

A



Pedagógiai Programja  
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet kortárstánc  
kontakt improvizáció



## Tartalomjegyzék

<i>KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ</i> .....	3
<b>Alapfokú évfolyamok</b> .....	<b>3</b>
5. évfolyam .....	3
Fejlesztési feladatok .....	3
Tananyag .....	4
Követelmények.....	5
6. évfolyam .....	5
Fejlesztési feladatok .....	5
Tananyag .....	5
Követelmények.....	7
<i>Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után</i> .....	7
<i>A művészeti alapvizsga követelményei</i> .....	7
A vizsga részei.....	7
A vizsga tantárgyai és időtartamuk: .....	7
A vizsga tartalma: .....	7
A vizsga értékelése .....	8
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz</i> .....	8

## 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 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

### 5. évfolyam

#### Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs képességének, 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 munka*

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

### *A táncforma alapttechnikai 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 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

#### *Visszajelzés és verbalitás*

- Adott feladat vagy improvizáció utáni visszajelzés
- Óra végi megosztás
- Párban vagy csoportban
- A tanár vezetésével vagy anélkül

### **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*

## **6. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreatitásnak, 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 érzés 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 munka*

- 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 munka*

- 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

#### *Visszajelzés és verbalitás*

- Adott feladat vagy improvizáció után
- Óra végén
- Párban
- Csoportban
- Tanári vezetéssel vagy tanári vezetés nélkül

### **Követelmények**

*A tanuló ismerje* a táncforma alapszabványi 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.

### *A művészeti alapvizsga követelményei*

#### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati vizsgából áll

#### **A vizsga tantárgyai és időtartamuk:**

Kontakt improvizáció, csoportban 40–50 perc

#### **A vizsga tartalma:**

- A szaktanár által összeállított kontakt improvizáció technikai alapszabványok 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 tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz***

Kísérő hangszerek

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal

Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor