

A



Pedagógiai Programja  
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet kortárstánc  
limón technika



## Tartalomjegyzék

<i>LIMÓN–TECHNIKA</i> .....	3
<b>Alapfokú évfolyamok</b> .....	<b>3</b>
5. évfolyam .....	3
<b>Fejlesztési feladatok</b> .....	<b>3</b>
Tananyag .....	3
Követelmények.....	4
6. évfolyam .....	4
Fejlesztési feladatok .....	4
Tananyag .....	4
Követelmények.....	5
<i>Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után</i> .....	6
A tanuló ismerje .....	6
A tanuló legyen képes .....	6
<i>A művészeti alapvizsga követelményei</i> .....	6
A vizsga részei.....	6
A vizsga tantárgyai és időtartamuk: .....	6
A vizsga tartalma: .....	6
A vizsga értékelése .....	6
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz</i> .....	6

## 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, újrafelhasználhatóságára 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

#### 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, véghelyzetben 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 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
- Törzsnújtás, 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

## **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 mozgatásával (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 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

## *A művészeti alapvizsga követelményei*

### **A vizsga részei**

A vizsga gyakorlati vizsgából áll

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

Limón–technika, csoportban 30–40 perc

### **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 vizsga értékelésének szempontjai:
- A bemutatott tananyag ismeretének minősége, a technika dinamikai változatosságának megjelenési szintje
- A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága
- A Limón–technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

## *A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz*

Kísérő hangszerek

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal



Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor