

A



Pedagógiai Programja  
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet

Balett tanszak/Balettelőkészítő  
gimnasztika



## Tartalomjegyzék

<b>BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA</b> .....	<b>3</b>
<i>Előkészítő évfolyamok</i> .....	3
1. évfolyam.....	3
Fejlesztési feladatok.....	3
Tananyag:.....	3
Követelmények.....	4
2. évfolyam.....	5
Fejlesztési feladatok.....	5
Tananyag.....	5
Követelmények.....	6
<i>Alapfokú évfolyamok</i> .....	6
1. évfolyam.....	6
Fejlesztési feladatok.....	6
Tananyag.....	6
Követelmények.....	7
2. évfolyam.....	7
Fejlesztési feladatok.....	7
Tananyag.....	8
Követelmények.....	8

## BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA

A balettelőkészítő gimnasztika célja, hogy az előképzős tanulók testét a helyes testtartás elsajátításával, izomfejlesztő és erősítő gyakorlatokkal tegye alkalmassá a balettktatás megkezdésére. Lelkileg és fizikailag egyaránt hangolja rá a nehéz, figyelmes munkára, készítse fel az izmokat a nehezedő gyakorlatok elvégzésére. A gimnasztikus alapkövetelményű mozgásanyag a legmegfelelőbb a balettktatás előkészítésére. Egyszerű mozgásformáiból adódóan, tananyaga az életkor és az érettség szempontjából arányosan alakítható. Felkészíti a tanulót testileg és szellemileg az egészséges, fegyelmezett, harmonikusan képzett, kifinomult mozgások elsajátítására. A gimnasztikai gyakorlatok széles skálája lehetővé teszi az izomerő fejlesztését, az állóképesség növelését, az ízületek flexibilitását, a koordinált plasztikus mozgáskészséget, ami segíti a balett speciális követelményeinek elsajátítását. Ez a mozgásrendszer az egész mozgatórendszerre ható nyújtó és erősítő mozgások összessége, amely olyan alapkoordinációs képességeket fejleszt, amik harmonikusan alakítják a tanuló szervezetét, elősegítik a mozgásérzékelés fejlődését, valamint ismereteket közvetítenek a mozgás, tér, idő és dinamika összetevőiről.

### Előkészítő évfolyamok

#### 1. évfolyam

##### Fejlesztési feladatok

- A helyes testtartás, a különböző járás és futásformák, az álló, ülő, térdelő és fekvő helyzetek, a kartartások és karvezetések megismertetése. Az izomzat erősítése, a különböző izomcsoportok nyújtása
- A tanuló tagságának és hajlékonyságának, állóképességének, egyensúlyérzékének, rugalmasságának, ízületi mozgékonyosságának, koordinált mozgásának, kitartásának ritmusérzékének fejlesztése. A tudatos testhasználat, fegyelmezett és céltudatos hozzáállás, megfelelő önértékelés, térben való tájékozódás képességének kialakítása

##### Tananyag:

###### *Bemelegítő gyakorlatok*

- Különböző járás- és futásformák

###### *Gyakorlatok középen, állásban*

###### Lábfejgyakorlatok

- Féltaip - spicc
- Lábcsúsztatás előre és zárás parallel pozícióban
- Lábfelhúzás parallel-passé helyzetben

###### Nyújtó gyakorlatok

- Guggolásban rugózás,
- Zárt állásban hátul összefogott kézzel előrehajlás
- Terpeszállásban törzsdöntés előre

###### *Gyakorlatok ülőhelyzetben*

###### Nyújtott ülésben

- Lábfej gyakorlatok
- Nyújtó gyakorlatok
- Hát- és törzserősítő gyakorlatok
- Oldalizmok nyújtása
- Csípő-váll kontrollálása



Hajlított ülésben

- Hasizom erősítő gyakorlatok
- Gerinc hajlékonyságát elősegítő gyakorlatok

Terpeszülésben

- Nyújtás

*Gyakorlatok térdelésben*

- Rüszt fejlesztés
- Combizom erősítés
- Derékhajlítás
- Grand battement előkészítés

*Gyakorlatok fekvő helyzetben*

- Háton fekvésben
- Hasizom fejlesztés
- Combizom erősítés
- Gerinc hajlékonyságának fejlesztése
- Nyújtás

*Hason fekvésben*

- Hátizom gyakorlatok

*Nyújtások*

- Béka
- Híd
- Haránt spárgák
- Angol spárga

*Ugrások*

- Allegro előkészítésére
- Ugrás 2 lábra érkeve - ugrás 1 lábra érkeve

*Kargyakorlatok*

- Kartartások
- Karvezetések
- Helyes kézfej és ujjtartás

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a helyes testtartást, a különböző járás és futásformákat, álló, ülő, térdelő és fekvőhelyzeteket, a kartartásokat és a karvezetéseket

A tanuló legyen képes a tanult gyakorlatok csoportos bemutatására tanár segítségével

## 2. évfolyam

### Fejlesztési feladatok

- Az en de hors járásformák, a ritmizált járás- és futásformák megismertetése. A középgyakorlatok és az ugrások kifordítása en de hors helyzetbe
- A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése

### Tananyag

#### *Bemelegítő gyakorlatok*

- Járás csípőre tett kézzel, lefeszített spiccel, egyszerű ritmus tapsolása járással együtt
- Fél talpon járás karvezetésekkel
- Járás kifelé fordított lábakkal, később ritmizált járás
- Járás nyújtott térdel, törzshajlítással és döntéssel kombinálva
- Futás térdemeléssel, sarokemeléssel
- Szökdelés páros lábbal, guggolásban
- Oldal chassé
- Előre chassé

#### *Gyakorlatok középen*

- Spicc, fél talp en de hors I. pozícióban, II. pozícióban karhasználattal
- Lábcsúsztatás előre és oldalra en de hors helyzetben
- Terpeszállás kifelé fordított lábbal: törzshajlítás, előre törzsdöntés

#### *Gyakorlatok ülő helyzetben*

##### Nyújtott ülésben

- Lábfej és nyújtó gyakorlatok
- Hajlított ülésben
- Hasizom erősítő gyakorlatok
- „Z”-ülésben
- Láblendítés Z ülésből oldal irányba, oldalt alkartámaszra érkezve és vissza kiinduló helyzetbe

##### Keresztező ülésben

- Derék - váll elfordítás

##### Terpeszülésben

- Nyújtás

#### *Gyakorlatok térdelő helyzetben*

- Rüszt fejlesztése
- Nyújtó és erősítő gyakorlatok

#### *Gyakorlatok fekvő helyzetben*

##### Hason fekvésben

- Lábemelés hátra váltott lábbal
- Páros lábemelés hátra
- Páros lábemelés hátra - vízszintes olló spiccben - flexben



Háton fekvésben

- Hasizom erősítő és nyújtógyakorlatok

Előre irányú tágitás

- Nyújtott lábbal függőleges olló mozdulatok - vízszintes olló spiccben - flexben (hasizom)
- Grand battementjét előre - zárás, felüléssel

Ugrások

- En dehors I. pozíció demi pliébe érkezés
- En dehors II. pozícióba érkezés

Kargyakorlatok

- I-II-III. kartartások

### **Követelmények**

A tanuló ismerje a járásformákat en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatokat en dehors helyzetben, az ugrásokat en dehors helyzetben

A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével

## *Alapfokú évfolyamok*

### *1. évfolyam*

#### **Fejlesztési feladatok**

- A kombinációs készség fejlesztése a járás- és futásformákban, valamint a középgyakorlatokban. A tér beosztása az en tournant gyakorlatokban
- A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése

#### **Tananyag**

*Bemelegítő gyakorlatok körben*

- Féltalpon járás kifelé fordított lábbal, karvezetésekkel
- Ruganyozó futás
- Guggoló támaszból jobb láb kilépés előre harántterpeszbe, törzshajlítás előre
- Felugrás két lábról egy lábra majd a felhúzott láb előre kinyújtásával összeugrás két lábra, majd ellenkezőleg
- Chassé előre kombinációk.

*Gyakorlatok középben*

- Lábfejgyakorlatok,
- Lábnyújtások,
- Passé helyzetek parallelben



*Gyakorlatok ülő helyzetben:*

Nyújtott ülésben

- Csípőemelés, lábkievezetés oldalra
- Lábemelés előre spiccben, majd flexben en dehors helyzetben

Hajlított ülésben

- Hasizom erősítő gyakorlatok „Z-ülésben
- Attitude és arabesque helyzet előkészítés

Keresztező ülésben

- Nyújtás

*Gyakorlatok térdelő helyzetben*

- Combizom és hajlékonyság
- Nyújtó és erősítő gyakorlatok

*Terpeszülésben*

- Nyújtás

*Gyakorlatok fekvő helyzetben*

Hason fekvésben

- Hátizom gyakorlatok

Háton fekvésben

- Developpé előkészítés
- Fondu előkészítés
- Grand battement jeté előkészítés

## **Követelmények**

A tanuló ismerje a járásformák kombinációit en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatok kombinációit en dehors helyzetben, az ugrásokat en tournant helyzetben

A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével

## **2. évfolyam**

### **Fejlesztési feladatok**

- A kombinációs készség fejlesztése a járás és futásformákban, az összetett törzs és lábgyakorlatokban
- A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének fejlesztése
- A tudatos testhasználat, a koordinációs képesség, a megfelelő önértékelés elősegítése
- A térben való tájékozódás, a dinamikai érzék, a fizikai képességek, és az egymás iránt érzett kölcsönös bizalom növelése

## Tananyag

### Gyakorlatok körben

- Járásformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
- Futásformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
- Szökdelések variációi, két lábról egy lábra, két lábról két lábra, egy lábról két lábra
- Előre láblendítéssel járás
- Láblendítés hátra, törzshajlítással előre, kéz érintéssel a talajon

### Gyakorlatok rúdnál

- Demi plié paralel helyzetben és I. pozícióban
- Lábkivezetés előre majd oldalra
- Csípővel kidőlés a rúdtól jobbra, majd vissza tengelybe, a láb elenged, megtart, majd zár.
- Rúddal szemben I pozíció, jobb láb passé, jobb kézzel térdfogás és lábkihúzás hátra, majd elenged, megtart, kinyújt és zár

### Középgyakorlatok

#### Álló gyakorlatok

#### Ülő gyakorlatok

- A tanult gyakorlatok kombinálása karhasználattal nyújtott és terpeszülésben

### Páros nyújtó és erősítő gyakorlatok

- Egymással szemben nyújtott ülés, talpak összeillesztenek és kézfogás, egymást felváltva húzzák
  - Terpeszülés egymással szemben, vállfogás, váltva húzzák egymást előre
  - Nyújtott ülés háttal egymásnak. Egyik tanuló megfogja a másik csuklóját magas tartásban, és előre hajol úgy, hogy a társát magára húzza
  - Egyik tanuló háton fekszik, a másik terpeszállásban a feje fölött. A fekvő lábat emel, az álló visszalöki a lábát úgy, hogy a fekvő ellent tart
  - Egyik tanuló hason fekszik, karok oldalsó középtartásban, a másik a bokáját fogja. A fekvő kiemelkedik mellkas emelésbe majd vissza
- #### Ugrások
- Szökdelés, zárt állásban negyed fordulatokkal, majd félfordulatokkal, később egész fordulattal

## Követelmények

A tanuló ismerje a járásformák és futásformák kombinációját, az összetett törzs és lábgyakorlatokat, a különböző helyzetekben végzett gyakorlatok kötését, a párosan végzett erősítő és nyújtógyakorlatokat, az ugrásokat egy lábon. A tanuló legyen képes tudatos testhasználatra, fegyelmezett, céltudatos hozzáállásra, megfelelő önértékelésre, térben való tájékozódásra, egymás iránt érzett kölcsönös bizalomra, az előírt tananyagot pontosan, plasztikusan, a zenével összhangban, csoportosan bemutatni

A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz

CD lejátszó

Erősítő, hangfalak

Zenei CD-k

Balettszőnyeg

Balettrudak