
Učenci pozdravljeni!

Upam, da se počutite dobro in pridno vadite. Pomembno je da vsak dan gremo na zrak (seveda v spremstvu družinskih članov nikakor pa ne s sošolci, zato bo še dovolj časa ko bo konec tega stanja).

Ko gremo ven se držimo naslednjih navodil.

- Telovadite samo če ste zdravi in brez poškodb
- Bodite primerno obuti in oblečeni
- Pijte dovolj tekočine
- Poslušajte svoje telo (ne pretiravajte)
- Pripravite prostor za vadbo(če vadite v stanovanju odstranite vse ostre in nevarne predmete)
- Zunaj bodite pozorni na gozdna tla, korenine, spolzka tla
- **Pri gibanju na prostem se upošteva navodila pristojnih inštitucij v povezavi z korona virusom**

V prihajočem tednu se bomo posvetili plesu. Utrdili bomo snov, ki smo se jo naučili v letošnjem šolskem letu in dodali nekaj novega za vse tiste, ki želijo več.

Na povezavi boš našel teoretični del v povezavi z plesom:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti

1. doma naredi ogrevanje in izberi:

Pripravi si poljubno glasbo in izvedi ogrevanje:

a.) <https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M&t=243s>

Na spodnji povezavi imaš vaje katere izvajaš v treh serijah.

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

PLES



Sedaj pa ponovimo slike, ki smo se jih naučili v šoli. Ko boš ponovil, pa le povabi mami ali sestro na ples. Bosta povadila za valetu.

Pa veliko plesnih užtkov.

6. r.

Cha – Cha – Cha

Predstavitev plesa najdeš na tej povezavi

<https://youtu.be/GBjxII65P7I>

Glasba

https://www.youtube.com/redirect?v=6ZL8Spvz4wI&event=video_description&redir_token=PmN9I_HRCIF17h1aBLee40xz2XI8MTU4NjU4OTgzOEAxNTg2NTAzNDM4&q=http%3A%2F%2Fwww.objem.si

7. r.

Angleški valček

Predstavitev plesa najdeš na tej povezavi.

<https://youtu.be/XZqvD4Idyq0>

Glasba

<https://www.youtube.com/watch?v=kHQiJ2tyul0&list=PLb-vlM3rCh2RdIloK5N2SYm-mZpn6bErt&index=6>

8. r

Dunajski valček

Predstavitev plesa najdeš in glasbo najdeš na tej povezavi.

<https://youtu.be/NWgbQcolZ2E>

9. r

Tango

Pri plesu ponovite slike, ki smo jih delali pri pouku in pri vadbi na za valetu pri plesnem klubu Bolero.

Naučomo se še enega novega plesa.

Bachata [bačata] je glasbena zvrst popularne latinskoameriške glasbe, ki se je pojavila v začetku 20. stoletja v Dominikanski republiki in se je razširila v druge dele Latinske Amerike. V začetku 21. stoletja se je razširila tudi v nekatere sredozemske države Evrope. Priljubljena je postala na podeželju in podeželskih naseljih Dominikanske republike. Tematika Bachate je pogosto

romantična, posebej pogoste so zgodbe o srčni bolečini, žalosti in ljubezni. Izvirni izraz za ime tega žanra je bil "amargue" ("grenkoba" ali "grenka glasba"), dokler ni prišel v uporabo razpoložensko nevtralen izraz bachata. Skupaj s tovrstnim žanrom je postala popularna tudi oblika plesa, ki se je razvijala in spreminjala skupaj z glasbo. Osnovna inštrumenta za glasbo pri bachati sta kitara in bongo.

Na spodnjem videu je predstavljenih kar nekaj figur, ki pa ni potrebno, da se naučite prav vseh. Tudi tukaj bo dovolj če naučite osnovne figure, s premikanjem naprej in nazaj, ter bočno, katerim dodate še nekaj obratov.

Predstavitev plesa

<https://www.youtube.com/watch?v=uYogZ8wGrv0&feature=youtu.be>

Glasba

<https://www.youtube.com/watch?v=A24FR7LdwwE>

Teoretični del:

PLES

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil človekovega življenja, kajti z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo. Ples je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je kultura posameznega naroda. Ples je tudi umetnost in hkrati šport, v katerem se prepleta usklajenost dveh ali več teles. Nekoč je bil ples vezan na religijo in njene običaje, z razvojem kultur je postal še oblika zabave sprva majhnih skupin, kasneje pa način preživljanja prostega časa velikih množic.

Glede na okolje, v katerem se ples odvija, gre lahko za umetniški ples, športni ples oziroma rekreativni ples, balet, dvorni ples, ljudski ples, obredni ples, idr.

Množico plesnih oblik delimo še v raznovrstne skupine: standardni plesi, latinsko-ameriški plesi, družabni plesi, folklorni plesi, disco plesi, show plesi, orientalski plesi ... Plešeta običajno dva (par), lahko tudi solo ali pa skupinsko (kolo).

Standardni plesi

Skupino standardnih plesov predstavlja pet plesov, ki se odlikujejo po plavajoči breztežnosti, ritmično menjajočimi se gibalnimi sekvencami in hitrimi reakcijami v gibanju.

Izhodišče je naravno, plesnim strukturam prilagojeno gibanje, za katerega je potrebna velika energija s čim manj vidnega napora. Plese sestavlja vrsta plesnih figur in slike, ki so izvedene v gibanju skozi prostor ali na mestu in so koreografsko strukturirane tako, da plesni par lahko

prikaže čimveč svojih plesnih sposobnosti in izraznih kvalit. Plesi zahtevajo posebno plesno držo, posebno tehniko gibanja ter »zlitost plesalke in plesalca v eno«. Gre za lahkotnost gibanja, ki večkrat ustvarja iluzijo lebdenja.

Standardne plese navadno plešemo v t.i. zaprti drži. V tehniki so stopala za razliko od latinsko-ameriških plesov vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Pri hoji nazaj se odrivamo s pete, pri premikanju naprej pa se načeloma stopi naprej na peto in nato na celo stopalo. Telo je pokončno in zravnano.

Standardne plese navadno plešemo v t.i. zaprti drži. V tehniki so stopala za razliko od latinsko-ameriških plesov vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Pri hoji nazaj se odrivamo s pete, pri premikanju naprej pa se načeloma stopi naprej na peto in nato na celo stopalo. Telo je pokončno in zravnano.

Standardni plesi so:

- angleški valček
- tango
- dunajski valček
- slowfox
- quickstep

Angleški valček ali počasni valček, družabni ples v 3/4 taktu, ki se je razvil v začetku 20. stoletja iz hitrega valčka in bostona. V začetku se je plesal v veliko počasnejši obliki, 1921 pa so mu Angleži dali dokončno obliko: korak, korak, priključek. Spada v tekmovalni program ST plesov. Tempo 29 - 32 t/min. Ritmično je 1.doba poudarjena, vsi trije koraki pa trajajo enako dolgo. K tipičnemu valovanju pa pripomore zlasti pravilen dvig in spust telesa. Na koncu 1. koraka začnemo dvigovati, na koncu 3. pa spustimo telo

Dunajski valček je tipičen ples ljudskega izvora, ki so ga poznali pod imenom landler ali dreher v južni Nemčiji in na Bavarskem že v 17. stoletju. Dinastija Strauss je opremila valček z vso izvorno eleganco in občutkom, tako da je ples postal znan kot pravi dunajski valček. Weber, veliki nemški skladatelj je v ritmu valčka skomponiral znano Povabilo na ples. Dolgočasa je bil levi obrat prepovedan, čes da je zaradi bližine plesalcev to za tedanjo dobo nemoralno. Moderna oblika valčka, ki so ga standardizirali leta 1927, je vrtenje plesnega para naokoli po plesišču z izmenjavo levega in desnega obrata, dovoljena je pa tudi vrtavka ali flecker, ki se pleše na sredini kroga. Za dunajski valček je značilno enakomerno vrtenje. Pozna dvig in spust, ki pa je nekoliko nižji kot pri svojem počasnejšem bratu.

Tango izhaja iz okolice Buenos Airesa in je bil najprej znan kot BAILE CON CORTE, ples z zaustavljanjem. Dekleta so nosila zelo nabrana krila, fantje pa gaučo obleke. Iz javnih hiš se je preselil v mestne kavarne in tam so ga poimenovali tango. Izhaja iz plesa MILONGA. Leta 1914 so ga Angleži preoblikovali in ga po letu 1920 uvrstili med tekmovalne ballroom plese - standardni plesi. Postal je ples popolnih nasprotij, ki je poleg trdote obdržal tudi izredno mehko. Tempo 30 - 33 t/min, drugačna drža kot pri ostalih ST plesih, dviga in spusta ni,

karakter plesa pa se izraža preko hitrih gibov telesa in nog. Koraki ne potekajo v ravni liniji, pač pa v velikem krogu.

Foxtrot Foxtrott - Fox - lisica, Trott - hoja, tek. Družabni ples, ki je nastal l. 1913 v ZDA. Razvil se je iz ONE STEP - a, dokončno pa so ga oblikovali Angleži l. 1918. Pri nas so ga poimenovali Slowfox, fokstrot pa ohranili za ples, ki ga Angleži imenujejo Quickstep. Danes je tekmovalni ST ples v

4/4 taktu. Tempo 30 - 45 t/min. Značilno neprekinjeno enakomerno gibanje, kjer so skoraj vsi koraki enako dolgi, zlasti značilen pa je swing - zamah telesa.

Quickstep kateremu pravimo Slovenci zmotno kar foxtrot. Nastal je okoli leta 1920, pod vplivom jazzovske glasbe, v sinkopiranem in veliko hitrejšem ritmu. Dokončno se oblikuje l.1927 s predstavitvijo na tekmovanju Star in zmago plesalca Franka Forda. Značilnosti:chasse koraki, vrsta lahkotnih poskokov, hopsov, charleston korakov in hitrih obratov. Odlikuje ga izjemna lahkotnost, kot da bi se par gibal nad tlemi.

Latinsko ameriški plesi

so se razvili v Braziliji in na Kubi, večinoma ob prihodu kolonialistov. Največkrat so mešanica plesnih ritmov in korakov, ki so jih prinašali afriški črnci, južnoameriški Idijanci in evropski beli priseljenci. Črnci so začeli privzemati melodije Špancev in Portugalcev, vse se je pomešalo z ritmi Latinske Amerike in njihovimi nenavadnimi ritmičnimi instrumenti (claves, marake, itd). Za razliko od standardnih plesov plešemo latinsko-ameriške največkrat v odprti plesni drži, ki omogoča več izraznosti tako plesalcu kot plesalki, vendar je »partnering« tudi v tej zvrsti plesov odločilnega pomena za karakterizacijo posameznega plesa. Po tehniki so plesi zelo različni, tako po temperamentu kot plesnem izrazu, nosijo pa v sebi poseben čar. Od standardnih plesov se razlikujejo tudi po vrsti oblek.

Latinsko ameriški plesi :

- samba
- cha-cha-cha
- rumba • tango
- passo doble
- jive

Cha - Cha – Cha

sodoben družaben LA ples v 2/4 ali 4/4 taktu. Je ritmično prefinjena zvrst mamba.Izhaja iz Kube in je nastal l.1958 v Havani. Izredno temperamenten ples z izrazitim bočnim gibanjem. Tempo 28 - 33 taktov na minuto.

Samba

živahen brazilski ples afriškega izvora v 2/4 ali 4/4 taktu. Leta 1924 prodrla v New York in Evropo kot družaben ples. V Braziliji še danes nacionalni ples in jo plešejo na obrednih priložnostih po več dni skupaj (festival v Rio de Janeiru). Tempo 45 - 50 t/min, značilni so 3

osnovni ritmi. Poznamo pa tudi veliko ostalih ritmov, zaradi katerih je Samba eden težjih in najbolj živahnih plesov.

Jive

posledica jazza, izhaja iz boogija, ki se je okrog 1940 pojavil v Evropi pod imenom Jitterburg. Iz Amerike so ga prinesli ameriški vojaki. Pri nas pa je bil znan kot TRŽAČAN. Jive odlikujejo zelo hitri in poskočni gibi, izrazito ritmično gibanje v kolenih, povdarek na 2. in 4. dobo. Jive je zelo atraktiven in ne tako zahteven ples. Takt 4/4, tempo 36 - 46 t/min.

Rumba

izvira iz plemen J.Nigerije, od koder so jo preko Španije prinesli na Kubo. Je navidez počasen ples z značilno eleganco in mehкими gibi, ki odražajo snubljenje. Pri rumbi, ki jo izvajamo danes plešemo vedno na 2,3,4 na 1pa le plešemo telesno akcijo preko bokov in ne stopimo koraka. Kot ste videli po štetju je rumba pisana v 4/4 taktu.

Passo doble

izvira iz Španije in ponazarja bikoborbo. Je izredno slikovit ples, kjer plesalka predstavlja rdečo ruto, s katero plesalec izziva bika. Je živahen, tipičen španski ples z zelo poudarjenim ritmom. Koraki so slovesni, poudarjeni, z lahkim obračanjem trupa ter udarci pete ob peto.

