

BEVEZETÉS

A tánc ágak közül – akárcsak egész Európában – Magyarországon is a társastánc oktatásának vannak a legrégebbi hagyományai. A reneszánsz korától kezdve találunk adatokat arra vonatkozóan, hogy egy-egy olasz, francia később főleg német táncmester elvetődött a magyar királyi és nemesi udvarokba, a kialakuló városokba. Magyar táncmesterekről a XIX. század első felétől kezdve beszélhetünk. Az 1950-es évek végétől érződik a társastánc támogatottsága. A versenytánc esztétikus formáival, kis közösségekben folyó művészi nevelő hatásával jól illeszkedett be a hazai amatőr művészeti tevékenységformák közé. Az 1970-es évek elejétől a csoportos nevelés és a művészi megnyilatkozás segítése érdekében a formációs táncokkal való foglalkozás is előtérbe került. A művészeti munka eljuttatja a tanulót az alkotó munkához, amely hozzájárul a harmonikus, érzelmileg gazdag személyiség kialakításához.

AZ ALAPFOKÚ TÁNCMŰVÉSZETI OKTATÁS KÖVETELMÉNYEI

A társastánc tanszak célja, hogy törekedjen a táncművészet, azon belül a társastánc minél teljesebb megismerésére, segítse sajátos eszközeivel a tanulók személyiségének formálását.

A tanszak feladata:

Ismertesse a tanulóval

- a társastánc alapjait,
- technikai elemeit,
- a mozgás kapcsolatát a zenével,
- a kombinációk és etűdök, koreográfiák megfelelő kivitelezését.

Alakítsa ki a tanulóban

- a rendszeres munka természetes igényét,
- a megfelelő munkafegyelmet,
- az esztétikai érzéket,
- az önkontroll alkalmazását.

Fejlessze a növendék

- fizikai állóképességét,
- tánc iránti szeretetét,
- ritmusérzékét,
- technikai tudását,
- koncentrációképességét,
- tér-és formaérzékét,
- stílus érzékét,
- előadói készségét.

Ösztönözze a tanulót

- a társastáncjal kapcsolatos események, bemutatók megtekintésére, elemzésére,
- a viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak alkalmazására a mindennapi életben és a társas érintkezésben,
- a táncművészeti előadások látogatására,
- a televízió táncos műsorainak figyelemmel kísérésére.

Tudatosítsa a tanulóban, hogy a tánc tanulás fejleszti

- akaratát,
- ízlését,
- állóképességét,
- mozgáskoordinációját,
- alkalmazkodóképességét,
- személyiségét.

A TANSZAK TANTÁRGYAI ÉS AZOK ÓRASZÁMAI

A képzés ideje: 12 év
Évfolyamok száma: 12

Óraterv

ÉVFOLYAMOK												
Tantárgy	ELŐKÉPZŐ		ALAPFOK						TOVÁBBKÉPZŐ			
	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Társastánc			4	3	3	3	2	3	2	2	3	3
Gyermektánc	2	2										
Klasszikus balett				1	1	1	1	1				
Történelmi t.t.									1	1	1	1
Viselkedéskultúra							1					
Tánc történet									1	1		
Szab.vál.tant.	(2)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
Összesen	2-(4)	2-(4)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)	4-(5)

A tanszak tantárgyai:

Kötelező tantárgyak:

Társastánc
Gyermektánc
Klasszikus balett
Történelmi társastánc
Viselkedéskultúra
Tánc történet

Szabadon választható tantárgy: Társastánc

A TANTÁRGYAK HELYE A TANSZAK PROGRAMJÁBAN

Gyermektánc: az Előképző 1-2. évfolyamában Gyermektánc tantárggyal a társastáncot megalapozó tudásra tesz szert a tanuló a tantárgyon belüli ritmikai, gimnasztikai, gyakorlatokkal, játékos táncokkal. Így a tanulóban fejlődik a rendszeres munka természetes igénye, fizikai állóképessége, ritmusérzéke, egymásra figyelő magatartása.

Klasszikus balett: a cél és feladat a tanulók izomzatának erősítése, fizikai teherbírásának fokozása, térérzékének, formaérzékének kibontakoztatása, mozgáskultúrájának fejlesztése, plasztikusabbá tétele.

Történelmi társastánc: célja, hogy a tanulók megismerjék a különböző korok táncait. Oktatása azért szükséges, mert a historikus táncokon keresztül jobban megismerik a főtantárgy (társastánc) kialakulásának előzményeit.

Viselkedéskultúra: célja, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a mindennapi élet és a társas érintkezés viselkedéskultúrájának alapszabályait és magatartásformáit.

Tánc történet: cél, hogy minden táncal foglalkozó tanuló ismereteket szerezzen a tánc kialakulásáról, fejlődéséről, múltjáról, jelenéről.

Szabadon választható tantárgy: társastánc.

KÖVETELMÉNYEK

Követelmények az előképző elvégzése után

Gyermektánc

A tanuló ismerje:

- a társastánc alapfogalmait, alapmozdulatait,
- a magyar és más népek táncainak alaplépéseit.

Legyen képes:

- zenére, énekre ritmikus mozgást végezni,
- a tanult játékos táncok csoportos bemutatására.

Követelmények az alapfok elvégzése után

Társastánc

A tanuló ismerje:

- a standard táncok (angol keringő, tangó, bécsi keringő, slow fox, quikstep) alapmotívumait,
- a latin – amerikai táncok (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive) alap motívumait.

Legyen képes:

- a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
- páros és csoportos feladatok végrehajtására.

Klasszikus balett

A tanuló ismerje:

- a klasszikus balett tanult alapelemeit,
- a harmonikus, esztétikus kivitelezés módját.

Legyen képes:

- a tanult gyakorlatok pontos kivitelezésére,
- a zene és a tánc összhangjának betartására.

Viselkedéskultúra

A tanuló ismerje:

- a mindennapi élet és a társas érintkezés alapszabályait, magatartásformáit.

Legyen képes:

- az elsajátított viselkedéskultúra gyakorlati alkalmazására.

Követelmények a továbbképző elvégzése után

Társastánc

A tanuló ismerje:

- a nemzetközileg elfogadott angol stílus szerint a standard és latin – amerikai táncok összetettebb motívumait és az alaplépések variációit.

Legyen képes:

- a standard és latin – amerikai táncok önálló és páros bemutatására,
- a csoportos bemutatási formában figyelmes együttműködésre,
- a tanult társastáncok valamelyikéből vagy azok mixeléséből önálló csoportos bemutatására.

Történelmi társastánc

A tanuló ismerje:

- a történelmi társastánc alaplépéseit.

Legyen képes:

- a tanult történelmi társastáncok stílusos, önálló és csoportos bemutatására.

Tánc történet

A tanuló ismerje:

- az adott évfolyam tananyagát,
- a táncművészet kimagasló alpműveit,
- a nagy egyéniségek munkásságát,

- az egyetemes és nemzeti tánc történeti folyamatokat.
- Legyen képes:

- elemezni a táncművészet különböző stílusait,
- a múlt és jelen értékeinek befogadására,
- a táncművészetek iránti érdeklődésre.

TANANYAG

GYERMEKTÁNC

Előképző 1. évfolyam

Tánctechnika

Természetes gyakorlatok, rávezető gyakorlat

- | | |
|---|---|
| ➤ helyes testtartás megtanítása | ➤ testsúly áthelyezés |
| ➤ járások talpon, féltalpon, hajlított térddel | ➤ súlyos, súlytalan lépés |
| ➤ futások (hátról és előlről felkapott lábbal, előre nyújtott lábbal) | ➤ helyzet |
| ➤ szökdelések és ugrások (páros-zárt lábbal, galopp, szökdelés oldalra) | ➤ térformák tudatos használata
jobbra fordulat (1/8 – ¼ - ½ - 1/1)
balra fordulat (1/8 – ¼ - ½ - 1/1) |

Ritmikai gyakorlatok

- Hangjegyérték gyakorlása
hangjegyérték megtanulása
visszhang
staféta

Alaplépések és táncok

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ➤ Kerek a káposzta | ➤ Olálá |
| ➤ Táncolj kismadár | ➤ Country tánc I. |
| ➤ Petronella | ➤ Country tánc IV. |
| ➤ Hacke-spitze | ➤ Letkiss |
| ➤ Kis kacsá fürdik | ➤ Disco séta |

Megjegyzés: ezek a gyermektáncok nem kötelezőek, hasonló táncokkal helyettesíthetők. A javasolt táncok leírása a „Gyermektáncok” címszó alatt található. Az anyag alapul szolgál a 2/4-es, 3/4-es, 4/4-es ütemű társastáncok tanításához.

2. évfolyam

Tánctechnika

Az 1. évfolyam természetes gyakorlatai

Előkészítő szabadgyakorlatok, tartásos gyakorlatok

Mozgásos (dinamikus) gyakorlatok zenére

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ➤ lendítések | ➤ fordítások és forgások |
| ➤ emelések | ➤ körzések |
| ➤ hajlítások, nyújtások (törzs, térd) | ➤ forgások |
| ➤ döntések és dőlések | |

Ritmikai gyakorlatok

- ütemgyakorlatok
- ütemfajták
- ütem-felismerés
- ütemszünet

Alaplépések és táncok

- Man – mixer (Country tánc II.)
- Yankee – mixer (Country tánc III.)
- Stomp (disco)
- Polka motívumok (előre, hátra, oldalt, kreuzpolka, galopp)
- Csárdás (egylépéses és kétlépéses csárdás, nyílt rida)
- Disco cha-cha (kezdő anyag)
- Boogie-woogie (rock and roll) (kezdő anyag)
- Tampet (német tánc) Striegel-Wendt Leonóra koreográfiája
- Gyermektáncok

Megjegyzés: a tampet koreográfia megtanítása nem kötelező, sétakombinációkkal vagy a tanult táncokból összeállított etűdökkel helyettesíthető.

A számonkérés formája

A tanulók az Előképző 1-2. évfolyamában félévi és év végi vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A bemutatás párosan és csoportosan történik. A minősítésre, az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, a bizottság szótöbbséggel dönt.

Az értékelés szempontjai – minimumkövetelmények:

- az adott évfolyam tananyagának ismerete
- a csoportos táncolás magatartásformáinak betartása
- alapvető ritmikai szabályok alkalmazása

Gyermektáncok

Játékos tánc a Kerek a káposzta... című dalra

Rábai Miklós: Farkasjáték címmel ismert összeállítás más párcserével. Az eredeti változatban a kör közepén egy legény áll, akinek nincs párja, és szabadon táncol. A dallam végén mindegyik lány elhagyja régi párját és egy másik legényhez szalad. A középen álló legénynek egyet a lányok közül el kell kapnia. Az, akinek nem jutott pár, beáll középre, és ő indítja a játékot.

Motívumok

1. Csárdáslépés előre sarokkoppantással. Jobb lábbal előre lépünk + bal lábbal előre lépünk + jobb lábbal előre lépünk + bal lábunkat könnyű sarokkoppantással előre tesszük. A lépést ellenkező lábbal kezdve hátrahaladva ismétljük.
2. Kacsintós: A legény jobbra fordítja a lányt + a legény balra fordítja a lányt. A forgatásnál a párok egymásra néznek.
3. Kéz alatt forgás: A lány lépése: jobb lábbal helyben lépünk + bal lábbal helyben lépünk + jobb lábbal helyben lépünk + bal lábbal helyben lépünk. A négy lépéssel egy egészet fordulnak jobbra.
4. Csárdáslépés: Jobb lábbal oldalt lépünk + bal lábbal a jobb mellé lépünk + jobb lábbal oldalt lépünk + bal lábbal a jobb mellé lépünk súlytalanul. Ismétlés ellenkező lábbal.

Játékos tánc a „Táncolj kismadár” című zeneszámba

Motívumok

1. Játék: Kiindulás alapállás, karok könyökbe behajlítva. Kacsaszáj játék mindkét kézzel. Az ujjakat a hüvelykujjhoz érintkeztetjük 4x.
Kacsaszárny (könyökjáték). A könyököt a felsőtest felé közelítjük. 4x. A kacsza farához hasonlóan hátrartott csípő, lazított térd. Balra – vissza, balra – vissza twist 4x.
Nyújtott térdrel a test előtt tapsolunk 4x.
2. Séta: Jobb lábbal kezdve 4x 8 számolásra séta egymás között jobb – jobb karolással, bal – bal karolással. Ugyanez még egyszer. A sétát szökdelővel helyettesítjük.
Amennyiben a párcserélős változatban tanítjuk, úgy csak 2x8 számolásra a fiúk az ellenmenetirány, a lányok a menetirány felé váltanak partnert, és velük sétálnak.

Petronella (polka zenére)

Motívumok

1. Szökdelő előre: Jobb lábbal kezdve 4 szökdelő előre, ütemelőzőben felugrunk a bal lábon + jobb lábbal előre lépünk, a végén felugrunk + ellenkező lábbal megismételjük + ugyanaz még egyszer.
2. Szökdelő hátra: Jobb lábbal kezdve 4 szökdelő hátra.
3. Lány szóló: Jobb lábbal kezdve 4 szökdelő előre, a végén taps. Jobb lábbal kezdve 4 szökdelő hátra, a végén taps.
4. Fiú szóló: Jobb lábbal kezdve 4 szökdelő előre, a végén balra 3/8 fordulat. Jobb lábbal kezdve jobb rézsut előre irányban 4 szökdelő, a végén jobb-jobb kézadás. (párcsere)
5. szökdelő jobbra fordulattal: Egymás között 8 szökdelővel megfordulunk egy egészet jobbra. A 6. szökdelő után a fiú a körrel szemben érkezik és az utolsó két szökdelővel a lányt a jobbjára fordítja.

Hacke-spitze polka (polka zenére)

Motívumok

1. Dupla polka

A jobb lábon felugrunk, mialatt a bal láb sarkát kiteszük rézsut előre + megismételjük a jobb lábon a felugrást, mialatt a bal lábat spicc érintkezéssel a jobb láb elé keresztbe tesszük + ugyanezt azonosan megismételjük + galopp szökdelő oldalra 4x (Ütemelőzőben a jobb lábon felugrunk + bal lábbal oldalt lépünk + a jobb lábbal a bal mellé ugrunk + ismétlés háromszor azonosan) + Ismétlés ellenkezőleg. A lány ellenkező lábbal kezd.

2. Tapsos ti-ti-tá ritmusban

jobb-jobb kézzel

bal-bal kézzel

kissé behajlított térdrel a combtőn

páros kézzel

3. Szökdelő jobbra fordulással

8 szökdelővel jobb – jobb karolással egymás között megfordulunk két egészet.

A párcserélős változatban csak négy szökdelőt járunk jobb – jobb karolással, majd bal – bal karolással a fiúk ellenmenetirány felé, a lányok menetirány felé eső partnerrel járnak a további négy szökdelőt.

Olalá (gyorsabb tempójú angol keringő zenére)

Motívumok

1. Toppantó: Bal lábbal oldalt lépünk + jobb lábbal kétszer toppantunk a bal láb mellett + ezalatt mindkét karunkkal rumbatökszerű mozgást végzünk. Az első negyedre megemeljük a kart a derékszög fölé, a második és harmadik negyedre kétszer az alkart derékszögig rázzuk. Ismétlés ellenkező lábbal.

2. Tapsos: Bal lábbal előre lépünk + a jobb lábat a bal láb mellé visszük súlytalanul (pontoz) + szünet. Jobb lábbal hátra lépünk + bal lábat a jobb mellé visszük súlytalanul (pontoz) + szünet. A lépést taps kíséri. Az első negyedre megemeljük a kart magunk elé és 2-3-ra tapsolunk.

3. Helycsere: Bal lábbal előre lépünk egymás bal válla mellett, a végén balra fordulunk 1/4-et + jobb lábbal oldalt lépünk, a végén tovább balra fordulunk 1/4-et + bal lábbal a jobb láb mellé lépünk.

4. Párcsere: Jobb lábbal kezdve egymás jobb válla mellett három előre lépéssel az ellenmenetirány felé partnert váltunk. A lány 2 séta táncol előre, a végén 1/2 jobbra fordulat + jobb lábbal a bal mellé lép.

3/4-es etűd a Kis kacska fürdik című dalra

Amennyiben a dal 4/4-es változatát ismerik a gyerekek, úgy lassabb tempójú bécsi keringő zenére tanítható.

Az etűd rondó felépítésű. A visszatérő A rész az össze-széjjel motívumfűzés, e közé iktatódik a B rész, a tapsos motívum, majd a C rész, a kar alatt forgó alapmotívuma az előre-hátra hármaslépés, amely forgással, fordulással variálódik.

Motívumok

1. Össze-széjjel (mp, allegretto): Végig előre-hátra hármaslépést járunk (jobb kezd előre, bal hátra). Felállás 4-es körökben az I. a t. szerint, kézfogással.

Előre hármaslépés karlendülettel a magasba (a t., érkezés b t.) hátra hármaslépés (b t.), a két helyben lépésnél a c t. szerint a fogást elengedve és egymás felé fordulva + a d t. szerint előre hármaslépés egymás jobbjára, a karok vízszintesben, a bal erősen behajlítva (e t.) + a hátra hármaslépéssel az e. t. szerint visszafordulás a körbe, és a belső oldalon a fogás elengedése, majd az a t. szerint érkeve

körben forgás ez a négy hármaslépés az 1-4. ütemig tart. Ezután előlről megismételjük ezt a 4 hármaslépést, és csak annyi lesz a különbség, hogy az f t. szerint fordulnak most egymás felé a párok, és a g és h t. szerint lépnek egymás jobbjára (a szimmetrikus forgás ellenére változatlanul egymás jobbjára kell érkezni!), majd a h t. szerint lépnek a hátralépéssel vissza a körbe. Az utóbbi 4 hármaslépést az 5-8 ütemre táncoljuk.

Megjegyzés: igen lendületes motívumfűzés. A körben lendületesen vigyük a kart magasba, majd lendületesen tárjuk oldalra, messzire hátra lépve. Az egymáshoz lépésnél szépen vezessük a kart a kézfogáshoz (végig a vízszintesben) és az elválásnál szépen nyissuk a kart az újbóli körfogáshoz.

2. Tapsos (mp, allegretto): Az „1”-esek motívumát írjuk le. A „2”-esek ezt sorrend cserével táncolják. Szoknya fölött tartott kézzel, jobb lábbal kezdve másfél helyben forgó ridát táncolunk egy egész jobbra forgással a II. a t. szerint; az érkezéskor a bal láb marad hátul magas féltalp érintésben (V. pozícióban!) + a test előtt hármat tapsolunk, a harmadik taps végén levisszük a kart szoknya fölé. Szimmetrikus ismétlés.

Megjegyzés: amikor az „1”-esek jobbra forognak a ridával, a „2”-esek tapsolnak (a t.), amikor a „2”-esek forognak (b t.), az „1”-esek tapsolnak, majd a szimmetrikus ismétlésnél a c és d t. szerint táncolják a motívumot. Egy dallamon keresztül összesen négyszer járnak.

3. Kar alatt forgó (m, allegretto): Kiindulásnál a III. a t. szerint.

Állunk jobb kézfogással. Egy előre hármaslépést járunk, közben az összefogott kezeket a magasba emeljük. Az „1”-esek az előre lépés közben már kezdenek jobbra forogni, így a két helyben lépés előtt az B t. szerint érkeznek, majd folytatják a hármaslépést, kar alatt átfordulva. A „2”-esek fej fölött körző kézmozgással segítsék az „1”-esek forgását + a c t. szerint hátra hármaslépést járnak úgy, hogy a hátralépés előtt 1/8-ot balra fordulnak (tehát rézsut hátra fognak lépni), a bal kart messzire oldalra tárják, derékkal is bal karjuk felé ívelnek, és tekintetüket bal kezük felé fordítják. (a d t. szerint érkeznek) + megismélik a motívumot szerepcserével a d. és e. t. szerint; az előre lépés előtt fordulnak vissza, egymással szembe.

Megjegyzés: ezt a motívumot is igen lendületesen kell táncolni. A forgók szerepét a fenti leírásban elnagyoltan írtuk le. Részletesen a következőképpen kell a kar alatt forgást táncolni. Ütemelőzőben a bal lábon féltalpra emelkedve, testtel ¼-et fordulunk jobbra és kezdünk felsőtesttel enyhén balra ívelni; jobb lábbal így nem előre, hanem a bal előtt balra lépünk a felemelt kar alá, majd mindjárt tovább fordulunk testtel ¼-et jobbra + bal lábon, lábujjon elől V. pozícióba lépve, ½-et perdülünk jobbra, ezzel befejeződik a kar alatt forgás, a jobb lábbal azonban nem helyben lépünk, hanem szintén elől V. pozícióba. A felsőtest ívelését a perdülő forgás közben egyenesítjük ki.

A „2”-esek egészen közel lépjenek előre az „1”-esekhez, mert csak így tudják szépen vezetni azok kar alatt forgását.

Az előre hármaslépésnél a szabad kart mélyen oldalt tartjuk és csak a hátra, illetve rézsut hátra lépésnél tárjuk a vízszintig.

Country tánc I. (4/4-es country zenére)

Motívumok

1. Séta előre (minden negyedre a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve előre sétálnak 8x, a végén egymás felé fordulnak. ¼ fordulat a fiúknak jobbra, a lányoknak balra.)

2. Séta hátra (válás). Minden ¼-re a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve hátra sétálnak 4x.

3. Párcsere. Minden ¼-re a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve jobb rézsut előre sétálnak az új partnerhez.

4. Tapsos játék ti-ti-tá ritmusban.

(„Ti-ti” saját kéz, „tá” partner keze)

Jobb-jobb kézzel, bal-bal kézzel, kissé hajlított térdel, a combtón páros kézzel.

5. Galopp szökdelő oldalra. 8x (két kézfogással). Az ütemelőzőben a jobb lábon felugrunk. Bal lábbal oldalt lépünk, felugrunk + jobb lábbal a bal mellé lépünk.

Ismétlés azonosan. A lány ellenkezőleg kezd.

Country tánc IV. (4/4-es country zenére)

A számozás a megkülönböztetés miatt szükséges

Motívumok

1. Séta előre: Valamennyien jobb lábbal kezdve 4 lépést egymás felé előre lépünk, 4. lépés alatt fejet hajtunk.
2. Séta hátra: Valamennyien jobb lábbal kezdve 4 lépéssel egymástól hátra lépünk.
3. Kerülés: 8 előre sétával jobbról balra megkerülük a táncosok egymást. (4 séta a jobb vállig, majd a hát mögött vissza a bal váll mellett.)
4. Karolás: Jobb – jobb karolással 8 előre szökdelő egymás között. Bal – bal karolással 8 előre szökdelő egymás között.
5. Galopp szökdelő két kézfogással jobbra 4x és balra 4x, a két sor között.
6. Szökdelő: A fiú balra, a lány jobbra fordul $\frac{1}{4}$ -et és az oszlopsor mellett haladva az első pár az utolsó helyén kaput emel.
7. Kapuzás: A párok a lányokat előre engedve szökdelve átbújnak a kapun. Az első pár a végén marad és most a másik pár áll az élen. A végén szembefordulnak egymással.

Letkiss

Motívumok

1. Lengető: Bal lábbal igen kis távolságra előre ugrunk, mialatt a jobb lábat sarkon rézsut előre tesszük + bal lábbal igen kis távolságra előre ugrunk, mialatt a jobb lábat kis térdhajlítással féltalpon a bal mellé tesszük + a két ugrást a lengetővel megismételjük + előlről ellenkező lábbal kezdve (jobb lábon ugrunk és a balt lengetve) megismételjük + páros lábbal, térdhajlítással dobbantva előre ugrunk + páros lábbal térdhajlítással dobbantva kicsit hátra ugrunk + páros lábbal térdhajlítással dobbantva előre ugrunk. A lengető lépés 1-2. üteme negyedekre történik, az ugrás ritmusképlete: tá-tá-ti-ti-tá.
2. Szóló fordulat: A lengető lépés 1 – 3 üteme + jobb lábbal előre futunk + bal lábbal előre futunk + jobb láb a bal láb mellé zár. Az utolsó három fázissal hátkörön egy egészet fordulunk jobbra, mindkét kéz a csípőn.
3. Páros fordulat: Két kézfogással a lengető lépés 1 -3 üteme + jobb lábbal előre futunk + bal lábbal előre futunk + jobb láb a bal láb mellé zár. Az utolsó három fázissal egymás körül balra $\frac{1}{2}$ -et fordulunk.

A csigás változatban a vezető áll előre, s a többiek mögéjük sorakozva úgy csatlakoznak, hogy mindenki az előtte lévő vállát fogja. A vezető után haladva tetszőleges irányba kigyózza táncolják.

Disco séta (4/4-es disco zenére)

Motívumok

1. Séta előre és hátra: Jobb lábbal előre lépünk + bal lábbal előre lépünk + jobb lábbal előre lépünk + bal láb sarkát érintő helyzetbe előre tesszük. Bal lábbal hátra lépünk + jobb lábbal hátra lépünk + bal lábbal hátra lépünk + jobb láb spiccét érintő helyzetbe hátra tesszük.
A lányok bal lábbal, hátra kezdenek.
2. Promenádnál – ellenpromenádnál séta: Promenádnál irányba jobb lábbal kezdve 3 séta előre, a végén $\frac{1}{4}$ fordulat balra + a bal láb sarkát érintő helyzetbe rézsut előre tesszük.
Ellenpromenádnál bal lábbal kezdve 3 séta előre, a végén $\frac{1}{4}$ fordulat jobbra + a jobb láb sarkát érintő helyzetbe rézsut előre tesszük.
A lányok ellenkező lábbal kezdenek.
3. Szólófordulat jobbra és balra: A promenádnál – ellenpromenádnál lépésével szólóban jobbra és balra egy egészet fordulunk.
A lányok bal lábbal kezdenek, és balra fordulnak.

Country tánc II. (4/4-es country zenére)

Man – mixer

Motívumok:

1. Séta előre: Minden negyedre a fiúk bal lábbal, a lányok jobbal kezdve előre sétálnak 8x, a végén egymás felé fordulnak ($\frac{1}{4}$ fordulat a fiúknak jobbra, a lányoknak balra)
2. Séta hátra: (válás) Minden negyedre a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve hátra sétálnak 4x.
3. Dobogó, taps:

a) Ti-ti-tá ritmusban dobogunk. Kiindulás: párhuzamos láb, csípőre tett kéz. Ütemelőzőben a jobb lábon térdhajlítás. Bal lábbal, hajlított térdrel a jobb láb mellett dobbantunk + jobb lábbal, behajlított térdrel a bal láb mellett dobbantunk, a végén nyújt a térd. A lány ellenkező lábbal kezd.

b) Ti-ti-tá ritmusban tapsolunk. (Mindenki saját tenyerével üti a ritmust.)

4. Kerülés: 8 sétával jobbról – balra megkerülik a táncosok egymást. (Fiú: bal lábbal kezdve 3 séta előre a jobb vállig + jobb lábbal a lány háta mögött, oldalt lépünk, ezzel átkerülünk a lány bal vállához + 4 hátra sétával visszakerülünk a helyünkre.

Lány: Jobb lábbal kezdve 3 séta előre a jobb vállig + bal lábbal – a fiú háta mögött – keresztbe lépünk a jobb láb előtt, ezzel átkerülünk a fiú bal vállához + 4 hátra sétával visszakerülünk a helyünkre.

5. Párcsere: A fiúk bal, a lányok jobb lábbal kezdve 4 előre sétával jobb rézsut előre irányba táncolnak, a végén jobb – jobb kézadás.

6. Forgás: A fiúk bal, a lányok jobb lábbal kezdve 4 előre sétával egymás körül jobbra fordulnak 1 + ¼-et, a végén a lány még ½-et fordul jobbra. Érkezés: menetirányba a lány a fiú jobbján.

Country tánc III. (4/4-es country zenére)

Yankee-mixer

Motívumok:

1. Dupla polka: Jobb lábon felugrunk, mialatt a bal láb sarkát kiteszük rézsut előre + megismételjük a felugrást, mialatt a bal lábat spiccérintkezéssel a jobb láb elé keresztbe tesszük + ugyanazt azonosan megismételjük + galopp szökdelő oldalra 4x (Ütemelőzőben a jobb lábon felugrunk. Bal lábbal oldalt lépünk, felugrunk + jobb lábbal a bal láb mellé lépünk felugrunk + ismétlés háromszor azonosan) Ismétlés ellenkezőleg. A lány ellenkező lábon kezd.

2. Páros csusszanás hátra: Ütemelőzőben páros lábon térdhajlítás + páros lábon hátra csusszanunk, mialatt a térd nyújt + páros lábon térdhajlítás, mialatt magunk előtt tapsolunk. Háromszor azonosan ismételünk.

3. Párcsere: Minden negyedre a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve 4 szökdelő járnak jobb rézsut előre az új partnerhez, a végén jobb – jobb karolás.

4. Karolás: Minden negyedre a fiúk bal lábbal, a lányok jobb lábbal kezdve 4 előre szökdelővel egymás között egy egészet jobbra fordulnak. Érkezés: egymással szemben, könyökben behajlított karral két kézfogás.

Disco tánc (sortánc 4/4-es disco zenére)

Stomp

Motívumok

1. Séta hátra: Jobb lábbal kezdve negyedekre 3 séta + a negyediknegyedre a bal láb spiccét hátra érintő helyzetbe tesszük.

2. Séta előre: Bal lábbal kezdve negyedekre 3 séta előre + a negyedik negyedre a jobb láb sarkát elől érintő helyzetbe tesszük.

3. Szólófordulat jobbra és balra: Jobb lábbal kezdve 3 sétával egy egészet fordulunk jobbra + a bal lábat sarokérintkezéssel bal rézsut előre tesszük. Bal lábbal kezdve 3 sétával egy egészet fordulunk balra + a jobb lábat sarokérintkezéssel jobb rézsut előre tesszük.

4. Dupla érintő: Jobb lábbal oldalt lépünk + a bal lábat súlytalanul a jobb láb elé tesszük, a bal lábat oldalt érintő helyzetbe vesszük + megismételve a második fázist a bal lábat talpon súlytalanul a jobb láb elé tesszük. Ismétlés ellenkező lábbal.

5. Szimpla érintő: Jobb lábbal oldalt lépünk + a bal lábat féltalpon súlytalanul a jobb láb elé tesszük. Ismétlés ellenkező lábbal.

6. Twist + taps: Zárt lábbal és hajlított térdrel balra, jobbra, balra csípőcsavar + felegyenesedünk, és magunk előtt tapsolunk.

Disco cha - cha – cha

Motívumok

1. Kerülő: Bevezető lépés jobb rézsut előre + bal lábbal és jobb lábbal kezdve 2 séta előre a partner bal válla felé + sasszé lépés balra (oldalt + mellé + oldalt) hát a hátnak + jobb és bal lábbal kezdve 2 séta hátra a partner jobb válla mellett + sasszé lépés jobbra, amellyel, egymással szemben megérkezünk. Ritmusa: negyed, negyed, negyed, nyolcad, nyolcad.

2. Váll a vállhoz: Ütemelőzőben 1/8-t fordulunk. Bal lábbal előre lépünk + jobb lábbal hátra lépünk + sasszé lépés balra egymással szemben, a végén 1/8-t balra fordulunk + jobb lábbal előre lépünk + bal lábbal hátra lépünk + sasszé lépés egymással szemben.

3. Lépő fordulat jobbra és balra: Bal lábbal kezdve két előre séta + sasszé lépés balra, amellyel egy egészet fordulunk jobbra. Jobb lábbal kezdve két előre séta + sasszé lépés jobbra, amellyel egy egészet fordulunk balra.

TÁRSASTÁNC

A két év előképző után a Társastánc tantárgy az alapfok 1. évfolyamától a továbbképző 10. évfolyamáig tart. Az egymásra épülő, folyamatos motívumok juttatják el a tanulót az egyre magasabb színvonalú táncstudáshoz.

Az évfolyamok táncismerete a minimum anyagot jelöli meg. A tanulók képessége és a szaktanárok belátása alapján bővíthető.

Alapfok

1. évfolyam

Tánctechnika

Izolált (függetlenített) testrész gyakorlatok

- fej
- váll
- mellkas
- medence
- törzs
- kéz
- lábfej

Ritmikai gyakorlatok

Ritmusgyakorlatok

- Ritmusjárás, taps
- Az adott tánc motívumainak ritmusképlete tapssal, járással

Tempógyakorlatok

- visszhang
- accelerando –ritardando

Alaplépések és táncok

Társastáncok kezdőknek

- Foxtrott
- Angol keringő
- Tangó
- Bécsi keringő
- Slow fox
- Samba
- Cha-cha-cha
- Rumba
- Jive
- Polka motívumok (páros jobbra forgó polka, rézsut haladó polka, páros jobbra forgó galopp)

2 évfolyam

Alaplépések és táncok

- Angol keringő
Jobbra fordulat (Natural Turn), balra fordulat (Reverse Turn) átmeneti lépések (Closed Change)
- Quickstep
Negyed fordularok (Quarter Turns)
- Cha-Cha-cha
Alaplépés, nő szólófordulat (Basic movement), New York, Hand to Hand
- Jive
Alaplépés, a nő jobbra fordulat (Fallaway Rock), balra fordulat, váll-váll mellett.

- Tangó
Séta (Walk on Left Foot, Right Foot), lánc (Progressiv Link), zárt promenád (Closed Promenade)
- Rumba
Alaplépés, nő szólófordulat (Basic Movement), Hand to Hand, Fan Alamana, Spot Turns

Megjegyzés: Az alapfok 2. évfolyamától kezdve öt éven keresztül a táncos mozgásának fejlesztéséhez a klasszikus balett tantárgy nyújt segítséget. Szakmailag indokolt, ha a társastánc órákat megelőzi a balett óra.

3. évfolyam

Alaplépések és táncok

- Az előző évben tanult tangó és rumba
- Angol keringő
Jobbra körzés (Natural Spin Turn), Whisk „a” – a forma, sasszé promenádból (The Chassé from PP), külső váltás (Outside Change)
- Quickstep
Progresszív sasszé (Progressive -Chasse), keresztsasszé (Cross chasse), keresztlépés előre (Forward Lock)
- Cha-Cha-Cha
Fan Alamana, Spot Turns
- Jive
Helycsere jobbról –balra (Change of Places Right to Left), hely – csere balról –jobbra (Change of Places Left to Right), kézcsere (Change of Hands behind back), Link rock and Link
- Bécsi keringő
Jobbra fordulat (Natural Turn), előre haladó alap (Forward Changes)
- Samba
Alaplépés (Basic Movement – Natural, Reverse and Alternative), Samba Walks in PP, Whisk, nő szóló fordulat (Whisk To R. and L.Solo Spot Volta)

4.évfolyam

Alaplépések és táncok

- Az előző évben tanult bécsi keringő és samba
- Angol keringő
Fonó II. (The Weave from PP), Whisk b.,progressív sasszé (Progressive Chasse)
- Tangó
Nyitott balra fordulás, zárt befejezéssel (Open Reverse Turn with Closed Finis)
- Quickstep
Jobbra körzés (Natural Spin Turn), keresztlépés hátra (Backward Lock) Running Finish
- Rumba
Hockey Stick, Three Cha-cha-cha
- Jive
American Spin, Stop and Go
- Bécsi keringő formáció

5. évfolyam

Alaplépések és táncok

- Slow fox
Négyeslépés (Feather step), hármaslépés (Three Step)
- Paso doble
Basic Movement, Appel, Sur Place, Deplacement (To Include the Attach) promenad, promenad jobbra és balra fordulattal (Promenade Link), válás (Separation)
- Angol keringő
Kitartott váltás (Hesitation Change), Impetus
- Tangó

- Négyeslépés (Four Step)
- Quickstep
Balra fordult sasszéval (Chasse Reverse Turn, dupla keresztlépés (Double Locks))
- Bécsi keringő
Balra fordulat (Reverse Turn), átmeneti lépés (Forward Changes)
- Rumba
Rope Sinning, Aida, Hip Rocks
- Cha-cha-cha
Cuban Breaks
- Samba
Helycsérés volta (Volta Movenets Criss Cross, Maypole), Bota Fogos to P. P. and C.P. P., Side Samba Walk, Stationary Samba Walks
- Jive
The Whip, Fallaway Thorway

6. évfolyam

Az alapfok végére a táncosoknak ismerni kell az öt standard (angol keringő, tangó, bécsi keringő, slow fox,) és az öt latin amerikai (samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive) táncból a nemzetközileg elfogadott angol táncstílus alaplépéseit, alapfogalmait.

Alaplépések és táncok

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Angol keringő
Corte
Double reverse Spin
The Back Whisk • Tangó
Porgressive Side Step, Progressive Side Step reverse Turn
Back Open Promenade
Back Corte
Rock Turn
Rock Back on Right Foot and Left Foot
Natural Promenade Turn
Natural Twist Turn • Quickstep
Natural Turn
Natural Turn with Hesitation
Natural Pivot Turn
Tipple Chasse ti Right
Double Reverse Spin • Slow fox
Natural turn
Reverse turn
Change of direction
Reverse Wave
Impetus Turn
The Weave • Samba | <ul style="list-style-type: none"> Progressive Basic Movement
Outside Basic Movement
Travelling Bota Fogos
Reverse Turn
Corta Jaca • Cha-cha-cha
Natural Top
Natural Opening Out Movement
Closed Hip Twist
Time Step • Rumba
Progressive Walks Forward and Backward
Natural Top
Natural Opening Out Movement
Side Step
Cucarachas • Paso doble
Chasses to Right and Left (With or Without Elevation)
Fallaway Ending to Separation
The Huit (cape)
Sixteen • Jive
The Walks |
|--|--|

Továbbképző 7. évfolyam

A továbbképzőben (7-10. évfolyam) a táncosok a standard és latin-amerikai táncokból készített koreográfiákkal ismerkednek meg, miközben tovább bővítik ismereteiket. A koreográfiákat egyénileg, a növendékek felkészültségét figyelembe véve ajánlott elkészíteni.

Alaplépések és táncok

- Angol keringő
Open telemark, The Telemark (closed Telemark)
Outside Spin
Drag Hesitation
Bakward Lock
The Turning Lock
- Tangó
Fallaway Promenade
Brush Tap
Pormenade Link
- Quickstep
Progressive Chasse to Right
Quick Open Reverse
Four Quick Run
The V 6
- Samba
Closed Roks
Shadow Bota Fogos
Argentine Crosses
- Cha-cha-cha
Shoulder to Shoulder
Outside Swivel
- Slow fox
Open Impetus Turn
The Weave from Pp
The Natural Weave
- Natural Telemark
The Top Spin
Hover Feather
Hover Telemark
Open Telemark
Open Telemark, with a teather Ending
- Paso doble
Promenades
Grand Circle Advenced Ending to Promenades
Open Telemark
Ecart Fallaway Whisk
La Passe
Reverse Top
Opening Out from Reverse
Top
Aida
Spiral
Open Hip Twist
- Rumba
Reverse Top
Opening Out from Reverse
Top Spiral
- Jive
Whip Throwaway
Windmill
Spanish Arms
Rolling off the Arm

8. évfolyam

Alaplépések és táncok

- Angol keringő
Cross Hesitation
The Wing
The Zig-Zag
Reverse Pivot
- Tangó
Basic Reverse Turn
- Slow fox
Natural Teist Turn
Open Telemark
Natural Turn to Outside
Swivel
The Telemark
- Quickstep
The Zig-Zag
Cross Swivel
Fish Tail
Running Right Turn
Change of Direction
Reverse Pivot
- Samba
Open Rocks
Back Rocks
Plait
- Cha -Cha-Cha
Rope Spinning
Advanced Hip Twist

- Rumba
Alternative Basic
Movement
Kiki Walks
- Paso doble
Fallaway Reverse

Syncopated Separation
Banderillas
The Twist

- Jive
Simple Spin

9. évfolyam

Alaplépések és táncok

- Angol keringő
The Weave
The Left Whisk
The Contra Check
The Closed Wing
The Double Natural Spin
- Tangó
The Chasse
Four Step Change
Fallaway Four Step
The Oversway
- Slow fox
The Hover Cross
Curved Feather to Back
Feather
Fallaway Reverse and Slip Pivot
The Natural Zig-Zag from PP
Natural Hover Telemark
- Quickstep
Six Quick Run
The Hover Corte
The Rumba Cross

The Topsy
Running Finish

- Samba
Foot Changes
Contra Bota Fogos
Rolling off The Arm
- Cha –cha-cha
Cross Basic
Turkish Towel
- Rumba
Sliding Doors
Fencing
- Paso doble
Coup de Pique
Left Foot Variation
Fregolina (Incorporating The Farol)
- Jive
Chicken Walks
Toe Heel Swivels

10. évfolyam

A továbbképző elvégzés után a táncos megismeri az öt standard (angol keringő, tangó, bécsi keringő, slow fox, quickstep) és az öt latin –amerikai tánc (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive) összetettebb motívumait és az alaplépések variációit is.

Alaplépések és táncok

- Angol keringő
Quick Open Reverse
Fallaway Rewersw and Slip Pivot
Hover Telemar
Natural Fallaway
- Tangó
Fallaway Reverse and Slip Pivot
- Slow fox
The Whisk
Double Reverse Spin

Fallaway Whisk
Contra Check
Pivot To Right (just right after Contra Check!)

- Quickstep
Wing
The Whisk
Foxtrot Natural Turn
The Top Spin
Curving Fether step
Side Lock from PP

- | | |
|---|--|
| Outside Swivel
The Telemark
Impetus
Open Impetus
Outside Spin | Follow My Leader |
| <ul style="list-style-type: none"> • Samba Natural Roll Volta Movement (Closed Volta Travelling Circular Voltas in R. Shadow Position, Roundabout) • Cha-cha-cha Sweetheart | <ul style="list-style-type: none"> • Rumba Three Threes Advanced Hip Twists • Paso doble The Chasse Cape Travelling Spins from Promenade Position Travelling Spins from Counter Promenade Position • Jive Flicks into Break |

A számonkérés formája

A tanulók minden évfolyamban **félévi és év végi vizsgán** adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A bemutatás párosan és csoportosan történik. A minősítésre, az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, a bizottság szótöbbséggel dönt.

Az értékelés szempontjai – minimum követelmények:

- Az adott évfolyam társastánc tananyagának ismerete
- Párral való táncolás technikájának biztonságos elsajátítása
- Stílusnak megfelelő előadásmód
- A táncban alkalmazott térformák helyes, pontos bemutatása
- Alkalmazkodás a csoportos munkában

KLASSZIKUS BALETT

Alapfok

2. évfolyam

Gyakorlatok a rúdnál

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lábhelyzetek és pozícióváltás 90°-os és 180°-os lábtartásban, I., II., III., V. pozícióban ➤ Demi plié I., II., III. pozícióban 90°-on, majd 180°-ra nyitott lábbal, rúddal szemben állva ➤ Hátrahajlás rúddal szemben ➤ Relevé és plié relevé párhuzamos és 90°-ra nyitott állásban | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plié soutenu rúddal szemben és rúdnak háttal ➤ Degagé rúddal szemben II. pozícióban ➤ Térdhajlítás és féltalpra emelkedés párhuzamos lábbal (demi plié – féltalp – térdnyújtás – talpra ereszkedés) ➤ Hátizom gyakorlat (asztalállás) |
|---|--|

Gyakorlatok középen

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hátegyenesítés előző és törökülésben ➤ Hátegyenesítés álló helyzetben (asztalka) ➤ Törzsfordítás és törzshajlítás oldalra ➤ Lábfejlesztő és lazító gyakorlatok (pipa-ceruza-spicc) ➤ Háton fekvésben lábemelés ➤ Térdelésből térd mellé ülés jobbra és balra ➤ Háton fekvésben mellkas emelés ➤ Háton fekvésben csípő emelés | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hason fekvésben mellkas emelés ➤ Hason fekvésben hátra lábemelés ➤ Lábdobás nyújtott ülésben indítva ➤ Lábdobás hastámaszból indítva ➤ Nyújtógyakorlat (hernyómozgás, nyújtott térdekkkel) ➤ Nyújtógyakorlat (béka) ➤ Nyújtógyakorlat (ülésben) ➤ Térdbeosztás (1.2.3.4.5.6.7.8-as irányok) |
|---|--|

- Karvezetések (gimnasztika karhelyzetei)
- Klasszikus balett karpozíciók (I. II. III.)
- Port de bras-k $\frac{1}{2}$, I. II.
- Relevék mint a rúdnál

Járások

- Járás különböző zenei értékekre ($\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, stb.)
- Járás féltalpon
- Járás tapssal

Futások

- Futás hátul felkapott lábbal
- Futás elől felkapott lábbal
- Futás előre nyújtott lábbal

Szökdelések (ugrások)

- Szökdelés két lábon zárt lábtartással egyenletes és ritmizált tempóban
- Szökdelés páros lábbal haladva
- Szökdelés váltott lábbal haladva (indián szökdelés)
- Szökdelés párhuzamos lábbal $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal

3. évfolyam

Egyszerű balett elemek a rúdnál és középben. (Port de bras-k)

Rúdgyakorlatok

- Pozícióváltás rúddal szemben és rúd mellett
- Demi plié I. II. V. pozícióban rúd mellett
- Battement tendu I. és V. pozícióban rúddal szemben és háttal
- Battement tendu I. pozícióban rúd mellett előre, oldalra és hátra
- Battement tendu passé part erre
- Battement tendu jeté rúddal szemben és rúdnak háttal állva, hátra, oldalt, előre, oldalt
- Demi rond en dehors és en dedans
- Rond de jambe part erre en dehors és en dedans
- Plié soutenu rúd mellett
- Relevé lent 45° -ra
- Relevék I. II. pozícióban plié-vel és plié nélkül

Középgyakorlatok

- Pozíció váltása
- Demi plié I. II. pozícióban
- Battement tendu I. pozícióban előre, oldalra, hátra
- Battement tendu passé part erre en tace
- Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva féltalpon
- Port de bras I. II.

Allegro

- Temps levé sauté
- Petit échappé I. pozícióból II. pozícióba ugorva
- Galopplépés

4. évfolyam

Klasszikus balett pozíciók használata rúdnál és középben. Pózok fogalma.

Rúdgyakorlat

- pozíció megtanítása
- Demi plié IV. pozícióban
- Grand plié I. II. V. pozícióban
- Battement tendu V. pozícióban előre, oldalra, hátra
- Sur le cou-de-pied helyzetek alacsony, rendkívüli, passé-ban
- Relevé lent 45° fölé
- Frappé lábujjheggyel a földet érintve
- Grand battement jeté rúddal szemben hátra és oldalra, rúdnak háttal előre
- Relevék V. pozícióban nyújtva és plié-vel
- Hajlás oldalra rúddal szemben állva

Középgyakorlatok

- Grand plié I. II. pozícióban
- Battement tendu V. pozícióban
- Demi rond lábujjhegygel a földet érintve en dehors és en dedans
- Rond de jambe part erre en dehors és en dedans
- Plié soutenu V. pozícióból
- Pózok, croisé és éffacée irányok V. pozícióban nagy kartartással
- port de bras
- Relevék I. II. pozícióban nyújtva és plié-vel

Allegro

- Temps levé sauté V. pozícióban
- Petit échappé formák
- Petit changement de pied
- Chassé előre és oldalra haladva V. pozícióban

5. évfolyam

Battement-ok plié-vel és nyújtva. Balance gyakorlatok. Fordulatok, forgások.

Rúdgyakorlatok

- Grand plié IV. pozícióban
- Battement tendu demi plié-vel
- Battement tendu jeté demi plié-vel
- Battement tendu jeté passé-par terre
- Preparáció a rond de jambe par terre-hez
- Fondu 45°-on rúddal szemben állva hátra és oldalra, rúdnak háttal állva előre
- Frappé 35°-on előre, oldalra, hátra
- Flick-flack előre, oldalra, hátra nyitni
- Relevé lent 90°-on
- Petit battement sur le cou-de-pied
- Grand battement előre, oldalra, hátra
- Félfordulat V. pozícióból, V. pozícióban rúd felé és rúdtól elfordulva
- Balance talpon, egy lábon állva és féltalpon, két lábon állva pozíciókban
- Pas de bourrée lábváltással rúddal szemben en dehors és dedans

Közép-gyakorlatok

- Demi plié IV. pozícióban
- Grand plié V. pozícióban
- Battement tendu demi plié-vel
- Battement tendu marché
- Battement tendu jeté
- Relevé lent 45°
- Frappé lábujjhegygel a földet érintve
- Pózok lábujjhegygel a földet érintve nagy kartartással croisé, éffacé előre és hátra, I. II. III. arabesque
- Temp lié part erre tagoltan előre és hátra
- port de bras
- Preparáció a tour sur le cou-de-pied-hez IV. V. pozícióból V. pozícióba zárva en dehors és en dedans

Allegro

- Assemblé oldalra (előre és hátra haladva)
- Glissade oldalra, váltva és nem váltva
- Changement $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal
- Petit jeté oldalra a rúdnál

Fordulatok, forgások

- fordulat a rúdnál V. pozícióban
- fordulat középen V. pozícióban
- Tour sur place

6. évfolyam

Néhány gyakorlat féltalpon. Demi és grand rond-ok 45°-on. Ugrások fordulva. Forgások part erre és diagonálban.

Rúdgyakorlatok

- Battement double-tendu degagé-vel előre, oldalra, hátra
- Battement tendu degagé-vel előre, oldalra, hátra

- Rond de jambe par terre demi plié-vel, en dehors és en dedans
- Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Double fondu 45°-on
- Soutenu 45°-on
- Demi és grand rond 45°-on talpon en dehors, en dedans
- Frappé féltalpon
- Double frappé talpon

Középgyakorlatok

- Grand plié IV. pozícióban
- Battement tendu degegé-vel előre, oldalra, hátra
- Battement tendu pózokban, nagy kartartással
- Battement tendu jeté marché
- Fondu 45°-on en face
- Soutenu 45°-on en face

Allegro

- Petit jeté oldalra
- Echappé ¼ és ½ fordulattal
- Sissonne simple elől és hátul felhúzott sur le cou.de-pied-vel, rúdnál és közepen
- Sissonne fermé oldalra
- Glissade előre és hátra
- Assemblé előre és hátra
- Changement egy fordulattal

Nagyobb és nehezebb ugrásokat, ha azt a főtárgy megkívánja, az évfolyam fizikai állapotának és balett tudásának figyelembevételével taníthatunk.

Fordulatok, forgások

- Egy tour sur le cou-de-pied IV. és V. pozícióban
- Tour posé en dehors, en dedans
- Tour pas de bourrée diagonálban
- Tour chainé diagonálban
- Tour piqué diagonálban

- Rond de jambe en l'air rúddal szemben, nyújtva és plié-vel
- Petit battement féltalpon
- Developpé
- Attitude helyzetek
- Relevék egy lábon
- Balance féltalpon rendkívüli sur le cou-de-pied-ben
- Grand battement jeté passé par terre

- Frappé 35°-on en face
- Double frappé 35°-on en face
- Petit battement talpon
- Flick-flack előre, oldalra, hátra
- Relevé lent 90°-on a tanult pózokban
- Pas balancée en face
- VI. part de bras

A számonkérés formája

A tanulók az Alapfok 2-6. évfolyamában félévi és év végi vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A bemutatás csoportosan történik. A minősítésre, az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, a bizottság szótöbbséggel dönt.

Az értékelés szempontjai – minimumkövetelmények:

- az adott évfolyam tananyagának ismerete
- a klasszikus balett stílusának megfelelő előadásmód
- a bemutatott gyakorlatok technikai biztonsága, megfelelő kivitelezése

TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC

**Továbbképző
7. évfolyam**

A Történelmi társastánc tanítását a XIX. Századi társasági táncok alaplépéseivel, azok stílusának és magatartásformáinak megismertetésével kezdjük.

Alaplépések és táncok

- XIX. sz.-i bók
- Pas marché
- Pas glissé
- Pas élevé
- Chassé
- Pas degagé
- Pas galopp
- Pas polka előre – hátra – oldalra
- Forgó polka szólóban
- Forgó polka párosan
- Kreuzpolka
- Keringő lépés előre – hátra
- Keringő lépés előre és hátra haladva
- Forgó keringő szólóban
- Valse – Mignon
- Pas balancé
- Pas marché etűd

8. évfolyam

Az előző év lépésanyagát már etűdök és egyszerűbb koreográfiák betanulásán keresztül gyakorolják a tanulók.

Alaplépések és táncok

- Pas chassé A formák
- Pas chassé B formák
- Polonaise előre – hátra haladva
- Polka etűd
- Keringő koreográfia

9. évfolyam

A XIX. század könnyedsége mellett a barokk szertartásosabb, kifinomultabb, kötöttebb stílusával ismertetjük meg a tanulókat a menüett lépésein keresztül. A rokokó Gavotte lépései már klasszikus kifinomultságot is igényelnek.

Alaplépések és táncok

- századi Menüett bók
- Pas menü
- Menüett tánc
- Gavotte bók
- Pas gavotte
- Pas de zefír
- Pas pompadur
- Galambocska
- Kiskontra tánc
- Polonaise etűd

10. évfolyam

Az utolsó év anyagába kerül egy magyar úri, báli tánc a Körmagyar, mert stílusa eltér a gyerekek által ismert néptánctól, ezért nehezebb elsajátítaniuk.

Alaplépések és táncok

- Tarantella
 - Gavotte tánc
 - Francia négyes
 - Körmagyar lépései és tánc
- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| Andalgó | Lejtő | Fonás |
| Tétovázó | Vágó | Keresztező |
| Csalogató | Toborzó | Bölcső |
| Csárdás | Lengető | Magányforgó |
| Rida | Emelkedő | Kisharang |
| Cifra | Verbunkos | Bokázók |

A számonkérés formája

A tanulók a Továbbképző 7-10. évfolyamában félévi és év végi vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A bemutatás párosan és csoportosan történik. A minősítésre, az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, a bizottság szótöbbséggel dönt.

Az értékelés szempontjai – minimumkövetelmények:

- az adott évfolyam tananyagának ismerete
- az elsajátított táncok korhű, stílusos bemutatása.

VISELKEDESKULTÚRA

A növendék ebben a korban (14 év) igényli a legjobban a segítséget a mindennapok gyakorlatahoz. A különböző témaköröket tanár által irányított beszélgetés formájában ajánlott feldolgozni.

Alapfok 5. évfolyam

Témakörök:

- Viselkedés általános szabályai
- Köszönés, megszólítás, tegezés, magázás
- Bemutatkozás, bemutatás, kézfogás, kézcsók
- A bocsánatkérés formái, a pontosság
- Viselkedés táncos alkalmakkor (felkérés, lekérés, leköszönés)
- Társalgás
- Öltözködés, divat
- Testápolás, kozmetika, ékszerek
- Kirándulás
- Megjelenés, viselkedés étteremben
- Megjelenés, viselkedés színházban, moziban, hangversenyen
- Étkezés, helyes tartás ülés közben
- Mít mivel, hogyan eszünk?
- Vendégségben, vendéglátás, ünnepi alkalmak
- A rágógumi
- Utazás
- Telefonálás, levelezés
- Ajándékozás
- Nemzeti sajátosságok

A számonkérés formája

A tanulók az Alapfok 5. évfolyamában félévkor az órai munka alapján, év végén vizsgateszt kitöltése során adnak számot tudásukról. A teszt anyagát szaktanár állítja össze, s az elért eredmény szerint osztályoz 1-5-ig terjedő érdemjeggyel.

Az értékelés szempontjai – minimumkövetelmények:

- a táncos alkalmakkor való viselkedés szabályainak ismerete
- tájékozottság a köznapi élet illemtanában.

Szakirodalom

Gyermektáncok. NPI.

Játék és tánc az általános iskolában I-IV. évfolyam. Magyar Művelődési Intézet Néptáncosok Szakmai Háza, 1992.

A klasszikus és jazz balett technika. NPI. 1977. Balett pedagógiai kiskönyvtár

Ligeti Mária: Alapfokú dzsessz-tréning. Népművelési Intézet, Bp., 1982.

Társastánc pedagógusok kiskönyvtára.

Ligeti Mária: A XIX. századi történelmi társastáncok alapjai. Népművelési Intézet, 1985.

Szerdahelyi Tünde: Társastáncok kezdőknek. Népművelési Intézet, 1982.

Szentpál Mária: Alapfokú társastánc ritmika. Társastánc pedagógusok kiskönyvtára

Társastánc tanfolyamok útmutatója. NPI. 1966. Társastánc ped. kiskönyvtára

Divattáncok. NPI. 1969. Társastánc ped. kiskönyvtára

Versenycsárdás. NPI. 1969. Társastánc ped. kiskönyvtára

Versenytánc útmutató. NPI. 1971. Társastánc ped. kiskönyvtára

Versenytánc útmutató – a versenytánc D és C évfolyamos standard anyagnak módszertana. Népművelési Intézet. Bp., 1981. Tpk.

Nemzetközi versenyiskola „B” évfolyamos gyakorlati anyaga. Népművelési Intézet. 1982. Tpk

Alex Moore: The Revised Technique of Ballroom Dancing. 1977.

Alex Moore: Társastánc. Zeneműkiadó. 1985.

The Revised Technique of Latin American Dancing. London, 1981.

Illemtan I. NPI. 1967. Tpk.

Ottlik Károly: Protokoll – Viselkedéskultúra a mindennapok gyakorlatában. Protokoll'96. Könyvkiadó Bp., 1993.

Dr. Sille István: Illem, etikett, protokoll. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó 1993.

Ottlik Károly: Protokoll plussz – Viselkedéskultúra a mindennapok gyakorlatában. Protokoll '96 Könyvkiadó Bp., 1995.

Inge Wolf: Farmer vagy szmoking? Nagy Illemkódex. Trivium Kiadó Bp., 1995.

Ottlik Károly: Protokoll extra – Viselkedéskultúra a mindennapok gyakorlatában. Protokoll '96. Könyvkiadó Bp., 1996.

Rövidítések:

Népművelési Propaganda Iroda NPI

Társastánc Pedagógusok Kiskönyvtára Tpk

**2.3.3.3. TÁNCTÖRTÉNET
KÖZÖS ISMERET
(Néptánc és társastánc tanszak)**

A TÁNC TÖRTÉNET FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI

A tánc történet oktatásának célja, hogy a tanulókat szakmai ismereteikre alapozva ismertesse meg az egyetemes és nemzeti tánc történeti folyamatokkal, a táncművészeti kimagasló alkotó egyéniségek munkásságával, a táncirodalom néhány alapvető művével, továbbá fejlessze ízlésüket és ösztönözze őket arra, hogy a táncművészet értő és élvező befogadjává váljanak.

A tantárgy feladata

Ismertesse meg a tanulóval:

- a tánc művészi és közhasznú formáit,
- a társasági táncélet alkalmait,
- a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait és korszakait,
- az egyetemes és nemzeti táncművészet legjelentősebb művészetinek pályáját,
- az egyetemes és nemzeti táncművészet néhány alaplát, s ezek elemzésén keresztül a táncirodalom különböző stílusait.

Alakítsa ki a tanulóknál:

- az esztétikai érzéket,
- a művészetek befogadására nyitott attitűdöt,
- fogékonyságot a múlt és a jelen értékeinek befogadására.

Fejlessze a tanuló:

- nem verbális megnyilvánulások iránti fogékonyságát,
- a tánc komplexitásából adódóan a társművészetek (zene, képzőművészet, színház) iránti érzékenységét,
- vizuális memóriáját,
- képzelőerejét.

Ösztönözze a diákokat:

- a rendszeres társasági és színházi táncesemények látogatására,
- az iskolán kívüli tánceseményeken való részvételre,
- a rádió és televízió táncos-témájú műsorainak figyelemmel kísérésére.

Tudatosítsa a tanulóban:

- a tánc történeti ismeretek fejlesztik a személyiséget, az ízlését és fogékonyságát általában a művészetek, különösen az előadóművészetek iránt.

TANANYAG

A tánc történet tanítása a továbbképző 7-8. évfolyamában történik minden tanszakon, heti 1 órában. A tanulók ekkor már rendelkeznek a tantárgy befogadásához szükséges megfelelő történelmi, irodalmi, zenei és művészettörténeti ismeretekkel.

Továbbképző 7. évfolyam

A köznapi és művészi mozgás

Tér – idő – erő – kifejezés

A közhasznú és művészi tánc

A tánc és a társművészetek

A tánc történet főbb korszakai, a tánc társadalmi szerepének változásai:

- a tánc és a vallások, rítusok (őskor, ókor)
- a tánc és a szórakozás, a tánc és a reprezentáció (ókor, középkor, reneszánsz, barokk)
- a színpadi táncművészet kialakulása (udvari balett)

Továbbképző 8. évfolyam

A színpadi tánc története:

- romantikus baettek (olasz, dán, francia)

- klasszikus balettek (oroszok)

Megújulás a XX. században:

- balett (Gyagilev orosz balettje, nemzeti balettek, táncszínház)
- modern tánc (amerikai, európai, magyar)
- folklorizmus (jazz, orosz színpadi néptánc, magyar színpadi néptánc)

Tanévenként legalább két táncelőadás megtekintése és közös feldolgozása.

Egy együttes próbájának legalább egy alkalommal történő megtekintése, a látottak közös feldolgozása.

A SZÁMONKÉRÉS FORMÁJA

A tanulók minden évfolyamban félévi és év végi vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A minősítésre, az osztályzásra a szaktanár jogosult.

Az év végi osztályzatnak döntően az év közbeni munkán kell alapulnia. A tanuló teljesítményében nem az elsajátított lexikális tudást kell értékelni, hanem a tánc sajátosságaira való érzékenységet, a kialakult stílusismeretet, a szakmai szókincs és fogalomkészlet elsajátítását.

Az értékelés szempontjai – minimumkövetelmények:

- az adott évfolyam tananyagának ismerete,
- a művészetek iránti érzékenység, kreativitás.

A TANTÁRGY TÁRGYI FELTÉTELEI

Tárgyi feltételek:

- videólejátszó
- televízió
- magnetofon
- diavetítő
- CD-lejátszó
- videókazetták (a tánc összes műfaját tartalmazó archív felvételek)
- diasorozat (történelmi korok szerint, archív felvételeket tartalmazó)
- kézikönyvtár (tánc történeti kötetek, kiadványok, újságok)
- tábla (kréta)
- hangtár – CD, magnókazetta (tánc történethez kapcsolódó zenei anyagok)

A MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN 2001 SZEPTEMBERÉTŐL ALKALMAZOTT ZÁRADÉKOK

1. A szülő kérelmére töröltem a tanulók névjegyzékéből. (Rendelet 11. § (1) bekezdés)
2. Igazolatlan mulasztásai miatt töröltem a tanulók névjegyzékéből. (Rendelet 11. § (1) bekezdés)
3. Tandíjfizetési kötelezettsége lemulasztása miatt töröltem a tanuló a névjegyzékéből.
4. Beszámolón igazoltan nem vett részt. (Út. 34. § (5) bekezdés) A beszámolón igazolatlanul nem vett részt.
5. Igazolt mulasztásai miatt nem osztályozható. Az osztályt megismételheti, vagy folytathatja. (Út. 34. § (6) bekezdés)
6. tárgyból javítóvizsgát tehet. (Út. 36. § (1) bekezdés)
7. A javítóvizsgán nem jelent meg, tanulmányait csak az osztály megismételésével folytathatja. (Út. 36. § (1) bekezdés)
8. A javítóvizsgántárgybólosztályzatot kapott, felsőbb osztályba léphet. (Út. 36. § (3) bekezdés)
9. A javítóvizsgán nem felelt meg. (Út. 36. § (3) bekezdés)
10. Atárgybólosztályokból összevont beszámolót tett. (Út. 37. § (1) bekezdés)
11.A / B évfolyamába léphet.
Zeneiskolai továbbképző évfolyamba léphet.
Hangszeres tanulmányait megkezdheti.
Zeneiskolái tanulmányait nem folytathatja.
Engedély alapján osztályát folytathatja.
Alsófokú zenei tanulmányait befejezte. (Út. 33. § (1) bekezdés)
12. A tantervi anyagot önhibáján kívül nem tudta elvégezni, az osztályt megismételheti. (Út. 39. § (1) bekezdés)
13. Kiváló tanulmányi eredményéért igazgatói dicséretben részesült. (Út. 41. § (2) bekezdés)
14. Kizártam a zeneiskolából. (Út. 42. § (9) bekezdés)
15. A hibásan bejegyzett szöveget helyesbítettem. (Út. 50. § (3) bekezdés)
16. Ezt a pótanyagkönyvben az elveszett, megsemmisült eredeti helyett a zeneiskola rendelkezésére álló adatai alapján állítottam ki. (Út. 50. § (6) bekezdés)
17. Aszámú lapot téves bejegyzés miatt érvénytelenítettem. (Út. 57. § (3) bekezdés)
18. Ezt a bizonyítványmásodlatot az elveszett, megsemmisült eredeti pótlására
(név) kérelmére állítottam ki a zeneiskola anyagkönyve alapján. (Út. 58. § (1) bekezdés)

A PROGRAMHOZ VALÓ ILLESZKEDÉS FELÜLVIZSGÁLATA

1. Belső felülvizsgálat: 2 évenként
2. A program külső felülvizsgálata (a törvényi szabályozásnak megfelelő módon) a program végén, 8 évenként történik.

