

Goran Oreb
Gordana Furjan-Mandić
Jadranka Vlašić

KVADRAT - TLOCRTNI LIK U POUČAVANJU PLESNIH STRUKTURA

1. UVOD

Racionalizacija nastavnog procesa, permanentno je zanimljiv proces. Kao što će uspješnost pouke, a i vježbanja ovisiti o izboru i primjeni odgovarajućih nastavnih metoda, isto tako će ovisiti i o primjeni nastavnih pomagala i vježbi, pomoću kojih nastavni proces može postati učinkovitiji i zanimljiviji.

U ovom radu, želja autora je predstaviti KVADRAT kao zahvalni tlocrtni-koreografski lik u pouci dijela kretnih struktura koje u svojoj realizaciji imaju glazbenu pratnju, bilo da je riječ o pouci u plesu, ritmičkoj gimnastici ili plesnoj aerobici.

Zašto baš kvadrat?!? Ponajprije zbog svoje simetrične prostorne određenosti, (unutar samog kvadrata ili između lijevog i desnog kvadrata) koja korespondira sa simetričnošću i amplitudom čovjekova gibanja. Potom, zbog glazbe koja svojom vremenskom određenosti (tempo) i uređenosti (mjera:2/4;4/4...i ritmom), pokret čini racionalnijim a time i skladnijim i ljepšim.

Uz ovakve pretpostavke, kretno stvaralaštvo zaista neće biti upitno.

2. PLES

Realizacija desnog i lijevog kvadrata "hodajućim korakom" (primjer br. 1.) uči ga prostornosti i realizaciji gibanja u različitim smjerovima. U primjeru br.2., kretni zadatak se usložnjava sa promjenom načina gibanja (korak-dokorak strance), da bi u trećem primjeru gibanju strance i frontalno, pridodali rotaciju. Dakle, sukladno didaktičkim principima, plesača se uvodi kroz jednostavnije tlocrtne strukture do složenijih struktura engleskog i bečkog valcera, sambe, rumbe (primjer br.4).

Prikazom malog broja primjera, predstavljene su samo neke pogodnosti primjene kvadrata kao tlocrtnog lika, jer primjerice, ovakvom organizacijom prostora moguće je na malom prostoru, frontalnim radom angažirati daleko veći broj plesača ili učenika u nastavnom procesu nego što je to slučaj kod kružnice ili dijagonale.

3. RITMIČKA GIMNASTIKA

U ritmičkoj gimnastici se kvadratom, kao zadanom tlocrtnom liku, susrećemo kod usvajanja kretnji u određenoj ritmičkoj strukturi. Kretanje po tlocrtnom liku rozete IV pomaže učenicama (studenticama) da lakše usvoje distribuciju pokreta za vrijeme trajanja četiri dobe. Slijedeći korak u realizaciji 4/4 mjere je usklađivanje trajanja četiri koraka i jednog zadanog pokreta rukom, a sve u tlocrtnom liku rozete IV. Promatrajući zadatak s motoričkog gledišta, vježbačice na taj način poboljšavaju svoju koordinaciju i ritam, a ujedno uče koristiti prostor s izvođenjem jednostavnih koraka, što im kasnije pomaže u tlocrtnom oblikovanju koreografije.

4. AEROBIKA

Glazbena struktura koju upotrebljavamo u aerobici komponirana je u 4/4 mjeri. S kvadratom se ovdje susrećemo, kod početnika, u sustavu građenja koreografije, koja često ima oblik kvadrata. Cilj kvadratnog tlocrta u koreografiji nije samo razbijanje monotonije kretanja, već i simetričnost rada desne i lijeve strane tijela.

Na višoj razini usvojenosti koraka aerobike, kvadrat je oblik koji pomaže razvijanju specijalnog faktora vježbača. Npr. korak-dokorak (step-touch) u obliku kvadrata traži od vježbača brzo snalaženje u prostoru, a naročito kod promjene strane izvođenja. U istom tlocrtnom obliku možemo izvoditi i prijenos težine s pregibanjem potkoljenice (leg-curl) ili križni korak (grapevine step). Izvođenje koraka aerobike u tlocrtnom liku kvadrata služi maštovitosti koreografije i razvoju koordinacije vježbača.

5. PRILOG

- tlocrtni prikazi

6. LITERATURA

1. Oreb, G. (1995.). Primjena glazbe u fitnessu i treningu sportaša. Fitness i sport. Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja (Ur. D. Milanović) pp 85-86. Zagreb: Zagrebački sajam športa. Fakultet za fizičku kulturu, Zagrebački velesajam.
2. Oreb, G., Marušić, A. (1994). Primjena plesnog aerobika u treningu plesačica. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 9, 16-23
3. Oreb, G., Furjan-Mandić, G. i Mirna Andrijašević (1995). Fitness i aerobika, Beauty and fitness, Forma-Nova, br.2., Zagreb, 40-45

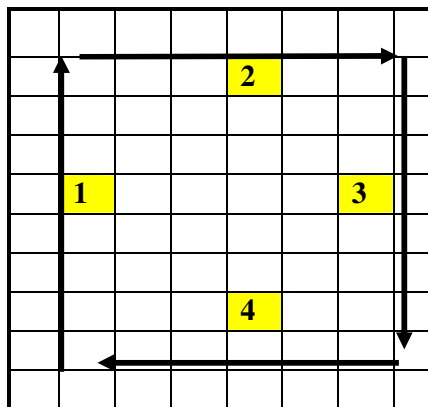
DESNI KVADRAT-br.1.

1. D-L-D-DL* spetno sa okretom za 90°
2. D-L-D-DL spetno sa okretom za 90°
3. D-L-D-DL spetno sa okretom za 90°
4. D-L-D-DL spetno sa okretom za 90°

TEMPO: 90 d/min

→ mijer kretanja

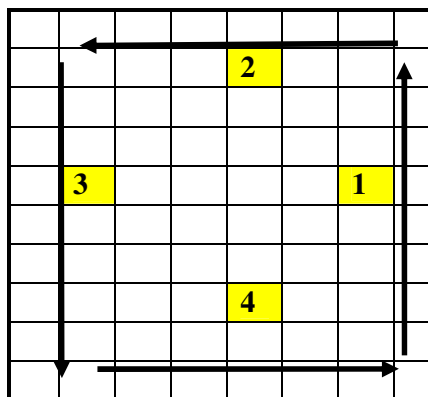
*D-desna noga, L-lijeva noga



LIJEVI KVADRAT-br.1.

1. L-D-L-LD spetno sa okretom za 90°
2. L-D-L-LD spetno sa okretom za 90°
3. L-D-L-LD spetno sa okretom za 90°
4. L-D-L-LD spetno sa okretom za 90°

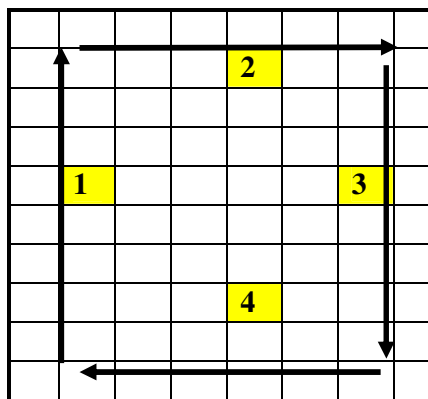
TEMPO: 90 d/min



DESNI KVADRAT-br.2.

1. D-L-D-L
2. D-L-D-D bočnim dokorakom, LRIJENOSA
L privući bez prijenosa TT.
3. L-D-L-D
4. L-D-L-L bočnim dokorakom, LRIJENOSA
D privući bez prijenosa TT.

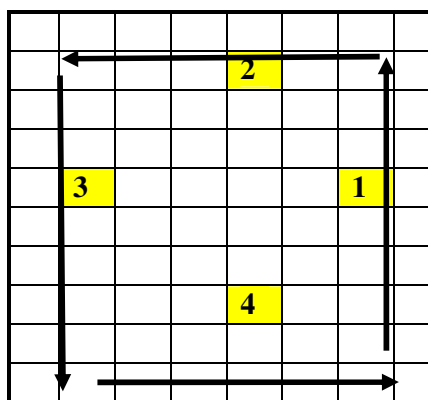
TEMPO: 90 d/min



LIJEVI KVADRAT-br.2.

1. L-D-L-D
2. L-D-L-L bočnim dokorakom,
D privući bez prijenosa TT.
3. D-L-D-L
D-L-D-D bočnim dokorakom,
4. L privući bez prijenosa TT.

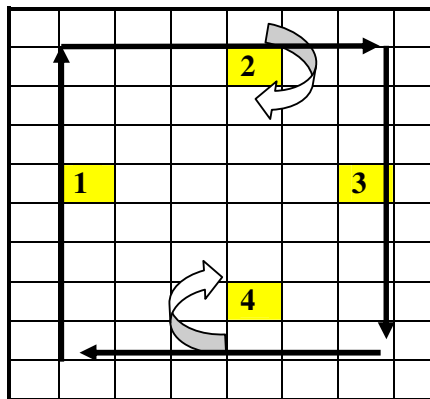
TEMPO: 90 d/min



DESNI KVADRAT-br.3.

1. D-L-D-L naprijed
2. D-L-D-D sa okretom za 360°,priv.L
3. L-D-L-D natrag
4. L-D-L-L sa okretom za 360°,priv.D

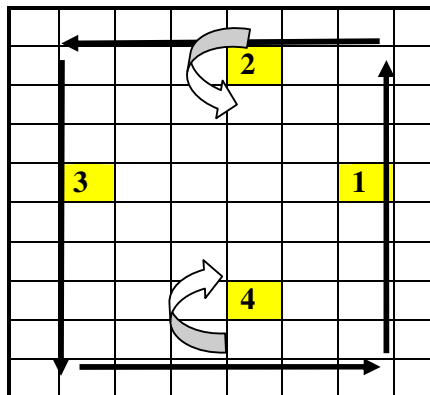
TEMPO: 90 d/min



LIJEVI KVADRAT-br.3.

1. L-D-L-D naprijed
2. L-D-L-L sa kretom za 360°,priv.D
3. D-L-D-D natrag
4. D-L-D-D sa okretom za 360°, priv. L

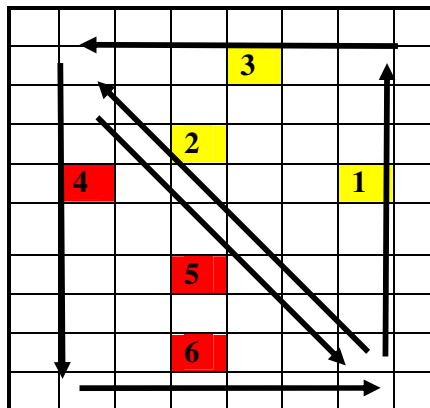
TEMPO: 90 d/min



DESNI KVADRAT-br.4.

1. D naprijed
2. L dijagonalno lijevo-naprijed
3. D priključi L
4. L natrag
5. D dijagonalno desno natrag
6. L priključi D

TEMPO : 28-36 t/min



LIJEVI KVADRAT-br.4.

1. L naprijed
2. D dijagonalno desno-naprijed
3. L priključi D
4. D natrag
5. L dijagonalno lijevo natrag
6. D priključi L

TEMPO : 28-36 t/min

