdulat ritmusa

##### **Követelmények**

A tanuló ismerje a helyes légzéstechnikát, az alaptartást és annak kontrollját, a mozdulatok sajátosságait, tájékozódást a térben.

A tanuló legyen képes a kontrollált légzésre és mozgásra, eligazodni a térben - színpadi térformákban - és zenei interpretációkra koordinált mozgáskombinációk kivitelezésére.

#### **E/2. évfolyam**

##### **Fejlesztési feladatok**

- A mozgás esztétikai törvényszerűségeinek megismerése és tudatos alkalmazása a gyakorlatokban, az akusztikus és vizuális képességek, ritmikai készségek és koordinációs képességek fejlesztése

##### **Tananyag**

A karok, törzs, lábak izomzatának erősítése

Az egyensúlyi helyzet tudatos kialakítása

A táncelőkészítő gimnasztikai gyakorlatok összeállítása etűd formában

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a test izomzatának erősítését, az egyensúlyi helyzeteket, gyakorlatokat és étüődöket. A tanult mozgásformák önálló, plasztikus végrehajtását, a szakkifejezések tudatos használatát és ismeretét.

A tanuló legyen képes testének tudatos kontrolljára, izomzatának és testrészeinek erősítésére és bemelegítésére, egyensúlyi helyzetek kialakítására és tudatos alkalmazására.

## **Alapfokú évfolyamok (A)**

### **A/1. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladat**

- A természetes mozgásfajták megismerése, a mozgáskészségen alapuló mozgásérzék tudatosítása, a ritmika, az izomerő tudatos használata, az egyéni improvizáció fejlesztése

#### **Tananyag**

Az előképző gyakorlatainak egymás utáni folyamatos összekapcsolása

A mozgás esztétikai törvényszerűségei

Lábgyakorlatok

Nyakgyakorlatok

Törzsgyakorlatok

Kargyakorlatok

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a mozgás esztétikai törvényszerűségeit, a láb-, nyak-, törzs- és kargyakorlatokat, a tanult mozgásformák tudatos és plasztikus végrehajtását. Legyen kreatív, gondolatait tudja kifejezni nem csak verbális, hanem nonverbális kifejezési eszközök segítségével is.

A tanuló legyen képes testének és testrészeinek esztétikus használatára, mozdulatainak és tánckombinációinak tudatos értelmezésére és kivitelezésére.

### **A/2. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló tudatos izomhasználata, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek ismerete, kombinációs gyakorlatok, étüődök önálló összeállítása, a mozgásfolyamatok kontrollja

#### **Tananyag**

Lábgyakorlatok álló helyzetben

Törzsgyakorlatok (fekvésben, rúd mellett)

Hasizomgyakorlatok

Kargyakorlatok

Kombinációs gyakorlatok

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje álló és fekvő helyzetben a láb- és törzsgyakorlatokat, a hasizomgyakorlatokat és kombinációkat.

A tanuló legyen képes az esztétikus mozdulatok, erősítő és bemelegítő sorozatok kivitelezésére, az izomerősítő gyakorlatok, valamint kombinációk helyes és tudatos bemutatására, művészi kifejezésére, interpretálására.

### **A/3. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- Az etűdkészítés szabályainak megismerése.
- Az izolált testmozgások, kar - lábgyakorlatok elsajátítása.
- Önálló kombináció és etűdkészítés.

#### **Tananyag**

Karhajlítás, nyújtás, feszítés

Kézfej, ujjak tudatos használata

Lábgyakorlatok - alsó lábszár, felső lábszár függetlenített mozgásai, lábujjgyakorlatok

Törzsívek

Testhullám

#### **Követelmények**

A tanuló ismerje a hajlítást, feszítést, nyújtást, a kar- és lábgyakorlatokat, a test izolációt, a tudatos testhasználatot. A tanuló legyen képes a testrészek izolációjára, önálló etűd készítésére, a zenei frázisok és lüktetések felismerésére, a gyakorlatok egységeinek megkülönböztetésére.

## **TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC**

#### **A tantárgy célja**

A tanulókat megismertetni a XVI-XIX. századig terjedő időszak - a reneszánsz és barokk korszakok, valamint a XIX. század - béli táncainak korabeli anyagával, az adott korszakok szokásaival és illemtanáival.

A történelmi társastáncok célja, hogy előmozdítsa a tanulók mozgáskultúrájának, ezen belül koordinációs képességének, tér és formaérzékének, fizikai állóképességének fejlődését, továbbá a tanulók koncentráció képességének, zenei hallásának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának, improvizációs készségének fejlesztését.

Emellett alapozza meg és fejlessze a tanulók stílusismeretét, ízlését, magatartásának és társas kapcsolatainak kulturáltságát, társaival való együttműködési képességét. Járuljon hozzá a tanulók előadói készségének, művészi kifejező készségének sokirányú fejlődéséhez.

Tágabb értelemben a tanuló váljon nyitottabbá az egyéb művészeti ágak irányába, fejlődjön komplex korszemlélete és legyen képes a tanultakat az iskolai tananyagba sokoldalúan visszakapcsolni.

### **Alapfokú évfolyamok (A)**

#### **A/6. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.

- A tanuló improvizációs készségének, stílusérzékének fejlesztése.

### **Tananyag**

XVI. századi reneszánsz társastáncok

Reneszánsz stíluselemek: testtartás, lábfejek helyzete, kéztartások, lépéstechnika, meghajlások  
Francia reneszánsz körtáncok alaptípusai

- Branle double, Branle simple, Branle gay, Branle de Bourgogne

Lépés és mozdulatanyag: double, simple, petit saut, pied en l'air, reprise, branle, Capriole, révérence

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

A szabálytalan branle;

- Branle coupé, Branle coupé, Charlotte, Branle coupé Aridan

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

A tréfás, utánzó branle;

- Branle morgué, Branle des Chevaux, Branle des Lavandieres, Branle des Pois, Branle de la Montarde

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

Lépésanyag: simple, double előre és hátra, conversion, fleuret

Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás

Ugrós tánc: Gaillarde

Lépésanyag: Cinq pas: grue, saut majeur, posture, cadence

Egyéb mozdulatelemek: ruade, croisé

Cinq pas variációk: „croisé”, „pieds joints”

Pas raccourci: révérence passagiere

Egyéb variációk: fleuret, onze pas

Különböző lépéskötés lehetőségek, improvizáció

Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnaise

Koreográfia szóló párra

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

## **Továbbképző évfolyamok (T)**

### **T/7. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.

- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.

- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének fejlesztése.

### **Tananyag**

Barokk báli táncok

Barokk stíluselemek: testtartás, lábfejek kifelé forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras

Előkészítő etűdök 3/4-es és 4/4-es barokk zenékre

Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée

Etűd 4/4-ben

Menüett

Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérence Menüett etűd 3/4-es zenére

Contredance français;

- Menuet, R. A. Feuillet: La Bergere, Menuet du Chevalier Báli menüett szóló párra P.

Rameau alapján

Figurák: révérence, bevezetés, „Z”, „malom” jobb kézzel, „malom” bal kézzel, két kezet nyújt

Koreográfia

Angol country dances

Lépések, figurák: slipping, step, double, set, turn, siding, arms, meet, lead

- J. Playford: Gathering peascods, Sellenger’s Round, Parsons farewell

Ismétlő anyag

Reneszánsz társastáncok

Gaillarde koreográfia szóló párra

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos, kifejező bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

### **T/8. évfolyam**

#### **Fejlesztési feladatok**

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejezőkészségének fejlesztése.

### **Tananyag**

Polonaise

Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva.

Koreográfia

Francia négyes

Alaplépések: pas marché, pas élevé, pas chassé, chassé-formák, pas balancé, pas galop

Francia négyes kiválasztott tételei

Körmagyar

Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás

Koreográfia a Szöllősi-féle „körtáncz” alapján

Ismétlő anyag

Korszakonként egy-egy koreográfia

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.