

**Kineziološki fakultet**

**Sveučilište u Splitu**

**POVIJESNI RAZVOJ I KARAKTERISTIKE SPORTSKIH PLESOVA**

**Pripremio: doc. dr. sc. Alen Miletić**

**SPLIT, 2014**

## **SADRŽAJ:**

### **UVODNO**

### **LATINOAMERIČKI PLESOVI**

**SAMBA – povijest Sambe**

**RUMBA – povijest Rumbe**

**CHA CHA CHA – povijest Cha-Cha-Cha**

**PASO DOBLE – povijest Paso Doble**

**JIVE – povijest Jivea**

### **STANDARDNI PLESOVI**

**ENGLESKI VALCER – povijest Engleskog valcera**

**BEČKI VALCER – povijest Bečkog valcera**

**TANGO – povijest Tanga**

**SLOWFOX – povijest Slowfoxa**

**QUICKSTEP – povijest Quickstepa**

## UVODNO

Ples je najpopularnija rekreativna tjelesna aktivnost u svijetu upravo zbog svog zabavnog karaktera i pristupačnosti svim dobnim kategorijama. Osnovni koraci sportskih plesova lako se uče. Mogu biti zabavna rekreativna aktivnost sa socijalnog i kineziološkog aspekta.

Plesanje u paru društvenog karaktera pojavljuje se još u 15. stoljeću u Evropi kao adaptacija narodnih plesova tog vremena. Prvi takvi društveni plesovi pojavljuju se kod aristokracije u Francuskoj i Italiji. Jedan od prvih, najpopularnijih društvenih plesova je Minuet, koji se plesao na prestižnim dvorovima srednjevjekovne Evrope. Sam ples potekao je od nižih slojeva društva iz pokrajina Poitou i Gavotte u Provansi (Francuska). Tako i valcer potječe iz narodnih pjesama u južnoj Njemačkoj.

Sportski ples je nastao iz oblika društvenog plesa tako što su plesne zabave prerasle u natjecanja. Standardiziranje plesnih pravila započinje 1920. godine u Engleskoj kada je osnovan i prvi nacionalni sportsko-amaterski plesni savez. Prvo plesno natjecanje u Standardnim plesovima održalo se u Londonu 1922., a prva svjetska plesna federacija osnovana je 1935. godine u Pragu. Nakon drugog svjetskog rata obnavlja se rad svjetske plesne federacije, a 1990. mijenja ime u International Dance Sport Federation (IDSF), koja 1997. godine postaje punopravni član Međunarodnog olimpijskog odbora.

Sportski ples ima četiri natjecateljske kategorije

- natjecanje u Latinoameričkim plesovima (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha, Paso Doble i Jive).
- natjecanje u Standardnim plesovima (Engleski valcer, Tango, Bečki valcer, Slowfox i Quickstep).
- natjecanje u svih deset plesova (kombinacija).
- natjecanje u formacijama (timovi od osam parova plešu latinoameričke ili standardne plesove).

Sva natjecanja se odvijaju po uzrasnim kategorijama, a u okviru svake kategorije postoje priznati razredi rangiranja. Sama natjecanja mogu biti amaterska i profesionalna.

## LATINO AMERIČKI PLESOVI

### SAMBA

Samba nastaje u Brazilu tijekom 19. stoljeća, a korijeni sambe datiraju još iz Afrike. Smatra se nacionalnim simbolom Brazila, a može se plesati u paru ili solo. Podrijetlo Sambe tako kombinira tri različite kulture: portugalske pjesme, afričke ritmove i brze indijske rituale. Izvorno se plesala samo s udaraljka, a kasnije je kao glazbena pratnja često prisutna akustična gitara i *cavaquinho* (mala gitara). Tijekom vremena razvile su se brojne podvrste Sambe kao što su se razvijale i razne varijacije Samba glazbe. Prvotno, Samba je bila ples slavlja i radosti te je i danas neizostavni dio mnogih karnevala od kojih je najpoznatiji u Riju. Od 1959. ubraja se u natjecateljske plesove.

Dvoranska Samba pleše se u paru, a zbog svog natjecateljskog karaktera postala je najpopularnija, širom svijeta prihvaćen način plesanja koji uključuje niz različitih inačica južnoameričkih plesova. Karakterizira je zatvoreno držanje s čestim otvorenim pozicijama partnera. Obilježja plesa su savijanje i ispružanje koljena i gležnja zbog kojeg se tijelo plesača pomjera gore-dolje uz karakteristične pokrete bokova i zdjelice. Na natjecanju se pleše progresivno po plesnom krugu, a kontakt sa gledateljima je važan kao i kontakt s partnerom.

Samba figure zasnivaju se na dvije vrste kretanja: *bounce* i kontrakcije. *Bounce* znači podizanje i spuštanje u koljenima uz kontrakcije zdjelicom, a bez vidljive promjene visine. Ples se izvodi u brzom dvočetvrtinskom sinkopiranom ritmu (48 do 54 udarca u minuti) i zahtjeva iznimno brz rad nogu te lepršavo gibanje plesača. Danas Samba obiluje nizom karakterističnih stilskih figura kao što su šetnje, spinovi, poluakrobatski i akrobatski elementi. Osnovna tehnika sambe uključuje brze izmjene težišta tijela s blagim podizanjem koljena. Muškarci plešu s cijelim stopalom na tlu, dok žene plešu na vrhovima prstiju i obući sa visokim potpeticama. Profesionalni plesači često ubacuju četiri koraka Sambe umjesto tri osnovna te dodaju razne pokrete ruku, ovisno o karakteru glazbe.

Originalna Samba glazba ima prepoznatljiv ritam, a izvodi se na karakterističnim brazilskim instrumentima kao što su: *surdo*- veliki dvoglavi bubanj, *tamborim* – bubanj koji se udara štapom, *chocalho* dvoručni *shaker* aluminijskih okvira, *shekere* - *shaker* obrubljen perlicama, *ganza* - *shaker* ispunjen perlama i šljunkom, *apito* – zviždaljka.

Karakter plesa podrazumijeva ekspresiju plesača koja odražava sreću, osebnost i koketnost. Iako se osnove plesa Sambe lako nauče, teško se postiže ekspresija samog karaktera plesa. Stoga se u treningu plesača na uvježbane plesne korake, koreografski nadograđuju stilske figure koje će istaknuti karakter plesa.

Samba je više od plesa. To je raznolik i svestran oblik umjetnosti. Tijekom godina, sam ples je evoluirao u niz podstilova. Neki od najpopularnijih su Carioca, a Baion, Conga, Mesemba, a Batucado i Carnivale.

### **Povijest Sambe.**

Postoji nekoliko teorija o povijesnom razvoju Sambe, kao i o korijenu riječi Samba. Neki autori smatraju da korijen riječi Samba potječe iz afričkog dijalekta *kikongo* i znači *udarac trbuhom*. Drugi pak smatraju da je riječ Samba nastala kao složenica iz afričkog dijalekta *Kimbundu* (*Sem-ba*) što znači daj – primaj. Termin Samba za ples prvi put je zabilježen 1838. u magazinu Carapucerio. Kako bilo, porijeklo plesa, kao korijen riječi Samba, afričkog je kulturnog nasljeđa, koja svoj suvremeni oblik formira interakcijom sa evropskim i južnoameričkim urbanim sredinama, poput Rio de Janeira koji je tako postao sinonimom karnevala i plesanja Sambe. Pretpostavka je kako su Sambu iz Afrike prenijeli robovi koji su tako očuvali svoju kulturu kroz ritualne plesove. Kasnije je Samba postala socijalno važna kao sredstvo emancipacije afrobrazilaca i simbola brazilske kulture.

Pelo Telephone snimio 1917. pjesmu „**Donga i Mauro Almeida**“ koja se smatra prvim snimkom Sambe. Godine 1928. Ismael Silva na čelu grupe kompozitora osniva prvu školu Sambe. Tako se razvio glazbeni žanr kao podrška plesu koji je oživljavao karnevalsku paradu. Razvojem tehnologije, prvenstveno radija Samba postaje kao simbol Brazila popularna širom svijeta. Dalji razvoj Sambe povezan je sa pojedincima koji su glazbu stvarali i supkulturama iz kojih su dolazili. Za popularnost Sambe izvan Brazila veliki značaj imala je Carmen Miranda, koja je kroz svoje filmove uvodila brazilske ritmove u SAD i Evropu. U Evropu Samba stiže dvadesetih godina 20. stoljeća, ali postaje popularna tek u 50-tim godinama kada i postaje natjecateljski ples.

### **RUMBA**

Rumba je kubanski ples porijeklom iz Afrike. Sam pojam Rumba označava vrstu glazbe i plesa s Kariba, a objedinjuje niz srodnih plesnih struktura u ritmu Rumbe. Izvorni ples Rumba, zapravo je pantomima senzualnosti, a karakteriziraju je agresivni pokreti u bokovima, senzualan stav muškarca i obrambeni stav žene. U osnovi, Rumba je ples zavođenja. Zbog svog istančanog stila i emocionalne ekspresije, smatra se dušom latino-američke glazbe i plesa. Fascinantni ritmovi i pokreti tijela Rumbu čine jednim od najpopularnijih plesova današnjice.

Rumba glazba je nježna, ugodna, spora, sinkopirana i suzdržana. Osim na klasičnu plesnu glazbu, Rumba se može izvoditi i na pop glazbu u četverodbojnoj mjeri, sporijeg tempa (27-32 udarca u minuti).

Rumba se svira u staccato ritmu sa karakterističnim brzim kratkim udarcem i prati izražajne pokrete plesača. Može se plesati na više načina, a najpoznatije su *Rumba Bolero* i *Rumba Kuban*. Karakteristična instrumentalna pratnja izvodi se na instrumentima: *maracasima*, *clavama*, *marimbolom* i bubnjevima.

Natjecateljski ples Rumba postaje 1964. godine, a razvio se iz Rumba-Bolera koji je u osnovi lagan i senzualan ples. Pleše se uz glazbu modificiranog tradicionalnog španjolskog bolera. Još ga nazivaju *plesom ljubavi*. U Sportskom plesu, uvježbavanje struktura Rumbe, pomaže formiranju osjećaja za ritam i ujednačenost s glazbom te pravovremenost izvođenja. Dok muškarci izvode čiste, ritmične pokrete dok vode plesačicu, za žene Rumba je prilika ekspresije emocionalnosti i nježnosti upravo zbog nježne i osjećajne glazbe prožete emocijama i sporog ritma.

### **Povijest Rumbe.**

Rumba se razvila na Kubi u 16. stoljeću s dolaskom robova iz Afrike. Iako se Rumba smatra kubanskim plesom, slični plesovi razvili su se i na drugim karipskim otocima te u Latinskoj Americi. Kroz povijest razvijali su se različiti podstilovi Rumbe povezano s pravcima i razvojem plesne glazbe te sociokulturološke pozadine njenih autora. Tako primjerice, *Danzon* Rumba je ples bogatih članova kubanskog društva, a karakterizira je još sporiji ritam. Pokreti žene su profinjeniji, manjih amplituda, uz blago savijanje i opuštanje koljenja.

Geografski, Rumba najprije osvaja Ameriku, a potom i Evropu. Lew Quinn i Joan Sawyer 1913. godine dovode Rumbu u SAD-e, a razvila se iz *Son Rumbe*. Pravo zanimanje za latino glazbu u SAD započinje u dvadesetim godinama dvadesetog stoljeća, vrijeme kada je Xavier Cugat osnovao orkestar koji je svirao isključivo glazbu iz Latinske Amerike, pokrenuo klub „Coconut Grove“ u Los Angelesu, a pojavljuje se i u prvim zvučnim filmovima. Za razvoj Rumbe u Evropi zaslužan je londonskog učitelj latino-američkih plesova Monsieur Pierrea koji je zajedno sa partnericom Doris Lavelle popularizirao Rumbu diljem Evrope.

U vrijeme drugog svjetskog rata, razvila se na Kubi sporija i profinjenija verzija rumbe – *son*, koja se svira u dva djela, a pleše samo u vrijeme refrena. Tako glazba i ples postaju nedjeljiva umjetnička cjelina.

## **CHA-CHA-CHA**

Cha-cha-cha nema izvorno tradicionalno porijeklo već nastaje iz Mamba, kada su plesači počeli plesati trostrukim korakom nazivajući ga trostruki Mambo. U današnjoj formi ples nastaje 1954. godine na Kubi.

Cha-Cha je ples brzog, čistog ritma s naglaskom na prvom udarcu. Pleše se poletno, energično i strastveno sa obiljem stilskih figurama. Da bi istakli karakter plesa, plesači pokazuju samouvjerenost, dobro raspoloženje, međusobnu očaranost, poigravanje s partnerom i s gledateljima.

Osnovni korak sastoji se iz tri brza *chassé* koraka i dva spora koraka, pri čemu širina koraka ne prelazi širinu ramena. *Chassé* korak može sadržavati i okrete, te promjene smjera kretanja, naprijed, nazad, ustranu ili u mjestu. Kretanja u kukovima rezultat su pravilnog kretanja nogu. Prijenos težine uzrokuje prirodno njihanje kukova u plesu za koje je važno da ne djeluju usiljeno već ležerno i elegantno. Pleše se opruženim nogama, na punom stopalu (prema podu), sa prvim korakom na prednjem dijelu stopala. Pleše se u četverodobnoj mjeri tempa od 30 do 32 udarca u minuti na autentične latino ritmove ili disko i pop glazbu. Natjecateljski ples postaje 1961. godine. U treningu Sportskog plesa, Cha Cha Cha uči se prvi zbog svog jasnog ritma koji je mladim plesačima lakše pratiti.

### **Povijest Cha Cha Cha.**

Kao inačica Mambe, Cha-Cha-Cha je novonastala plesna struktura. Sam naziv Cha-Cha potječe s Haitija, a označava zvono koje je proizvodilo zvuk koji se riječima opisuje kao Cha-Cha-Cha. To zvono koristilo se kao instrumentalna pratnja, a čitav ritam plesa prožet je strukturom sličnom ritmu zvona kojeg stvaraju plesači pokretima nogu na plesnom podiju. Ples Mambo, porijeklom s Kube, gdje su ga doveli haitičanski naseljenici, postaje popularan u SAD 40-ih godina dvadesetog stoljeća. Brzog je ritma i teško se interpretira pokretom. Tako je glazbena prilagodba mamba usporavanjem ritma za plesnu glazbu, dovela do nastajanja nove plesne forme koju danas poznajemo kao Cha-Cha-Cha. Kubanski violinist i skladatelj, Enrique Jorrin, 50-ih godina dvadesetog stoljeća Cha Cha plesnu glazbu dovodi na Havanske plesne podije, te Cha-Cha ples postaje iznimno popularan širom Kube. U Evropu su Cha-Cha prvi put predstavili Gerd i Trante Handrich i to 1957. godine.

## PASO DOBLE

Paso Doble je teatralan, strastven, dinamičan ples, španjolskog porijekla, razvijen u Francuskoj. Porijeklo riječi Paso Doble označava dvokorak. Sam ples zasnovan je na konceptu borbe s bikovima te stoga i obiluje stilskim figurama koje su osnovi borbe u koridi: paseo – ulazak u arenu; feana – prolazak neposredno prije napada na bika. U plesu, muškarac predstavlja matadora, a žena njegov plašt (cappa), a ponekad i samog bika. Plesači se kreću oko zamišljenog bika te izvode elemente flamenka s oblijem stilskih figura koje predstavljaju borbu u areni. U plesu dominira muškarac koji zadržava ponosan stav, ravnih leđa i uzdignute glave. Pokretima izražava hrabrost, snagu, eleganciju, aroganciju i ponos. Koraci se izvode odrješito, progresivno, marševski (tlo se dotiče najprije petom pa prstima). Držanje je čvrsto i nema gibanja u kukovima karakterističnih za latino plesove. Kretnje žene su brze i fleksibilne, lepršave poput plašta.

Paso Doble zahtjeva visoku koncentraciju i samokontrolu koja se o plesu pokazuje kontrahiranim pokretima i oštrim, kontroliranim kretnjama cijelog tijela. Pleše se uz glazbu španjolske koračnice dostojanstvena, poletna, energična karaktera sa jasno strukturiranim i fraziranim dijelovima kompozicije (uvod, dva glavna dijela s točno određenim vrhuncima). Najpoznatija Paso Doble skladba je *Espana Cani* u dvočetvrtinskoj mjeri i tempu od 60 do 62 udarca u minuti.

Plesna glazba pod utjecajem je flamenka sa jednostavnom dvodobnoj mjerom i vrlo rijetkim promjenama ritma. Flamenko je španjolski tradicionalni glazbeni žanr kojeg karakteriziraju snažan, ritmički ton (*toque*), popraćen podjednako izražajnom pjesmom (*cante*) i koji se često izvodi zajedno s jednako strastvenim stilom plesa kojeg karakteriziraju snažna i graciozna izvedba s često složenim radom ruku i nogu (*baile*). Upravo zbog kompleksnog karaktera plesa i potrebne ekspresije u sportskom treningu, Paso Doble se uči i usavršava kasnije od drugih latino plesova.

### **Povijest Paso Doble.**

Paso Doble je poznat od dvadesetih godina dvadesetog stoljeća, nastao na tradicionalnom običajima španjolske kulture. Plesom prikazuje borbu s bikovima u koridi. U samim začecima plesali su ga baletni umjetnici. Kao plesna forma razvija se u južnoj Francuskoj a u SAD-u postaje popularan tridesetih godina dvadesetog stoljeća

## JIVE

Jive je ples razigranog karaktera koji spada u boogie/swing kategoriju plesova. Nastaje u Americi u tridesetim godinama dvadesetog stoljeća pod utjecajem Boogie-a, Rock & Roll-a, afro-američkog Swinga i Lindyhopa. Pleše se brzo i poletno s karakterističnim poskocima zbog čega je



iznimno funkcionalno zahtjevan te traži visoku fizičku pripremljenost. Osnovni Jive korak sastoji se iz dva trokoraka i rock koraka. Ples nastaje u SAD-u dvadesetim godinama dvadesetog stoljeća. U početku se pleše na glazbu Jazza i Swinga, te nešto kasnije i Boogieja koji se razvio iz Bluesa. Glazba za ples je u četverodobnoj mjeri, a karakterizira je brz ritam, izražen temperament, iznimna pokretljivost na podiju. Karakter plesa je mladenačka bezbrižnost, energičnost i veselje. Prepoznatljiv je po visokom podizanju koljena, počučnjima i kickovima. Sa 35 do 46 udaraca u minuti, Jive je najbrži latinoamerički ples.

Jive kakav se danas pleše kao natjecateljski latinoamerički ples datira iz 1968. Na natjecanjima se pleše posljednji, upravo zbog iznimne fizičke zahtjevnosti.

### **Povijest Jivea**

Jive nastaje u Americi u dvadesetim i tridesetim godinama dvadesetog stoljeća među američkim crnačkim robovima koji su plesali jednostruke i trostruke korake. Jive u Evropu dolazi iz Amerike. Smatra se da su ga u Evropu prenijeli američki vojnici tijekom drugog svjetskog rata. U Velikoj Britaniji plesao se i na rock'n'roll glazbu. U Francuskoj se plesao u nešto sporijem ritmu te se smatra da je to preteča Jive-a koji se danas pleše na natjecanjima.

## **STANDARDNI PLESOVI**

### **ENGLESKI VALCER**

Engleski valcer je osnovni standardni ples, a kao natjecateljski datira iz 1922. često se naziva 'kraljem' plesova. Pleše se na laganu, sentimentalnu glazbu karakterističnih, polaganih pokreta tipa njihanja. Pleše se u tročetvrtinskom taktu, tempa 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom udarcu. Obilježava ga dizanje i spuštanje koje ostavlja dojam iznimne harmonije plesnog para. Početak dizanja je na prvom, nastavak dizanja na drugom i trećem, te spuštanje na kraju trećeg koraka. Gornji dio tijela kod plesača je ukočen i bez suvišnih pokreta. Tijek plesa te kretanje po plesnom podiju dobro je izbalansirano.

Engleski valcer se pleše kao prvi ples na natjecanjima, a u plesnim školama je prvi u programu učenja.

## **Povijest Engleskog valcera.**

Prije no što je postao natjecateljski ples, valcer se plesao u Njemačkoj i Austriji između 13. i 18. stoljeća. Kada je postao dvoranski ples, njegov utjecaj proširio se plesnim podijima diljem svijeta.

Moderna verzija valcera, namijenjena plesanju na dvoru, nastala je na širem području Beča. Prije no što se valcer počeo plesati na dvoru, svi dvorski plesovi bili su rigidni, statični, kontroliranih pokreta, unaprijed zacrtanih linija, složenih kretanja. Valcer je sa svojom slobodnom formom plesanja i bliskim držanjem partnera, revolucionarna promjena u dvorskim plesovima. U 18. stoljeću valcer postaje omiljeni ples na francuskom dvoru koji je tada imao snažan utjecaj na društvena zbivanja vodećih evropskih prijestolnica. Valcer koji se plesao u Francuskoj nazivao se *allemande*, a parovi su plesali razdvojeno. Valcer u tročetvrtinskoj mjeri tada nadmoćno preuzima plesne dvorane u Evropi. Jedan od razloga takve popularnosti je izvanredna glazba Johanna Strauss i Franza Lannera. Sredinom 19. stoljeća, valcer postaje popularan i u SAD-a. Za vrijeme Prvog svjetskog rata, forma valcera postaje opuštenija, plesni parovi su priljubljeni. Tijekom svog povijesnog razvoja, valcer je doživio brojne promjene te su se plesale razne varijacije. Među najpoznatijima su: bečki valcer koji se danas pleše kao natjecateljski ples, internacionalni standardni valcer, američki valcer, skandinavski valcer, meksički valcer, itd)

## **BEČKI VALCER**

Bečki valcer jedan je od najpopularnijih valcera, nastao u 18. stoljeću. Neizostavni je dio austrijske kulturne baštine. Karakteriziraju ga brzi lijevi i desni okreti i visoka elegancija, pulsirajući, brzi, poletni tročetvrtinski ritam. Izvorni Bečki valcer sadrži samo okrete i korake potrebne da se promjeni pravac okretanja. Brzina okretanja i intenzivniji tempo i punina rotacije razlikuju ga od engleskog valcera. Plesni parovi neprestano se okreću oko svoje osi te kružno, jedan za drugim u plesnom smjeru, obrnutom od kretanja kazaljki sata. Bečki valcer se pleše u izuzetno brzom tempu od oko 56 do 64 udaraca u minuti, te je za njegovu izvedbu potrebna dobra fizička pripremljenost.

Glazba na koju se pleše bečki valcer svevremenska je klasična glazba iznimne elegancije, dinamike i profinjenosti. Skladali su je Johann Strauss mlađi, Franz Schubert, Frederic Chopin, Pjotr Ilič Čajkovski, Jan Sibelius i Maurice Ravel i drugi.

Novogodišnji bečki koncert u izvedbi bečkog filharmonijskog orkestra sa glazbom Johanna Strausa i njegovim bečkim valcerom, prenosi se u 70 zemalja svijeta. U samom Beču i danas se održava preko 500 balova godišnje.

### **Povijest bečkog valcera.**

Pojava bečkog valcera u 18. stoljeću na plesnim podijima izazvala je kontraverze i divljenje. Kao i engleski valcer, počeci plesanja datiraju iz 14. stoljeća kada se preteča valcera u tročetvrtinskoj mjeri plesala u Bavariji (Njemačka). Dok su gospoda na dvoru plesala Baroque and Rococo, u seoskim sredinama, a kasnije i prigradskim, plesalo se u tročetvrtinskom ritmu valcera. Smatra se da je bečki valcer nastao u Tirolu, alpskom dijelu Austrije gdje su ga plesali austrijski seljaci. Plesali su čvrsto priljubljeni u paru, dugo se vrteći bez prekida ukруг. Na dvorovima se valcer tada smatrao neprimjerenim, erotskim plesom. U drugoj polovini 18. stoljeća valcer osvaja plesne dvorane Beča, prijestolnice tadašnje Habsburške monarhije. U 19. stoljeću, smatralo se da upravo bečki valcer odražava kulturu i duh Beča. Valcer postaje neizostavni pratitelj svih dvorskih zbivanja, a kompozitori plesnih skladbi postaju popularni širom svijeta.

### **TANGO**

Tango tradicionalni argentinski i urugvajski ples, jedini standardni ples latinsko-američkog porijekla. Nastao je u Južnoj Americi u 18. stoljeću kombinacijom elemenata crnačkog plesa i španjolske glazbe. Dio je svjetske nematerijalne kulturne baštine (UNESCO) od 2009. U pozadini velike popularnosti tanga je osoban doživljaj kako gledatelja tako i plesača u doživljaju samog plesa. Tango je koloritan, dramatičan, pun iznenadnih promjena i pauza. Sam ples nema točno određenih pravila i obrazaca plesanja. Za Tango je karakteristična improvizacija i slobodna interpretacija, prepuštenost osjećajima temeljenima na raspoloženju, dobi, iskustvu i razini plesnog znanja. Ples pokazuje suprotnosti muško - žensko, čvrsto - mekano, grubo - sentimentalno, a najčešće ga prati glazba violine, gitare, kontrabasa, klavira i bandoneona. Tango je ples zavodjenja i bliskog kontakta partnera. Poznato je geslo Tanga „pleši sa svojim partnerom slijedeće tri minute kao da se poslije nikada više nećete vidjeti“ koji mu donosi poseban odnos među partnerima koji plešući komuniciraju.

Dvije su podvrste plesanja Tanga, otvorenog držanja, kada tijela plesača nisu priljubljena i zatvorenog držanja (tradicionalni argentinski Tango) sa priljubljenim tijelima plesača u prsima (argentinski Tango) ili u području bokova (američki i internacionalni Tango).

Dvoranski Tango razvio se iz internacionalnog stila plesanja. Ples je pojednostavljen i prilagođen konvencionalnom plesanju i natjecanju. Natjecateljski Tango razvio se iz engleske verzije plesa u dvočetvrtinskoj mjeri sa 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom i trećem udarcu. Tango uvijek iznova oduševljava svojom neponovljivom glazbom, pričom, prošlošću i mistikom.

## **Povijest Tanga**

Smatra se da je Tango nastao na 1890. godine na zapadnoj obali La Plate, a ubrzo se plesao i u predgrađima Buenos Airesa. Zato se Tango često naziva i *Argentinski Tango*. Zbog svog erotičnog karaktera je bio godinama zabranjen. Evropu je počeo osvajati 1907. godine, i to najprije Pariz, zatim London i Berlin. U SAD postaje popularan 1913. U Argentini u doba vladavine Juana Perona i teških ekonomskih kriza tridesetih godina 20. stoljeća, postaje simbol nacionalnog ponosa. Standardni ples postaje dvadesetih godina dvadesetog stoljeća.

## **SLOWFOX**

Slowfox je društveni ples nastao iz Foxtrota 1914. To je ples pokreta širokih amplituda, lijepo oblikovanih, klizećih, dugih pokreta koji prate linearne smjerove. Glazba za ples je u četverodboj mjeri, umjerenog tempa od 28 udaraca u minuti, na osnovni ritam koraka (Slow-Quick-Quick). Karakterizira ga kombinacija sporih i brzih koraka koji ostavlja prostora pokretima širokih amplituda te brojnim varijacijama koraka i pokreta koji ovom plesu daju posebnu ljepotu ali i složenost plesanja u paru. Stoga se Slowfox smatra tehnički zahtjevnim i jednim od najtežih Standardnih plesova.

Klasični Foxtrot pleše se s naglaskom na prvi i treći udarac, dok su drugi i četvrti manje naglašeni. Koraci nisu precizno određeni tempom glazbe, ali su kombinacija brzih i sporih koraka.

Za razliku od klasičnog Foxtrota, Slowfox je kompleksan i sofisticiran slijed plesnih koraka koji traže visoku razinu uvježbanosti te plesačko iskustvo. Zato se Slowfox počinje učiti kasnije, kada su već drugi plesovi dobro uvježbani. Slowfox je ples koji nema klasičan, osnovni obrazac. Zapravo je potrebno uvježbati pet osnovnih obrazaca kako bi se plesao Slowfox (Feather Step, Reverse Turn, Feather Finish, Three Step, Natural Turn) te zatim sve njih uklopiti u plesnu koreografski skladnu cjelinu. Jednom kad se nauči, plesanjem se iskazuju romantične emocije i izvanredno plesno znanje.

Pleše se uz slow Jazz i swing glazbu uz karakteristične zvukove saksofona i klarinet te vokalnu izvedbu. Poznate Foxtrot plesne skladbe izvodili su Frank Sinatra, Bobby Darin, Billie Holiday, Nat King Cole i Dinah Shore.

## **Povijest Slowfoksa.**

Autor Slowfoksa ili sporog Foxtrota je američki umjetnik Harry Fox, koji je u ljeto 1914. svojim plesnim točkama za publiku izvodio karakteristične korake na ragtime glazbu. Zbog tih

karakterističnih koraka publika je nazvala ples Foxtrot ili 'foxov kas'. Stoga Foxtrot smatramo jedinim, izvorno američkim društvenim plesom.

U to vrijeme, poznati plesači bili su američko-engleski plesni par G.K. Anderson – Josephine Bradley, koji su 1924. osvojili Svjetsko prvenstvo i postali svjetski prvaci u plesanju Foxtrota. Slowfox se primarno razvio u Evropi, posebno u Engleskoj, na londonskim plesnim podijima, početkom 20. stoljeća.

## QUICKSTEP

Quickstep je klasični, standardni ples koji se razvio iz foxtrota. Odiše elegancijom energijom i vrlo intenzivnim plesničkim tempom.

Sastoji se od izmjeničnih, brzih (quick) i sporih (slow) koraka. Nazivaju ga još i brzim Foxtrotom. Pleše se razdragano, radosno sa karakterističnim poskocima i serijskim skakutanjima tijekom plesa koji ostavljaju dojam posebne živosti. Za Quickstep je karakterističan lagani polet, plesna zaigranost, poskoci i skoro geometrijski slagane figure. Plesači pokazuju visok stupanj fleksibilnost, i iznimnu brzinu pokreta nogu, koja u cjelini ostavlja dojam lepršavosti i životne radosti.

Kao i Slowfox može se brojati na tipičan (slow-slow- quick-quick) način u četverodobnoj mjeri, samo što je glazba quickstepa znatno brža (45 do 50 udaraca u minuti) i interpretacija plesa drugačija. Tri su karakteristične figure Quickstepa: *chasses* – u kojem su noge zajedno; zatim *quater turns*, i *lock step*)

Na natjecanjima standardnih plesova pleše se posljednji.

### Povijest quickstepa

Nakon 1930. godine, iz klasičnog Foxtrota razvila su se dva stila plesa, Internacionalni, standardni Slowfox i Quickstep. Plesovi su se razvijali istovremeno ali na različitim kontinentima. Quickstep se razvio u Americi i nema širinu pokreta koju je razvio Slowfox u Evropi. Izvorno je kombinacija Foxtrota i Charlestona. Plesači koji su proslavili Quickstep su Ginger Rogers i Fred Aster.