



BAZIČNA PODJELA PLESA

Izvannastavna aktivnost
listopad 2020.

- ▶ Ples je estetska kineziološka aktivnost kod koje dominira aciklički tip kretanja (Findak i Prskalo, 2004), a u strukturi kineziologije koju je postavio Mraković (1992.) ples pripada području specijalne kineziologije - konvencionalnih aktivnosti.
- ▶ Za izvođenje plesa neophodne su razvijene funkcionalne i motoričke sposobnosti gdje njihov međusobni odnos varira zavisno od vrste i dinamike pojedinog plesa, dok svaka plesna vrsta zahtjeva i specifičan razvoj određenih plesnih tehnika i ostalih kretnih struktura.
- ▶ Izvođenje plesa podrazumijeva razvijenu plesnu kompetenciju.
- ▶ **Bazičnom podjelom plesova** može se zaključiti da se plesovi mogu svrstati u tri grupe: narodne plesove, društvene plesove i umjetničke plesove. Umjetnički i društveni plesovi svoj su razvoj nastavili prema natjecateljskim kineziološkim aktivnostima, a sastavni su dio i športskih aktivnosti kao primjerice ritmičke gimnastike, umjetničkog klizanja ili skijanja slobodnim stilom.
- ▶ **Narodni plesovi**
- ▶ Imaju veliki značaj za narodne običaje, ekonomiju, kulturu i povijest nekog naroda. Narodni se plesovi proučavaju, kako kroz pokret i glazbu, tako i kroz običaje, nošnju i nakit. Danas se narodni plesovi njeguju u zavičajnim društvima kroz folklor.

- ▶ Plesovi se mogu izvoditi sa i bez glazbene pratnje (nijemi plesovi). Kod nijemih plesova naglasak je na ritmu udaraca nogu ili nakita. Plesovi s glazbenom pratnjom mogu biti i sa i bez vokalne pratnje (ali bez glazbene pratnje); te plesovi sa glazbenom i vokalnom pratnjom istovremeno, kao primjerice mjuzikli.
- ▶ Oblici kretanja kod narodnih plesova su različiti, a postoje plesovi u kolu (otvorena i zatvorena), plesovi u paru, trojkama, četvorkama i većim skupinama, a prema spolu plesove dijelimo na mješovite, ženske i muške plesove.
- ▶ **Hrvatski narodni plesovi** su: kolo, tanci, balun, staro sito, dućec, vrličko kolo, posavski drmeš i mnogi drugi. Hrvati su s vremenom prihvatili i plesove susjednih europskih zemalja, koji su u određenome razdoblju bili modni hit.
- ▶ Važan nositelj promocije i očuvanja hrvatske kulturne baštine i plesne umjetnosti kao njezinog dijela je hrvatski plesni ansambl **LADO**, koji je osnovan krajem 1949. godine odlukom Vlade Narodne Republike Hrvatske.
- ▶ **Društveni plesovi**
- ▶ U početku plesali su se običnim koracima po krugu, a kasnije ljudi počinju plesati u troje, jedan plesač plesao bi s dvije plesačice. Tijekom renesanse pojavio se ples *saltarello* i *allemanda* (njemački ples), a u 15. stoljeću plesovi *balli* koji nisu imali stalan oblik i pretpostavlja se da je iz njih nastao *ballet*.
- ▶ Najpoznatiji dvorski ples bio je *menutet*. Sve do pojave *flamenka* (španjolski ples s elementima afričkog plesa) plesalo se isključivo u parovima.

- ▶ Današnji ples, poznat kao engleski valcer, prilagođen je izvorni sjevernoamerički ples *boston*. Nakon 1925. godine uz plesove prilagođene narodu u koji su pristigli počinju se plesati izvorni sjevernoamerički plesovi, primjerice, *charleston*.
- ▶ Nakon 1930. godine sve popularnije postaju plesovi Kube, Brazila i Argentine (*samba, rumba, tango*). Razlog njihove popularnosti bila je posebnost glazbe (ritma i instrumenata), a plesovi 20. stoljeća, *rock`n`roll, twist* i disko plesovi prate *beat* glazbu.
- ▶ **Društveni plesovi** dijele se na standardne, latino-američke, sjeverno-američke i moderne.
- ▶ **Standardne plesove** karakterizira dinamično kretanje kod kojeg nema izraženog kretanja u kukovima, a dolaskom engleskog valcera pojavljuju se jednostavne figure i pokreti. Valcer se na natjecanjima pleše prvi, a neki ga nazivaju i „kraljicom“ plesova. Tango je porijeklom iz geta u Buenos Airesu. Bečki valcer potječe iz područja južnih njemačkih Alpa. Iz *foxtrotta* razvijaju se dva plesa, brži i sporiji *foxtrott; quick step* i *slow fox*.
- ▶ **Latino-američki plesovi:** samba, rumba i mambo izvorno potječu iz Afrike, koje su kao kulturnu vrijednost ponijeli robovi tijekom preseljenja (17.-18.st.) u Južnu Ameriku. Za latino-američke plesove je specifičan rad kukovima koji se rotiraju oko svoje osi u nazad, te rad lopatica. U latino-američkim plesovima u korak naprijed kreće se sa savijenim koljenima preko prstiju na puno stopalo.

- ▶ Plesači latino-američkog plesa udaljeniji su jedan od drugog (za razliku od standardnih plesova) te je u latino-američkim plesovima moguće i držanje za obje ruke u visini struka. Rumba nosi porijeklo od afričkih crnaca dovedenih na Kubu, a označavala je praznik ili ples. S druge strane Passo doble jedini je ples svrstan u grupu latino-američkih plesova, premda ne potječe iz crnačke kulture već iz Španjolske. Ples prikazuje koridu u kojoj je plesač toreador, a plesačica crveni plašt.

DRUŠTVENI PLESOVI		
STANDARDNI PLESOVI	LATINO-AMERIČKI PLESOVI	SJEVERNO-AMERIČKI PLESOVI I MODERNI
Engleski (polagani) valcer	Samba	Jazz
Tango	Cha-cha-cha	Swing
Bečki valcer	Jive	Boogie woogie
Slow fox	Rumba	Blues
Quick step	Passo doble	Rock`n`roll
		Twist
		Disko-plesovi

▶ Umjetnički plesovi

- ▶ Danas se, jednim od najvažnijim umjetničkih plesova smatra **balet**. Ballet [Ital. ballare = plesati], je klasičan i formaliziran ples, koji se pleše kao solo ili ansambl. Karakterizira ga velika kontrola i dramatičnost pokreta. Balet se pojavljuje na dvoru u Italiji kao drugačija forma plesa prije 16. stoljeća. Prvi balet, koji je ujedinio pokret, glazbu i razne dekorativne elemente prezentiran je u Francuskoj na dvoru Catherine de`Medici 1581.

- ▶ U početku su sve uloge izvodili muškarci, noseći maske i perike, a prvi balet u kojem je plesala žena bio je *The Triumph of Love*, 1681. godine. Na razvoj baleta utjecala je i Talijanska baletna škola gdje je Pierre Beauchamps postavio pet osnovnih pozicija nogu, koje postaju baza svih kretnji.
- ▶ Najpoznatiji balet danas, je ruski balet.
- ▶ Iz baleta razvijali su se i drugi plesovi kao primjerice suvremeni ples koji zahtijeva trenirane plesače, usvojenost plesnih tehnika, plesnu izražajnost i snagu, ali i ispričanu priču, osjećaje i doživljaj.
- ▶ Kao suvremeni ples razvijaju se i *break dance*, te *hip-hop*. Suvremeni ples temelji se na izražavanju emocija i oslobodjenju krute postavljene baletne forme. Za razliku od baleta koji je uvijek bio vezan za više slojeve društva, do razvoja *hip-hopa* dolazi među nižim društvenim slojevima.
- ▶ Pojavom *break dance* razvijaju se nove plesne strukture i plesne tehnike, a njihova biomehanička pozadina potječe iz područja gimnastike, akrobatike uz pokrete imitiranja robota, okretanja na glavi i vratu, imitiranja električnih impulsa kao i drugih pokreta.

Ne zaboravite pogledati i vježbati uz video:

Hip hop: https://www.youtube.com/watch?v=R9Z774lVX6A&feature=emb_logo

Moderni ples: https://www.youtube.com/watch?v=4iZPv7GY_dc