AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETOKTATÁS ALAPPROGRAMJA

TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

2022

Tartalomjegyzék

I.RÉSZ....7
ÁLTALÁNOS RENDELKEZÉSEK....7
Az alapprogram szerepe a művészetoktatás tartalmi szabályozásában....7
Alapelvek....8
Az alapfokú művészeti oktatás - nevelés szerepe a tanulók személyiségfejlesztésében....10
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS ZÁRÓVIZSGA ÁLTALÁNOS KÖVETELMÉNYEI....10
AZ ALAPPROGRAM TARTALMI SZABÁLYOZÁSÁNAK FOGALMI RENDSZERE....11
II.RÉSZ....16
TÁNCMŰVÉSZETI ÁG....16
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG CÉLRENDSZERE....16
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG ÁLTALÁNOS FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI....17
Kiemelt kompetenciák a táncművészeti ágon....17
III. RÉSZ....19
A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG TANSZAKAI ÉS TANTERVI PROGRAMJA....19
A) BALETT TANSZAK....19
I. FEJEZET....19
AZ ALAPFOKÚ BALETTOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI....19
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA....20
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA....21
A művészeti alapvizsga követelményei....21
A művészeti záróvizsga követelményei....22
II. FEJEZET....24
BALETT TANSZAK TANTÁRGYAI....24
BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA....24
Előképző évfolyamok (E)....24
Alapfokú évfolyamok (A)....27
KLASSZIKUS BALETT....29
Alapfokú évfolyamok (A)....29
Továbbképző évfolyamok (T)....36
BALETT ELMÉLET....41
Alapfokú évfolyamok (A)....41
TÁNCTÖRTÉNET....45
Továbbképző évfolyamok (T)....45

KREATÍV GYERMEKTÁNC....47
Előképző évfolyamok (E)....47
NÉPI JÁTÉK....48
Előképző évfolyamok (E)....48
NÉPTÁNC....49
Alapfokú évfolyamok (A)....50
JAZZ-TECHNIKA....53
Alapfokú évfolyamok (A)....53
GRAHAM-TECHNIKA....57
Továbbképző évfolyamok (T)....57
TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC....59
Alapfokú évfolyamok (A)....60
TÁRSASTÁNC....63
Továbbképző évfolyamok (T)....63
B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK....65
I. FEJEZET....65
AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI....65
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA....65
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA....67
A művészeti alapvizsga követelményei....67
A művészeti záróvizsga követelményei....68
II. FEJEZET....69
A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI....69
KREATÍV GYERMEKTÁNC....69
Előképző évfolyamok (E)....69
Alapfokú évfolyamok (A)....71
KORTÁRSTÁNC....72
Alapfokú évfolyamok (A)....73
Továbbképző évfolyamok (T)....80
LIMÓN-TECHNIKA....88
Alapfokú évfolyamok (A)....88
KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ....91
Alapfokú évfolyamok (A)....92
TÁNCTÖRTÉNET....96

Továbbképző évfolyamok (T)....96
LÁBÁN-TECHNIKA....98
Továbbképző évfolyamok (T)....98
GRAHAM-TECHNIKA....100
Továbbképző évfolyamok (T)....100
IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ....102
Továbbképző évfolyamok (T)....102
REPERTOÁR....104
Továbbképző évfolyamok (T)....104
C) MODERNTÁNC TANSZAK....106
I. FEJEZET....106
AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI....106
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA....106
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA....108
A művészeti alapvizsga követelményei....108
A művészeti záróvizsga követelményei....109
II. FEJEZET....111
A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI....111
BERCZIK-TECHNIKA....111
Előképző évfolyamok (E)....111
Alapfokú évfolyamok (A)....114
KREATÍV GYERMEKTÁNC....117
Előképző évfolyamok (E)....117
Alapfokú évfolyamok (A)....118
JAZZ-TECHNIKA....120
Alapfokú évfolyamok (A)....120
Továbbképző évfolyamok (T)....125
LIMÓN-TECHNIKA....130
Alapfokú évfolyamok (A)....130
Alapfokú évfolyamok (A)....132
TÁNCTÖRTÉNET....133
Továbbképző évfolyamok (T)....133
KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ....135
Alapfokú évfolyamok (A)....136

LÁBÁN-TECHNIKA....140
Továbbképző évfolyamok (T)....140
GRAHAM-TECHNIKA....142
Továbbképző évfolyamok (T)....142
REPERTOÁR....144
Továbbképző évfolyamok (T)....144
IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ....146
Továbbképző évfolyamok (T)....146
D) NÉPTÁNC TANSZAK....147
A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA....148
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA....149
A művészeti alapvizsga követelményei....150
A művészeti záróvizsga követelményei....151
II. FEJEZET....152
NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI....152
NÉPI JÁTÉK....152
Előképző évfolyamok (E)....152
NÉPTÁNC....155
Alapfokú évfolyamok (A)....155
Továbbképző évfolyamok (T)....163
FOLKLÓRISMERET....167
Alapfokú évfolyamok (A)....167
Továbbképző évfolyamok (T)....171
TÁNCTÖRTÉNET....173
Továbbképző évfolyamok (T)....173
NÉPZENEI ALAPISMERETEK....175
Alapfokú évfolyamok (A)....175
A/1. évfolyam....175
Továbbképző évfolyamok (T)....179
TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS....181
Továbbképző évfolyamok (T)....181
E) TÁRSASTÁNC TANSZAK....183
I. FEJEZET....183
AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI....183

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA....184
A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA....185
A művészeti alapvizsga követelményei....185
A művészeti záróvizsga követelményei....186
II. FEJEZET....187
TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI....187
GYERMEKTÁNC....187
Előképző évfolyamok (E)....187
TÁRSASTÁNC....188
Alapfokú évfolyamok (A)....189
Továbbképző évfolyamok (T)....193
VISELKEDÉSKULTÚRA....196
Alapfokú évfolyamok (A)....196
TÁRSASTÁNCTÖRTÉNET....197
Alapfokú évfolyamok (A)....197
Továbbképző évfolyamok (T)....198
TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA....199
Előképző évfolyamok (E)....199
Alapfokú évfolyamok (A)....200
TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC....202
Alapfokú évfolyamok (A)....202
Továbbképző évfolyamok (T)....203

AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETOKTATÁS ALAPPROGRAMJA
TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

I.RÉSZ

ÁLTALÁNOS RENDELKEZÉSEK

Az alapprogram szerepe a művészetoktatás tartalmi szabályozásában

A nemzeti köznevelésről szóló törvény alapján az alapfokú művészeti iskola feladata a tanuló képességeinek, érdeklődésének, adottságainak megfelelő nevelés és oktatás biztosítása, mely lehetővé teszi, hogy a tanuló képességeinek kibontakoztatása, személyiségének fejlesztése, tehetségének felismerése és kibontakoztatása érdekében alapfokú művészetoktatásban vegyen részt.

Az alapfokú művészetoktatás alapprogramja (*továbbiakban alapprogram*) a művészeti-kulturális műveltség azon részeit, tovább építhető elemeit tartalmazza, amelyeket az alapfokú művészeti iskolákban elsajátíthatnak a tanulók.

Az alapprogram a zeneművészet, táncművészet, képző- és iparművészet, népművészet, a színművészet és bábművészet, cirkuszművészet iránt érdeklődő tanulók számára biztosítja készségeik, képességeik fejlesztését, alkotó és önkifejező képességeik kibontakoztatását, tehetségük gondozását.

Az alapprogram részét képező tantervi programok és követelmények *(a továbbiakban: tantervi program és követelmény)* tartalmazzák azokat a képességfejlesztő célokat és feladatokat, követelményszinteket és feltételeket, amelyet minden alapfokú művészeti iskolának teljesítenie, biztosítania kell, és amelyek az adott művészeti ágon belül az alapfokú művészeti iskolák közötti átjárhatóságot biztosítják. Az alapprogram lehetővé teszi különböző tankönyvek, segédletek, digitális tananyagtartalmak és taneszközök alkalmazását.

A művészetoktatás tantervi programja az oktatás szerkezetéhez igazodva előképző, alapfokú és továbbképző évfolyamokból álló, legfeljebb 12 éves program.

A követelmény és tantervi program különböző életkorban teljesíthető, a tananyagtartalom mélységét a pedagógus a csoport életkor szerinti összetételének megfelelően határozza meg. A tananyagtartalmat a tantervben meghatározott kereteket és a pedagógiai program előírásait figyelembe véve az iskola, a tanszaki munkaközösségek és a pedagógusok határozzák meg, amelyeket a tematikus tervekben, vagy tanmenetekben rögzítenek.

A tantervi program lehetővé teszi, hogy az iskolák és a tanulók a tananyag feldolgozásához, elmélyítéséhez és kiegészítéséhez, a követelmények teljesítéséhez, sajátos szükségleteik, igényeik kielégítéséhez, a tehetséggondozás feladatainak megvalósításához megfelelő tanulmányi idővel rendelkezzenek. E célok érdekében a tantervi program és óraterve az egységes követelményeket úgy állapítja meg, hogy azok teljesítéséhez – átlagos feltételek mellett – a képzési idő keretében lehetőség nyíljon kiegészítő tartalmak és követelmények meghatározására is.

Az alapfokú művészetoktatás megalapozza a művészi kifejezőkészséget, elősegíti a szakmai orientációt, a szakirányú továbbtanulást. A művészetoktatás fontos szerepet tölt be a

nemzeti hagyományok, a nemzeti értékek megőrzésében, a különböző kultúrák iránti nyitottság kialakításában, a kortárs művészet értő befogadásában.

Az alapfokú művészeti iskolák a követelményeket és tantárgyi programokat alapul véve készítik el az iskola pedagógiai programját, azon belül a helyi tantervét, melyet a helyi igények és célok figyelembevételével hoznak létre, és amelyben rögzítik az iskolák sajátos arculatának jellemzőit, és keretet biztosítanak a pedagógusok, a tanulók sokféle, differenciált tevékenységéhez. A helyi szabályozás lehetőséget ad az iskolafenntartók, a szülők, a tanulók érdekeinek, a pedagógusok szakmai törekvéseinek érvényesítésére, valamint az adott körülmények, feltételek figyelembevételére.

Az alapfokú művészeti iskola jelentős esélyteremtő szerepet vállal a végzettség nélküli korai iskolaelhagyás csökkentésében, az integráció támogatásában, a tanulási, beilleszkedési nehézségekkel küzdő gyermekek, a sajátos nevelési igényű és a hátrányos helyzetű tanulók fejlesztésében. Színteret, és a művészeti ágnak megfelelő szakmai környezetet biztosít a tanulók továbbtanulási esélyeinek növeléséhez, életminőségük javulásához.

A művészetoktatás a köznevelés feladatkörén belül lehetőséget teremt a művészeti ágak és a partnerintézmények közötti együttműködésre (konstruktív pedagógia a projektmódszer, kooperatív és a kollaboratív munkaforma, tematikus közösségi alkalom révén), valamint kulturális és pedagógiai együttműködést biztosít más intézményekkel, településekkel, önkormányzatokkal, annak érdekében, hogy a művészeti nevelés minél több gyermek, tanuló számára elérhető legyen, valamint a művészetoktatás eredményei minél szélesebb körben hasznosuljanak. A művészeti iskola kultúraközvetítő szerepvállalása, társadalmi felelősségvállalása és jó gyakorlatainak átadása révén hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók minél eredményesebben vegyenek részt ismereteik megszerzésében, gyarapításában, tudásuk és tehetségük komplex kibontásában.

Alapelvek

A magyar művészetoktatás olyan értékközvetítő pedagógiát képvisel, amely a személyiség sokoldalú fejlesztésére, az egyéni képességek feltárására és differenciált fejlesztésére irányul. Az értékközvetítéshez kreatív alkotói folyamat társul, amely új értékek létrehozását eredményezi.

A művészetoktatás tantervi programja a művészeti nevelés és oktatás tapasztalataira, az új szaktudományos és módszertani ismeretekre, a művészetpedagógiai és művészetpszichológiai kutatások eredményeire, a magyar művészeti nevelés nemzetközileg is elismert gyakorlatára, valamint a korszerű pedagógiai elvárások rendszerére épül. A tananyag eszköz a tanulók értelmi, érzelmi és kifejezőképességeinek fejlesztéséhez, a személyiség sokoldalú fejlesztéséhez.

A tantervi programok megvalósítására a holisztikus szemlélet és az élménypedagógiai irányultság, valamint a gyakorlatorientáltság a jellemző.

A művészetoktatás a készség- és képességfejlesztést, az ismeretek és tapasztalatok gazdagítását a személyiségformálás eszközeként kezeli, követelményeit a tanuló életkori fejlődési jellemzőihez igazítja.

A tananyag a különböző művészeti területek azon alapvető tartalmait foglalja magába, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a zene-, a tánc-, a képző- és iparművészeti, a színművészeti és bábművészeti, cirkuszművészeti műveltség megalapozásához, a különböző kompetenciák fejlesztéséhez.

A tananyag feldolgozását a **kompetenciafejlesztő szemlélet** jellemzi, amely négy kulcsterületre fókuszál: ismeretre (kognitív kompetencia), képességre (személyes kompetencia) és attitűdre (társas-szociális kompetencia) és mindezek fejlesztését megvalósító

módszerkompetenciára. A tantervi szabályozás rugalmassága lehetővé teszi az integrált oktatás-nevelés megvalósítását, továbbá hozzájárul a NAT-ban meghatározott kulcskompetenciák fejlesztéséhez, de különösen a *kreativitás, önkifejezés és kulturális tudatosság kulcskompetenciájának* fejlesztése kerül a képzés középpontjába. A magyar alapfokú művészetoktatás a NAT által meghatározott nevelési célok megvalósítását támogató, iskolarendszerű képzési forma.

A tanulási folyamatok megújításának érdekében az információs és kommunikációs technika használata lehetőséget ad arra, hogy a pedagógiai innovációk transzfer hatása érvényesüljön. Ezzel lehetőséget biztosít az egyéni nevelésre, a differenciált fejlesztésre, mely a komplex személyiségfejlesztés alapja.

A digitális pedagógia alkalmazásának lehetősége új utat teremt az egymással való együttműködésre, a tudásmegosztásra, szem előtt tartva a digitalizáció mentális és egészségi hatásait is.

A magyar művészetoktatás tevékenységrendszere kortárs közösségek létrehozását generálja, amelyek kulturális szerepvállalásuk révén jelentős értéket képviselnek, és elősegítik a társadalmi együttműködést.

Az alapfokú művészetoktatás célja a zeneművészet, táncművészet, képző- és iparművészet, a színművészet és bábművészet, cirkuszművészet területein

Az alapfokú művészetoktatás célja

:

- képességfejlesztés (a személyiséget alkotó- és szakspecifikus képességek kompetencia alapú fejlesztése) a művészeti ág eszközrendszerével és formanyelvével, az élménypedagógia módszereivel
- a tanuló megismerése, a személyiség integrációjának támogatása, a kulcskompetenciák fejlesztése
- értékközvetítés, értékmegőrzés, új értékek létrehozása, művészeti tudatosság kialakítása
- a tanulói tevékenység középpontba állítása, a felfedező tanulás támogatása
- az önkifejezés, a kreatív alkotóképesség és a kommunikáció fejlesztése
- a mérlegelő gondolkodás képességének alakítása
- a magyar és egyetemes kulturális hagyományok átörökítése, a nemzeti identitás erősítése
- kortárs közösségek létrehozása, a társas együttműködés, az érzelmi intelligencia és az empátia fejlesztése, a különböző nemzeti vagy etnikai kisebbség kulturális értékeinek elismerése
- a tehetségek azonosítása, fejlesztése és gondozása, a pályaorientáció segítése
- a tehetségek bemutatása szakmai fórumokon, rendezvényeken, versenyeken-
- esélyteremtés, a szociokulturális hátrányok csökkentése
- egészséges életmód igényének kialakítása, fenntarthatóságra nevelés
- művészeti irányzatok és stílusok és a kortárs művészet megismertetése
- alkotói és előadóművészeti tevékenységek színvonalas megvalósítása, közzététele
- a digitális térben rejlő lehetőségek kihasználása, a tanulók felelősségteljes közreműködésével.

Az alapfokú művészeti oktatás - nevelés szerepe a tanulók személyiségfejlesztésében

A művészeti tevékenység magában hordozza a személyiségformálás specifikus lehetőségét, a személyiség integrációjának segítését, támogatja a képességek aktiválását, fejleszti a tehetség kibontakoztatásának képességét is.

A rendszeresen átélt pozitív, cselekvő élmények alakítják ki azon emberi személyiségtulajdonságokat, magatartási szokásokat, melyek a művészeti tevékenységek során, vagy a munkában az eredményesség összetevői.

A művészeti tevékenységek hozzájárulnak az érzékelés és észlelés érzékenységének, a kifejezés árnyaltságának fejlesztéséhez. A művészeti nevelés biztosítja a tanulás személyes tapasztalati módját, melynek során a tanulók közvetlenül átélhetik a művészeti stílusok és irányzatok sokszínűségét, valamint azokat a kifejezési formákat, amelyek a zeneművészetben, táncművészetben, képző- és iparművészetben, a színművészetben és bábművészetben, cirkuszművészetben ötvöződnek.

Az alapfokú művészeti nevelés feltárja a művészet megörökítő, átörökítő szerepét, megérteti, hogy az alkotás az egyik legértékesebb emberi alapképesség.
Megalapozza a tanuló esztétikai szemléletét, kommunikációs képességét, az alkotómunka iránti igényét.

Az egyéni és a csoportos foglalkozások segítik a szociális érzékenység, az együttműködési készség kialakulását, a felmerülő problémákra való rugalmas reagálás képességét és előmozdítják az infokommunikációs eszközök célszerű használatát.

A nemzetiséghez tartozókat segíti abban, hogy megtalálják és vállalják identitásukat, őrizzék hagyományaikat, jelenítsék meg értékeiket, erősítve ezzel is a közösséghez való kötődésüket.

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS ZÁRÓVIZSGA ÁLTALÁNOS KÖVETELMÉNYEI

A tanuló az alapfokú és továbbképző tanulmányi szakaszok végén művészeti alap- és záróvizsgát tehet. A továbbképző évfolyamain az a tanuló tanulhat tovább, aki sikeres művészeti alapvizsgát tett. A vizsga eljárásrendjét, módját, a vizsga tételsorait az iskola határozza meg önálló szabályzatban, vagy a Helyi tanterv részeként.

A művészeti alapvizsgára és záróvizsgára bocsátás feltételei

Művészeti alapvizsgára az a tanuló bocsátható, aki az alapfokú művészeti iskola utolsó alapfokú évfolyamát sikeresen elvégezte és a vizsgára jelentkezett.
Művészeti záróvizsgára az a tanuló bocsátható, aki az alapfokú művészeti iskola utolsó továbbképző évfolyamát sikeresen elvégezte és a vizsgára jelentkezett. Az alapfokú művészeti vizsga, záróvizsga az adott tanév végi vizsgával összevontan is megszervezhető.

A művészeti alapvizsga és záróvizsga követelményei, feladatai meghatározásának módja

A művészeti alapvizsga és záróvizsga követelményeit, az erre épülő konkrét vizsgafeladatokat az alapfokú művészetoktatás követelményei és tantervi programja figyelembevételével kell meghatározni. Amennyiben elméleti tantárgyból is kötelező vizsgát tenni, az iskola a helyi

szabályozása szerint határozza meg, hogy az írásban, vagy szóban történik. A művészeti alapvizsga és záróvizsga feladatait a követelmények alapján a vizsgát szervező intézmény állítja össze oly módon, hogy azokból mérhető és elbírálható legyen a tanuló felkészültsége és tudása.

A művészeti alapvizsga és záróvizsga feladatait a vizsgabizottság elnöke hagyja jóvá, amennyiben az nem felel meg a követelményeknek, átdolgoztathatja. A vizsga tantárgyait a művészeti ágak és ezen belül tanszakok - főtárgyai és kötelezően választható, vagy választható tárgyai alkotják.

A művészeti alapvizsga és záróvizsga egyes részei alóli felmentés
Mentesülhet az adott tantárgyból a művészeti alapvizsga, illetve záróvizsga letétele alól az a tanuló, aki az országos művészeti tanulmányi versenyen a versenyfelhívásban meghatározott helyezést, teljesítményt, szintet elérte.

A művészeti alapvizsga és záróvizsga minősítése
A tanuló teljesítményét a művészeti alapvizsgán és a záróvizsgán vizsga tantárgyanként külön-külön osztályzattal kell minősíteni.
A művészeti alapvizsga, illetve záróvizsga eredményét a vizsga tantárgyakból kapott osztályzatok számtani közepe adja. Ha az átlagszámítás eredménye öt tizedre végződik, a végső eredmény meghatározásában a gyakorlati tantárgyból kapott osztályzat a döntő.

Eredményes művészeti alapvizsgát, illetve záróvizsgát tett az a tanuló, aki valamennyi előírt vizsga tantárgy vizsgakövetelményeit teljesítette.
Sikertelen a művészeti alapvizsga, illetve a záróvizsga, ha a tanuló valamely vizsgarészből, illetve vizsga tantárgyból elégtelen érdemjegyet kapott. Sikertelen vizsga esetén a tanulónak csak abból a vizsgarészből, illetve vizsga tantárgyból kell javítóvizsgát tennie, amelynek vizsgakövetelményét nem teljesítette.

AZ ALAPPROGRAM TARTALMI SZABÁLYOZÁSÁNAK FOGALMI RENDSZERE

A tantervi program és követelmény
A tantervi program és követelmény a pedagógiai programon belül a helyi tantervek és a tantárgyi programok kidolgozásának alapdokumentuma, mely együttesen határozza meg a nevelő-oktató munka közös céljait. Művészeti áganként tartalmazza a nevelő-oktató munka alapjául szolgáló, közös, az egyes tartalmi szakaszokban teljesítendő fejlesztési feladatokat, a tananyagtartalmat és az elérendő tudásszintet.

Digitális pedagógia
A hagyományos és a konstruktív pedagógia elveire épülő, az információs társadalom kompetenciáinak fejlesztését megvalósító tanítási-tanulási mód, módszer. Alkalmazása során a gyerekek számítógép, okostelefon, vagy más digitális eszköz használatával jutnak információhoz, annak feldolgozásával, egymással együttműködve keresik a válaszokat, értékelik a megszerzett információkat és alkalmazzák azokat.

E-learning (elektronikus tanulás)

A jelenléti tanítási-tanulási folyamat kiegészítője, vagy időszakosan használható eszközrendszere. Olyan oktatási szemlélet, amely magába foglalja a tanítási-tanulási folyamat információs és kommunikációs eszközökkel támogatott formailag és tartalmilag is újszerű formáját.
A hagyományos tananyag egy részét alkalmassá teheti a távolléti tanulásra.

Információs és kommunikációs technológia (IKT)
Minden olyan számítógépes-informatikai eszköz, alkalmazás, amely alkalmas, arra, hogy a tanítás-tanulás folyamatába felhasználják.

IKT-val támogatott óra
Olyan óra, foglalkozás, melyen alkalmazásra kerülnek az IKT- alapú módszerek, taneszközök.

IKT-alapú eszközök
Számítógép, számítógéphez kapcsolódó audio-vizuális és/vagy multimédia eszközök
(pl. projektor, hangosítás, kamera, digitális fényképezőgép, különféle digitális adathordozók), aktív tábla, szavazógép, számítógéphez kapcsolt mérési eszközök, hordozható eszközök: kézi számítógép, mini audio-vizuális eszközök).

Fejlesztési feladat
A fejlesztési feladatok meghatározzák a tanulók képességfejlesztésének különböző területeit, (nevelés, közösségfejlesztés, személyiségfejlesztés, szakspecifikus képességek) a személyiséget alkotó képességek (személyes, szociális) és a speciális művészeti ágakra jellemző képességek kompetencia alapú (ismeret, képesség, attitűd, módszer) fejlesztését. Kijelölik, hogy mely kulcskompetenciák fejlesztését teszi lehetővé az adott művészeti tevékenység. A művészeti oktatásban a pedagógiai folyamat különböző aspektusaira helyezik a hangsúlyt, figyelembe véve az életkori sajátosságokat, a tananyag felépítését és az egyes évfolyamok követelményeit.

Helyi tanterv
A helyi tanterv az alapprogram alapján készül, amelyet az iskola pedagógiai programjában kitűzött céljainak, alapelveinek megfelelően készít el.

Holisztikus szemléletű pedagógia
A holisztikus szemléletű pedagógia olyan nevelés, fejlesztés és oktatás, amely az embert a maga teljességében: testi, lelki, szellemi és szociális egységében szemléli.

Holisztikus értékelés
A holisztikus értékelési szemléletű értékelés figyelembe veszi a tanulás elméleti, viselkedési, szociális és érzelmi vonatkozásait, a tanuló körülményeit, meghatározza a tanulási folyamat következő lépéseit, a tovább haladás útját.

Jó gyakorlat
A jó gyakorlat a köznevelés különböző területein alkalmazott, egyéni vagy intézményi szinten megjelenő, szemléletében és gyakorlatában innovatív és/vagy hiánypótló eljárás, módszer, tevékenység, eszközhasználat, pedagógiai vagy szervezetfejlesztési gyakorlat, vagy ezek együttese. A jó gyakorlat A köznevelési intézmény működését és az intézmény nevelési-oktatási feladatainak ellátását pozitívan befolyásolja. Megfelel a köznevelés fejlesztésére

vonatkozó szakmai kritériumoknak, az ágazati és intézményi szabályozó dokumentumoknak. Jogtiszta, alkalmazása dokumentált, eredménye és hatása mérhető, működése fenntartható.

Kompetenciák
A művészetoktatás során kialakítandó, megerősítendő és fejlesztendő ismeretek, képességek, attitűdök rendszerének alapvető elemei, amelyre a fejlesztési célok irányulnak.
Személyes kompetenciák: érzelmi és kognitív tényezők
Szociális kompetenciák: együttműködés, kommunikáció, konfliktuskezelés, szabálykövetés, felelősségvállalás, kezdeményezés
Szakmai kompetenciák: a művészeti ág tevékenységrendszeréhez kapcsolódó szakmaspecifikus képességek
Módszerkompetenciák: mérlegelő gondolkodás, problémamegoldás, munkamódszer, munkastílus

Követelmény
A tanulói teljesítmény és tovább haladás értékelésének alapjául szolgáló kritériumrendszer.
A tantervi program és követelmény a művészeti ismeretek felfedezésére és ezzel párhuzamosan azok gyakorlati alkalmazására helyezi a hangsúlyt. Mindezzel a tanulók készségeit, a tevékenységek széles körében érvényesíthető képességeit, azok fejlődését, fejlesztését kívánja megalapozni.

Kulcskompetenciák
Az Európai Unió ajánlása szerinti és a hazai sajátosságokat figyelembe vevő, a NAT által meghatározott, és a tanulási területeken átívelő kulcskompetenciák:

- a tanulás kompetenciái
- kommunikációs kompetenciák: anyanyelvi, idegen nyelvi
- digitális kompetenciák
- matematikai gondolkodási kompetenciák
- személyes és társas kompetenciák
- kreativitás, önkifejezés és kulturális tudatosság
- munkavállalói, vállalkozói kompetencia

A művészetoktatás kiemelten foglalkozik a kreativitás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetencia fejlesztésével, és jelentős szerepet tölt be a többi kompetenciaterület fejlesztésében.

Projektpedagógia
A projekt közösen végzett tevékenységek sorozata, melynek középpontjában egy komplex jellegű problémafelvetés áll, melyet a diákok és tanárok közösen, több szempontból elemezve komplex módon dolgoznak fel. Az egyéni és a csoportos munkaforma egyaránt jellemzi. A munkafolyamat eredménye a produktum. A módszer a tanulók érdeklődésére, szükségleteire és közös tevékenységére épít. Fő jellegzetessége a szabadság és önállóság. Kilép a hagyományos időbeosztásból és a tantárgyi keretekből, valamint az iskolai környezetből. Az ismeretszerzés alkotó módon történik, az ismereteket a tanulók szerzik meg, a pedagógus facilitátorként segíti a munkát.

Tehetséggondozó program
Az óraterv keretében megvalósítható, a helyi tantervhez kapcsolódó tematika alapján működő fejlesztés, amely egyéni, páros, kis- és nagycsoportos formában szerveződik. A művészeti ágnak megfelelő tehetségkoncepció alapján kerülnek a tehetségígéretek a programba, a

speciális képességmérésre épülő beválogatást pszichológiai mérés is támogathatja. A program éves munkaterv alapján működik, amelyben több pedagógus és külső szakember is részt vehet. Célja a tehetségígéretek fejlesztése, a tananyag gazdagítása, dúsítása, új tartalmak beépítése. A program kimenete valamilyen alkotás, produktum nyilvános bemutatása. A program megvalósítását tehetséggondozó naplóban rögzíti a pedagógus.

Tanmenet
Tananyagközpontú tervezés, amelyben a pedagógus a tananyagtartalmat időrendben, a tanév egészére határozza meg.

Tematikus terv
Folyamatközpontú tervezés, a pedagógus az adott tanév komplex tananyagának elemzését (tartalmi, nevelésközpontú, didaktikai) követően, a tananyagot tematikai egységekre bontja, amelyhez óraszámokat rendel. A tematikai egység a csoportösszetétel (életkor, összevont évfolyam, egyéni igények szükségletek, egyéni és közösségi jellemzők) figyelembevételével készül, tartalmazza a célokat (nevelési, szakmai, fejlesztési), a tananyag kompetencia alapú feldolgozását, a pedagógiai és szakmai módszertani eljárásokat, tanulásszervezési technikákat, a tanulói tevékenységek, a motiváció megtervezését, az elérendő tudásszintet, az ellenőrzés és értékelés módját, valamint a tovább haladás útjának kijelölését. A tematikai egységek résztémára bontása eredményei a tematikai egység tanórai lebontását. Olyan korszerű tervezés, amely adaptivitást, rendszerszemléletet és reflektív szemléletet követel.

Tematikus közösségi alkalom
Az informális, non formális tanulást elősegítő tanórán kívüli, élményközpontú tevékenység, amely során egy választott témakört dolgoznak fel a tanulók a pedagógus, vagy pedagógusok által kidolgozott tematika szerint. Középpontban a tanulói tevékenység, a felfedezés és a tanulói alkotótevékenység áll. A projekthez hasonlóan a pedagógus facilitátorként vesz részt a megvalósítási folyamatban.

Tananyag
Az oktatás és a tanulás kiválasztott, különböző módon (spirális, lineáris, koncentrikus, egyéb) elrendezett ismeretanyaga. A tananyag komplex rendszert alkot, amely több szempontból is csoportosítható, és amelyben domináns szerepet kap az ismeretanyag gyakorlati alkalmazása.
A kompetencia alapú tananyag egy adott oktatási program része, amely moduláris felépítésű is lehet, tanuló- és tevékenységközpontú, differenciált módszerek alkalmazására épülő, egyéni fejlesztésre is alkalmas eszközrendszer.
Homogén és heterogén csoportokban a tanulók személyes, kognitív, szociális és speciális szakmai kompetenciáit, valamint módszerkompetenciáit fejleszti.

Tanszak
Az oktatásszervezéshez kapcsolódó fogalom, az adott művészeti ág sajátosságai alapján összerendezett, egyedi szakmai tananyagot tartalmazó tantárgycsoport.

Tantárgy
A művészeti ág tantervi programjában meghatározott tananyag egysége**.**
Az intézménytípusra jellemző tantárgyi csoportosítás:

- **Főtárgy** - a művészeti ág tantervi programjában elsődlegesenként megjelölt tantárgy,
- **Kötelező tárgy - Kötelezően választható tantárgy -** a főtárgy tananyagának feldolgozásához, elmélyítéséhez szükséges tantárgy,
- **Választható tantárgy** - a főtárgy ismeretanyagát kiegészítő tantárgy

Tantervi program
Az oktatás tartalmának, kiválasztásának, elrendezésének, feldolgozásának koncepciója. Funkciója az oktatási folyamat tervszerűségének megalapozása, az oktatás alapvető tartalmi egységeinek meghatározása.

Tantervi tananyagtartalom
A tantervi tananyagtartalom részletes felsorolás formájában megadja az adott terület, tantárgy évfolyamokra bontott legfontosabb témáit, témaköreit, fogalmait, személyeit, műveit.

Óraterv
A tanulási idő pedagógiai céloknak megfelelő felosztása tantárgyak és évfolyamok szerint. Az óratervben hagyományosan heti óraszám szerepel. A helyi tanterv az éves órakeretet megtartva didaktikailag indokolt esetben más óraszám felbontást is alkalmazhat, lehetőséget teremtve a csoportos, kiscsoportos, vagy egyéni tehetséggondozásnak, esélyteremtő felzárkóztató foglalkozásoknak, vagy a tananyag tartalmi gazdagításának.

Taneszköz
Oktatási eszköz, segédeszköz, tanítási és szemléltető eszköz. Az oktatás folyamatában felhasználható, az oktatás céljainak elérését elősegítő tárgy vagy digitális oktatási segédanyag. A taneszközök lehetnek hangszerek, tanári demonstrációs eszközök, tanulói munkaeszközök, nyomtatott vagy digitális tanári és tanulói segédletek, oktatástechnikai taneszközök, az online oktatást támogató digitális eszközök, anyagok és egyéb eszközök.

Tanév végi vizsga
A művészeti ágnak és a művészeti iskolai gyakorlatnak megfelelő nyilvános bemutató, melyen a tanuló az adott tanév szakmai eredményeiről ad számot. A megvalósításához szükséges helyszíni körülményeket, eszközöket, installációt, hangszereket, jelmezeket, viseleteket az iskola biztosítja.

Vizsgakövetelmények
A tanulói teljesítmények és a jogszabályban rögzített normák összehasonlítására alkalmas kritériumrendszer az oktatás szakaszainak határain. A sikeres alapfokú művészeti vizsga a tovább haladás feltétele, a művészeti záróvizsga a 12 éves képzés ünnepélyes záróeseménye. Az alapfokú művészeti vizsga és a művészeti záróvizsga a tanév végi vizsgával együtt is megszervezhető.

II.RÉSZ

TÁNCMŰVÉSZETI ÁG

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG CÉLRENDSZERE

A táncművészeti ág a választott táncos formanyelv elsajátításán keresztül a tanulók mozgáskultúrájának fejlesztését szolgálja. A múlt és a jelen hagyományainak és táncművészeti értékeinek megismertetésével, megszerettetésével lehetőséget teremt a tanulók számára, hogy az életkoruknak megfelelő táncos mozgásműveltségre tegyenek szert. A képzés a mozgásélményen, az egészséges életmód iránti igény kialakításán túl lehetővé teszi, hogy a tanulók a táncos közösségi élet részesei legyenek, hogy műértővé, műélvezővé váljanak, vagy az adott táncos formanyelv művészeként, tanáraként tevékenykedjenek a jövőben. A táncművészeti ág képzése erősíti a kulturális tudatosságot és értékválasztást, arra törekszik, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi táncos alkotótevékenységek iránt, segítse a szocializációs folyamatokat, és élményt jelentsen minden résztvevő (tanuló, szülő, pedagógus) alkotó-és befogadó számára. A táncolni tudás képességfejlesztése, a táncos improvizatív technikák alkalmazása, táncetűdök, koreográfiák létrehozása és színpadi bemutatása, a táncanyag korszerű szemléletű újraalkotása, új értékek létrehozása, minden tanszak elvárásrendszerében jelen van. A komplex táncos képességfejlesztés a testre és a lélekre, az egész személyiségre irányul. A komplexitás tantárgyi szinten is megvalósul, építünk a tantárgyi és tantárgyközi kapcsolódási lehetőségekre, valamint a művészeti ágon belüli és a művészeti ágak közötti szakmai és módszertani fejlesztések eredményeire is.

A program integrált óraszervezési lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával és gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. Az integrált óraszervezés olyan óraszervezési mód a **balett, társastánc és a néptánc tanszakokon,** amely a főtárgy órakeretében valósul meg, komplex módon a gyakorlati tevékenységhez, a főtárgyhoz kapcsolja valamely elméletitantárgy tananyagának elsajátítását, gyakorlati feldolgozását. A tanuló **mindkét tantárgyból osztályzatot kap**, továbbá a Helyi tantervben rögzített elméleti témakörök, tételek és feladatok szerint a tanuló művészeti alapvizsgát és művészeti záróvizsgát tehet.

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG ÁLTALÁNOS FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEI

Kiemelt kompetenciák a táncművészeti ágon

Szakmai kompetenciák

A helyes testtartás, a tudatos légzés megismerése, a test felkészítése a táncos tevékenységre

A testi-kinesztetikus érzékelés, a mozgáskogníció, mozgástudatosság kialakítása

A táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása

A zenéhez igazodó és alkalmazkodó táncos mozgás kialakítása

Ritmika, plasztika, dinamika, és energia tényezőinek, törvényszerűségeinek, szabályainak alkalmazása

A tánc általános jellemző vonásainak, stílusának, struktúrájának, funkciójának, jellemzőinek ismerete és gyakorlati alkalmazása

Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek, szabályainak ismerete, alkalmazása, a tudatos térszervezés megvalósítása

A hagyományos népi és egyéb játékok, természetességének megőrzése, a játékköröm kialakítása

A táncokhoz kapcsolódó énekek, különböző koreográfia zenék, zenei kíséretek, hangszerek, jellemző viseletek, jelmezek szokások és a társasági, közösségi táncélet alkalmainak megismerése

A színpad általános törvényszerűségeinek megismerése, improvizáció, táncetűd, koreográfia bemutatása

A táncos viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak elsajátítása, alkalmazása

Előadói táncos magatartás kialakítása, a tartalom és a forma egységének érvényesülése, érzelmek kifejezése

A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak és művészeti alkotásainak, történeti hátterének, valamint a kortárs táncművészet hazai és nemzetközi alkotóinak megismerése, táncelőadások látogatása

A szaknyelv megismerése és alkalmazása, idegen szavak, kifejezések alkalmazása

Személyes kompetenciák

Művészi, előadói kifejezőkészség, érzelmek kifejezése

Alkotói képzelet, a kreativitás, hatáskeltés, önkifejezés, esztétikai érzék fejlesztése

Az érzelmi intelligencia fejlesztése

Nyitottság, a múlt és a jelen értékeinek befogadásának támogatása

Folyamatos ismeretbővítésen keresztül a szintetikus látásmód kialakítása

A nonverbális és verbális kommunikáció, a döntésképesség fejlesztése, véleményalkotás érvelés és értékelés kultúrájának kialakítása

Helyzetfelismerő problémamegoldó, mérlegelő és absztrakt gondolkodás, a figyelemmegosztás fejlesztése, a flexibilitás elősegítése.

Egészséges és környezettudatos életmód értékeinek, jelentőségének tudatosítása, a külső megjelenés - testtartás, ápoltság, öltözködés – igényességének kialakítása

Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll, kitartó munka és elkötelezettség kialakítása, a saját erőforrások felismertetése és aktivizálása

A társművészetek megismerése iránti igény kialakítása

Társas kompetenciák
Kezdeményezőkészség, egyéni és közösségi feladat- és szerepvállalás támogatása, az egyéni és a közösségi érdekek összehangolása
A csoportos, közösségi alkotás és együttműködés örömének megélése, a közösségi kultúra értékei iránti fogékonyság kialakítása
A kapcsolatteremtő és alkalmazkodóképesség, fejlesztése, szociális tanulás támogatása
Szociális érzékenység fejlesztése, a segítő attitűd kialakítása
A befogadó, elfogadó szemlélet, a társak felé irányuló figyelem és a közösségi szemlélet erősítése, a szabálytudat, a csoportnormák kialakítása és betartása, a normáknak megfelelő viselkedéskultúra megvalósítása, a konfliktusmegoldó képesség fejlesztése
A csoportfeladatok, projektek során a kölcsönös elfogadáson, egymás tiszteletén alapuló együttműködés kultúrájának kialakítása

Módszerkompetenciák
Az ismeretbefogadás, hatékony önálló tanulás és ismeretfeldolgozás, a tanulói tevékenységek tudatos tervezése
Az összefüggések megértésére, a következtetések levonására irányuló elemző szemlélet kialakítása
Önálló ismertszerzés során, valamint az archív felvételek tanulmányozása és elemzése során digitális anyagok, eszközök alkalmazása
A kreatív alkotói folyamatok megismerése és megvalósítása
Az ismeretek gyakorlati alkalmazásának, újra fogalmazásának támogatása más környezetben
Nyitottság az alternatív tanulásszervezési formák, projektek, tematikus közösségi alkalmak megvalósítására, a társművészeti ágakkal közös együttműködésre
Részvétel a tanórán kívüli szakmai tevékenységeken, rendezvényeken, tehetséggondozó műhelyfoglalkozásokon
Felkészülés a szakirányú továbbtanulásra

III. RÉSZ

A TÁNCMŰVÉSZETI ÁG TANSZAKAI ÉS TANTERVI PROGRAMJA

A TANSZAKOK ELNEVEZÉSE

A) Balett B) Kortárstánc C) Moderntánc D) Néptánc

E) Társastánc

A) BALETT TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ BALETTOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

Az alapfokú balett oktatás tantervi programja lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének és mozgáskultúrájának sokirányú fejlesztésére, fizikai állóképességének, ügyességének, cselekvő biztonságának, ritmusérzékének, hallásának, tér- és formaérzékének fejlesztésére, gazdagítására, a szép és harmonikus, koordinált mozgás elérésére.

Egészséges életmódra, magabiztosságra, határozottságra, érzelmi nyitottságra nevel. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenység és a művészetek iránt. Kibontakoztatja a tanulók kreativitását, improvizációs képességét, készségét.

A klasszikus balett, tanulása erős koncentrálást, fegyelmezett, tudatos munkát igényel. Tanítása fiatal korban kezdődik, hiszen a test ekkor még laza; az izmok alakíthatóak, az ízületek tágíthatóak.

A klasszikus balett tantárgy mellett megismerkedhetnek a néptánc, a történelmi társastánc, a társastánc és a moderntánc formanyelvével. Oktatásuk célja, hogy kiegészítsék a tanulók ismereteit, közös mozgásélményt nyújtsanak, fejlesszék a testi ügyességet, valamint lehetőséget teremtenek a tanulók számára az életkoruknak megfelelő szélesebb körű táncművészeti kultúra, műveltség megszerzésére. **A program integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, és gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A balett főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott balettelmélet témakörök gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindkét tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak
Főtárgy
Balett előkészítő gimnasztika (1-2. előképző évfolyamon)
Klasszikus balett (1-6. alapfokú évfolyamon és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelező tantárgy
Balett előkészítő gimnasztika (1-2. alapfokú évfolyamon)
Balett elmélet (3-6. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, **vagy**
Balett elmélet a klasszikus balett tantárgyhoz tantárgyi integrációban is tanítható

Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban
Balett elmélet

Kötelezően választható tantárgy
Egy, a klasszikus balettől eltérő táncnyelv az alábbiak közül
Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy
Történelmi társastánc (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy
Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon), vagy
Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)
Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)

Választható tantárgyak
Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)
Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon)
Klasszikus balett (1-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)
Néptánc (3-6. alapfokú évfolyamon)
Történelmi társastánc (3-6. alapfok évfolyamain)
Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)
Társastánc (7-8. továbbképző évfolyamon)
Graham-technika (7-8. továbbképző évfolyamon
Tánctörténet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző **(E)**		Alapfok **(A)**						Továbbképző **(T)**			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	2	2	2-(3)	2-(3)	2-(3)	2-(3)	3	3	3	3
Kötelező tantárgy			2	2	1-(0)	1-(0)	1-(0)	1-(0)			1	1
Kötelezően választható tantárgy					1	1	1	1	1	1		

Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli,** a második **szám** a szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált óraszervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.
A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai
Klasszikus balett
Balett elmélet

A klasszikus balett vizsga módja és időtartama
Csoportban 40-60 perc, gyakorlati vizsga

A klasszikus balett vizsga tartalma
Rúdgyakorlatok
Technikailag emelkedő nehézségi fokú, több gyakorlatból álló, egymást követő gyakorlatsorok a rúdnál (plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, fondu, frappé, adagio, grand battementjeté gyakorlatok)
Középgyakorlatok
Különböző dinamikájú, a tananyagban előírt elemekből álló gyakorlatok, gyakorlatsorok középen (battement tendu, jeté, fondu, adagio, grand battementjeté gyakorlatok, a pózok alkalmazásával)
Allegro

Kis ugrások egyszerű kombinációk formájában (temps levé sauté, petit changement, petit échappé, assemblé, petit jeté, sissonne simple, glissade alkalmazásával)
Nagy ugrás (sissonne fermée)
Tourok
Forgások középen és diagonálban (egy tour sur le cou-de-pied II. IV. V. pozícióból, tour sur place középen, tour pas de bourrée diagonálban) választhatóan

A vizsga értékelése
A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása
Technikai biztonság
Koordinált, esztétikus előadásmód
A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése
Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

A balettelmélet vizsga módja és időtartama
Egyénileg, 5-8 perc, elméleti és gyakorlati vizsga

A balettelmélet vizsga tartalma
A bemutatott gyakorlatok nevének felismerése és értelmezése szóban és gyakorlatban.
Rúdgyakorlatok
A gyakorlatok neve, preparációja, kiinduló lábhelyzete
A lábmagasságok megkülönböztetése
Dinamikai jellemzők
A pózok szabályai a rúdnál

Középgyakorlatok
A battement-ok en tournant formái
Kis és nagy pózok szabályai
I. II. III. IV. port de bras
Allegro
Az ugrások csoportjai és elnevezésük
Az en tournant szabályai
A nagy ugrások jellemzői
Tour-ok
Tour preparációk II. IV. és V. pozícióban
A diagonál tourok elnevezései

A vizsga értékelése
A gyakorlatok értelmezése és pontos bemutatása
A szabályok ismerete
A helyes kiejtés

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből, vagy két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai
Klasszikus balett
Graham-technika, vagy tánctörténet

A klasszikus balett vizsga módja és időtartama
Csoportban 45-50 perc, gyakorlati vizsga

A klasszikus balett vizsga tartalma
Rúdgyakorlatok
Technikailag emelkedő nehézségi fokú, több gyakorlatból álló, egymást követő gyakorlatsorok a rúdnál (plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, fondu, frappé, adagio, grand battement jeté gyakorlatok)
Középgyakorlatok
Különböző dinamikájú, a tananyagban előírt elemekből álló gyakorlatok, gyakorlatsorok középen (battement tendu, Jeté, fondu, adagio, grand battement jeté gyakorlatok, a pózok alkalmazásával)
Allegro
Kis ugrások egyszerű kombinációk formájában
Nagy ugrások
Tourok
Forgások középen és diagonálban

A vizsga értékelése
A gyakorlatok, gyakorlatsorok pontos bemutatása
Technikai biztonság
Koordinált, esztétikus előadásmód
A gyakorlatok zenével összehangolt kivitelezése
Fegyelmezett együttműködés a csoportos munkában

A Graham-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma
A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése
Alapelemek és alapsorozatok felismerése
Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánctörténet elméleti vizsga módja és időtartama
Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, **vagy**
Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

A **tánctörténet vizsga tartalma**
A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánctörténet témakörökből áll.
Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást ill. értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz. A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

A tételek a következő témakörök alapján készülnek
Az őskor táncművészete
A középkor jellemző táncformái
A reneszánsz és barokk kor táncélete

A romantika
A reformkor táncélete
A XX. század táncélete
Hivatásos együttesek Magyarországon

Az írásbeli vizsga értékelése

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga értékelése
A tananyagtartalom elsajátításának mértéke
Az összefüggések ismerete
A szakmai kommunikáció fejlettsége
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET
BALETT TANSZAK TANTÁRGYAI

BALETTELŐKÉSZÍTŐ GIMNASZTIKA

A balettelőkészítő gimnasztika célja, hogy az előképzős tanulók testét a helyes testtartás elsajátításával, izomfejlesztő és erősítő gyakorlatokkal tegye alkalmassá a balettoktatás megkezdésére. Lelkileg és fizikailag egyaránt hangolja rá a nehéz, figyelmes munkára, készítse fel az izmokat a nehezedő gyakorlatok elvégzésére. A gimnasztika mozgásanyaga a legmegfelelőbb a balettoktatás előkészítésére. Egyszerű mozgásformáiból adódóan, tananyagtartalma az életkor és az érettség szempontjából arányosan alakítható. Felkészíti a tanulót testileg és szellemileg az egészséges, fegyelmezett, harmonikusan képzett, kifinomult mozgások elsajátítására. A gimnasztikai gyakorlatok széles skálája lehetővé teszi az izomerő fejlesztését, az állóképesség növelését, az ízületek flexibilitását, a koordinált plasztikus mozgáskészséget, ami segíti a balett speciális követelményeinek elsajátítását. Ez a mozgásrendszer az egész mozgatórendszerre ható nyújtó és erősítő mozgások összessége, amely alapkoordinációs képességeket fejleszt, és harmonikusan alakítják és formálják a testet, elősegítik a mozgásérzékelés fejlődését, valamint ismeretet közvetítenek a mozgás, tér, idő és dinamika összetevőiről.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
A helyes testtartás, a különböző járás és futásformák, az álló, ülő, térdelő és fekvő helyzetek, a kartartások és karvezetések megismertetése. Az izomzat erősítése, a különböző izomcsoportok nyújtása.

A tanuló hajlékonyságának, állóképességének, egyensúlyérzékének, rugalmasságának, ízületi mozgékonyságának, koordinált mozgásának, kitartásának ritmusérzékének fejlesztése. A tudatos testhasználat, fegyelmezett és céltudatos hozzáállás, megfelelő önértékelés, térben való tájékozódás képességének kialakítása.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatok
-Különböző járás- és futásformák
Gyakorlatok középen, állásban
Lábfejgyakorlatok
-Féltalp - spicc
-Lábcsúszatás előre és zárás parallel pozícióban
-Lábfelhúzás parallel-passé helyzetben
Nyújtó gyakorlatok
-Guggolásban rugózás,
-Zárt állásban hátul összefogott kézzel előrehajlás
-Terpeszállásban törzsdöntés előre
Gyakorlatok ülőhelyzetben
Nyújtott ülésben
-Lábfej gyakorlatok
-Nyújtó gyakorlatok
-Hát- és törzserősítő gyakorlatok
-Oldalizmok nyújtása
-Csípő-váll kontrollálása
Hajlított ülésben
-Hasizom erősítő gyakorlatok
-Gerinc hajlékonyságát elősegítő gyakorlatok
Terpeszülésben
-Nyújtás
Gyakorlatok térdelésben
-Rüszt fejlesztés
-Combizom erősítés
-Derékhajlítás
-Grand battement előkészítés
Gyakorlatok fekvő helyzetben
-Háton fekvésben
-Hasizom fejlesztés
-Combizom erősítés
-Gerinc hajlékonyságának fejlesztése
-Nyújtás
Hason fekvésben
-Hátizom gyakorlatok
Nyújtások
-Béka
-Híd
-Haránt spárgák
-Angol spárga
Ugrások
-Allegro előkészítésére
-Ugrás 2 lábra érkezve - ugrás 1 lábra érkezve

Kargyakorlatok
-Kartartások
-Karvezetések
-Helyes kézfej és ujjtartás

Követelmények
A tanuló ismerje a helyes testtartást, a különböző járás és futásformákat, álló, ülő, térdelő és fekvőhelyzeteket, a kartartásokat és a karvezetéseket. A tanuló legyen képes a tanult gyakorlatok csoportos bemutatására tanár segítségével.

E/ 2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
Az en dehors járásformák, a ritmizált járás- és futásformák megismertetése. A középgyakorlatok és az ugrások kifordítása en dehors helyzetben.
A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatok
-Járás csípőre tett kézzel, lefeszített spiccel, egyszerű ritmus tapsolása járással együtt
-Féltalpon járás karvezetésekkel
-Járás kifelé fordított lábakkal, később ritmizált járás
-Járás nyújtott térddel, törzshajlítással és döntéssel kombinálva
-Futás térdemeléssel, sarokemeléssel
-Szökdelés páros lábbal, guggolásban
-Oldal chassé
-Előre chassé
Gyakorlatok középen
-Spicc, féltalp en dehors I. pozícióban, II. pozícióban karhasználattal
-Lábcsúsztatás előre és oldalra en dehors helyzetben
-Terpeszállás kifelé fordított lábbal: törzshajlítás, előre törzsdöntés
Gyakorlatok ülő helyzetben
Nyújtott ülésben
-Lábfej és nyújtó gyakorlatok
Hajlított ülésben
-Hasizom erősítő gyakorlatok
-„Z”-ülésben
Láblendítés Z ülésből oldal irányba, oldalt alkartámaszra érkezve és vissza kiinduló helyzetbe
Keresztező ülésben
-Derék – váll elfordítás
Terpeszülésben
-Nyújtás
Gyakorlatok térdelő helyzetben
-Rüszt fejlesztése
-Nyújtó és erősítő gyakorlatok
Gyakorlatok fekvő helyzetben
Hason fekvésben
-Lábemelés hátra váltott lábbal

-Páros lábemelés hátra
-Páros lábemelés hátra – vízszintes olló spiccben – flexben
Háton fekvésben
-Hasizom erősítő és nyújtógyakorlatok
Előre irányú tágítás
-Nyújtott lábbal függőleges olló mozdulatok – vízszintes olló spiccben – flexben (hasizom)
-Grand battementjeté előre – zárás, felüléssel
Ugrások
-En dehors I. pozíció demi pliébe érkezés
-En dehors II. pozícióba érkezés
Kargyakorlatok
-I-II-III. kartartások

Követelmények
A tanuló ismerje a járásformákat en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatokat en dehors helyzetben, az ugrásokat en dehors helyzetben.

A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
A kombinációs készség fejlesztése a járás- és futásformákban, valamint a középgyakorlatokban. A tér beosztása az en tournant gyakorlatokban.
A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének, koordinációs képességének fejlesztése.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatok körben
-Féltalpon járás kifelé fordított lábbal, karvezetésekkel
-Ruganyozó futás
-Guggoló támaszból jobb láb kilépés előre haránterpeszbe, törzshajlítás előre
-Felugrás két lábról egy lábra majd a felhúzott láb előre kinyújtásával összeugrás két lábra, majd ellenkezőleg
-Chassé előre kombinációk.
Gyakorlatok középen
-Lábfejgyakorlatok,
-Lábnyújtások,
-Passé helyzetek parallelben
Gyakorlatok ülő helyzetben
Nyújtott ülésben
-Csípőemelés, lábkivezetés oldalra
-Lábemelés előre spiccben, majd flexben en dehors helyzetben
Hajlított ülésben
-Hasizom erősítő gyakorlatok „Z-ülésben
-Attitude és arabesque helyzet előkészítés
Keresztező ülésben

-Nyújtás
Gyakorlatok térdelő helyzetben
-Combizom és hajlékonyság
-Nyújtó és erősítő gyakorlatok
Terpeszülésben
-Nyújtás
Gyakorlatok fekvő helyzetben
Hason fekvésben
-Hátizom gyakorlatok
Háton fekvésben
-Developpé előkészítés
-Fondu előkészítés
-Grand battement jeté előkészítés

Követelmények
A tanuló ismerje a járásformák kombinációit en dehors helyzetben, a ritmizált járás- és futásformákat, a középgyakorlatok kombinációit en dehors helyzetben, az ugrásokat en tournant helyzetben.
A tanuló legyen képes a tananyag technikailag pontos elsajátítására, a tudatos kivitelezésre, zenével összhangban, koordinált mozgásra, a tanult gyakorlatok bemutatására csoportosan, tanár segítségével.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A kombinációs készség fejlesztése a járás és futásformákban, az összetett törzs és lábgyakorlatokban.
A tanuló rugalmasságának, hajlékonyságának, izomerejének, állóképességének, ritmusérzékének fejlesztése.
A tudatos testhasználat, a koordinációs képesség, a megfelelő önértékelés elősegítése.
A térben való tájékozódás, a dinamikai érzék, a fizikai képességek, és az egymás iránt érzett kölcsönös bizalom növelése.

Tananyag
Gyakorlatok körben
-Járásformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
-Futásformák kombinálása, ritmizálása karhasználattal
-Szökdelések variációi, két lábról egy lábra, két lábról két lábra, egy lábról két lábra
-Előre láblendítéssel járás
-Láblendítés hátra, törzshajlítással előre, kéz érintéssel a talajon

Gyakorlatok rúdnál
-Demi plié paralel helyzetben és I. pozícióban
-Lábkivezetés előre majd oldalra
-Csípővel kidőlés a rúdtól jobbra, majd vissza tengelybe, a láb elenged, megtart, majd zár.
-Rúddal szemben I pozíció, jobb láb passé, jobb kézzel térdfogás és lábkihúzás hátra, majd elenged, megtart, kinyújt és zár

Középgyakorlatok
Álló gyakorlatok

Ülő gyakorlatok
A tanult gyakorlatok kombinálása karhasználattal nyújtott és terpeszülésben
Páros nyújtó és erősítő gyakorlatok
-Egymással szemben nyújtott ülés, talpak összeillesztenek és kézfogás, egymást felváltva húzzák
-Terpeszülés egymással szemben, vállfogás, váltva húzzák egymást előre
-Nyújtott ülés háttal egymásnak. Egyik tanuló megfogja a másik csuklóját magas tartásban, és előre hajol úgy, hogy a társát magára húzza
- tanuló háton fekszik, a másik terpeszállásban a feje fölött. A fekvő lábat emel, az álló visszalöki a lábát úgy, hogy a fekvő ellent tart
-Egyik tanuló hason fekszik, karok oldalsó középtartásban, a másik a bokáját fogja. A fekvő kiemelkedik mellkas emelésbe majd vissza
Ugrások
-Szökdelés, zárt állásban negyed fordulatokkal, majd félfordulatokkal, később egész fordulattal

Követelmények

A tanuló ismerje a járásformák és futásformák kombinációját, az összetett törzs és lábgyakorlatokat, a különböző helyzetekben végzett gyakorlatok kötését, a párosan végzett erősítő és nyújtógyakorlatokat, az ugrásokat egy lábon. A tanuló legyen képes tudatos testhasználatra, fegyelmezett, céltudatos hozzáállásra, megfelelő önértékelésre, térben való tájékozódásra, egymás iránt érzett kölcsönös bizalomra, az előírt tananyagot pontosan, plasztikusan, a zenével összhangban, csoportosan bemutatni.

KLASSZIKUS BALETT

A klasszikus balett tanításának célja, hogy e zárt rendszerbe foglalt mozdulatnyelv segítségével a tanuló képes legyen a szép, harmonikus, koordinált mozgásra. Ez az évszázadokon keresztül csiszolódott tánctechnika erős koncentrálást és fegyelmezett, tudatos munkát igényel. A tananyag a Vaganova-metodika alapján készült, melynek legfontosabb szempontjai az életkori sajátosságok figyelembevétele, az izmok megmunkálásában és az ésszerű fokozatosság elve a terhelésben.

A balettoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók képességeinek kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanuló személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotótevékenységek és művészetek iránt. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, a kulturális és általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

A helyes testtartás kialakítása, a rúdfogás technikájának megismertetése, a lábhelyzetek: I., II., III., V. pozíciók és a karpozíciók: I., II., III. pozíciók gyakoroltatása.
A tanuló testtudatának, önismeretének, ritmusérzékének, alapvető koordinációs készségének fejlesztése, a zenével való összhangjának növelése a gyakorlatok kivitelezése alatt.

Tananyag
Rúdgyakorlat
-Pozíció váltás rúddal szemben és rúd mellett
-Demi plié I., II., V. pozíciókban
-Battement tendu I. pozícióban rúddal szemben
-Battement tendu I. pozícióban rúd mellett
-Battement tendu passé par terre
-Battement tendu jeté I. pozícióban rúddal szemben oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
-Demi rond en dehors és en dedans rúddal szemben, rúdnak háttal és rúd mellett
-Rond de jambe par terre en dehors és en dedans
-Plié soutenu I. pozícióból rúddal szemben, rúdnak háttal, és rúd mellett
-Relevé lent 45° rúddal szemben, rúdnak háttal, és rúd mellett
-Sur le cou-de-pied helyzetek: alacsony, rendkívüli passé
-Relevé I., II. pozícióban rúddal szemben
-Hajlások rúddal szemben hátra
Középgyakorlat
-Pozícióváltás.
-Demi plié I., II., V. pozícióban
-Battement tendu en face I. pozícióból előre, oldalra és hátra
-Karpozíciók: előkészítő karhelyzet, I., II., III. karpozíció
-Port de bras-k: 1/2 és I. port de bras.
Allegro
-Temps levé saute I., II.
-Petit échappé I. pozícióból II. pozícióba ugorva rúddal szemben és középen
-Galopp-lépés
-Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva féltalpon

Követelmények
A tanuló ismerje a megfelelő rúdfogás technikáját, a kar és lábpozíciókat, a helyes testtartást a gyakorlatok kivitelezése során.
A tanuló legyen képes testének tudatos használatára, a tanult gyakorlatok csoportos bemutatására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-Az V. pozíció pontos zárása a battement gyakorlatokban
-A belső combizom erősítése
-A tanuló önismeretének, egyensúlyérzékének fejlesztése
-Önmagával szemben támasztott igényének növelése az eredmények hatékony elérésére
-A zenével való összhang fontosságának kiemelése

Tananyag
Rúdgyakorlat
-Grand plié I. II. V. pozíciókban
-Battement tendu V. pozícióban

-Battement tendu jeté rúd mellett
-Rond de jambe par terre demi plié-vel
-Fondu 45°-on rúddal szemben állva oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
-Átfont sur le cou-de-pied III. pozícióból indítva
-Frappé spiccel érintve a földet előre, oldalra, hátra
-Relevé lent 45° fölé
-Grand battement jeté rúddal szemben állva oldalra és hátra, rúdnak háttal állva előre
-Relevé V. pozícióban
-Dőlés előre rúdnak háttal állva
-Hajlás oldalra rúddal szemben állva

Középgyakorlat
-Battement tendu V. pozícióban
-Battement tendu passé par terre
-Demi rond lábujjheggyel földet érintve en dehors és en dedans
-Rond de jambe par terre en dehors és en dedans
-Plié soutenu
-Relevé I., II. pozícióban
-II. Port de bras
Allegro
-Temps levé sauté V. pozícióban
-Petit échappé V. pozícióban
-Petit changement de piéd
-Sissonne simple rúddal szemben
-Assamble rúddal szemben állva oldalra
-Pas marché lépések

Követelmények
A tanuló ismerje a grand és demi pliék, battement-ok dinamikai különbségét, az alapvető ugrásokat.
A tanuló legyen képes a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportosan, a zenével összhangban.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A dinamikai különbségek pontos technikai kivitelezése a battement gyakorlatokban
-A különböző lábmagasságok rögzítése
-A csípő, sarok és váll koordinációja a pózokban
-A fej és karkíséretek elsajátítása
-A művészi kifejezőkészségnek, esztétikai érzéknek, memóriának, és a koncentrációs képességnek fejlesztése

Tananyag
Rúdgyakorlat
-IV. pozíció megtanítása
-Battement tendu demi plié-vel
-Battement tendu jeté demi plié-vel
-Battement tendu jeté pointé előre, oldalra, hátra
-Preparáció a rond de jambe par terre-hez
-Fondu 45°-on rúd mellett

-Soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra
-Frappé 35°-on előre, oldalra, hátra
-Double frappé 35°-on, előre, oldalra, hátra
-Petits battements sur le cou-de-pied
-Relevé lent 90°-on előre, oldalra, hátra
-Developpé 90°-on előre, oldalra, hátra
-Grand battement jeté előre, oldalra, hátra
-Hajlások rúd mellett
-Félfordulat V. pozícióból V. pozícióba rúd felé és rúdtól elfordulva
-Balance féltalpon I., II., IV., V. pozíciókban állva
-Pas de bourrée lábváltással rúddal szemben en dohors és en dedans

Középgyakorlat
-Grand plié I., II. pozícióban
-Battement tendu demi plié-vel
-Battement tendu marché
-Battement tendu jeté
-Battement tendu jeté demi plié-vel
-Rond de jambe par terre demi plié-vel
-Relevé lent 45°-on
-Frappé lábujjheggyel érintve a földet
-Pózok lábujjheggyel érintve a földet, nagy kartartással croisé, éffacée előre, hátra, valamint I., **II., III. arabesque-ben**
-Temps lié par terre tagoltan en dehors, en dedans
-II. Port de bras
Allegro
-Petit echappé egy lábra érkezve
-Assemblé oldalra
-Glissade oldalra
-Sissonne simple en face
-Changement 1/4 és 1/2 fordulattal
-Pas chassé előre és oldalra

Követelmények
A tanuló ismerje a különböző rúd- és középgyakorlatok plié-s formáit, legyen képes a lábmagasságok - 35 fok, 45 fok, 90 fok - látható megkülönböztetésére, ismerje az I., II., III. arabesque pózokat.
A tanuló legyen képes a súlyláb, és a szabadláb használatának megkülönböztetésére, a lábmagasságok - 35 fok, 45 fok, 90 fok - pontos kivitelezésére, egyszerű kombinációk csoportos előadására a tanult lépésekből.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A súlyláb izomzatának fejlesztése egyes gyakorlatok féltalpra emelésével
-A csípő, a sarok és a váll koordinációja az écarté póznál
-Az egyensúly érzék fejlesztése a balance helyzetben és a tour preparációknál
-A tanuló tér és formaérzékének, az önálló tudatos munkára való képességének fejlesztése
-A csoportos munkában való együttműködés magatartásformájának kialakítása

Tananyag

Rúdgyakorlat
-Demi plié és grand plié IV. pozícióban
-Battement double-tendu előre, oldalra, hátra, nyújtott lábbal és demi-plié-vel
-Battement tendu jeté passé par terre
-Battement tendu jeté-developpé előre, oldalra, hátra
-Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans
-Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
-Double fondu 45°-on talpon
-Demi rond 45°-on talpon en dehors és en dedans
-Grand ronde 45°-on talpon en dehors és en dedans
-Frappé és double frappé féltalpon
-Előkészítő a rond de jambe en l'air-hez
-Developpé passé, en face
-Petits battement sur le cou-de-pied féltalpon
-Attitude helyzetek
-Relevé egy lábon
-Balance lábujjhegyen rendkívüli sur le cou-de-pied-ben tartott szabadlábbal

Középgyakorlat
-Grand plié IV. és V. pozícióban
-Battement tendu pózokban nagy kartartással
-Battement double-tendu oldalra, nyújtott lábbal és demi-plié-vel
-Battement tendu jeté pointé
-Battement tendu jeté marché
-Fondu 45°-on en face
-Soutenu 45°-on en face
-Frappé 35°-on en face
-Double frappé 35°-on en face
-Relevé lent 45°-on pózokban
-Relevé lent 90°-on en face
-Developpé 90°-on en face
-Écarté előre és hátra pózok nagy kartartással, spiccel a földön
-Temps lié par terre hajlással
-Pasde bourré en dehors
-3/4 fordulat V. pozícióból V. pozícióba
Tour-ok
Preparáció a tour sur le cou-de-pied-hez II., IV., V. pozícióból en dehors és en dedans V. pozícióba zárva
Tour sur place
Allegro
-Temps levé sauté volé V. pozícióban előre haladva
-Petit jeté oldalra, rúddal szemben
-Échappé 1/4 és 1/2 fordulattal
-Double assemblé oldalra
-Sissonne fermé 45°-on oldalra
-Pas de chat (olasz forma)

Követelmények
A tanuló ismerje a nagypózok használatát középen, elsősorban a battement-oknál, a 1/2 és 3/4 fordulatok technikáját rúdnál és középen.

A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek féltalpra emelésére, a 1/4 és 1/2 fordulatos ugrások bemutatására, a gyakorlatok tempóinak gyorsítására, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportos formában.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A forgások technikájának fejlesztése
-A tér beosztása az en tournant gyakorlatokban
-A combizom erősítése, az ugrások magasságának növelése
-A tanuló fizikai állóképességének fejlesztése, igényének növelése a feladatok pontos kivitelezésére
-A művészi kifejezés iránti nyitottság és az esztétikai-művészeti tudatosság fejlesztése

Tananyag

Rúdgyakorlat
-Battement tendu pózokban nagy kartartással
-Battement tendu jeté pózokban nagy kartartással
-Battement tendu jeté pointé pózokban nagy kartartással
-Double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
-Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel
-Demi rond 45°-on féltalpon
-Grand ronde 45°-on féltalpon
-Rond de jambe en l'air talpon
-Fouetté talpon 1/2 fordulattal
-Relevé lent pózokban
-Developpé pózokban
-Grand battement jeté pointé előre, oldalra, hátra
-Mély hajlások előre és hátra
-Balance lábujjhegyen, 45°-on tartott szabadlábbal
Középgyakorlat
-Battement tendu en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
-Battement double-tendu előre és hátra, nyújtott lábbal és demi plié-vel
-Battement tendu jeté en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
-Battement tendu jeté passé par terre
-Battement tendu jeté-developpé előre, oldalra, hátra
-Grand rond de jambe par terre
-Fondu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
-Soutenu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
-Relevé lent 90°-on talpon, pózokban
-Developpé 90°-on talpon, pózokban
-Grand battement jeté
-Pas balancé en face és 1/4 fordulattal
Pas bourrée en dedans
IV. port de bras
Tour-ok
-Egy tour sur le cou-de-pied II., IV., V. pozícióból
-Tour pas de bourrée diagonálban
-Tour chainé diagonálban
Allegro

-Changement egy fordulattal
-Assemblé előre és hátra
-Glissade előre és hátra
-Petit jeté oldalra

Követelmények
A tanuló ismerje a nagy pózokat a rúdnál, a battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult diagonál forgásokat.
A tanuló legyen képes egy tour sur le cou de pied kivitelezésére, en tournant ugrásokra, ebben az évben előírt gyakorlatokat 45 fokon lévő szabad lábbal féltalpon bemutatni a rúdnál, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására, csoportos formában.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-Az első öt évfolyamban elsajátított tananyag elmélyítése
-A törzs, a fej, a végtagok harmonikus, koordinált mozgásának fejlesztése, az izomzat teherbíró képességének és az ízületek mozgáshatárának fokozása
-A mozgás szépítése, a kivitelezés tökéletesítése
-A korábbi évfolyamokon tanultak összegzése

Tananyag
-Az első öt év tananyagának összegzése
-A gyakorlatok pontos technikai kivitelezése
-Nagy pózok a rúdnál
-Kis és nagy pózok a középgyakorlatokban
-Helyben forgások és diagonál tour-ok
-Az ugrások en tournant formái
-Az alapfokú művészeti vizsga anyaga

Követelmények
A tanuló ismerje az előző évek lépésanyagát, az alapfokú művészeti vizsga anyagát.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok koordinált kivitelezésére összhangban a zenével, a térben való eligazodásra, a koreográfiák pontos megvalósítására, a tananyagból összeállított egyszerű kombinációk előadására csoportosan, a pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakítására, az alapfokú művészeti vizsga teljesítésére.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
-A kar- és lábpozíciókat
-A klasszikus balett alapelemeit
-A tanult tananyag szakkifejezéseit
-A szakkifejezések jelentését
-A színpad törvényszerűségeit
-Az alapfokú művészeti vizsga anyagát

A tanuló legyen képes
-A tanult gyakorlatok pontos kivitelezésére

-A kombinációk használatára
-A zene és a tánc összhangjára
-A zenei periódusokhoz és hangsúlyokhoz való alkalmazkodásra
-A térben való eligazodásra, a koreográfiák pontos megvalósítására
-A táncos partnerkapcsolat kialakítására
-A csoportos munkában való fegyelmezett együttműködésre
-Az alapfokú művészeti vizsga teljesítésére, a továbbképző évfolyamainak elvégzésére

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A tér beosztása a pózok használatánál a rúdgyakorlatokban
-A forgások technikájának tökéletesítése, a battírozás előkészítése, IV. arabesque elsajátítása
-A tanuló kreativitásának fejlesztése
-A már elsajátított tudás alkalmazása az új ismeretekben
-Igényének növelése a feladatok művészi kivitelezésére
-Fokozni a művészi kifejezés iránti nyitottságát, és az esztétikai-művészeti tudatosságot

Tananyag
Rúdgyakorlat
-Battement double-tendu nyújtott lábbal és demi-plié-vel pózokban
-Battement tendu jeté-developpé pózokban
-Battement tendu jeté enveloppé
-Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
-Fondu 45°-on tombé-val
-Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
-Fouetté 45°-on rúd felé és rúdtól elfordulva
-Frappé ritmizálva
-Rond de jambe en l'ar féltalpon
-Relevé lent lábujjhegyre emelkedéssel
-Passé developpé lábujjhegyre emelkedéssel
-Petits battements ritmizálva
-Battement pour batterie
-Developpé ballotté 45°-on
-Allongé pózok
-Grand battement jeté developpé-val
-Coupé-piqué V. pozícióban talpon és féltalpon
-Balance passé helyzetben

Középgyakorlat
Battement tendu en tournant 1/2 fordulattal
Battement tendu jeté en tournant 1/2 fordulattal
Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel előre, oldalra, hátra
Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel előre, oldalra, hátra

Frappé talpon demi pliével
Grand battement jeté pózokban
Grand battement jeté marché
Pas de bourrée en tournant 3/4 fordulattal
IV. arabesque lábujjheggyel a földet érintve
V. port de bras
VI. port de bras
Pas faiili előre és hátra

Tour-ok
Tour sur le cou-de-pied IV. pozícióból 2 fordulattal
Tour posé en dehors, en dedans
Tour tire-bouchon 1 fordulattal
Tour piqué diagonálban
Allegro
-Échappé 1 fordulattal
-Temps levé sauté 1 lábon
-Assemblé pózokban
-Glissade pózokban
-Petit jeté pózokban
-Sissonne fermé 45°-on pózokban
-Sissonne ouverte 45°
-Sissonne tombé előre, hátra, oldalra
-Ballonná 45°-on oldalra helyben, és coupé-val
-Échappé battu rúddal szemben

Követelmények
A tanuló ismerje a rúdgyakorlatokat (soutenu, fondu) pózokban és féltalpon, 45 fokon végzett szabad lábbal, adagio elemeket féltalpra emelkedéssel a rúdnál, IV. arabesque pózt lábujjheggyel a földet érintve, V., VI. port de bras-t, az ugrásokat pózokban (assamble, glissade, sissonne fermé), tour piqué-t diagonálban.
A tanuló legyen képes a tour sur le cou-de-pied bemutatására II., IV., V. pozícióból, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadására csoportosan.

T/ 8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A súlyláb izomzatának erősítése plié-relevés gyakorlatok alkalmazásával rúdnál, és középen
-A grand tourok technikájának megismertetése
-Az entrechat battu-k előkészítése
-A tour lent szabályainak tudatos alkalmazása
-A tanuló súlyláb izomerejének fejlesztése speciális gyakorlatokkal
-A tanuló belső motivációjának növelése, önállóságának, fejlődés igényének kialakítása

Tananyag
Rúdgyakorlat
-Battement tendu en cercle
-Battement tendu jeté en cercle
-Battement tendu jeté enveloppé
-Fondu 90°-on talpon
-Fondu 90°-on talpon

-Frappé plié-relevé-vel
-Double Double frappé plié-relevé-vel
-Rond de jambe en l'air plié-ben befejezve
-Relevé lent plié-relevé-vel
-Developpé plié-relevé-vel
-Developpé passé féltalpon
-Developpé ballotte 90°-on
-Demi rond 90°-on talpon
-Grand rond 90°-on talpon
-Fouetté 90°-on
-Grand battement jeté passé par terre
-Grand battement jeté developpé-val, talpon pózokban

Középgyakorlat

- Fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Soutenu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Fouetté 45°-on talpon
- Relevé lent 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel.
- Passé developpé 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Tour lent nagy pózokban, kivéve IV. arabesque
- IV. arabesque 45°-ra megemelt lábbal
- Grand battement jeté pointé-val
- Pas de bourrée dessus-dessous

Tour-ok

- Tour sur le cou-de-pied 1 fordulattal rúd mellett V. pozícióból indítva
- Tour tire-bouchon 2 fordulattal
- Grand tour 1 fordulattal éffacée attitude-ben tartott lábbal
- Tour posé en suite

Allegro

- Ballonná 45°-on haladva pózokban
- Échappé battu
- Pas de chat 45°-on hátra (orosz forma)
- Temps lié sauté
- Sissonne fermé 90°-on oldalra
- Sissonne fermé 90°-on pózokban

Követelmények

A tanuló ismerje az év anyagából a plié-relevével végzett gyakorlatokat, a 90 fokon végzett demi és grand rondokat talpon, tour lent nagypózokban, tour pose-t en suite.

A tanuló legyen képes a hatékony önálló tanulásra, az önálló feladatvállalásra és szerepvállalásra, a tananyagból összeállított, összetett kombinációk előadására csoportos formában.

T/ 9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A grand fouetté, a grand allegro-k, magasságának növelése
- A balance helyzetek nagy pózokban való elsajátítása

- A tanuló kombinációs készségének, mozgás memóriájának fejlesztése
- A tánc-technikai biztonság erősítése, a művészi kifejezés sokfélesége iránti nyitottság, fogékonyság kialakítása

Tananyag
Rúdgyakorlat
- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Double fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Soutenu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel
- Frappé posé-val
- Double frappé posé-val
- Rond de jambe en I'air 45°-on plié-relevé-vel
- Demi rond 90°-on féltalpon
- Grand rond 90°-on féltalpon
- Grand battement jeté pointé-vel
- Balance féltalpon nagy pózokban

Középgyakorlat
- Fondu 90°-on talpon en face és pózokban
- Soutenu 90°-on talpon en face és pózokban
- Relevé lent 90°-on plié-relevé-vel
- Developpé 90°-on plié-relevé-vel
- IV. arabesque 90°-on
- Grand fouetté a la seconde-ból I. arabesque-be fordulva
- Temps lié par terre 45°-on talpon
- Pas de bourrée dessus-dessous en tournant

Tour-ok
- Grand tour 1 fordulattal I. arabesque-ben és a la secondban
- Tour tire-bouchon 2 fordulattal diagonálban chassé indítással

Allegro
- Entrechat quatre
- Royal
- Jeté coupé-val 45°-on croisé-ban és effacée-ban előre haladva
- Grand assemblé
- Pas failli előre haladva
- Contre temps
- Jeté entrelacé.

Követelmények
A tanuló ismerje rúdnál az előírt tananyag mozdulatait féltalpon, fouetté-kat 90 fokon tartott szabad lábbal, temps lied par terre-t hajlással és 45 fokon, grand tour-t egy fordulattal 1.arabesque-ből, entrechat-kat: quatre royal, grand allegro-kat: assamble, pas failli, entrelacé.

A tanuló legyen képes a megszerzett ismeretanyagot beépíteni az általános műveltség más területeire, a szakkifejezések, fogalmak megismerésére és gyakorlati alkalmazására, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadására, csoportos formában.

T/ 10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc színpadi követelményeinek megfelelő magatartás, előadásmód, tánctechnikai minőség fejlesztése
- A záróvizsga anyagának gyakorlása
- A tanuló előadóművészi készségének fejlesztése

Tananyag

Rúdgyakorlat

- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Double fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel pózokban
- Soutenu 90°-on féltalpon pózokban
- Frappé posé-val 1/2 fordulattal
- Double frappé posé-val 1/2 fordulattal
- Demi rond 90°-on plié-relevé-vel
- Grand rond 90°-on plié-relevé-vel
- Grand battementjeté balancoire

Középgyakorlat

- Fondu 90°-on lábujjhegyre emelkedéssel en face és pózokban
- Soutenu 90°-on féltalpon en face és pózokban
- Grand fouetté 1/2 fordulattal
- Temps lié par terre en tournent 1 fordulattal
- Temps lié par terre 90°-on talpon
- Grand battementjeté developpé-val en face és pózokban

Tour-ok

- Tour degagé diagonálban
- Pas emboité diagonálban

Allegro

- Grand jeté
- Grand assemblé en tournant
- Grand fouetté 1/2 fordulattal
- Pas couru

Spicc

Ajánlott gyakorlatok:

- Relevé-k I., II., V. pozícióban
- Échappé en face
- Glissade előre, oldalra, hátra
- Temps lie
- Assamble soutenu
- Pas de bourrée lábváltással en dehors és en dedans
- Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre és hátra haladva
- Pas de bourrée suivi V. pozícióban diagonálban és en tournant
- Tour pas de bourrée

Követelmények

A tanuló ismerje rúdnál az előírt tananyag mozdulatait féltalpon, plié-relevé-s gyakorlatokat, tour degagé-t, pas emboité-t diagonálban, a grand allegro-kat: grand jeté, grand assamblé, grand fouetté.

A tanuló legyen képes a megszerzett ismeretanyagot beépíteni az általános műveltség más területeire, a dinamikai különbségek megvalósítására, a kifejező előadásmódra, a kombinációk szólisztikus előadására, a tananyagból összeállított összetett kombinációk előadása csoportosan.

Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje
A tanult tananyagot, szakkifejezéseket, fogalmakat, a lépések helyes kivitelezésének szempontjait, a tudásszintjének megfelelő bonyolultabb kombinációkat és azok szabályait, az alapvető zenei jellemzőket, a művészeti záróvizsga anyagát.

A tanuló legyen képes
A balett gyakorlatainak harmonikus, koordinált bemutatására, a zene és a tánc összhangjának megvalósítására, a dinamikai különbségek megvalósítására, a kifejező előadásmódra, az élmények és érzések kreatív kifejezésére, művészi önkifejezésre, a hatékony önálló tanulásra, az önálló feladatvállalásra, a táncok színvonalas teljesítésére, színpadi megjelenítésére, a megszerzett ismeretanyag beépítésére az általános műveltség más területein, az előadások elemzésére, saját nézőpont kialakítására, a pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakítására, az egészséges életvitelre, kapcsolatépítésre hazai és nemzetközi vonatkozásban.

BALETT ELMÉLET

A balett elmélet tanítása a tanult tananyaghoz kapcsolódik. A klasszikus balett szabályait 1661-ben a francia Táncakadémia foglalta rendszerbe. Ez idő óta a klasszikus balett terminológia nyelve a francia. A balett elmélet oktatás célja, hogy a tanuló a francia szakkifejezéseket értse és az ahhoz kapcsolódó gyakorlatokat be tudja mutatni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló nyelvi képességének, memóriájának, koncentrációs képességének fejlesztése

Tananyag
Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése
- I., II., IV., V. pozíciók
- Demi plié
- Grand plié
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Battement tendu jeté pointé
- Rond de jambe par terre
- Fondu
- Soutenu
- Frappé
- Double frappé

- Relevé lent
- Developpé
- Grand battement jeté
- Pas de bourrée
- Sur le cou-de-pied helyzetek
- Passé helyzet
- Croisé póz nagy kartartással előre és hátra
- Éffacée póz nagy kartartással előre és hátra
- I., II., III. arabesque.
- Temps lié par terre tagoltan en dehors, en dedans.
- I., II., III. Port de bras.

Allegro
- Sauté
- Petit echappé
- Assemblé oldalra.
- Glissade oldalra
- Sissonne simple en face
- Changement
- Pas chassé előre és oldalra

Követelmények
A tanuló ismerje a rúd- és középgyakorlatok különböző elemeit, neveit, és azok magyar jelentését. A lábmagasságokat 35 fok, 45 fok, 90 fok, a croisé és effaceé pózokat és az I., II., III. arabesque pózokat.
A tanuló legyen képes felismerni a különböző gyakorlatokat, azokat megnevezni és a nevük alapján azokat csoportos formában bemutatni.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló idegen nyelvi kompetenciájának, memóriájának fejlesztése
- Az önálló, tudatos munka kialakítása

Tananyag
Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése
- Demi plié és grand plié IV. pozícióban
- Battement double-tendu nyújtott lábbal és demi-plié-vel
- Battement tendu jeté passé par terre
- Battement tendu jeté-developpé
- Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans
- Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Double fondu 45°-on talpon
- Demi rond 45°-on talpon
- Grand ronde 45°-on talpon
- En dehors és en dedans jelentése
- Frappé és double frappé féltalpon.
- Előkészítő a rond de jambe en l’air-hez
- Developpé passé,
- Petits battement sur le cou-de-pied

- Attitude helyzetek
- Relevé egy lábon
- Balance lábujjhegyen rendkívüli sur le cou-de-pied-ben tartott szabadlábbal
- Écarté előre és hátra pózok nagy kartartással, spiccel a földön
- Temps lié par terre hajlással
- Pas de bourré en dehors

Tour-ok

- Preparáció a tour sur le cou-de-pied-hez II., IV., V. pozícióból en dehors és en dedans V. pozícióba zárva
- Tour sur place

Allegro

- Temps levé sauté volé V. pozícióban előre haladva
- Petit jeté oldalra, rúddal szemben
- Échappé 1/4 és 1/2 fordulattal
- Double assemblé oldalra
- Sissonne fermé 45°-on oldalra
- Pas de chat - olasz forma

Követelmények

A tanuló ismerje a nagy pózok használatát rúdnál, elsősorban a battement-oknál, a 1/2 és 3/4 fordulatokat rúdnál és középen.
A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek felismerésére, megkülönböztetésére és a nevük alapján azok csoportos bemutatására.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Nyelvi és táncmemória fejlesztése
- Az esztétikai-művészeti tudatosság és a fizikai állóképesség növelése

Tananyag

Az alábbi lépések, elemek felismerése, megnevezése, értelmezése

- Battement tendu pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pózokban nagy kartartással
- Battement tendu jeté pointé pózokban nagy kartartással
- Double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel
- Demi rond 45°-on féltalpon
- Grand ronde 45°-on féltalpon
- Rond de jambe en l'air talpon
- Fouetté talpon 1/2 fordulattal
- Relevé lent pózokban
- Developpé pózokban
- Grand battement jeté pointé előre, oldalra, hátra
- Mély hajlások előre és hátra
- Balance lábujjhegyen 45°-on tartott szabadlábbal

Középgyakorlat

- Battement tendu en tournant 1/8 és 1/4 fordulatokkal
- Fondu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Soutenu 45°-on talpon, pózokban kis kartartással
- Relevé lent 90°-on talpon, pózokban
- Developpé 90°-on talpon, pózokban
- Pas balancé en face és 1/4 fordulattal
- Pas bourrée en dedans
- IV. port de bras

Tour-ok
- Egy tour sur le cou-de-pied II., IV., V. pozícióból
- Tour pas de bourrée diagonálban
- Tour chainé diagonálban

Allegro
- Changement egy fordulattal
- Assemblé előre és hátra
- Glissade előre és hátra
- Petit jeté oldalra

Követelmények
A tanuló ismerje a nagy pózokat a rúdnál, a battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult diagonál forgásokat.
A tanuló legyen képes az adott év meghatározott lépéseinek felismerésére, megkülönböztetésére és a nevük alapján azok csoportos bemutatására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A korábbi évfolyamokon tanultak összegzése
- Az alap és összekötő lépések megkülönböztetése
- A dinamikai különbségek felismerése
- Az ugrás csoportok megkülönböztetése
- A francia nevek memorizálása
- A kiejtés tökéletesítése

Tananyag
- Az előző három év tananyagának összegzése
- A gyakorlatok neveinek memorizálása
- A helyes kiejtés rögzítése
- Nagy pózok szabályai a rúdnál
- Kis és nagy pózok szabályai a középgyakorlatokban
- Összekötő lépések
- A tour preparációk formái
- A diagonál forgások fajtái
- Az ugrások csoportjai és elnevezései
- Az alapfokú művészeti vizsga anyaga

Követelmények
A tanuló ismerje az előző évek lépésanyagát, az alapfokú művészeti vizsga anyagát.

A tanuló legyen képes megkülönböztetni az alaplépéseket az összekötő lépésektől, ismerje fel a gyakorlatok közötti dinamikai különbségeket, a forgások helyben és diagonálban végzett formáit, az alapvető ugrások csoportjait, a kar- és lábpozíciókat, valamint a tanult pózokat.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a rúd- és középgyakorlatok különböző elemeit, neveit, és azok magyar jelentését. A lábmagasságokat, a croisé és effaceé pózokat, és az I., II., III. arabesque pózokat. A nagy pózok használatát rúdnál és középen. A battement-ok en tournant formáit, a kispózokat középen, a tanult ugrásokat és forgásokat.
A tanuló legyen képes felismerni a különböző gyakorlatokat, azokat megnevezni, a gyakorlatok neve alapján azokat csoportos formában bemutatni.

TÁNCTÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánckultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése. A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése. A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag

A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelvezete

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

Az ókor táncéletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz táncmesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánctörténet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket.
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése. A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése. A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag

Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában
Marius Petipa munkássága
Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett
Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánckultúrára
Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében
A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága
Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotóik, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánctörténet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

-Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét
-Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit

A tanuló legyen képes

-A fenti ismereteit a tánctanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzeteiben alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani
-Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömének megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményezőkészségének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
A tanuló tér és formalátásának fejlesztése
A tanuló önfegyelmének növelése
A koncentrációkészség növelése
A megfigyelőképesség kialakítása
A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag
-Ismerkedő táncok
-Ábrázoló táncok
-Csoportos táncok
-Ünnepi táncok
-Izom puzzle/testtudati táncok
-Kitalálós játékok
-Ábrázoló és csoportjátékok
-Anyaggal való játékok

Követelmények
A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése

- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképesség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag
Energia levezető, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában
Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)
Alapvető gyakorlattípusok használata
Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása
Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma,
Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása
Akció-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok
Zenei táncjátékok
Bizalmi játékok
Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok
Koncentrálós és kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények
A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.
A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

NÉPI JÁTÉK

A képzés elemi szinten járuljon hozzá a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményező készségének, kulturális tudatosságának, általános műveltségének fejlesztéséhez. Elsődleges feladat az önfeledt játék megvalósítása, a játékszabály megismerése, a játékköröm megélése.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az óvodából hozott játékműveltség felmérése és a játékbátorság fejlesztése
- A szabálytudat a közösségi érzés tudatos kialakítása, a szocializációs folyamatok elősegítése
- A mozgáskészség, a kommunikációs képesség, fejlesztése, a szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
Alapvető mozdulattípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)
Az ugrás technikai előkészítése
Játéktípusok (sport-küzdő karakterű népi játékok, énekes-táncos gyermekjátékok)
Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok
Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)
Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)
Játékfűzések a helyi, vagy régió szerinti, néphagyományban fellelhető népi gyermekjátékok

Követelmények
A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, az alakzatokba rendeződésre, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A szabálytudat kialakítása, a játékműveltség, játékbátorság, a kommunikációs készségek fejlesztése
- Variációs tevékenységekkel az improvizációs készség kialakítása, élmény és játékközpontúságon keresztül a közösségi érzés elmélyítése, a szocializációs folyamatok elősegítése

Tananyag
Alapvető mozdulattípusok gyakoroltatása (járás, futás, ugrás)
Az ugrás technikai előkészítése, ugrás típusok
Játéktípusok (sport-küzdő karakterű népi játékok, énekes táncos gyermekjátékok)
Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok
Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)
Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)
Játékfűzések a helyi, vagy régió szerinti, néphagyományban fellelhető népi gyermekjátékok

Követelmények
A tanuló ismerje a népijátékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket, az alakzatokat, a játékszabályokat.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, az alakzatokba rendeződésre, a játéktevékenységre.

NÉPTÁNC

A néptáncoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenységek és művészetek iránt, fejleszti a kapcsolatépítést az emberekkel, az időgazdálkodást, fejleszti a

tanulók megérző képességét, intuícióját, kreativitásukat, improvizációs képességüket, készségüket. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, kulturális tudatosságát, általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Alkalmazkodik a helyi igényekhez és hagyományokhoz.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A közösségi tevékenységhez szükséges alkalmazkodó képesség, a közösségi érzés kialakítása
- A ritmus-, térérzék, a mozgáskoordináció, a kommunikációs képességek fejlesztése, aktív szerepvállalás ösztönzése, elősegítése
- A gesztusmozdulat fogalmának kialakítása

Tananyag

Énekes-táncos népi gyermekjátékok (szerepjátékok, párválasztó játékok)

A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros formái)

Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása

Improvizáció

A választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok

Követelmények

A tanuló ismerje a játéktípusok különböző változatait, szövegét, cselekményét és szabályait, a választott táncanyag alapelemeit, jellegzetes mozdulatait, a tánchoz kapcsolódó népdalokat, az összeállított táncfolyamatokat.

A tanuló legyen képes a tanult táncok csoportos improvizatív bemutatására, a közösségen belüli aktív tevékenységre és szerepvállalásra.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az elsajátított játékműveltség elmélyítése, a közösségi tevékenységhez szükséges alkalmazkodó képesség fejlesztése, az alapvető mozdulattípusok tudatos használata, a választott táncanyag néprajzi környezetének megismertetése
- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése
- A táncalkalmak, viselkedésmódok, illemszabályok megismertetése a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a nemi identitás erősítése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
A Dunai Táncdialektus ugrós táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag bővítése (szóló, eszközös-ugrós)
Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása
Improvizáció
Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek
Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a tánctípusok jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények
A tanuló ismerje a választott táncanyag alapelemeit, alapvető mozdulatait, a szóló forma táncos lehetőségeit, a tánc néprajzi földrajzi környezetét, a tánchoz kapcsolódó népdalokat, az összeállított táncfolyamatokat, koreográfiát.
A tanuló legyen képes a tanult táncok csoportos páros és szóló bemutatására, a magabiztos eszközhasználatra, a táncos improvizációra.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tánctípusok fogalmának kialakítása, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai jellemzőinek felismertetése és alkalmazása
- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése
- A körtáncok technikai előkészítése
- Az egyes tánctételek funkciójának, a csárdás ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
A Dunai táncdialektus vagy a Tiszai táncdialektus karikázói közül választott, a helyi tantervben meghatározott karikázó
A Tiszai táncdialektus verbunk és csárdás táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)
Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása
Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek
Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a tánctípusok jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak, régi és új stílusú táncok

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények
A tanuló ismerje a verbunk és csárdás alapvető elemeit, a jellegzetes összekapaszkodási módokat, a tartás-ellentartás szerepét, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai összetevőit.
A tanuló legyen képes a tánc közbeni éneklésre, a körtartásra, a páros viszony kialakítására, a táncos improvizációra, a táncfolyamatok bemutatására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az egyes tánctételek funkciójának, a csárdás ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A forgás és forgatás technikájának fejlesztése
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
A Tiszai táncdialektus verbunk és csárdás táncai közül választott a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)
Az Erdélyi Táncdialektus területéről az alábbi táncok közül választott, a helyi tantervben meghatározott tánc: széki négyes és csárdás, vagy a szilágysági táncok, vagy moldvai táncok
Koreográfia, vagy táncetűd összeállítása
Zenei ismeretek: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, a tánczene jellemzői, jellegzetes zenekarok, hangszerek
Táncfolklorisztika: a választott táncanyag földrajzi elhelyezkedése, a tánctípusok jellemzői, a tánc funkciói, táncalkalmak, régi és új stílusú táncok
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései

Követelmények
A tanuló ismerje a verbunk és csárdás alapvető elemeit, a jellegzetes összekapaszkodási módokat, a tartás-ellentartás szerepét, a tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai összetevőit, a körtáncokat.
A tanuló legyen képes a tánc közbeni éneklésre, a körtartásra, a páros viszony kialakítására, a táncos improvizációra, a táncfolyamatok bemutatására, a forgások, forgatások egyensúlyának, dinamikájának megvalósítására.

JAZZ-TECHNIKA

Nélkülözhetetlen az új táncstílusok ismerete. A klasszikus balett szigorú kötöttségei mellett fontos megismertetni a tanulókat a test használatának újabb lehetőségeivel, az izolációval, a lazítás-feszítés módozataival. Ezen technikák összessége fejleszti a tanuló stílusérzékét, a test izomfunkcióinak széles skálán történő alkalmazását és nyitottságát az újabb tánctechnikák iránt.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolált mozgásai
- A jazz-technika alapjainak, alappozícióinak, kartartásainak, alaplépéseinek megismertetése
- A tanuló koordinációs készségének fejlesztése
- A klasszikus balettől eltérő mozgásnyelv befogadásának elősegítése

Tananyag

Izolációs tréning

- A kiinduló helyzet parallel II. pozíció.

Hajlítások, hajlások

- A nyaki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie-vel, majd szaggatott irányú fejkörzés demi plie-vel és nyújtással koordinálva
- Vállízületek mozgatása előre, hátra koordinálva demi plie-vel és nyújtással, majd körzése előre illetve hátra indítva.
- Nyaki-, háti szakasz vállizületekkel együttes hajlítása és nyújtása előre, oldalra és hátra koordinálva demi plié-vel
- Szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.
- Nyaki, háti, deréki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.

Döntések

- Csípőízületből törzsdöntés és visszaemelés előre, oldalra, hátra koordinálva térdnyújtással és demi plie-vel, majd körzés szaggatottan térdek nyújtva.

Fordítások

- Nyaki szakasz fordítása oldalra
- Nyaki, háti és deréki szakasz fordítása oldalra majd vissza, koordinálva demi plie-vel és nyújtással, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban
- Törzsdöntésben előre, törzsfordítás oldalra, jobbra, illetve balra koordinálva demi plie-vel, és nyújtással, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban
- Hátra dőlésben törzsfordítás jobbra és balra grand plie-ben, karok II. pozícióban, kézfej flex-tartásban

Tolások

- Nyaki szakasz tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzés
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzéssel
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra demi plié-ben, majd szaggatott körzéssel

Törzsgyakorlatok kombinációi
- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie-vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználattal
- Contraction-release törzsfordítással kombinálva karhasználattal demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben
- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználattal
- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras-val
- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val
- Grand battement jeté jazz port de bras-val

Lépések
- Előre-hátra, jobbra-balra, illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva
- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki

Jazz kartartások és port de bras-k
Ugrás
- Soutte parallel I. pozícióban jazz-port de bras-val, majd negyed, fél és egész fordulattal.

Követelmények
A tanuló ismerje a jazz-technika alapjait, alappozícióit, kartartásait, testrészeinek izolált mozgását, az alap jazz lépéseket.
A tanuló legyen képes a koordinált izolált mozgásra, a parallel és en dehors helyzetek használatára, a tudatos testhasználatra, amit a jazz-technika megkövetel.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testrészek izolált mozgásai
- A jazz-technika alapjainak, alappozícióinak, kartartásainak, alaplépéseinek megismertetése
- A tanuló koordinációs készségének fejlesztése
- A klasszikus balettől eltérő mozgásnyelv befogadásának elősegítése

Tananyag
Izolációs tréning
- A tréning tananyaga megegyezik az előző évben tanultakkal. A különbség a technikai kivitelezésben és a stílusos előadásmódban látható.

Törzsgyakorlatok kombinációi

- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie-vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználattal
- Contraction-release törzsfordítással kombinálva karhasználattal demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben
- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználattal
- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, és en dehors I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras-val
- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras-val
- Grand battement jeté jazz port de bras-val

Lépések
- Előre-hátra, jobbra-balra illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva
- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki
- Chassé-k diagonálban

Jazz kartartások és port de bras-k
Ugrás
- Sauté parallel I. pozícióban jazz-port de bras-val, majd negyed, fél és egész fordulattal.

Követelmények
A tanuló ismerje a jazz-technika alapjait, alappozícióit, kartartásait, testrészeinek izolált mozgását, az alap jazzlépéseket.
A tanuló legyen képes a koordinált izolált mozgásra, a parallel és en dehors helyzetek használatára, a tudatos testhasználatra, amit a jazz-technika megkövetel.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testrészek izolációja
- A gyakorlatokon belül alkalmazott kar, láb és törzs koordinációja
- A tanuló stílusérzékének, előadó képességének fejlesztése
- A tanuló technikai sokoldalúságának növelése

Tananyag
Középgyakorlatok
- Plie gyakorlat: jazz port de bras-val, sarokemelés vállizolációval, II. I. IV. V. pozícióban
- Battement tendu és jeté gyakorlatok: csípőízületből lábfordítások parallel helyzetből en dehors helyzetbe hangsúlyos váltásokkal, előre, oldalra és hátra,
- Grand battement jeté gyakorlatok: előre és oldalra, váltva hajlítva és nyújtva relevé-vel, majd hajlított, és nyújtott lábbal
- Mellkas tolások: oldalra, előre és hátra port de bras-val, contraction-ból indított hátrahajlással

Fekvő gyakorlatok

- Háton fekvésben, homorítás és contraction
- Hajlított lábhúzások parallelben kifelé és befelé
- Nyújtott lábhúzások spiccben és flex-ben, előre
- Felülés contraction-val és mellkas emeléssel, előre törzshajlítás belenyújtással döntésbe és törzsfordítás karnyitással harmadikból második karpozícióba
- Lábemelés a fej mögé a talajra, boka visszafeszítése, flex helyzetben saroktolások hátra, majd visszagördülés fekvésbe
- Felülés contraction-val, hajlított lábemeléssel, törzs- és lábnyújtás lebegőülésbe, majd contraction és hanyattfekvés, páros lábemelés előre, majd leengedés (3x)

Ülő gyakorlatok

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

Lépések

- Triplett
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val
- Jazz pas de bourée, majd forgással

Követelmények

A tanuló ismerje a technika speciális gyakorlatainak mozgásanyagát, a technikára jellemző harmonikus, esztétikus, stílusjegyeket.
A tanuló legyen képes az elsajátított technika gyakorlatokban történő alkalmazására, a stílusos előadásmódra.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testrészek izolációja
- A gyakorlatokon belül alkalmazott kar, láb és törzs koordinációja
- A tanuló stílusérzékének, előadó képességének fejlesztése
- A tanuló technikai sokoldalúságának növelése

Tananyag

Középgyakorlatok

- Plié gyakorlat: jazz port de bras-val, sarokemelés vállizolációval, II. I. IV. V. pozícióban
- Törzsgyakorlatok époulement helyzetekben: törzsfordítás, törzsdöntések és hajlások kombinációi különböző irányokban port de bras-val
- Battement tendu és jeté gyakorlatok: csípőízületből lábfordítások parallel helyzetből en dehors helyzetbe hangsúlyos váltásokkal, előre, oldalra és hátra, doubl tendu-vel, utána jeté plie-vel, sur le cou-de-pied-ből indítva. A végén passé-k, relevé-vel
- Grand battement jeté gyakorlatok: előre és oldalra, váltva hajlítva és nyújtva relevé-vel, majd hajlított, és nyújtott lábbal
- Mellkas tolások: oldalra, előre és hátra port de bras-val, contraction-ból indított hátrahajlással

Fekvő gyakorlatok

- Háton fekvésben, homorítás és contraction
- Hajlított lábhúzások parallelben kifelé és befelé
- Nyújtott lábhúzások spiccben és flex-ben, előre

- Felülés contraction-val és mellkas emeléssel, előre törzshajlítás belenyújtással döntésbe és törzsfordítás karnyitással harmadikból második karpozícióba
- Lábak hajlítva terpeszben a talajon bokafogás. Csípő emelésben rugózás majd leereszkedés contraction-val csigolyánként majd csípőemelés fejtetőig, utoljára kéztámasszal a vállaknál hídba feltol, térdnyújtás súlypontáthelyezéssel a karokra
- Lábemelés a fej mögé a talajra, boka visszafeszítése, flex helyzetben saroktolások hátra, majd visszagördülés fekvésbe
- Felülés contraction-val, hajlított lábemeléssel, törzs- és lábnyújtás lebegőülésbe, majd contraction és hanyattfekvés, páros lábemelés előre, majd leengedés (3x)

Ülő gyakorlatok
- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

Lépések
- Triplett
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val
- Jazz pas de bourée, majd forgással
- **A tananyagra épülő lépéskombinációk**

Tour-ok
- Parallel helyzetben lábváltással és a nélkül
- Parallel helyzetben pliében
- Chainé

Követelmények
A tanuló ismerje a technika speciális gyakorlatainak mozgásanyagát, a technikára jellemző harmonikus, esztétikus, stílusjegyeket.
A tanuló legyen képes az elsajátított technika gyakorlatokban történő alkalmazására, a stílusos előadásmódra.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a tánckultúra fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.
A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése

- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag
Alapelemek, alapsorozatok
Talajon végzett gyakorlatok
- Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások
- Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába
- Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját
- Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

Álló helyzetben végzett gyakorlatok
- Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése
- Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése
- Plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

Térben haladó gyakorlatok
- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
- Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
- Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva

év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények
A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.
A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése
-A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat

-Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése

-A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése

Tananyag

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

- Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release" és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra

Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

- Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában
- Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

Térben haladó gyakorlatok:

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
- Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
- Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spiral elv alapjain
- Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release", valamint a „spiral" elemeinek alkalmazása az ugrások közben

Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC

A tantárgy célja a tanulókat megismertetni a XVI-XIX. századig terjedő időszak - a reneszánsz és barokk korszakok - valamint a XIX. század báli táncainak korabeli anyagával, az adott korszakok szokásaival és illemtanával.

A történelmi társastáncok célja, hogy előmozdítsa a tanulók mozgáskultúrájának, ezen belül koordinációs képességének, tér és formaérzékének, fizikai állóképességének fejlődését, továbbá a tanulók koncentrálóképességének, zenei hallásának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának, improvizációs készségének fejlesztését.

Emellett alapozza meg és fejlessze a tanulók stílusismeretét, ízlését, magatartásának és társas kapcsolatainak kulturáltságát, társaival való együttműködési képességét. Járuljon hozzá a tanulók előadói készségének, művészi kifejező készségének sokirányú fejlődéséhez.

Tágabb értelemben a tanuló váljon nyitottabbá az egyéb művészeti ágak irányába, fejlődjön komplex korszemlélete és legyen képes a tanultakat az iskolai tananyagba sokoldalúan visszakapcsolni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által. A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat - és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló improvizációs készségének fejlesztése

Tananyag

XVI. századi reneszánsz társastáncok

Reneszánsz stíluselemek: testtartás, lábfejek helyzete, kéztartások, lépéstechnika, meghajlások

Francia reneszánsz körtáncok alaptípusai - Branle double, Branle simple, Branle gay, Branle de Bourgogne

Lépés és mozdulatanyag: double, simple, petit saut, pied en l'air, reprise, branle, capriole, révérence

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

A szabálytalan branle; Branle coupé Branle coupé Charlotte, Branle coupé Aridan

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

A tréfás, utánzó branle; Branle morgué, Branle des Chevaux, Branle des Lavandieres, Branle des Pois, Branle de la Montarde

Zenei anyagmemorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

Lépés anyag: simple, double előre és hátra, conversion, fleuret

Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás

Ugrós tánc: Gaillarde

Lépésanyag: Cinq pas: grue, saut majeur, posture, cadence

Pas raccourci: révérence passagiere

Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnoise

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos kivitelezésére, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése, az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által

- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül. A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló improvizációs készségének és stílusérzékének fejlesztése

Tananyag

Barokk báli táncok
Barokk stíluselemek: testtartás, lábfejek kifele forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras
Előkészítő etüdök 3/4-es és 4/4-es barokk zenékre
Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée
Etüd 4/4-ben
Menüett
Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérence
Menüett etüd 3/4-es zenére
Contredance français; Menuet
R. A. Feuillet: La Bergère, Menuet du Chevalier
Báli menüett szóló párra P. Rameau alapján
Koreográfia
Angol country dances
Lépések, figurák: slipping step, double, set, turn, siding, arms, meet, lead
J. Playford: Gathering peascods, Sellenger's Round, Parsons farewell
Ismétlő anyag
Reneszánsz társastáncok
Gaillarde
Egyéb mozdulatelemek: ruade, croisé.
Cinq pas variációk: croisé, pieds joints
Egyéb variációk: fleuret, onze pas
Koreográfia, szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.
A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos bemutatására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által

- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

XIX. századi társastáncok
Polka
Alaplépések: polkalépés előre, oldalra, hátra, polkalépés 1/2 fordulattal szólóban és párban, Kreuzpolka
Koreográfia
Walzer
Alaplépések: walzer előre, walzer 1/2 fordulattal szólóban és párban, Valse-Mignon
Koreográfia
Francia négyes
Alaplépések: pas marché, pas élevé, pas chassé, chassé-formák, pas balancé, pas galop
Francia négyes választott tételei
Ismétlő anyag
Barokk báli táncok
Báli menüett szóló párra

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.
A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

Polonaise
Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva
Koreográfia
Körmagyar
Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás
Koreográfia a Szőllősi-féle körtánc alapján
Ismétlő anyag
Korszakonként egy-egy koreográfia

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.
A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a reneszánsz és barokk korszakok, valamint a XIX. század történelmi társastáncainak elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentéseit, tudja a tanult báli társastáncanyagot a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni.
A tanuló legyen tisztában a tanult történelmi társastáncok stílusjegyeivel, legyen képes az elsajátított koreográfiák stílusos és kifejező előadására, zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való precíz, fegyelmezett együttműködésre.

TÁRSASTÁNC

A társastánc tantárgy célja, hogy megismertesse a tanulóval a világtáncokat, a kor szokásait, magatartásformáit. Nyitottá, érdeklődővé tegye a tanulót a táncművek, művészeti alkotások iránt, melynek váljon értő közönségévé.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése a modern társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint az illemszabályok megismertetése által
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül. A tánctartás, a vezetés és követés szabályainak elsajátítása, a közlekedés a táncparketten
- A világtáncok kezdő figuráinak, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejező készségének fejlesztése

Tananyag

Alaplépések és táncok
Angolkeringő
Bécsi keringő
Foxtrott
Tangó
Blues
Rumba
Cha-cha-cha

Szamba
Jive
Paso doble

Követelmények
A tanuló ismerje a világtáncok kezdő figuráit, a kor szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.
A tanuló legyen képes táncos alkalmakon a tanultak alkalmazására, a világtáncok alapjainak kombinálására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-A világtáncok haladó figuráinak megismertetése, az improvizációs készség fejlesztése
-A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül
-A tánctartás, a vezetés és követés szabályainak elsajátítása, a közlekedés a táncparketten
-A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által
-A tanuló ízlésének, alkalmazkodó készségének, kombinációs készségének fejlesztése

Tananyag
Alaplépések és táncok
Angolkeringő
Foxtrott
Tangó
Rumba
Cha-cha-cha
Jive
Rock and roll

Követelmények
A tanuló ismerje a világtáncok kezdő és haladó figuráit, a tanult kombinációkat.
Legyen képes a tanuló a világtáncok alapjainak kombinálására a két év anyagából, táncos alkalmakon a tanultak alkalmazására.

B) KORTÁRSTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ KORTÁRSTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A XXI. század társadalmi elvárásainak következtében állandóan alakuló, formálódó tánckultúrák megjelenési formájának központi kérdése az önálló individuummal rendelkező ember. A testi, szellemi, valamint lelki folyamatokra épülő mozgás megnyilvánulási formái elősegítik az emberi kapcsolatok kialakulását, az értelmi és érzelmi képességek kibontakoztatását és az önfejlesztés lehetőségének megélését.

A Kortárstánc oktatása megteremti a harmonikus, egészséges személyiséggel rendelkező, társas kapcsolatokban jártas embert. A kortárs művészetek befogadására nyitott és értő közönséget nevel, miközben biztosítja a hivatásos pályaorientációt.

A technikai képzés elősegíti az oktatási folyamatban résztvevők számára a saját adottságaik szerinti képességfejlesztést. Az évenként meghatározott fejlesztési feladatok és a tananyag spirális elrendeződése lehetővé teszi az összevont osztályokban történő oktatást és nagyobb szabadságot teremt a pedagógus számára az oktatási folyamat megszervezése során.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy
Kreatív gyerektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)
Kortárstánc (3-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelező tantárgy
Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)
Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)
Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)
Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban

Limón-technika
Választható tantárgyak
Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)
Kortárstánc (3-6. alapfokú évfolyamon, 7-10. továbbképző évfolyamon)
Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)
Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)
Tánctörténet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	4	4	(3)-4	(3)-4	2	2	2	2	(3)-4	(3)-4
Kötelező tantárgy							2	2	(1)-2	(1)-2	(1)	(1)
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban					(1)-0	(1)-0			(1)-0	(1)-0		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli,** a második **szám** a szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)
Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti. A tanszak kötelezően előírt tantárgyai és azok

óraszámai figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak, valamint más művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai
Kortárstánc
Limon- technika, vagy kontakt improvizáció

A kortárstánc vizsga módja és időtartama
Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
- kortárstánc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 2-3 perces, a szaktanár által összeállított, kombináció kiscsoportos bemutatása
- A szaktanár által előre kiválasztott kreatív feladat csoportos megoldása
- Rövid improvizáció bemutatása előre megadott szempontok alapján

A vizsga értékelése
- A bemutatott tananyag ismerete, a bemutatás biztonsága, minősége
- A kreatív és improvizatív feladatok megoldási minősége

A Limon-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- A Limón-technika vizsga anyaga a szaktanár által összeállított, talajon, állásban és haladással végzett egyszerű majd összetett gyakorlatokból álló tréning sor, melyet a tanulók csoportos formában, önállóan mutatnak be. 2-3 perces etűd kis csoportokban történő bemutatása

A vizsga értékelése
- A bemutatott tananyag ismeretének minősége, a technika dinamikai változatosságának megjelenési szintje
- A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága
- A Limón-technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama
Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- A szaktanár által összeállított kontakt improvizáció technikai alapgyakorlatok csoportos bemutatása tantermi körülmények között.
- Improvizációs feladatok bemutatása szóló és duett formákban.
- 3-4 perces adott szabályokon alapuló és/vagy szabad kontakt improvizáció duett bemutatása tantermi körülmények között.

A vizsga értékelése

- A kontakt improvizáció elveinek és alaptechnikáinak gyakorlati ismerete-mértéke, mennyisége és minősége.
- A tananyag által szerzett ismeretek alkalmazásának minősége.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei

A vizsga gyakorlati és elméleti, vagy két gyakorlati vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai

Kortárstánc

Graham-technika, vagy tánctörténet

A kortárstánc vizsga módja és időtartama

Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma

- Kortárstánc gyakorlatsor önálló csoportos bemutatása
- 3 perces, a szaktanár által összeállított kompozíció kiscsoportos bemutatása
- A szaktanár vagy a tanuló által előre kiválasztott témára készített önálló, rövid kompozíció bemutatása
- Rövid improvizáció bemutatása előre megadott szempontok alapján

A vizsga értékelése

- A bemutatott tananyag ismerete, a bemutatás biztonsága, minősége
- A kreatív és improvizatív feladatok megoldási minősége

A Graham-technika vizsga módja és időtartama

Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma

A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése

Alapelemek és alapsorozatok felismerése

Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánctörténet vizsga módja és időtartama

Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, **vagy**

Szóbeli vizsga egyénileg 5-8 perc

A vizsga tartalma

- A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánctörténet témakörökből áll

- Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást ill. értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz. A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök

Az őskor táncművészete
A középkor jellemző táncformái
A reneszánsz és barokk kor táncélete
A romantika
A reformkor táncélete
A XX. század táncélete
Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon
A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A vizsga értékelése

Írásbeli vizsga

- A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák
- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

Szóbeli vizsga

- A tananyagtartalom elsajátításának mértéke
- Az összefüggések ismerete
- A szakmai kommunikáció fejlettsége
- Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá

II. FEJEZET

A KORTÁRSTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömének megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményezőkészségének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
- A tanuló tér és formalátásának fejlesztése
- A tanuló önfegyelmének növelése
- A koncentrációkészség növelése
- A megfigyelőképesség kialakítása
- A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag

Ismerkedő táncok
Ábrázoló táncok
Csoportos táncok
Ünnepi táncok
Izom puzzle/testtudati táncok
Kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények

A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése
- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképesség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag

Energia levezető, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában
Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)
Alapvető gyakorlattípusok használata:
Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása
Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma

Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása
Akció-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok
Zenei táncjátékok
Bizalmi játékok
Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok
Koncentrálós és kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények
A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.
A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Önálló, aktív, kreatív mozgássorok létrehozásának ösztönzése
- A testtudat fejlesztése, a központ tudatosítása, izolációja, koordinációja
- Release alapok: az ellazulás technikájának megismerése, a földön való sérülésmentes mozgás illetve a földre való érkezés sérülésmentes formáinak feltérképezése
- Imaginációs alapok: a tanult lépések, mozgássorok képzeletben történő megjelenítésének kialakítása, képzettársítások összekötése a gyakorlati mozgással
- A mozgásmemória fejlesztése
- A problémák felismertetése előre és utólag
- A tér-, ritmika-, dinamika: az életkornak megfelelő szintű alapelemek használata
- A kölcsönösségen alapuló szociális magatartás ösztönzése

Tananyag
Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
Alapmozgásformák: döntések, dőlések, esések, gurulások párban és egyénileg
Lendített, ejtett, vezetett, tartott mozdulatok variálása, adaptálása más szabályrendszerekhez
Térben haladás változatai, két- és háromdimenziós terek, térábrázolások megkülönböztetése
Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést
Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával
2/4-, 3/4-, 4/4-es metrum ismerete és mozgásban való alkalmazása
Hangok, szavak, énekhang játékos használata
A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban
Az érzékszervek adta világ felfedezése
A belső kép, tükörkép és a társak jelzései alapján kialakult énkép összevetése

Követelmények
A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.

A tanuló legyen képes tudatosan játszani a gravitáció és a teste adta lehetőségek széles spektrumával mind egyénileg, mind kis és nagy csoportban. Legyen képes aktívan, jó helyzetfelismeréssel részt venni egy csoport improvizációban, felhasználva a ritmika és a tér új ismereteit.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az absztrakció értése, létrehozása, más kontextusba való helyezése
- A koordinációs készség fejlesztése
- A térlátás, térfelosztás, téralkotás, térforma alkotás képességének fejlesztése
- A zenei szövetek értelmezése és az azokhoz való viszony definiálása, variálása

Tananyag

Energia összehangoló játékok
Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok
Koncentráló képességet javító feladatok
A csont-, izom- és szalagrendszer feltérképezése, lehetőségeinek mozgásban való kipróbálása, a tapasztalatokból mozgásfolyamok alakítása
Térformák (kocka, mozgásgömb), egy, két és háromdimenzionális irányok használata
Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése
Testkapcsolatok (bodyhalf, diagonális kapcsolat, fejtető-farokcsont, ülőcsont-sarokcsont, tengelyek mentén való elválasztás illetve forgatás)
Zenei ritmusok, szerkezetek analizálása, megértése, ritmikai képletek variálása, kánon, felezés, kiegészítés
Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban
Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás
Mozgáselemzés, stíluselemzés
Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

Követelmények

A tanuló ismerje saját testének lehetőségeit és korlátait, tudatosan használja és koordinálja testrészeit. Otthonosan mozogjon a tér rendszerében, tudatosan formálja a teret maga körül, ismerje a zene alapvető alkotórészeit.
A tanuló legyen képes egy egyszerűbb zenemű szerkezetének felismerésére, mozgásfolyamok létrehozására és rögzítésére mind egyénileg, mind párban, illetve kiscsoportban.

KORTÁRSTÁNC

A Kortárstánc elnevezés egy összetett és átfogó technikát jelöl, amely épít a 20. században kialakult különböző technika és stílus rendszerekre, úgymint Graham-, Limón- és Cunningham-technika, ezen kívül beépíti mozgásanyagába és szemléletébe a „Release” (ellazulás) technika, az improvizáció és kontakt improvizáció elveit, gondolatait, szempontrendszereit és gyakorlatait. Alapgondolata a test természetes irányvonalainak használata, a gazdaságos energiahasználat, a széles és választékos mozgásrepertoár és a test mozgáslehetőségeinek kiaknázása. Sajátossága, hogy dinamikusan változik és képviseli az adott kor táncnyelvezetének irányvonalait, kapcsolatban van a kortárs művészet egyéb területeivel és fejlődésében teret ad egyéni gondolatoknak, irányoknak

A kortárstánc képzés célja, hogy a tanulók felfedezzék a test természetes és sajátos mozgáslehetőségiet és ezeken keresztül testismeretre és testtudatra tegyenek szert. Célja, hogy

tágítsa a fizikai mozgásos képességek határait, ösztönözze az önálló gondolkodást és munkavégzést, elősegítse a kreativitás fejlődését, alakítsa ki és fejlessze a tanulóban a tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitelt. Célja, hogy a tanulók megéljék a társművészetekkel kapcsolatos kreatív alkotó folyamatot, megtalálják a tánckifejezés egyéni útjait.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének fejlesztése, saját mozgás szótárának megismertetése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgások megismertetése.
- A lábfej és a bokaízület mozgásfelfedezésének ösztönzése.
- A gerincoszlop mozgási lehetőségeinek felismertetése.
- Az együttműködésre, kooperációra való készség fejlesztése páros, kiscsoportos, csoportos együttműködés során.
- A divergens gondolkodás fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Csoportos játékok

Mozgásfelfedező gyakorlatok

- A lábfej és bokaízület mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc mozgásai
- Légző gyakorlatok
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Mozgás és légzés kapcsolata
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás váltakozása
- A tér alapvető irányaiban végzett gyakorlatok

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Formák és azok átmenetei
- Azonos oldali testrészekkel végzett mozgások
- Állásban végzett törzs, kar és láb gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Testrészek vezetésére épülő gyakorlatok
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Egyszerű szökdelések és ugrások

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Egyéni formák kialakítása és azok mozgásos összekapcsolása

Improvizációs feladatok

- A zene ritmikájának, érzetének követésével szabad mozgások
- Érzékszervi mozgásos feladatok
- Egyéni formák

Követelmények

A tanuló ismerje a természetes mozgásokat és azok végrehajtási módjait, a lábfej, a bokaízület és a gerincoszlop felépítését, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit, a kortárstánc adott évfolyamának mozgásos anyagát. A tanuló legyen képes az együttműködésre páros és kiscsoportos feladatokban, a tananyag pontos bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének fejlesztése, saját mozgás szótárának további megismertetése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgások megismertetésének bővítése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.
- A divergens gondolkodás fejlesztése
- A láb mozgásainak megismertetése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges alapképességek fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés elősegítése.
- A gerincoszlop mozgásai lehetőségeinek vizsgálata.
- A térérzék elősegítése, a mozgások dinamikai változatosságának felismertetése.
- Az együttműködésre, kooperációra való készség fejlesztése páros, kiscsoportos, csoportos együttműködés során.
- Kreatív gyakorlatokon keresztül az önállóság ösztönzése, a figyelem fenntartásának fejlesztése és az alkotás folyamatának bevezetése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Csoportos játékok
- Figyelemfelkeltő játékok

Mozgásfelfedező gyakorlatok

- A lábfej és bokaízület mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc mozgásai minden mozgásszinten
- Légző gyakorlatok
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek
- Vezetéssel folyamatos mozgások
- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális testtengelyek mentén valamint a mozgás fő irányaiban
- Különböző erőkifejtéssel végzett mozgások
- Testtengely

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Mozgás és légzés kapcsolata
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás, ülés, fekvés
- Páros feladatok

- Csukott szemes feladatok
- A tér alapvető irányaiban végzett gyakorlatok

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Gurulás, kúszás, mászás
- Formák, pozíciók és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- Azonos és ellentétes oldali testrészekkel végzett mozgások
- Állásban végzett törzs, kar és lábgyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Állásban alap lábfejpozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék)
- Testrészek vezetésére épülő gyakorlatok
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Egyszerű szökdelések és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben

Kreatív, alkotó jellegű feladatok
- Egyéni formák, mozgások kialakítása és azok összekapcsolása
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása (a tér és a dinamika eszközeivel)
- Meglévő elemek összekapcsolása sorokká

Improvizációs feladatok
- Zene inspirációjával, ellenpontozásával szabad mozgások
- Érzékszervi mozgásos feladatok
- Páros és csoportos improvizációk
- Utánzás, tükrözés, ellenpontozás
- Térjátékok

Követelmények
A tanuló ismerje a természetes mozgásokat és azok kombinálhatóságát, a láb ízületeinek alapmozgásait, a biztonságos talajra érkezés végrehajtási módját és az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát. Ismerje a tér és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.
A tanuló legyen képes az együttműködésre páros és kiscsoportos feladatokban, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív és improvizatív feladatok elvégzésére.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló testismeretének további fejlesztése, saját mozgás szótár bővítése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgásokból kiinduló összetett mozgások megismertetése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.
- A divergens gondolkodás fejlesztése.
- Az önállóság, az önálló munkavégzésre való képesség fejlesztése
- A láb izomzatának fejlesztése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges alapképességek fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés gyakoroltatása.
- A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek vizsgálata.
- A kar mozgáslehetőségeinek felismertetése.

- A térérzék és térbeli tájékozódás fejlesztése, a mozgások dinamikai változatosságának képességfejlesztése.
- A mozgások ritmikai változatosságának megismertetése.
- Kreatív páros és kiscsoportos, csoportos gyakorlatok alkalmazásával az együttműködésre és kooperációra való készség fejlesztése.
- A figyelem fenntartásának fejlesztése és az alkotás folyamatának további megismertetése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok
- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Csoportos és párban végezhető improvizatív játékok
- Figyelemfelkeltő és testre hangoló játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok
- A lábfej, boka és csípőízületek mozgásai a talajon és álló helyzetben
- A gerinc végpontjainak mozgásba vezetése egyéni és párban végzett gyakorlatokkal
- A kar ízületeinek mozgásfelfedezése, talajfogás kartámasszal
- Független szabad karmozgások, ízületek tánca, kép: fonalak karvezetése
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek, tolások, húzások a talajon
- Helyben mozgások a horizontális-, vertikális - és diagonális testtengelyek mentén, valamint a mozgás fő irányaiban
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Ejtések, a végtagok súlyának felhasználása
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A testtengely és a talaj viszonya
- A testrészek elmozdulásai egymáshoz és a főtengelyhez képest.
- Egyensúlyozás

Figyelem vezetési gyakorlatok
- A belégzés és kilégzés szabad mozgással való összekötése
- Csoportos figyelem - járás, futás, állás, ülés, fekvés
- Páros feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Csukott szemes feladatok párban és kiscsoportban
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Gurulás, kúszás, mászás, átmenetek
- Formák, pozíciók és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- Azonos, ellentétes oldali testrészekkel végzett gyakorlatok
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás)
- Gördülések, spirálok a talajon, ülésben, állásban
- Állásban lábfej pozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék, relevék) variációi és kombinációi végtagmozgásokkal
- Karvezetés, ejtés, lendület, karpozíciók
- Haladásos és mozgásszint váltással egyszerű sorok
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság- és mélység relációban
- Egyszerű szökdelések és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben
- Lassú, folyamatos mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokban

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Egyéni mozgássorok komponálása adott szerkesztési feladatokkal
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása sorokká

Improvizációs feladatok

- Zene, hang és ritmusadások inspirálta szabad mozgások
- Csoportos figyelmi improvizációk
- Reagálások, dinamikai változtatással
- Térjátékok
- Testrészvezetéses feladatok (fej, lábfej, ujjak, szemek, nagy ízületek)
- Páros impulzusadások
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés

Követelmények

A tanuló ismerje saját mozgás szótárát, az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát, a biztonságos talajra érkezés végrehajtási módját, a gerinc és a karok mozgáslehetőségeit. Ismerje a tér, a ritmus és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.

A tanuló legyen képes önálló feladatok végrehajtására, az együttműködésre csoportos feladatokban, a figyelem megosztására improvizatív helyzetekben, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére

.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testismeretének további fejlesztése, saját mozgás szótár bővítése, önálló feladatok elvégzésének ösztönzése, a természetes mozgásokból kiinduló összetett mozgások megismertetése, a kreatív gondolkodás ösztönzése.
- Az emlékezet fejlesztése.
- A divergens gondolkodás alkalmazása különböző helyzetekben.
- Az önállóság, az önálló munkavégzésre való képesség fejlesztése
- A láb izomzatának fejlesztése, a szökdelésekhez és az ugrásokhoz szükséges képességek további fejlesztése.
- A biztonságos talajra érkezés gyakoroltatása.
- A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek vizsgálata, a törzs izomzatának fejlesztése.
- A kar mozgáslehetőségeinek felismertetése.
- A térérzék és térbeli tájékozódás fejlesztése, a mozgások dinamikai változatosságának képességfejlesztése.
- A mozgások ritmikai változatosságának megismertetése.
- Kreatív páros és kiscsoportos, csoportos gyakorlatok alkalmazásával az együttműködésre és kooperációra való készség fejlesztése.
- A koncentráció és a figyelem fenntartásának fejlesztése, alkotói módok megismertetése, rövid kompozíciók készítésének ösztönzése.
- A társművészetek bevonásának mozgásos feladatokhoz

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok, játékok

- Az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
- Testre hangoló játékok
- Térjátékok
- Állóképességet fejlesztő játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A láb ízületeinek mozgásai partner munkán keresztül (a láb súlyának megéreztetése)
- Ellazítás és a végtag mozgatása párokban
- A gerinc végpontjainak mozgásai egyénileg
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar ízületeinek mozgásfelfedezése, talajfogás kartámasszal
- Független szabad karmozgások, ízületek tánca, kép: fonalak karvezetése
- A talajszinten történő mozgáslehetőségek, tolások, húzások a talajon
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központja, mint motor használata egyéni és páros feladatokban
- A testtartás és testtengely viszonyának felfedezése
- A testrészek elmozdulásai egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás különböző alátámasztási felületeken
- Elmozdulások a (test fizikai adottságai alapján) a gravitáció aspektusából

Figyelem vezetési gyakorlatok

- Irányított légzés, áramlás, engedés
- Csoportos figyelemi gyakorlatok
- Páros feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Csukott szemes feladatok párban és kiscsoportban
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek

Egyszerű gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok kombinációi
- Természetes mozgásokkal összetett gyakorlatok, gyakorlatsorok
- Formák, pozíciók, testszobrok és azok átmenetei a talajon és álló helyzetben
- A lábfej, boka és csípőízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok (hajlítás/nyújtás, zárás/nyitás, zuhanás/visszarugózás)
- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és térdízületi gyakorlatok (pliék, relevék) variációi és kombinációi végtagmozgásokkal, fordulattal
- Karvezetés, ejtés, lendület, karpozíciók és ezek kombinációi
- Haladásos és mozgásszint váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokban, fordulattal

- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások, fordulatok állásban, ülésben, fogás közbeni sík és térirányváltással
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szaggatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokban, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi

Kreatív, alkotó jellegű feladatok
- Saját mozgásvariációk megadott szempontok, testrészek, mozgások használatával
- Egyszerű mozgásgyakorlatok elemzései
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozgások a különböző érzékszervi területek, illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra (festmény, rajz, szobor)
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká

Improvizációs feladatok
- Zene, hang és ritmusadások inspirálta szabad mozgások
- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Reagálások, dinamikai változtatással
- Térirányokkal és térsíkokkal
- Több testrész vezetésével
- Páros improvizációk érintéses feladatokkal
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés

Követelmények
A tanuló ismerje az adott évfolyam mozgásnyelvi tananyagát és saját mozgás szótárának kombinációs lehetőségeit, a láb, a gerinc és a karok mozgáslehetőségeit. Ismerje a tér, a ritmus és a dinamika alapvető formáit és felhasználási lehetőségeit, a kapcsolatteremtés és együttműködés lehetőségeit.
A tanuló legyen képes önálló feladatok végrehajtására, az együttműködésre csoportos feladatokban, a figyelem megosztására improvizatív helyzetekben, a tananyag gyakorlatsorokba foglalt bemutatására, rövid kombinációk végrehajtására és az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére. Képes legyen összetett mozgássor komponálására és bemutatására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A test felépítését, saját mozgás szótárát és a tanult mozgásanyagot, a tér, a ritmus, a dinamika alapvető formáit, a kifejezés eszközeit, együttműködési képességeit, fizikális határait. Ismerje a társművészetek bevonásának lehetőségeit.

A tanuló legyen képes
Ismereteit a gyakorlatban alkalmazni, azokat a kapcsolatteremtésben, kommunikációban és az alkotói folyamatban hasznosítani. Testismerete alapján legyen képes egészségét megőrizni és a tánctanulásban szerzett képességeit az élet más területein is hasznosítani.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának fejlesztése, a testkapcsolatok megismertetése, a mozgás repertoár bővítése, a puha izomtónus használatának vizsgálata, a gazdaságos energiahasználat, a kreatív alkotói gondolkodás és az önálló feladatok elvégzésének ösztönzése.
- A mozgásemlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák megismertetése
- A térérzék, a dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeinek és az időbeliség fogalmának megismertetése.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, alkotói módszerek megismertetése, kompozíciók készítésének ösztönzése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok
- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Testre hangolódás talajon, egyénileg, párban
- Állóképességet fejlesztő játékok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül
- Ellazítás és végtagmozgatások párban
- A gerinc mobilizálása
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar használata talajra érkezéskor
- Vezetéssel folyamatos mozgások és lendületek (kar, láb, törzs)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ használata egyéni és páros feladatokban
- Testkapcsolatok felfedezése (fej - farokcsont, testfél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Helyes testtartás, „alignement”
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás „off balance” helyzetekben
- A gravitáció használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légzés és mozgás összehangoltságának megfigyelése
- Páros és kiscsoportos feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai

- Ülésben a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve,
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek
- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladásos és mozgásszínt váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szaggatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokba, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok
- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Egyszerű mozgás gyakorlatok elemzései
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozgások a különböző érzékszervi területek, illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozgások megfigyelése, a mozgások leírása

Improvizációs feladatok
- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben

Követelmények
A tanuló ismerje az alap testkapcsolatokat, a kortárstánc nyelvezetét adó technikák alapjait, az adott évfolyam tananyagát, saját mozgásvilágának kifejező, előadói minőségeit, a tér, idő, dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeit, valamint az időbeliség fogalmát.
A tanuló legyen képes mozgásához a megfelelő energiahasználatra, differenciált izomhasználatra, az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére, önálló gondolatainak kifejezésére, improvizációban döntések meghozatalára, rövid mozgástanulmányok elvégzésére.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló testtudatának további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése és a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok ismerete, megismertetése.

- A mozgások folyamatának vizsgálata, a mozgás repertoár további bővítése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a puha izomtónus használatának fejlesztése, a gazdaságos energiahasználat ösztönzése.
- A kreatív alkotói gondolkodás és az önálló feladatok elvégzésének segítése.
- Az emlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák mélyebb megismertetése
- A térérzék, a dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeinek és az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, az összetett alkotói módszerek megismertetése, kompozíciók készítésének ösztönzése.
- Alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok
- Testre hangolódás talajon, álló helyzetben, egyénileg, párban
- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő játékok
- Egymást vezető játékos gyakorlatok

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok
- A térd és csípőízületek mozgásai partner munkán keresztül
- Ellazítás és végtagmozgatások párban
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- A kar használata talajra érkezéskor középszintről
- Lendületes kar, láb, törzsmozgások, ívek, rajzolatok
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Testkapcsolatok felfedezése (fej - farokcsont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Helyes testtartás, „alignement”
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás „off balance” helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok
- A légző mozgás megfigyelése irányított képadással
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül
- Nyugalmi helyzet, ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Ülésben és állásban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai talajon és álló helyzetben, törzs és karmozgással összekötve,
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek

- Spirálok a talajon, ülésben, állásban karmozgással és különböző lábpozíciókban végrehajtva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladásos és mozgásszínt váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel, nyugalmi helyzetbe és folyamatokba
- Lassú/gyors és folyamatos/szaggatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokba, eltérő dinamikákkal, ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok
- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Egyszerű kombinációk elemzései
- Egyéni mozgássorok komponálása adott és választott szerkesztési feladatokkal
- Mozgások a különböző érzékszervi területek illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozgások megfigyelése, a mozgások leírása

Improvizációs feladatok
- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben

Követelmények
A tanuló ismerje a testkapcsolatokat, a kortárstánc nyelvezetét adó technikák alapjait, az adott évfolyam tananyagát, saját mozgásvilágának kifejező, előadói minőségeit, a tér, idő, dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeit, valamint az időbeliség fogalmát.
A tanuló legyen képes mozgásához a megfelelő energiahasználatra, differenciált izomhasználatra, az életkori sajátosságoknak megfelelő kreatív feladatok elvégzésére, önálló gondolatainak kifejezésére, improvizációban döntések meghozatalára, rövid mozgástanulmányok elvégzésére.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló testtudatának további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése és a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok megismertetése, a test tartórendszerének tanulmányozása.

- Mozgássorok elemzésének megismertetése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a gazdaságos energiahasználat tudatosítása.
- A kreatív alkotói gondolkodás és folyamat értelmezése, önálló feladatok kivitelezésének fejlesztése.
- Az emlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák mélyebb megismertetése.
- A problémamegoldó képesség fejlesztése
- A térérzék, a dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeinek, valamint az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, összetett alkotói módszerek megismertetése, egyéni és csoportos kompozíciók készítésének segítése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül és az alkotás-befogadás folyamatának megismertetése, elemzése.
- A tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitel kialakítása és fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok
- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok
- Önálló hangolódás figyelem vezetéssel fekvő helyzetben

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok
- A térd és csípőízületek mozgékonysága, páros gyakorlatok
- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével (olvadás, fonalak tánca)
- A nyak izmainak puha tónusa, ellazítása és a fej felfele előre iránya
- A törzs energia irányvonalai, vállak, bordák, mellkas kapcsolatai
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- Test periféria térbeli mozgásai (kézfejek, lábfejek, fejtető, farok csont)
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- Különböző erőkifejtéssel, dinamikai váltásokkal végzett mozgások
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignement”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás váratlanul megállított helyzetekben
- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok
- A légzés és mozgás összehangoltságának megfigyelése
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül és érintéssel
- Nyugalmi helyzet vizsgálata talajon és állásban
- Ellazulás és belső képek
- Időérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták
- Testkapcsolatok gyakorlatai (fej - farok csont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)

- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Gurulások kombinációi, emelkedéssel és ereszkedéssel a talajra
- Ülésben és állásban, majd haladó gyakorlatokban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai álló helyzetben, kötött és szabad törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek
- Spirálok szintváltással karmozgással és különböző lábpozíciókkal kombinálva
- Állásban lábfej pozíciók és plié, relevé gyakorlatok és kombinációi végtagmozgásokkal, negyed, fél és egész fordulattal
- Haladásos és mozgásszínt váltással gyakorlat sorok
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokba, fordulattal
- Ugrások gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel
- Lassú/gyors és folyamatos/szaggatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokba, eltérő dinamikákkal, szimmetrikus és aszimmetrikus ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok
- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Mozgások a különböző érzékszervi területek illetve partner bevonásával
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Társ által készített formák és mozgások átalakítása, formálása, kiegészítése a tér, a dinamika és ritmika eszközeivel
- Mozgások megfigyelése és leírása
- Mondanivaló létrehozása és táncban való megvalósítása

Improvizációs feladatok
- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok egyénileg, párban
- Egymást megfigyelő improvizációk, írásos és verbális visszajelzés
- Ritmusképlet szerinti mozgások a térben
- Improvizáció tárgyakkal, eszközökkel
- Vizuális alkotások inspirálta improvizációk egyedül és kiscsoportban

Elmélet, verbalitás
- Táncok értelmezése
- A táncnyelv értelmezése a különböző kulturális és történelmi periódusok tükrében
- Önálló véleményalkotás táncművek alapján

Követelmények
A tanuló ismerje a test anatómiáját, a sérülés megelőzését célzó mozgásos elemeket, gyakorlatokat, az adott évfolyam tananyagát, az előadói minőségeket, a tér, idő, dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeit és használatát, az alkotás-befogadás folyamatát és a táncnyelv változásait a történelmi periódusok során, kifejezetten a XX. és a XXI. századra vonatkozóan.

A tanuló legyen képes a kortárstánc nyelvezetét adó technikákat differenciáltan használni rövid, önálló kompozíciókban, önálló véleményformálásra, improvizációban döntések meghozatalára.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló testtudatának és anatómiai ismereteinek további fejlesztése, a testkapcsolatok fejlesztése, a sérülések megelőzését célzó mozgásos elemek, gyakorlatok megismertetése, a test tartórendszerének és működési mechanizmusának tanulmányozása.
- Mozgássorok elemzésének megismertetése, a fizikális mozgáshatárok tágítása, a gazdaságos energiahasználat tudatosítása.
- A kreatív alkotói gondolkodás és folyamat értelmezése, önálló feladatok kivitelezésének fejlesztése.
- A mozgásemlékezet fejlesztése.
- A kortárstánc nyelvezetét adó technikák találkozásának vizsgálata és felhasználhatóságuk, átjárhatóságuk tanulmányozása.
- Az előadói minőségek, kifejezőeszközök megkülönböztetési szempontjainak vizsgálata.
- A problémamegoldó képesség fejlesztése.
- A térérzék, a dinamika és erőkifejtés törvényszerűségeinek, valamint az időbeliség fogalmának használata.
- A koncentráció és a figyelem irányításának fejlesztése, összetett alkotói módszerek megismertetése, egyéni és csoportos kompozíciók készítésének segítése.
- Az alkotóképesség, kreativitás fejlesztése eltérő diszciplínák (társművészetek) bevonásával.
- A mérlegelő gondolkodás fejlesztése elemzéseken keresztül.
- A tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitel kialakítása és fejlesztése

Tananyag

Bemelegítő és ráhangoló gyakorlatok

- Speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok a légzés összehangolásával
- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok
- Önálló hangolódás figyelem vezetéssel fekvő és álló helyzetben
- Párban hangolódás érintéssel, hangadással

Mozgásfelfedező és testtudatossági gyakorlatok

- A térd és csípőízületek mozgékonysága, páros gyakorlatok
- Ellazítás és puha izomtónussal mozgásszint váltások, képek segítségével
- A nyak izmainak ellazítása és a fej szabad mozgása
- A törzs energia irányvonalai, szférái a vállak, bordák, mellkas, medence kapcsolatai
- A törzs mozgáslehetőségeinek gyakorlása (gerinc, karok, fej, testközpont kapcsolata)
- Test periféria térbeli mozgásainak testközponttal való összekötése
- Végtag és az egész test mozgásai ejtésekkel, lendületekkel és zuhanásokkal
- A test központ erejének használata egyéni és páros feladatokban
- Helyes testtartás, „alignement”, ízületek és csontok kapcsolatai álló helyzetben
- Testrészek elmozdulásai az egymáshoz és a főtengelyhez képest
- Térbe kimozduló helyváltoztató mozgások hossz-, magasság és mélység relációban
- Egyensúlyozás váratlanul megállított helyzetekben

- A gravitáció és a súly használata

Figyelem vezetési gyakorlatok

- A légzés és mozgás kapcsolatának megfigyelése
- Páros, trió és négyes csoportokban feladatok, vezető/követő szerepek érintés nélkül és érintéssel
- Nyugalmi helyzet vizsgálata talajon, állásban, egyensúlyi helyzetekben
- Ellazulás és belső képek
- Idő- és ritmusérzékelést fejlesztő feladatok

Gyakorlatsorok, mozgásminták

- Testkapcsolatok gyakorlatai kombinációkban (fej - farok csont, test fél - jobb- és baloldal, kar - láb, testközpont - periféria)
- Talajon végzett (fekvő és ülő) törzs, láb és kargyakorlatok és azok összetett sorai
- Gurulások kombinációi, emelkedéssel és ereszkedéssel a talajra
- Ülésben és állásban, majd haladó gyakorlatokban a test központ mozgásai: contraction/release
- A lábfej, boka és csípő ízületek gyakorlatai álló helyzetben, kötött és szabad törzs és karmozgással összekötve
- Állásban végzett törzs, kar és láb összetett gyakorlatok és azok kombinációi
- Ejtések, zuhanások, visszarugózások, kitartások, lendületek szintváltásokkal
- Spirálok szintváltással karmozgással és különböző lábpozíciókkal kombinálva
- Haladásos és mozgásszínt váltással egyszerű és összetett gyakorlat sorok, etűdök
- Szökdelések, átugrások és ugrások helyben és haladással, különböző térirányokba, fordulattal
- Ugrások, vetődések gurulásba, támasz és karhasználat gyakorlatai
- Forgások egyensúlyi helyzetbe és/vagy talajra érkezéssel, váratlan helyzetekben megállítva
- Lassú/gyors, folyamatos/szaggatott mozgásos gyakorlatsorok különböző térirányokba, eltérő dinamikákkal, szimmetrikus és aszimmetrikus ritmusokkal
- Mozgássorokat ismétlő összetett gyakorlatok és azok variációi
- Kombinációk a tanult mozgássorok használatával

Kreatív, alkotó jellegű feladatok

- Önállóan készített mozgásvariációk megadott szempontok használatával
- Meglévő elemek összekapcsolása összetett sorokká
- Vizuális alkotás felhasználása komponálásra
- Mozgások leírás alapján történő megvalósítása
- Mondanivaló létrehozása és táncban való megvalósítása

Improvizációs feladatok

- Csoportos gondolkodást fejlesztő improvizációk
- Páros és trió improvizációk érintéssel
- Több testrész vezetésével feladatok egyénileg, párban
- Egymást megfigyelő improvizációk visszajátszása
- Jelen idejű komponálás
- Érzelem és történet kifejezése improvizációkban
- Vizuális alkotások és irodalmi művek inspirálta improvizációk egyedül és kiscsoportban

Elmélet, verbalitás

- A táncnyelv értelmezése a különböző kulturális és történelmi periódusok tükrében

- Az esztétikum változása a táncban, mint kifejezési formában a 20. századtól napjainkig
- Mozgóképművészet és tánc
- Tánc, tudomány és technika - különböző tudományos elvek, koncepciók
- Önálló véleményalkotás táncművek alapján

Követelmények
A tanuló ismerje a test, mint élő rendszer anatómiáját, a sérülés megelőzését célzó mozgásos elemeket és gyakorlatokat, az adott évfolyam tananyagát, az előadói kifejezés eszközeit, az alkotás-befogadás folyamatát és a táncnyelv változásait a történelmi periódusok során, kifejezetten a XX. és a XXI. századra vonatkozóan.
A tanuló legyen képes a kortárstánc nyelvezetét adó technikákat differenciáltan használni önálló kompozíciókban, önálló véleményformálásra, improvizációban döntések meghozatalára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A test anatómiáját, a kortárstánc nyelvezetét és fejlődési, kutatási irányvonalait, a tér-, idő-, dinamikai rendszert, a kifejezés eszközeit, az alkotás-befogadás folyamatát.

A tanuló legyen képes
Ismereteit a gyakorlatban alkalmazni, azokat a kapcsolatteremtésben, kommunikációban és az alkotói folyamatban hasznosítani és az alkotásba eltérő diszciplínákat (társművészeteket) bevonni. Testismerete alapján legyen képes egészségét megőrizni és a tánctanulásban szerzett képességeit az élet más területein is hasznosítani.

LIMÓN-TECHNIKA

A Limón-technika lendítésekre, excentrikus forgásokra, a repülést, a szabadság érzetét keltő mozgásokra épül, melyben a test folyamatos zuhanásban és emelkedésben tartózkodik. A hangsúlyt a folyamatosságra és az energia átalakulására, újra felhasználhatóságára helyezi. A technika egyszerre igényli a fizikai erőt, a kontrollált, összeszedett (koordinált) mozgást, a gravitációnak való ellenállást és engedést, valamint a könnyedséget és a kifinomult érzékenységet.
A tantárgy oktatásának célja, hogy a tanulók megismerjék a Limón-technika alapjait képező és a többi modern tánctechnikától eltérő alapmozgás elveket tapasztalás útján és az alapelveket képesek legyenek alkalmazni egyszerű ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. A Limón-technika nyelvezetének elsajátítása. A test tudatos használata és finom, érzékeny koordinációjának fejlesztése.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az alaptartás, testtartás megismertetése és kialakítása.
- A Limón-technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test izolált mozgásai közben.
- A gravitáció használatának elősegítése.

- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A Limón-technika nyelvezetének megismertetése

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

- A gerinc izolált mozgásai
- Légző gyakorlatok
- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása

Ülésben végzett gyakorlatok

- Folyamatos gerincgördülések előre, oldalra, véghelyzetben kitartással, elnyújtással
- Gurulások, kar támasz helyzetekkel
- Láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása
- Fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával
- A gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is
- Fej, kar, láb izolált zuhanások a gravitáció használatával
- Gerincgördülések, vezetések különböző lábpozíciókban végrehajtva

Talajon végzett haladó gyakorlatok

- A karok súlyátvevő szerepének megismerése
- A végtag mozgások és a törzs lendületének felhasználása
- A testközpont ereje lendületekben
- Folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben
- Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel
- Kéz és lábtámasz helyzetek

Álló középgyakorlatok

- Alaptartás helyzete
- Kar, törzs és láb alap pozíciók
- Kar és láb izolált mozgásai
- Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával
- Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel
- A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- Törzsnyújtás, zuhanások, suspention
- Lábfő, boka, ízületek artikulációi

Diagonális-haladó gyakorlatok

- Testsúlyáthelyezés siklásba, a testközpont folyamatos mozgása
- Kis ugrások előrehaladással, egy lábról egy lábra és egy lábról két lábra érkezéssel, parallel és en dehors pozíciókban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs egyszerűbb koordinációját, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.
A tanuló legyen képes az adott gyakorlatok, rövid kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára és a tanult mozgásanyagból összeállított rövid etűd bemutatására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás tudatos használatának fejlesztése.
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásszótár és mozgásminőségek bővítése.
- A Limón-technika gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test összetett mozgásai közben.
- A gravitáció használatának vizsgálata.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A technikára jellemző összetett mozgássorok biztonságos alkalmazása rövid etűdökben.
- A Limón-technikára jellemző előadásmód kialakításának elősegítése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

- A gerinc izolált mozgásai
- Légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva
- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- Mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig

Ülésben végzett gyakorlatok

- Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- A különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgatásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) előre, oldalirányban, spirális helyzetekben
- Törzszuhanások előre és oldalirányokba

Talajon végzett haladó gyakorlatok

- Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel
- Ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel
- Kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások

Álló középgyakorlatok

- Kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok
- Kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyinek alapján (ujjak, kézfej mozgása)
- A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- Törzsnyújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban
- Plié és relevé gyakorlatok parallel és en dehors pozíciókban
- Egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzslendítéssel, ejtéssel koordináltan
- Láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve
- Egyszerű támadások különböző térirányokba

- Támadások karejtéssel

Diagonális-haladó gyakorlatok
- Siklás előre, oldalra, hátra haladással, kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal
- Siklás tempóváltással, kis ugrásokkal
- Kis ugrások előrehaladással, ritmikai változtatásokkal
- Láblengetések előrehaladással
- Egyik lábról a másikra történő átugrások

Etűdökkel, rövid koreográfiák
- Egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel
- Etűdök álló helyzetben, térbeli elmozdulás nélkül és haladással
- Rövid koreográfia dinamikai váltásokkal, nehezebb zenei beosztásban

Követelmények
A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs összetett koordinációját és variációs lehetőségeit, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a tér használatát, a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.
A tanuló legyen képes összetett gyakorlatok, hosszabb kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára, a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére a kombinációkban, valamint rövid koreográfia meggyőző előadására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A Limón-technika alapjait képező és a többi moderntánc-technikáktól eltérő alapmozgás elveket, a technika jellemző gyakorlatait és térhasználatát.

A tanuló legyen képes
Finom, koordinált mozgásra, a megfelelő súlyhasználatra és a gravitáció érzékelésére, az alapelvek megfelelő alkalmazására ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. Legyen képes a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére kombinációkban, és rövid koreográfia meggyőző előadására.

KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

A kontakt improvizáció spontán fizikai dialógusok sora, amelyek a mozdulatlanságtól az erőteljes, energikus mozdulatokig terjednek. A tánc a két mozgásban lévő test közötti kommunikáción alapul, valamint a táncosok mozgását irányító fizikai törvényekhez való közös viszonyulásukon, úgy, mint a gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás. Ahhoz, hogy ezeket az élményeket átélhessük, a test megtanulja az izom többlet-feszültségeit felszabadítani és a mozgás természetes folyamának teret engedni egy bizonyos minőségű akaratlagosság elhagyásával. A gyakorlatok tartalmazzák a gurulást, esést, a fejjel lefelé

levést, a fizikai kapcsolat pontjának követését, a súly megtámasztását és átadását. A mozgásanyag a befelé figyelést és a mozgás folyamata iránti nyitottságot tükrözi. A mozdulatok forrása az a kreatív mozgatóerő, amit az egyensúlyi helyzetekből való kibillenés, a dezorientáltság idéz elő. Általános a duett-forma, de többen is táncolhatják egyszerre. A kontakt improvizáció eltér a többi tánctechnikától, célja a spontán kialakult helyzetekre adott egyedi válasz megtalálásának támogatása.

A kontakt improvizáció célja, hogy a tanuló megismerje és megtapasztalja e táncforma technikai elemeit és tanulmányozza az érintésből adódó információk fogadását és adását, megfigyelje a test reflexeinek működését. Célja az egyéni mozgásszótár, az improvizációs készség, az érintés nélkül és érintésen keresztül történő kommunikáció, a figyelem, a váratlan helyzetek megoldási képességének, a belső mozgások érzékelésének fejlesztése. A kreatív kompozíciós készség fejlesztése. A tanuló a különböző területekről jövő információk megszerzésével képes lesz testének tudatosabb használatára, az improvizációkban mozgásainak, reflexeinek és döntéseinek megfigyelésére. A technikai elemek gyakorlásával „izom emlékezet" alakul ki, amely emlékezet képessé teszi a tanulót testének leggazdaságosabb és legmegfelelőbb használatára.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.
- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése

Tananyag

Egyéni mozgásfelfedező feladatok

- Mozgások különböző testrészek indításával
- A testközpont mint motor felfedezése
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A gerinc mozgásaink megismerése, mozgások alacsony, közép és magas szinteken
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági feladatok

- Az elengedés és feszítés állapotai
- A különböző izomtónusok használata
- Aktív/passzív szerepek
- Információ adása és vétele érintéssel
- Az érintés minőségei
- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Ízületek izolálása végtagmozgatással
- Végtagok súlyérzékelése aktív, passzív szerepekkel
- A légzés megfigyelése, a légző mozgás szabadsága
- Gyakorlatok képek használatával: olvadás, gyökerezés/ellebegés

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások különböző testrészek indításával (medence, kézfej, lábfej, fej, spirál, banán, vállon át előre/hátra)
- Tolások, kúszások, mászások, gördülés
- Támaszok. Fekvésben végrehajtott partner munkák

A partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok talajon, aktív/passzív szerepek
- Egyszerű figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerep feladatok
- Impulzusadással improvizációba vezetés

A táncforma alaptechnikai elemei

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámaszok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető (követő szerep feladatok
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

Az érzékeléses feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek

- Perifériкus látás megfigyelése
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés

Csoportos játékok
- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Ügyességi játékok
- Figyelemvezetéses játékok, labdával, tapssal

Követelmények
A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés különböző minőségeit
A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.
- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.
- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.
- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.
- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.
- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.
- A döntési képesség fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.
- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül

Tananyag
Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozgások különböző testrészek indításával
- Belső és külső tereket felfedező táncok
- A testközpont, mint motor használata
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A testközpont és a periféria kapcsolata
- A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági gyakorlatok
- Az előző év anyagának ismétlése

- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Végtagok súlyérzékelése, passzív szerepből aktívvá válás
- Ízületek szabad mozgásai végtagmozgatással
- Gyakorlatok képek használatával: fejfonál, hálók, természeti képek
- Autentikus mozgás, a partner tanúja a csukott szemmel mozgó társ táncának

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások: ismétlések különböző testrészek indításával
- Tolások, kúszások, mászások, gördülések: ismétlések és a mozgások kombinálása, improvizációba vezetése
- Támaszok, gyors és dinamikus átmenetek
- Fekvésben végrehajtott partner munkák

Partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok középhelyzetekben
- Összetett figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerepek váltakozása, majd egybeolvadása
- Impulzusadás, ellenállás, kiegészítés, hozzáadás, ellensúlyozás

Technikai elemek

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve
- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

Vezetett és szabad improvizációk

- Egyéni, páros és csoportos improvizációk
- Páros és kis csoportos gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Strukturált improvizáció
- Improvizáció képekkel

Érzékeléses feladatok
- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- A periférikus látás használata
- A látás, nézés mozgásirányító szerepe
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés, energia, erő, inercia

Csoportos játékok
- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Páros és csoportos szerepjátékok
- Figyelemvezetéses játékok labdával

Követelmények
A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés mélységeit és azok információtartalmát, a tér gömbszerű használatát, a döntéshozáshoz szükséges fizikális készenléti állapotot.
A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, az érintésen keresztül kommunikálni, engedni a táncot történni, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a kontakt improvizáció mozgásnyelvét, alap technikai elemeit, a puha izomtónus használatát, a súly, az érintés, a környezettel és partnerekkel kialakított kontaktus törvényszerűségeit.
A tanuló legyen képes a technikai ismereteit a szabad táncban (duett, trió) előhívni és alkalmazni, döntést hozni és kreatívan megoldani a váratlan helyzeteket.

TÁNCTÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánckultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése

- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag

A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelvezete

Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok

Az ókor táncéletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján

A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása

A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz táncmesterek, a balett gyökerei

A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása

Noverre és a cselekményes balett

A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo

Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények

A tanuló ismerje az egyetemes tánctörténet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag

Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában

Marius Petipa munkássága

Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett

Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánckultúrára

Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében

A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága

Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotóik, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb

eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánctörténet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét,
Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

A tanuló legyen képes
A fenti ismereteit a tánctanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzeteiben alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani.
Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

LÁBÁN-TECHNIKA

A Lábán-technika - korábbi elterjedt nevén „Európai modern” technika - Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Nem stílus, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus, adott tanulókra tudatosan szerkesztett gyakorlat és mozdulatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése, a tér- és az erőtan adott évi követelményeinek elsajátítása, tudatos használata és verbalizálása.

A helyi tanterv és a pedagógus szabadsága az oktatási forma meghatározása, mely lehet másolás alapú, melyben rögzített gyakorlatsorok rendszeres ismétlése történik, improvizáció alapú, ahol a tér és erő princípiumok határozzák meg az improvizáció gyakorlatokat és vegyes típusú, amely a fent említett két forma elegye. Amennyiben a tanulók alkalmasak rá, kompozíciós feladatokat is tartalmazhat az óra.

Aktív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a könnyű mind az erős erőfajta megjelenik; passzív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a gyenge mind a nehéz erőfajta megjelenik.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc alkotóelemeinek Lábán által rendszerezett, megfelelő szintű megismerése és tudatosítása, kiegészítve, megerősítve a tanszak más évfolyamain megismert tánctechnikák megértését.
- A testtel és az idővel, mint táncalkotó elemekkel kapcsolatos ismereteket bővítése.
- Testtudat, ritmus/idő érzék
- A mozgáslehetőség bővítése, az időben - mint mértékegységben - történő gondolkodás kialakítása
- A tempó különbségek megtapasztalásának elősegítése

Tananyag
A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok

- A központból, perifériából (lábujj, kézujj, fejtető), és midlimb-ből (könyök, térd) indított mozdulatok; bodyhalf: (testfél) - jobb-bal oldal, alsó-felső test tudatos, totális használata; diagonális kapcsolat tudatosítása; egyéb, a csoport igényeinek megfelelő testkapcsolat felhasználása

A tér középső szintjén végzett gyakorlatok:

- Izolációs gyakorlatok - lábfej, lábujjak, térd, csípő, felsőtest, fej, kar, kézujjak, alsó test: sarok-ülőcsont kapcsolat variációi a gravitáció, mint nehezítő tényező bevonásával; felsőtest: fejtető, farkcsont kapcsolatának mozdulatokban való feltérképezése; felsőtest: hát-kézujjak kapcsolatának megtartása különböző kar és testhelyzetekben

Koordinációt fejlesztő gyakorlatok bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolatok felhasználásával

- A gyakorlatok folyamatos nehezítése, a térben való haladás fokozatos bevezetése.

A tér felső szintjén végzett gyakorlatok

- Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

Az idő, mint variációs elem

- A gyakorlatok metruma 2/4, 3/4, 4/4, 5/4, illetve ettől eltérő szabályszerű, illetve szabálytalan beosztású is lehet

Az improvizáció, mint módszer használata

- Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

Követelmények

A tanuló ismerje a Lábán Rudolf által meghatározott testkapcsolatokat, mozdulatindítási lehetőségeket, a ritmikai előjegyzések gyakorlati megkülönböztetését, használatát a különböző tempókat.

A tanuló legyen képes a különböző testrészek tudatos izolációjára, totális mozgásra, az izolált testrészek tudatos koordinációjára, ritmus képletek mozgásban való pontos visszaadására, metrum-tartásra.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A térismeret rendszerezése, az erőhasználat, mint táncalkotó elem tudatosítása
- A testtudat, ritmus/idő érzék, tértudat fejlesztése
- A saját testen kívüli világ rendszerezése.
- Önmagára, kis és nagycsoportra való figyelés; izomkontroll, optimális izomhasználat; koncentrációs készség fejlesztése

Tananyag

A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint

6 egy dimenzionális irány: mély, magas, jobb, bal, előre, hátra

12 két dimenzionális irány: bal magas, jobb magas, bal mély, jobb mély, elől magas, elől mély, hátul magas, hátul mély, jobb elől, bal elől, jobb hátul, bal hátul, háromdimenziós

irányok jobb elöl magas, jobb elöl mély, bal elöl magas, bal elöl mély, jobb hátul magas, jobb hátul mély, bal hátul magas, bal hátul mély
A 27. irány a táncoló maga
Szagitális tengelyes sík, vertikális tengelyes sík, valamint horizontális tengelyes sík
Térben alkotott formák, egyénileg - kocka, mozgásgömb és csoportosan: térrajzok például shapeflow segítségével
Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban
Totális mozgás: az izolált mozgás ellentéte, teljes test vagy teljes testrész együttmozgását jelöli
Bodyhalf: testfél, a test vertikális középvonalától számított teljes jobb oldalát vagy teljes baloldalát jelöli
A test köldöknél elhelyezkedő horizontális vonal által elválasztott felső testet, illetve alsó testet is jelölheti
Midlimb: végtag közép, a lábnál a térdet, a karnál a könyököt jelöli

Követelmények
A tanuló ismerje az erőtant és a minőségtant mind elméletben mind gyakorlatban: az egy-, a két- és háromdimenziós irányokat, a 3 alaptengelyt és síkot, a 3 alapvető szintet, a mozgásgömb fogalmát, az aktív és passzív erőhasználatot. A tanuló legyen képes megkülönböztetni a 27 irányt, mozogjon tudatosan az oktaéderben és a kockában. Az izomhasználat tudatos befolyásolása a gravitáció ellenében, összetett minőségű mozdulatok kivitelezése.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a tánckultúra fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.
A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag

Alapelemek, alapsorozatok

Talajon végzett gyakorlatok

- Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások
- Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába
- Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját
- Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja

Álló helyzetben végzett gyakorlatok

- Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése
- Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése
- Plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva

Térben haladó gyakorlatok

- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
- Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
- Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva

Az év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények

A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.

A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése

Tananyag

Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spirál, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel

- Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra
- Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével

- Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában
- Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel

Térben haladó gyakorlatok
- Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
- Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
- Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapjain
- Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release", valamint a „spirál" elemeinek alkalmazása az ugrások közben

Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények
A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.
A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ

Az improvizáció elnevezésű tantárgy Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Ez a struktúra nem stílus, táncnyelv, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus adott tanulókra tudatosan szerkesztett gyakorlatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése

Az improvizáció, mint táncforma alkalmazása elősegíti a tanuló egyedi mozgásszótárának bővítését. A képzés célja, hogy a tanuló képes legyen a tánc alkotóelemeinek megismerésére, tudatos alkalmazására.

A Lábán módszer a mozgás egyetemes szabályszerűségeire, lehetőségeire mutat rá, fejlesztve ezzel a már előző évfolyamokban megismert moderntánc-technikák megértését, tudatosabb kivitelezését.

A kompozíció az improvizáció rendszere mentén integrálja a különböző művészeti ágak kompozíció elméleteiben felhalmozott tudást. A tantárgy a tanuló saját mozgásmemóriáját, struktúrafelismerő, illetve alkotóképességét, kommunikációs eszközeit fejleszti, valamint megalapozza a lehetőségét annak, hogy a későbbiekben aktív alkotóvá váljon egy koreográfus mellett vagy önállóan is.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása

- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

Tananyag
A test, a tudat és az érzelmek kapcsolatán alapuló egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok
Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk
Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét
Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében
Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése

Követelmények
A tanuló ismerje az anatómia alapjait mind elméletben mind gyakorlatban. A tanuló képes legyen kifinomult idegrendszerről tanúskodó egyéni jegyeket viselő mozgás-improvizációs folyamatokat létrehozni.
A tanuló legyen képes önállóan és kisebb csoportokban is - felismerhető rendszeren alapuló - rövid mozgásetűdök alkotására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A kreativitás fejlesztése
- A tér, mint absztrakció felismerése
- A tér, mint eszközzel való játék fejlesztése (távolságok, irányok, formák, képzőművészeti eszközök alkalmazása)
- A tér szerkeszthetőségének felismerése (2 és 3 dimenziós művek példája alapján)
- A tér, mint színpadi eszköz feltérképezése (díszlet, színpadi szabályok, perspektíva)
- A téridő kapcsolat élményének megtapasztalása
- Az idő, mint absztrakció felismerése
- Az idő szerkeszthetőségének felismerése (zenei struktúrák, előadás struktúrák, irodalmi struktúrák)
- Az idő, mint színpadi eszköz feltérképezése (színpadi idő, film idő, real time)
- Az idő, mint eszközzel való játék fejlesztése

Tananyag
A tér és az idő témájában adott egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok
Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk
Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét
Alkotói rendszerek ismertetése
Alkotói rendszerek másolása
Új alkotói rendszerek létrehozása
Zártkörű és nézők számára is nyitott improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében.

Zártkörű és nézők számára is nyitott kompozíciók bemutatása a visszajelzés (negatív és pozitív bírálat) megtapasztalása érdekében.

Követelmények
A tanuló ismerje a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályait, a társművészetek szerkesztési modelljeit, egyéni, kiemelkedő megoldásait.
A tanuló legyen képes a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályainak újraértelmezésére, a régi modelleket új kontextusba helyezni.

REPERTOÁR

A tanulók megismerkednek, és részletesen elemzik a hazai és nemzetközi modern tánc repertoárt. Létrehozzák saját egyéni alkotásaikból álló mozgás nyelvüket. Kialakul egyfajta önálló gondolkodásmód és egyéni véleményalkotási képesség a táncművek, koreográfiák elemzése során.
A tanulók lehetőséget kapnak az egyéni és csoportos megnyilvánulásokra, önálló alkotások létrehozására és bemutatására. Felmérhetik, és tudatosan fejleszthetik tanulási képességeiket, stílusérzéküket.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé a modern órákon tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperáció, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét

Tananyag
A megismert táncstílusokra, mozgásanyagra építve a szaktanár által kiválasztott, betanított vagy felújított művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket.

Követelmények
A tanuló ismerje a tanulás szempontjait, folyamatát, az előadott mű lépésanyagát, stílusát
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét.
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag
A megismert táncstílusok mozgásanyagára építve a szaktanár, illetve a tanulók által létrehozott művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket. Megismerkednek a modern repertoár jellegzetes műveivel, és a szaktanár vezetésével elemzik. Ezekből ihletet meríthetnek és az adott koreográfiához hasonló, rövid műveket készítenek. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények
A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét.
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag
Megismerkednek a modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel. A szaktanár irányításával előre kiválasztott és meghatározott részletek önálló betanulása. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények
A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló tanulás képességével, művészi alázattal és együttműködési képességgel.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét
- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

Tananyag
Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel
A modern repertoárból a szaktanár és a tanuló közös feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket

Az eddig megismert, elsajátított és feldolgozott mozgásrepertoár felhasználásával a tanulók létrehoznak rövid önálló koreográfiákat, műveket

Követelmények
A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, az önfejlesztésre és a tanult tánc tudatos művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló gondolkodás, művészi alázat és az együttműködés képességével.

C) MODERNTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ MODERNTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A XXI. század társadalmi elvárásainak következtében állandóan alakuló, formálódó tánckultúrák megjelenési formájának központi kérdése az önálló individuummal rendelkező ember. A testi, szellemi, valamint lelki folyamatokra épülő mozgás megnyilvánulási formái elősegítik az emberi kapcsolatok kialakulását, az értelmi és érzelmi képességek kibontakoztatását és az önfejlesztés lehetőségének megélését.

A moderntánc oktatása megteremti a harmonikus, egészséges személyiséggel rendelkező, társas kapcsolatokban jártas embert. Nyitott és értő közönséget nevel, miközben biztosítja a hivatásos pályaorientációt.

A technikai képzés elősegíti az oktatási folyamatban résztvevők számára a saját adottságaik szerinti képességfejlesztést. Az évenként meghatározott fejlesztési feladatok és a tananyag spirális elrendeződése lehetővé teszi az összevont osztályokban történő oktatást és nagyobb szabadságot teremt a pedagógus számára az oktatási folyamat megszervezése során.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak
Főtárgy
Berczik-technika (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)
Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelező tantárgy
Kreatív gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)
Limón-technika (5-6. alapfokú évfolyamon)
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban
Limón-technika
Választható tantárgyak
Kreatív gyerektánc (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)

Berczik-technika (1-2. előképző évfolyamon, 1-2. alapfokú évfolyamon)
Jazz-technika (3-6. alapfokú évfolyamon)
Kontakt improvizáció (5-6. alapfokú évfolyamon)
Lábán-technika (7-8. továbbképző évfolyamon)
Repertoár (7-10. továbbképző évfolyamon)
Tánctörténet (9-10. továbbképző évfolyamon)
Graham-technika (9-10. továbbképző évfolyamon)
Improvizáció és kompozíció (9-10. továbbképző évfolyamon)

Tánctörténet (9-10. továbbképző évfolyamokon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	1	1	3	3	(3) -4	(3) -4	3	3	(3)- 4	(3)- 4	4	4
Kötelező tantárgy	1	1	1	1			1	1				
Kötelezően választható tantárgy az összevont osztályokban					(1)-0	(1)-0			(1)-0	(1)-0		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli,** a második **szám** a szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

A zárójeles óraszámot az összevont osztály esetén kell alkalmazni.
A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfok, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.
A tanszak kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak, valamint más művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga két gyakorlati vizsgarészből áll

A jazz-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
A jazz-technika vizsga anyaga előre kijelölt és a szaktanár által összeállított gyakorlatokból, gyakorlatsorokból, térben elmozduló lépés, forgás és ugráskombinációkból és néhány perces tánckombinációból áll, melyet a tanulók párosan vagy csoportos formában, önállóan mutatnak be.
Témakörök
Parallel és en-dehors pozíciók
Balett és jazz karpozíciók
Gördülések, döntések, hajlások, mellkas emelések, rotációk, kontrakció, release
A jazztánc által használt speciális mozgáselemek: twist, flat-back, tilt, hinge, tour, tombe, pas de bourre, chassé, pivot
Izoláció: minimum két testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkája
Ötféle ugrásfajta
A jazz-technika által használt balett technikai elemek: plié, tendu, battement, battement tendu jeté, rond de jambe, developpé, enveloppé, attitude, grand battement jeté használata a jazz tánc sajátosságainak megfelelően
A jazz-technika sajátosságainak megfelelő, minimum 1,5 perces kombináció bemutatása

A vizsga értékelése
A bemutatott tananyag pontos ismerete
A gyakorlatok technikai biztonsága
A jazz-technika sajátosságainak stílusos bemutatása

A Limon-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 30-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
A Limón-technika vizsga anyaga a szaktanár által összeállított, talajon, állásban és haladással végzett egyszerű majd összetett gyakorlatokból álló tréning sor, melyet a tanulók csoportos formában, önállóan mutatnak be. 2-3 perces etűd kis csoportokban történő bemutatása

A vizsga értékelése
A bemutatott tananyag ismeretének minősége, a technika dinamikai változatosságának megjelenési szintje
A gyakorlatok technikai végrehajtásának biztonsága
A Limón-technika stílusának megfelelő előadásmód minősége

A kontakt improvizáció vizsga módja és időtartama
Csoportban 40-50 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
- A szaktanár által összeállított kontakt improvizáció technikai alapgyakorlatok csoportos bemutatása tantermi körülmények között.
- Improvizációs feladatok bemutatása szóló és duett formákban.
- 3-4 perces adott szabályokon alapuló és/vagy szabad kontakt improvizáció duett bemutatása tantermi körülmények között.

A vizsga értékelése
- A Kontakt improvizáció elveinek és alaptechnikáinak gyakorlati ismerete - mértéke, mennyisége és minősége.
- A tananyag által szerzett ismeretek alkalmazásának minősége.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti, két gyakorlati vizsgarészből áll
A vizsga tantárgyai
Jazz-technika
Graham,-technika, vagy tánctörténet

A jazz-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 35-40 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
A vizsga anyaga a szaktanár által összeállított és meghirdetett témakörökből áll, melynek ismeretéről a tanulók egyénileg, párosan vagy csoportos formában adnak számot
Témakörök
Parallel és en-dehors pozíciók
Balett és jazz karpozíciók
Gördülések, döntések, hajlások, mellkas emelések, rotációk, kontrakció, release használata
A jazz-technika által használt speciális mozgáselemek: twist, flat back, tilt, hinge, tours, tombe, pas de bourré, chassé, pivot
A testsúlyáthelyezések különböző formái

Izoláció minimum három testrész egyidejű, összehangolt, izolált munkájával
Forgások helyben és térben elmozdulva
Térben elmozduló gyakorlat szintváltásokkal és irányváltásokkal
Ötféle ugrásfajta
A jazz-technika által használt balett technikai elemek - plié, tendu battement, battement tendu jeté, rond de jambe, developpé, enveloppé, attitude, grand battement jeté - használata a jazz-technika sajátosságainak megfelelően
A jazz-technika sajátosságainak megfelelő, minimum három 1,5 perces kombináció bemutatása, melyek tartalmaznak rövid improvizációs részt is

A vizsga értékelése
A bemutatott tananyag pontos ismerete
A gyakorlatok tudatos alkalmazása
A jazz-technika sajátosságainak bemutatása
A művészi előadásmód

A Graham-technika vizsga módja és időtartama
Csoportban 20-25 perc, gyakorlati vizsga

A Graham-technika vizsga tartalma
A tanult technika alapelemeinek és az alapsorozatoknak a magabiztos bemutatása

A vizsga értékelése
Alapelemek és alapsorozatok felismerése
Az alapsorozatok helyes végrehajtása, technikai, dinamikai és stiláris szempontok teljesülése

A tánctörténet vizsga módja és időtartama
Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, **vagy**
Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

A vizsga tartalma
A vizsga anyaga a helyi tanterv alapján a szaktanár által összeállított tánctörténet témakörökből áll.
Az írásbeli vizsga feladatlapja különböző tartalmú, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint a problémamegoldást, illetve értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.
A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök
- Az őskor táncművészete
- A középkor jellemző táncformái
- A reneszánsz és barokk kor táncélete
- A romantika
- A reformkor táncélete
- A XX. század táncélete
- Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon
- A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei

A vizsga értékelése
Írásbeli vizsga

A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga
A tananyagtartalom elsajátításának mértéke.
Az összefüggések ismerete.
A szakmai kommunikáció fejlettsége.
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET

A MODERNTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

BERCZIK-TECHNIKA

A Berczik-technika olyan - értékes zenékre, azokkal teljes harmóniában végrehajtott és az esztétikai törvényszerűségeknek megfelelő - gimnasztikai alapú mozgásanyag és tánctechnikai mozgásformák összessége, amely magában foglalja a szükséges és egészséges természetes mozgásfajtákat. Ízlés, jellem és személyiségformáló ereje a pozitív érzelmek felkeltésével kreativitásra, alkotásra, logikus gondolkodásra nevel.

Olyan izomérzékelést fejleszt ki, amely később megfelelő önkontrollt biztosít és fokozott plaszticitáshoz vezet, egyben elősegíti a formaérzék és formalátás kialakulását is. Ismereteket ad át a tér, az idő és az erő összetevőiről és a mozgással való kapcsolatukról.

A zene és a mozgás összhangja, a zenei periódusokhoz és hangsúlyokhoz való alkalmazkodás külön hangsúlyt kap.

A profilaxis, az alkatalakítás és a rekreáció módszere is. A képzés által olyan előkészítést kap a test, amelyre később bármely más tánctechnika is ráépíthető.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.

- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kézügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag

Alapgyakorlatok

Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben

A természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja (Lábvezetés, testsúlyáthelyezés, törzs-, kar kísérő kilengései)

A természetes testtartás, mint a testkidolgozás mozgásanyagának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója

Alapjárás, lábujjon-, sarkon-, külső talpélen, hajlított térddel-, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, futás térd/sarokemeléssel

Alaptartás, pihenőtartás állásban, ülésben

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikus kivitelezésben

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben: a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységekben történő átmozgatása, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal kombinálva

Törzsdöntés, törzsdőlés, rész- és teljes törzshajlítás

Ülésmódok

Kar-, kéz- és ujjgyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

A lapocka és felkar, az alkar, a kézfej és az ujjak az anatómiai lehetőségek szerint végrehajtható mindenirányú foglalkoztatása: emelés, fordítás, körzés, hajlítás, nyújtás, távolítás, összezárás, takarás, a gyakorlatok segítése, az előadásmód finomítása

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben

A talp, a lábfej, az ujjak, az alsó lábszár, a felső lábszár izmainak megfelelő erősítése, a természetes tartás, a helyes járás kialakítása, a deformációk megelőzése, kiküszöbölése: átgördülés, körzés, behúzás-nyújtás, távolítás, hajlítás, emelés, körzés, fordítás

Szökdelő gyakorlatok, lendületvételek

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs és táncos feladatok

Népi játékok és néptánc egyszerű lépéseinek és dallamainak felhasználásával végzett gyakorlatok

Improvizáció, szabadtánc: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása a tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével a zene által keltett gondolatok táncban történő kifejezése

Etűd: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása érdekében a tanár által készített etűd elsajátítása

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható: similabda, fél-karika, 2 db ritmusbot (kiegészítő lehet a korong, a dob a négy évfolyamon végig)

Ismerkedés a mozgás esztétikai tényezőivel

Tér: a testrészek egyidejű egymáshoz való viszonya a térben

Mozdulatplasztika: a mozdulat iránya (a relatív fő front, konkrét irányskála), magassági foka, hajlítási szöge

A mozgásfolyamat rendezettsége, a mozdulatok egymáshoz való viszonya: a moduláció, a térrajz

Idő: a mozdulatok egyidejű időbelisége, a mozdulat ritmikája: metrum, ritmus, tempó és összhangja

A mozgásfolyamat egymásutániságának időbeli rendje, motívum, mondat, periódus
Erő: a mozdulatrészek egyidejű egymáshoz való viszonya az erőadagolás szempontjából
A feszülő skála erőváltozatai: vezetett, ellenálló, fékezett, hangsúlyozott, rögzítő
A lazító skála erőváltozatai: ernyesztés, rázás, ejtés, esés
Ezek kombinációja: lendítés, ruganyozás
A mozgásfolyamat egymásutániságának erőbeli rendje, hangsúlyelhelyezések, erősítés-gyengítés

Követelmények
A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit a korosztályának megfelelő szinten.
Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén. Határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.
Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együttlétre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kézügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag
Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben, alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, passzé járás, hintajárás, futás párhuzamos és terpesztett térd emeléssel, sarokemeléssel
Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan
Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben, térdelésben
A fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban
A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak
Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár
Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok
Kiegészítő gyakorlatok és feladatok
Koordinációs, táncos feladatok a magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával
Improvizáció-szabadtánc: a test önálló „gondolatainak", érzéseinek a külső szemlélő által észlelhető kifejezése az addig tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével
Etűdkészítés: a tanár által készített etűd elsajátítása és diktálásra bemutatása, önálló etűdkészítés számolásra, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia" szólóban
Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban
Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, kiskarika, egy-két kisszalag, bot (kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)
A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények
A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit
Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon
Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.

- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kézügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag
Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben, hintalépés előre-hátra, hármaslépés, táncos alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, passzéjárás, hintajárás, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, alap tánclépések

Az alsó végtag gyakorlatai rúdnál
Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikusan
Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban. A térdelő-, fekvő-, ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása állásban, nehezített és kombinált formákban, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával
Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan
Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban
Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, egyszerűbb ugrások
Kiegészítő gyakorlatok és feladatok
Koordinációs, táncos feladatok
A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával
Improvizáció-szabadtánc-etűdkészítés: számolásra szólóban, párban, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia” szólóban, majd párban
Önálló feladatként csoportos etűd készítése „központilag adott” és szabadon választott zenére: 1-2 perces, az életkornak megfelelő zenére való saját koreográfiák
Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban
Tanévenként egy fő szer választható, itt: műanyag labda, karika, 3 m-es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)
A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények
A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit.
A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.
Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak,

az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.

- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kézügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.
- Önállóság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége.

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben: hintalépés előre-hátra, hármaslépés, szökkenő hármas, táncos alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, passzéjárás, hintajárás, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, sasszé, alap tánclépések

Az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúdnál

Középgyakorlatok: fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, aszimmetrikusan is

Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, támaszban, állásban. A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, kombinációkban, variációkkal, a nehézségi szint, a tempó fokozódásával, változó dinamikával.

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és állásban szimmetrikusan és aszimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban, elmozdulásban

Diagonál gyakorlatok 1-4 fős csoportokban

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, ugrások összekötő lépésekkel

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció-szabadtánc-etűdkészítés: rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített „koreográfia” szólóban, majd párban, csoportos etűd készítése „központilag adott” és szabadon választott zenére, 1-2 perces, az életkornak megfelelő zenére való önálló koreográfiák

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban és az etűdökben

Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, 1 vagy 2 karika, 3-5 m-es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit.

A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására. Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére.

KREATÍV GYERMEKTÁNC

A képzés feladata az önkifejezés mozgásban történő realizálása, az önfeledt játék megvalósítása, a különböző játékszabályok megismerése és alkalmazása, a játék örömének megélése. A képzés célja, hogy a tanuló az önfeledt, ám a későbbiekben egyre tudatosabb mozgás segítségével jobban megismerkedjen testének képességeivel, a tér használatával, a dinamikai variációkkal és az idő, mint a zeneiség alkotóelemével. Megtanulja figyelni, érteni és használni saját és mások nonverbális kommunikációját. Elsajátítja az együttműködés számtalan fajtáját. A képzés hozzájárul a tanuló szocializációs, kommunikációs készségének, kezdeményezőkészségének, önismeretének fejlesztéséhez.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló mozgáskészségének fejlesztése
- A tanuló tér és formalátásának fejlesztése
- A tanuló önfegyelmének növelése
- A koncentrációkészség növelése
- A megfigyelőképesség kialakítása
- A kommunikációs képesség, játékbátorság, szabálytudat fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése

Tananyag
Ismerkedő táncok
Ábrázoló táncok
Csoportos táncok
Ünnepi táncok
Izom puzzle/testtudati táncok
Kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények
A tanuló ismerje a tanév során ismertetett táncjáték-fajtákat.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a pár- és csoportválasztásra, a játéktevékenységre.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A kreativitás fejlesztése
- A testrészek mozgáslehetőségeinek megismertetése
- A test térben való mozgáslehetőségeink feltárása
- A tempókülönbségek felismerése, alkalmazása
- Egyszerű ritmusképletek megszólaltatása
- A helyzetfelismerő képesség fejlesztése
- A megoldási lehetőségek feltérképezése
- A döntésképesség növelése
- A mozgás kapcsolatteremtő lehetőségeinek alkalmazása
- A szociális érzékenység fejlesztése

Tananyag
Energia levezető, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
A feladatok egyénileg, páros, kis és nagycsoportos formában
Alap mozgásformák elsajátítása, variálása, tudatosítása (kúszás, mászás, gurulás, lépés, járás, futás, ugrás)
Alapvető gyakorlattípusok használata:
Vezetés-követés: alárendeltség, fölérendeltség megtapasztalása
Másolás-tükrözés: szinkronicitás, kánonforma
Kontraszt variációk: mozgás-mozdulatalanság, kicsi-nagy mozgások, gyors-lassú mozgások tudatosítása
Akció-reakció: párbeszédformák, folytatáson alapuló játékok
Zenei táncjátékok
Bizalmi játékok
Fogócska és más, gyors reakciókészséget fejlesztő játékok
Koncentrálós és kitalálós játékok
Ábrázoló és csoportjátékok
Anyaggal való játékok

Követelmények
A tanuló ismerje az alapvető gyakorlattípusokat (vezetés-követés, másolás-tükrözés, kontrasztvariációk, akció-reakció) és a tanév során elsajátított különböző táncjátékfajtákat.
A tanuló legyen képes az alap mozgásformák szabad variálására, a tanult mozgásformák gyakorlati megvalósítására, az új kapcsolatteremtési formák felhasználására, valamint a térbeli és ritmikai alapfogalmak gyakorlati alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Önálló, aktív, kreatív mozgássorok létrehozásának ösztönzése
- A testtudat fejlesztése, a központ tudatosítása, izolációja, koordinációja
- Release alapok: az ellazulás technikájának megismerése, a földön való sérülésmentes mozgás illetve a földre való érkezés sérülésmentes formáinak feltérképezése

- Imaginációs alapok: a tanult lépések, mozgássorok képzeletben történő megjelenítésének kialakítása, képzettársítások összekötése a gyakorlati mozgással
- A mozgásmemória fejlesztése
- A problémák felismertetése előre és utólag
- A tér-, ritmika-, dinamika az életkornak megfelelő szintű alapelemek használata
- A kölcsönösségen alapuló szociális magatartás ösztönzése

Tananyag
Energia kiegyenlítő, összehangoló játékok
Koncentrációt növelő játékok
Alapmozgásformák: döntések, dőlések, esések, gurulások párban és egyénileg
Lendített, ejtett, vezetett, tartott mozdulatok variálása, adaptálása más szabályrendszerekhez
Térben haladás változatai, két- és háromdimenziós terek, térábrázolások megkülönböztetése
Többszereplős térbeli képletek kialakítása, melyek megalapozzák a kompozíciókészítést
Csoport improvizáció a tanultak felhasználásával
2/4-es, 3/4-es, 4/4-es metrum ismerete és mozgásban való alkalmazása
Hangok, szavak, énekhang játékos használata
A végtag ízületek szabadságfokának megismerése a fő irányokban
Az érzékszervek adta világ felfedezése
A belső kép, tükörkép és a társak jelzései alapján kialakult énkép összevetése

Követelmények
A tanuló ismerje az alapmozgás formákat.
A tanuló legyen képes tudatosan játszani a gravitáció és a teste adta lehetőségek széles spektrumával mind egyénileg, mind kis és nagy csoportban. Legyen képes aktívan, jó helyzetfelismeréssel részt venni egy csoport improvizációban, felhasználva a ritmika és a tér új ismereteit.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az absztrakció értése, létrehozása, más kontextusba való helyezése
- A koordinációs készség fejlesztése
- A térlátás, térfelosztás, téralkotás, térforma alkotás képességének fejlesztése
- A zenei szövetek értelmezése és az azokhoz való viszony definiálása, variálása

Tananyag
Energia összehangoló játékok
Bemelegítő, állóképesség javító, erősítő játékos gyakorlatok
Koncentráló képességet javító feladatok
A csont-, izom- és szalagrendszer feltérképezése, lehetőségeinek mozgásban való kipróbálása, a tapasztalatokból mozgásfolyamok alakítása
Térformák (kocka, mozgásgömb), egy, két és háromdimenzionális irányok használata
Az alap mozgásformák kötésének variációi, egyéni mozdulatsorrá való rögzítése
Testkapcsolatok (bodyhalf, diagonális kapcsolat, fejtető-farokcsont, ülőcsont-sarokcsont, tengelyek mentén való elválasztás illetve forgatás)
Zenei ritmusok, szerkezetek analizálása, megértése, ritmikai képletek variálása, kánon, felezés, kiegészítés
Etűdök készítése egyénileg és kiscsoportban
Imagináció: képzeletbeli mozgások, tárgyakra való mozdulati reflektálás
Mozgáselemzés, stíluselemzés

Csoportimprovizáció stílusok, irányzatok szerint

Követelmények
A tanuló ismerje saját testének lehetőségeit és korlátait, tudatosan használja és koordinálja testrészeit. Otthonosan mozogjon a tér rendszerében, tudatosan formálja a teret maga körül, ismerje a zene alapvető alkotórészeit.
A tanuló legyen képes egy egyszerűbb zenemű szerkezetének felismerésére, mozgásfolyamok létrehozására és rögzítésére mind egyénileg, mind párban, illetve kiscsoportban.

JAZZ-TECHNIKA

A jazz-technika a klasszikus balett, az afrikai és latin-amerikai táncok hagyományaira épülő színpadi táncforma.
Jellemzői az izoláció és koordináció, az éles ritmikai és dinamikai kontrasztok, törekvés a könnyed, közérthető, expresszív előadásmódra

Az oktatási folyamat célja, hogy a tanulók, a táncpedagógus irányításával tudatosan koordinált, plasztikus, egészséges testet fejlesszenek. A tanulók képessé válnak a művészi munkára, melyben az izolációs technika által magas szintre fejlődik koordinációs készségük és létrejön a dinamikai különbségekre épülő tudatos, harmonikus mozgás

Az egyes évfolyamok számára összeállított tréningek a testi képességek, a fizikai erő és a koncentrációs készség fejlesztését szolgálják. A képzés során képesség szintjéről jártasság szintjére fejlesztik az izolációs technikát.

Tudatosítják a test központ használatát, a kontrakciót és release-t. A tanulók megismerik és biztonsággal alkalmazzák a jazz-technika általános és stiláris jegyeit.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A helyes testtartás megismertetése és kialakítása, a központ helyének, valamint fontosságának megéreztetése.
- A jazz technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- Az en dehors és a parallel lábtartás helyzetek begyakoroltatása balett és jazz karpozíciókat alkalmazva.
- Az alapgyakorlatok megismertetése, az alaptechnikai elemek alkalmazása.
- A jazz-technikára jellemző izolációs képesség kialakítása.
- A testrészek mozgáslehetőségeinek felismertetése, megtapasztalása.
- A térben való mozgás lehetőségeinek előkészítése.
- A térhasználati képesség, készség kialakítása.
- Az alap szakkifejezések megismertetése és értő alkalmazása.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználása
Először földön, majd folyamatosan építkezve álló helyzetben, kapcsolódva az előző években tanultakhoz
Erősítő és nyújtó gyakorlatok az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
Középgyakorlatok

Jazz karpozíciók és karvezetések
Klasszikus balett karpozíciók I., II., III.
Lábhelyzetek és pozícióváltások I., II., VI. pozícióban
Port de bras szögletes karpozíciókkal
Demi plié I., II., VI. pozícióban
Relevé és plié relevé - parallel és en dehors pozíciókban váltakozva folyamatos átmenetekkel
Battement tendu parallel és en dehors lábfejgyakorlatba ágyazva
Passé parallel és en dehors pozíciókban
Degagé II. pozícióban parallel és en dehors pozíciókban
Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban
Flat back
Developpé először földön, majd álló helyzetben
Enveloppé először földön, majd álló helyzetben
Grand battement először földön, majd álló helyzetben
Izolációs gyakorlatok: a fej és váll izolálása kettő majd négy irányba a középponton mindig áthaladva
Térbeosztás, térirányok
Összekötő lépések
Chaissé, keresztlépés (pas croisé)
Jazzfutás csúsztatott lábbal, karral
Ugrások
Két lábról-két lábra
Két lábról-egy lábra
Egy lábról-egy lábra

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és lábpozíciókat, valamint a technika szakkifejezéseit.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok pontos kivitelezésére, a biztonságos térhasználatra, a tanult mozgásanyagból összeállított tréningsor és egy rövid kombináció bemutatására, mely tartalmazzon rövid improvizációs részt is.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazása.
- A pozíciók és tempóváltások hangsúlyos alkalmazása.
- Az új tréning elsajátítatása, a koncentrációs idő intervallumának bővítése.
- A testrészek sokszínű mozgáslehetőségeinek kihasználása, bővülő mozgásrepertoár létrehozása.
- A forgások előkészítése alapozó forgás előkészítő gyakorlatokkal.
- A térben való elmozdulás lehetőségének bővítése a szintek és irányok kombinációja által.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
Középgyakorlatok
Demi plié, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal
Port de bras IV. pozíció grand plié
Passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal
Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban
Relevé és plié relevé - parallel és en dehors pozíciókban váltakozva karral
Twist előkészítő második pozícióból karral
Hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használattal
Fiat back. Developpé álló helyzetben
Enveloppé álló helyzetben
Rand battement álló helyzetben
Izoláció: A fej és váll izolálása, egy-egy testrésszel négy irányba, ritmizálva, a középponton áthaladva és a körívek mentén
Térbeosztás, térirányok, fönt-lent helyzetek
Összekötő lépések irányváltásokkal
Féltalpon és féltalpról lassan legördülve
Pas de bourrée
Triplet
Forgás előkészítő gyakorlatok, helyben és térben elmozdulva
Ugrások
Két lábról-két lábra
Két lábról-egy lábra
Egy lábról-két lábra
Egy lábról-egy lábra

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok pontos kivitelezésére és a stiláris jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, az izolációs technika értő alkalmazására, a tanult mozgásanyagból összeállított tréningsor és egy rövid kombináció bemutatására, mely tartalmazzon rövid improvizációs részt is.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazásával, hosszabb időtartalmú tréningsorok által
-Az izolációs gyakorlatok pontos, ritmizált formában történő alkalmazása
-Az előkészített forgáselemek készség szinten történő alkalmazása gyakorlatokba építve
-A szintváltások, dinamikai váltások biztonságos alkalmazása helyben és térben elmozdulva
-A testtudat kialakításának megalapozása

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása
Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok
Battement tendu és battement tandu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal
Port de bras gyakorlat
Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal
Developpé, enveloppé
Attitudé
Adagio
Grand battement
Térben elmozduló grand-battement.
Twist
Hinge
Arch
Izoláció: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - legalább kettő egy idejű alkalmazásával - alapirányokba a síkok mentén, a centrumon mindig áthaladva és ritmizálva
Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel féltalpon, pliében és féltalpról lassan leereszkedve, legördülve
Pas de bourrée
Croisé-ból change
Triplet
Pivot
Tombé
Forgás gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva
Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs és kar használattal
Két lábról - két lábra
Két lábról - egy lábra
Egy lábról - két lábra
Egy lábról - egy lábra
Egyik lábról a másik lábra

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit, a stílusjegyeket, azok jellemzőit és gyakorlati alkalmazási lehetőségeit.
A tanuló legyen képes az izolációs technika pontos, tudatos alkalmazására a trénig során elsajátított gyakorlatokon belül. A gyakorlatok pontos kivitelezésére és a stiláris jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, a tudatos munkára.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése.
- A mozgásminőség javítása és a technikára jellemző stiláris jegyek tisztázása.
- A tréning kombinatív gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- Az izolációs technika komplex formában történő alkalmazása.
- A biztos forgástechnika kialakítása a helyben és térben való elmozdulás lehetőségeinek figyelembevételével.
- A tér és idő, magasság-mélység és a dinamikai váltások biztonságos alkalmazása a kombinációkban.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása
Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
Középgyakorlatok
Battement tendu és battement tandu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal
Port de bras gyakorlat
Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal
Developpé, enveloppé
Attitude
Adagio
Grand battementTérben elmozduló grand-battement
Tilt
Twist
Hinge
Izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása - legalább kettő egy idejű alkalmazásával - alap irányokba, a síkok mentén, a köríveken is áthaladva és ritmizálva
Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül féltalpon, pliében
Piqué plié-féltalpról lassan leereszkedve, legördülve
Pas de bourrée
Change
Triplet
Pivot
Tombé
Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva
Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal
Két lábról - két lábra
Két lábról - egy lábra
Egy lábról - két lábra
Egy lábról - egy lábra
Egyik lábról - másik lábra

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit, a stílusjegyeket, azok jellemzőit és gyakorlati alkalmazási lehetőségei.
A tanuló legyen képes az jazz-technikára jellemző izolációs képesség elsajátítására, a stiláris jegyek képesség szintjén történő alkalmazására, a tudatos munkára.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A tanult technika mozgásanyagát, rendszerét, szaknyelvét és főbb stílusalkotó elemeit.

A tanuló legyen képes
Az elsajátított anyagot biztonsággal alkalmazni a jazz-technika stílusára és összetevőire jellemző előadásmód során.

Testi adottságait és azokból adódó erősségeit-gyengéit elfogadni és tudatosan használni. Rendelkezzen a technika végrehajtásához szükséges izomerővel, lazasággal, gyakorlati biztonsággal és stílusosan alkalmazza a technika elemeit.
Legyen képes a tréningsor és a tananyag mozgáselemeiből építkező önálló vagy csoportos etűd, kombináció harmonikus bemutatására és színpadi formában történő előadására.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek tananyagainak ismétlése, a technikai tudás elmélyítése, az ismeretanyag folyamatos bővítése.
- A tudatosság megélése a megértés, megérzés, a stílusbeli sajátosságok és összefüggések felismertetése által.
- A jazz-technikára jellemző stílusjegyek, dinamikai váltások, a helyes légzéstechnika megismertetése és állandó fejlesztése.
- A tanult mozgásanyag készség szinten történő elsajátítása.
- A tanuló motiválása az izolációs gyakorlatok tudatos végrehajtására és kivitelezésére.
- A koordinációs készség, a ritmusérzék, a forgástechnika, az improvizációs készség fejlesztése.
- A térben való tájékozódás képességének szinteken és irányokban történő fejlesztése.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználása
Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
Középgyakorlatok
Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal és dinamikai váltásokkal kombinálva
Port de bras gyakorlat. Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal. Rond de jambe en l'airen dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal
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
Arche
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 - pas croisé
Triplet
Pivot
Tombé
Soutenu
Forgás gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban
Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal
Két 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

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izoláció pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra a különböző jazz kombinációkban is.
Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, két 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid, improvizációs részt is.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az előző évek tananyagainak ismétlése, a technikai tudás elmélyítése, az ismeretanyag folyamatos bővítése.
- A tudatosság megélése a megértés, megérzés, a stílusbeli sajátosságok és összefüggések felismertetése által.
- A jazz-technikára jellemző stílusjegyek, dinamikai váltások, a helyes légzéstechnika megismertetése és állandó fejlesztése.
- A tanult mozgásanyag készségszinten történő elsajátítása.
- A tanuló motiválása az izolációs gyakorlatok tudatos végrehajtására és kivitelezésére.
- A koordinációs készség, a ritmusérzék, a forgástechnika, az improvizációs készség fejlesztése.
- A térben való tájékozódás képességének szinteken és irányokban történő fejlesztése.

Tananyag
Bemelegítő gyakorlatsor: melyben az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly
Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok
Középgyakorlatok
Battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal és dinamikai váltásokkal kombinálva
Port de bras gyakorlat
Rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban (pliével és spirállal)

Rond de jambe en l’airen dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban (pliével és spirállal)
Developpé-enveloppé adagio és grand battement gyakorlatokba ágyazvaAttitude 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
Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban
Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal
Két 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

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izoláció pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra a különböző jazz kombinációkban is.
Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, két 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az előző évek anyagainak ismétlése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.
- A meglévő mozgásanyag ismeret szintjén történő elsajátítása.
- 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.
- A szimmetrikus izolált mozgásformák mellett az aszimmetrikus izolált mozgás fejlesztése.
- A tudatosság, a dinamikus mozgásminőség, az igényes, harmonikus mozgás kialakítása

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: melyben az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

Az ok-okozati összefüggések megértetése, a dinamikai váltások alkalmazása

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 - pas croisé

Triplet

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

Forgásgyakorlatok helyben és térben elmozdulva, a stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgás gyakorlatok kombinálva grand battement-nal vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással

Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi

Két 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

Követelmények

A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.

A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.

Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, három 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előző évek anyagainak ismétlése, a technikai tudás folyamatos bővítése és tovább mélyítése.
- A meglévő mozgásanyag jártasság szintjén történő elsajátítása.
- 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.

Tananyag

Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatásán és a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználásán van a hangsúly, a törzs valamennyi mozgáslehetőségére építve

Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok

Középgyakorlatok

A teljes mozgásanyag felhasználásával összeállított komplex gyakorlatok, melyek tartalmazzák az előző évek teljes lépésanyagát

Parallel és en dehors pozíciókban végzett összetett gyakorlatsorok, különös tekintettel a pozícióváltásokra, a stílusra jellemző törzshasználatra és a tudatos végrehajtásra

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 - pas croisé

Triple

Pivot

Tombé

Soutenu

Glissade

Pas couru

Forgásgyakorlatok helyben és térben elmozdulva

A stílusra jellemző törzs, kar használattal és dinamikával, parallel és en dehors pozíciókban és pózokban, folyamatos átkötésekkel és váltásokkal. Összetett forgásgyakorlatok kombinálva grand battement-nal, vagy térben elmozduló rond de jambe lépéssel vagy ugrással.

Ugrások a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használattal

A klasszikus balett által használt ugrások és azok kombinációi egyszerű akrobatikus elemekkel kombinálva

Két 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

Követelmények
A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, kar és láb pozíciókat és a technikára jellemző szakkifejezéseket.
A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző jazz kombinációkban is.
Legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, három 1,5 perces kombináció bemutatására, melyek tartalmazzanak rövid improvizációs részt is.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje és alkalmazza biztonsággal
A tanult technika mozgásanyagát, szaknyelvét, kifejezési formáit, stiláris jegyeit. Ismerje a zene és a tánc összhangját segítő és kifejező ritmikai váltásokat: gyorsítások, lassítások, folyamatok, megállítások. A tanuló ismerje és folyamatosan fejlessze testi adottságait és ellensúlyozza azokból adódó hátrányait. Ismerje a technika táncosokra vonatkozó módszertanát, lássa és alkalmazza az ok-okozati összefüggéseket, valamint ennek ismeretében legyen képes az önfejlesztésre

A tanuló legyen képes
A magas szintű igényes technikai kivitelezésre, rendelkezzen a táncművészethez szükséges munkamorállal, a technika végrehajtásához szükséges izomerővel és lazasággal. Biztonsággal tudja bemutatni az elsajátított anyagot, miközben a stiláris sajátosságait alkalmazza. Legyen képes belső motiváltságú, tudatos munkavégzésre, a harmonikus, esztétikus mozgásra. A technika sajátosságainak megfelelő önálló és csoportos etűdök, bonyolult kombinációk, koreográfiák előadására. Legyen képes felvállalni jó teljesítményét és hibáit, alkotóként beépülni a művészi alkotófolyamatba, miközben vállalja félelmeit, érzéseit, érzeteit.

LIMÓN-TECHNIKA

A Limón-technika lendítésekre, excentrikus forgásokra, a repülést, a szabadság érzetét keltő mozgásokra épül, melyben a test folyamatos zuhanásban és emelkedésben tartózkodik. A hangsúlyt a folyamatosságra és az energia átalakulására, újra felhasználhatóságára helyezi. A technika egyszerre igényli a fizikai erőt, a kontrollált, összeszedett (koordinált) mozgást, a gravitációnak való ellenállást és engedést, valamint a könnyedséget és a kifinomult érzékenységet.

A tantárgy oktatásának célja, hogy a tanulók megismerjék a Limón-technika alapjait képező és a többi modern tánctechnikától eltérő alapmozgás elveket tapasztalás útján és az alapelveket képesek legyenek alkalmazni egyszerű ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. A Limón-technika nyelvezetének elsajátítása. A test tudatos használata és finom, érzékeny koordinációjának fejlesztése.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás megismertetése és kialakítása.
- A Limón-technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test izolált mozgásai közben.
- A gravitáció használatának elősegítése.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A Limón-technika nyelvezetének megismertetése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok

A gerinc izolált mozgásai
Légző gyakorlatok
Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása
Ülésben végzett gyakorlatok:
Folyamatos gerincgördülések előre, oldalra, véghelyzetben kitartással, elnyújtással
Gurulások, kar támasz helyzetekkel
Láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása
Fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával
A gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is
Fej, kar, láb izolált zuhanások a gravitáció használatával
Gerincgördülések, vezetések különböző lábpozíciókban végrehajtva
Talajon végzett haladó gyakorlatok
A karok súlyátvevő szerepének megismerése
A végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználása
A testközpont ereje lendületekben
Folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben
Ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel
Kéz és lábtámasz helyzetek
Álló középgyakorlatok
Alaptartás helyzete
Kar, törzs és láb alap pozíciók
Kar és láb izolált mozgásai
Plié, parallel és en dehors pozíciókban függőleges nyugalomban lévő törzs munkával
Plié, parallel és en dehors pozíciókban gerincgördítéssel, karlendítéssel, majd törzs- és karlendítéssel
A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
Törzsnyújtás, zuhanások, suspention
Lábfő, boka, ízületek artikulációi
Diagonális-haladó gyakorlatok
Testsúlyáthelyezés siklásba, a testközpont folyamatos mozgása
Kis ugrások előrehaladással, egy lábról egy lábra és egy lábról két lábra érkezéssel, parallel és en dehors pozíciókban

Követelmények

A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs egyszerűbb koordinációját, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.

A tanuló legyen képes az adott gyakorlatok, rövid kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára és a tanult mozgásanyagból összeállított rövid etűd bemutatására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az alaptartás, testtartás tudatos használatának fejlesztése.
- Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásszótár és mozgásminőségek bővítése.
- A Limón-technika gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása.
- A súlyhasználat megtapasztalása és kialakítása a test összetett mozgásai közben.
- A gravitáció használatának vizsgálata.
- A légzés és a mozdulat összehangoltságának ösztönzése.
- A mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése.
- A technikára jellemző összetett mozgássorok biztonságos alkalmazása rövid etűdökben.
- A Limón-technikára jellemző előadásmód kialakításának elősegítése.

Tananyag

Talajon fekvésben végzett gyakorlatok
A gerinc izolált mozgásai
Légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva
Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
Mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig
Ülésben végzett gyakorlatok
Fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
A különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgatásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) előre, oldalirányban, spirális helyzetekben
Törzszuhanások előre és oldalirányokba
Talajon végzett haladó gyakorlatok
Gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel
Ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel
Kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások
Álló középgyakorlatok
Kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok
Kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyeinek alapján (ujjak, kézfej mozgása)
A gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
Törzsnyújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban
Plié és relevé gyakorlatok parallel és en dehors pozíciókban
Egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzslendítéssel, ejtéssel koordináltan
Láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve
Egyszerű támadások különböző térirányokba

Támadások karejtéssel
Diagonális-haladó gyakorlatok
Siklás előre, oldalra, hátra haladással, kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal
Siklás tempóváltással, kis ugrásokkal
Kis ugrások előrehaladással, ritmikai változtatásokkal
Láblengetések előrehaladással
Egyik lábról a másikra történő átugrások
Etűdökkel, rövid koreográfiák
Egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel
Etűdök álló helyzetben, térbeli elmozdulás nélkül és haladással
Rövid koreográfia dinamikai váltásokkal, nehezebb zenei beosztásban

Követelmények
A tanuló ismerje a technika alapelemeit, egyszerű gyakorlatait, a technikára jellemző kar, láb, törzs összetett koordinációját és variációs lehetőségeit, a gravitáció, mint erő felhasználását (földhasználat és könnyedség), a tér használatát, a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait.
A tanuló legyen képes összetett gyakorlatok, hosszabb kombinációk pontos végrehajtására, a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használatára, a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére a kombinációkban, valamint rövid koreográfia meggyőző előadására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A Limón-technika alapjait képező és a többi moderntánc-technikáktól eltérő alapmozgás elveket, a technika jellemző gyakorlatait és térhasználatát.

A tanuló legyen képes
Finom, koordinált mozgásra, a megfelelő súlyhasználatra és a gravitáció érzékelésére, az alapelvek megfelelő alkalmazására ülő, álló és haladó gyakorlatokban, kombinációkban, összetett mozgássorokban és etűdökben. Legyen képes a technika dinamikai és érzelmi változásainak érzékeltetésére kombinációkban, és rövid koreográfia meggyőző előadására.

TÁNCTÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánckultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése

Tananyag
A mozgás fogalma: életfunkciós mozgások, közhasználatú táncok, művészi mozgás, a művészi mozgás nyelvezete
Az őskor táncélete: ábrázoló táncok, szertartás táncok
Az ókor táncéletének bemutatás 2-3 kultúra (egyiptomi, indiai, japán, görög) alapján
A középkor társadalmának, táncéletének bemutatása
A reneszánsz kialakulása Európában, hatása a művészetek fejlődésére, a reneszánsz táncmesterek, a balett gyökerei
A barokk kor általános jellemzői és az udvari balett kialakulása
Noverre és a cselekményes balett
A romantika alapelvei, a kor jelentős prímabalerinái (Marie Taglioni, Fanny Elssler) koreográfusai, (Jules Perrot, Filippo Taglioni) kiemelkedő művek

Követelmények
A tanuló ismerje az egyetemes tánctörténet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése.
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során komplex látásmód kialakítása és fejlesztése.
- A stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység, a nonverbális kifejezések, a képzelőerő és mozgásmemória fejlesztése.
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése.
- A táncműfajok iránti nyitottság és befogadóképesség fejlesztése.

Tananyag
Az orosz táncélet kialakulása és a romantika tovább élése Kelet-Európában
Marius Petipa munkássága
Jelentős orosz művészegyüttesek: Gyagilev-balett
Az amerikai moderntánc kialakulása és hatása az európai tánckultúrára
Lábán Rudolf újításai a német expresszionizmus művészetében
A magyar mozdulatművészet kialakulása, jelentős képviselők munkássága
Jelentős táncműhelyek (Szeged, Pécs, Győr) munkássága, alkotóik, jelentősebb műveik

Követelmények

A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi táncművészet fontos fordulópontjait, a magyar táncélet legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánctörténet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
Az egyes stílusirányzatok táncos mozgásnyelvét, mozdulatkincsét.
Az egyes korszakok, irányzatok legkiemelkedőbb alkotóit, műveit.

A tanuló legyen képes
A fenti ismereteit a tánctanulás, az alkotás, a szabad tánc, a műélvezet helyzeteiben alkalmazni, tudását a kapcsolatteremtés, a kifejező mozgás szolgálatába állítani.
Gondolatait megfelelő szókinccsel szabatosan elmondani.

KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ

A kontakt improvizáció spontán fizikai dialógusok sora, amelyek a mozdulatlanságtól az erőteljes, energikus mozdulatokig terjednek. A tánc a két mozgásban lévő test közötti kommunikáción alapul, valamint a táncosok mozgását irányító fizikai törvényekhez való közös viszonyulásukon, úgymint a gravitáció, a lendület, a tehetetlenség, a súrlódás. Ahhoz, hogy ezeket az élményeket átélhessük, a test megtanulja az izom többlet-feszültségeit felszabadítani és a mozgás természetes folyamának, teret engedni egy bizonyos minőségű akaratlagosság elhagyásával. A gyakorlatok tartalmazzák a gurulást, esést, a fejjel lefelé levést, a fizikai kapcsolat pontjának követését, a súly megtámasztását és átadását. A mozgásanyag a befelé figyelést és a mozgás folyamata iránti nyitottságot tükrözi. A mozdulatok forrása az a kreatív mozgatóerő, amit az egyensúlyi helyzetekből való kibillenés, a dezorientáltság idéz elő. Általános a duett-forma, de többen is táncolhatják egyszerre. A kontakt improvizáció eltér a többi tánctechnikától, célja a spontán kialakult helyzetekre adott egyedi válasz megtalálásának támogatása.

A kontakt improvizáció célja, hogy a tanuló megismerje és megtapasztalja e táncforma technikai elemeit és tanulmányozza az érintésből adódó információk fogadását és adását, megfigyelje a test reflexeinek működését. Célja az egyéni mozgásszótár, az improvizációs készség, az érintés nélkül és érintésen keresztül történő kommunikáció, a figyelem, a váratlan helyzetek megoldási képességének, a belső mozgások érzékelésének fejlesztése. A kreatív kompozíciós készség fejlesztése. A tanuló a különböző területekről jövő információk megszerzésével képes lesz testének tudatosabb használatára, az improvizációkban mozgásainak, reflexeinek és döntéseinek megfigyelésére. A technikai elemek gyakorlásával „izom emlékezet” alakul ki, amely emlékezet képessé teszi a tanulót testének leggazdaságosabb és legmegfelelőbb használatára.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelem fenntartásának, a tanuló testismeretének, a mozgás gömbszerű térérzékelésének, improvizációs készségének, verbális és non verbális kommunikációjának és kreativitásának fejlesztése.
- A belső történések megfigyeltetésének képességfejlesztése.
- A puha izomtónusú és a gördülékeny talajra érkezés kialakítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- A saját test megtapasztalásának ösztönzése a társ viszonylatában.
- Duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés megfelelő használatának kialakítása.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások az adott pillanatban megfelelő kiválasztásának fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának fejlesztésével a figyelem belső irányításának elsajátítása.
- Csoportos játékokon keresztül a kapcsolatteremtés fejlesztése, a felszabadult mozgás ösztönzése, a figyelem megosztásának elősegítése és a váratlan helyzetekre való felkészülés vizsgálata.
- Az átélt fizikális élmény verbális megfogalmazásának elősegítése, ösztönzése.

Tananyag

- Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozgások különböző testrészek indításával
- A testközpont mint motor felfedezése
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A gerinc mozgásaink megismerése, mozgások alacsony, közép és magas szinteken
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági feladatok

- Az elengedés és feszítés állapotai
- A különböző izomtónusok használata
- Aktív/passzív szerepek
- Információ adása és vétele érintéssel
- Az érintés minőségei
- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Ízületek izolálása végtagmozgatással
- Végtagok súlyérzékelése aktív, passzív szerepekkel
- A légzés megfigyelése, a légző mozgás szabadsága
- Gyakorlatok képek használatával: olvadás, gyökerezés/ellebegés

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások különböző testrészek indításával (medence, kézfej, lábfej, fej, spirál, banán, vállon át előre/hátra)
- Tolások, kúszások, mászások, gördülés
- Támaszok. Fekvésben végrehajtott partner gyakorlatok

A partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok talajon, aktív/passzív szerepek

- Egyszerű figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerep feladatok
- Impulzusadással improvizációba vezetés

A táncforma alaptechnikai elemei

- Gurulások: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban; párban - talajra vitel nélkül; csoportban
- Csúszások: egyénileg - talajon, falon; párban - társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Mászások: egyénileg (kéz és lábtámaszok); párban társon: fekvő-, közép- és álló helyzetekben
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- Húzások: párban fekvő-, közép- és álló helyzetekben, haladás közben
- A kontakt „gördülő pontja”: Egyénileg talajon, labdával, falnál, párban állásban (csak karok és a hát használatával)
- Emelések: test központra
- Statikus helyzetekben, földre vitellel
- Ugrások, elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása (álló- és támaszhelyzetekbe); párban - medence és válltámasszal, központra érkezések
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások
- Asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok
- Vezetett és szabad improvizációk
- Egyéni, páros improvizációk
- Páros gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Fej-fej, hát-hát, tenyér-tenyér, talp-talp érintéssel
- Strukturált improvizáció

Az érzékeléses feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- Periférikus látás megfigyelése
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Ügyességi játékok
- Figyelemvezetéses játékok, labdával, tapssal

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés különböző minőségeit.
A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A figyelemfenntartás képességének, testismeretnek, a mozgásszótárnak, a gömbszerű térérzékelésnek, a döntéshozatali képességnek, a kreativitásnak, az improvizációs készségnek, a verbális és nonverbális kommunikációnak a fejlesztése.
- Az elengedés/engedés érzet további fejlesztése, differenciálása, finomítása.
- Az izomtónus differenciált használatának fejlesztése, a figyelem hosszabb időn át való fenntartásának kialakítása.
- A gravitáció testre gyakorolt hatásának megismertetése, használatának megtapasztalása.
- A biztonságos súlyadás/átvétel kialakítása.
- Magasabb helyekről (lendületekből) a puha izomtónusú és gördülékeny talajra érkezés elsajátítása.
- Az érintéssel és érintés nélkül történő kommunikációs készség fejlesztése.
- Szóló, duett és trió improvizációkban a súly, a gravitáció, a tér, az érintés és a dezorientáció használatának további fejlesztése.
- Az érzékelés, észlelés és a figyelem által irányított mozgások kiválasztásának fejlesztése az adott pillanatnak megfelelően.
- A döntési képesség fejlesztése.
- Az érzékszervek differenciált használatának további fejlesztése, a figyelem belső irányításának tudatosítása.
- A verbális kifejezés fejlesztése véleményformálás nélkül.

Tananyag

-Egyéni mozgásfelfedező feladatok
- Mozgások különböző testrészek indításával
- Belső és külső tereket felfedező táncok
- A testközpont, mint motor használata
- A perifériáról indított mozgások: kézfej, lábfej, fejtető, farok csont
- A testközpont és a periféria kapcsolata
- A gerinc mozgásaink felfedezése kéztámasz helyzetekben, átjárhatóság az alacsony, közép és magas szinteken történő mozgások között
- Tér, idő, dinamikai játékok

Test tudatossági gyakorlatok

- Az előző év anyagának ismétlése
- Nyak, váll-kar, csípő-láb grafika a test általános ellazulási állapotának megteremtésére
- Végtagok súlyérzékelése, passzív szerepből aktívvá válás
- Ízületek szabad mozgásai végtagmozgatással
- Gyakorlatok képek használatával: fejfonál, hálók, természeti képek
- Autentikus mozgás, a partner tanúja a csukott szemmel mozgó társ táncának

A talajon végzett gyakorlatok

- Gurulások: ismétlések különböző testrészek indításával
- Tolások, kúszások, mászások, gördülések: ismétlések és a mozgások kombinálása, improvizációba vezetése
- Támaszok, gyors és dinamikus átmenetek
- Fekvésben végrehajtott partner munkák

Partner gyakorlatok

- Súlyérzékelési feladatok középhelyzetekben
- Összetett figyelemirányító gyakorlatok
- Vezető/követő szerepek váltakozása, majd egybeolvadása
- Impulzusadás, ellenállás, kiegészítés, hozzáadás, ellensúlyozás

Technikai elemek

- Gurulások: ismétlések: egyénileg, párban, súlyadással/átvétellel, érintő kísérettel, ellenállással
- Dőlések: egyénileg - talajon, középhelyzetben, állásban, haladással; párban - talajra vitel nélkül és talajra vitellel, hármas csoportokban, minden irányba, 6 fős csoportban, emelésekbe, elkapásokba, improvizációval
- Csúszások: párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, a társ követésével, földre vitellel, súlyadással befejezve
- Mászások: egyénileg - kéz és láb támaszok, párban - társon: fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, földre vitellel
- Tolások: egyénileg talajon, középhelyzetben; párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben
- Húzások: egyénileg talajon, középhelyzetben, párban fekvő-, közép- és álló-helyzetekben, haladás közben, csoportban, eltérő dinamikai végrehajtások
- A kontakt „gördülő pontja”: egyénileg talajon, párban állásban az egész testfelület használatával, szintváltásokkal
- Emelések: testközpontra, felgurítások statikus és dinamikus helyzetekben, dőlésből hátra vételek támaszba érkezéssel
- Ugrások és elkapások: egyénileg - a talajra érkezések gyakorlása álló- és támasz helyzetekbe, gurulásban, párban - előre, oldalra, hátra ugrások - medence támasszal, központra érkezéssel, statikus és dinamikus helyzetekben
- Ellensúlyozás: párban - álló helyzetben, szintváltással, kipörgetéssel, dinamikus helyzetben forgással
- Fejjel lefelé történő dezorientáló gyakorlatok: egyénileg - kéztámaszok, kézállások, asztal pozícióból földre kerülések kéztámaszon át
- Bizalmi feladatok: csukott szemes feladatok, vezető/követő szerep feladatok

Vezetett és szabad improvizációk

- Egyéni, páros és csoportos improvizációk
- Páros és kis csoportos gyakorlatokból felfedező improvizációk
- Strukturált improvizáció
- Improvizáció képekkel
- A tanár vezetésével vagy anélkül

Érzékeléses feladatok

- Csukott szemes bizalmi feladatok: vezető/követő szerepek
- A periférikus látás használata
- A látás, nézés mozgásirányító szerepe
- Tapintás, hallás, nyomásérzékelés, energia, erő, inercia

Csoportos játékok

- Térjátékok
- Dinamikai játékok
- Páros és csoportos szerepjátékok
- Figyelemvezetéses játékok labdával

Követelmények

A tanuló ismerje a táncforma alaptechnikai elemeit, az érintés mélységeit és azok információtartalmát, a tér gömbszerű használatát, a döntéshozáshoz szükséges fizikális készenléti állapotot.

A tanuló legyen képes saját testsúlyát érzékelni és használni, a gördülékeny és puha izomtónusra és földhasználatra, a technikai elemek improvizáció közbeni előhívására, az érintésen keresztül kommunikálni, engedni a táncot történni, kreatívan használni a helyzetek adta lehetőségeket.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje a kontakt improvizáció mozgásnyelvét, alap technikai elemeit, a puha izomtónus használatát, a súly, az érintés, a környezettel és partnerekkel kialakított kontaktus törvényszerűségeit.
A tanuló legyen képes a technikai ismereteit a szabad táncban (duett, trió) előhívni és alkalmazni, döntést hozni és kreatívan megoldani a váratlan helyzeteket.

LÁBÁN-TECHNIKA

A Lábán-technika - korábbi elterjedt nevén „Európai modern" technika - Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Nem stílus, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus, adott tanulókra tudatosan szerkesztett gyakorlat és mozdulatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése, a tér- és az erőtan adott évi követelményeinek elsajátítása, tudatos használata és verbalizálása.

A helyi tanterv és a pedagógus szabadsága az oktatási forma meghatározása, mely lehet másolás alapú, melyben rögzített gyakorlatsorok rendszeres ismétlése történik, improvizáció alapú, ahol a tér és erő princípiumok határozzák meg az improvizáció gyakorlatokat és vegyes típusú, amely a fent említett két forma elegye. Amennyiben a tanulók alkalmasak rá, kompozíciós feladatokat is tartalmazhat az óra.

Aktív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a könnyű mind az erős erőfajta megjelenik; passzív erő-befektetésű mozgások, melyekben mind a gyenge mind a nehéz erőfajta megjelenik.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc alkotóelemeinek Lábán által rendszerezett, megfelelő szintű megismerése és tudatosítása, kiegészítve, megerősítve a tanszak más évfolyamain megismert tánctechnikák megértését
- A testtel és az idővel, mint táncalkotó elemekkel kapcsolatos ismereteket bővítése
- Testtudat, ritmus/idő érzék
- A mozgáslehetőség bővítése, az időben - mint mértékegységben - történő gondolkodás kialakítása
- A tempó különbségek megtapasztalásának elősegítése

Tananyag

A tér alsó szintjén végzett gyakorlatok

A központból, perifériából (lábujj, kézujj, fejtető), és midlimb-ből (könyök, térd) indított mozdulatok; bodyhalf: (testfél) - jobb-bal oldal, alsó-felső test tudatos, totális használata;

diagonális kapcsolat tudatosítása; egyéb, a csoport igényeinek megfelelő testkapcsolat felhasználása

A tér középső szintjén végzett gyakorlatok

Izolációs gyakorlatok - lábfej, lábujjak, térd, csípő, felsőtest, fej, kar, kézujjak, alsó test: sarok-ülőcsont kapcsolat variációi a gravitáció, mint nehezítő tényező bevonásával; felsőtest: fejtető, farkcsont kapcsolatának mozdulatokban való feltérképezése; felsőtest: hát-kézujjak kapcsolatának megtartása különböző kar és testhelyzetekben

Koordinációt fejlesztő gyakorlatok: bodyhalf (testfél), diagonális kapcsolatok felhasználásával

A gyakorlatok folyamatos nehezítése, a térben való haladás fokozatos bevezetése

A tér felső szintjén végzett gyakorlatok

Testkapcsolatok, koordinációk és izolációk alkalmazása; ugrások; emelések

Az idő, mint variációs elem:

A gyakorlatok metruma 2/4, 3/4, 4/4, 5/4 illetve ettől eltérő szabályszerű illetve szabálytalan beosztású is lehet

Az improvizáció, mint módszer használata

Mint egy-egy rögzített gyakorlatsor variációja

Verbalitásfejlesztés

A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

Követelmények

A tanuló ismerje a Lábán Rudolf által meghatározott testkapcsolatokat, mozdulatindítási lehetőségeket, a ritmikai előjegyzések gyakorlati megkülönböztetését, használatát, a különböző tempókat.

A tanuló legyen képes a különböző testrészek tudatos izolációjára, totális mozgásra, az izolált testrészek tudatos koordinációjára, ritmus képletek mozgásban való pontos visszaadására, metrum-tartásra.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A térismeret rendszerezése, az erőhasználat, mint táncalkotó elem tudatosítása
- A testtudat, ritmus/idő érzék, tértudat fejlesztése
- A saját testen kívüli világ rendszerezése
- Önmagára, kis és nagycsoportra való figyelés; izomkontroll, optimális izomhasználat; koncentrációs készség fejlesztése

Tananyag

A 27 térirány Lábán Rudolf meghatározása szerint

6 egy dimenzionális irány: mély, magas, jobb, bal, előre, hátra

12 két dimenzionális irány: bal magas, jobb magas, bal mély, jobb mély, elől magas, elől mély, hátul magas, hátul mély, jobb elől, bal elől, jobb hátul, bal hátul, háromdimenziós irányok jobb elöl magas, jobb elöl mély, bal elöl magas, bal elöl mély, jobb hátul magas, jobb hátul mély, bal hátul magas, bal hátul mély

A 27. irány a táncoló maga

Szagitális tengely és sík, vertikális tengely és sík valamint horizontális tengely és sík

Térben alkotott formák, egyénileg - kocka, mozgásgömb és csoportosan: térrajzok például shapeflow segítségével
Az alap szakkifejezések elméletben és gyakorlatban
Totális mozgás: az izolált mozgás ellentéte, teljes test vagy teljes testrész együtt mozgását jelöli
Bodyhalf: testfél, a test vertikális középvonalától számított teljes jobb oldalát vagy teljes baloldalát jelöli
A test köldöknél elhelyezkedő horizontális vonal által elválasztott felső testet, illetve alsó testet is jelölheti
Midlimb: végtag közép, a lábnál a térdet, a karnál a könyököt jelöli
Verbalitásfejlesztés
A tanulók fizikai síkon megélt tapasztalatainak szavakba öntése: egyénileg, csoportos megbeszélés során, írásos formában

Követelmények
A tanuló ismerje az erőtant és a minőségtant mind elméletben mind gyakorlatban: az egy-, a két- és háromdimenziós irányokat, a 3 alaptengelyt és síkot, a 3 alapvető szintet, a mozgásgömb fogalmát, az aktív és passzív erőhasználatot. A tanuló legyen képes megkülönböztetni a 27 irányt, mozogjon tudatosan az oktaéderben és a kockában. Az izomhasználat tudatos befolyásolása a gravitáció ellenében, összetett minőségű mozdulatok kivitelezése.

GRAHAM-TECHNIKA

A Graham-technika az első önálló mozdulatkinccsel, táncnyelvvel, dinamikai elvekkel, didaktikai rendszerrel felvértezett moderntánc rendszer, mely a mai napig inspirációs forrás a színpadi tánc, a tánckultúra fejlesztés világában, nem utolsósorban a táncpedagógia hatékony eszköze.
A tantárgy tanításának célja a speciális és széles körben hasznosítható dinamikai alapelveket tartalmazó technika megismertetése.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testtudat fejlesztése, ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás fejlesztése

Tananyag
Alapelemek, alapsorozatok
Talajon végzett gyakorlatok
Bounces: a törzset és a medenceízületeket fokozatosan bemelegítő, rugózó gerincmozgások
Breathing: a légzés bevonása a törzs, majd a teljes test mozgásába

Spiral: a spirális mozgások alapja, a gerincforgatás, mely előkészíti a talajról fölemelkedés és az oda-vissza ereszkedés technikáját
Contraction-release: a testközpont, mint minden mozgás kiindulópontja
Álló helyzetben végzett gyakorlatok
Brush: a lábfő, boka, térd bemelegítése
Plié: az emelkedés, ereszkedés és az ugrás előkészítése
Plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések s azok kombinációinak formájában, a központból indítva
Térben haladó gyakorlatok
Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva
Az év végére az alapelemek és sorozatok ritmikai, tempóbeli, térbeli variációkkal gazdagíthatók

Követelmények
A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.
A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A testtudat fejlesztése, a ritmikai, dinamikai, előadói képességek, a mozgáskultúra tudatosságának fejlesztése, a fogalmi ismeretek, a szakterminológia bővítése.
- A tananyagból nyert ismeretek beépítése más tánctechnikák gyakorlati és elméleti ismereteibe, megtalálva a különbségeket és párhuzamokat.
- Az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek, a Graham-technika speciális térhasználatának felismertetése.
- A diagonális mozgás és a mozgáskombináció fejlesztése.

Tananyag
Talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction-release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel
Spirál IV. pozícióban, fold - a bonyolultabb törzsfordítási gyakorlat a testközpont-indítású „contraction-release” és a spirális mozgások ötvözése, föl/leereszkedés a talajról/talajra
Álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével
Brush, plié, plié-contraction-release, a lábak combtőből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában
Weight shift, suspension: testsúly eltolással, elbillentéssel
Térben haladó gyakorlatok,
Walk - diagonális lépés-, járás-, futásgyakorlat
Triplet - hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással
Skip - ugrások egyik lábról a másikra, haladva. A diagonális-haladó gyakorlatok bővítése: lépéskombinációk; az eddig álló helyzetben végzett gyakorlatok kimozdítása különböző terekbe, fordulatok kidolgozása a spirál elv alapjain
Alapugrások különböző terekben, eltérő ritmikával, a „contraction-release”, valamint a „spirál” elemeinek alkalmazása az ugrások közben

Gyakorlatsor, füzér összeállítása koreografált formában, az elvégzett 2 év anyagának szemléltetésére, az egyéni képességek bemutatására

Követelmények
A tanuló ismerje a Graham-technika, mint a klasszikus balettől eltérő, első teljes moderntánc rendszer alapelveit, a technika alapelemeit, alapsorozatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait és a Graham-technika helyét a tánctörténetben.
A tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására.

REPERTOÁR

A tanulók megismerkednek, és részletesen elemzik a hazai és nemzetközi modern tánc repertoárt. Létrehozzák saját egyéni alkotásaikból álló mozgás nyelvüket. Kialakul egyfajta önálló gondolkodásmód és egyéni véleményalkotási képesség a táncművek, koreográfiák elemzése során.

A tanulók lehetőséget kapnak az egyéni és csoportos megnyilvánulásokra, önálló alkotások létrehozására és bemutatására. Felmérhetik, és tudatosan fejleszthetik tanulási képességeiket, stílusérzéküket.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé a modern órákon tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására.
- Alakítsa ki a csoport kooperáció, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét.

Tananyag
A megismert táncstílusokra, mozgásanyagra építve a szaktanár által kiválasztott, betanított vagy felújított művek előadása. A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket.

Követelmények
A tanuló ismerje a tanulás szempontjait, folyamatát, az előadott mű lépésanyagát, stílusát
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására. Alakítsa ki a csoport kooperációt, az együtt gondolkodás és az alkotás képességét. Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére.

Tananyag

A megismert táncstílusok mozgásanyagára építve a szaktanár, illetve a tanulók által létrehozott művek előadása.
A tananyagnak tartalmazni kell az előző évfolyamokban tanult lépésanyagokat, ismereteket. Megismerkednek a modern repertoár jellegzetes műveivel, és a szaktanár vezetésével elemzik. Ezekből ihletet meríthetnek és az adott koreográfiához hasonló, rövid műveket készítenek. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények
A tanuló ismerje az eddig elsajátított koreográfiák lépésanyagát.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen a társakhoz való alkalmazkodás képességével.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák elsajátítására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás és önfejlesztés képességét
- Motiválja a tanulót az eddig betanult koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére

Tananyag
Megismerkednek a modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel. A szaktanár irányításával előre kiválasztott és meghatározott részletek önálló betanulása. A modern repertoárból a szaktanár feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.

Követelmények
A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, a tanult tánc tudatos, művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló tanulás képességével, művészi alázattal és együttműködési képességgel.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanulót tegye képessé az eddig tanult ismeretek felhasználásával egyéni és csoportos koreográfiák létrehozására és minőségi előadására
- Alakítsa ki a tanulóban az önálló tanulás, az önfejlesztés és a csoporttal való együttműködés, együtt gondolkodás képességét
- Motiválja a tanulót az eddig elsajátított koreográfiák művészi előadásának továbbfejlesztésére, elmélyítésére és az önálló véleményalkotásra

Tananyag
Megismerkednek az aktuális modern repertoár hazai és nemzetközi műveivel.
A modern repertoárból a szaktanár és a tanuló közös feladata kiválasztani a feldolgozandó műveket.
Az eddig megismert, elsajátított és feldolgozott mozgásrepertoár felhasználásával a tanulók létrehoznak rövid önálló koreográfiákat, műveket.

Követelmények
A tanuló ismerje az adott koreográfiák pontos lépésanyagát és rendelkezzen az adott darabhoz tartozó alapismeretekkel.
A tanuló legyen képes a koreográfia elemeinek gyors és lényegi elsajátítására, az önfejlesztésre és a tanult tánc tudatos művészi előadására. A tanuló rendelkezzen az önálló gondolkodás, művészi alázat és az együttműködés képességével.

IMPROVIZÁCIÓ ÉS KOMPOZÍCIÓ

Az improvizáció elnevezésű tantárgy Rudolf Lábán elméleti rendszerére épül. Ez a struktúra nem stílus, táncnyelv, hanem táncnyelv alkotó módszer. Lábán táncalkotó elveire épülő, mindig az adott pedagógus adott tanulókra tudatosan szerkesztett gyakorlatsora. Célja a táncművészet tudatos táncolás útján történő továbbfejlesztése.

Az improvizáció, mint táncforma alkalmazása elősegíti a tanuló egyedi mozgásszótárának bővítését. A képzés célja, hogy a tanuló képes legyen a tánc alkotóelemeinek megismerésére, tudatos alkalmazására.

A Lábán módszer a mozgás egyetemes szabályszerűségeire, lehetőségeire mutat rá, fejlesztve ezzel a már előző évfolyamokban megismert moderntánc-technikák megértését, tudatosabb kivitelezését.

A kompozíció az improvizáció rendszere mentén integrálja a különböző művészeti ágak kompozíció elméleteiben felhalmozott tudást. A tantárgy a tanuló saját mozgásmemóriáját, struktúrafelismerő, illetve alkotóképességét, kommunikációs eszközeit fejleszti, valamint megalapozza a lehetőségét annak, hogy a későbbiekben aktív alkotóvá váljon egy koreográfus mellett vagy önállóan is.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Kreativitásfejlesztés
- Az integrált gondolkodásmód: érzelmi-szellemi-fizikai önvaló összekapcsolása
- Testtudat fejlesztés: a test és az idegrendszer, izom, csont és szalagrendszer közötti kapcsolat tudatosítása
- Az érzelmek verbalizálásának elősegítése
- Az érzelmek mozdulati absztrahálásának elősegítése
- A struktúrában való gondolkodás képességének fejlesztése

Tananyag
A test, a tudat és az érzelmek kapcsolatán alapuló egyéni illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok
Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk
Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét
Zártkörű improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében
Hazai és külföldi, példaértékű előadások megtekintése és elemzése
Kortárs alkotókkal való eszmecsere

Követelmények
A tanuló ismerje az anatómia alapjait mind elméletben mind gyakorlatban. A tanuló képes legyen kifinomult idegrendszerről tanúskodó egyéni jegyeket viselő mozgás-improvizációs folyamatokat létrehozni

A tanuló legyen képes önállóan és kisebb csoportokban is - felismerhető rendszeren alapuló - rövid mozgásetűdök alkotására

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A kreativitás fejlesztése
- A tér, mint absztrakció felismerése
- A tér, mint eszközzel való játék fejlesztése (távolságok, irányok, formák, képzőművészeti eszközök alkalmazása)
- A tér szerkeszthetőségének felismerése (2 és 3 dimenziós művek példája alapján)
- A tér, mint színpadi eszköz feltérképezése (díszlet, színpadi szabályok, perspektíva)
- A téridő kapcsolat élményének megtapasztalása
- Az idő, mint absztrakció felismerése
- Az idő szerkeszthetőségének felismerése (zenei struktúrák, előadás struktúrák, irodalmi struktúrák)
- Az idő, mint színpadi eszköz feltérképezése (színpadi idő, film idő, real time)
- Az idő, mint eszközzel való játék fejlesztése

Tananyag

A tér és az idő témájában adott egyéni, illetve csoportos kooperációt igénylő improvizációs feladatok
Szabályrendszeren alapuló kötött és szabad improvizációk
Szabálykövető és szabályteremtő jelenlét
Alkotói rendszerek ismertetése
Alkotói rendszerek másolása
Új alkotói rendszerek létrehozása
Zártkörű és nézők számára is nyitott improvizációs bemutatók az előadói helyzet megtapasztalása érdekében.
Zártkörű és nézők számára is nyitott kompozíciók bemutatása a visszajelzés (negatív és pozitív bírálat) megtapasztalása érdekében

Követelmények

A tanuló ismerje a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályait, a társművészetek szerkesztési modelljeit, egyéni, kiemelkedő megoldásait.
A tanuló legyen képes a tér és az idő kulturálisan elfogadott szabályainak újra értelmezésére, a régi modelleket új kontextusba helyezni.

D) NÉPTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET

AZ ALAPFOKÚ NÉPTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A néptánc közérthetősége révén felbecsülhetetlen mértékű segítséget jelent a kultúrák közti kapcsolatteremtésben és az egészséges emberi kapcsolatok kialakításában. Oktatása elősegíti néphagyományunk megismerését, tovább éltetését és újraalkotását, kulturális örökségünk megbecsülését. Lehetőséget biztosít a magyar paraszti kultúra értékeinek közvetítésére, a

nemzeti identitás erősítésére és a nemzeti összetartozás érzésének elmélyítésére, jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a **magyar néphagyomány élő formában is fennmaradjon.**

A néptánc oktatása során a kulturális értékek közvetítése nem elsősorban a képességek függvénye, hanem a képességek fejlesztésének lehetséges színtere. Lehetővé teszi mindenki számára az önkifejezés és azonosulás esztétikai útjának elérését, segítve ezzel a személyes kreativitás kibontakozását és az egyéniség fejlődését.

A népi játék és a néptánc tanítása eszköz a személyiség sokoldalú fejlesztésére, olyan komplex hatásmechanizmussal bír, amely egyaránt hat a testre és a lélekre. A program lehetővé teszi más művészeti ágon alkalmazott módszerek, tanulástervezési technikák, stratégiák beépítését és alkalmazását, amelyek a komplex személyiségfejlesztést segítik és szakmai és pedagógiai módszertani megújulást eredményeznek.

A tanórai keretek mellett fontos szerepet játszik a tánc színpadi megjelenítése is, amely egyrészt a művészi megtapasztalás élményét teszi lehetővé a tanulók számára, másrészt kulturális szerepvállalása révén a nagyközönség számára is hozzáférhetővé teszi táncos hagyományainkat.

A kárpát-medencei tánchagyomány sokszínűsége tükröződik vissza az alapfokú művészetoktatás tantervében. A táncanyag szabad kiválasztásának elve érvényesül, amely sokszínű év végi vizsgabemutatót eredményez. A helyi táncanyag, tánchagyomány tanításának elsődlegessége, végig kísérheti az egész oktatási folyamatot. A program lehetőséget biztosít a nemzetiségi táncanyagok beépítésére és tanítására.

Nagy hangsúllyal szerepel a programban a technikai felkészültség megalapozása, a **táncolni tudás képességének kialakítása és fejlesztése,** amely során a tanulók alkalmassá válnak a táncok újra alkotására, szabad és kötött formájú megjelenítésére.

A tanterv nagyobb szabadságot biztosít a pedagógus számára a képzés megtervezésében, ugyanakkor biztosítja az intézmények közötti átjárhatóságot. **A program az integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A néptánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott folklórismeret témakörök gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindkét tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.**

A tananyag spirális elrendezése elősegíti, hogy a különböző képességű tanulók a képzési szintek végére azonos módon rendelkezzenek az elvárt ismeretekkel, képességekkel, kompetenciákkal, megteremti az összevont osztályokban történő oktatás kereteit, lehetőségét.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tantárgyak

Főtárgy
Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)
Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelező tantárgy
Folklórismeret (3-6. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, **vagy**
Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható
Kötelezően választható tantárgyak az összevont osztályokban
Folklórismeret önálló tantárgyként, **vagy**
Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható

Választható tantárgyak
Népi játék (1-2. előképző évfolyamon)
Néptánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Népzenei alapismeretek (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Táncjelírás-olvasás (9-10. továbbképző évfolyamon)
Folklórismeret a néptánc tantárgyhoz integráltan (7-8. továbbképző évfolyamon)
Tánctörténet (9-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	3-**(4)**	3-**(4)**	3-**(4)**	3-**(4)**	3-**(4)**	3-(4)	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-**(0)**	1-**(0)**	1-**(0)**	1-**(0)**				
Kötelezően választható tantárgy												
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	**(1)**-2	**(1)** -2	**(1)**-2	**(1)**-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli,** a második **szám** a szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált óraszervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

A képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)
Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.
A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.
A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai
Néptánc
Folklórismeret

A néptánc vizsga módja és időtartama
Csoportban 5-10 perc, gyakorlati vizsga, továbbá
Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A néptánc vizsga tartalma
Koreográfia: a szaktanár által meghatározott egy vagy két tanult koreográfia (koreográfia részlet, folyamat) csoportos bemutatása.
Improvizáció: A három táncdialektusból választott, a helyi tantervben szereplő tájegységek tanult táncaiból a nemének megfelelő szerepben kettő előadása kis csoportban (maximum 3 pár) illetve egyénenként vagy párban. Az egyiket a vizsgázók, a másikat a vizsgáztatók választják - a két tánc ne legyen ugyanabból a dialektusból.

A vizsga értékelése
Csoportban: a koreográfia ismerete, együttműködés a partnerekkel, színpadi jelenlét
Egyénileg: a tanult táncanyag tudatos alkalmazása az improvizáció során, a táncos mozgás és a zene illeszkedése, a partneri kapcsolat, páros viszony kialakítása, előadásmód

A folklórismeret vizsga módja és időtartama
Írásbeli vizsga csoportban 30-40 perc, **vagy**
Szóbeli vizsga, egyénileg, 5-8 perc

A folklórismeret vizsga tartalma
Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.
A szóbeli vizsgán a tanulók egy a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök
Jeles napok
Munkavégző ünnepek
Emberélet forduló

A vizsga értékelése
Írásbeli vizsga
A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.
Az osztályzatra a pontok alapján a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga
A tanuló feleletének tartalmi és formai szempontok alapján történő értékelése.

Az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti részből áll

A vizsga tantárgyai
Néptánc gyakorlat és elmélet
Választható vizsgatárgyak: folklórismeret, **vagy** tánctörténet

A néptánc vizsga módja és időtartama
Egyénenként, illetve párban: 8-10 perc, gyakorlati vizsga

A néptánc vizsga tartalma
- A helyi tantervben meghatározott tájegységek táncrendjeiből a szaktanár állít össze tételsort
- A tételsor legalább négy táncrendet tartalmaz, melyből a vizsgázó a nemének megfelelő szerepben improvizál
- Először a kihúzott tétel szerint, majd a vizsgázó által meghatározott táncrend szerint kell a táncokat bemutatni
- A tájegység táncrendjén kívül ismerniük kell még a tánctípusok nevét, a kísérő zenekari felállást, a jellegzetes viseleteket

A vizsga értékelése
- a táncrend ismerete, stílusos előadása,
- a tánc szerkezetének ismerete az improvizáció során,
- a tánc ritmikai, dinamikai, plasztikai megformálása,
- a táncos mozgás és a zene illeszkedése,
- a táncrendhez kapcsolódó táncfolklorisztikai ismeretek

A folklórismeret, vagy tánctörténet vizsga módja és ideje
Írásbeli vizsga csoportban, 30-40 perc, elméleti vizsga, **vagy**
Szóbeli vizsga egyénileg, 5-8 perc, elméleti vizsga

A folklórismeret, vagy tánctörténet vizsga tartalma (választható vizsgatárgyak)
- Az írásbeli vizsgateszt, vagy a vizsga feladatlapja, a tanultak felidézését, alkalmazását, értelmezését, valamint problémamegoldást, néhány mondatos értelmező választ igénylő feladatokat tartalmaz.
- A szóbeli vizsgán a tanulók a tétel kihúzása és kidolgozása után önállóan számolnak be tudásukról.

Választható témakörök folklórismeret tantárgyból
Jeles napok
Munkavégző ünnepek
Emberélet fordulói

Választható témakörök tánctörténet tantárgyból
Az őskor táncművészete

A középkor jellemző táncformái
A reneszánsz és barokk kor táncélete
A romantika
A reformkor táncélete
A XX. század táncélete
Gyöngyösbokréta mozgalom
Amatőr és hivatásos együttesek Magyarországon
Hazánk jeles alkotói és műveik

A vizsga értékelése
Írásbeli vizsga
A feladatsort vagy a tesztet az intézmény pedagógusai javítókulcs szerint javítják és pontozzák.
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

Szóbeli vizsga
A tananyagtartalom elsajátításának mértéke
Az összefüggések ismerete
A szakmai kommunikáció fejlettsége
Az osztályzatra a helyi tantervben meghatározott formák szerint a szaktanár tesz javaslatot, amelyet a vizsga elnöke hagy jóvá.

II. FEJEZET

NÉPTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

NÉPI JÁTÉK

Az előképző évfolyamainak fő célja maga a játéktevékenység, az önfeledt és természetes játékélmény megélése, a táncos tevékenység megszerettetése, a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása, a mozdulattípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének megalapozása, a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény felfedezése**.**

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
-Testséma és percepciófejlesztés
-Kinesztetikus érzékelés
-Testi, motoros képességek, nagymozgások
-Egyensúlyérzék
-Mozgásmegfigyelés, mozgáskövetés, utánzás, fantázia
-Improvizációs képességek

-Szocializációs folyamatok, szabálytudat, önfegyelem
-Közösséghez tartozás

Tananyag
Játékok: ismerkedő, névtanuló drámajátékok, tanulómegismerő, asszociációs játékok, energetizáló, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok, csapatépítő játékok.

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tánctechnika: hétköznapi mozgások, játékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulattípusok megismerése különböző táncok zenéjére, térjátékok, térforma gyakorlatok

Alapvető mozdulattípusok megismerése, tudatosítása: járás, lépés, szökellés, futás, ugrás, forgás a gyermekjátékokban és népzenére

Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok
Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok
Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok)
Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Táncgyakorlat: polgári táncok, moldvai táncok, ugrós elemek, eszközhasználattal, improvizáció és táncetűd.

Játékfűzések: a tanult népi gyermekjátékokból

Követelmények
A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, játékfűzéseket.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra, a játéktevékenységre.

E/2 évfolyam

Fejlesztési feladatok

-A mozgáskészség, alapvető kombinációs képesség fejlesztése a mozgás- és játéktevékenység során
-Kinesztetikus érzékelés, mozgásmemória, téri tájékozódás fejlesztése
-A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban
-Az ugrás és forgástechnika fejlesztése gyermekjátékokkal
-A kommunikációs és éneklési képesség fejlesztése,
-A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának kialakítása, valamint a mozgásos és verbális önkifejezés ösztönzése
-Improvizációs képességek fejlesztése
-Szocializációs folyamatok, játékbátorság, szabálytudat, önfegyelem és kezdeményezőképesség
-A fantázia, a belső képi- és a problémamegoldó gondolkodás fejlesztése

Tananyag
Játékok: tanulómegismerő, társas együttműködést segítő, önismeretet segítő drámajátékok, népi gyermekjátékok, figyelmet, koncentrációt kialakító játékok

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tánctechnika: a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódó mozgások tudatosítása, mozdulattípusok megismerése, térjátékok, térforma gyakorlatok, dinamikai gyakorlatok, szöveg (kiszámolók, mondókák, szokásszövegek) és mozgás összekapcsolása, különböző mozdulattípusok összekapcsolása, forgásgyakorlatok

Népi gyermekjátékok, sportjátékok, küzdő karakterű játékok, mozgásos drámajátékok
Népi mondókák, kiszámolók, szövegek, dallamok
Alapvető zenei ismeretek (egyenletes lüktetés, zenéhez való igazodás, negyedes és nyolcados lüktetés, dallamegységek, a gyermekdalok hangkészlete, ritmusgyakorlatok) ritmusgyakorlatok
Irányok, alakzatok (előre-hátra, jobbra-balra, lent-fönt, sor, kör, oszlop, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, egyén és csoport viszonya az alakzatokban)

Táncgyakorlat: polgári táncok tananyagának bővítése, moldvai táncok tananyagának bővítése, ugrós, lassú és friss csárdás elemek, improvizáció, táncetűd, koreográfia

Játékfűzések (a tanult népi gyermekjátékokból)

Követelmények
A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra és a játéktevékenységre a variációk során is.

Követelmények az előképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A testsémákat, az oldaliságot

A teret, amelyben mozog, játszik, táncol, a tér fő irányait

A közösségi téralkotás alapformáit: kör, félkör, sor, oszlop, átló, szórt alakzat, oktató alakzat

A mozdulattípusok elnevezését, megvalósítását

A támaszték fogalmát

A gesztusmozdulatokat a népi gyermekjátékokhoz kapcsolódóan

A hétköznapi és a táncos mozgás közötti különbséget

A csoportnormákat, szabályokat

A tanult mondókák, kiszámolók, versek szövegét, a játékokat

A gyermekdalok, népdalok szövegét és dallamát

A véleményformálás szabályait, a pozitív társértékelést

A tanuló legyen képes

A téri tájékozódásra, viszonyításra, a távolság felmérésére

A jobb és baloldal és az előre-hátra irányok felismerésére

Az önfeledt játékra, játékkezdeményezésre

A táncélmény közösségi megélésére, a tanult polgári és moldvai táncokon keresztül

Felelősségvállalásra, a társakkal való együttműködésre, az érintés elfogadására, az alkalmazkodásra

Mások véleményének elfogadására

Az instrukció megértésére, megvalósítására, instrukció adására

Néhány táncelem szabad improvizációjára

NÉPTÁNC

A néptáncoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenységek és művészetek iránt, fejleszti a kapcsolatépítést az emberekkel, az időgazdálkodást, fejleszti a tanulók megérző képességét, intuícióját, kreativitásukat, improvizációs képességüket, készségüket. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, kulturális tudatosságát, általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Alkalmazkodik a helyi igényekhez és hagyományokhoz. Rugalmassága révén hozzájárul a speciális képzési rendszerekben, összevont osztályokban történő oktatás megvalósításához, lehetőséget teremt a különböző életkorban a képzésbe bekapcsolódó tanulók számára az életkornak megfelelő szintű képzés megvalósítására. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve alakuljon az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra. A múlt és a jelen hagyományainak és táncművészeti értékeinek megismertetésével, megszerettetésével lehetőséget teremt a tanulók számára az életkoruknak megfelelő táncművészeti kultúra, műveltség megszerzésére.

Alapfokú évfolyamok (A)

Az alapfok első és második évfolyamán a táncos képességfejlesztés középpontjában a támasztékszerkezet és a gesztus tudatosítása, plasztikai, ritmikai és dinamikai megjelenítése, a néptánc alapmozdulatok (csárdás, cifra, bokázó, lengető) technikai megvalósítása és tudatosítása, a tánc és a zene összefüggéseinek felfedezése áll. A táncélményt a kiválasztott táncanyagok motívumainak megismerése, improvizatív és etűdszerű bemutatása nyújtja.

Az alapfok harmadik negyedik évfolyamán a test tudatos formálása, az állóképesség növelése, többféle tánctechnika alkalmazása, a táncismeret bővítése (tájegységek táncai, tánctípusok), a férfi és női szerepek tudatosítása, az összerendezettség és a tánc esztétikájának felfedezése dominál.

Az alapfok ötödik hatodik évfolyamán a táncmotívumok funkcióinak megértése, a táncszerkesztés elveinek felfedezése, (tájegységek, tánctípusok, táncrend) a stílusismeret kialakítása, a plasztikai, ritmikai, dinamikai sokszínűség megélése, valamint a megszerzett ismeretek rendszerezése kerül a középpontba. Az alapfok hatodik évfolyamának tervezésekor figyelembe kell venni azt is, hogy a művészeti alapvizsga sikeres megvalósítása a legfontosabb stratégiai cél.

A/ 1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Koordinációs, kondicionális képességek, variációs és viszonyítási képességek fejlesztése a játéktevékenységek központi szerepének és természetességének megőrzésével
- A kinesztetikus érzékelés támogatása
- Affektív, kognitív tényezők erősítése
- Zenei érték, ritmusérték, téri tájékozódás, kreativitás, belső képi gondolkodás fejlesztése
- Támasztékszerkezetváltás fejlesztése az alapmotívumok megismerése során

A játékbátorság, a kezdeményezőkészség, az improvizációs készség fejlesztése

Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

Tananyag

Játékok: játékok bővítése, párválasztó játékok, énekes-táncos népi gyermekjátékok vonuló-kapuzó játékok, drámajátékok, dramatikus játékok

Bemelegítés: sportjátékok, mozgásos drámajátékok, zenés bemelegítés a testrészek általános átmozgatása különböző tempójú és hangulatú zenére.

Tréning: az állóképesség fokozatos növelése, az izomzat erősítése, nyújtás, levezetés

Tánctechnika: mozdulatkombinációk, támasztékváltás gyakorlatai, ugrástípusok, alapmotívumok (csárdás, cifra, lengető, bokázó) megismerése különböző tánczenére, az alapmotívumok plasztikai, ritmikai, dinamikai gyakorlatai, gesztusgyakorlatok, alapmotívumok és gesztusgyakorlatok, egyszerű csapáselemek.

Táncgyakorlat

- Az ugrós és a csárdás előkészítő gyakorlatok
- Ugrós táncelemek

- Csárdás táncelemek
- Eszközhasználat (babzsák, karika, ugrálókötél, bot, seprű, üveg)
- Polgári táncok tananyagának bővítése
- Moldvai táncok tananyagának bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: népi gyermekjáték vagy népi gyermekjáték és tánc
Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, 2/4-es lüktetés
Népi ének: a választott táncanyaghoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései
Hagyományőrzés: saját táncrégió gyermekjátékai és táncai
Ismeretek, fogalmak: a táncokhoz kapcsolódóan, integrált tartalmak (földrajz, történelem, zene, folklorisztika)

Követelmények
A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket és játékszabályokat, az ugrós és a csárdás technikai elemeit, a tánc közbeni eszközhasználatot.
A tanuló legyen képes a játéktevékenységre, együttműködésre, feladatvállalásra, a tánctechnikai elemek alkalmazására, improvizációra, a rövid táncetűd folyamatainak felidézésére, koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására.

A/2 évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A támasztékváltás tudatosítása,
- A zenei érzék, ritmusérzék, mozgáskoordináció
- Eszközkezelés technikájának fejlesztése,
- A térdhasználat tudatosítása, a tánc hangsúlyának felfedezése
- Megfigyelő és elemző képesség

- A játékbátorság, a kezdeményezőkészség, az improvizációs készség, a hallás, a ruganyosság, a térdhasználat, a kapcsolatteremtő képesség és az eszközhasználat fejlesztése

- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

- Az éneklési kedv, a társak előtti kommunikáció ösztönzése, közösségfejlesztés, a helyi szokások és normák kialakítása

Tananyag
Táncelőkészítő gimnasztika
Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, eszközhasználat, csapások, gesztusok
Énekes-táncos népi gyermekjátékok: a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása, (szerepjátékok, párválasztó játékok) kör és páros tánc előkészítése
Táncgyakorlat:

- Az ugrástechnikáknak, a súlyvétel lehetőségeinek, az ugrós táncelemeknek és az összekapaszkodási módoknak a megismertetése
- A Dunai táncdialektus ugrós táncai közül választott, a helyi tantervben meghatározott táncanyag (csoportos, páros)
- A Dunai táncdialektus eszközös táncai közül a helyi tantervben meghatározott táncanyag bevezetése (szóló)
- Csárdás motívumok (egylépéses, kétlépéses) páros formában
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: népi gyermekjáték és tánc és/vagy ugrós-eszközös táncok
Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a duda, a hosszúfurulya
Népi ének: a Dunai táncdialektusból választott tánchoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok
Táncfolklorisztika: az ugrós tánctípus fogalma, formai lehetőségei, összekapaszkodási módok, a tánctípus főbb jellemzői
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok
Hagyományőrzés: a saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult táncanyagot, az énekes táncos gyermekjátékok cselekményét, szövegét és dallamát, a tánc közbeni eszközhasználatot.
A tanuló legyen képes a közösségen belüli aktív tevékenységre, a tanult táncanyag újraalkotására, improvizációra, a tanult koreográfia bemutatására, a ritmikai gyakorlatok megvalósítására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel való részvételre.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A ritmus-tér-térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban
- Az ritmikai, plasztikai, dinamikai fogalmak kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Az ugrós tánc ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek, a táncszerkesztés elveinek és a táncok elnevezésének megismertetése az adott tájegység, illetve funkció szerint
- A gesztusmozdulat fogalmának kialakítása
- Az eszközhasználat lehetőségeinek bővítése
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, a befogadó elfogadó attitűd, valamint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
Táncelőkészítő gimnasztika
Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, térdhasználat, térben való eligazodás, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás (séta, járás, futás, ridázás) lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok,

összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros fogás, kargesztusok, térirányok gyakorlatai, csapások, gesztusok
Énekes-táncos népi gyermekjátékok: a játékismeret bővítése, a játék központi szerepének megtartása (szerepjátékok, párválasztó játékok) a kör- és páros táncok előkészítése
Táncgyakorlat:
- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncai közül választott tánc elmélyítése, a tananyag bővítése
- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc bevezetése
- A verbunk előkészítése, a választott verbunk és csárdás elemeinek, a jellegzetes összekapaszkodási módoknak a megismerése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából
Zenei ismeretek: dudaritmus, kanásztánc ritmus, ritmusgyakorlatok, strófa, a hangszerek funkciója, játékmódja, jellegzetes hangszer együttesek,
Népi ének: a választott tánchoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok
Táncfolklorisztika: az ugrós tánc fejlődése, formái, a csárdás jellemző vonásai, a tánctípus meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései
Hagyományőrzés: a saját táncrégió gyermekjátékai és táncai

Követelmények
A tanuló ismerje a választott ugrós, verbunk és csárdás elemeit, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.
A tanuló legyen képes az ugrós és eszközös ugrós, valamint csárdás elemekből csoportosan és párban történő improvizációra, a tánctípus fogalmának meghatározására, a tájegységek, falvak földrajzi meghatározására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A körtáncok technikai előkészítése
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerint a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag
Táncelőkészítő gimnasztika
Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok,

összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások, gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A Dunai táncdialektus ugrós-eszközös táncai közül választott tánc elmélyítése
- A Tiszai táncdialektus csárdásai közül választott tánc ismeretének bővítése, ritmikai, plasztikai, dinamikai lehetőségeinek megismertetése
- A Tiszai táncdialektus verbunkjai közül választott tánc bevezetése
- Ismerkedés a Déli körtánc dialektussal
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ugrós-eszközös vagy a csárdás táncanyagából

Zenei ismeretek: a Tiszai dialektus jellegzetes hangszerei (cimbalom, klarinét, tekerő) parasztbanda, cigánybanda, a hangszerek funkciói, játékmódja, 4/4-es lüktetés, nyújtott ritmus, éles ritmus

Népi ének: a választott csárdásokhoz és karikázókhoz kapcsolódó népdalok, gyermekjáték dallamok

Táncfolklorisztika: a csárdás fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánctípus meghatározása, táncalkalmak, a táncos magatartás jellemzői, tánckezdő szokások, a táncok földrajzi, történelmi háttere

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a választott ugrást, verbunkot és csárdást, a tanult népdalok szövegét, dallamát, a tanult hangszerek jellemzőit, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését.

A tanuló legyen képes a tánctípus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Összefoglaló és rendszerező gondolkodás ösztönzése, összefüggések feltárása a tanult táncdialektus ismeretanyagán keresztül
- A mozgás közbeni éneklési készség fejlesztése
- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- A táncrend fogalmának kialakítása
- A táncszerkesztés elveinek, az összekapaszkodási módok variációs lehetőségeinek megismertetése, a táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A táncalkalmak megismerése, a viselkedésmódok, illemszabályok, a megfelelő táncos magatartás elsajátítása
- A zenei lüktetésrendhez történő igazodás hangsúlyainak tudatosítása
- A zenei kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek feltárása
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a dinamikai és stílusérzék fejlesztése
- A közösséghez tartozás, kötődés erősítése, az elfogadó attitűd, valamint a férfi és női szerepből adódó viselkedésmódok szerinti táncformálás, a nemi identitás erősítése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- A Dunai-dialektus csárdásai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése
- A Tiszai dialektus verbunkjai közül választott tánc ismeretének bővítése
- A Dunai dialektus verbunkjai közül a helyi tantervben választott tánc bevezetése
- A Déli körtánc dialektus ismereteinek bővítése és az Északi körtánc dialektus bevezetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a választott karikázó énekes dallamai és azok jellemzői, sajátosságai, a periódus fogalma, a szinkópa ritmus

Népi ének: a tanult csárdásokhoz és körtáncokhoz kötődő dalok

Táncfolklorisztika: a verbunk fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánctípus meghatározása, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a tánctípus, táncrend fogalmát, a Dunai táncdialektus választott táncait, a tanult koreográfiákat, a népdalok szövegét, dallamát, a hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését, a jellegzetes falvakat.

A tanuló legyen képes a tánctípus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére, az elsajátított táncokból történő improvizálásra.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az összefoglaló és rendszerező gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú évfolyamok ismeretanyagán keresztül
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrás típusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly-fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat

- A legényes és a forgós-forgatós táncok előkészítése
- Az ugrós és eszközös ugrós táncok ismétlése, táncismeret bővítése
- A csárdások ismétlése, táncismeret bővítése
- A verbunkok ismétlése, táncismeret bővítése
- A körtáncok ismétlése, táncismeret bővítése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a tanult tájegységek jellegzetes népi hangszerei és zenei együttesei, a dűvő és az esztam kíséret jellemzői, tánctípusok és kíséretmódok

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: az ismert táncok jellemző vonásai, a tánctípusok, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje az alapfokú évfolyamokon elsajátított táncokat, a tanult koreográfiákat, a tanult zenei, folklorisztikai, földrajzi jellemzőket.

A tanuló legyen képes a tanult ismeretek megfogalmazására, az önálló táncos megjelenítésre, improvizációra, a megfelelő táncos magatartás színpadi megjelenítésére, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

Az ugrósok, ügyességi táncok, körtáncok, csárdások és a verbunkok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint

A tájegységek táncaihoz kötődő alapvető földrajzi, történelmi, zenei, táncfolklorisztikai ismeretek összefüggéseit

A táncszerkesztés elveit, a jellemző összekapaszkodási módokat

A tájegységre jellemző öltözködési, viselethordási szabályokat

A ritmikai, plasztikai, dinamikai törvényszerűségeket és azok alkalmazását a gyakorlat során

A színpadi törvényszerűségeket.

A koreográfiák folyamatait, az alakzatok, térformák gyakorlati alkalmazását

A táncalkalmaknak megfelelő magatartás- és viselkedésmódokat

A tanuló legyen képes

Az egyéni és csoportos improvizációra, a testtudat fenntartására, az eszközhasználatra, a tudatos színpadi megjelenésre, a táncfolyamatok mozgásemlékezetére, a viseletek tánc közbeni használatára, viselésére, a táncos magatartás és partnerkapcsolat kialakítására

A megszerzett ismeretekről beszélni

A térben történő eligazodásra, a zenei lüktetésrendhez, zenei egységekhez való igazodásra, ismerje és a gyakorlatban is tudja alkalmazni az alakzatokat, térformákat

A képzés során elsajátított ismeretek alkalmazására más környezetben is

A környezet értékeinek megőrzésére, gyarapítására, a környezettudatos magatartásra

A közösségi szerepvállalásra, önálló feladatvállalásra

A másság elfogadására, a csoporthagyományok kialakításában való aktivitásra
Olyan szokások, tevékenységek kialakítására, amelyek az egészséges életvitelt segítik elő

Továbbképző évfolyamok (T)

A továbbképző évfolyamokon a tananyag bővítése az Erdélyi dialektus táncainak megismerésével történik. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a stílusos táncolási mód elérése, az adatközlők táncának megismerése, elemzése, újra alkotása, a táncrendek megismerése, a táncok művészi megformálása egyénileg, párban és csoportos koreográfiában egyaránt. A továbbképző évfolyamain az improvizációs eszköztár is bővül a korábban tanult táncanyagok tekintetében. Fontos cél a pályaorientáció segítése.

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az egyensúlyviszonyok szerepének felismertetése, a tartás-ellentartás jelentőségének tudatosítása
- A forgás technikai megvalósítása a különböző lábfőrészeken
- Az erdélyi táncokra jellemző partnerkapcsolat kialakítása tánctípusonként
- A tánctételek funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncstílusok jellemző vonásainak megismertetése, a táncszók tánc közbeni alkalmazása, a táncok stílusos megjelenítésének elősegítése
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a fizikai erőnlét fejlesztése
- A sajátos egyéni karakter kialakításának ösztönzése, a táncos elemek ritmikai, plasztikai, dinamikai különbségeinek megvalósítása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok kialakítása és fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat

- Az alapfokon tanult táncok ismétlése, a táncismeret bővítése a helyi tanterv alapján
- Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott táncrend, az alapfokon előkészített legényesre és forgós-forgatós párosra építve
- A pontszerkezet, a táncot kísérő kargesztusok és azok funkcióinak megismertetése
- A forgás és forgatás módozatainak megismertetése
- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: ardeleana-kolomejka típusú dallamok, a periódus szerkezete, zárlatok, félzárlatok, a zene és tánc kapcsolata, a „jajnóták" szerkezete és jellemzői, aszimmetrikus lüktetés
Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése, táncbéli kiáltások, táncszók
Táncfolklorisztika: az Erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája, táncalkalmak, a táncrend, a táncház szerepe, az adatközlők megismerése
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései
Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények
A tanuló ismerje az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat.
A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, újraalkotására, a tanult koreográfiák bemutatására, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábfőrészeken
- A páros forgás és forgatás technika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A tánctételek funkcióinak megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncrend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A táncszók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag
Táncelőkészítő gimnasztika, tréning
Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata
Táncgyakorlat
Az Erdélyi dialektus területéről kiválasztott táncrend tananyagának bővítése
A Dunai dialektus területéről kiválasztott táncrend, az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével
Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga
Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: az erdélyi táncok kísérő hangszerei, zenekari felállások, jellegzetes éneklési stílusok, hajnalozó dallamok
Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése
Táncfolklorisztika: az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, tánchagyományok, szokások
Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései
Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.
A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- Az ismeret elmélyítése, bővítése
- A forgástechnika fejlesztése különböző lábfőrészeken
- A páros forgás és forgatástechnika fejlesztése
- A stílusjegyek felismerése, elsajátítása és alkalmazása
- Az önálló táncszerkesztési gyakorlat, improvizációs készség, előadói készség, ritmusérzék, fizikai erőnlét, a sajátos egyéni karakter kialakítása
- A táncos elemek dinamikai különbségeinek megvalósítása, a forgás- és ugrókészség fejlesztése
- A tánctételek funkcióinak, megismertetése, a megfelelő táncos magatartás kialakítása
- A táncrend fogalmának értelmezése az Erdélyi dialektus különböző területein
- A táncok, stílusok jellemző vonásainak ismerete, a táncszók ismerete és alkalmazása
- A táncok újraalkotási igényének kialakítása a tanuló személyisége, habitusa, tánchoz való viszonyulása szerint
- A zene és tánc összefüggéseinek megfigyeltetése, az összefüggések megfogalmazása, rendszerezése
- Az önálló tanulói tevékenység és egyéni szerepvállalás ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag
Táncelőkészítő gimnasztika, tréning
Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata
Táncgyakorlat
- Az Erdélyi táncdialektus tananyagának bővítése
- A Tiszai táncdialektus területéről kiválasztott táncrend az alapfokon szerzett ismeretek felhasználásával, rendszerezésével

- Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: erdélyi jellegzetes hangszerek, hangszer együttesek (hegedű, ütőgardon, koboz), az aszimmetrikus lüktetésű táncok kíséretmódja

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: az erdélyi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, tánchagyományok, szokások

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újraalkotásuk módját, az erdélyi táncok elsajátításához szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását.

A tanuló legyen képes az erdélyi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A test alkalmassá tétele a tananyag szerinti táncos mozgásra
- A tanult táncanyag elmélyítése, bővítése, az egyes tánctételek funkciójának megismertetése
- Az összefoglaló és rendszerező, elemző gondolkodás, valamint a fogalmi gondolkodás ösztönzése és fejlesztése, az összefüggések feltárása az alapfokú és a továbbképző évfolyamok ismeretanyagán keresztül
- Az improvizációs készség, az előadói készség, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség, a stílusérzék, a dinamikai készség, a partnerkapcsolat fejlesztése
- Az egyéni táncstílus kialakítása, a táncok újraalkotása
- Az eredeti filmekről történő tánctanulás szabályainak megismertetése, gyakorlati alkalmazása
- A vizsgahelyzetre való felkészítés
- Az önálló ismeretszerzés ösztönzése
- A táncos életmód igényének kialakítása, az életminőség javítása

Tananyag

Táncelőkészítő gimnasztika, tréning

Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat: az ismert táncrendek tananyagának bővítése, összegzése, rendszerezése

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a zenei ismeretek összefoglalása, rendszerezése

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: a Kárpát-medence táncai, tánckultúrája

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
Az ugrósok, eszközös táncok, körtáncok, karikázók, páros táncok, férfitáncok táncanyagát a helyi tantervben meghatározott tájegységek szerint.
A táncdialektusok és tájegységek, tánctípusok és táncrendek fogalmát és összefüggéseit
A stílusjegyek, a színpadi törvényszerűségek, a ritmikai, plasztikai, dinamikai szabályszerűségek alkalmazását a gyakorlatban.
A tanult koreográfiákat.

A tanuló legyen képes
A testtudat fenntartására, a táncok improvizatív bemutatására, a kollektív és az individuális táncok tudatos megformálására, a táncalkalmaknak és a nemi identitásnak megfelelő magatartásmód tudatos megjelenítésére, a táncok egyéni, stílusos megjelenítésére, a táncos partnerkapcsolat megvalósítására a tájegységnek, tánctípusnak megfelelően.
A szakmai nyelvezet alkalmazására, a képzés során elsajátított szókincs tudatos alkalmazására a mindennapi életben, a kommunikációra, véleménynyilvánításra, az érdeklődés, a szakmai ismeretszerzés fenntartására, az intelligens tudás megszerzésére.

FOLKLÓRISMERET

A konkrét népszokások megismertetésén keresztül a tanulók előtt fel kell tárni a néphagyomány ünnepi rítusainak formai és tartalmi összetevőit, megjelenését. Világítson rá a hagyomány folyamatosan változó természetére, egykori történeti rétegeire, eredetére. Tegye **élményszerűvé** a jeles napok és ünnepi szokások megismerését. Aktualizálja az emberi élet fordulóihoz fűződő hagyományokat, szokásokat. A gyermekjátékok és táncok táji és történeti megismertetésével a gyakorlati képzésben elsajátított ismeretek rendszerezéséhez nyújtson segítséget. A pedagógus a csoport összetételét, igényét, az életkori sajátosságokat figyelembe véve választhat a témakörök altémái közül. A cél az érdeklődés felkeltése, az élményszerű tananyagfeldolgozás.

A néptánc tantárgyhoz kapcsolódó integrált óraszervezés és tananyagfeldolgozás esetén a **gyakorlati** feldolgozás megvalósítása igazodhat a jeles napokhoz, ezért a témakörök felcserélhetők, sorrendjüket az iskola, illetve a pedagógus határozza meg, igazodva az iskola elvárásaihoz, a tágabb környezet igényeihez, felkérésekhez. Az alapfokú és a továbbképző évfolyamokból álló összevont osztályok esetén kötelezően választható a folklórismert tantárgy.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A játék- és táncalkalmak szerepének megismertetése a faluközösség és az egyén életén keresztül, a kommunikációs képesség, verbális kommunikáció, szocializációs készség, közösségérzet, a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

Tananyag
A gyermekkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése.

Gyerekszületés, gyermekkor
- Jósló praktikák a gyermek születése előtt
- Komatál hagyománya
- Keresztelő
- A gyermek befogadása, helye a családban és a falu társadalmában
- Az anya avatása
- Munkára nevelés, gyermekmunka

A gyermekek játékalkalmai és táncalkalmai
- A munkavégzéshez kötődő játékalkalmak (libalegeltetés, kalákamunkák)
- A játszó helyszíne, időpontja, a falu társadalmi életében betöltött szerepe
- A tánc tanulása
- Gyermeklakodalmas (a felnőttek világának - szokások, táncok, zenei kultúra - tanulása)
- A gyerekek táncalkalmai (kukoricabál, pulyabál, aprók tánca, serketánc)

Követelmények
A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a gyermekkor jeles eseményeit, játék- és táncalkalmait.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet és a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásaira való figyelemfelkeltés

Tananyag
A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése
A legényélethez, leányélethez, párválasztáshoz, lakodalomhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, rituális cselekmények, jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

Az évkör ünnepei gyermekszemmel
- Óévbúcsúztató és évkezdő szokások
- Szent Balázs napja, Balázsjárás
- Szent Gergely napja, Gergelyjárás
- Húsvét vasárnapjának és hétfőjének szokásai
- Pünkösdi királynéjárás

Legényélet, leányélet, párválasztás, lakodalom

- Munkavégzés a serdülő korban
- Legényavatás, leányavatás
- Udvarlási szokások, szerelmi élet, és azok színterei
- Szokásjogok a paraszti társadalomban
- Leánynéző, háztűznéző, hozomány
- Leánykérés, eljegyzés, jegyajándék
- Lakodalmi előkészületek
- Lakodalmi tisztségviselők, feladatok
- Lakodalmi szokások, rítusok

Követelmények
A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a leányélet, legényélet jeles eseményeit, táncalkalmait, a párválasztás szokásait, a lakodalom menetének, szereplőit.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/ 5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A táncalkalmak szerepének változásai és a változások okainak feltárása
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése
- A tananyaghoz kapcsolódóan más művészeti ágak alkotásainak megismerése

Tananyag
A tanuló előző évben megszerzett ismereteinek elmélyítése, bővítése
A táncalkalmak jelentőségének megismertetése a párválasztás során

Legények és lányok játék- és táncalkalmai
- A fonó helyszíne, szerepe a párválasztásban, társas kapcsolatokban
- Fonójátékok, tánc a fonóban (hangszerek, tánckíséret)
- Böjti időszak (tavaszköszöntő játékok és a böjti karikázó)
- Bálok időpontja, helyszíne, bálrendezés

Lányok és legények szerepe a kalendáris szokásokban
- Luca kettős alakja
- Betlehemezés
- Farsangi szokások
- A nagyhét eseményei
- A húsvéti tojás jelentése és díszítésének különböző technikái
- Pünkösdi királyválasztás
- Májusfaállítás
- Nyári napforduló szerepe, Szent Iván napi szokások

Követelmények

A tanuló ismerje az év során tanult jeles napok elhelyezkedését a naptárban, a felnőtt- és időskor jeles eseményeit, szokásait, a különböző életkorokhoz kapcsolódó táncalkalmakat, azok szerepét.
A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- **Az elméleti tananyag és az eddig tanult táncanyagok közötti összefüggések megfogalmazása, összefoglalás, felkészülés az alapfokú művészeti vizsgára.**
- A tananyagban meghatározott régi- és új stílusú táncrétegek jellemzőinek, a táncdialektusok elhelyezkedésének, földrajzi meghatározásának ismétlése
- A kommunikációs képesség, a verbális kommunikáció, a szocializációs készség, a közösségérzet, valamint a tér- és időbeli tájékozódás fejlesztése

Tananyag
Táncfolklorisztika
A régi táncréteg jellemzői

Körtáncok
- Középkori tánchagyomány, lánc- és körtáncok
- Énekes női körtáncok helye és szerepe a tánckultúrában

Eszközös pásztortáncok
- Kanásztánc, pásztortánc
- Pásztorbotoló, cigánybotoló

Ugrós-legényes tánctípus
- Ugrós táncok (szóló, csoportos és páros formák, helyi sajátosságok)
- Erdélyi legényes táncok

Küzdő karakterű páros táncok
Forgós-forgatós páros táncok
- Reneszánsz tánchagyomány, forgós-forgatós páros táncok
- Lassú tempójú páros táncok
- Mérsékelt és gyors tempójú páros táncok

Az új táncréteg jellemzői
- A reformkor tánckultúrája, a verbunk és csárdás kialakulása

Verbunk
- A szóló verbunk
- Szabályozott szerkezetű verbunkok

Csárdás
- A csárdás tagolódása (lassú és friss, valamint csendes, csárdás, ugrós)
- Körcsárdás, hármas csárdás

A dialektusok meghatározása, elhelyezkedése, jellemzői
- Dunai dialektus
- Tiszai dialektus

- Erdélyi dialektus

A tanult táncanyagok elhelyezése a nagy dialektusterületekben

Követelmények

A tanuló ismerje a régi és az új táncrétegbe tartozó tánctípusokat, a főbb jellemzőiket, a tanulmányok során megtanult táncok földrajzi elhelyezkedését, dialektusait.

A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a társak előtti kommunikációra, a tanult ismeretek megfogalmazására.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje

A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázótörténetét

A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit

A tanuló legyen képes

A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére

A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására

Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben

A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni

Az azonosságok és különbözőségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7évfolyam

Fejlesztési feladatok

-A férfi és női magatartásminták és a felnőttkorhoz kapcsolódó rituálék felismerése, a felfedező tanulás képességének fejlesztése

Tananyag

A rituális cselekmények szerepe, a felnőtt- és öregkorhoz kapcsolódó szokások, hiedelmek, a jeles napok és ünnepi szokások megismertetése

A házasok táncalkalmai

- Táncalkalmak a családi eseményeken (keresztelő, lakodalom)
- Táncalkalmak a farsangban (házasok bálja, batyusbál)
- Asszonyok mulatságai (asszonyfarsang, lakodalmi kontyoló)

- Férfiak mulatságai (pincézés, tejbemérés)

Felnőttek az évkör ünnepein
- Disznótorok ideje (alakoskodás, adománykérés)
- A regölés (időpontja, jelmezek, hangszerek, szereplők)
- Szent György napja
- Virágvasárnap
- A húsvéti ételek jelképrendszere
- Fehérvasárnap
- Aratás és a hozzá kapcsolódó szokások
- Szent István napja, új kenyér ünnepe
- Szüret, szüreti felvonulások, alakoskodás
- Szent Mihály napja
- Dömötör napja, Vendel napja

Követelmények
A tanuló ismerje a táncalkalmakhoz kapcsolódó szokásokat, a táncos magatartás és viselkedés szabályait, a tanult dramatikus szokások jellemzőit, tartalmát, felépítését.
Legyen képes a megszerzett ismeretek alkalmazására a gyakorlatban

T/8 évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A témakörhöz kapcsolódó érzelmek feldolgozása
- Szokások, hagyományok értelmezése, elemző és mérlegelő gondolkodás fejlesztése

Tananyag
Az idősek tisztelete a hagyományos paraszti kultúrában, halotti szokások, hagyományok.

Felnőttek, idősek és az elbúcsúztatás szokásai
- Paraszti munka, munkaszervezés
- Az idősek társadalmi szerepe a paraszti társadalomban
- Előjelek, jóslások, hiedelmek
- A haldoklóval, a halottal kapcsolatos szokások
- Virrasztás, temetés, siratás
- A halotti tor
- Fejfák, keresztek
- Mindenszentek napja
- Halottak napja, megemlékezés a halottakról

Követelmények
A tanuló ismerje a halotti szokásokat, szertartásokat, szimbólumrendszerét. Ismerje az idősek szerepét a paraszti hagyományban.
Legyen képes az embertársak és különösen az idősek iránti tisztelet kifejezésére.

Követelmények a továbbképző elvégzése után

A tanuló ismerje
A folklór, mint történeti hagyomány sajátosságait, az egyes jeles napok időpontját, a jeles napok vallási, hiedelmi funkcióját, magyarázótörténetét.
A hagyományos paraszti élet jellegzetes fordulópontjait, a magyar paraszti világkép legfőbb elemeit, eredetüket, s a hozzájuk fűződő mondákat, a parasztság hiedelemvilága főbb szereplőit, funkcióit.

A tanuló legyen képes
A rítuscselekmények szövegeinek és tartalmának értelmezésére és használatára, a szakkifejezések, a megszerzett ismeretek alkalmazására, a tér-idő összefüggéseinek felismerésére.
A paraszti társadalom erkölcsi és viselkedési normáinak megítélésére, értékeinek elfogadására
Az önálló ismeretszerzésre, az elméleti ismeretek alkalmazására a mindennapi életben
A magyar folklórhagyományokat a nemzettudat részeként értelmezni
Az azonosságok és különbözőségek felismerésére a hazai és egyetemes folklórban.

TÁNCTÖRTÉNET

A tantárgy járuljon hozzá saját tánckultúránk történetének megismeréséhez, a magyarságtudat erősítéséhez, a tanulók kommunikációs készségeinek fejlődéséhez, a más népek kultúrája iránti érdeklődés felkeltéséhez, a tantárgyhoz tartozó terminológiák használatához, igényes képi és hanganyag megismeréséhez, a táncművészet iránti érdeklődéshez, az arra fogékony közízlés fejlesztéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az egyetemes tánctörténet kronológiai rendjén keresztül a történelmi összefüggések felismertetése
- A tánctörténet szempontjából kiemelkedő események, alkotók megismertetése és meghatározó műveik elemzése során a komplex látásmód kialakítása és fejlesztése
- Stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység fejlesztése
- Más népek tánchagyományainak megismerésére, több táncműfaj befogadására, a kulturált szórakozás elsajátítására, valamint a saját tapasztalatainak gyarapítására ösztönözze a tanulót

Tananyag
Tánctörténeti alapfogalmak: köznapi és művészi mozgás, közhasznú és művészi tánc
Az őskor táncélete: vallási szertartások, rítusok, ábrázoló táncok
Az ókori kultúrák közül az egyiptomi, a japán és a görög tánckultúra
A középkor tánckultúrája: tánc és a vallás kapcsolata, misztériumjáték, jokulátorok
A reneszánsz embereszménye, a magyarországi reneszánsz, Mátyás király udvartartásának tánckultúrája
A barokk kialakulás és hatása Európa művészetére, XIV. Lajos, a barokk mesterei
A cselekményes balett kialakulása, Noverre munkássága
A jezsuita színházak szerepe a színpadi tánc történetében
A balett megjelenése Magyarországon - „Eszterházy esték”
A romantika hatása Európa táncéletére

A reformkori magyar „színpadi” táncművészet, paraszti táncok - Körmagyar
A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek, a táncos helyszínek és események megismertetése a tanulókkal

Követelmények
A tanuló ismerje az egyetemes tánctörténet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, illetve önálló gondolatok megfogalmazására egy tánc koreográfia kapcsán

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A XX. századi táncművészet jelentősebb állomásainak, a műfajok közti átjárhatóság lehetőségeinek felismertetése
- A táncház-mozgalom kialakulásának és napjainkban betöltött szerepének felismertetése
- Az egyéni látásmód, stílusérzék, logikus gondolkodás, valamint a táncműfajok iránti érzékenység nyitottság, befogadó készség fejlesztése
- A kulturált szórakozás igényének kialakítása, a saját tapasztalatszerzés ösztönzése

Tananyag
Tánctörténeti alapfogalmak: a konkrét és elvont jelleg a művészetben, a művészi mozgás fajtáinak esztétikája
A XX. század elejének táncművészeti újításai Amerikában (Isadora Duncan), hatásuk Európa táncéletére
A XX. századi magyar mozdulatművészet megújítói
A színpadi néptánc kialakulása: Gyöngyösbokréta, Csupajáték
Művészegyüttesek Magyarországon: Néphadsereg Központi Művészegyüttese - Honvéd Táncszínház (Szabó Iván),
Állami Népi Együttes (Rábai Miklós), SZOT - Budapest Táncegyüttes (Molnár István), BM Duna Művészegyüttes (Náfrádi László)
A táncházmozgalom kialakulása, hatása a mai táncművészetre
A koreográfusnemzedékek jelentősebb alkotói és kiemelkedő műveik a színpadi táncművészetben
A művész- és a jelentősebb amatőr együttesek napjaink magyar táncművészetében
A táncos szakma jelentősebb szervezetei, oktatási intézményei, országos rendezvényei
A legjelentősebb szaklapok, kiadványok, szakkönyvek megismertetése a tanulókkal, melyek nyújtsanak segítséget az év végi vizsgára való felkészüléshez

Követelmények
A tanuló ismerje a XX. századi magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a táncház-mozgalom legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.
A tanuló legyen képes néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánctörténet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
Az egyetemes tánctörténet során a művészeti ág fejlődésében jelentős szerepet betöltött eseményeket, helyszíneket, műveket, a magyar táncművészet jeles képviselőit, meghatározó műveiket, a színpadi néptáncművészet fontos fordulópontjait, a táncház-mozgalom legfontosabb eseményeit, az országos rendezvényeket, egyesületeket, szakmai szervezeteket, oktatási intézményeket.

A tanuló legyen képes
Néhány mondatban önállóan kifejezni magát egy adott témakörben, gondolatainak megfogalmazására egy táncmű, koreográfia kapcsán, a tánctörténet fordulópontjainak megnevezésére, a tánc műfajainak elkülönítésére, a terminológia helyes használatára.

NÉPZENEI ALAPISMERETEK

A népzenei alapismeretek az alapfokú és továbbképző évfolyamokon választható tantárgy. Tanításának célja, hogy a néptánc tantárgyon belül elsajátított zenei ismeretek kibővítésével járuljon hozzá a tanulók népzenei neveléséhez. Mutasson rá a tánc a zene az ének egységére, összefüggéseire. Világítson rá a hangszeres népzene és a tánc összefüggéseire, nyújtson élményszerű ismereteket a jellegzetes népi hangszerekről, hangszer-együttesekről, zenekarokról. Segítse elő a komplex látásmód kialakulását, az elemző gondolkodást, az összefüggések felismerését. Nyújtson bővebb ismereteket a vokális népzene jellemzőiről, segítse elő a népi éneklési technika elsajátítását. A közösségi éneklés élménye és hangulata erősítse az összetartozás érzését. A tantárgy tanítása során a gyakorlati megközelítés, az élményszerzés dominál, amelynek eszközei a hangszerek bemutatása, zenehallgatás, zenefelismerés, bemutatás.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése
- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése.
- Az ének és tánc egységének felismertetése, a tánc közbeni éneklés követelményeinek megismertetése
- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es lüktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése, felismertetése
- Az éneklés közösségi élményének, örömének felfedezése, megélése

Tananyag
Negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A 2/4-es zenei lüktetés
D-r-m dallammagú népi játék dallamok, népdalok
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A választott dallamok csoportos megszólaltatása
Népi hangszerek: idiofon hangszerek

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.
A tanuló legyen képes a népdalok csoportos bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, a ritmusértékek, ritmusképletek gyakorlati alkalmazására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az énekhang technikai adottságainak a légzés, a vokális hangzók, hangterjedelem fejlesztése
- A népi éneklési technika kialakítása
- A zenei képességek a hallás, intonálás, ritmusérzék, az egyszerű, érthető és kifejező szövegmondás képességének, a népdalok memorizálási képességének fejlesztése
- Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő népdalokon keresztül a 2/4-es lüktetésrend hangsúlyainak érzékeltetése ének és tánc közben egyaránt
- A tánc közbeni éneklés kritériumainak, a dallamívek megformálási szabályainak megismertetése, megvalósítása a gyakorlat során. A karikázó dalok éneklésének fejlesztése, bővítése
- Az előéneklés szabályainak, az előénekeshez történő igazodás technikájának elsajátítása, fejlesztése
- A közösségi éneklés élményének, örömének felfedezése, nagyobb és kisebb létszámú csoportokban egyaránt

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A 2/4-es zenei lüktetés
A dudaritmus
A kanásztánc ritmus
5-6 hangterjedelmű dallamok
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A választott dallamok csoportos, kiscsoportos megszólaltatása
Az előénekes feladata és funkciói, a bekapcsolódás módja
Népi hangszerek: duda

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszer jellemzőit.
A tanuló legyen képes a népdalok csoportos, kiscsoportos bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, a tanult dal előéneklésére, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az előadásmód jellemző vonásainak, megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás technikájának megvalósítása
- A hangterjedelem növelése, a magabiztos dalkezdés megvalósítása
- Az intonációs készség és a zenei hallás, hangszín fejlesztése
- A hangképzési technika és a megfelelő légzéstechnika elsajátítása
- A népi éneklési technika fejlesztése
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése

- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A nyújtott és éles ritmus
A 4/4-es zenei lüktetés
A hangterjedelem növelés oktáv terjedelemig
A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok
A választott dallamok csoportos, kiscsoportos, egyéni megszólaltatása
Népi hangszerek: tekerő, klarinét

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, a tanult hangszerek jellemzőit.
A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen belüli éneklésre, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz történő igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az előadásmód jellemző vonásainak megismertetése, a fokozatos tempónövelés, tempóváltás szabályainak tudatosítása
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása
- Az énekelt népzenei karakterek megformálásához szükséges forma, dallam és tempóérzék fejlesztése
- A népi éneklési technika fejlesztése.
- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika és a megfelelő hangszín kialakítása, a hangterjedelem növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló, duó, kiscsoportos éneklés ösztönzése

Tananyag
A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A nyújtott és éles ritmus
A 4/4-es lüktetés
A hangterjedelem növelése oktávon túlra
A lassú, közepes és gyors tempó dallampéldákon keresztül
A giusto előadásmód
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok
Népi hangszerek: hegedű, brácsa, bőgő
A dallamhangszerek, kísérő hangszerek, játékmód
Az esztam és dűvő kíséret

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét és dallamát, az alapvető ritmusértékeket, a giusto előadásmód jellemzőit, a hangszereket, kíséretmódokat.

A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen túl énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A zenei egységek érzékelésének elősegítése, zenei zárlatok és félzárlatok felismertetése
- A giusto és a parlando, rubato előadásmód jellegzetes vonásainak megismerése és alkalmazása
- A kíséretmódok és a tánc összefüggéseinek vizsgálata
- A fokozatos tempónövelés, tempóváltás tudatos alkalmazása
- A népdalcsokor szerkesztési elveinek megismertetése
- A magabiztos dalkezdés elsajátítása
- Az intonációs készség, zenei hallás, hangképzési technika, megfelelő légzéstechnika kialakítása, a hangterjedelem és az éneklési kedv növelése
- Az egyéni feladatvállalás, a szóló éneklés ösztönzése

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A periódus, zárlat, félzárlat
A hangterjedelem növelése oktávon túlra
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok
Népi hangszerek: cimbalom, citera, tambura
A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánctípusok szerint

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódus fogalmát, a giusto előadásmódot, a hangszereket, kíséretmódokat.
A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánctípus hallás utáni felismerésére és azonosítására.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A vokális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek megismertetése
- A dallam díszítéstechnika fejlesztése
- Az ismeretek szintetizálásának elősegítése
- A hangszeres népzene és a tánctípusok összefüggéseinek feltárása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A vizsgahelyzetre való felkészítés

Tananyag

A negyedes, nyolcados ritmusértékek, ritmusképletek, ritmusgyakorlatok
A szinkópa
Az aszimmetrikus zenei lüktetés

Az 5/8-os lüktetésrend
A periódus, a pontszerkezet
A parlando, rubato és a giusto előadásmód
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
A folklórismeret tantárgy témaköréhez kapcsolódó szokásdalok
A hangszerek, hangszer-együttesek, zenekari felállások tájegységek szerint
A zene és tánc összefüggései tájegységek és tánctípusok szerint
Zenefelismerés

Követelmények
A tanuló ismerje az emberi hang sajátosságait a tanult népdalok szövegét, dallamát, az alapvető ritmusértékeket, képleteket, a periódust, a különböző előadásmódokat, a hangszereket, a kíséretmódokat.
A tanuló legyen képes egy oktáv hangterjedelmen felül énekelni, a népdalok csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatására, a kezdőhanghoz való igazodásra, az előénekeshez történő bekapcsolódásra, a kíséretmódok felismerésére, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánctípus hallás utáni felismerésére, azonosítására. Az eddig tanult ismeretek összegzésére, a tananyag összefüggéseinek felismerésére.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- Az aszimmetrikus zenei lüktetés felismerése, jellemzőinek azonosítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése. A népzenei kiadványok népszerűsítése
- A stílusismeret, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag
A „jaj-nóták” jellemzői
Az aszimmetrikus lüktetés
Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika
Táncszók, csujogatások
Az periódus és a tánc összefüggései
A sánta dűvő kíséret
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők

Követelmények
A tanult népdalok szöveg és dallamismerete, csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatása, díszítése, a táncszók ismerete, gyakorlati alkalmazása.
A tanuló legyen képes a „jaj-nóták” felismerésére, éneklésre, a jellegzetes erdélyi hangszerek, a táncdallamok és tánctípus és kíséretmódok felismerésére.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A tánc közbeni éneklés és csujogatás készségszintű ismeretének kialakítása
- A szólóéneklés közönség előtti megvalósítása
- A táncszók funkciójának, használatának, szövegeinek (az adott tájegység szerinti) megismertetése
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzenében
Az erdélyi éneklési stílus és díszítéstechnika
Táncszók, csujogatások tájegységnek megfelelően
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)
A siratók és keservesek jellemzői
Táji dialektusokra jellemző hangszertársulások
Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, a díszítéseket, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.
A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánctípus felismerésére.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tánc közbeni énekléstechnikájának fejlesztése
- Egyéni előadói képességek fejlesztése
- A zenei stílusok táji tagolódásának felismertetése
- A zenei dialektusok előadásmódjának, stílusjegyeinek felismertetése
- A kíséretmód és a tánc összefüggéseinek megismertetése, tudatosítása
- A táji dialektusokra jellemző hangszín technikájának elsajátítása
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, a légzéstechnika, az előadásmód fejlesztése
- A különböző népzenei dialektusok felismerési képességének, a dialektusok díszítésmódjainak megszólaltatásához szükséges készségek fejlesztése

Tananyag

A szinkópás ritmusok az erdélyi népzenében
Táncszók, csujogatások tájegységnek megfelelően
Az adott évfolyamon választott táncokhoz kötődő, a helyi tantervben meghatározott népdalok
Az erdélyi zenekari felállások, ismert adatközlők (tájegységnek megfelelően)

Jellegzetes hangszerek: moldvai furulya, dob, koboz, doromb, hangszer-együttesek: hegedű, koboz, dob
Alapvető népzenei kiadványok hangzó anyagok ismerte

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult népdalok szövegét, dallamát, díszítését, a táncszókat, azok gyakorlati alkalmazását.
A tanuló legyen képes az önálló, közönség előtti éneklésre, a zenekísérettel együtt énekelni, a hangszerek felismerésére, a táncdallamok és tánctípus felismerésére és azonosítására, a csoportos, kiscsoportos, egyéni bemutatásra.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A vokális és instrumentális népzene dialektusterületeinek, az éneklési technikák stílusjegyeinek, a díszítési módoknak, a hangszeres népzene jellemzőinek képességfejlesztése
- A hangszeres népzene és a tánctípusok összefüggéseinek felismertetése
- A stílusismeret, a zenefelismerés, az éneklési készség, a díszítéstechnika, az előadásmód fejlesztése

Tananyag
A vokális és instrumentális népzene jellemzőinek összefoglalása, rendszerezése
A tanult népdalok ismétlése, gyakorlása
A tanult éneklési technikák gyakorlása
Hangszerfelismerés
Tánczene felismerés (tájegység, típus)
Az adatközlők életútja
Neves gyűjtők: Kodály Zoltán, Bartók Béla, Lajtha László, Kallós Zoltán

Követelmények
A tanuló ismerje a néptánc tantárgyon belül választott és a helyi tantervben meghatározott táncokhoz kötődő népdalokat, az alapvető ritmusértékeket, ritmusképleteket, az adott tájegység jellemző hangszereit, hangszer-együtteseit, zenekari felállásait, a periódus fogalmát, jellemzőit és összefüggéseit a táncokkal, a „jaj-nóta”, sirató és keserves fogalmát, ismert adatközlők, gyűjtők életútját.
A tanuló legyen képes a tanult népdalok memoriter éneklésére önállóan, a tanult díszítési technikák alkalmazására, alkalmazkodni a csoport hangszínéhez, hangmagasságához, a tanult hangszerek, kíséretmódok felismerésére.

TÁNCJELÍRÁS-OLVASÁS

A képzés járuljon hozzá a mozdulatok tudatos időbeli, (ritmikai) térbeli, (plasztikai) erőfokbeli (dinamikai) elemzéséhez, a testtudat, a mozgáskoordináció kialakításához, a magyar néptánc táncjelírással közölt folyamatainak megismeréséhez, egyszerű motívumok, motívumsorok lejegyzéséhez.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A mozdulatelemzés három alaptényezője (plasztika, ritmika, dinamika), összefüggéseinek feltárása
- A mozdulattípusok három leggyakoribb fajtája (lépés, ugrás, gesztusok) valamint a helyzettípusok fogalmának értelmezése
- A mozdulatok elemzésének módjának, a táncjelírás alapfogalmainak (vonalrendszer, irányok) rögzítése, a tanult mozdulat- és helyzettípusok jelölési rendszerének megismertetése
- A mozdulatanalizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér-, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

Tananyag

A tánc tagolódása: fázis, motívum, motívumfűzés
A mozdulatelemzés három alaptényezője (plasztika, ritmika, dinamika) és azok összefüggései
A táncjelírás alapfogalmai (vonalrendszer, irányok) és alkalmazásuk
A mozdulat típusai (lépés, súlyt hordó láb mozgása, gesztus, ugrás) és jelölése
A helyzet típusai (testpozíció-állás, súlytalan testrészek mozdulatlansága, szünet a testben, térben, helyen) és jelölésük
A táncjelírásban használt kiegészítő jelek (távolság csökkentés, növelés, földhöz közeli lábmozdulatok, kis térdhajlítás, feszítés, a lábfej részei, dinamikai jelek, pozíciójelek, forgatás jele) és alkalmazásuk

Követelmények

A tanuló ismerje a mozdulatelemzés alaptényezőit, a tanult mozdulat és helyzettípusokat, a táncjelírás vonalrendszerét és jeleit.
A tanuló legyen képes a frontirányok felismerésére és helyes használatára, a gesztusirányok egzakt módon való meghatározására, a motívumok ritmusának pontos eltapsolására, a motívumokban szereplő mozdulattípusok felismerésére, az egyszerű motívumok, folyamatok pontos leolvasására és előadására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A további mozdulattípusok: forgások, forgatások, keringés fogalmának, jelrendszerének értelmezése
- A mozdulatelemzéshez szükséges kiegészítő fogalmak: páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonyának rögzítése
- A mozdulatelemzésnél tanultak lejegyzése táncjelírással
- A mozdulatanalizáló és szintetizáló képesség, a mozgáskoordináció, a tér, ritmus és dinamikai érzék, a testtudat fejlesztése

Tananyag

A mozdulat további típusai (forgás, forgatás, keringés) jelölése és olvasása
Kiegészítő fogalmak (páros viszony, fogások, táncos-eszköz viszonya) jelölése és olvasása
Táncjelírásnál használt kiegészítő jelek (testrészek, ízületek) jelölése és olvasása

Követelmények

A tanuló ismerje a helyzet- és mozdulattípusokat és azok jelölését a vonalrendszerben.

A tanuló legyen képes a különböző tánctípusok motívumainak helyes leolvasására, stílusos előadására, a csapásoló és eszközös motívumok pontos interpretálására, egy motívumsor leolvasására, folyamatos előadására.

E) TÁRSASTÁNC TANSZAK

I. FEJEZET
AZ ALAPFOKÚ TÁRSASTÁNCOKTATÁS CÉLRENDSZERE ÉS FUNKCIÓI

A táncművészeti ágak közül a nagy hagyományokkal rendelkező társastáncoktatás nagy utat tett meg az ifjúság kulturált szórakozási formájától a művészetoktatásig. Az értékeket megtartva a tantervi program további lehetőséget nyújt az alapos, mélyebb tudás megszerzésére, a rendszeres munka igényének kialakítására, a megfelelő munkafegyelemre, az önkontroll alkalmazására.

Az alapfokú oktatás célja a társastánc iránt érdeklődő és fogékony tanulók képességeinek szakirányú fejlesztése.

A főtárgyak és kötelező tantárgyak tanulása során a tanulók jártasságot szereznek a különböző társastáncokból.

Megismerik azok történetét, a hozzátartozó viselkedés szabályait és a mindennapok magatartásformáit. A szabadon választható tantárgyak előkészítik a társastáncok tanulását, megismertetik a főtárgy előzményeivel a tanulót és bekapcsolódást biztosítanak a táncművészet más ágába, valamint a társművészetekbe. A korán elkezdett testképzés előkészíti a társastánc tantárgy tanulását, majd a historikus táncokon keresztül a főtárgy előzményeivel ismerkedhetnek meg a tanulók.

A tanszak komplex ismeretet adó, készségfejlesztő tanterve motiválja a tanulót az újabb tudás megszerzésére és ösztönzi a tanultak gyakorlati alkalmazására az élet minden területén. Közelebb viszi a tanulót a művészetekhez, ugyanakkor választott művészeti ágának értő művelőjévé, közönségévé válik.

A program az integrált óraszervezéssel lehetőséget biztosít arra, hogy a hasznos, gyakorlati tudás megszerzése az elméleti ismeretek integrálásával, gyakorlatorientált feldolgozásával valósulhasson meg. A társastánc főtárgy óráin sajátíthatják el a tanulók a Helyi tantervben meghatározott viselkedéskultúra és a társastánctörténet tantárgy gyakorlati és elmélet ismereteit. Mindhárom tantárgyból szerez osztályzatot a tanuló.

A KÉPZÉS STRUKTÚRÁJA

Tanszakok és tantárgyak

Főtárgy
Gyermektánc (1-2. előképző évfolyamon)
Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)
Kötelező tantárgyak
Viselkedéskultúra (3. alapfokú évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy
Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható
Társastánctörténet (5-6. alapfokú évfolyamon, 9-10. továbbképző évfolyamon) önálló tantárgyként, vagy
Társastánctörténet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható
Kötelezően választható tantárgy - az összevont osztályokban
Viselkedéskultúra, önálló tantárgyként, vagy
Viselkedéskultúra a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható
Társastánctörténet önálló tantárgyként, vagy
Társastánctörténet a társastánc tantárgyhoz kapcsolódóan, tantárgyi integrációban is tanítható
Választható tantárgyak
Társastánc gimnasztika (1-2. előképző évfolyamon, 1-3. alapfokú évfolyamon)
Történelmi társastánc (6. alapfokú évfolyamon, 7-8. továbbképző évfolyamon)
Társastánc (1-6. alapfokú és a 7-10. továbbképző évfolyamon)

Óraterv

Tantárgy	Évfolyamok											
	Előképző (E)		Alapfok (A)						Továbbképző (T)			
	1.	2.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Főtárgy	2	2	3-4	3-4	2-(3)	3	3 -(4)	3-(4)	3	3	3-(4)	3-(4)
Kötelező tantárgy					1-(0)		1-(0)	1-(0)			1-(0)	1-(0)
Kötelezően választható tantárgy			1	1	1	1			1	1		
Választható tantárgy	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Összes óra:	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

Az Összes óra rovatában az első **szám a** heti minimális **óraszámot jelöli,** a második **szám** a szakmai program **megvalósítása során** az egyéni, páros, kis-és nagycsoportos tehetséggondozás számára is időkeretet biztosít.

Az összevont osztályok működéséből következően, valamint az integrált óraszervezés lehetőségét figyelembe véve a tantárgyi óraszámok tanéven belül átcsoportosíthatók.

képzés évfolyamainak száma: 12 évfolyam (2+6+4 évfolyam)

Az első számjegy az előképző, a második számjegy az alapfokú, a harmadik számjegy a továbbképző évfolyamainak számát jelenti.

A tanszakok kötelezően előírt tantárgyai és azok óraszámai figyelembevétele mellett a tanuló más tanszak vagy művészeti ág képzésébe is bekapcsolódhat, illetve azok tanítási óráin részt vehet.

A tanítási órák időtartama: 45 perc

A MŰVÉSZETI ALAPVIZSGA ÉS MŰVÉSZETI ZÁRÓVIZSGA

A művészeti alapvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll
A vizsga tantárgyai
Társastánc
Társastánctörténet

A társastánc vizsga módja és időtartama
Csoportban, 20-25 perc, gyakorlati vizsga, továbbá
Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A társastánc vizsga tartalma
- A társastánc gyakorlati vizsga a szaktanár által összeállított tánckombinációk bemutatásából áll
- A tanulók párosan, csoportos formában, önálló előadásban mutatják be a táncokat miközben számot adnak a standard és latin tánctartás, a különböző ritmusok, stílusok, táncirányok, tánctechnikák ismeretéről
- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, a latin-amerikai (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) táncok alaplépései, alapfigurái, a Slowfox (Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin) és a Jive (Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin) haladólépései

A vizsga értékelése
- a standard táncok és a latin-amerikai táncok kombinációinak pontos kivitelezése,
- a zene és a tánc összhangjának betartása,
- a technikai biztonság,
- a tánc stílusának megfelelő előadásmód,
- a térfegyelem és figyelmes együttműködés a csoportos munkában.

A társastánctörténet vizsga módja és időtartama
Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

A társastánctörténet vizsga tartalma
A szaktanár által összeállított szóbeli tételsor alapján a tanulók számot adnak a XIX. századi magyar és európai társasági táncélet fejlődéséről, korszakairól és neves táncmestereikről, a standard és latin-amerikai táncok kialakulásáról, történeti hátteréről, a társasági táncélet alkalmairól és eseményeiről.

Témakörök
- A társasági élet alkalmai.
- A nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakai, alkotói.
- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai.
- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói.

A vizsga értékelése
- A standard (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáinak, stílusjegyeinek ismerete (jellege, ütem, tempó, ritmus)
- A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének, alkotóműhelyeinek és jeles képviselőinek ismerete.
- A magyar társasági táncélet alkalmainak és eseményeinek ismerete.

A művészeti záróvizsga követelményei

A vizsga részei
A vizsga gyakorlati és elméleti vizsgarészből áll

A vizsga tantárgyai
Társastánc
Társastánctörténet

A társastánc vizsga módja és időtartama
Csoportban, 25-30 perc, gyakorlati vizsga, továbbá
Egyénenként, illetve párban: 2-3 perc, gyakorlati vizsga

A vizsga tartalma
A társastánc gyakorlati vizsga anyaga előre kijelölt, a szaktanár által összeállított kombinációkból (5 standard, 5 latin-amerikai tánc) és egy koreográfiából áll, melyet a tanulók párosan és csoportos formában, önállóan mutatnak be. Az előadás során lemérhető a tanulók technikai tudása, ritmus-, tér- és stílusérzéke, együttműködő készsége és művészi önkifejezése
- A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái
- A latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépései, alapfigurái, haladólépései, haladó figurái
- Egy szabadon választott táncból 3-5 perces koreográfia. (Ebből a táncból a kombinációt nem kell bemutatni!)

A vizsga értékelése
- a standard táncokból és a latin-amerikai táncokból készített kombinációk és a koreográfia pontos kivitelezése

- a zene és a tánc összhangjának betartása
- a technikai biztonság
- a tánc stílusának megfelelő előadásmód
- a térfegyelem és figyelmes együttműködés a csoportos munkában

A társastánctörténet vizsga módja és időtartama
Egyénileg, 10 perc, szóbeli vizsga

A társastánctörténet vizsga tartalma
- A társasági élet alkalmai
- A XX-XXI. századi nemzetközi és hazai társastáncélet kibontakozása, legfontosabb korszakai, alkotói
- A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai
- A hazai társastáncmozgalom kiemelkedő táncprodukciói
- A formációs társastáncok kialakulásának története

A vizsga értékelése
- a nemzetközi és hazai társastáncélet legfontosabb korszakainak, alkotóinak ismerete,
- a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatainak, korszakainak ismerete,
- a hazai társastánc mozgalom táncprodukcióinak ismerete,
- a formációs társastáncok kialakulásának története.

II. FEJEZET
TÁRSASTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI

GYERMEKTÁNC

A gyermektánc oktatás elsődleges célja egy olyan egészséges, a művészetek iránt érdeklő gyermek nevelése, aki számára a társastánctanulás olyan tevékenységi forma, melyben fejlesztheti fizikális erejét, formálhatja testét, miközben fejlődnek értelmi képességei, térlátása, ritmusérzéke, munkához való hozzáállása és kitartása.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A csoportos játékhoz szükséges képességek és készségek (egyensúly-, ritmus és térérzékelés) fejlesztése.
- A munka természetes igényének, a megfelelő munkafegyelemnek, önkontrollnak a kialakítása.
- Ismeretszerzési, tanulási és problémamegoldó képesség, kifejezőkészség fejlesztése (a beszéd, a zene, a mozgás összekapcsolása).
- A tanuló fizikai állóképességének, tánc iránti szeretetének, technikai tudásának fejlesztése.

Tananyag
Egyszerű mozgások (járás, futás, különböző irányú lépések, ugrás, fordulat)
A helyes testtartás megtanítása
Gimnasztikai gyakorlatok (játékos formában, utánzással)
Rávezető gyakorlatok (testsúlyáthelyezés, súlyos és súlytalan lépés, helyzet)
Az irányok, térformák tudatos használata
Ritmikai gyakorlatok (hangjegyérték gyakorlatok, tempógyakorlatok)
Játékos táncok, gyermektáncok (Petronella, Hacke-spitze, Kis kacsa fürdik, Olálá, Kerek a káposzta, Letkiss...)

Követelmények
A tanuló ismerje a 2/4-es, 3/4-es, 4/4-es játékos táncokat, gyermektáncokat.
A tanuló legyen képes a csoportos táncolás magatartásformáinak betartására, legyen nyitott, érdeklődő, fogékony, együttműködő és problémamegoldó.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A megfigyelőképesség, emlékezés és gondolkodás képességének fejlesztése
- A rögtönzési és együttműködési képesség fejlesztése (indítás, megállítás, gyorsítás, lassítás)
- A megismerő- és befogadóképesség (az alapmotívumok és variációs lehetőségek) fejlesztése
- Tér-, forma-, stílus- és ritmusérzék fejlesztése

Tananyag
Alapfogalmak tudatos alkalmazása
A társastánc alapmozdulatainak bővítése (rézsűt irányú lépések, jobbra fordulat, balra fordulat)
Ritmikai gyakorlatok (ritmusra történő járás, taps, ütemgyakorlatok, ütemfajták)
Dinamikus gyakorlatok (lendítések, emelések, hajlítások, nyújtások, fordítások, forgások)
Gyermektáncok, divattáncok, nemzeti táncok (Country, Stomp, Disco Cha-cha-cha, Boogie-woogie, Polka, Csárdás...)

Követelmények
A tanuló ismerje a társastánc alapfogalmait, alapmozdulatait, továbbá az évfolyamon tanult gyermektáncokat, divattáncokat, nemzeti táncokat.
A tanuló legyen képes a térben történő eligazodásra, a zenei lüktetések felismerésére. Tudjon a partnerrel, a csoporttal megfelelően kommunikálni.

TÁRSASTÁNC

A társastánc tanterv játékos tevékenységi formákon, képességfejlesztő gyakorlatokon és improvizációs feladatokon keresztül fejleszti a tanuló érzelmi, értelmi, szociális és fizikai képességeit, gazdagítja önkifejezési formáit. A társastánc tantárgyat két év előképző után tíz éven át tanulják a tanulók. Az egymásra épülő, folyamatosan nehezedő táncok és azok motívumai juttatják el a tanulót az egyre magasabb szintű tánctudáshoz. A kompetenciaalapú tartalom, tanterv olyan területekre hívja fel a figyelmet, mint az együttműködés, a mérlegelő gondolkodás, az önbecsülés, a felelősségérzet és a tolerancia.

A művészeti munka eljuttatja a tanulót az alkotómunkához, mely hozzájárul a harmonikus, gazdag érzelemvilágú, egészséges gondolkodású személyiség kialakításához. A csoportos tanulás, az órákon való megmutatkozás lehetősége, a közös utazások, a bemutatók sikerei összekovácsolják a tanulókat, ezért igen nagy közösségformáló hatással bírnak.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása
- Az egyénnel és a csoporttal a hatékony és megfelelő kommunikálás elősegítése
- A ritmusérzék, technikai tudás, kezdeményezőkészség, az improvizációs készség fejlesztése

Tananyag

A világtáncok kezdő, haladó motívumai, kombinációi
A páros tánc szabályai (tánctartás, a vezetés és követés, közlekedés a táncparketten)
A táncos alkalmak viselkedési szabályai (bemutatkozás, felkérés, lekérés, leköszönés)

Követelmények

A tanuló ismerje a világtáncok kezdő, haladó motívumait, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.
A tanuló legyen képes a táncos alkalmakon a tanultak gyakorlati alkalmazására, a világtáncok alapjainak kombinálására.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A standard és a latin-amerikai táncok helyes testtartásának kialakítása
- A térben való tájékozódás, a lábtechnika, a ritmusérzék, a hallás fejlesztése, a közösségtudat formálása
- A megfelelő táncos magatartásmód kialakítása, mások elfogadása, a szocializációs folyamatok elősegítése
- A partnerek közötti kommunikáció javítása

Tananyag

A standard és a latin tánctartás
A ritmusok, ritmikák
Táncirányok (Alignment)
Lábpozíciók (Feet Positions), Lábmunka (Foot Work)
Az Angol keringő Closed changes, Natural turn, Reverse turn alaplépései
A Tangó Walk, Progressive side step, Progressive link, Closed promenade alaplépései
A Quickstep Quarter turn to right, Quarter turn to left (heel pivot), Natural turn, Progressive chasse, Forward lock alaplépései
A Cha-cha-cha Time step, Close basic, Open basic, Fan, Hockey stick, Check from OCPP, Check from OPP alaplépései
A Rumba Basic movement, Alternative basic movement, Forward walks in close hold, Backward walks in close hold,

Fan, Hockey stick alaplépései
A Jive Basic in place, Basic in fallaway, Change of place right to left, Change of place left to right alaplépései

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult lépéseket, azok ritmikáját, a standard és latin táncokra jellemző testtartást, a helyes lábmunkát, a lépések irányait, a táncirányokat.
A tanuló legyen képes partnerével harmóniában a tanult táncanyag újraalkotására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel részt venni.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A standard és a latin-amerikai táncok alaplépéseiben alkalmazott forgásmennyiség, a használt akciók elsajátítása, valamint a tanult lépésekből álló kombinációkon és etűdökön keresztül a táncokra jellemző stílusos előadásmód kialakítása
- A mozgáskoordináció, mozgásemlékezet, fizikai állóképesség fejlesztése, a zenei beosztáshoz, frázisokhoz való igazodás, a zenei hangsúlyok tudatosítása
- A technikai elemek alkalmazása, az egymást segítő táncos partnerkapcsolat kialakítása
- A nemzetközi táncanyag elmélyítése, a tanult táncok technikai tökéletesítése

Tananyag
A latin táncokban használt akciók (Action Used)
A standard táncokban alkalmazott forgásmennyiség (Amount of Turn)
Az Angol keringő Natural spin turn, Whisk, Chasse from promenade position alaplépései
A Tangó Rock turn, Open reverse turn lady outside, Back corté alaplépései
A Quickstep Natural turn with hesitation, Natural pivot turn, Natural spin turn, Chasse reverse turn alaplépései
A Cha-cha-cha Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to right, Under arm turn to left, Shoulder to shoulder, Hand to hand, Open hip twist, Turkish towel alaplépései
A Rumba Spot turn to left, Spot turn to right, Under arm turn to left, Under arm turn to right, Check from OCPP, Check from OPP, Hand to hand alaplépései
A Jive Link, Change of hands behind back, American spin, Left shoulder shove alapfigurái
A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított kombinációk és etűdök

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult lépéseket, az alkalmazott forgásmennyiséget és a használt akciókat, az alaplépésekből és alap figurákból összeállított kombinációkat és etűdöket.
A tanuló legyen képes a tanult technikák alkalmazására, a kombinációk és etűdök párban történő, stílusos előadására, a táncos-táncosnő harmonikus kapcsolat kialakítására.

A/4. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A latin táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban alkalmazott testfordulatok elsajátítása, a standard táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban használt emelkedés, süllyedés fejlesztése
- A térbeli tájékozódás, előadói készség javítása
- A megfelelő viselkedésmódok kialakítása, az illemszabályok alkalmazása
- Stílusos előadásmód, tudatos gyakorlás

Tananyag

A latin táncokban alkalmazott testfordulatok (Body Turn)
A standard táncokban használt emelkedés, süllyedés (Rise and Fall)
A Slowfox Feather, Three step, Natural turn, Reverse turn, Closed impetus and feather finish alaplépései
Az Angol keringő Closed impetus, Hesitation change, Outside change alap figurái
A Tangó Open reverse turn lady in line, Progressive side step reverse turn alap figurái
A Quickstep Closed impetus, Back lock alap figurái
A Samba Natural basic movement, Reverse basic movement, Side basic movement, Outside basic movement,
Progressive basic movement, Whisks to left, Whisks to right, Promenade samba walks, Side samba walk, Stationary samba walks alaplépései
A Cha-cha-cha Alemana, Cross basic, Cuban break in Open position alap figurái
A Rumba Natural top, Close hip twist, Alemana alap figurái
A Jive Curly whip, Whip, Throwaway whip alap figurái
A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított koreográfiák

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult alaplépéseket, alapfigurákat és az ezekből összeállított etűdöket, az alkalmazott testfordulatokat, valamint az emelkedést és süllyedést.
A tanuló legyen képes a tanult technikák párban történő alkalmazására, az etűdök pontos kivitelezésére.

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A standard táncokban használt ellentétes törzsmozdulat és testhajlás elsajátítása az alapfigurákban
- A tanulói előadói készség, ritmusérzék, mozgásemlékezet fejlesztése, stílusérzék kialakítása
- Az önálló alkotás, a szabad improvizáció fejlesztése, a koreográfiák élményszerű előadása
- A múlt és jelen értékeinek befogadása, a tánc és társművészetek iránti érdeklődés felkeltése

Tananyag
Ellentétes törzsmozdulat (CBM) és a testhajlás (Sway) fogalma
A Bécsi keringő Natural turn, Change from natural to reverse, Change from reverse to natural alapfigurái
A Slowfox Natural weave, Change of direction, Basic weave alapfigurái
Az Angol keringő Reverse corté, Back whisk, Basic weave alapfigurái
A Tangó Open promenade, Left foot and right foot rocks alapfigurái
A Quickstep Reverse pivot, Progressive chasse to right, Tipple chasse to right alapfigurái
A Paso doble Appel, Basic movement, Sur place, Chasses, Elevations, Huit alaplépései
A Cha-cha-cha Cuban break in open CPP, Split Cuban break in OCPP, Split Cuban break from OCPP and OPP alapfigurái
A Rumba Open hip twist, Side steps, Shoulder to shoulder alapfigurái
A Jive Double cross whip, Stop and go, Rolling of the arm alapfigurái

A Samba Reverse turn, Corta jaca, Travelling botafogos, Shadow botafogos, Promenade botafogo alapfigurái

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult alapfigurákat, az ezekből összeállított etűdöket, az ellentétes törzsmozdulat és a testhajlás fogalmát.
A tanuló legyen képes alkalmazni a standard táncokban használt ellentétes testmozdulatot és a testhajlást.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az új táncok alaplépéseinek elsajátítása és a már ismert táncok alapfiguráinak egymásra épülése
- A koncentrálóképesség, kombinációs készség, rendszerszemlélet fejlesztése

A tanult technikai elemek együttes alkalmazása, a technikai elemek összefüggéseinek felismerése

Tananyag
A Bécsi keringő Reverse turn alapfigurája
Az Angol keringő Double reverse spin, Reverse pivot, Back lock, Progressive chasse to right alapfigurái
A Tangó Natural twist turn, Natural Promenade turn alapfigurái
A Quickstep Running finish, Natural turn and back lock, Double reverse spin alapfigurái
A Slowfox Closed telemark, Open telemark and feather ending, Top spin haladólépései
A Paso doble Attack, Separation, Sixteen, Twist turn, Promenade, Promenade close alapfigurái
A Cha-cha-cha Changing feet variációk 1, 2, 3 alapfigurái
A Rumba Forward walks in shadow position, Alemana from open facing position with handshake hold, Advanced opening out movement, alapfigurái
A Samba Travelling voltas, Criss cross, Volta spot turn to right for lady, Volta spot turn to left for lady, Continuous volta spot turn alapfigurái
A Jive Promenade walks slow, Promenade walks quick, Change of place with double spin haladólépései

Követelmények
A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.
A tanuló legyen képes a tanult lépések letáncolására szólóban és párban.

Követelmények az alapfokú évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A világtáncok kezdő- és haladólépéseit, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.
A standard táncok (Angol keringő, Tangó, Bécsi keringő, Slowfox, Quickstep) alaplépéseit, alapfiguráit, a latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) alaplépéseit, alapfiguráit és tánctechnikai feladatait, a Slowfox és a Jive tanult haladólépéseit.
A szakkifejezéseket, fogalmakat, a szakmai anyagok hozzáférési lehetőségét.

A táncparkett szabályait.

A tanuló legyen képes
A tanultak gyakorlati alkalmazására és a világtáncok alapjainak kombinálására.
Az általánosan elfogadott viselkedési szabályok gyakorlati alkalmazására, a közösségépítésre.
A másság elfogadására, véleménynyilvánításra és a demokratikus magatartásformák elsajátítására.
A tanult táncok (kombinációk, etűdök, koreográfiák) pontos és stílusos előadására, a páros és csoportos feladatok végrehajtására.
A fogalmak megértésére, értelmezésére, a helyes és kreatív nyelvhasználatra a társadalmi és kulturális tevékenység során. Anyanyelvén és a nemzetközi táncnyelven kommunikálni.
A térben történő eligazodásra, a zenei lüktetési rendhez, zenei egységhez való igazodásra
Az önálló feladatvállalásra, az önálló ismeretszerzésre.
Művészi előadásra, az improvizációra, az alapfokú művészeti vizsga követelményeinek teljesítésére.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A koreográfiakészítés, a táncszerkesztési elvek gyakorlati alkalmazása, a tanult táncok alaplépéseinek és alapfiguráinak, haladólépéseinek és haladó figuráinak alkalmazása során.
- A stílusérzék, előadói készség, koncentrálóképesség fejlesztése.
- Az önállóan készített, rövid koreográfiákban a standard és latin táncok stílusjegyeinek alkalmazása.
- Belső igény kialakítása a különböző stílusirányzatokkal való találkozásra.

Tananyag
A koreográfiakészítés szabályai és a táncszerkesztési elvek
Az Angol keringő Weave from promenade position, Closed telemark, Open telemark and cross hesitation haladólépései
A Tangó Promenade link, Four step haladólépései
A Slowfox Hover feather, Hover telemark, Natural telemark, Hover cross haladólépései
A Quickstep Quick open reverse, Fishtail, Running right turn haladólépései
A Paso doble Promenade to counter promenade, Grand circle, La passe, Banderillas, Syncopated separation alapfigurái
A Samba Natural roll, Close rocks, Open rocks, Backward rocks, Piait, Circular voltas haladólépései
A Cha-cha-cha Open hip twist spirál, Natural top finish A, Natural top finish B, Close hip twist haladólépései
A Rumba Opening out to right, Opening out to left, Spiral, Curl, Reverse top haladólépései
A Jive Fallaway throwaway, Overturned change of place left to right, Ball change haladólépései
A standard és latin táncok stílusjegyei

Követelmények
A tanuló ismerje a Paso doble alap figuráit, az Angol keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep, Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Jive haladólépéseit, a koreográfiakészítés szabályait, a táncszerkesztési elveket.

A tanuló legyen képes a standard és latin táncok stílusos eltáncolására, önállóan etűdök összeállítására.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanult lépések és figurák neveinek szakszerű használata, a szakkifejezések alkalmazása.
- A nyelvi kifejezőképesség fejlesztése.
- A táncos szakirodalom gyakorlati használata.

Tananyag

Szakkifejezések, fogalmak
A Bécsi keringő Fleckerl haladó figurája
Az Angol keringő Open telemark and wing, Open impetus and cross hesitation, Open impetus and wing haladólépései
A Tangó Backopen promenade, Outside swivels haladólépései
A Quickstep Four quick run, V6, Closed telemark haladólépések
A Slowfox Open telemark natural turn to outside swivel and feather ending, Open impetus, Weave from PP, Reverse weave haladólépései
A Cha-cha-cha Closed hip twist spiral, Reverse top, Spiral haladólépései
A Rumba Opening out from reverse top, Fallaway, Cuban rocks, Rope spinning haladólépései
A Samba Closed volta, Contra botafogos, Samba locks in OPP, Samba locks in OCPP, Rhythm bounce, Simple volta, Methods of changing feet haladólépései
A Paso doble Fallaway whisk, Fallaway reverse, Spanish line, Flamenco taps, Chasse cape, Travelling spins from PP haladólépései
A Jive Windmill, Spanish arms haladó figurái

Követelmények

A tanuló ismerje a tanult haladólépéseket és haladó figurákat, a tanult szakkifejezéseket és fogalmakat.
A tanuló legyen képes azok stílusos és pontos eltáncolására, a szaknyelv használatára.

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanult lépések és figurák improvizatív használatának elősegítése.
- A kombinációs készség, mozgásemlékezet, ritmusérzék, zenei lüktetésrendhez való igazodás fejlesztése, a saját egyéni karakter kialakítása.
- A táncok stílusjegyeinek megismerése, a táncok stílusos megjelenítése.
- A zene és a tánc összefüggéseinek felismerése.

Tananyag

Improvizációs szabályok
A Bécsi keringő Contra check haladó figurája
Az Angol keringő Outside spin, Turning lock, Closed wing, Turning lock to right haladólépései
A Tangó Fallaway promenade, Four step change, Brush tap haladólépései
A Quickstep Six quick run, Zig-zag, back lock and running finish, Change of direction haladó figurák

A Slowfox Natural twist turn, Curved feather to back feather, Natural zig-zag from PP haladó figurái
A Cha-cha-cha Rope spinning, Sweetheart, Follow my leader, Curl haladólépései
A Rumba Sliding doors, Three alemanas, Fencing, Three threes haladólépései
A Paso doble Travelling spins from CPP, Changing feet variációk One beat hesitation, Syncopeted chasses, Left foot variation, Coup de pique haladólépései
A Jive Toe heel swivels, Flicks into break, Simple spin haladó figurái
A Samba Argentine crosses, Rolling off the arm, Three step turn, Cruzados walks, Cruzados locks haladó figurái

Követelmények
A tanuló ismerje az improvizáció szabályait, a standard és latin táncok tanult haladólépéseit és haladó figuráit.
A tanuló legyen képes improvizálásra, a tanult koreográfiák bemutatására, stílusos eltáncolására.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az előadói készség, a rendszerező képesség fejlesztése
- Egyéni táncstílus kialakítása
- Önálló ismeretszerzés és gondolkodás fejlesztése
- Az összefüggések keresése, a rendszerezés, a tudatos gyakorlás iránti igény kialakítása

Tananyag
Az Angol keringő Fallaway reverse and slip pivot, Hover corté, Drag hesitation, Fallaway whisk, Left whisk, Contra check haladó figurái
A Tangó Fallaway four step, Basic reverse turn, The chase, Fallaway reverse and slip pivot, five step haladó figurái
A Quickstep Cross swivel, Rumba cross, Tipsy to right and left, Hover corté, Cross chasse haladó figurái
A Slowfox Fallaway reverse and slip pivot, Natural hover telemark, Bounce fallaway with weave ending haladó figurái
A Cha-cha-cha Aida, Opening out from reverse top, Slip-close chasse, Syncopated open hip twist haladó figurái
A Rumba Continuous hip twist, Continuous circural hip twist, Cucharachas, Syncopated open hip twist haladó figurái
A Jive Reverse whip, Chicken walks haladó figurái
A Samba Promenade to counter promenade runs, Carioca runs, Drug, Dropped volta, Samba side Chasses haladó figurái
A Paso doble Alternative entries to PP, Twists, Separation with fallaway ending, Separation with lady's caping walks, Farol, Fregolina incorporating farol haladó figurái

Követelmények
A tanuló ismerje a standard és latin táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, táncokra jellemző stílusjegyeket.
A tanuló legyen képes a standard és latin táncok koreográfiájának stílusos eltáncolására szólóban, párban és csoportban.

Követelmények a továbbképző évfolyamok elvégzése után

A tanuló ismerje
A standard és latin-amerikai táncok alaplépéseit, alapfiguráit, haladólépéseit, haladó figuráit, az alkalmazott technikákat, a táncokra jellemző stílusjegyeket
A szakkifejezéseket, fogalmakat
A páros és csoportos táncok megformálásának szabályait, a táncszerkesztés elvét
A táncok karakterének megfelelő előadásmódot
A táncalkalmaknak megfelelő magatartásmódot

A tanuló legyen képes
A standard és latin-amerikai táncok önálló és páros bemutatására
A szakmai elvárásoknak megfelelő nyelvezet alkalmazására
A megfelelő technika alkalmazására, a táncok stílusos előadására
A csoportos bemutatási formában figyelmes együttműködésre
Önállóan használni a tereket, irányokat, a tanult társastáncok valamelyikéből vagy azok mixeléséből készített koreográfiák önállóan történő csoportos bemutatására
Az elsajátított szókincs alkalmazására a mindennapi életben és a megszerzett ismeretekről beszélni
Az improvizációra, a művészi önkifejezésre, a művészeti záróvizsga követelményeinek teljesítésére

VISELKEDÉSKULTÚRA

A viselkedéskultúra tantárgy célja, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a mindennapi élet és a társas érintkezés viselkedéskultúrájának alapszabályait, magatartásformáit.
Az udvariasság, az ízléses megjelenés, az alkalmazkodó készség, kombinációs készség mellett kialakul a tanulóban az esztétikai minőség tisztelete, mások megismerésének igénye, az emberi jogok tiszteletben tartása.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az önmegismerés, az önkontroll, az önfejlesztés igényének kialakítása
- A kezdeményezőképesség és a kreativitás fejlesztése
- A mérlegelő gondolkodás megerősítése, a konfliktusok kezelése, az életminőség javítása

Tananyag
Viselkedésünk alapjai
Viselkedés táncos alkalmakon
Az étkezés illeme
Testünk, ruhánk, környezetünk tisztasága
Nők és férfiak (fiúk és lányok)
Művelődés, szórakozás

Az ajándékozás illeme
Utazás, közlekedés
Kapcsolattartás távolról
Nemzeti sajátosságok
Amit még illik tudni

Követelmények
A tanuló ismerje a táncos alkalmak viselkedési szabályait és a köznapi élet illemtanát.
A tanuló legyen képes a helyes és kreatív nyelvhasználatra az oktatásban, a családi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazására.

TÁRSASTÁNCTÖRTÉNET

A társastánctörténet tantárgy célja, hogy a tanuló megismerje a XIX. századi társastáncok kialakulását, történeti hátterét, neves hazai és nemzetközi alkotóit és műveiket. A társastáncok stílus és formavilágát, az európai és hazai táncmozgalmak törekvéseit, és műhelyeik fejlődését. A társastánctörténet tantárgy célja továbbá, hogy a tanuló megismerje a XX-XXI. század tánctörténetének kiemelkedő hazai- és nemzetközi képviselőit, az európai társastáncélet fejlődését, a kor hazai alkotóműhelyeit és a formációs társastáncok kialakulását, aktív közreműködőként vegyen részt táncművek, koreográfiák elemzésében.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/5. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló táncelméleti, tánctörténeti tudásának, személyiségének, esztétikai és művészeti tudatosságának, nyelvi kommunikációjának fejlesztése, összegző és szintetizáló képességének javítása

Tananyag
A társastánc művészi és közhasznú formái
A társasági táncélet alkalmai, eseményei
A színpadi táncművészet legfontosabb ágazatai, korszakai
A standard és latin-amerikai táncok kialakulása, történeti háttere

Követelmények
A tanuló ismerje a standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) történeti kialakulását, stílusjegyeit és formáit, a társasági táncélet alkalmait és eseményeit, a társastánc művészi és közhasznú formáit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait és korszakait.
A tanuló legyen képes felismerni a társastáncok stílusjegyeit, a társasági táncélet különböző alkalmait, jellemző stílusjegyeit.

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló stílusérzékének, elemző képességének, analizáló értelmezésének, aktív befogadó magatartásának, egyéni és közösségi alkotótevékenységének fejlesztése.

Tananyag
A XIX. század társastánc élet (Ausztria, Csehország, Olaszország, Franciaország) nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyei, képviselői
Az európai táncmozgalmak törekvései és fejlődésük
A XIX. századi hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődése

Követelmények
A tanuló ismerje a XIX. század európai és magyarországi táncélet fejlődését, jeles képviselőit, munkásságukat, alkotásaikat, a meghatározó stílusjegyek alapján ismerje fel a kor társastáncainak formanyelveit.
A tanuló legyen képes felismerni a korszak alkotóinak formanyelvét és műveik értékeit.

Követelmények az alapfok évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje
A standard (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Slowfox, Quickstep) és latin-amerikai táncok (Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) közhasznú formáit, stílusjegyeit (jellege, ütem, tempó, ritmus).
A XIX. századi hazai és nemzetközi társastáncélet fejlődésének állomásait, alkotóműhelyeit és jeles képviselőit.
A magyar társasági táncélet alkalmait és eseményeit.

A tanuló legyen képes
A tánc sajátosságaira való érzékenységre, a stílusismeretre, a szakmai szókincs és fogalomkészlet önálló használatára.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/9. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A társastáncok hazai és nemzetközi irányzatainak, alkotóműhelyeinek és képviselőinek megismertetése.
- A táncelméleti tudás, valamint az összegző és szintetizáló képesség fejlesztése.

Tananyag
Az európai társastáncélet fejlődése és alkotóműhelyeinek kialakulása (Anglia, Németország, Olaszország)
A magyarországi táncközösségek, táncklubok és táncszervezetek kialakulása és a nemzetközi vérkeringésbe való bekapcsolódása a XX. századtól napjainkig

Követelmények
A tanuló ismerje a társastánc hazai és nemzetközileg meghatározó alkotóműhelyeit, képviselőit, az európai táncmozgalmak törekvéseit és fejlődésüket, a hazai táncmozgalmak és műhelyek fejlődését.

A tanuló legyen képes a nemzetközi társastáncélet kiemelkedő műhelyeinek és stílusjegyeinek felismerésére, a magyarországi társastáncmozgalom fejlődésének, alkotóiknak és produkcióiknak a felismerésére, tudatos értelmezésére.

T/10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Kiemelkedő hazai és nemzetközi (európai) táncművek, formációs alkotások elemzése és összehasonlítása.
- Életpályák és életművek megismerése a magyarországi társastáncmozgalomban, társastáncművek analizálása.

Tananyag

A nemzetközi és magyarországi formációs társastáncok kialakulása.
A XX-XXI. század hazai alkotóműhelyek és szakemberek (pedagógusok) életpályája és műveik.
Jeles koreográfiák a társastáncmozgalomban.

Követelmények

A tanuló ismerje a formációs társastáncok kialakulásának történetét, a XX-XXI. század kiemelkedő hazai alkotóit, műveiket. Biztosan tudjon eligazodni a formációs társastáncok világában, isme fel az alkotók műveit. A társastáncok stílus és formavilágában legyen jártas és önálló.

Követelmények a továbbképző évfolyamainak elvégzése után

A tanuló ismerje

A nemzetközi és hazai táncélet legfontosabb korszakait, alkotóit, a színpadi táncművészet legfontosabb ágazatait, korszakait, a hazai társastánc mozgalom kiemelkedő táncprodukcióit.

A tanuló legyen képes

A múlt és a jelen értékeinek befogadására.

TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA

A társastánc gimnasztika oktatás elsődleges célja, hogy a tanuló a speciális társastáncformák és táncok elsajátításához megfelelő erőnlétben, izomzata gondosan előkészített és bemelegített állapotban legyen. Alapvető cél a sérülések elkerülése, a testtartási hibák javítása, a koordináció és a ritmikai készség fejlesztése.

Előképző évfolyamok (E)

E/1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A helyes, tudatosan kontrollált légzéstechnika és testtartás megtanulása és alkalmazása, a koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatok és motívumok elsajátítása, tudatos alkalmazása és kivitelezése

Tananyag
A kontrollált légzéstechnika elsajátítása
A mozdulat iránya
A mozdulat magassága és mélysége
A mozdulat ritmusa

Követelmények
A tanuló ismerje a helyes légzéstechnikát, az alaptartást és annak kontrollját, a mozdulatok sajátosságait, tájékozódást a térben.
A tanuló legyen képes a kontrollált légzésre és mozgásra, eligazodni a térben - színpadi térformákban - és zenei interpretációkra koordinált mozgáskombinációk kivitelezésére.

E/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A mozgás esztétikai törvényszerűségeinek megismerése és tudatos alkalmazása a gyakorlatokban, az akusztikus és vizuális képességek, ritmikai készségek és koordinációs képességek fejlesztése

Tananyag
A karok, törzs, lábak izomzatának erősítése
Az egyensúlyi helyzet tudatos kialakítása
A táncelőkészítő gimnasztikai gyakorlatok összeállítása etűd formában

Követelmények
A tanuló ismerje a test izomzatának erősítését, az egyensúlyi helyzeteket, gyakorlatokat és etűdöket. A tanult mozgásformák önálló, plasztikus végrehajtását, a szakkifejezések tudatos használatát és ismeretét.
A tanuló legyen képes testének tudatos kontrolljára, izomzatának és testrészeinek erősítésére és bemelegítésére, egyensúlyi helyzetek kialakítására és tudatos alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/1. évfolyam

Fejlesztési feladat
- A természetes mozgásfajták megismerése, a mozgáskészségen alapuló mozgásérzék tudatosítása, a ritmika, az izomerő tudatos használata, az egyéni improvizáció fejlesztése

Tananyag
Az előképző gyakorlatainak egymás utáni folyamatos összekapcsolása
A mozgás esztétikai törvényszerűségei
Lábgyakorlatok
Nyakgyakorlatok
Törzsgyakorlatok
Kargyakorlatok

Követelmények
A tanuló ismerje a mozgás esztétikai törvényszerűségeit, a láb-, nyak-, törzs- és kargyakorlatokat, a tanult mozgásformák tudatos és plasztikus végrehajtását. Legyen kreatív, gondolatait tudja kifejezni nem csak verbális, hanem nonverbális kifejezési eszközök segítségével is.
A tanuló legyen képes testének és testrészeinek esztétikus használatára, mozdulatainak és tánckombinációinak tudatos értelmezésére és kivitelezésére.

A/2. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló tudatos izomhasználata, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek ismerete, kombinációs gyakorlatok, etűdök önálló összeállítása, a mozgásfolyamatok kontrollja

Tananyag
Lábgyakorlatok álló helyzetben
Törzsgyakorlatok (fekvésben, rúd mellett)
Hasizomgyakorlatok
Kargyakorlatok
Kombinációs gyakorlatok

Követelmények
A tanuló ismerje álló és fekvő helyzetben a láb- és törzsgyakorlatokat, a hasizomgyakorlatokat és kombinációkat.
A tanuló legyen képes az esztétikus mozdulatok, erősítő és bemelegítő sorozatok kivitelezésére, az izomerősítő gyakorlatok, valamint kombinációk helyes és tudatos bemutatására, művészi kifejezésére, interpretálására.

A/3. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- Az etűdkészítés szabályainak megismerése.
- Az izolált testmozgások, kar - lábgyakorlatok elsajátítása.
- Önálló kombináció és etűdkészítés.

Tananyag
Karhajlítás, nyújtás, feszítés
Kézfej, ujjak tudatos használata
Lábgyakorlatok - alsó lábszár, felső lábszár függetlenített mozgásai, lábujjgyakorlatok
Törzsívek
Testhullám

Követelmények
A tanuló ismerje a hajlítást, feszítést, nyújtást, a kar- és lábgyakorlatokat, a test izolációt, a tudatos testhasználatot A tanuló legyen képes a testrészek izolációjára, önálló etűd készítésére, a zenei frázisok és lüktetések felismerésére, a gyakorlatok egységeinek megkülönböztetésére.

TÖRTÉNELMI TÁRSASTÁNC

A tantárgy célja

A tanulókat megismertetni a XVI-XIX. századig terjedő időszak - a reneszánsz és barokk korszakok, valamint a XIX. század - báli táncainak korabeli anyagával, az adott korszakok szokásaival és illemtanával.

A történelmi társastáncok célja, hogy előmozdítsa a tanulók mozgáskultúrájának, ezen belül koordinációs képességének, tér és formaérzékének, fizikai állóképességének fejlődését, továbbá a tanulók koncentráló képességének, zenei hallásának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának, improvizációs készségének fejlesztését.

Emellett alapozza meg és fejlessze a tanulók stílusismeretét, ízlését, magatartásának és társas kapcsolatainak kulturáltságát, társaival való együttműködési képességét. Járuljon hozzá a tanulók előadói készségének, művészi kifejező készségének sokirányú fejlődéséhez.

Tágabb értelemben a tanuló váljon nyitottabbá az egyéb művészeti ágak irányába, fejlődjön komplex korszemlélete és legyen képes a tanultakat az iskolai tananyagba sokoldalúan visszakapcsolni.

Alapfokú évfolyamok (A)

A/6. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentéseinek megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló improvizációs készségének, stílusérzékének fejlesztése.

Tananyag

XVI. századi reneszánsz társastáncok

Reneszánsz stíluselemek: testtartás, lábfejek helyzete, kéztartások, lépéstechnika, meghajlások

Francia reneszánsz körtáncok alaptípusai

- Branle double, Branle simple, Branle gay, Branle de Bourgogne

Lépés és mozdulatanyag: double, simple, petit saut, pied en l'air, reprise, branle, Capriole, révérence

A koreográfiák körben vagy láncban előadva. Díszítés improvizáció

A szabálytalan branle;

- Branle coupé, Branle coupé, Charlotte, Branle coupé Aridan

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás

Táncos játékok

A tréfás, utánzó branle;

- Branle morgué, Branle des Chevaux, Branle des Lavandieres, Branle des Pois, Branle de la Montarde

Zenei anyag-memorizálás, koreográfiatanulás, improvizatív gesztus lehetőségek

Páros táncok

Lépő tánc: Pavane

Lépésanyag: simple, double előre és hátra, conversion, fleuret
Különböző térforma lehetőségek, koreográfiatanulás
Ugrós tánc: Gaillarde
Lépésanyag: Cinq pas: grue, saut majeur, posture, cadence
Egyéb mozdulatelemek: ruade, croisé
Cinq pas variációk: „croisé", „pieds joints"
Pas raccourci: révérence passagiere
Egyéb variációk: fleuret, onze pas
Különböző lépéskötés lehetőségek, improvizáció
Improvizált csoportos forma: Gaillarde lyonnoise
Koreográfia szóló párra

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.
A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

Továbbképző évfolyamok (T)

T/7. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének fejlesztése.

Tananyag
Barokk báli táncok
Barokk stíluselemek: testtartás, lábfejek kifelé forgatottsága, pozíciók, lépéstechnika, plié, élevé, port des bras
Előkészítő etűdök 3/4-es és 4/4-es barokk zenékre
Lépés anyag: demy coupé, pas de bourrée
Etüd 4/4-ben
Menüett
Lépés anyag: pas de menuet előre, hátra, és oldal irányokba, chassé, révérenceMenüett etüd 3/4-es zenére
Contredance français;
- Menuet, R. A. Feuillet: La Bergere, Menuet du Chevalier Báli menüett szóló párra P. Rameau alapján

Figurák: révérence, bevezetés, „Z", „malom" jobb kézzel, „malom" bal kézzel, két kezet nyújt
Koreográfia

Angol country dances
Lépések, figurák: slipping, step, double, set, turn, siding, arms, meet, lead
- J. Playford: Gathering peascods, Sellenger's Round, Parsons farewell
Ismétlő anyag
Reneszánsz társastáncok
Gaillarde koreográfia szóló párra

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.
A tanuló legyen képes a tanult báli táncok pontos, stílusos, kifejező bemutatására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.

T/8. évfolyam

Fejlesztési feladatok
- A tanuló ismereteinek bővítése az adott történelmi társastáncanyag megfelelő korszakba való elhelyezése, valamint a korabeli szokások és illemszabályok megismertetése által.
- A tanuló mozgáskultúrájának, ritmusérzékének, zenei és koreográfiai memóriájának fejlesztése az adott mozdulat- és lépésanyagon keresztül.
- A tanult történelmi társastáncok elnevezéseinek, az alkalmazott szakkifejezéseknek, azok jelentésének megismertetése.
- A tanuló tér és formaérzékének, társaival való együttműködési képességének fejlesztése a koreográfiák által.
- A tanuló stílusérzékének, előadói készségének, művészi kifejezőkészségének fejlesztése.

Tananyag
Polonaise
Alaplépések: pas polonaise előre, hátra haladva.
Koreográfia
Francia négyes
Alaplépések: pas marché, pas élevé, pas chassé, chassé-formák, pas balancé, pas galop
Francia négyes kiválasztott tételei
Körmagyar
Lépések: Andalgó, bokázók, tétovázó, vágás, lejtő, verbunkos, magányforgó, kettős forgó, toppantó, villám, kisharang, toborzó, urak magánya, friss, vitorlaforgás
Koreográfia a Szőllősi-féle „körtáncz" alapján
Ismétlő anyag
Korszakonként egy-egy koreográfia

Követelmények
A tanuló ismerje a tanult történelmi társastáncok elnevezéseit, az alkalmazott szakkifejezéseket, azok jelentését, tudja a megfelelő történelmi korszakba elhelyezni a tanult történelmi társastáncanyagot.

A tanuló legyen képes a tanult báli táncok stílusos és kifejező előadására, a zene és tánc összhangjának betartására, a csoportmunkában, a térforma kialakításban való fegyelmezett együttműködésre.