

A



Pedagógiai Programja  
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet kortárstánc



## Tartalomjegyzék

<i>KORTÁRSTÁNC</i> .....	4
<b>Alapfokú évfolyamok</b> .....	<b>4</b>
3. évfolyam .....	4
Fejlesztési feladatok .....	4
Tananyag .....	4
Követelmények.....	5
4. évfolyam .....	5
Fejlesztési feladatok .....	5
Tananyag .....	5
5. évfolyam .....	7
Fejlesztési feladatok .....	7
Tananyag .....	7
Követelmények.....	8
6. évfolyam .....	8
Fejlesztési feladatok .....	8
Tananyag .....	9
Követelmények.....	10
<i>Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után</i> .....	10
A tanuló ismerje .....	10
<i>A kortárstánc művészeti alapvizsga követelményei</i> .....	10
A vizsga részei.....	11
<b>A vizsga gyakorlati vizsgából áll</b> .....	<b>11</b>
A vizsga tantárgya és időtartama: .....	11
A vizsga tartalma: .....	11
A vizsga értékelése .....	11
<b>Továbbképző évfolyamok</b> .....	<b>11</b>
7. évfolyam .....	11
Fejlesztési feladatok .....	11
Tananyag .....	11
Követelmények.....	13
8. évfolyam .....	13
Fejlesztési feladatok .....	13
Tananyag .....	13
Követelmények.....	14
9. évfolyam .....	15
Fejlesztési feladatok .....	15
Tananyag .....	15
10. évfolyam .....	16



---

Fejlesztési feladatok .....	17
Tananyag .....	17
Követelmények.....	18
<i>Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után .....</i>	<i>18</i>
A tanuló ismerje .....	18
A tanuló legyen képes .....	19
<i>A művészeti záróvizsga követelményei .....</i>	<i>19</i>
A vizsga részei.....	19
A vizsga tantárgyai és időtartamuk: .....	19
A vizsga tartalma: .....	19
A vizsga értékelése .....	19
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz .....</i>	<i>19</i>

## 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, szempontrendszerait 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 megélik a társművészetekkel kapcsolatos kreatív alkotó folyamatot, megtalálják a tánckifejezés egyéni útjait

### Alapfokú évfolyamok

#### 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 irányában 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
- Utánzás, tükrözés

## **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

## **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 irányában
- Különböző erő kifejtéssel végzett mozgások
- Testtengely

*Figyelem vezetési gyakorlatok*

- Mozgás és légzés kapcsolata
- Csoportos figyelem – járás, futás, állás, ülés, fekvés
- Páros feladatok
- Csukott szemes feladatok
- A tér alapvető irányában 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.

## 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 irányjaiban
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Ejtések, a végtagok súlyának felhasználása
- Különböző erő kifejtéssel, 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
- Csukott 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
- Testrészevezetési 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

## **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 testtudatosági 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, tolások, húzások a talajon
- Vezetetással folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erő kifejtéssel, 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
- Csukott 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/szagatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokban, eltérő



dinamikákkal, ritmusokkal

– Mozgássorokat ismétlődő összetett gyakorlatok és azok variációi

#### *Kreatív, alkotó jellegű feladatok*

– Saját mozgásvariációk megadott szempontok, testrészek, mozgások használatával

– Egyszerű mozgásgyakorlatok elemzése

– 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 érintéses 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 táncművészetek 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

## *A kortárástánc művészeti alapvizsga követelményei*



## A vizsga részei

A vizsga gyakorlati vizsgából áll

## A vizsga tantárgya és időtartama:

Kortárstánc, csoportban 30–40 perc

## A vizsga tartalma:

- Kortárstánc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 2–3 perces, a szaktanár által összeállított, kombináció kiscsoportos 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

# Továbbképző évfolyamok

## 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 (társzművészetek) bevonásával.
- A kritikai 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 erő kifejtéssel, 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
- Haladáson 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/szaggatott 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

## 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 (társzművészetek) bevonásával.
- A kritikai 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 testtudatosági 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 – farok csont, test fél – 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 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
- 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* a 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

## 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 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 (tárművészetek) bevonásával.
- A kritikai 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 mozgékonyága, 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 erő kifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignment”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a fő tengelyhez 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/szaggatott 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 kritikai 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 kortártánc nyelvezetét adó technikákat differenciáltan használni rövid, önálló kompozíciókban, önálló véleményformálásra, improvizációban döntések meghozatalára

## **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 (társzművészetek) bevonásával.
- A kritikai 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 mozgékonyága, páros gyakorlatok
- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével (olvadás, fonalak tánca)
- 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, „alignment”, 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, kitartások, 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 kritikai 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 (társművészeteket) bevonni. Testismerete alapján legyen képes egészségét megőrizni és a tánctanulásban szerzett képességeit az élet más területein is hasznosítani

## *A művészeti záróvizsga követelményei*

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati vizsgából áll

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

Kortárstánc, csoportban 30–40 perc

### **A vizsga tartalma:**

- Kortárstánc 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 tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz*

Kísérő hangszerek

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal

Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor