

8. DRUŠTVENI PLESOVI

Osobita socijalna vrijednost plesa slijedom cijele povijesti jest okupljanje ljudi. Ples je nastao u kolektivu i u svakom obliku predstavljao je snažnu manifestaciju socijalnog instinkta.

Za vrijeme Francuske revolucije oživjeli su na gradskim ulicama narodni plesovi. “Kralj” plesnih dvorana XIX. st. postao je kružni ples udvoje, valcer. Rijetko je koji ples izazvao istovremeno toliki val negodovanja (jer prvi put parovi plešu obujmljeni) i oduševljenja kao što je to valcer. Bečanin Johan Strauss, kompozitor valcera, nazvao je jednu od svojih skladbi *Delirienwalzer* (valcer delirija). Unatoč protestu puritanaca valcer je poput bujice preplavio Europu i stigao čak i do Amerike, gdje se udomio u polaganom tempu pod imenom “boston”. Osobitu popularnost prije Prvog svjetskog rata doživio je tango, ples udvoje španjolskog podrijetla, uveden iz latinske Amerike, koji se od svih pomodnih plesova najdulje održao na repertoaru društvenih plesova. Poslije Prvog svjetskog rata došao je u modu *shimy*, varijacija *foxtrota*. Nešto kasnije u Europi se pojavio *boogie-woogie*, mješavina *charlestona* ali s puno više improvizacija i figura.

Prisni kontakt obujmljenih parova u većini spomenutih plesova udvoje, u kojima je erotika bila najveća draž, bila je senzacija za Europu od tridesetih do pedesetih godina dvadesetog stoljeća. Sve popularniji postaju latinskoamerički plesovi: kubanska *rumba*, brazilska *samba*, *meringue*, *cha-cha-cha* i drugi.

Pojavom rock-glazbe 60-ih godina 20. st. društveni plesovi sve više poprimaju osobine primitivnog plesa i sve ih više prihvaća omladina. U plesovima *twist* i *rock and roll* osim plesnih koraka i figura izvodi se i trzaj iz ramena, bokova, njihanja i ljuljanja čitavog tijela koji često plesače dovode u iracionalno, ekstatičko stanje.

Danas postoje razna natjecanja u plesovima po njihovim organizacijama. Jedna od njih koja obuhvaća športske plesove jest *International Council of Amateur Dances* i dijeli športske plesove na standardne i latinskoameričke.

Standardni plesovi: *engleski valcer*, *tango*, *bečki valcer*, *slowfox*, *quick step*.

Latinskoamerički plesovi: *samba*, *cha-cha-cha*, *rumba*, *paso doble*, *jive*.

Druga organizacija *World Rock'n'roll Confederation* bavi se natjecanjima u *rock'n'rollu*, a razlikuje discipline akrobatskog i neakrobatskog *rock'n'rolla*.

Zatim postoji organizacija za tzv. *Show dance*, odnosno *International Dance Organization*. To su plesovi poput *stepa*, *mambe*, *boogie-woogiea* i drugih plesova.

U daljnjem su tekstu navedeni plesovi koji su u obliku u kojem su napisani (pretežito osnovni koraci – bazične plesne strukture) primjenjivi u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama.

KAZALO:

D = desna noga

L = lijeva noga

M = muškarac

Ž = žena

S = lagano (slow)

Q = brzo (quick)

TT = težište tijela

PP = početni položaj

8.1. STANDARDNI PLESIVI

8.1.1 LAGANI VALCER (ENGLESKI VALCER)

GLAZBA: 3/4 takt, tempo 32 takta u minuti, 3 udarca na jedan takt, jedan korak veći i naglašen, drugi i treći korak manji i nenaglašen. Nakon prvog koraka podizanje na prste tako da se drugi i treći korak izvodi na prstima. Isto je i pri koracima nazad.

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom plesačicu za desnu ruku. Plesačeva lijeva ruka podignuta je u visini ramena plesačice. Lijevu ruku postavlja plesačica nešto ispod plesačeva desnog ramena (na gornjoj trećini desne nadlaktice). Pogled jedan drugom preko desnog ramena.

1. SLIKA – kvadrat na mjestu

M

1. D pravo naprijed
2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L pravo nazad
5. D koso nazad i udesno
6. L priključiti D

[stope - lagani valcer1.gif]

Ž

1. L pravo nazad

[stope - lagani valcer2.gif]

2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D pravo naprijed
5. L koso naprijed i ulijevo
6. D priključiti L

2. SLIKA – osnovni korak naprijed

M

1. D pravo naprijed
2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L pravo naprijed
5. D koso naprijed i udesno
6. L priključiti D

[\[stope - lagani valcer3.gif\]](#)

Ž

1. L pravo nazad
2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D pravo nazad
5. L koso nazad i ulijevo
6. D priključiti L

[\[stope - lagani valcer4.gif\]](#)

3. SLIKA – kvadrat u desnom okretu

M

1. D koso naprijed udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
2. L naprijed ulijevo od položaja D
3. D priključiti L
4. L koso nazad ulijevo

[\[stope - lagani valcer5.gif\]](#)

(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)

5. D nazad udesno od položaja L
 6. L priključiti D
- Sve ponoviti = jedan kvadrat u desnom okretu

Ž

1. L koso nazad ulijevo
- (okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)

[\[stope - lagani valcer6.gif\]](#)

2. D nazad u desno od položaja L
 3. L priključiti D
 4. D koso naprijed udesno
- (okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)

5. L naprijed ulijevo od položaja D
 6. D priključiti L
- Sve ponoviti = jedan kvadrat u desnom okretu

4. SLIKA – kvadrat u lijevom okretu

M

1. L koso naprijed ulijevo
- (okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)

[\[stope - lagani valcer7.gif\]](#)

2. D naprijed udesno od položaja L
 3. L priključiti D
 4. D koso nazad udesno
- (okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)

5. L nazad ulijevo od položaja D
 6. D priključiti L
- Sve ponoviti = jedan kvadrat u lijevom okretu

Ž

1. D koso nazad udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
2. L nazad ulijevo od položaja D
3. D priključiti L
4. L koso naprijed ulijevo
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
5. D naprijed udesno od položaja L
6. L priključiti D

[stope - lagani valcer8.gif]

5. SLIKA – dupli okret

M

1. D koso naprijed udesno
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva udesno)
2. L ulijevo od položaja D
3. D priključiti L
4. L koso nazad ulijevo
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva udesno)
5. D udesno od položaja L
6. L priključiti D
7. D cm pravo naprijed
8. L cm koso naprijed i ulijevo
9. D priključiti L
10. L koso naprijed ulijevo
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva ulijevo)
11. D u desno od položaja L
12. L priključiti D
13. D koso nazad udesno
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva ulijevo)
14. L ulijevo od položaja D
15. D priključiti L

[stope - lagani valcer9.gif]

16. L pravo naprijed
17. D koso naprijed i udesno
18. L priključiti D

Ž

1. L koso nazad ulijevo
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva udesno)
2. D udesno od položaja L
3. L priključiti D
4. D koso naprijed udesno
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva udesno)
5. L ulijevo od položaja D
6. D priključiti L
7. L pravo nazad
8. D koso nazad i udesno
9. L priključiti D
10. D koso nazad udesno
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva ulijevo)
11. L ulijevo od položaja D
12. D priključiti L
13. L koso naprijed ulijevo
(okretanjem tijela za 180 stupnjeva ulijevo)
14. D udesno od položaja L
15. L priključiti D
16. D pravo nazad
17. L koso nazad i ulijevo
18. D priključiti L

[stope - lagani valcer10.gif]

8.1.2. BEČKI VALCER

GLAZBA: 3/4 takt, tempo 60 takta u minuti, 3 udarca na jedan takt, jedan korak veći i naglašen, drugi i treći korak manji i nenaglašen. Nakon prvog koraka podizanje na prste tako da se drugi i treći korak izvodi na prstima. Isto je i pri koracima nazad.

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom plesačicu za desnu ruku. Plesačeva lijeva ruka podignuta je u visini ramena plesačice. Lijevu ruku plesačica postavlja nešto ispod plesačeva desnog ramena (na gornjoj trećini desne nadlaktice). Pogled jedan drugom preko desnog ramena.

1. SLIKA – kvadrat na mjestu

M

1. D pravo naprijed
2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L pravo nazad
5. D koso nazad i udesno
6. L priključiti D

[stope – becki valcer1.gif]

Ž

1. L pravo nazad
2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D pravo naprijed
5. L koso naprijed i ulijevo
6. D priključiti L

[stope – becki valcer2.gif]

2. SLIKA – desni okret

M

1. D koso naprijed udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
2. L desno naprijed od položaja D
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
3. D priključiti L
4. L koso nazad ulijevo
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
5. D ulijevo nazad od položaja L
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
6. L priključiti D

[stope – becki valcer3.gif]

Ž

1. L koso nazad ulijevo
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
2. D ulijevo nazad od položaja L
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
3. L priključiti D
4. D koso naprijed udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
5. L udesno naprijed od položaja D
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno)
6. D priključiti L

[stope – becki valcer4.gif]

M

1. L koso naprijed ulijevo
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
2. D udesno naprijed od položaja L
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
3. L priključiti D
4. D koso nazad udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
5. L lijevo nazad od položaja D
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
6. D priključiti L

[stope – becki valcer5.gif]

Ž

1. D koso nazad udesno
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
2. L lijevo nazad od položaja D
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
3. D priključiti L
4. L koso naprijed ulijevo
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
5. D desno naprijed od položaja L
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
6. L priključiti D

[stope – becki valcer6.gif]

4. SLIKA – ljuljajući korak u stranu za prijelaz iz desnog u lijevi okret

M

1. D udesno
2. L priključiti D
3. L nogu zadržati podignutu 5 cm od poda,
TT ostaje na D

[stope – becki valcer7.gif]

Ž

1. L ulijevo
2. D priključiti L
3. D nogu zadržati podignutu 5 cm od poda,
TT ostaje na L

[stope – becki valcer8.gif]

8.1.3. POLKA

GLAZBA: 2/4 takt; tempo: 60 taktova u minuti;
ritam: Q – Q – S. Prvi korak je naglašen.

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: Plesač objema rukama uhvati plesačicu oko pasa, a plesačica položi obje ruke na plesačeva ramena. Plesači su razmaknuti 20 - 25 cm.

PREDVJEŽBA ZA KORAK POLKE U MJESTU

M

Prije početka prenijeti TT na D, podići se na prste D. Istovremeno L podići od poda.

[stope – polka1.gif]

1. L ulijevo
2. D primaknuti L
3. L ulijevo, prenijeti TT na L i podići se na prste L (istovremenu D podići od poda)
4. TT na D
5. L primaknuti D
6. D udesno

Ž

Prije početka prenijeti TT na L, podići se na

[stope – polka2.gif]

prste L. Istovremeno D podići od poda.

1. D udesno
2. L primaknuti D
3. D udesno, prenijeti TT na D i podići se na prste D (istovremeno L podići cm od poda)
4. TT na L
5. D primaknuti L
6. L ulijevo

1. SLIKA – desni okret

M

Prije početka prenijeti TT na D, podići se na prste D. Istovremeno L podići od poda.

[stope – polka3.gif]

1. L naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
2. D primaknuti L
3. L unazad (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
4. D unazad (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
5. L priključiti D
6. D naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)

Ž

Prije početka prenijeti TT na L, podići se na prste L. Istovremeno D podići od poda.

[stope – polka4.gif]

1. D nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva

udesno)

2. L primaknuti D
3. D naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
4. L naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
5. D priključiti L
6. L nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)

2. SLIKA – lijevi okret

M

Prije početka prenijeti TT na D, podići se na prste D. Istovremeno L podići od poda.

[\[stope – polka5.gif\]](#)

1. D naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
2. L primaknuti D
3. D unazad (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
4. L unazad (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
5. D priključiti L
6. L naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)

Ž

Prije početka prenijeti TT na L, podići se na

[\[stope – polka6.gif\]](#)

prste L. Istovremeno D podići od poda.

1. L nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
2. D primaknuti L
3. L naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
4. D naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
5. L priključiti D
6. D nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)

8.1.4. SLOW – FOX (LAGANI FOXTROT)

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 30 - 32 takta u minuti;

Ritam: S – S - Q – Q.

[slika – slowfox.jpg]

Tijelo i koljena držati mekano i opušteno.

DRŽANJE: Kao u valcera.

1. SLIKA – osnovni korak

M

1. S – L pravo naprijed
2. S – D pravo naprijed
3. Q – L pravo naprijed
4. Q – D pravo naprijed

[stope - slowfox1.gif]

Ž

1. S – D pravo natrag

[stope - slowfox2.gif]

2. S – L pravo natrag
3. Q – D pravo natrag
4. Q – D pravo natrag

Napomena: 3. i 4. korak plesač i plesačica izvode dignuti na prstima

2. SLIKA – četvrtinski okret

M

1. S – L pravo naprijed
2. S – D u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
3. Q – L u luku naprijed i ulijevo
4. Q – D priključiti do L
5. S – L pravo natrag
6. S – D u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva ulijevo)
7. Q – L u luku nazad i ulijevo
8. Q – D priključiti do L

[\[stope - slowfox3.gif\]](#)

Ž

1. S – D pravo natrag
2. S – L u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
3. Q – D u luku nazad i udesno
4. Q – L priključiti do D
5. S – D pravo naprijed
6. S – L u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva ulijevo)
7. Q – D u luku naprijed i udesno
8. Q – L priključiti do D

[\[stope - slowfox4.gif\]](#)

3. SLIKA – četvrtinski okret povezan s desnim okretom

M

1. S – L pravo naprijed
2. S – D u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
3. Q – L u luku naprijed i udesno (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
4. Q – D priključiti do L
5. S – L u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
6. S – D u luku naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
7. Q – L u luku naprijed i ustranu (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
8. Q - D priključiti do L
9. S – L u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
- 10.S – D u luku naprijed (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
- 11.Q – L u luku naprijed i ustranu (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
- 12.Q - D priključiti do L
- 13.S – L pravo nazad
- 14.S – D u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva ulijevo)
- 15.Q – L u luku nazad i ulijevo
- 16.Q – D priključiti do L

[stope - slowfox5.gif]

Ž

[stope - slowfox6.gif]

1. S – D pravo natrag
2. S – L u luku nazad (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
3. Q – D u luku nazad i udesno
4. Q – L priključiti do D
5. S – D u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
6. S – L nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
7. Q – D u luku nazad i udesno (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
8. Q – L priključiti do D
9. S – D u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
10. S – L u luku nazad (okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
11. Q – D u luku nazad i ustranu (okretom tijela za 45 stupnjeva udesno)
12. Q – L priključiti do D
13. S – D pravo naprijed
14. S – L u luku naprijed (okretom tijela za 45 stupnjeva ulijevo)
15. Q – D u luku naprijed i ustranu (okretom tijela za 45 stupnjeva ulijevo)
16. Q – L priključiti do D

8.1.5. TANGO

Ples je španjolskog podrijetla, nastao prije Prvog svjetskog rata kada je doživio najveći uspjeh.

[skenirati Abel!!!]

GLAZBA: 2/4 takt, tempo: 34 takta u minuti.

Ritam S S Q Q ili S Q Q S. S je lagani korak, Q je brzi korak. Noge se ne vuku već se malo podižu od poda.

Pod u početku doticati petom, potom cijelim stopalom.

Tijelo i koljena držati mekano, ne ukočeno.

DRŽANJE: kao u valcera

1.SLIKA – tango korak naprijed

M

1. S L pravo naprijed
2. S D pravo naprijed
3. Q L pravo naprijed
4. Q D pravo naprijed i udesno

[stope – tango1.gif]

Ž

1. S D pravo nazad
2. S L pravo nazad
3. Q D pravo nazad
4. Q L pravo nazad i udesno

[stope – tango2.gif]

2. SLIKA – četvrt okreta udesno

M

1. S L pravo naprijed
2. Q D u luku naprijed desno
(okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
3. Q L naprijed i ulijevo od položaja D
4. S D priključiti L
5. S L nazad
6. Q D u luku nazad
(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
7. Q L nazad i ulijevo od položaja D
8. S D priključiti L

[stope – tango3.gif]

Ž

1. S D pravo nazad
2. Q L u luku nazad lijevo
(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
3. Q D nazad i ulijevo od položaja L
4. S L priključiti D
5. S D naprijed
6. Q L u luku naprijed
(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
7. Q D naprijed i udesno od položaja L
8. S L priključiti D

[stope – tango4.gif]

M

1. S L pravo naprijed
2. Q D u luku naprijed desno
(okretom tijela za 90 stupnjeva udesno)
3. Q L naprijed i ulijevo od položaja D
4. S D priključiti L
5. S L naprijed koso
(okretom tijela od 90 stupnjeva ulijevo)
6. Q D naprijed ispred L
7. Q L naprijed i ulijevo
(okretom tijela od 90 stupnjeva udesno)
8. S D priključiti L
9. S L nazad
10. Q D u luku nazad
(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
11. Q L nazad i ulijevo od položaja D
12. S D priključiti L

[\[stope – tango5.gif\]](#)

Ž

1. S D pravo nazad
2. Q L u luku nazad lijevo
(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
3. Q D nazad i ulijevo od položaja L
4. S L priključiti D
5. S D naprijed koso
(okretom tijela od 90 stupnjeva udesno)
6. Q L naprijed ispred D
7. Q D naprijed i udesno
(okretom tijela od 90 stupnjeva ulijevo)
8. S L priključiti D
9. S D naprijed

[\[stope – tango6.gif\]](#)

10. Q L u luku naprijed

(okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo)

11. Q D naprijed i udesno od položaja L

12. S L priključiti D

8.2. LATINSKOAMERIČKI PLESOVI

8.2.1. RUMBA

Rumba je nastala dvadesetih godina dvadesetog stoljeća na Kubi. Različitim tempu izvođenja pripisuju se različiti nazivi plesa (npr. izvođenje u sporijem tempu zove se *bolero*, a u bržem *guaracho*). Ples karakteriziraju pokreti u kukovima lijevo – desno.

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 32 takta u minuti;

Ritam: S – Q – Q – S – Q – Q

[skenirati Abel!!!]

1. SLIKA – osnovni korak

M

1. D pravo naprijed
2. L koso naprijed i ulijevo
3. D priključiti L
4. L pravo naprijed
5. D koso naprijed i udesno
6. L priključiti D

[stope – rumba1.gif]

Ž

1. L pravo nazad
2. D koso nazad i udesno
3. L priključiti D
4. D pravo nazad
5. L koso nazad i ustranu
6. D priključiti L

[stope – rumba2.gif]

8.2.2. SAMBA

Ples potječe iz Brazila. Karakteriziraju ga pokreti u kukovima naprijed i nazad.

[skenirati Abel!!!]

GLAZBA: 2/4 takt; tempo: 53 takta u minuti.

Ritam: S – Q – Q – S – Q – Q.

Osnovni korak ima dva puta po tri koraka. Prvi korak je naglašen, drugi i treći nenaglašen.

1. SLIKA – osnovni korak

M

1. D iskorak udesno
2. L koso nazad i udesno
3. D ulijevo
4. L koso naprijed i ulijevo
5. D koso nazad i ulijevo
6. L udesno

[stope – samba1.gif]

Ž

1. L iskorak ulijevo
2. D koso nazad i ulijevo
3. L udesno
4. D koso naprijed i ustranu
5. L koso nazad i udesno
6. D ulijevo

[stope – samba2.gif]

8.2.3. CHA – CHA – CHA

GLAZBA: Takt: 4/4; ritam: 1,2,3,4 ili *cha – cha – cha – Q – Q*; tempo: 30 taktova u minuti. Ples se izvodi bez podizanja na prste. Pleše se na punim stopalima, opuštenu u koljenima.

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: Plesači stoje licem okrenuti jedan nasuprot drugom, na udaljenosti od 30 cm, držeći se za ruke naprijed ili se uopće ne moraju držati.

1. SLIKA – osnovni korak ulijevo i udesno

M

1. CHA L ulijevo
2. CHA D ulijevo bliže L
3. CHA L ulijevo
4. Q D podići od poda i stati opet na nju
5. Q L podići od poda i stati opet na nju
6. CHA D udesno
7. CHA L udesno bliže D
8. CHA D udesno
9. Q L podići od poda i stati opet na nju
10. Q D podići od poda i stati opet na nju

[stope – cha cha cha1.gif]

Ž

1. CHA D udesno
2. CHA L udesno bliže D
3. CHA D udesno
4. Q L podići od poda i stati opet na nju
5. Q D podići od poda i stati opet na nju
6. CHA L ulijevo
7. CHA D ulijevo bliže L
8. CHA L ulijevo
9. Q D podići od poda i stati opet na nju

[stope – cha cha cha2.gif]

10. Q L podići od poda i stati opet na nju

2. SLIKA – osnovni korak naprijed i natrag

M

1. CHA D pravo naprijed [stope – cha cha cha3.gif]
2. CHA L pravo naprijed
3. CHA D pravo naprijed
4. Q L pravo naprijed
5. Q D podići od poda i stati opet na nju
6. CHA L pravo nazad
7. CHA D pravo nazad
8. CHA L pravo nazad
9. Q D pravo nazad
10. Q L podići od poda i opet stati na nju

Ž

1. CHA L pravo nazad [stope – cha cha cha4.gif]
2. CHA D pravo nazad
3. CHA L pravo nazad
4. Q D pravo nazad
5. Q L podići od poda i opet stati na nju
6. CHA D pravo naprijed
7. CHA L pravo naprijed
8. CHA D 5 cm pravo naprijed
9. Q L pravo naprijed
10. Q D podići od poda i stati opet na nju

3. SLIKA – promenada

M

1. CHA L ulijevo
2. CHA D ulijevo bliže L
3. CHA L ulijevo
(okretanjem tijela 45 stupnjeva ulijevo)
4. Q D ispred L, TT na D
(okretanjem tijela 45 stupnjeva ulijevo)
5. Q L podići od poda i stati opet na nju
6. CHA D nazad i ustranu
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno) te
prenosom TT na D
7. CHA L udesno bliže D
8. CHA D udesno
(okretanjem tijela 45 stupnjeva udesno)
9. Q L ispred D, TT na L
(okretanjem tijela 45 stupnjeva udesno)
10. Q D podići od poda i stati opet na nju

[stope – cha cha cha5.gif]

Ž

1. CHA D udesno
2. CHA L udesno bliže D
3. CHA D udesno
(okretanjem tijela 45 stupnjeva udesno)
4. Q L ispred D, TT na L
(okretanjem tijela 45 stupnjeva udesno)
5. Q D podići od poda i stati opet na nju
6. CHA L nazad i ustranu
(okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo) te
prenosom TT na L
7. CHA D ulijevo bliže L

[stope – cha cha cha6.gif]

8. CHA L ulijevo
(okretanjem tijela 45 stupnjeva ulijevo)
9. Q D ispred L, TT na D
(okretanjem tijela 45 stupnjeva ulijevo)
10. Q L podići od poda i stati opet na nju

4. SLIKA – desni i lijevi solo okret

M

1. CHA L ulijevo
2. CHA D ulijevo bliže L
3. CHA L ulijevo
(okretanjem stopala i tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
4. Q D ispred L okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo
5. Q L prijenos TT na L okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo
6. CHA okretanjem tijela za 90 stupnjeva, D otkorak udesno
7. CHA L u lijevo bliže D
8. CHA D udesno (okretanjem stopala i tijela za 90 stupnjeva udesno)
9. Q L ispred D, okretom tijela za 90 stupnjeva udesno
10. Q D prijenos TT na D okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno

[stope – cha cha cha7.gif]

Ž

1. CHA D udesno
2. CHA L ulijevo bliže D
3. CHA D udesno
(okretanjem stopala i tijela za 90 stupnjeva udesno)
4. Q L ispred D, okretom tijela za 90 stupnjeva udesno
5. Q D prijenos TT na D okretanjem tijela za 90 stupnjeva udesno
6. CHA okretanjem tijela za 90 stupnjeva, L otkorak ulijevo
7. CHA D ulijevo bliže L
8. CHA L ulijevo
(okretanjem stopala i tijela za 90 stupnjeva ulijevo)
9. Q D ispred L, okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo
10. Q L prijenos TT na L okretanjem tijela za 90 stupnjeva ulijevo

[stope – cha cha cha8.gif]

8.2.4. JIVE

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 42 – 50 taktova u minuti;
ritam: 1,2,3,4,5,6,7,8 ili *cha – cha – cha – cha – cha – cha – Q – Q*

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: U prvoj slici držanje je kao u standardnih plesova samo su ruke spuštene dolje prema koljenu (plesaću lijeva, a plesačici desna ruka). Plesači se mogu držati i u otvorenom držanju (za ruke dolje). Tada je plesni par razmaknut 25 – 30 cm. Prije nego što krenu drugu sliku plesači se drže za desne ruke. Nakon koraka 1 – 3 plesač iza leđa lijevom rukom uhvati plesačicu za

njenu desnu ruku. Plesačica ne mijenja ruke. Ona uvijek drži desnu ruku naprijed.

1. SLIKA – osnovni korak ulijevo i udesno

M

1. L ustranu lijevo [stope – jive1.gif]
2. D bliže L
3. L ulijevo
4. D udesno
5. L udesno
6. D udesno
7. L koso nazad do D pete,
stati na prste L i okrenuti se 45 stupnjeva
ulijevo
8. D podići od poda, okrenuti je u pravcu L
te prenijeti TT na D

Ž

1. D ustranu desno [stope – jive2.gif]
2. L bliže D
3. D udesno
4. L ulijevo
5. D ulijevo
6. L ulijevo
7. D koso nazad do L pete,
stati na prste D i okrenuti se 45 stupnjeva
udesno
8. L podići od poda okrenuti je u pravcu D
te prenijeti TT na L

2. SLIKA – mijenjanje mjesta plesača i plesačice

M

1. L pravo naprijed
2. D pravo naprijed
3. L naprijed (okretom za 45 stupnjeva ulijevo)
4. D u luku naprijed (okretom za 45 stupnjeva ulijevo)
5. L okrenuti za 45 stupnjeva ulijevo i nazad
6. D nazad (okretom za 45 stupnjeva ulijevo)
7. L pravo nazad do pete D, stati na prste L
8. D nogu podići od poda i opet stati na D, TT na D

[\[stope – jive3.gif\]](#)

Koraci od 9 do 16 jednaki su koracima od 1 do 8.

Napomena: Koracima od 1 do 8 vrši se okret tijelom za 180 stupnjeva. Izmjena ruku vrši se uvijek iza plesačevih leđa.

Ž

1. D pravo naprijed
2. L pravo naprijed
3. D naprijed (okretom za 45 stupnjeva udesno)
4. L u luku naprijed (okretom za 45 stupnjeva udesno)
5. D okrenuti za 45 stupnjeva udesno i nazad
6. L unazad (s okretom za 45 stupnjeva udesno)
7. D pravo nazad do pete L, stati na prste D
8. L podići od poda i opet stati na L, TT na

[\[stope – jive4.gif\]](#)

L

Koraci od 9 do 16 jednaki su koracima od 1 do 8.

8.3. MODERNI PLESIVI

8.3.1. BOOGIE – WOOGIE

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 42 – 50 taktova u minuti.

Ritam S S Q Q ili brojanje 1. 2. 3. 4. 5. 6.

[skenirati Abel!!!]

Tumač ritma:

S S Q Q

1-2 3-4 5 6

DRŽANJE: 1. *SLIKA* – držanje plesača i plesačice isto je kao i u valceru, samo što su ruke spuštene, u plesačica desna i u plesača lijeva.

1. *SLIKA* – plesači se drže za ruke naprijed na razmaku od 50 cm.
2. *SLIKA* – plesač svojom desnom rukom drži desnu ruku plesačice.

1. *SLIKA* – osnovni korak na mjestu

M

1 – 2. S L ulijevo, TT na L

[stope – boogie woogie1.gif]

3 – 4. S D podići od poda i opet stati na nju,

TT na D

5. Q L koso nazad do pete D okretom tijela od 90 stupnjeva ulijevo

6. Q D nogu podići od poda, stati opet na nju i okrenuti je u smjeru L, TT na D

Ž

1 – 2. S D udesno, TT na D

[stope – boogie woogie2.gif]

3 – 4. S L podići od poda i opet stati na nju,
TT na L

5. Q D koso nazad do pete L okretom tijela
od 90 stupnjeva udesno

6. Q L nogu podići od poda, stati opet na nju
i okrenuti je u smjeru L, TT na L

2. SLIKA – razdvajanje plesnog para

M

1 – 2. S L ulijevo, TT na L

[stope – boogie woogie3.gif]

3 – 4. S D podići od poda i opet stati na nju,
TT na D

5. Q L koso nazad do pete D

6. Q D nogu podići od poda i stati opet na
nju, TT na D

Ž

1 – 2. S D udesno, TT na D

[stope – boogie woogie4.gif]

3– 4. S L podići od poda i opet stati na nju,
TT na L

5. Q D koso nazad do pete L

6. Q L nogu podići 2 cm od poda i stati opet
na nju, TT na L

3. SLIKA – promjena mjesta plesača i plesačice

NAPOMENA: Kao uvod u 3. sliku pleše se druga slika.

M

1 – 2. S L naprijed s okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo

[stope – boogie woogie5.gif]

3 – 4. S D naprijed s okretom tijela za 90 stupnjeva ulijevo

5. Q L u luku 40 cm nazad u pravcu D

6. Q D podići od poda i stati opet na nju

Ž

1 – 2. S D naprijed s okretom tijela za 90 stupnjeva udesno

[stope – boogie woogie6.gif]

3 – 4. S L naprijed s okretom tijela za 90 stupnjeva udesno

5. Q D u luku 40 cm nazad u pravcu L

6. Q L podići od poda i stati opet na nju

8.3.2. RAŠPA

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 40 do 50 taktova u minuti.

Ritam: Q – Q – Q – Q .

[skenirati Abel!!!]

Rašpa je parovan ples. Potječe iz Meksika.

DRŽANJE: Plesači su jedan nasuprot drugom udaljeni 30 - 50 cm, drže se za opružene ruke naprijed u prvoj slici. U drugoj slici plesači se drže pod ruke laktovima (desnim rukama za desni okret, potom lijevim rukama za lijevi okret).

1. SLIKA – poskoci u mjestu

M i Ž

1. sunožan raskoračni naskok D naprijed i L nazad
2. sunožan raskoračni naskok L naprijed i D nazad
3. sunožan raskoračni naskok D naprijed i L nazad
4. zadržati 3. poziciju (zib u koljenima)
5. sunožan raskoračni naskok L naprijed i D nazad
6. sunožan raskoračni naskok D naprijed i L nazad
7. sunožan raskoračni naskok L naprijed i D nazad
8. zadržati 7. poziciju (zib u koljenima)

[stope – raspa1.gif]

2. SLIKA - vrtnja

M i Ž

1. D naskok naprijed, L prednožno pogrčena
 2. L naskok naprijed, D prednožno pogrčena
 3. D naskok naprijed, L prednožno pogrčena
 4. L naskok naprijed, D prednožno pogrčena
 5. 6. 7. 8. jednaki su 1. 2. 3. 4.
- 1 – 8 izvode se uz postupno okretanje plesnog para udesno
- 9 – 16 jednaki su 1– 8 a izvode se uz postupno okretanje plesnog para ulijevo

8.3.3. LETKIS

GLAZBA: 2/4 takt; tempo: 80 – 100 taktova u minuti;

ritam: Q – Q – Q - Q.

[skenirati Abel!!!]

DRŽANJE: Pleše se samostalno, u paru (držanje za ruke naprijed – 1. slika i 2. slika, te pod ruke laktovima – 3. slika) ili u kolonama (držanje iza leđa za ramena)

1. SLIKA - poskoci u mjestu

M i Ž

1. D poskok na mjestu, istodobno L prednožiti i petom dotaknuti tlo
2. D poskok na mjestu, istodobno L križno ispred D dotaknuti prstima tlo
3. D poskok na mjestu, istodobno L prednožiti i petom dotaknuti tlo
4. D poskok na mjestu, istodobno L križno ispred D dotaknuti prstima tlo
5. L poskok na mjestu, istodobno D prednožiti i petom dotaknuti tlo
6. L poskok na mjestu, istodobno D križno ispred L dotaknuti prstima tlo
7. L poskok na mjestu, istodobno D prednožiti i petom dotaknuti tlo
8. L poskok na mjestu, istodobno D križno ispred L dotaknuti prstima tlo

[stope – letkis1.gif]

2. SLIKA – sunožni poskoci

M i Ž

1. sunožni poskok naprijed
2. zadržati 1. poziciju
3. sunožan poskok nazad
4. zadržati 3. poziciju
5. sunožni poskok desno
6. zadržati 5. poziciju
7. sunožni poskok lijevo
8. zadržati 7. poziciju

[stope – letkis2.gif]

3. SLIKA – dječji poskoci

M i Ž

1. D naskok naprijed, L prednožno pogrčena
2. L naskok naprijed, D prednožno pogrčena
3. D naskok naprijed, L prednožno pogrčena
4. L naskok naprijed, D prednožno pogrčena

[stope – letkis3.gif]

8.3.4. CHARLESTON

GLAZBA: 4/4 takt; tempo: 40 do 50

taktova u minuti;

[skenirati Abel!!!]

Ritam: Q – Q – Q – Q .

Predvježbe za učenje osnovnog koraka:

1. Početni je stav skupiti pete a prste malo rastaviti.
2. Stati na prste L i D, peta D ide udesno istovremeno s petom L koja ide ulijevo.
3. Pete L i D skupiti istovremeno.
4. Stati na prste D, L podići od poda, pomicati petu D lijevo – desno.
5. Stati na prste L, D podići od poda, pomicati petu L lijevo – desno.

1. *SLIKA – osnovni korak*

M i Ž

1. D peta udesno, L podići od poda [\[stope – charleston1.gif\]](#)
2. D peta ulijevo, L na prste naprijed
3. D peta udesno, L podići od poda
4. D peta ulijevo, L petu priključiti D peti
5. L peta ulijevo, D podići od poda
6. L peta udesno, D na prste nazad
7. L peta ulijevo, D podići od poda
8. L peta udesno, D petu priključiti L peti

2. *SLIKA – korak naprijed*

M i Ž

1. D peta udesno, L podići od poda [\[stope – charleston2.gif\]](#)
2. D peta ulijevo, L na prste naprijed
3. L peta ulijevo, D podići od poda
4. L peta udesno, D na prste naprijed
5. D peta udesno, L podići od poda
6. D peta ulijevo, L na prste naprijed
7. L peta ulijevo, D podići od poda
8. L peta udesno, D na prste naprijed

3. *SLIKA – korak natrag*

M i Ž

1. D peta udesno, L podići od poda [\[stope – charleston3.gif\]](#)

2. D peta ulijevo, L na prste natrag
3. L peta ulijevo, D podići od poda
4. L peta udesno, D na prste nazad
5. D peta udesno, L podići od poda
6. D peta ulijevo, L na prste natrag
7. L peta ulijevo, D podići od poda
8. L peta udesno, D na prste nazad

4. SLIKA – osnovni korak u paru

M

1. D peta udesno, L podići od poda
2. D peta ulijevo, L na prste naprijed
3. D peta udesno, L podići od poda
4. D peta ulijevo, L petu priključiti D peti
5. L peta ulijevo, D podići od poda
6. L peta udesno, D na prste nazad
7. L peta ulijevo, D podići od poda
8. L peta udesno, D petu priključiti L peti

[stope – charleston4.gif]

Ž

1. L peta ulijevo, D podići od poda
2. L peta udesno, D na prste nazad
3. L peta ulijevo, D podići od poda
4. L peta udesno, D petu priključiti L peti
5. D peta udesno, L podići od poda
6. D peta ulijevo, L na prste naprijed
7. D peta udesno, L podići od poda
8. D peta ulijevo, L petu priključiti D peti

[stope – charleston5.gif]

9. ISTRAŽIVANJA ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA I PLESOVA U ŠKOLSKOJ PRAKSI

Plesne strukture u različitim transformacijskim procesima te njihov utjecaj na antropološka obilježja plesača u znanstvenim radovima najčešće su izučavani na uzorku profesionalnih plesača (Pigeon i sur. 1997; Crotts i sur. 1996; Oreb, Medved 1991; Wigaeus, Kilborn 1980).

U Hrvatskoj su značajnija kineziološka, etnokoreološki orijentirana istraživanja provedena uglavnom na studentskoj populaciji (Ećimović - Žganjer 1978; Oreb, Matković 1986; Oreb 1992). Stoga znanstvena istraživanja povezanosti antropoloških obilježja i plesnih struktura na školskoj populaciji smatramo deficitarnim.

Kakav je utjecaj plesnih struktura kao kineziološkog operatora u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture; kakva je povezanost plesnih struktura s antropološkim obilježjima učenika; kako znanstveno utemeljeno pristupiti procjenjivanju usvojenosti razine znanja plesnih struktura ili kako uopće objektivno ocijeniti motoričko znanje pojedine plesne strukture anulirajući subjektivnu procjenu nastavnika, neka su od ključnih problema kinezioloških istraživanja plesnih struktura u školskoj praksi. U svrhu što boljeg razumijevanja navedenih problema u sljedećim poglavljima u cijelosti su prezentirani znanstveni radovi na učeničkoj populaciji. Dostupnost znanstvenih informacija trebala bi pridonijeti izvođenju kvalitetnije i suvremenije nastave.