



# BALET

Izvannastavna aktivnost  
studenj 2020.

- ▶ Kao i ostali plesovi, balet može biti grupni nastup ili solo izvedba. Postoje baleti s radnjom ili bez nje.
- ▶ Balet je jedna od najstarijih plesnih tehnika koja je temelj svim ostalim plesnim stilovima.
- ▶ Karakteriziraju ga stroge forme tijela i otvoreni položaj stopala, što znači da je cijela noga zarotirana iz kuka prema van za 180 stupnjeva.
- ▶ Baletna tehnika ne poznaje upotrebu sile i naglih pokreta. Svi pokreti moraju biti kontrolirani i ne smiju se izvoditi sa zgrčenim mišićima, već istegnutim u «daljinu».
- ▶ Elementi koji se uvježbavaju su veliki i mali čučnjevi, istežanje i dizanje nogu, rad stopala, različiti nagibi i rotacije tijela, različite vrste okreta i skokova koji se mogu izvoditi iz velikoga ili malog čučnja, s obje ili jedne noge i sl.
- ▶ Balet nije samo za profesionalce, već je i izvrsna aktivnost za rekreativce.
- ▶ Razlika između rekreativnog i profesionalnog bavljenja plesom je samo u tome što rekreativci izvode manje komplicirane elemente. Rekreativci također ne moraju imati stupanj otvorenosti do punih 180 stupnjeva, već onoliko koliko to dopuštaju individualne prirodne predispozicije tijela.

## ▶ Povijest klasičnog baleta

Balet nije zasebna plesna umjetnost već je neizbježna stepenica u razvoju plesa.

- ▶ U ranom 16. stoljeću u Italiji, prvi puta se spominje naziv balletti, koji je označavao figuralni ples. Iako je svaki ples imao neku temu, s drugim ga je plesovima povezivao jedino opći mitološki karakter sadržaja.
- ▶ U osnovi su balletti bili scenski prilagođene verzije društvenih plesova toga doba. Neki su proizašli iz dvorskih protokola, a drugi iz zabava seljaka. Uz ballette se javljaju i tekstovi s uputstvima koja su imala precizirati broj izvođača koji sudjeluju u plesu, te jesu li su oni svrstani u parove ili poredani u liniju.
- ▶ Krajem šesnaestog i početkom sedamnaestog stoljeća tekstovi postaju sve precizniji i daju nam jasno tumačenje pravilnog položaja plesačevih stopala na početku koraka, kao osnove iz koje se razvilo pet pozicija klasičnog baleta. Ilustracije pokazuju da su stopala okrenuta od tijela - ne do te mjere da bi bila potrebna neka naročita gipkost, no dostatno da bi to djelovalo otmjeno. Tu je začetak baleta otvorenih pozicija nogu.
- ▶ Premda su koreografi bili profesionalci, ballette su izvodili amateri - dvorani za zabavu svoga staleža. Zbog toga su koreografi, svjesni ograničenih sposobnosti svojih učenika - izvođača, jednostavne korake slagali u zamršene obrasce tako da bi ipak bili zanimljivi.

- ▶ 17. stoljeće / razvoj baleta u klasičnom smislu  
Balet se u klasičnom smislu razvio u Francuskoj. Najčuveniji plesač sredinom 17. st. bio je Louis XIV; odjeven kao Apolon, Kralj - Sunce vladao je francuskim i europskim baletom.
- ▶ Sada je i obična publika koji puta smjela prisustvovati izvedbama, a u nekim izvedbama su se pojavljivali i profesionalci. No balet je i dalje ostao sredstvom koje je prvenstveno imalo služiti plemstvu. Kada je napustio scenu, Louis XIV. je osnovao školu za osposobljavanje plesača. Isprva su svi plesači bili muškarci, a s vremenom se pojavljuje i nešto žena.
- ▶ 18. stoljeće / odvajanje plesa za zabavu od profesionalnog plesa  
U 18. st. je točno pobrojano svih pet pozicija, sve je veći naglasak na otvorenosti, pa se sada stopala postavljaju tako da tvore pravi kut. Skokovi postaju sve češći i pojavljuje se mnoštvo pirueta.
- ▶ Proširio se jaz između društvenog i teatarskog plesa, za scenu je norma bila nešto slobodnija. Suknje balerina se skraćuju na visinu do gležnja kako bi i one mogle izvoditi skokove, a cipele na petu se zamjenjuju cipelama bez pete radi čvršćeg pliea prije skoka. Kasnije se suknje i korzeti zamjenjuju jednostavnom laganom haljinom. No muškarci su u baletu i dalje nadmoćniji.
- ▶ 19. stoljeće / završna faza konačnog oblika forme klasičnog baleta  
U 19. st. plesne predstave počinju se stvarati za manje elitnu publiku za srednju klasu u usponu.

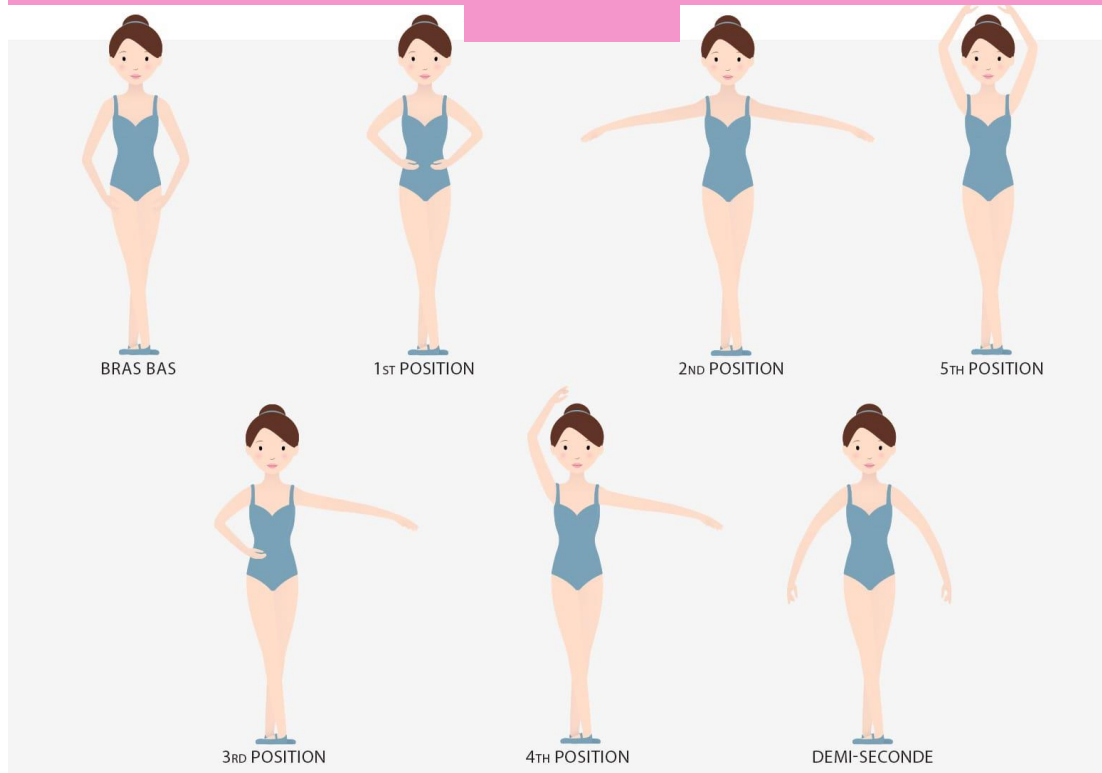
- ▶ Noge se otvaraju do punih 180 stupnjeva, a baletni je sat progresivan niz vježbi, počevši od jednostavnih pokreta, pa sve do najsloženijih skokova i okretaja.
- ▶ Sistematično vježbanje pospješio je brz napredak tehničke vještine. Žene su počele plesati na vrhovima prstiju. U početku je to bila tek trenutna poza, onda nekoliko brzih koraka, a potom još nekoliko. S vremenom je balerina naučila kako da opšivanjem pojača vrhove svojih papučica kako bi je one bolje podupirale (špice su se pojavile mnogo kasnije).
- ▶ Balet danas - krajem 19. i u 20. stoljeću struktura postaje savršeno precizna i ističe se ljepota linije. Solo plesovi, poznati kao varijacije, sada se uvijek grade na nekom motivu ili su inspirirani nekom posebnom osobinom plesača za kojeg su bili kreirani.
- ▶ Muškarci se vraćaju plesu i sada muško - ženska zastupljenost postaje ravnopravna. To je i doba špica kao zasebnih papučica koje se razlikuju od mekanih.
- ▶ Svaki baletni pokret nosi jedinstven naziv: Plié - mali čučanj (prva vježba na štapu, kada plesači polako savijaju koljena i ravnih se leđa spuštaju u čučanj); Grand plié (velik-duboki čučanj); Pirouette (okret); Jeté (skok s noge na nogu); Foutte (vrlo brzi okreti pri čemu je noga koja ne dotiče zemlju podignuta i prvo pružena sa strane, nakon čega se pogrči u koljenu.); Pique (koračanje na vršcima prstiju, ne savijajući koljena); Rond de jambe (kružni pokret nogom u zraku ili na podlozi) itd.

► Osnovne baletne pozicije ruku i nogu:

Pozicije nogu



Pozicije ruku



Ne zaboravite pogledati i vježbati uz video na poveznici:  
Frozen sat: <https://www.youtube.com/watch?v=BSf-g9yWYK4>