

A



Pedagógiai Programja
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet kortárstánc
lábán technika



Tartalomjegyzék

Továbbképző évfolyamok	3
7. évfolyam	3
Fejlesztési feladatok	3
Tananyag	3
Követelmények	4
8. évfolyam	4
Fejlesztési feladatok	4
Tananyag	4
Követelmények	4
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz.....</i>	<i>5</i>

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 tanulóra 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

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–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

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 téri irány Lábán Rudolf meghatározása szerint:

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

12 két dimenzionális 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

Szagitális 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 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

A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz

Kísérő hangszerek.

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal.

Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor.