

A



# Pedagógiai Programja Helyi Tantervek – II.

## Táncművészet Kortárstánc tanszak/Graham technika



## Tartalomjegyzék

<b>GRAHAM–TECHNIKA.....</b>	<b>2</b>
<b>Továbbképző évfolyamok .....</b>	<b>3</b>
<i>9. évfolyam .....</i>	<i>3</i>
Fejlesztési feladatok.....	3
Tananyag .....	3
Követelmények.....	3
<i>10. évfolyam .....</i>	<i>4</i>
Fejlesztési feladatok.....	4
Tananyag .....	4
Követelmények.....	4
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz.....</i>	<i>4</i>

## 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 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

#### 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 felismeretése.
- 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 combtőből 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 táncművészetben

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

## 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 tánctehnikák 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 stiláris szempontból helyes végrehajtására

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

Kísérő hangszerek

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal

Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor.