Szegedi Szakképzési Centrum
Vedres István Technikum
OM 203052
A JÖVŐT ITT TERVEZZÜK
6720 Szeged, Horváth Mihály u. 2-6. • 62 547 160 • www.vedres.sulinet.hu • epki@vedres.sulinet.hu

TANMENET

Tantárgy	KORTÁRS MODERN TECHNIKÁK ALAPJAI I
Osztály/csoport	**11. osztály**
Éves óraszám	**36 óra**
Heti óraszám	**1 óra / hét**
Célkitűzések	Biztosítja a tanulók számára, hogy önálló pályájuk során saját szakterületükről minél nagyobb áttekintéssel rendelkezzenek, és szakmai fejlődésük során minél szélesebb választási lehetőségekre támaszkodjanak.
Tankönyv	-
Segédanyagok	

Dátum: Szeged, 2021. szeptember 1.

Összeállította: Szabó Kinga szaktanár, használja Kiss Róbert

Ellenőrizte: Egervölgyi Lilla
munkaközösség-vezető

Jóváhagyta: Nagy János Miklós
tagintézmény-vezető

Témakörök a kerettanterv alapján:

Megalapozza a törzsmunkát és balance helyzeteket a technika magabiztos alkalmazásához. A tartás korrekciójával elősegíti a technikára jellemző flat backek és elnyújtott hosszú testvonalak határozott használatát.

Elméleti alapinformációk

- A technika elhelyezése a modern tánctechnikák rendszerében
- Alapfogalmak és alappozíciók
- Tartáselemzés, a technika alappillérei

Gyakorlatok alapformái

- Flat back és lateral stretch alapformái
- Flat back különböző karhelyzetekben
- Primitive Squash descent
- Plie stretch
- Deep lunges hajlított és nyújtott térddel
- Leg swing testsúlyáthelyezéssel
- Balance gyakorlatok, flat back-kel,

Gyakorlatok alapformáinak variációs lehetőségei

- Lateral stretch és flat back kombinációja
- Flat back plievel és relevével
- Lateral stretch irányváltással és deep swinggel, horizontal swing-gel és teljes törzskörrel, teljes törzskörrel, visszafordulással
- Deep lunges contractionnal és release-zel, teljes bodystretch-csel
- Összetett plie gyakorlat flat back-kel különböző pozíciókban (I. és II.)
- Lunge stretch szintváltásokkal, ülő helyzetig fordulva
- Deep swing lassú tempóban fázisonként
- Hinge

Diagonál gyakorlatok

- Leg swing testsúlyáthelyezéssel és II. pozíción keresztül irányváltással
- ugrások

1. Graham technika

A talajon végzett alapgyakorlatok során fejleszti a tanuló testtudatát, segíti tudatosítani testközpont használatát, mozgásával összehangolni a légzéstechnikát. Megtanulja a különböző, a technikára jellemző ülő és fekvő helyzetekben végzett alapgyakorlatokat. Sajátítsa el a technika szakkifejezéseit.

Álló helyzetben végzett alapgyakorlatok során ismerje meg a tanuló a technika speciális középgyakorlatait, testtartást, dinamikáját, ritmikai jellemzőit. Sajátítsa el a jellemző stiláris jegyeket.

A térben haladó gyakorlatok során fejlődjön a tanuló térérzékelése, a technika haladó gyakorlatainak sajátos térhasználata által.

A tanuló legyen képes felismerni azokat a speciális jellemzőket, mely a Graham technikát elkülöníti a többi modern technikától.

Talajon végzett gyakorlatok
- bounce
- breathing
a. alapforma
b. breathing cross (V.) pozícióban, side opening
c. breathing in spirál
- contraction
a. alapforma: contract-release

b. deep contraction alaphelyzetekben
- IV.pozíció spirál
- spirális elfordulás
- contraction-spiral release
- spiral-contraction-spiral release sorozatok
- contraction és spirál kombinációk ötvözése

Álló helyzetben végzett gyakorlatok
- plié II.-I. pozíciókban, majd IV.-V. pozíciókban
- pliében contract-release II.-I. pozíciókban
- deep contraction II.-I. pozíciókban
- brushes
- láblendítések, suspension
- pitch, tilt helyzetek, nagy kilendülések, suspension
- pliében contraction- relese IV.-V. pozíciókban
- plié-s kombinációkban spirál alkalmazása (contraction-nál, relevében, stb.)
- brushes spirál használatával
- láblendítések, suspension fordulatokkal

Diagonál gyakorlatok
- graham-walk: frontális, spirális
- deep-walk, irányváltásokkal és 1/2 fordulattal is
- triplet
- futások
- lépés minőségek kombinálása
- walks & triplets teljes fordulatokkal
- spirális helyzetek a levegőben
- contraction a levegőben

Ugrások
- két lábról két lábra ugrások
- egy lábról azonos lábra érkező ugrások
- skip (egyik lábról a másikra érkezés), spirállal is

1. Limón-alapú és kortárs tánctechnika

A tanulót megismerteti a tradicionális és kortárs Limón technika gyakorlataival, szemléletével, stílusával, dinamikai elvárásaival, sajátos energiahasználatával. Fejleszti a tanuló testtudatát, stílusérzékét, fegyelmét, figyelmét, koordinációs készségét, megtanítja a modern technikákhoz fontos talajhasználatra, gördülékeny kivitelezésre és megfelelő, a testtel harmóniában működő légzéstechnika használatára, a test tudatos elnyújtására és lazítására, az oppozíciókra, felfüggesztésekre. Megismerteti a tanulókkal mozgásanyag variációs lehetőségeit, a mozdulatok helyes végrehajtásának meghatározó szabályait, a harmonikus, esztétikus kivitelezés módját.

Kialakítja a tanulókban megfelelő munkafegyelmet, szellemiséget, munkájuk tudatos kontrollálásának képességét, elősegíti a közös, csoportmunka helyes, egymásra figyelő magatartásformáját, a technikai hibák önálló korrigálásának képességét és törekvést a művészi előadásmódra.

A tradicionális Limón tréning során a táncos a testsúly és a lazított izmok használatára koncentrál különböző alappozíciókban, megtanulja az elernyesztés és elnyújtás során fontos légzéstechnikát.

talajon végzett alapgyakorlatok
- Gerinc szukcesszió
- rugózások
- rugózások elfordulással

- karhasználattal

álló helyzetben végzett gyakorlatok

- álló helyzetben végzett rugózások
- tendu sorozat
- plie sorozatok
- lendítések második pozícióban
- visszarugózások
- oppozíció
- lábfej izolálása
- passé sorozatok
- developpe sorozatok
- támadássorozatok
- Spirális fordulatok
- ejtések
- ugrások

térben haladó gyakorlatok

- a test mint zenekar
- haladó ugrássorozatok
- pique sorozatok

Óra	**Az óra témája**
1.	A technika elhelyezése a modern tátechnikák rendszerében Alapfogalmak és alappozíciók Tartáselemzés, a technika alappillérei
2.	Flat back és lateral stretch alapformái Flat back különböző karhelyzetekben Lateral stretch és flat back kombinációja Flat back plievel és relevével
3.	Primitive Squash descent Plie stretch
4.	Deep lunges hajlított és nyújtott térddel Deep lunges contractionnal és release-zel, teljes bodystretch-csel
5.	Leg swing testsúlyáthelyezéssel Lateral stretch irányváltással és deep swinggel, horizontal swing-gel és teljes törzskörrel, teljes törzskörrel, visszafordulással
6.	Balance gyakorlatok, flat back-kel Hinge
7.	Lunge stretch szintváltásokkal, ülő helyzetig fordulva Deep swing lassú tempóban fázisonként
8.	Graham technika Talajon végzett: bounce, breathing alapforma, breathing cross V. pozícióban,side opening, breathing in spirál

9.	contraction: alapforma-contrast-release,deep contraction alaphelyzetekben
10.	IV. pozíció spirál,spirális elfordulás contraction-spirál release spiral-contraction-spirál release sorozatok, contraction és spirál kombinációk ötvözése
11.	Álló helyzetben végzett gyakorlatok: plié II.-I. majd IV. V. helyzetben
12.	plié contract-release II.-I. pozíciókban deep contraction II.-I. pozíciókban
13.	brushes,láblendítések,suspension plitch,tilt helyzetek, nagy kilendülések,suspension
14.	pliében contraction release IV.-V. pozícióban,pliés kombinációk spirál alkamazása
15.	pliében contraction release IV.-V. pozícióban,pliés kombinációk spirál alkamazása
16.	brushes spirál használatával,láblendítések,suspension fordulatokkal
17.	Diagonál gyakorlatok: graham-walk frontális, spirális, deep-walk irányváltásokkal és fél fordulattal is
18.	triplet, futások, lépés minőségek kombinálása
19.	walks and triplets teljes fordulatokkal spirális helyzetek a levegőben contraction a levegőben
20.	Ugrások: két lábról két lábra,egy lábról azonos lábra érkező,skip(egyik lábról a másikra érkezés),spirállal is
21.	Limón alapú és kortárs tánctechnika gerinc szukcesszió, rugózások,rugózások elfordulással, karhasználattal
22.	álló helyzetben végzett gyakorlatok:rugózások, tendu.plié, lendítések második pozícióban
23.	visszarugózások, oppozíció,lábfej izolálása
24.	passé sorozatok, developpe sorozatok, támadássorozatok
25.	spirális fordulatok, ejtések,ugrások
26.	térben haladó gyakorlatok: a test mint zenekar, haladó ugrássorozatok, piqué sorozatok
27.	

28.	Kontakt tánctechnika:egyéni, páros gyakorlatok földön, középhelyzetekben, állásban,gurulások, gurulások elkapással,testtudatosság,térben haladó gyakorlatok
29.	
	Jazztánc technika: alappozíciók, karhasználat- jazz port de bras, lábpozíciók
30.	testizoláció,törzshasználat, csípőhasználat
31.	
	Középgyakorlatok:gördülések, passé parallel,jatté, rond de jambe parterre
32.	relevé, plié relevé,hajlások, döntések,flat back, developpe, enveloppe, balance, szotté, izoláció
	térirányok,pas de bourrée,forgás előkészítés, triplet,forgás gyakorlatok, ugrások, tour előkészítők, kick ball change, ezek kombinációi
33.	
34.	Egyéb kortárs-modern tánctechnikák
35.	Egyéb kortárs-modern tánctechnikák
	Egyéb kortárs-modern tánctechnikák
36.	
	Év végi értékelés