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	TÁNCTECHNIKAI SPECIALIZÁCIÓ I-II.
Osztály/csoport	**11. osztály**
Éves óraszám	**72 óra**
Heti óraszám	**2 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:

TÁNCTECHNIKAI SPECIALIZÁCIÓ I. (GYAKORLAT) 0-2-1-1-4

10-13. osztályig: Hortom/Graham/Limon alapú és kortárs tánctechnikák

A tantárgy továbbviszi a Kortárs-, modern technikák I. tantárgy keretein belül elsajátított alaptechnikákat. Kiegészíti a Tánctechnikai specializáció II. tantárgy tánctechnikáit, kapcsolódik Művészetek története tárgy keretein belül oktatott tánctörténet és táncmű-elemzés témaköreihez.

1. **Témakörök**

1. Horton technika

Ebben a szakaszban az alapgyakorlatok kombinálási lehetőségei kerülnek előtérbe. A tréninganyag fokozódik, gyakoribb dinamikai váltásokkal, a tér irányainak, váltásainak összetettebb használatával.

talajon és álló helyzetben végzett emelt szintű gyakorlatok

- Deep flat back, relevével és pliével is
- Összetett plie gyakorlat flat back-kel, különböző pozíciókban (IV. és V.)
- Lunge stretch negyedfordulattal kötve side stretch-el
- Hip propulsion
- Coccyx
- elementary balance flat backből kontrakcióval
- Deep swing variációk tempófokozással, folyamatosan
- Spiral hinge

térben haladó emelt szintű gyakorlatok

- Térben haladó mozgáskombinációk a tanult technikai elemek kötésével

Kombináció a Horton technika felhasználásával

- A technika formanyelvén, szellemiségében készült kombinációk, koreográfiák

Ebben a szakaszban az alapgyakorlatok kombinálási lehetőségei kerülnek előtérbe, de nem tréninggyakorlatok szintjén, hanem táncosabb formában, kombinációkba, kompozíciókba fűzve. A tanulónak lehetősége nyílik a táncosabb kombinációkon keresztül megmutatni előadói képességeit is. A kombinációk a gyakorlatsorok kötöttségéhez képest egy szabadabb formában jelenítik meg a technikára jellemző elnyújtott testvonal-használatot, és összetett balance helyzeteket.

1. Graham technika

A talajon és álló helyzetben végzett emelt szintű gyakorlatok során a tanuló magabiztosan használja az átmeneteket a különböző térszintek között, a megfelelő, testközpontból indított energiák használatával.

A térben haladó emelt szintű gyakorlatok során fejlődik a tanuló térérzékelése, a technika haladó gyakorlatainak sajátos térhasználata által, a kombinált gyakorlatsorokban a koordinációs készség fejlesztése kerül előtérbe, valamint a megismert alapmozdulatok magabiztos kötése, az energiák tudatos használatával.

Talajon
- IV. pozíció spiral-contraction
- fold pozíció spiral-contraction
- talajról feltolás, fellökés használata
- laterális elmozdulások (fordulás, vetődés)
- back fali
- talajról fel- és visszaereszkedések

Álló helyzetben
- álló gyakorlatok elmozdítása térben
- különböző mozgásminőségek, eltérő dinamikájú mozgások (pl.: lendítés-húzáskombinálása)

Diagonál
- walks l -nél több fordulattal, összetettebb térformákban
- triplets kombinálása forgással, ugrással, magas láblendítéssel, suspension használattal

Ugrás
- ugrások fél fordulattal (helyben és haladva)
- walk & triplets kombinálása ugrásokkal (diagonál)
- nagy ugrások pitch, tilt és contraction helyzetekben (diagonál)

Graham kombináció/koreográfia
A technika formanyelvén, szellemiségében készült kombinációkban, koreográfiákban a tanuló számot adhat a korábban elsajátított Graham technika-ismereteiről összetettebb formában. Előtérbe kerül a stílusérzék, előadásmód, kifejezőerő. Készíthető a technika formanyelvén és szellemiségében új kompozíció, vagy betanítható részlet valamely Graham műből.

1. Limón-alapú és kortárs tánctechnikák

A Limón órákon a táncos állandóan a gravitációt hívja ki maga ellen felhasználva a mozdulatok teljes spektrumát, ami a gravitációs erőtől való szabadság és annak való teljes alávetettség között van, ami a test repülésének pillanata és földre esésének vagy ereszkedésének pillanata között van.
- szukcesszió állandó gyakorlása (bemelegítés) teljes testen
- oppozíció azaz húzóerő és nyújtás(izmok feszítése nélkül)
- súly kezelése
- bounces , swing, esések ismétlése (minden pozícióban)
- mellkas, könyök és váll izolálása a talajon és álló helyzetben
- tendu -gyakorlatok (teljes fordulattal), plié sorozatok (testet kimozdítjuk a központból)
- lendítések második pozícióba
- Próbáljuk megvalósítani a "kettős kitartást" és hozzátenni egy lendítést a felsőtestben
- Passé gyakorlatok, lábfej izolálással
- developpé gyakorlatok hajlásokkal
- tombé minden irányba, később fordulatokkal
- visszarugózásból való emelés gyakorlása a kombinációkon keresztül
- haladó ugrássorok gyakorlása
- Piqué sorozatok

A tréning részeit már kombinált formákban gyakoroltatjuk, karokkal együtt és pozícióváltással végeztetjük. A spirálok, fordulatok nehezítik az anyagot. A növendéknek már tudnia kell koordinálnia a testét, hogy elsajátíthassa a technikát. Ebben a témakörben már a zenei és ritmikus változásokat is bevezetünk. Gyakori térszint váltásokkal és összetett átmeneti helyzetekkel fűzzük a gyakorlatokat. A kombináció/koreográfia folyamán az elsajátított tréninggyakorlatok által megszerzett tudásra alapozva táncos mozgássorokat tanulnak a növendékek, melyben szóló és csoportos feladatokat egyaránt végeznek.

Tréning
- talajon és álló helyzetben végzett emelt szintű gyakorlatok gyakori térszint váltásokkal és váltott térirányokkal

TÁNCTECHNIKAI SPECIALIZÁCIÓ II. (GYAKORLAT) 0-2-1-1-4

10-13. osztályig: Kontakt/Jazz/Egyéb tánctechnikák

1. Kontakttánc technika

A tánc a két mozgásban lévő test közötti kommunikáción alapul, amelyre a fizika törvényei hatnak. A gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás befolyásolja a mozgást és kontaktust. A tanuló megtanulja az izom

többlet–feszültségeit felszabadítani és a mozgás természetes folyamának teret engedni egy bizonyos minőségű akaratlagosság elhagyásával.

Célja az improvizációs készség által, érintésen keresztül történő kommunikáció a partnerrel, a figyelem, a váratlan helyzetek megoldási képességének, a belső mozgások érzékelésének fejlesztése. A tanuló képes lesz testének tudatosabb használatára, az improvizációkban mozgásainak, reflexeinek és döntéseinek megfigyelésére.

Partnering

A témakör kibontása során az alapszintű kontakt gyakorlatok fokozása, a partnerrel egyre összetettebb, emelt szintű kapcsolódások, partnermunka lép előtérbe, melyet a harmonikus együttműködés elve vezérel.

- partner térben való elmozdítása, talajtól való elszakítása emeléssel, dobással, egyensúlyából való kibillentéssel,
- az érkező partner kifékezése megfogása, talajra kényszerítése,
- talajfogás magabiztos elsajátítása bármely vektoriális irányból.
- A gravitáció felhasználása és az ellene való munka lehetőségeinek kiaknázása
- Kombinációk és jam-ek.

Lifting

A témakör folyamán a partnerrel vagy partnerekkel egyre összetettebb, emelt szintű kapcsolódások, partnermunka lép előtérbe. Cél a partnerrel történő akciók egyre magasabb, lendületesebb, dinamikusabb és összetettebb megoldásai, melyek modern emelésgyakorlatokig fokozódnak.

Emelések pl.

- statikus helyzetből történő emelések
- lendületi energiát felhasználó emelések
- Különböző térszintekig történő emelések
- helyzeti energiát felhasználó emelések
- emelések különböző alátámasztási pontokkal, felületekkel

1. Jazztánc technika

A tanuló megismeri a technika speciális emelt szintű gyakorlatait, mozgássorait, a jellemző harmonikus, esztétikus kivitelezés módjait elmélyíti. Képessé válik a technika elemeit biztonsággal, stílusosan bemutatni, a zene és tánc kapcsolatának megteremteni.

Fontos szempont a tudatos légzéstechnika, a koordinációs készség, az egyensúlyérzék és a folyamatos koncentrációs készség fejlesztése. A jazz–technikára jellemző izolációs–, forgás– és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése, az aszimmetrikus izolált mozgás, a tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása.

Bázis gyakorlatok:

- releve, talon, plié gyakorlat
- boka, térd és csípőízületek melegítése
- plié, gyakorlat
- tendu battement gyakorlat
- battement jeté gyakorlat
- fejizolációs gyakorlat
- rond de jambe par terre és an l'air gyakorlat
- vállizolációs gyakorlat
- frappe gyakorlat
- mellkas izolációs gyakorlat
- adagio gyakorlat
- grand battement jeté

Középgyakorlatok:

- rond de jambe par terre haladva
- tour gyakorlatok paralelle csípőszéles pozícióból,
- chaine gyakorlat
- Port de bras gyakorlat

- Rond de jambe par terre
- Rond de jambe en l'air
- Developpé–enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva
- Attitude parallel és en dehors
- Grand battement parallel és en dehors pozíciókban
- Térben elmozduló grand battement
- Térben elmozduló rond de jambe par terre és en l'air
- Tilt
- Twist
- Hinge
- Arch
- Balance és offbalance helyzetek
- Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása – kettő, később három egyidejű alkalmazásával – ritmizálva, alap irányokba, síkok mentén és köríveken is haladva
- Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül
- Féltalpon, pliében, piqué plié–féltalpról lassan leereszkedve, legördülve
- Pas de bourrée
- Pas de bourrée en tournant
- Keresztlépés – as croisé
- Triple
- Pivot
- Tombé
- Soutenu
- Glissade
- Pas couru
- Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban

Kis allegrok:

- Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal
- A klasszikus balett és paralel lábtartásokkalhasznált ugrások és azok kombinációiKét lábról – két lábra – sauté, Két lábról – egy lábra – sissone, Egy lábról – két lábra – assemblé, Egy lábról – egy lábra – sauté, Egyik lábról – a másik lábra – jeté

Diagonál gyakorlatok

Levezető gyakorlatok

- nyújtással, tágítással egybekötött légző gyakorlatok

Jazz kombináció/koreográfia

A témakörben már nem gyakorlatok jelennek meg, hanem kompozíciók, koreográfiák keretein belül térben, dinamikailag, tempóban, és irányváltásokban is magas szinten valósulnak meg a jazztánc művészi törekvései.

A jazz technika formanyelvén, szellemiségében készült kombinációk, koreográfiák betanulása során a tanuló mozgásmemóriája, stílusérzéke kerül előtérbe. A tanuló felhasználja a tér és idő, magasság–mélység és a dinamikai váltások biztonságos alkalmazási lehetőségeit.

A jazz–technikára jellemző izolációs–, forgás– és ugrástechnika valamint az improvizációs készség fejlesztése, az aszimmetrikus izolált mozgás, a tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása a kompozíciókban.

- szóló kompozíció/koreográfiai feladatok
- páros kompozíció/koreográfiai feladatok
- csoportos kompozíció/koreográfiai feladatok

1. Egyéb kortárs-, modern tánctechnika Témakör 3

A témakör feladata az előzőekben szerzett ismeretanyag elmélyítése, bővítése, speciális emeltszintű gyakorlatokon keresztül, különös tekintettel az adott technika jellegzetes plasztikai, ritmikai és dinamikai megoldásaira. A választott technikának megfelelően tartalmazhat kötött és improvizatív elemeket fejlesztve a növendékek kreativitását, segítve alkotási kedvét. Az emelt szintű gyakorlatok során a választott technika szemléletének, térhasználatának, ritmikai és plasztikai elvárásainak megfelelő összetettebb tréninganyag elsajátítása kerül előtérbe.

Tréning gyakorlatok összetett formában
– tréninganyag kombinációkban és komplexebb formában
– A pozíciók és tempóváltások
– Az új dinamikai, plasztikai megoldások
– A testrészek sokszínű mozgáslehetőségeinek kihasználása, bővülő mozgásrepertoár létrehozása.
– A térhasználat kiterjesztése, szintek, irányok variációs lehetőségeivel

Bázisgyakorlatok összetett formában
Talajgyakorlatok összetett formában
Középgyakorlatok összetett formában
Cross the Floor kombinációk összetett formában

1. Kombinációk, koreográfiák

Az előző témakörök anyagainak elmélyítése, új kontextusba helyezése. A tanult mozgásanyag egyre mélyül, a fokozódó minőségi elvárásoknak megfeleltetés a cél. A korábban elsajátított technikai elemek tisztázása, kombinatívabb gyakorlatokkal való fejlesztés. Minőségi tudatos kivitelezés a térben és a különböző szinteken. A témakör tartalma a technika sajátosságainak megfelelő, önálló, csoportos kombinációk, koreográfiák betanulása.

Óra	**Az óra témája**	**Fejlesztési területek, célok**	**Ismeretanyag, új fogalmak**
1.	Horton technika		
2.	talajon és álló helyzetben végzett emelt szintű gyakorlatok: deep flat back relevével és pliével is		
3.	összetett plié gyakorlat flat backel, különböző pozíciókban IV-V.		
4.	lunge strech negyed fordulattal összekötve side strech-el		
5.	hip prpulsion, coccyx		
6.	elementary balance flat backből kontrakcióval		
7.	deep swing variációk tempófokozással, folyamatosan,spiral hinge		
8.			

9.	térben haladó mozgáskombinációk a tanult technikai elemek összekötésével		
	Graham technika Talajon: IV. pozíció spirál contraction		
10.	fold pozíció spirál contraction		
11.	talajról feltolás, fellökés használata		
12.	laterális elmozdulások		
13.	back fali,talajról fel és visszaereszkedések		
14.	Álló helyzetben: álló gyakorlatok elmozdítása térben		
15.	különböző mozgásminőségek,eltérő dinamikájú mozgások		
16.	Diagonál: walks 1-nél több fordulattal, összetettebb térformákban		
17.	triplets kombinálása forgással, ugrással, magas láblendítéssel, suspension használatával		
18.	Ugrás: ugrások fél fordulattal		
19.	walk and triplets kombinálsa ugrásokkal		
20.	nagy ugrások pitch, tilt és contraction helyzetekben		
21.	Graham kombinációk és koreográfia		
22.	Limón alapú és kortás tánctechnikák		
23.	Bemelegítés gyakorlása teljes testen		
24.	Húzóerő és nyújtás, súly kezelése		
25.	bounces, swing, esések ismétlése minden pozícióban		
26.	mellkas, könyök, és váll izolálása álló		
27			

	és fekvő helyzetben		
28.	Tendu gyakorlatok, plié sorozatok, lendítések második pozícióban		
29.	Kettős kitartás, lendítéssel a felsőtestben		
30.	Passé gyakorlatok, lábfej izoláslással		
31.	Developpe gyakorlatok hajlításokkal		
32.	Tombé minden irányban. fordulásokkal is		
33.	Visszarugózásból való emelés gyakorlása kombinációkon keresztül		
34.	Haladó ugrássorozatok		
35.	Piqué sorozatok		
36.	Tréning: talajon és álló helyzetben végzett emelt szintű gyakorlatok térszint váltásokkal és váltott térirányokkal		
37.			
38.	Kontakttánc technika		
39.	Partnering		
40.	Lifting		
41.	Emelések: statikus helyzetből induló emelések, lendületi energiát felhasználó emelések		
42.	Különböző térszintekig történő emelések,helyzeti energiát felhasználó emelések, emelések különböző alátámasztási pontokkal és felületekkel		
43.	Jazztánc technika		
44.	Bázis gyakorlatok: relevé, plié gyakorlat, boka, térd és csípőízületek bemelegítése		
45.	Plié gyakorlatok		
46.	Tendu battement gyakorlat		

47.	Battement jaté gyakorlat		
48.	Fejizolásciós gyakorlatok		
49.	Rond de jambe parterre és an l'air gyakorlatok		
50.	Vállizolációs gyakorlatok		
51.	Frappe gyakorlat		
52.	Mellkas izolációs gyakorlatok		
53.	Adagio gyakorlat, grand battement jaté		
54.	Középgyakorlatok: rond de jambe parterre haladva		
55.	Tour gyakorlatok paralelle csípőszéles pozícióból		
56.	Chaine gyakorlat		
57.	Rond de jambe parterre, rond de jambe en l'air		
58.	Developpe-enveloppe adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazva		
59.	Attitude parallel és en dehors		
60.	Grand battement parallel és en dehors pozíciókban		
61.	Térben elmozduló grand battement		
62.	Térben elmozduló rond de jambe parterre és en l'air		
63.	Tilt, twist		
64.	Hinge, arch		
65.	Balance és offbalance helyzetek		
66.	Izolációs gyakorlatok		
67.	Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül		
	Féltalpon, pliében, piqué plié féltalpról		

68. 69. 70. 71. 72.	lassan leereszkedve, legördülve Pas de bourrée, pas de bourrée en tournant Keresztlépés-as croise, triplet, pivot Tombé, soutenu Glissade, pas couru Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal, dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal, dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban Kis allegrok, diagonál gyakorlarok, levezető gyakorlatok, jazz kombinációk/koreográfia. Év végi értékelés		