Metodika poduke standardnih plesova

Oto, Nikola

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:724135

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Nikola Oto

METODIKA PODUKE STANDARDNIH PLESOVA

(diplomski rad)

Mentor:
doc. dr. sc. Jadranka Vlašić

Zagreb, srpanj, 2018.

METODIKA PODUKE STANDARDNIH PLESOVA

Sažetak

U ovom će radu, kroz uvodni dio, biti opisan kratak razvoj plesa od pojave organiziranih plesnjaka, kao dijela društvenih plesova, do pojave natjecateljskog plesa. Pojavom natjecateljskog plesa pojavila se potreba za osnivanjem plesne federacije koja je kroz povijest mijenjala svoj naziv, da bi se danas uvriježio naziv World DanceSport Federation. U Hrvatskoj djeluje Hrvatski sportski plesni savez (HSPS) koji je ujedno i član WDSF-a.

Bit će opisan i kratak razvoj svih standardnih plesova u koje se ubrajaju: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep. Glavni dio rada, a ujedno i cilj rada opisati je zajednička obilježja elemenata tehnike skupine standardnih plesova. Svi standardni plesovi u suštini imaju ista zajednička obilježja, odnosno elemente tehnike, ali ipak postoje specifičnosti koji razliku plesove jednog od drugoga. Zbog toga, bit će opisana obilježja specifičnih elemenata tehnike koji razlikuju pojedini ples od ostalih plesova iste skupine. Elementi tehnike preduvjet su za pravilno izvođenje plesnih figura pa je većina rada usmjerena upravo prema tome. Također, bit će opisane osnovne plesne figure pojedinog standardnog plesa, uz izbor metodskih vježbi. Taj se dio odnosi na praktičnu primjenu određenih elemenata tehnike koji su opisani, na korake koje se izvode i koji tvore definirane plesne figure.

Prema tome, rad je podijeljen na tri dijela. Prvi se dio odnosi na razvoj sportskog plesa i pojedinih plesova kroz povijest, drugi se dio odnosi na opise temeljnih elemenata tehnike sportskog plesa, odnosno tehnike plesa, a treći se dio odnosi na opis osnovnih plesnih figura za svaki pojedini ples te metodski postupak podučavanja. Većina je elemenata tehnike prevedena na hrvatski jezik kako bi objašnjenja i nazivi bili pristupačniji i razumljiviji s obzirom na to da je većina stručne literature o sportskom plesu, odnosno standardnim plesovima na engleskom jeziku.

Ključne riječi:sportski ples, plesači, studenti, društveni plesovi

TEACHING METHODS OF STANDARD DANCES

Abstract

In this thesis, the introductory part will describe a short development of dance from the appearance of organized dance, as a part of social dances, to the emergence of a competitive dance. With the appearance of dance competitions, there was a need to establish a dance federation, whose name changed throughout history. Today's name of this federation is World DanceSport Federation (WDSF). In Croatia the name is Croatian DanceSport Federation (CDSF), which is also a member of WDSF.

A short development of standard dances will be presented, which are: English waltz, tango, Viennese waltz, slow fox and quickstep. The main part of this thesis and the goal is to describe characteristics of the common techniques of standard dances. All standard dances essentially have the same common characteristics or principles, but there are specifics that differentiate each dance. Technique elements are a precondition for the proper performance of dance figures and for that reason most of this thesis is focused particularly on that part. Also, basic dance figures will be described for each dance along with methodical exercises. This part refers to the practical application of certain principles, which are described to the steps that are being performed and which form defined dance figures.

Thus, this thesis is divided into three parts. The first part deals with the development of dance sport and each dance through history. The second part refers to the description of fundamental principles of dance sport or dance technique. The third part refers to the description of basic dance figures for each dance and the methodical teaching process. Most of the technique elements are translated into Croatian to make the explanations and the names more accessible and understandable since the majority of professional literature for dance sport or standard dances is in English.

Key words:dancesport, dancers, students, social dances

SADRŽAJ

1. UVOD 7
2. POVIJEST SPORTSKOG PLESA 8
3. PODJELA PLESOVA 9
   3.1. Engleski valcer 9
   3.2. Tango 10
   3.3. Bečkivalcer 11
   3.4. Slowfox 12
   3.5. Quickstep 13
4. OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE STANDRADNIH PLESOVA 14
   4.1. Pokreti trupom (*Body action*) 15
   4.2. Korak/akcija (*Step/action*) 16
   4.3. Postavljanje stopala (*Foot placement*) 16
      4.3.1. Korak u stranu zamahom (*The swing side step*) 18
      4.3.2. Položaj stopala prije koraka (*Before foot position*) 18
      4.3.3. Akcija kretanja (*Drive action*) 18
      4.3.4. Zibanje (*Swing*) 21
      4.3.5. Petni okret (*Heel turn*) 21
      4.3.6. Okret odrazom pete (*Heel pull*) 22
      4.3.7. Pivot 22
      4.3.8. Pivot akcija (*Pivoting action*) 24
      4.3.9. Kontinuirani spin (*Continuos spin*) 25
      4.3.10. Spin (*The spin turn*) 25
      4.3.11. Iskorak (*Preparation step*) 26
      4.3.12. Kratko prinoženje (*Brush*) 27
      4.3.13. *Chassé* 27
      4.3.14. Priključak (*Close*) 27
      4.3.15. Križanje stopala (*Crossing*) 28
      4.3.16. *Twist turn* 28
      4.3.17. *Contrary body movement position* 28
      4.3.18. Vođenje kretnjom u stranu (*Side leading*) 29
      4.3.19. Pivot na prstima (*Toe pivot)* 29
   4.4. Poravnanje i smjerovi (*Alignmend & direction*) 30

4.5. Količina okreta (*Quantity of turn*) 32
4.6. Rad stopala (*Foot action*) 32
4.7. Pravovremenost (*Timing*) 33
4.8. Plesno držanje (*Couple position*) 35
4.8.1. Osnovno držanje (*Posture*) 36
4.8.2. Držanje ruku (*Hand hold*) 36
4.8.3. Položaj centra tijela (*Position of the centre*) 37
4.8.4. Položaj glave (*Head positions*) 39
4.9. Okret (*Rotation*) 39
4.9.1. *Wind up* 41
4.9.2. Okret u lijevu stranu (*Rotation to the left*) 41
4.9.3. Princip započinjanja okreta – princip bočnog kretanja nogom (*Commence to turn principle – lateral leg movement principle*) 42
4.10. Uspon i spuštanje (*Rise and fall*) 42
4.11. Nagibi/otkloni (*Types of sway*) 43
4.12. Ekstenzija/zaklon (*Extension*) 44
4.13. Iznenadni pokret (*Sudden movement*) 44
5. POSEBNOSTI 45
5.1. Tango 45
5.1.1. Pravovremenost (*Timing*) 45
5.1.2. Osnovno držanje, držanje ruku i položaj u paru 45
5.1.3. Tango hod 46
5.2. Bečki valcer 46
5.2.1. Uspon i spuštanje 46
5.2.2. Kretanje na plesištu prilikom izvođenja osnovnog i lijevog okreta 46
5.3. Slowfox 47
5.3.1. Uspon i spuštanje 47
5.3.2. Pravovremenost (*Timing*) 48
5.4. Quickstep 48
5.4.1. Pravovremenost (*Timing*) 48
5.4.2. Balističko kretanje 49
5.4.3. Interpretacija quickstepa 49
5.4.4. *The swing-ballistic quickstep* 49

6. OPIS PLESNIH FIGURA I METODSKIH VJEŽBI 51
6.1. Engleski valcer 51
6.2. Tango 60
6.3. Bečki valcer 69
6.4. Slowfox 77
6.5. Quickstep 85
6.6. Foxtrot 89
7. ZAKLJUČAK 94
8. LITERATURA 96

1. UVOD

Sportski ples, prema strukturnoj analizi, spada u konvencionalno-estetske aktivnosti. To su aktivnosti koje sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene aciklične strukture kretanja, a izvode se u standardnim i varijabilnim uvjetima. (Milanović, 2013, str. 83) Najmasovnija je plesna federacija, prema broju registriranih članica i natjecatelja, a koju priznaje Međunarodni olimpijski odbor (*IOC*) *World DanceSport Federation* (WDSF). U WDSF-ovom sustavu natjecanja dvije su skupine plesova. Jednu čine standardni plesovi: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep. Drugu čine latino-američki plesovi: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive. U Hrvatskoj djeluje Hrvatski sportski plesni savez[1] (HSPS) koji je član Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) i WDSF-a. Plesne figure standardnih plesova, koji su ujedno i tema ovog rada, bit će opisane na način da se prilagode izvođenju studenata Kineziološkog fakulteta, a mogu se koristiti kod podučavanja plesova u rekreaciji zato što podučavanje plesova u rekreaciji, odnosno društvenih plesova, ne zahtijeva izvođenje pravilne tehnike kao što je to slučaj u sportskom plesu. U sportskom plesu pravilna tehnika izvođenja predmet je ocjenjivanja, dok je kod društvenih plesova bitno demonstrirati karakter i osnovna obilježja koja su specifična za određeni ples.

[1]Hrvatski sportski plesni savez (HSPS) je jedini nacionalni sportski savez koji potiče, promiče i skrbi o hrvatskom sportskom plesu, te ga predstavlja u međunarodnim sportskim udruženjima. Hrvatski sportski plesni savez slijednik je Hrvatskog udruženja sportskih plesača amatera (HUSPA) osnovanog u Zagrebu 11. lipnja 1992. godine. (http://hsps.hr/wp-content/uploads/2017/03/Statut-HSPS-a-18022017.pdf)

2. POVIJEST SPORTSKOG PLESA

Ples, kao aktivnost, prvi puta zabilježen je još u prapovijesti na zidovima pećina u Francuskoj i Španjolskoj. Zbog tog se podatka ples smatra jednom od prvih ljudski aktivnosti uopće. (Jajčević, 2010, str. 18) Ples se, kao organizirana, aktivnost javlja mnogo kasnije, točnije 1904. kada se osniva najpoznatije udruženje plesnih učitelja pod nazivom „*Imperial Society of Dance Teachers*“. (ISTD, 2018.) Do te je godine ples bio organiziran isključivo kao društveni ples. Osnivanjem ISDT-a, ples se počinje sve više shvaćati kao aktivnost za koju postoje određena pravila izvođenja pa se samim time može reći da ples počinje dobivati svoj sportski karakter. 1907. godine organizirano je i prvo plesno natjecanje u Nici pod nazivom „Tango turnir“. (Bijelić, 2006, str. 80) Ples sve više dobiva na popularnosti, a kao organizirani sport javlja se tijekom dvadesetih godina prošlog stoljeća. Godine 1929. britanski plesni učitelji definiraju standarde za „engleski stil“ koji je ubrzo bio prihvaćen u plesnim krugovima. Engleski stil plesanja podrazumijeva zatvoreno držanje u paru, prirodno i dinamičko kretanje te odmjerene pokrete. Najzaslužnija osoba za širenje tog stila je Alex Moore koji zajedno s Guyem Horwardom uvelike doprinosi razvoju tehnike standardnih plesova. (Bijelić, 2006, str. 87) Nekoliko europskih država, a u tome je najveću ulogu imala Njemačka carska udruga za poticanje društvenog plesa, 10. rujna 1935. osnovalo je u Pragu Međunarodnu organizaciju plesnih parova FIDA (*Fédération Internationale de Danse pour Amateurs*). (WDSF, 2018) FIDA nakratko prestaje s radom 1939. a razlog je bio početak Drugog svjetskog rata i neslaganje profesionalnih i amaterski plesača. FIDA se u potpunosti gasi 1956. godine. Već sljedeće godine osnovana je nova plesna organizacija pod nazivom „*International Council of Amateur Dancers*“ (ICAD) na inicijativu Otta Teipela. Ranije, 1950. godine osnovana je profesionalna međunarodna udruga „*The International Coucil of Ballroom Dancing*“ (ICBD), koja kasnije mijenja naziv u „*World dance council*“ (WDC) koji još uvijek postoji. Godine 1990. plesna federacija pod nazivom ICAD promijenila je ime u „*International DanceSport Federation*“ (IDSF). IDSF je 1995. godine priznat od strane Međunarodnog olimpijskog odbora (*International Olympic Committee*) kao sportska disciplina. Na IDSF-ovoj skupštini u Luksemburgu 2011. godine ponovno se mijenja naziv federacije iz „*International DanceSport Federation*“ (IDSF) u „*World DanceSport Federation*“ (WDSF). WDSF trenutno broji devedeset devet članica, među kojima se nalazi i Hrvatska. (WDSF, 2018.)

3. PODJELA PLESOVA

U sportski se ples svrstavaju dvije skupine plesova. To su standardni i latino-američki plesovi. U skupinu stadardnih plesova ubrajaju se: engleski valcer, tango, bečki valcer i quickstep. U skupinu latino-američkih plesova ubrajaju se: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive. S obzirom da su tema ovog rada standardni plesovi, u nastavku teksta bit će opisano njihovo porijeklo i karakteristike.

3.1. Engleski valcer

Zanimljivo je da korijeni engleskog valcera ne potječu iz Engleske već iz Amerike, točnije Bostona. U tom su plesu plesači bili licem okrenuti jedan prema drugom i bok uz bok. U svojoj izvornoj varijanti plesao se u tempu od 36-38 taktova u minuti. (Wainwright, 2017, str. 50) U Englesku su ga 1874. godine prenijeli engleski plesni učitelji i nazvali ga „*english waltz*“. Ples je u svojem izvornom obliku bio progresivan ples s većim brojem okreta koji su plesni učitelji kroz povijest izmijenili u priključak na kraju takta. Ples je dobio dijagonalni karakter zbog spomenutih okreta, koji su bili previše kompliciranI. Zbog tih promjena došlo je do pojednostavljivanja plesa kako bi se prilagodio što većem broju ljudi. Engleski valcer u ovom obliku plesao se na Svjetskom prvenstvu 1922. godine. (Bijelić, 2006, str. 89)

Engleski se valcer pleše u 3/4 mjeri što znači da svaki takt sadrži tri dobe. Broj taktova u minuti za glazbu koja se koristi na natjecanjima i definirana je od strane WDSF-a je 28 do 30. U plesu je naglašena prva doba. S obzirom da se engleski valcer broji brojevima jedan-dva-tri, naglašena doba odnosi se na broj jedan, odnosno prvi korak svake plesne figure. Ono što je karakteristično za engleski valcer jest uspon i spuštanje.



Slika 1. Engleski valcer

3.2. Tango

Podrijetlo je tanga, naravno, Argentina. To je ples koji se počeo plesati u Buenos Airesu. Ubrzo je postao popularan na teritoriju Europe gdje je i postao ples koji se plesao u višim slojevima društva. (Bijelić, 2006, str. 90) Iako je tango bio izrazito popularan u Francuskoj, osoba koja je zaslužna za to da je tango prilagođen plesanju u plesnim dvoranama, engleski je plesni učitelj Victor Silvester. Tango je približio „engleskom stilu“ plesanja. To je bila pojednostavljena verzija tanga, a cilj mu je bio jednostavnost prilikom poučavanja. Također, bilo je bitno da bude pristupačan širokoj masi i da ima definirane plesne figure kako bi se mogao evaluirati na natjecanjima. Ta vrsta tanga naziva se internacionalni (europski) tango. Tango je jedini standardni ples latino-američkog porijekla. Europski tango specifičan je ples ne samo po podrijetlu, nego i po načinu plesanja. To je jedini standardni ples u kojem nema uspona i spuštanja, u kojem stopala ne kližu po podu, već se odižu od poda (*foot placement*). Plesno je držanje također drugačije od ostalih četiriju plesova te je to ples u kojem se priključak ne izvodi na način da su stapala poravnata, već je lijevo stopalo za 5 do 8 centimetara ispred desnog stopala.

Tango se pleše u 2/4 mjeri, a naglašene su obje dobe. Broj taktova u minuti za glazbu koja se koristi na natjecanjima i definirana je od strane WDSF-a je 31 do 33.



Slika 2. Tango

3.3. Bečki valcer

Korijeni ovog plesa potječu s područja južne Njemačke. Smatra se da se razvio iz plesova *dreher* i *ländler*. Širenjem plesa u Englesku, isprva nije bio prihvaćen jer su se vjerske vođe protivile izvođenju ovog plesa. Ono što je u Engleskoj popularizirало ples u ovakvim okolnostima jest činjenica da je bečki valcer bio omiljeni ples kraljice Viktorije. (Bijelić, 2006, str. 92) U 19. je stoljeću postao jednim od najomiljenijih i najrasprostranjenijih balskih plesova. (Jocić, 1999, str. 125) Pravi je procvat doživio zbog popularnosti glazbe austrijskih glazbenika, Johanna Straussa, Franza Schuberta, Johhana Starussa mlađeg, Josepha Lannera. Iz tog razloga dobiva naziv bečki valcer.

Ples se sastoji od šest osnovnih koraka. To je ples s najmanje plesnih koraka u osnovnoj varijanti. Karakteristika je plesa da se pleše u stalnom okretajnu koji može biti desni ili lijevi. Ples je, što se tiče brzine glazbe, najbrži standardni ples. Stalan okret i brzina glazbe ovaj ples čine izuzetno teškim za izvođenje, bez obzira što u osnovnoj varijanti sadrži samo šest koraka. Napredne varijante sadrže puno više plesnih figura pa je samim

time i teži za izvođenje. Glazba je bečkog valcera skladana u 3/4 mjeri, a zadani broj taktova u minuti od strane WDSF-a je 58 do 60. Naglašena je doba u glazbi prva doba.



Slika 3. Bečki valcer

3.4. Slowfox

Slowfox je ples koji je nastao iz dvaju plesova, onestep i rag. Onestep je oko 1910. godine prešao iz Sjeverne Amerike u Europu. Svoju najveću popularnost stekao je u Engleskoj gdje je čak istisnuo valcer. Također, u Engleskoj se proširila prva moderna vrsta glazbe nazvana ragtime. Na takvu vrstu glazbe plesao se rag. S vremenom, glazba se mijenjala, a mijenjao se i način plesanja ovih dvaju plesa. Engleski su plesni učitelji ubrzo na sporiju verziju glazbe ovih dvaju plesa stvorili svoj stil koji se smatra začetkom foxtrota iz kojeg se kasnije razvio slowfox. 1922. je godine definirana forma foxtrota, a dvije godine kasnije razvio se u dvije nove varijante koje su se temeljile na brzini glazbe. Foxtrot na sporiju glazbu nazvan je slowfox, a na bržu glazbu quickstep. (Bijelić, 2006, str. 94) Bitno je spomenuti osobu po kojoj je foxtrot dobio ime, a to je američki plesač Harry Fox. Koraci njegovog plesa na glazbu rag timea nazvani su "Foxov kas" ili prevedeno na engleski jezik "*Fox's trot"* iz čega je dobiven naziv ovog plesa Foxtrot. (Wainwright, 2007, str. 22)

Zanimljivo je reći da se slowfox, zbog specifičnih plesnih figura u kojima se rijetko izvodi priključak i glazbe koja je jednake brzine kao i engleski valcer, smatra težim

standardnim plesom. Gibanje je zbog toga kontinuirano i progresivno sa stalnim izmjenama položaja centra tijela iz zatvorenog u položaj izvan partnera. Glazba je slowfoxa u 4/4 mjeri. Naglašena je prva i treća doba. Broj takova u minuti 28 do 30.



Slika 4. Slowfox

3.5. Quickstep

Početak je razvoja quickstepa isti kao početak razvoja slowfoxa zato što su se oba plesa razvila iz foxtrota. Razlika je u tome što se slowfox pleše na sporu glazbu, a quickstep na bržu glazbu. Ono što je karakteristično samo za quickstep jest što su Englezi iz brzog foxtrota i plesa charleston napravili mješavinu iz koje se razvio ples nazvan "*the quick time foxtrot and charleston*". (Bijelić, 2006, str. 92) Ples je vrlo brzo preimenovan u quickstep i taj se naziv održao i do danas. Temeljem toga, charleston je imao veliki utjecaj na razvoj quickstepa što se može vidjeti u stilu plesanja.

Za quickstep su karakteristične stalne promjene sporih (*slow*) i brzih (*quick*) koraka. Za plesače početnike ples nije toliko zahtjevan kao za napredne plesače, a razlog je što se u višim kvalitativnim kategorijama (*open*) izvode plesne figure s puno skakanja i trčanja. To je jako umarajuće za plesače jer sve te korake trebaju kvalitetno tehnički izvoditi što predstavlja veliki problem ako znamo da pravilno plesno držanje zahtijeva

stalan kontakt plesača i pravilno plesno držanje. Uz to, quickstep je ples koji je posljednji po redoslijedu izvođenja pa su plesači energetski potrošeni. Quickstep je, što se energetske potrošnje tiče, najzahtjevniji ples, stoga plesači trebaju biti jako dobro pripremljeni kako bi njihova izvedba bila kvalitetna. Glazba je za quickstep napravljena u 4/4 mjeri s naglašenim prvim i trećim korakom kao u slowfoxu. Broj je taktova u minuti u quickstepu između 50 i 52.



Slika 5. Quickstep

4. OSNOVNI ELEMENTI TEHNIKE STANDARDNIH PLESOVA

Plesne se figure najčešće nazivaju prema engleskoj terminologiji. Sastoje se od određenog broja koraka, koji su povezani u jedinstvenu cjelinu, posebno za mušku i posebno za žensku plesnu figuru. Svaka plesna figura određena je sljedećim elementima tehnike: broj koraka, položaj stopala, smjer kretanja, količina okreta, pozicioniranje stopala, brojanje, položaj u paru, okret, uspon i spuštanje, vrsta nagiba/otklona, ekstenzija/zaklon.

Kako u svakom sportu, posebice u estetsko-konvencionalnim aktivnostima, gdje je tehnička izvedba glavni kriterij ocjenjivanja i u krajnjem slučaju i utječe na plasman, tako i u sportom plesu postoje opći elementi tehnike koji su bitni da izvedba plesnih

figura bude pravilna. Sportska je plesna federacija (WDSF) elemente tehnike u svojoj službenoj literaturi podijelila u tri nivoa. Može se slobodno reći da ti nivoi nisu povezani i svaka se plesna figura može izvesti ako se prilikom izvedbe neki od tih elemenata izostavi, no to će uvelike utjecati na opći dojam i tehničku izvedbu pojedine plesne figure koja neće biti potpuna, a u krajnjem slučaju niti ispravna. Na plesnim je natjecanjima pravilna izvedba tehničkih elemenata jedan od kriterija ocjenjivanja i utječe kako na ocjenu, tako i na konačni plasman plesnog para.

4.1. Pokreti trupom (*Body action*)

Pod terminom *body action* prodrazumijeva se kretanje trupa i gornjih ekstremiteta. Zbog specifičnog držanja gornjih ekstremiteta, oni su povezani s kretanjima trupa. To se odnosi na većinu kretnji. Manji se broj odnosi na iznimke. Kretnje, koje se odnose na ovaj pojam, su rotacija/zasuk, nagib/otklon i ekstenzija/zaklon. Kretnje trupom bitne su kako bi se mogle izvoditi veće, ali i vizualno atraktivnije linije u tijelu, koje su rezultat kretanja plesača i plesačice u posebnom držanju za ovaj sport. Upravo te kretnje trupa pomažu plesačima bolju fizički povezanost u paru kroz držanje i kontakt tijela kao i jednostavnije i vizualno lakše izvođenje plesnih figura. Određene su kretnje toliko kompleksne da se mogu izvoditi samo ako se poštuju određeni biomehanički principi. Na to je utjecala evolucija i napredak sportskog plesa kroz povijest, ali i želja plesača da budu kompetitivniji i bolji od konkurencije.

Anatomski, tijelo je definirano trima ravninama pa su i same kretnje povezane s tim ravninama. To su: frontalna ravnina, horizontalna ravnina i sagitalna ravnina. Ravnine su konstruirane dvjema osima kako bi se mogle opisati u troimenzionalnom prostoru. Osi koje čine ravnine su vertikalna, horizontalna i sagitalna. U svakoj od tih ravnina mogući su točno definirani pokreti tijelom.

Frontalna ravnina

Frontalna je ravnina ravnina koja je definirana vertikalnom i horizontalnom osi. Tom je ravninom tijelo podijeljeno na verzalni (prednji) i dorzalni (stražnji) dio tijela. Kroz frontalnu ravninu prolazi sagitalna os. Oko te osi moguć je okret frontalne ravnine tijela. Takav je okret u plesnoj terminologiji definirana kao nagib/otklon (eng. *sway*).

Horizontalna ravnina

Horizontalna je ravnina omeđena horizontalnom i sagitalnom osi. Ovom ravninom prolazi vertikalna os oko koje se događa kretnja koja je u plesnoj terminologiji definirana kao rotacija/zasuk (eng. *rotation*). Ovom ravninom tijelo je podijeljeno na gornji i donji dio.

Sagitalna ravnina

Ovom je ravninom tijelo podijeljeno na lijevu i desnu stranu. Omeđena je vertikalnom i sagitalnom osi. Os koja prolazi ovom ravninom naziva se horizontalna os. Kretanje tijela u sagitalnoj ravnini oko horizontalne osi naziva se fleksija/pretklon i ekstenzija/zaklon (eng. *extension, flexion*).

4.2. Korak/akcija (*Step/action*)

Prije svega potrebno je opisati što u sportskom plesu znači korak, a što akcija. „Korak je kordinirani potpuni ili djelomični prijenos težine s jedne noge na drugu.“ (vlastiti prijevod) „Akcija je pokret koji ne uključuje prijenos težine.“ (vlastiti prijevod) Za svaku plesnu figuru određen je točan broj koraka.

4.3. Postavljanje stopala (*Foot placement*)

Ovaj pojam odnosi se na mjesto gdje se pojedino stopalo postavlja na početku i na kraju svakog koraka u plesnoj figuri u odnosu na drugu nogu. Stopalo se može postaviti u točno definiranim smjerovima: unaprijed, unatrag, u stranu, dijagonalno, tako da se jednom nogom križa druga (*crossed*), priključak. Mogu se koristiti posebna objašnjenja kao na primjer: korak preko tijela (*across the body*) gdje zamišljena linija kretanja stopala prelazi preko zamišljene linije u čijem je smjeru okrenuto tijelo. Prilikom opisivanja plesnih figura dvije su faze opisane pod pojmom postavljanje stopala. Prva se faza odnosi na vrijeme od početka koraka do položaja centralne ravnoteže (*centre of balance position*), a druga se faza odnosi na vrijeme od položaja centralne ravnoteže do završetka koraka, odnosno dolaska u početni položaj (*recovery*).

Kako bi određeni pojmovi bili što jasniji i kako ne bi bilo zabune prilikom tumačenja, potrebno je definirati pojmove kao što su: položaj centralne ravnoteže i dolazak u početni položaj. Oba su pojma od velikog značaja prilikom izvođenja plesnih figura, stoga je jako bitno da budu jasno i precizno definirani. Bitno je napomenuti da su to dijelovi plesnih figura kroz koje plesač prilikom izvođenja prolazi i ne zaustavlja se, ali obje faze moraju biti pravilno izvedene kako bi se plesna figura izvela kontinuirano, dinamično i koordinirano radi specifičnog plesnog držanja plesača i plesačice i kontakta trupom.

Položaj je centralne ravnoteže položaj u kojem je težina tijela jednako raspoređena između oba stopala, a stopala su u raskoraku. Jedno je stopalo ispred drugog, ali svako stopalo ima svoju liniju kretanja. U tom se položaju plesač nalazi na peti prednje noge i jastučiću stopala stražnje noge, odnosno noge od koje se odguruje. To se odnosi na izvođenje koraka isključivo unaprijed ili unatrag. Bitno je napomenuti da se taj naziv ne odnosi na svaki položaj kada je težina tijela podjednako raspoređena između stopala, nego isključivo kada plesač korak izvodi preko pete, odnosno kada peta vodi korak. Takav se korak naziva akcija kretanja (eng. *drive action*) i bit će objašnjen u nastavku. Položaj je centralne ravnoteže jedan od pet faza i istovremeno središnja faza izvođenja eng. *drive action.*

Pojam eng. *recovery* koristiti se kako bi se pojasnio završni položaj plesne figure. Ovaj je položaj od iznimne važnosti jer plesni par treba svaku plesnu figuru završiti u tom položaju kako bi mogao izvesti figuru koja se nadovezuje na prethodnu. Bez toga, par nije u mogućnosti izvesti figuru sa svim elementima tehnike koji su opisani u toj figuri. U sportskom su plesu stopala i trup u sinergiji i u vrlo se malo situacija ta dva dijela mogu gledati zasebno.

Najčešći položaji stopala i trupa:

- Završni položaj tijela – težina se tijela u potpunosti nalazi iznad stojne noge dok nogom, od koje se plesač odguruje, nije u potpunosti napravio priključak
- Završni položaj stopala – težina se tijela u potpunosti nalazi iznad stojne noge i noga, od koje se plesač odguruje, nalazi se ispod tijela, odnosno u priključku
- Težina tijela iznad stopala – težina je tijela iznad stojne noge, ali trup ne dolazi u položaj da se nalazi iznad stojne noge

4.3.1. **Korak u stranu zamahom** (*The swing side step*)

U fizici, zibanje je definirano kao slobodan pokret oko fiksne točke. *Swing*, odnosno zibanje može se usporediti s jednostavnim njihalom. „Kuglicu ovješenu o nit koja se može njihati (titrati) nazivamo jednostavnim njihalom.“ (Labor, 2014, str. 22) Slikovit je prikaz tog pokreta klatno zvona koje na vrhu ima fiksnu točku, odnosno hvatište, a donji se dio slobodno kreće. Ovaj korak podrazumijeva zamah noge po principu klatna gdje je kuk početna i fiksna točka, a stopalo, odnosno prsti, završna točka koja zajedno s cijelom nogom izvodi pokret. Takva vrsta koraka označava kretanje noge unaprijed, a završava korakom u stranu. Kako bi se takav korak pravilno izvodio, potrebno je izvesti okret na stojnoj nozi (*twist* stopala) nakon centralnog položaja. Izvodi se tako da se drugi korak izvodi prema naprijed, a završava u stranu u odnosu na stojnu nogu. Primjer je ovog koraka drugi korak desnog okreta koji je kasnije opisan.

4.3.2. **Položaj stopala prije koraka** (*Before foot position*)

Učinak svjesne mišićne aktivacije, odnosno mišićnog potiska i težine tijela u željenom smjeru uzrokuje veliku propulziju koja se u određenom trenutku mora kontrolirati. Kontrola te sile jedan je od najvažnijih aspekata za plesača tijekom plesa. Zbog plesanja u paru, ta se kontrola kod oba plesača treba dogoditi u istom trenutku kako bi se održalo plesno držanje i kontakt. Ovaj je pojam uveden da se na jednostavan i učinkovit način objasni dinamička ravnoteža. U nazivu ovog elementa tehnike nalazi se riječ položaj u kojem je težina tijela na pola puta između položaja centralne ravnoteže i noge kojom se izvodi korak. Kada se dođe u taj položaj, mišići noge, kojom se izvodi korak, a koji su ispravno aktivirani, pomažu pri kontroli sile koju stvara ta noga. Potisna sila noge, kojom se izvodi korak, dodaje se sili plesačeve težine koja će imati suprotan smjer od potisne sile. Te će se dvije sile sa suprotnim smjerom poništiti, što će u konačnici rezultirati kontrolom akcije.

4.3.3. **Akcija kretanja** (*Drive action*)

Posebnost je ovog elementa tehnike da izvođenjem treba koordinirano izvoditi tri različite akcije. To su: narušavanje ravnoteže tijela, savijanje koljena i zamah noge. Izvodi se prilikom izvođenja prvog koraka svake figure. Akcija kretanja omogućuje plesaču kretanje naprijed ili natrag. Također, bitna je kako bi plesač uspješno izveo ostale korake te iste plesne figure jer plesač prilikom izvođenja ostalih koraka koristi inercijsku silu koju je proizveo prilikom izvođenja tog prvog koraka. Kod tehnički manje zahtjevnih

plesnih figura, koje sadrže tri do četiri koraka, a samim time ne sadrže više koraka nego je udaraca u glazbi, plesač ostale korake koristi za usporavanje tijela. Iz toga se može zaključiti da plesač većinu energije za izvođenje plesne figure koristi za izvođenje prvog koraka, dok ostale korake koristi kao svojevrsni oporavak. Prilikom izvođenja akcije kretanja, plesač prolazi kroz različite faze. One su razlikuju u izvođenju koraka unaprijed i unatrag u tome što korak unatrag ima jednu dodatnu fazu koja će biti posebno opisana. Ova se akcija naziva priprema i potrebno ju je izvesti zato što sprečava da se plesač, koji radi korak unatrag, svojim centrom, koji se nalazi okvirno u razini pupka, udalji od centra svojeg plesnog partnera. To se događa jer je prirodno da kukovi propadnu u sjed kada se pogrče koljena kada se izvodi prva faza spuštanja. Ako se to dogodi prilikom plesanja, rezultat je udaljavanje centra plesača i gubitak fizičkog kontakta koji je nužan u standardnim plesovima. Da bi se to izbjeglo, potrebno je slobodnu nogu pomaknuti malo unatrag bez prijenosa težine, ali prije spuštanja odrazne noge. Na taj se način zbog težine noge, koja se kreće, prevenira prirodna tendencija tijela da se kreće unatrag. To će, također, pogodovati okomitoj liniji tijela iznad stojne noge tijekom faze spuštanja i, ono što je bitno, zadržat će se i lakše održati kontakt plesača.

Faze akcije kretanja kod koraka unaprijed:

Spuštanje (eng. *lower*) – plesač izvodi popučanj u koljenu. U slučaju da prvi korak počinje iz položaja da se plesač nalazi na prstima, akcija počinje tek kada plesač spusti pete na pod i tek tada počinje spuštanje u zglobu koljena,

Otpor (eng. *resist*) – kada se plesač spustio, tada dolazi do prijenosa težine na prednji dio stopala do limita ravnoteže. Dolazi do laganog narušavanja ravnoteže i zadržavanja vertikalne linije tijela. Prilikom izvođenja treba paziti da su stopala u priključku i da ne dolazi do pomicanja stopala iz tog položaja,

Kontrola (eng. *control*) – u ovom položaju plesač počinje pomicati nogu kojom radi prvi korak zajedno s težinom tijela prema naprijed do položaja centralne ravnoteže,

Odgurivanje (eng. *push*) – slijedi nakon što je plesač u položaju centralne ravnoteže. Plesač se odguruje od stražnje noge, koja se nalazi na jastučiću stopala. Prednja

je noga opuštena i time se omogućuje prijenos težine tijela na prednju nogu. Nakon toga, prednja noga postaje odrazna noga za sljedeći korak,

Oporavak (eng. *recover*) – plesač odraznu nogu iz tog koraka postavlja pod tijelo. Težinu tijela prenosi na prednji dio stopala, osim u tangu, gdje je težina tijela na sredini stopala, kao što treba biti prije početka bilo kojeg koraka i u tom je trenutku spreman za sljedeći korak.

Faze akcije kretanja kod koraka unatrag:

Priprema (eng. *prepare*) – odnosi se na pripremu noge koja se kreće i izvodi se prije ostalih pet faza koje su opisane u koraku naprijed. Priprema nije korak prema definiciji, nego samo pomicanje noge koja radi korak 15-20 centimetara unatrag bez prijenosa težine na tu nogu. Plesač se na toj nozi postavlja na jastučić stopala i izvodi je povezano sa završnom fazom prethodnog koraka,

Spuštanje (eng. *lower*) – plesač počinje spuštanje u koljenu. U slučaju da prvi korak počinje iz položaja da se plesač nalazi na prstima, akcija počinje tek kada plesač spusti pete na pod i tek tada počinje spuštanje u zglobu koljena,

Otpor (eng. *resist*) – kada se plesač spustio, tada dolazi do prijenosa težine na prednji dio stopala do limita ravnoteže. Dolazi do laganog narušavanja ravnoteže i zadržavanja vertikalne linije tijela. Prilikom izvođenja treba paziti da su stopala u priključku i da ne dolazi do micanja stopala iz tog položaja,

Kontrola (eng. *control*) – u ovom položaju plesač počinje pomicati nogu kojom radi prvi korak zajedno s težinom tijela prema naprijed do položaja centralne ravnoteže,

Odgurivanje (eng. *push*) – slijedi nakon što je plesač u položaju centralne ravnoteže. Plesač se odguruje od stražnje noge, koja se nalazi na jastučiću stopala. Prednja je noga opuštena i time se omogućuje prijenos težine tijela na prednju nogu. Nakon toga, prednja noga postaje odrazna noga za sljedeći korak,

Oporavak(eng. *recover*) – plesač odraznu nogu iz tog koraka postavlja pod tijelo. Težinu tijela prenosi na prednji dio stopala, osim u tangu, gdje je težina tijela

na sredini stopala, kao što treba biti prije početka bilo kojeg koraka i u tom je trenutku spreman za sljedeći korak.

4.3.4. **Zibanje** (*Swing*)

U plesu se ovaj pokret može objasniti na sljedeći način: kukovi plesača predstavljaju fiksnu točku, a stopala su dio tijela gdje se događa najveća brzina. Ovaj element tehnike može se objasniti kroz akciju kretanja. Početni je položaj položaj u kojoj je brzina jednaka nuli. Brzina će se postepeno povećavati do položaja centralne ravnoteže. Nakon tog položaja, do završnog položaja, brzina se postepeno smanjuje i u konačnici je opet jednaka nuli.

Zbog ovog elementa tehnike, određeni su standardni plesovi dobili naziv „swing plesovi“. To su: engleski valcer, bečki valcer, slowfox i quickstep. Kod tih je plesova akcija kretanja temeljni element tehnike za ispravno izvođenje ovog efekta. Izrazito je bitna pravilna koordinacija između pojedinih faza akcije kretanja.

4.3.5. **Petni okret** (*Heel turn*)

Petni je okret u mjestu i može se izvoditi u lijevu ili desnu stranu. Okret se izvodi iznad pete stopala one noge koja izvodi prvi korak. Stopalo noge kojom se izvodi drugi korak priključuje se, ali se prilikom tog pokreta ne prenosi težina. Prijenos težine slijedi tek nakon što je okret u potpunosti izveden. Što se tiče vremenskog raspoređivanja okreta, ono je podijeljeno na način da zatvaranje, odnosno priključivanje stopala, traje ¾ vremena, dok otvaranje, odnosno sam završetak okreta, traje ¼ vremena. Petni se okret može izvoditi kao samostalna plesna figura (impetus ili telemark u engleskom valceru) ili kao dio određene figure (reverse turn u slowfoxu, double reverse spin turn u engleskom valceru).

Okret se izvodi tako da se nakon dolaska u položaj centralne ravnoteže, peta stražnje noge spušta na pod. Prednja se noga kreće prema stražnjoj nozi čak i u slučaju da u opisu plesne figure stoji da se samo tijelo vraća u neutralan položaj. U isto se vrijeme koljeno stojne noge pogrči. Zbog postizanja veće dinamike u plesu općenito, prvi korak petnog okreta ne izvodi se isključivo unaprijed ili unatrag, nego i malo u stranu. Partner prilikom izvođenja drugog koraka, koji je usmjeren prema naprijed, započinje korakom unaprijed, a završava korakom u stranu. S obzirom da se radi o specifičnom okretu, gdje je težina tijela iznad peta stopala, izvodi se i drugačiji okret ramena i kukova. Vrste i načini okreta izvođenja bit će samo napisani, dok će opis okreta biti detaljno objašnjeni u

daljnjem tekstu rada jer su okreti složene po svojoj strukturi pa zahtijevaju dodatan opis. Kod koraka izvodi se okret za dinamiku. Način je izvođenja sljedeći: radi se okret ramena u centralnom ravnotežnom položaju. Element tehnike, koji je važan prilikom izvođenja ovog okreta, odnosi se na uspon i spuštanje. Načini uspona i spuštanja bit će detaljno objašnjeni u nastavku rada. Ono što je potrebno naglasiti kod petnog okreta, a odnosi se na uspon i spuštanje, postepenost je uspona. To znači da plesači izvode uspon tijekom izvođenja cijele plesne figure. Na početku prvog koraka plesači se spuštaju u koljenu, dok u drugoj polovici koraka počinju raditi uspon u zglobu koljena. Na drugom koraku nastavljaju uspon u koljenu, gležnju (podizanje pete od poda) i trupu (ekstenzija/zaklon tijela). Na početku trećeg koraka nalaze se u najvišoj točki dok se na kraju tog istog koraka počinju spuštati. U petnom je okretu posebno da se ta vrsta okreta izvodi nešto ranije, odnosno pola koraka ranije nego što je opisano u definiciji te vrste okreta. Potrebno je napomenuti da to nije pogrešno bez obzira što se ne izvodi po definiciji, već je prilagođeno izvođenje s obzirom na osobitost plesne figure. Završetak, odnosno dolazak u neutralni položaj nakon okreta, izvodi se okret kukova u drugoj polovici koraka.

4.3.6. Okret odrazom pete (*Heel pull*)

Ovaj je element tehnike povezan s ranije definiranim petnim okretom. Okret odrazom pete određeni je tip petnog okreta. Tijekom izvedbe dolazi do usporavanja tijela i to omogućuje plesaču promjenu smjera kretanja. Za razliku od petnog okreta, gdje su stopala spojena u samom okretu, u ovom su okretu stopala blago raširena. Količina okreta je 3/8 okreta od punog kruga neovisno o tome izvodi li ga partner ili partnerica. Uspon i spuštanje različito je od petnog okreta pa tako nema postepenog uspona i spuštanja, nego se izvodi spuštanje na prvom korak, uspon na drugom i opet spuštanje na trećem koraku.

4.3.7. Pivot

Pivot je posebna vrsta okreta/iskoraka. Definiran je kao okret u mjestu. Postoje dvije vrste pivota: pivot u desnu stranu, koji se u stručnoj literaturi naziva *Natural pivot,* i pivot u lijevu stranu, koji se naziva *Reverse pivot*. Pivot se ubraja u osnovne elemente tehnike jer se može javiti kao dio određene plesne figure, ali se također izvodi kao samostalna plesna figura. Može se izvoditi jedan i kao kombinacija nekoliko pivota za redom.

Pravilno tehničko izvođenje pivota u desnu stranu opisano je u sljedećim natuknicama:

- okret se izvodi iznad stopala kojim se radi korak
- maksimalna količina okreta iznosi 1/2 od cijelog kruga
- kada jedan partner izvodi pivot, drugi izvodi pivot akciju
- pivotu prethodi intenzivna akcija kretanja koja je kombinirana s okretanjem stopala unatrag i malo u stranu. Takvo postavljanje stopala nužno je zbog održavanja kontakta u paru i bolje povezanosti s prethodnom figurom,
- okret koji se izvodi u pivotu rezultat je pravilnog izvođenja eng. *commence* akcije prethodnog koraka i pravilno izvedene rotacije/zasuka tijela za mekoću pokreta (eng. *lightness*) koja se izvodi tijekom cijelog izvođenja pivota,
- položaj je u paru tijekom izvođenje pivota zatvoreni položaj para i kada god se dogodi promjena u paru, koja je posljedica izvođenja pivota, to će uvijek biti definirano kao jednonožni okret (eng. *swivel*),
- tijekom okreta, plesači trebaju izbjegavati efekt spirale koji može biti izveden zbog jake dinamike same figure. Stopala trebaju biti u istom položaju od početka izvođenja pivota pa sve do samog kraja izvođenja. Linije kretanja stopala nikad se ne smiju križati. Ovo je tehničko pravilo bitno jer centri plesnih partnera uvijek moraju biti u kontaktu,
- gibanja u frontalnoj ravnini (nagibi/otkloni) u ramenom pojasu nisu poželjni zbog lakšeg održavanja ravnoteže i kretanja težine plesača u prostoru. Nagibi/otkloni se ipak mogu koristiti i to kao kozmetički nagib/otklon (eng. *cosmetic sway*) u lijevu stranu,
- rad je stopala definiran kao jastučić stopala-peta-jastučić stopala
    - jastučić stopala postavlja se na početku akcije sve do akcije kretanja
    - nakon toga postavlja se peta na pod postepenim spuštanjem od jastučića do peta, koja se naziva *Roll Action,* nakon čega je cijelo stopalo na podu, ali se pritom promijenio smjer stopala od unatrag u smjer kretanja do licem u smjer kretanja. Peta treba biti postavljena na pod s velikom kontrolom zato što se ubrzo nakon toga opet podiže od podajer dolazi do novog odgurivanja od te noge. Težina tijela treba biti na prednjem dijelu stopala jer cijeli taj dio postavljanja pete na pod i ponovno podizanje traje vrlo kratko. Takav se pokret petom ranije nazivao „poljubac podu“,

- u sljedećem koraku, nakon okretanja, opet se postavlja jastučić stopala zbog položaja centralne ravnoteže. Takav je položaj stopala nužan zbog promjene smjera kretanja što je specifično za sam pivot

Pivot u lijevu stranu izvodi se kao i pivot u desnu stranu, ali s nekoliko promjena koje će biti opisane:

- oba plesača izvode pivot u isto vrijeme
- izvodi se akcija kretanja, ali ne jaka i intenzivna kao kod desnog pivota kako bi bilo moguće lakše zadržati plesni kontakt, ali i količinu okreta koja je definirana izvođenjem pivota
- nagibi/otkloni tijela se u ovom pivotu izbjegavaju čak i na višem nivou izvođenja kako bi se održala ravnoteža tijekom izvođenja i kako bi se lakše prenosila težina tijela s noge na nogu u prostoru. Ako su plesači sposobni izvoditi pivot u lijevu stranu s nagibom/otklonom, onda ga u tom slučaju mogu izvoditi.

4.3.8. **Pivot akcija** (*Pivoting action*)

Ovaj element tehnike predstavlja posebnu vrstu okreta koja je dio pivota koji je ranije opisan i definiran. Akcija se izvodi u samom izvođenju pivota i to kada jedan od partnera izvodi pivot, drugi izvodi pivot akciju. Za razliku od pivota, koji se izvodi više u mjestu, ova je akcija progresivna i kreće se više u prostor.

Osnovni su principi izvođenja pivot akcije sljedeći:

- okret se pleše tako da je težina tijela iznad stopala kojim se radi korak, dok se u završnom dijelu koraka težina prenosi na unutarnji rub stopala te iste noge u svrhu održavanja kontakta u paru i kako bi se na ispravan način izveo sljedeći korak ili plesna figura;
- maksimalna je dopuštena količina okreta 1/2 cijelog kruga;
- kao i za ranije opisani pivot, za izvođenje pivot akcije koristi se izrazita akcija kretanja, a postavljanje stopala slično je kao i u pivotu – naprijed i malo u stranu (obrnuto od partnera koji izvodi pivot);
- pravilno izvođenje pivot akcije rezultat je eng. *commence* okreta iz prethodne figure i blage rotacije/zasuka za mekoću (eng. *lightness*) tijekom cijelog trajanja koraka;
- položaj je u paru zatvoreni;

- kao i kod pivota, treba izbjegavati efekt spirale stopalom;
- kod pivot akcije ne izvodi se nagib/otklon u tijelu;
- akcija stopala je peta stopala-jastučić stopala
    - peta se postavlja na početku koraka prilikom izvođenja akcije kretanja
    - stopalo je na jastučiću prilikom izvođenja okreta. Na jastučić se dolazi preko prethodno postavljene pete. U ovoj se fazi mijenja smjer stopala od plesnog smjera do leđima u plesni smjer. Težina tijela treba biti na unutarnjem rubu stopala na kraju izvođenja okreta na stopalu.

4.3.9. **Kontinuirani okreti** (*Continuos spin*)

Ovaj element tehnike objedinjuje ranije definirani pivot i pivot akciju na poseban način. Kada partner izvodi pivot, a partnerica pivot akciju i u sljedećem koraku partner izvodi pivot akciju, a partnerica pivot, u izvođenju peta ne dodiruje pod. U tom slučaju oni plešu povezanu naprednu verziju tih dvaju elemenata tehnike i u tom se slučaju radi o kontinuiranom spinu. Bitno je spomenuti da je uspon tijekom izvođenja pivot akcije kontinuiran, a postavljanje stopala na pod bit će sljedeće:

Partner: peta-jastučić stopala u pivot akciji i jastučić stopala-peta-jastučić stopala u pivotu

Partnerica: peta-jastučić stopala u pivotu i jastučić stopala u pivot akciji

4.3.10. **Spin** (*The spin turn*)

Spin je vrsta okreta koji se pleše u dva koraka. Plesač kreće desnom, a plesačica lijevom nogom. Najčešće se pleše nakon pivota. Ako se spin izvodi nakon pivota, tada je povezana snažna rotacija/zasuk prilikom izvođenja pivota i progresivnost ovog elementa tehnike (okreta). Ovaj element tehnike može biti sastavni dio plesne figure (npr. natural spin turn).

Tehničke karakteristike spina su sljedeće:

- prvi korak spina počinje blagom akcijom kretanja do položaja centralne ravnoteže i završava postepenim usponom do faze eng. *recovery*;
- spin se može plesati s i bez kozmetičkog nagiba/otklona u desnu stranu kada je količina okreta veća od 3/8 punog kruga. Nagib/otklon se u lijevu stranu ne preporučuje kod osnovne izvedbe okreta, ali napredniji plesni parovi i parovi koji su tehnički kvalitetni mogu plesati i takvu vrstu nagiba/otklona pod uvjetom da je

spin pravilno izveden i zadržano je zajedništvo u paru. U slučaju da je zbog nagiba/otklona došlo do narušavanja plesnog držanja i zajedništva, tada spin nije tehnički pravilno izveden;

- plesač započinje korakom unaprijed i nastavlja korakom unatrag i lagano u stranu, dok plesačica započinje korakom unatrag nakon kojeg izvodi korak dijagonalno unaprijed. U fazi između dva koraka, plesačica izvodi tehničko pravilo pod nazivom kratko prinoženje eng. *brush* (opisan u nastavku rada). Spin je ispravno izveden kada su noge spojene;
- za spin su karateristične dvije vrste rotacije/zasuka. Prva je rotacije/zasuk na prvom koraku, a naziva se rotacija/zasuk za mekoću pokreta (eng. *lightness*), a na njega se nastavlja rotacija/zasuk za dinamiku (eng. *dynamics*) na kraju koraka;
- plesačice, kod izvođenja spina, rade ekstenziju/zaklon u trupu i gornjem dijelu tijela koja je povezana s usponom u nogama i pravilnim izvođenjem krako prinoženje (eng. *brush*) akcije koja je ranije spomenuta;
- rad stopala za plesača u spinu je: peta-prsti za prvi korak i prsti-peta za drugi korak. Plesačica prvi korak pleše na prstima, a drugi korak prsti-peta. Kako bi se spin izveo na pravilan način i kako bi bio što jednostavniji za plesače, u izvođenju je potrebno obratiti pažnju na prvi korak pa u nastavku slijede detaljniji opis prvog koraka:
    - plesač: korak na petu koristi se na početku izvođenja spina tijekom akcije kretanja
    - plesačica: korak na prste koristi se tijekom prijenosa težine na desnu nogu na koju dolazi kroz akciju valjanja stopala s pete preko jastučića do prstiju, a događa se na kraju kada stopalo mijenja smjer iz naprijed u natrag. Zbog spomenutog valjanja stopala, na početku koraka plesačica staje na jastučić stopala, ali zbog postepenog uspona dolazi do prstiju stopala u trenutku kada izvodi kratko prinoženje eng. *brush*.

4.3.11. **Iskorak** (*Preparation step*)

Iskorak je korak koji nije dio niti jedne plesne figure i izvodi se na samom početku plesanja. Izvodi se suprotnom nogom od noge kojom počinje prva plesna figura. Razlog je plesanja iskoraka taj da je gotovo nemoguće izvesti sve elemente tehnike koje zahtijeva određena plesna figura ako se kreće iz statičkog položaja. Smisao je iskoraka da se tijelu da određeni pokret i neka vrsta ubrzanja kako bi se mogli izvesti svi zahtjevi

prve plesne figure koja je definirana koreografijom. Iskorak jedan od plesača u paru izvodu unaprijed dok ga drugi izvodi unatrag.

4.3.12. Kratko prinoženje (*Brush*)

Kratko prinoženje (eng. *brush*) je pokret koji se izvodi jednonožno, a drugom se radi kratko prinoženje te se istom nastavlja korak. Izrazito je bitno da je noga kojom se radi pokret u stalnom kontaktu s podlogom, odnosno da se ni u jednom trenutku ne podiže od poda. Osnovno je trajanje ovog elementa tehnike s gledišta noge kojom se radi pokret 3/4 trajanja pokreta za priključivanje i 1/4 trajanja za izvođenje koraka od stojne noge. Tijekom izvođenja pokreta, potreban je lagani pritisak u pod nogom kojom se izvodi kratko prinoženje.

4.3.13. Chassé

*Chass*é je jedan od najpoznatijih koraka i jedan od najčešće korištenih koraka, osim u sportskom plesu već i u drugim plesnim vrstama. Prilagođen je izvođenju u svim plesovima koji se svrstavaju u sportski ples. Nije riječ samo o standardnim plesovimam nego i latino-američkim. Sastoji se od tri koraka. U prvom koraku izvodi se korak od noge, u drugom se koraku noge priključuju, a u trećem se opet izvodi korak od noge. Može se plesati s okretom ili bez okreta. Izvodi se u lijevu ili u desnu stranu. *Chasséu* prethodi korak kojim se izvodi akcija kretanja. U svim standardnim plesovima, osim u tangu, prilikom izvođenja *chasséa* karakterističan je postepeni uspon u sva tri koraka. Ovaj se korak može izvoditi iz zatvorenog i otvorenog položaja u paru.

4.3.14. Prinoženje (*Close*)

Prinoženje je akcija koja se najčešće koristi kao završetak nekih plesnih figura tipičnih za engleski valcer. Koristi se i kod drugih plesova, ali najčešće je korištena u engleskom valceru. Osnovna je funkcija ovog elementa tehnike promjena težine s jedne noge na drugu. Drugim riječima, prinoženje omogućuje da sljedeći korak napravimo suprotnom nogom od one kojom se radi prethodni korak. To se radi tako da se jednom nogom radi adukcija, koja za posljedicu ima zatvaranje stopala. U plesom se rječniku to naziva priključak. Prinoženje se radi spajanjem palčeva lijevog i desnog stopala kroz stav spojeni. Iznimka je tango gdje seprinoženje izvodi tako da je jedno stopalo za pola dužine stopala ispred, odnosno iza drugog stopala.

4.3.15. **Križni korak** (*Crossing*)

Ovaj je element tehnike logičan nastavak na prethodni. Križni koraci po svojoj strukturi i načinu izvođenja vrlo slični prinoženju. Razlika je u tome što kod križnih koraka slobodna noga adukcijom kreće prema stojnoj nozi, ali pritom prelazi zamišljenu liniju te iste stojne noge. Kod izvedbe treba imati na umu da i kod križnih koraka stopala trebaju biti u paralelnom odnosu. Dvije su situacije kada se u plesu treba koristiti križne korake. Prva je kada se stopala križaju na vrlo uskom prostoru i nalaze se ispod plesačeva tijela. Druga je situacija malo kompleksnija. To se odnosi na položaj kada stopala križaju liniju kretanja bez da se međusobno dodiruju. To se događa u situacijama kada je potreban veliki pomak u prostor i kada se u tom koraku izvodi akcija kretanja. Takav korak zahtijeva i veliku torziju u tijelu, a pogotovo ramenima jer se najčešće izvodi iz otvorenog (promenadnog) položaja.

4.3.16. ***Twist turn***

Twist okret je vrsta sunožnog okreta, što znači da se okret izvodi na jednom mjestu bez da se plesači kreću kroz prostor. Ono što ga razlikuje od ostalih statičkih okreta jest križanje stopala u određenom trenutku, a zatim se kroz okret vraćaju u zatvoreni položaj bez da su prekrižena. To se odnosi na plesača jer plesačica izvodi tri koraka oko partnera tako da ona nema križanje stopala, nego izvodi tri koraka prema naprijed i ukrug jer je partner centar okreta. Taj pokret zahtijeva određenu vrstu koordinacije jer se izvodi tako da se desno stopalo, kojim se križa iza lijeve noge, postavi na jastučić stopala, a lijevo se stopalo postavlja na petu i u tom položaju se radi okret. Kako bi plesač koji izvodi ovaj okret ostao u ravnoteži, potrebno je težinu tijela ravnomjerno rasporediti na oba stopala s blagim pritiskom na petu prednjeg stopala. Stopala se na kraju okreta postavljaju u priključak i paralelna su. Težina je tijela iznad desnog stopala. Vertikalna linija tijela, kojom se postiže nagib/otklon, ostaje ravna, što znači da nagiba/otklona nema, ali on nije isključen za naprednije plesače. U slučaju da se izvodi nagib/otklon u okretu, tada plesači izvode nagib/otklon u lijevu stranu.

4.3.17. ***Contrary body movement position***

U standardnim je plesovima osnovno kretanje stopala takvo da se svako stopalo kreće po vlastitoj zamišljenoj liniji kretanja, a te linije se gotovo nikada ne preklapaju. Ovaj element tehnike podrazumijeva suprotnu situaciju. Svoje je ime ovaj položaj dobio zato što su tom položaju tijela plesača u rotaciji/zasuku. Do tog položaja ne dolazi se

korakom, već prethodnom rotacijom/zasukom gornjeg dijela tijela, a linija je kretanja jednog stopala na liniji ili prelazi liniju kretanja drugog stopala. Ovakav položaj stopala može biti izvedena kako u koraku naprijed, tako i u koraku natrag. Najčešće se pleše u položaju kada se partner ili partnerica kreću s vanjske strane partnera. Razlog je postavljanja stopala u ovaj položaj održavanje kontakta i izbjegavanje narušavanja posture tijela. Također, koristi se na kraju plesnih figura koje se plešu u promenadnom položaju kada plesač pleše zadnji korak desnom nogom, a partnerica lijevom prema naprijed.

4.3.18. **Vođenje kretnjom u stranu** (*Side leading*)

Vođenje u stranu podrazumijeva situaciju kada se isto rame i stopalo, kojim se radi korak naprijed ili natrag, kreće u istu stranu. Najčešće se koristi u onim plesnim figurama u kojima se mijenja položaj u paru iz zatvoreng u položaj izvan partnera. Najčešća metoda za primjenu ovog elementa tehnike kod koraka unaprijed, bit će opisana u nastavku. U položaju eng. *recovery* izvodi se priprema za daljnji iskorak. Kada je tijelo izvan ravnoteže, u istom trenutku slobodnom se nogom izvodi zamah naprijed da bi se uskladio položaj tijela izvan ravnoteže i pokret slobodne noge. Na kraju tog koraka položaj centralne ravnoteže postići će se istim ramenom kao i stopalom kojim se izvodi korak.

4.3.19. **Pivot na prstima** (*Toe pivot*)

Kao što samo ime elementa tehnike govori, radi se o okretu na prstima. Kao i sve ostale vrste pivota, izvodi se iznad stopala kojim se radi korak. Najveća je dopuštena količina okreta 180 stupnjeva. Ovaj se korak može izvoditi kao samostalna plesna figura ili kao dio neke druge figure. Sama figura ne zahtijeva veliku progresiju. Osnovni je način izvođenja okreta na prstima okret na stopalu slobodne noge nakon položaja centralne ravnoteže, umjesto završne faze akcije kretanja (eng. *recovery*). Pravilna izvedba okreta na prstima podrazumijeva izvođenje svih prethodno opisanih faza i potpuni kontakt prstiju stopala.

4.4. **Poravnanje i smjerovi** (*Alignmend & direction*)

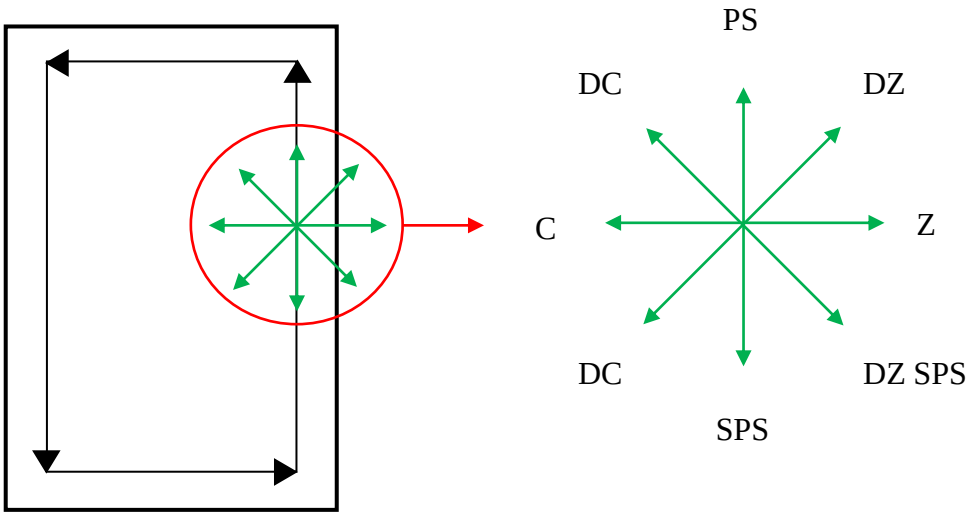
Ovaj nam tehnički elemet govori o različitim smjerovima na plesištu i poravnanju plesača na plesištu. Tu spadaju tri različite orijentacije: linije plesišta, smjerovi kretanja plesača i poravnanje plesača na plesištu.

1. Linije plesišta

   Plesište je u većini slučajeva u obliku pravokutnika. Prema važećem natjecateljskom pravilniku Hrvatskog sportskog plesnog saveza (HSPS) minimalna propisana veličina plesišta na natjecanjima u nadležnost HSPS-a je 14x22 metara. S obzirom da je plesište u obliku pravokutnika, tada su dvije nasuprotne stranice plesišta jednake duljine. Dulje se stranice nazivaju duge linije, a kraće se stranice nazivaju kratke linije. Iz toga se može zaključiti da se plesište sastoji od dviju dugih i dviju kratkih linija.

2. Smjerovi kretanja plesača

   Smjerovi su kretanja plesača na plesištu različiti, ali i konkretno definirani kako bi bilo jasno u kojem se točno smjeru kreću plesači na plesištu. Definirano je osam osnovnih plesnih smjerova koji nisu jednaki u svim dijelovima plesišta. Smjerovi se mijenjaju s obzirom na to na kojoj se liniji plesišta nalazi plesač.



Slika 6. Plesni smjerovi

Osnovni smjerovi su sljedeći:

1. Plesni smjer (PS)
2. Suprotno od plesnog smjera (SPS)
3. Zid (Z)
4. Centar (C)
5. Dijagonalno prema zidu (DZ)
6. Dijagonalno prema centru (DC)
7. Dijagonalno prema zidu obrnuto od plesnog smjera (DZ SPS)
8. Dijagonalno prema centru obrnuto od plesnog smjera (DC SPS)

Prilikom definiranja smjerova treba odrediti osnovni smjer, tj. plesni smjer. Nakon toga mogu se definirati i ostali smjerovi. To je iznimno bitno jer plesni smjer na dugoj liniji nije u istom smjeru kao i na kratkoj liniji. Razlika je za 90 stupnjeva u lijevu ili desnu stranu ovisno o tome gledamo li liniju koja slijedi na dugu liniju ili koja je prethodila toj istoj dugoj liniji. Npr, smjer centar na dugoj liniji nije isti kao i na kratkoj liniji. Ako se krećemo u plesnom smjeru gdje dolazimo na kratku liniju tada taj isti smjer je plesni smjer, a ne centar.

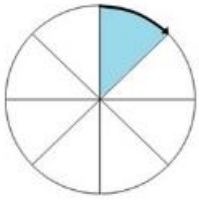
3. Poravnanje plesača

Pod ovim se pojmom misli na orijentaciju plesača prema određenom smjeru. Tri su vrste orijentacije.

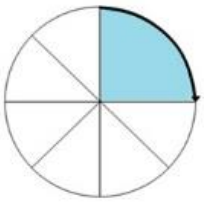
a) Licem (eng. *facing*) – kada su linije ramena i kukova paralelne, linija je smjera stopala okomita na linije ramena i kukova i plesač se kreće u smjeru u kojem su okrenuti prsti stopala
b) Stopalima (eng. *pointing*) – kada su linije ramena i kukova paralelne, a linija smjera stopala je pod određenim kutom, smjer kretanja koji će tek slijediti u smjeru je linije stopala
c) Leđima (eng. *backing*) – kada su linije ramena i kukova paralelne, linija je smjera stopala okomita na linije ramena i kukova i plesač se kreće suprotno od smjera u kojem su okrenuti prsti stopala

4.5. Količina okreta (*Quantity of turn*)

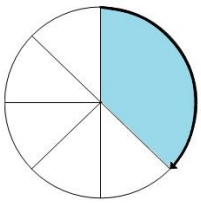
Predstavlja količinu okreta tijekom izvođenja koraka. Okret može biti usmjeren u lijevu ili desnu stranu. Količina se okreta mjeri u osminama, stoga količina okreta može biti sljedeća: 1/8, 2/8 (1/4), 3/8, 4/8 (1/2), 5/8, 6/8 (3/4), 7/8, cijeli krug. Ako je količina okreta manja od 1/8, tada se okret definira kao blagi okret. Također, količina okreta može se povezati s ranije spomenutim smjerovima kretanja plesača. Ako je plesač okrenut u plesni smjer i okrene se u smjer dijagonalno prema zidu, tada govorimo o okretu od 1/8, ako se okrene u smjer prema zidu, tada je količina okreta 1/4 i tako dalje kako slijedi.



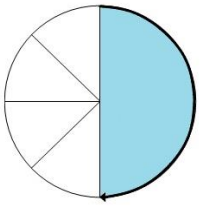
Slika 7. 1/8 okreta



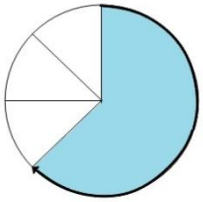
Slika 8. 2/8 okreta



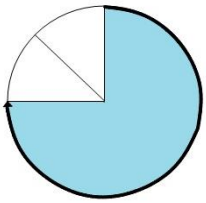
Slika 9. 3/8 okreta



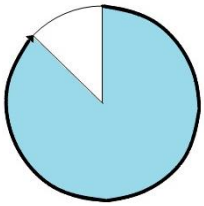
Slika 10. 4/8 okreta



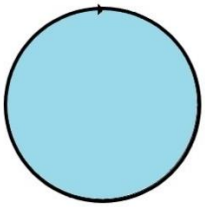
Slika 11. 5/8 okreta



Slika 12. 6/8 okreta



Slika 13. 7/8 okreta



Slika 14. 8/8 okreta

4.6. Rad stopala (*Foot action*)

Rad stopala opisuje kojim je dijelom stopala plesač u kontaktu s podlogom tijekom izvođenja koraka ili kako je stopalo postavljeno na podlogu. U kontaktu s podlogom plesač može biti oslonjen na stopalo s ili bez težine tijela. Ukupno je devet definiranih dijelova stopala kojima možemo uspostaviti kontakt s podlogom.

1. Peta
2. Prsti
3. Ekstremno prsti (palac)
4. Cijelo stopalo

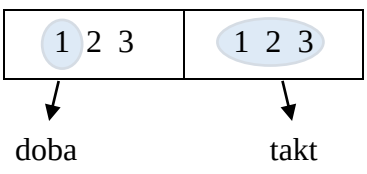
5. Jastučić stopala
6. Unutarnji dio prstiju (vanjski dio palca)
7. Unutarnji dio stopala
8. Vanjski dio prstiju

Kada se položaj definira kao cijelo stopalo (redni broj 4.), tada postoje dvije verzije spomenutog položaja, zbog čega govorimo o devet položaja postavljanja stopala, a ne osam, kako je nabrojano. Jedan je položaj eng. *whole foot* koji podrazumijeva da je stopalo istovremeno cijelom dužinom došlo u kontakt s podlogom. Drugi je naziv eng. *flat foot* što znači da je stopalo došlo u kontakt s podlogom nakon valjanja stopala, a to znači da je prvo u kontakt s podlogom došla peta i na kraju prsti i obrnuto. Upravo takav dolazak na cijelo stopalo, omogućuje plesačima uspon i spuštanje kakvo je predviđeno tehnikom. To znači da se uspon izvodi tako da se u kontakt s podlogom prvo dolazi petom pa se preko cijelog stopala prelazi na prste. Taj se element tehnike najčešće izvodi tijekom plesanja akcije kretanja. Kod spuštanja, prvo se dolazi na prste, zatim preko jastučića stopala na cijelo stopalo. Takav način spuštanja prevenira naglo spuštanje i „propadanje“ u zglobu gležnja ili koljena. Ovakvo načelo postavljanja stopala naziva se princip valjanja stopalom. Najjednostavniji je primjer ovog elementa tehnike plesna figura promjena na lijevu ili desnu nogu u engleskom valceru.

4.7. **Pravovremenost** (*Timing*)

Timing je izvođenje u skladu s tempom glazbe koji označava brzinu glazbe tijekom izvođenja koraka te je definiran za svaki korak u plesnoj figuri. Kako bi se izveo pravilan eng. *timing* plesne figure, potrebno je definirati pojam vrijednosti doba skladbe. Vrijednost dobe označava broj glazbenih doba koje se koriste kod izvedbe koraka. Svaka glazbena doba označava jedan korak. Vrijednost je doba definirana na sljedeći način:

1 - cijela doba
& - (*and*/i) pola dobe
a - četvrtina dobe



Definirana vrijednost glazbene dobe može biti promijenjena unutar same dobe. To se dobiva tako da se doba interpretira na način da se izvede brže ili sporije od klasičnog izvođenja. Pri tome treba imati na umu da vrijednost treba ostati u granicama definiranog. Takav način izvođenja naziva se eng. *shuffle timing* (stil). Kao primjer dodatnog objašnjenja može poslužiti izvođenje iste pjesme dvaju različitih glazbenika. Svaki će glazbenik istu pjesmu izvesti na svoj način bez obzira na to što su obojica koristili iste note. Time glazbenik izražava svoj stil izvođenja određene skladbe. S obzirom da je sportski ples estetska aktivnost, eng. *shuffle timing* plesačima daje mogućnost povećanja umjetničkog i muzikalnog dojma, a samim time povećava se kvaliteta izvedbe određene plesne figure. Taj princip može jedino koristiti plesačima u izražavanju njihove plesne individualnosti i stila. Sportski je ples aktivnost koja je bazirana na kretanju uz glazbu. Kako bi pokreti bili pravilno izvedeni uz glazbu, potrebno je poznavati osnovne pojmove vezane uz glazbu i njezinu strukturu. Bitno je napomenuti da plesni suci, treneri, a i sami plesači ne trebaju biti glazbenici da bi poznavali osnovne strukture glazbe koje su bitne kako bi razumjeli elemente tehnike i plesne figure. Dva su osnovna pojma vezana uz glazbu. To su melodija i ritam. „Melodija je niz tonova različitih visina osmišljenih u glazbenu cjelinu.“ (Šćedrov, Marić, 2017, str. 115) Konstruirana je kroz ritmički organizirane note. Ona je podijeljena na jednu ili više glazbenih fraza koje se ponavljaju tijekom pjesme. Fraze najčešće sadrže do osam taktova. Ritam je pravilan slijed jakih i slabih doba koje su jednakog trajanja. Naglasak svake pojedine dobe može biti jaki, srednji ili slabi. Sportski se ples u glazbi usredotočuje upravo na te naglaske pojedinih doba u melodiji. Svaki ritam ima svoj takt ili mjeru, a postiže se korištenjem različitih naglašavanja doba. Također, iz perspektive je glazbe bitno napomenuti da svaka melodija ima svoj takt po kojem se izvodi. Takt se označava kao razlomak u kojem brojnik označava broj doba koje se nalaze u mjeri, a nazivnik označava trajanje pojedine dobe. Standardni se plesovi razlikuju po mjerama (taktovima). Tako je tango u 2/4 mjeri, engleski valcer i bečki valcer su u 3/4 mjeri, a slowfox i quickstep u 4/4 mjeri. Plesovi se, osim po mjeri, razlikuju i po tempu. Tempo označava brzinu osnovnog takta skladbe, a označava se kao broj doba u minuti. Svaki ples ima svoj tempo (*BPM – bar per minute*) izvođenja koji je definirala svjetska plesna federacija (WDSF). Definirani je broj doba za engleski valcer i slowfox 28 do 30, za tango 31 do 33, bečki valcer 58 do 60 i za quickstep 50 do 52. Time se dobiva na unificiranosti izvedbe skladbi na plesnim natjecanjima diljem svijeta. U sportskom plesu postoji specifičnosti u

sinkopaciji. Sinkopacija podrazumijeva da u taktu koji je karakterističan za određeni ples pleše više koraka nego ima doba u taktu. Ona se manifestira dijeljenjem doba na dijelove, a kod koraka je vidljivo da se na osnovni plesni ritam pleše veći broj korak. Označava se kao „&“ ili „a“. Trajanje je ovih sinkopacija spomenuto ranije u tekstu. Sinkopacija je uvijek povezana s prethodnim korakom i prethodnom dobom. Na primjeru to izgleda ovako: 1 & 2 = 1/2 1/2 1 gdje 1& označavaju jednu dobu, a plešu se dva koraka, dok broj 2 vrijedi također jednu dobu, ali se pleše samo jedan korak. Suprotno od sinkopacije su eng. o*ff-beat* koraci ili figure. To znači da se pleše manje koraka nego ima doba u taktu. Moguće ih je plesati u 3/4 mjeri, a te figure su one u kojima se pleše manje koraka nego ima doba u taktu. Na primjer: u bečkom valceru, gdje su tri dobe u taktu, u određenoj se figuri plešu samo dva koraka.

4.8. Plesno držanje (*Couple position*)

Plesno je držanje u stručnoj literaturi naznačeno kao položaj u paru. S obzirom da je položaj u paru definiran kao kombinacija držanja ruku i kontakta centrom tijela, pojam plesno držanje više odgovara položaju plesača koji je specifičan za standardne plesove. Centrom se u plesu smatra područje zdjelice i donjeg dijela trbuha. Plesač i plesačica su u plesnom držanju u stalnom kontaktu centrima pa tako treba poštivati funkcionalne principe nužne za slobodno kretanje (Zagorc, Jarc – Šifrar, 2003). Kod mlađih dobnih uzrasta i početnika nije poželjno nametati kontakt u samim početcima plesanja. Isto tako, napredniji plesači zbog tehnički zahtjevnijih plesnih figura u nekim situacijama narušavaju kontakt kako bi mogli izvesti te figure. To su najčešće situacije kada se mijenja centar s jedne strane u drugu ili kada se izvode figure koje u svojoj strukturi imaju snažno okretanje. Uz funkcionalne, bitni su i estetski principi jer se radi o estetskoj aktivnosti. U natjecateljskoj verziji standardnih plesova držanje je precizno definirano. Plesno se držanje razlikuje za plesača i plesačicu i bit će objašnjeno u daljnjem tekstu. Ono nije stalno i mijenja se s obzirom na zahtjeve pojedinih plesnih figura. Također je bitno napomenuti da određene zakonitosti, koje trenutno vrijede, ranijih godina nisu bile aktualne pa je za očekivati da će u budućnosti određena pravila biti drugačija, no osnovna forma držanja ostaje ista bez obzira na određene kozmetičke dorade kroz godine. Pod pojmom plesno držanje podrazumijeva se sljedeće: držanje (stav), držanje ruku, položaj centra tijela i položaj glave.

4.8.1. **Osnovno držanje** (*Posture*)

Osnovno držanje plesača podrazumijeva istegnutu trbušnu muskulaturu i kontrolu mišića zdjelice tako da je linija struka paralelna s linijom podloge; težina je tijela na prednjem dijelu stopala, koljena su blago savinuta, a ramena su spuštena. Plesačima je kralježnica što je više moguće ravna tako da se nema kifoze i lordoze, a glava je u njezinom produžetku. Brada je blago podignuta tako da je donji dio mandibule paralelan s podlogom. Težina na prednjem dijelu stopala nije prirodan položaj, stoga plesači trebaju biti svjesni da prilikom prijenosa težine kut tijela ostaje stalan u odnosu na podlogu. Plesačice težinu na prednji dio stopala prenose pomičući centar prema naprijed dok im glava ostaje u blagom zaklonu. Time će se postignuti zakrivljenost leđa unatrag u odnosu na početni položaj. Kod plesačica je karakteristično blago izbacivanje torakalnog dijela trupa u lijevu stranu. Linija vrata prati liniju tijela u ovom položaju. Glava je kod plesačice u položaju broj 2, a kod plesača u položaju broj 3 (vidi položaj glave). Ovo je ujedno i prvi položaj centra tijela (zatvoreni položaj).

4.8.2. **Držanje ruku** (*Hand hold*)

Držanje se ruku, kao i stav, razlikuje kod plesača i plesačica. Ruke, osim estetske komponente, imaju i praktičnu svrhu. Partner lijevom, a partnerica desnom rukom međusobno se drže tako da su prsti spojeni, održavaju prazan prostor između šaka i dodiruju se medijalnom stranom palca. Šake su u visini partneričinih očiju i u sredini udaljenosti između glava plesača. Plesačeva je desna šaka na partneričinoj lijevoj lopatici. Položaj te ruke služi kao potpora partnerici i kroz vođenje ukazuje na pokrete unaprijed, unatrag i u stranu. Partneričina je lijeva šaka položena na kraj deltoidnog mišića partnera. U slučaju da je njezina ruka sa stražnje strane ramena, tada bi partnerica kod kretanja povlačila njegovo rame i narušila bi držanje, stoga je funkcija ovakvog položaja izbjegavanje povlačenja partnerovog ramena i ukazivanje na prirodan položaj partneričine ruke. Partnerove nadlaktice i linija leđa koja spaja nadlaktice trebaju biti u istoj liniji. Partnerova je desna podlaktica u blagom spuštenom položaju. Koliko će podlaktica biti spuštena, ovisi o odnosu visina partnera. Položaj partneričine lijeve ruke ovisi isključivo o položaju partnerove desne ruke. Partnerova lijeva i partneričina desna podlaktica su u položaju dijagonalno prema gore. Partnerica svoje ruke drži s blagom tendencijom guranja prema naprijed. Glavna je funkcija ruku stvoriti prirodan kontakt držeći liniju ramena paralelnom u odnosu na partnera i podlogu te stvarajući oštru liniju partnerovih ruku i blago zaobljenu liniju partneričinih ruku.

4.8.3. **Položaj centra tijela** (*Position of the centre*)

Položaj centra tijela (položaj u paru) podrazumijeva kontakt centra tijela partnera i partnerice. Kontakt treba biti vrlo precizan jer će samo tako partneri nesmetano moći izvoditi zahtjeve plesnih figura. S obzirom na položaj centra, postoji ukupno devet položaja. Za neke položaje ne postoji odgovarajući hrvatski prijevod jer ne opisuje dovoljno precizno položaj, stoga će ti položaji biti napisani izvornim nazivom iz stručne literature.

1. Zatvoreni položaj (*closed position*) – desna strana tijela prema desnoj (plesač u odnosu na plesačicu)

   Ovo je osnovni položaj i ranije je opisan pod osnovnim držanjem tijela.

2. Položaj izvan partnera (*outside partner position*)

   Izvodi se tako da jedan od plesača prilikom kretanja unaprijed izvodi korak desnom nogom s vanjske strane partnera. Kada se korak izvodi u spuštanju, tada plesači pomiču kukove u lijevu stranu kako bi bili u mogućnosti izvesti korak. U toj se situaciji kontakt tijelom održava samo rebrima. Ako se korak izvodi kada su plesači u položaju uspona, tada dolazi do blage rotacije/zasuka ramena u odnosu na liniju kukova u desnu stranu za 1/8. Time se omogućuje da plesač, koji se kreće naprijed, može napraviti korak izvan partnera.

3. Promenadni položaj (*promenade position*)

   Funkcija je ovog položaja istovremeno kretanje obaju plesača prema naprijed. Točke su kontakta u ovom položaju desna strana plesača i lijeva strana plesačice. Oba partnera imaju okrenutu glavu u smjeru kretanja i time stvaraju oblik slova „V“ i kreću se prema otvorenom dijelu tijela, plesač ulijevo, a plesačica udesno.

4. Suprotno od promenadnog položaja (*counter promenade position*)

   U ovom je položaju plesač u kontaktu lijevom stranom tijela, a plesačica desnom stranom. Također tijelom tvore „V“ oblik. Ovaj se položaj koristi kako bi se oba plesača kretala prema naprijed u suprotnom smjeru od promenadnog položaja prema zatvorenom dijelu „V“ oblika, odnosno u smjeru u kojem su plesači u kontaktu. Glava je plesača okrenuta prema smjeru kretanja.

5. *Fallaway* položaj

   Ovaj je položaj vrlo sličan premenadnom položaju. Kontakt je tijela isti, oba partnera imaju okrenutu glavu u istom smjeru tvoreći „V“ oblik tijelom. Jedina je razlika što se oba plesača u ovom položaju kreću prema natrag u istom smjeru, plesač lijevom, a plesačica desnom nogom. Pogled je obaju plesača u suprotnu stranu od smjera kretanja.

6. Suprotno od *fallaway* položaja

   Ovaj je položaj kombinacija eng. *fallaway* položaja i položaja suprotno od promenade. Plesač je u kontaktu lijevom stranom, a plesačica desnom. Tijelom tvore „V“ oblik i oba se plesača kreću prema natrag prema zatvorenom „V“ položaju.

7. Položaj „krilo“ (*wing position*) – lijevo prema lijevom

   Plesači su u ovom položaju u kontaktu tako da se dodiruju svojim lijevim stranama. Za ovaj se položaj može reći da je obrnuti od prvog zatvorenog položaja jer su plesači u kontaktu suprotnim stranama tijela. Ovo je iznimno tažak položaj, ali bez obzira na to, sve točke centra tijela trebaju biti u ispravnom položaju. Linije ramena i kukova moraju biti paralelne. Ovaj se položaj koristi kada partner, koji se kreće prema naprijed, izvodi korak lijevom nogom izvan drugog partnera. Najjednostavniji je način za dolazak u ovaj položaj da partnerica klizi svojom desnom stranom s desne na lijevu stranu partnerovog tijela održavajući stalan kontakt dok ne dođe u kontakt lijevom stranom tijela.

8. Položaj desnog kuta (*right angle position*)

   U ovom je položaju lijevi kuk partnerice u kontaktu s desnom stranom partnerova tijela. To je moguće postići tako da partnerica rotira svoj kuk između 1/8 i 1/4 okreta u desnu stranu. Ovaj se položaj postiže tako da partnerica klizi svojim tijelom u odnosu na partnera kao i u prethodnom položaju. Prilikom izvođenja, potrebno je što manje rotirati ramena kako bi se zadržala paralelna linija. Iz toga proizlazi da se ramena rotiraju manje nego kukovi.

9. Položaj lijevog kuta (*left angle position*)

   U ovom je položaju desni kuk partnerice postavljen na lijevu stranu partnerove prepone. Ovaj se položaj, za razliku od prethodnog, ne postiže klizanjem, već okretom po principu zgloba. I u ovom se položaju ramena trebaju rotirati manje nego kukovi kako bi se pokušala zadržati paralelna linija ramena.

4.8.4. Položaj glave (*Head positions*)

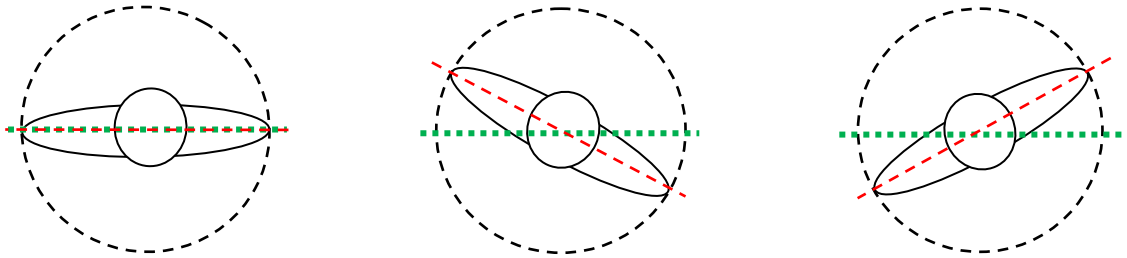
Položaj se glave odnosi na položaj glave u odnosu na ramena ili prsnu kost. Postiže se torzijom vrata, a posljedica je toga okretanje glave. Različiti položaji glave događaju se u odnosu na promjenu centra tijela, ekstenziju/zaklon, okret, linije određenih plesnih figura i nagib/otklon tijela. Ukupno je definirano šest različitih položaja glave. Neutralan je položaj glave kada se brada nalazi točno iznad prsne kosti, no taj se položaj ne koristi u plesu.

1. položaj: brada se nalazi okvirno iznad lijevog ramena
2. položaj: brada se nalazi oko 45° lijevo od prsne kosti
3. položaj: brada se nalazi 2-3 centimetra lijevo od prsne kosti
4. položaj: brada se nalazi 2-3 centimetra desno od prsne kosti
5. položaj: brada se nalazi oko 45° desno od prsne kosti
6. položaj: brada se nalazi okvirno iznad desnog ramena

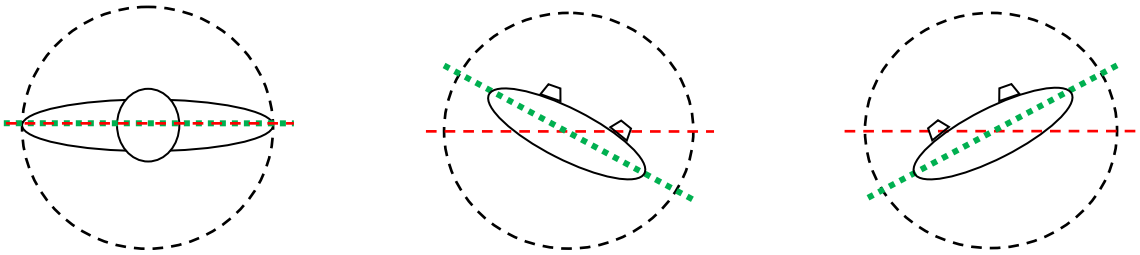
4.9. Rotacija/zasuk (*Rotation*)

Rotacije/zasuci se u plesu odnosi na okretanje linije kukova i ramena. Rotacijom/zasukom se smatra trenutak kada linija ramena i linija kukova plesača nisu poravnate, odnosno paralelne. Događa se u horizontalnoj ravnini oko vertikalne osi. U većini slučajeva rotacija/zasuk se izvodi u liniji ramena, no postoji i slučajevi kada se zasuk radi samo u liniji kukovima. Postoje i plesne figure u kojima se istovremeno događa zasuk u obje linije, npr. plesna figura *Whisk* u engleskom valceru. Rotacija/zasuk, s obzirom na smjer, može biti lijevi ili desni. Funkcija je rotacije/zasuka dvojaka. Jedna je funkcija ona estetska, a druga je funkcija, s tehničke strane bitnija funkcija, funkcionalnost pokreta i mogućnost izvođenja plesnih figura sa svim ranije definiranim

elementima tehnike. Korištenjem pravilnih rotacija/zasuka u pravom trenutku postiže se stabilnost plesača i izgled da se elementi tehnike izvode koordinirano.



Slika 15. Rotacija/zasuk ramena u odnosu n a kukove



Slika 16. Okret kukovima u odnosu na ramena

Tri su vrste rotacije/zasuka s obzirom na njihovu funkciju:

1. Rotacija/zasuk za mekoću pokreta (eng. *lightness*)
   Ova se rotacija/zasuk izvodi na početku bilo koje lijeve ili desne plesne figure koja uključuje okretanje. Oba plesača izvode blagu rotaciju/zasuk ramenima u smjeru u kojem se kreće figura te taj pokret izgleda izrazito mekano i lagano za izvođenje.

2. Rotacija/zasuk za vođenje (eng. *leading*)
   Ova se rotacija/zasuk izvodi u dvije situacije. Jedna je kada partner vodi i „komunicira“ s partnericom kada slijedi promjena centra tijela iz jednog položaja u drugi, a druga je kada vodi partnericu u položaj izvan partnera. U prvom se slučaju rotacija/zasuk izvodi odmah nakon položaja centralne ravnoteže. U drugom se slučaju izvodi kada se izvodi položaj izvan

partnera, u trenutku prije koraka kada se težina plesača nalazi iznad stopala stojne noge.

3. Rotacija/zasuk za dinamiku pokreta (eng. *dynamics*)
   Funkcija je rotacije/zasuka za dinamiku postizanje većeg učinka pokreta i volumena. Funkcija je ove rotacije/zasuka više estetske, nego funkcionalne prirode. Prilikom izvođenja, plesači trebaju biti oprezni da ne remete biomehaničku strukturu plesne figure. Većinom se koristi u naprednijim plesnim figurama i plesnim linijama, ali može se izvoditi u osnovnim plesnim figurama kako bi one izgledale atraktivnije. Najčešće se izvodi nakon rotacije/zasuka za mekoću pokreta. U tom slučaju jedna rotacija/zasuk slijedi drugi bez prekida kretanja tijela.

4.9.1. *Wind up*

Wind up je termin koji podrazumijeva istovremeno izvođenje rotacija/zasuka, nagiba/otklon tijela i ekstenzija/zaklon. One se izvode, kao što je spomenuto, u isto vrijeme, ali u različitoj mjeri. Bitno je da kombinacija tih triju akcija bude koordinirana kako bi izgledala prirodno i kako bi pomogla plesačima da se što lakše počinju kretati iz stajanja stvarajući momentum kretanja. *Wind up* se najčešće izvodi kada se plesači počinju kretati iz statičnog položaja. To se odnosi na iskorak (eng. *preparation step*) ili na određene plesne figure koje su takve da se na kraju jedne figure plesači u potpunosti zaustave i iz tog statičnog položaja kreću u sljedeću plesnu figuru.

4.9.2. **Okret u lijevu stranu** (*Rotation to the left*)

Okret u lijevu stranu posebno je naznačen zato što je plesno držanje takvo da se okret u lijevu stranu ne može napraviti s istom lakoćom kao desna okret. Bez obzira što je ljudsko tijelo anatomski sposobno jednako dobro izvoditi okret u lijevu i desnu stranu, postoje određeni problemi prilikom izvođenja plesnih figura koje zahtijevaju okret u lijevu stranu. Razlog je tomu položaj partnerice koja je na partnerovoj desnoj strani. Kada dolazi do lijevog okreta, tada partnerica svojim tijelom treba doći ispred partner što će, u krajnjem slučaju, onemogućiti njegovo nesmetano i pravilno kretanje u lijevu stranu. Partnerica sa svojom nogom i kukom prelazi putanju partnera, što narušava ravnotežu u paru. Stoga je iznimno bitno da se okret u lijevu stranu izvode pravilno i s maksimalnim oprezom kako ne bi došlo do narušavanja plesnog držanja i položaja u paru.

4.9.3. Princip započinjanja okreta - princip bočnog kretanja nogom (*Commence to turn principle – lateral leg movement principle*)

Ovaj je element tehnike od presudne važnosti kako se bi pravilno izvodila lijeva rotacija/zasuk. Neposredno prije lijeve rotacije/zasuka, zamišljena linija putanje tijela i stopala je jednaka. Kako bi se lijeva rotacija/zasuk pravilo izvela, potrebno je promijeniti putanju stopala u lijevu stranu. Posljedica je toga da u položaju centralne ravnoteže stopala više nisu paralelna. Lijevo stopalo plesača, koji radi korak naprijed, bit će blago okrenuto u lijevu stranu u odnosu na desno stopalo. Takav je položaj rezultat torzije i kompresije u koljenu desne noge. Stopalo u tom slučaju stoji na podlozi, a koljeno se rotira u lijevu stranu. U ovom pokretu koljeno treba koordinirano raditi okret desnim kukom i ramenom. Ovaj element tehnike vrijedi i u desnim rotacijama/zasucima, a izvodi se između zadnjeg koraka prethodne figure i prvog koraka sljedeće figure. Ovaj pokret treba raditi krajnje oprezno jer lako može doći do ozljede zato što je koljeno u potencijalno opasnom položaj ako se pretjera s torzijom i zbog stalnog ponavljanja spomenutog pokreta tijekom treninga i natjecanja.

4.10. Uspon i spuštanje (*Rise and fall*)

Jedan je od temeljnih elementa tehnike koji opisuje promjenu plesačeve visine tijekom izvođenja plesnih koraka ili figura. Uspon i spuštanje treba biti iznimno koordinirano između plesača i plesačica kako ne bi došlo do narušavanja kontakta, plesnog držanja ili ravnoteže, a u krajnjem slučaju i estetske komponente. Tri su dijela tijela koja mogu izvoditi uspon i spuštanje. To su stopala, noge i tijelo. Ti dijelove mogu djelovati koordinirano ili neovisno jedan o drugome, a to ovisi o zahtjevu plesne figure.

Uspon u stopalu podrazumijeva ekstenziju gležnja, pete se dižu od podloge i gastroknemius i soleus su u tonusu. Kod spuštanja, gležanj se flektira, peta se spušta na podlogu, gastroknemius i soleus su i dalje u tonusu. Težina se tijela tijekom uspona prenosi s centra stopala na jastučić ili prste stopala. Peta se diže od podloge postepeno ili iznenadno, ovisno o zahtjevu plesne figure. Prilikom spuštanja, peta se uz kontrolu gastroknemiusa i soleusa postepeno spušta na podlogu.

Usprav i spuštanje noge izvodi se u koljenom zglobu. Kada se plesač uspravlja, tada radi ekstenziju u koljenu, a kada se spušta tada se koljeno flektira.

U prethodno navedenim dijelovima, uspon i spuštanje izvodi se neovisno o tome je li se plesač prethodno uspravio ili spustio. Ovaj pokret u tijelu podrazumijeva malo drugačiji redoslijed. Usklon se izvodi kao dodatan uspon trupa. S obzirom da se nije moguće spuštati u trupu, spuštanje se može izvesti samo ako se tijelom ranije izvodio usklon kroz ekstenziju/zaklon. To je spuštanje u teoriji povratak tijela u neutralni plesni položaj. Ekstenzija/zaklon u tijelu radi se u odnosu na normalni početni položaj tijela. Usklon u tijelu izvodi se nakon uspona i usprava u koljenu i gležnju i služi kao dodatni efekt uspona tijela nakon već postignutog maksimalnog uspona.

4.11. **Nagibi/otkloni** (*Types of sway*)

Nagibi/otkloniu tijelu koji se izvode u frontalnoj ravnini oko horizontalne osi. Mogu se izvoditi u lijevu ili desnu stranu. Nagib/otklon tijekom plesanja ima nekoliko funkcija, a ovisi o zahtjevima plesnih figura. Funkcije nagiba/otklona uključuju: održavanje ravnoteže, započinjanje pokreta, povećavanje ili usporavanje brzine pokreta i utjecaj na estetsku komponentu izvođenja plesne figure. U plesnoj literaturi definirane su tri vrste nagiba/otklona.

1. Tehnički nagib/otklon (eng. *technical sway*)

   Ovo je osnovni nagib/otklon u čije je izvođenje uključeno cijelo tijelo od stopala do glave plesača. Tijelo je tijekom izvođenja ove vrste nagiba/otklona u blagom luku gdje su glava i stopala krajnje točke, a kukovi središnja točka, odnosno točka koja se najviše pomiče u odnosu na početni položaj. Upravo su kukovi najudaljenija točka pa je to dio tijela gdje se nagib/otklon najviše zapaža.

2. Oslobađajući nagib/otklon (eng. *releasing sway*)

   Izvođenje ove vrste nagiba/otklona uključuje samo dio tijela iznad kukova, dok linija kukova ostaje nepromijenjena. Izvodi se tako da se „skrati“ jedna strana tijela što za posljedicu ima produživanje druge strane tijela čime je naglašen otklon tijela. Pokret izvode vanjski kosi trbušni mišići. Potrebno je izvoditi blago izbacivanje torakalnog dijela trupa u smjeru strane koja se izdužuje kako bi plesač ostao u ravnoteži. Ranije se takva vrsta nagiba/otklona

nazivala „slomljeni nagib“ (eng. *broken sway*) pa se u nekoj literaturi može naći i takav naziv. Međutim, „slomljeni nagib“ izvodio se malo drugačije od današnjeg oslobađajućeg nagiba/otklona tako da u konačnici nije ispravno izjednačavati te dvije vrste.

3. Kozmetički nagib/otklon (*Cosmetic sway*)

Izvodi se blagi nagib/otklon isključivo ramenima i lopaticama bez uključivanja ostalih dijelova tijela. Linija ramena mijenja se bez velike promjene položaja glave. Kao i u ranije spomenutom nagibu/otklonu, i u ovom dolazi do skraćivanja i produživanja strana tijela, ali te su promjene minimalne. Funkcija mu je isključivo kozmetička, kao što mu i samo ime govori.

4.12. Ekstenzija/zaklon (*Extension*)

Ekstenzija/zaklon je akcija tijela koju najčešće izvode plesačice, a izvodi se kao snažno istezanje prednjeg dijela trupa u odnosu na leđa. Pravilno izvođenje ekstenzije/zaklona mora slijediti određena pravila koja se odnose na to da se prvi pokret radi gornjim dijelom tijela, a tek na kraju donjim dijelom tijela, što znači da se pokret prvo izvodi glavom, zatim slijede vrat i prsa, potom trbušni i na kraju slabinski dio kralježnice. Količina ekstenzije/zaklona ovisi o sposobnostima osobe koja je izvodi. Tijekom izvođenja ne smije se narušiti ravnoteža u paru, a uvijek ju mora voditi plesač. Ekstenzija/zaklon se može izvoditi kao postupni ili izravni dolazak u završni položaj.

4.13. Iznenadni pokret (*Sudden movement*)

U standardnim plesovima, posebno u tangu, katkad je potrebno doći iz jednog pokreta u drugi u vrlo kratkom vremenu. Takav pokret naziva se iznenadni pokret. Dvije su mogućnosti izvođenja iznenadnog pokreta: s pritiskom i bez pritiska između plesača. Pritisak se radi blagom kretnjom centra plesača jednog prema drugome.

5. POSEBNOSTI TEHNIKE

Bez obzira na to što pet plesova zajedno pripada grupi standardnih plesova, neki od njih imaju određene posebnosti koje ih razlikuju od ostalih plesova. Ples koji se najviše ističe među spomenutih pet, jest tango. On, za razliku od ostala četiri plesa, ne pripada skupini „swing“ plesova. Ono što ga najviše razlikuje od ostalih plesova specifično je držanje, nema uspona i spuštanja, ili je ono minimalno, koljena su tijekom cijelog plesa u fleksiji. Razlog leži u tome što je tango u povijesti pripadao skupini latino-američkih plesova, a tek kasnije je svrstan u standardne plesove.

U daljnjem tekstu bit će istaknute pojedinosti određenih plesova, odnosno ono što je karakteristično samo za taj određeni ples.

5.1. Tango

5.1.1. Pravovremenost (*Timing*)

Glazba je u tangu definirana u 2/4 mjeri, a to znači da svaki takt ima dvije dobe. Svaka se doba sastoji od dvije polovinke što se jasno čuje u glazbi namijenjenoj za plesanje tanga. S obzirom na to, ritam u tangu bi se trebao brojati kao 1&–2&, ali uobičajeno je brojanje 1 2 –3 4. U daljnjem tekstu brojanje će se označavati na takav način. Brojevi 1 i 2 označavaju sporo *(S)* ilibrzo-brzo *(Q Q).* Sporo (eng. *slow*) u ovom slučaju označava cijelu dobu, a brzo (eng. *quick*) pola dobe. Koreografsko brojanje označava se slijedom od 1 do 8. U opisu plesnih figura u literaturi, brojanje je označeno na oba načina, brojčano i sa sporo i brzo.

5.1.2. Osnovno držanje, držanje ruku i položaj u paru

Težina tijela plesača nalazi se u sredini stopala. Koljena su flektirana. Desno stopalo obaju plesača je 5 do 8 centimetara pomaknuto prema natrag u odnosu na lijevo stopalo. Ovi su elementi ključni za stvaranje tipičnog tango karaktera. Promjene su vidljive i u držanju ruku. Razlika je u tome što je partnerova lijeva podlaktica nagnuta prema naprijed tvoreći kut između 20° i 30° u odnosu na podlogu. Partner svoj desni dlan postavlja na donji dio partneričine lopatice. Vrhovi njegovih prstiju trebali bi dosegnuti njezinu kralježnicu. Partnerica svoju lijevu ruku, precizvije unutarnji dio lakta, postavlja oko partnerovog lakta i lijevu šaku stavlja odmah u područje ispod partnerove aksijalne

šupljine. Položaj lijeve šake nije strogo definirana jer njezin položaj ovisi o duljini ruku obaju plesača. Vizualno se dobije dojam da je partnerica produljila partnerovu ruku.

5.1.3. Tango hod

Tango hod značajno se razlikuje od ostalih plesova. U ostalim plesovima nema ovakvog specifičnog elementa, ali bilo kakvo kretanje slično hodu u ostalim plesovima značajno se razlikuje od onog u tangu. Prva je velika razlika ranije spomenuti položaj stopala i koljena i nepostojanje uspona i spuštanja. Korak naprijed lijevom nogom izvodi se preko pete koja se postavlja na liniju kretanja desne noge. Korak desnom nogom izvodi se po principu vođenja bočnog pokreta. Time se dobiva efekt kretanja plesača kružnom putanjom. Svaki korak prema naprijed izvodi se preko pete. Za razliku od ostalih plesova, u tangu se stopala prilikom izvođenja koraka dižu od poda, odnosno nema klizanja po podu, već se stopala postavljaju na pod. Na taj se način dobiva efekt brzo i precizno izvedenih koraka.

5.2. Bečki valcer

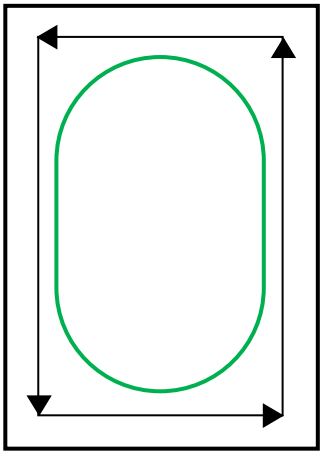
5.2.1. Uspon i spuštanje

U bečkom valceru uspon završava na kraju prvog koraka i zadržava se u idućim koracima u istom taktu glazbe. Razlog je tomu brzina glazbe. U ovom plesu nema maksimalnog uspona, a samim time ni potpunog opružanja gležnjeva i koljena. Uspon se može opisati kao nedovršeni zato što koljena na kraju akcije uspona ostanu blago flektirana, a težina je tijela na jastučiću stopala. Iznimka je eng. *off-beat timing*. U tim je figurama karakterističan dodatan uspon. To se postiže ekstenzijom u zglobu gležnja, a akcija stopala u tom su trenutku prsti. Razlog je tomu što se u eng. *off-beat timingu* izvodi manje koraka nego što je doba u glazbi pa plesači „imaju vremena“ za uspon na prste.

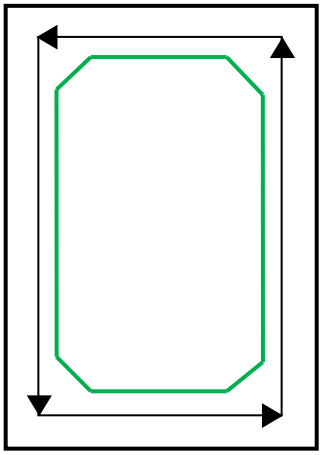
5.2.2. Kretanje na plesištu prilikom izvođenja osnovnog i lijevog okreta

U bečki su valcer posljednjih nekoliko godina uvedene brojne nove plesne figure. Kretanja parova na plesištu sve je više slično kretanju u ostalim plesovima pa brojni parovi plešu mnoštvo plesnih figura, za razliku od ranije, kada su parovi plesali samo desni i lijevi okret. Parovi u osnovnom programu još uvijek plešu desni i lijevi okret pa će kretanje biti objašnjeno za plesanje spomenutih dvaju okreta zato što plesači, prilikom

učenja plesnih figura, prvo uče osnove i trebaju naučiti osnovna kretanja kako bi kasnije razumjeli i bili sposobni otplesati napredne plesne figure. Kod desnog i lijevog okreta karakteristično je kontinuirano kretanje i brzina. Kako bi se ti parametri održali stalnima, bitno je da se plesači ne približavaju kutovima plesišta, gdje je potrebno usporiti kretanje kada se pleše desni okret ili naglo promijeniti smjer kretanja kada se pleše lijevi okret. Kako bi se izbjegla usporavanja i nagle promjene smjera, nužno je znati pravilnu putanju plesanja desnih i lijevih okreta. Kod desnih okreta bitno je imati zamišljeno osam plesnih linija, a ne četiri, kako je to pravilo kod ostalih plesova (*Slika 12*). Dodatne četiri liniji nisu linije plesišta u pravom smislu riječi, nego samo orijentir kojim se izbjegava plesanje u kut plesišta zbog ranije navedenih razloga. Kod plesanja lijevih okreta, više u pravilu ne postoje linije plesanja, nego je putanja plesanja zamišljena izdužena kružnica plesišta kako bi pratila kvadratni oblik plesišta (*Slika 13*).



Slika 17. Desni okret



Slika 18. Lijevi okret

5.3. Slowfox

5.3.1. Uspon i spuštanje

Uspon se u slowfoxu definira kao postepeni uspon. Standardan uspon bilo bi maksimalan uspon plesača već na prvom koraku, ali to nije moguće iz praktičnih razloga. Nakon prvog koraka trebalo bi izvesti odgurivanje pomoću noge na kojoj bi plesači bili oslonjeni prstima. Tada taj potisak ne bi bio dovoljno snažan. Još je jedan razlog zašto takva vrsta uspona nije moguća, a odnosi se na pravilan zamah nogom. Prilikom izvedbe

ovakvog postepenog uspona, akcija je zamaha nogom dužeg trajanja u odnosu na engleski i bečki valcer što donosi estetski ljepši pokret.

5.3.2. **Pravovremenost** (*Timing*)

U slowfoxu, kao i u tangu, moguće su dvije vrste oznake pravovremenosti. Jedna je sa sporo (*S*) i brzo (*Q*), a druga je brojevima, a naziva se još i koreografski *timing*. U koreografskom se *timingu* koriste brojevi od 1 do 8, a jedan broj vrijedi jednu dobu. Sa sporo (*S*) i brzo (*Q*) oznakama je drugačije. sporo (*S*) vrijedi dvije dobe, a brzo (*Q*) jednu. Kada se kombinira sporo (*S*) i brzo (*Q*) i koreografsko označavanje, tada to izgleda ovako: *S Q Q* je ekvivalent 1 2 3 4. Sporo (*S*) i označava brojeve 1 i 2, a brzo (*Q*) brojeve 3 i 4. U stručnoj literaturi naznačene su obje vrste označavanja *timinga*.

5.4. Quickstep

5.4.1. **Pravovremenost** (*Timing*)

Pravovremenost se u quickstepu označava na tri moguća načina. Jedan je sa sporo (*S*) i brzo (*Q*), a drugi i treći je brojevima. Razlika je u tome što u drugom načinu jedan broj označava jednu dobu i ekvivalent je brzo (*Q*), a u trećem načinu, koji se još naziva i koreografski *timing*, jedan broj označava dvije dobe i ekvivalent je sporo (*S*). Koreografski *timing* najviše ima smisla u zahtjevnijim figurama u kojima se pojavljuje puno sinkopacija pa je praktičnije i lakše izgovarati manje brojeva nego ima koraka. Plesači, koji koriste koreografski *timing,* su već na tom nivou da su sposobni koordinirano izvoditi više koraka na jedan broj brojanja.

Primjer:

<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>S</td><td>1 2</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Q</td><td>3</td><td rowspan="2">2</td></tr>
<tr><td>Q</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Q</td><td>5</td><td rowspan="3">3</td></tr>
<tr><td>&</td><td>&</td></tr>
<tr><td>Q</td><td>6</td></tr>
<tr><td>S</td><td>7 8</td><td>4</td></tr>
</table>

5.4.2. Balističko kretanje

Quickstep, kao jedan od *Swing* plesova, uz spomenutu akciju tijela zibanja, ima i drugu akciju koja se naziva balističko kretanje. Takva vrsta kretnje pojavljuje se prilikom izvođenja vertikalnih akcija, odnosno skokova koji se uvijek plešu u kombinaciji s kretanjem tijela u prostor koje je uzrokovano narušavanjem ravnotežnog položaj tijela plesača. Skokovi i narušavanje ravnoteže uzrokuju kretanje plesača pod određenim kutom. Takvo kretanje u kombinaciji s gravitacijskom silom stvara karakteristično oblo kretanje (poput bačenog predmeta). Taj element tehnike omogućuje plesačima da korake koje broje kao sporo (*S*) plešu velikom brzinom, a da i dalje budu u zadanom ritmu i tempu.

5.4.3. Interpretacija quickstepa

Tri su tipa interpretacije u quickstepu:

1. Miran (eng. *smooth*): ovo je primjer interpretacije koja ne sadrži skokove. Većina se osnovnih plesnih figura pleše na ovakav način;
2. Skokovima (eng. *jumping*): ovaj se način interpretacije najčešće pleše u naprednim koreografijama. Sastoji se od niza skokova, poskoka te koraka koji povezuju takve korake i koji se neprestano izmjenjuju unutar definirane kombinacije koraka. Skokovi se izvode iz zgloba koljena i gležnja;
3. *cadenzato:* u ovoj vrsti interpretacije quickstepa glava ostaje na više-manje istoj visini, dok se nogama označava jasan ritam plesa. Koljena u tom slučaju imaju ulogu apsorbiranja vertikalne kretnje plesača kako bi pravilno izveli ovu vrstu interpretacije. Takva vrsta vertikalnih pokreta izvodi se samo iz gležnja. *Cadenzato* se koristi u naprednim plesnim figurama.

Kombinacijom ovih triju interpretacija koreografija postaje zanimljiva za gledanje. Na koreografu je da definira koju interpretaciju će koristiti u određenim plesnim figurama kako bi one bile u harmoniji, a plesačima logične za izvođenje.

5.4.4. *The swing-ballistic quickstep*

„Swing quickstep“ je karakterističan po tome što se izvodi na principu klatna kroz promjene u visini tijekom izvođenja koraka, kombinacije uspona i spuštanja, ubrzavanja i usporavanja. Stopala su u stalnom kontaktu s podlogom i koraci se rade klizanjem

stopala. Akcija kretanja, križanja stopala, priključak u stranu najčešće su izvođene plesne akcije u *swing* načinu plesanja quickstepa. Za razliku od *swing* načina plesanja, za balističko je izvođenje karakteristična parabolična krivulja plesanja koraka. Kao što je ranije spomenuto, to se odnosi na skokove i promjene smjerova. U skoku plesačeve noge u potpunosti napuštaju podlogu. Tijekom skoka, kada noge nemaju kontakt s podlogom, plesači mogu promijeniti nogu i doskočiti na suprotnu nogu od odrazne. Na koju će nogu doskočiti, ovisi o zahtjevu plesne figure koja slijedi nakon doskoka. Plesači koriste elastičnost svojih mišića kako bi „mekano“ doskočili i kako bi zadržali zajedništvo u paru kroz plesno držanje i kontakt.

6. OPIS PLESNIH FIGURA I METODSKIH VJEŽBI

Zbog preglednosti tablica, korištene su skraćenice za smjer kretanja noge. DN označava desnu nogu, a LN lijevu nogu. Smjerovi kretanja plesača isto tako pisani su skraćenicama, ali su već objašnjeni u tekstu rada. Smjer okreta, odnosno rotacije/zasuka, opisan je u stupcu količina okreta i označen je kao D za rotaciju/zasuk u desnu stranu i L za rotaciju/zasuk u lijevu stranu.

6.1. Engleski valcer

DESNI KVADRAT – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
2.	2	LN strance	prsti	/
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/
4.	1	LN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
5.	2	DN strance	prsti	/
6.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

DESNI KVADRAT – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
2.	2	DN strance	prsti	/
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/
4.	1	DN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
5.	2	LN strance	prsti	/
6.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

Metodika: Desni kvadrat

1. Vježba – koračanje u kvadratu s naglaskom na prijenosu težine s noge na nogu i izvođenje koraka strance uz stojnu nogu uz brojanje (DN naprijed, muška plesna slika)
2. Vježba – prethodnu vježbu ponoviti uz glazbu
3. Vježba – prethodnu vježbu ponoviti uz početak iz ženske plesne slike (LN natrag) uz glazbu
4. Vježba – kvadrat izvoditi s naglaskom na pravilnom izvođenju (korak prema naprijed preko pete i kroz počučanj, koraci u stranu s podizanjem na prste)
5. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača hv,at u predručenju, izvoditi korake u kvadratu uz brojenja, pa uz glazbu
6. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i kretati se u desnom kvadratu uz glazbu

LIJEVI KVADRAT – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
2.	2	DN strance	prsti	/
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/
4.	1	DN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
5.	2	LN strance	prsti	/
6.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

LIJEVI KVADRAT – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
2.	2	LN strance	prsti	/
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/
4.	1	LN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
5.	2	DN strance	prsti	/
6.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

Metodika: Lijevi kvadrat

1. Vježba – samostalno izvoditi figuru s pravilnom tehnikom izvođenja naučenom u figuri desni kvadrat
2. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, hvat u predručenju, izvoditi korake u kvadratu uz brojanja pa uz glazbu
3. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i kretati se u lijevom kvadratu uz glazbu

DESNA PROMJENA – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
2.	2	LN strance	prsti	/
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

DESNA PROMJENA – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
2.	2	DN strance	prsti	/
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

Metodika: Promjena u lijevi kvadrat iz pola kvadrata

1. Vježba – samostalno ponoviti prvo desni kvadrat, zatim lijevi kvadrat
2. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača hvat u predručenju, izvoditi korake u kvadratu uz brojanja s naglaskom na promjenu noge nakon prva tri koraka desnog kvadrata i početak plesanja lijevog kvadrata
3. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, hvat u predručenju, izvoditi zadanu kombinaciju uz brojanja bez pauze između promjene iz pola kvadrata u lijevi kvadrat kvadrata
4. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i kretati prvo na brojanje, a onda uz glazbu

LIJEVA PROMJENA – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
2.	2	DN strance	prsti	/
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

LIJEVA PROMJENA – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
2.	2	LN strance	prsti	/
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

DESNI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unaprijed – DZ SPS	peta – cijelo stopalo	1/8 u D
2.	2	LN strance – SPS	prsti	1/8 u D
3.	3	DN priključuje LN – SPS	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/
4.	1	LN unatrag – natrag DC SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
5.	2	DN strance – C	prsti	1/8 u D
6.	3	LN priključuje DN – C	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

*plesni se smjerovi odnose ako je početni položaj plesača u smjeru zida

DESNI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unatrag – natrag DZ SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
2.	2	DN strance – PS	prsti	1/8 u D
3.	3	LN priključuje DN – PS	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/
4.	1	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	1/8 u D
5.	2	LN strance – Z	prsti	1/8 u D
6.	3	DN priključuje LN – Z	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

*plesni se smjerovi odnose ako je početni položaj plesačice u smjeru centra

Metodika: Desni okret

1. Vježba – izvoditi samo prvi korak (prvi udarac) okreta s naglaskom na postavljanje desne noge dijagonalno desno naprijed s okretom za 90° udesno i postavljanje lijeve noge dijagonalno lijevo natrag s okretomza 90° udesno, ponoviti do punog okreta (360°)
2. Vježba –izvoditi okret kroz ritam engleskog valcera dodajući prvom koraku i druga dva (D, L, D) vodeći računa da se puni okret (360°) izvede kroz četvrtine (jedan valcer korak s okretom za 90° udesno)
3. Vježba – povezati izvođenje desnog kvadrata i desnog okreta iz ženske i muške početne položaje u kontinuitetu uz brojanje, uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, hvat u predručenju, izvoditi korake desnog okreta uz brojanja, pa uz glazbu
5. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i kretati se u desnom okretu uz glazbu (naglasiti postavljanje desne noge u odnosu plesačica-plesač)
6. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i povezati izvođenje desnog kvadrata i desnog okreta u kontinuitetu uz brojanje, uz glazbu vodeći računa o pravilnoj tehnici izvođenja koraka

LIJEVI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	1/8 u L
2.	2	DN strance – PS	prsti	1/8 u L
3.	3	LN priključuje DN – PS	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/
4.	1	DN unatrag – natrag DZ SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
5.	2	LN strance – C	prsti	1/8 u L
6.	3	DN priključuje LN – C	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/

*plesni se smjerovi odnose ako je početni položaj plesača u smjeru zida

LIJEVI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
2.	2	LN strance – SPS	prsti	1/8 u L
3.	3	DN priključuje LN – SPS	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/
4.	1	LN unaprijed – DZ SPS	peta – cijelo stopalo	1/8 u L
5.	2	DN strance – Z	prsti	1/8 u L
6.	3	LN priključuje DN – Z	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/

*plesni se smjerovi odnose ako je početni položaj plesačice u smjeru centra

Metodika: Lijevi okret

1. Vježba – izvoditi samo prvi korak (prvi udarac) okreta s naglaskom na postavljanje desne noge dijagonalno desno natrag s okretom za 90° ulijevo i postavljanje lijeve noge dijagonalno lijevo naprijed s okretom za 90° ulijevo, ponoviti do punog okreta (360°)
2. Vježba – izvoditi okret kroz ritam engleskog valcera, dodajući prvom koraku i druga dva (D, L, D) vodeći računa da se puni okret (360°) izvede kroz četvrtine (jedan valcer korak s okretom za 90° ulijevo)
3. Vježba – povezati izvođenje desnog kvadrata, desnog okreta, lijevog kvadrata i lijevog okreta u kontinuitetu iz ženskog i muškog početnog položaja uz brojanje, uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, hvat u predručenju, izvoditi korake lijevog okreta uz brojanja, pa uz glazbu
5. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i kretati se u lijevom okretu uz glazbu
6. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i povezati izvođenje desnog kvadrata, desnog i lijevog okreta u kontinuitetu uz brojanje, uz glazbu vodeći računa o pravilnoj tehnici izvođenja koraka.

6.2. Tango

OSNOVNI KORAK – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1 2	S	LN unaprijed – Z	peta – cijelo stopalo	/
2.	3 4	S	DN unaprijed – Z	peta – cijelo stopalo	/
3.	5	Q	LN unaprijed – Z	peta – cijelo stopalo	/
4.	6	Q	DN strance – Z	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
5.	7 8	S	LN priključuje DN – Z	cijelo stopalo	/
6.	1	Q	DN unatrag – natrag C	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
7.	2	Q	LN strance – natrag C	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
8.	3 4	S	DN priključuje LN – natrag C	cijelo stopalo	/

OSNOVNI KORAK – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1 2	S	DN unatrag – natrag Z	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
2.	3 4	S	LN unatrag – natrag Z	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
3.	5	Q	DN unaprijed – natrag Z	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
4.	6	Q	LN strance – natrag Z	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
5.	7 8	S	DN priključuje LN – natrag Z	cijelo stopalo	/
6.	1	Q	LN unatrag – C	peta – cijelo stopalo	/
7.	2	Q	DN strance – C	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
8.	3 4	S	LN priključuje DN – C	cijelo stopalo	/

Metodika: Osnovni korak

1. Vježba – postavljanje u tipičan položaj za tango
2. Vježba – proizvoljno koračanje po prostoru u ranije postavljenom položaju
3. Vježba – proizvoljno koračanje po prostoru u brojanju S S Q Q s naglaskom na promjenu brzine kretanja
4. Vježba – izvođenje prethodne vježbe u sučeličnom odnosu plesačice i plesača uz hvat u predručenju
5. Vježba – izvođenje plesne figure na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – izvođenje plesne figure u standardnom hvatu uz brojanje pa uz glazbu

WALK – PROGRESSIVE LINK – CLOSED PROMENADE – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	1 2	S	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/	zatvoreni
2.	3 4	S	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/	zatvoreni
3.	5	Q	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/	zatvoreni
4.	6	Q	DN strance – SPS	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo (LN na unutarnjem rubu jastučiću stopala)	1/8 u D (ramena)	promenadni
5.	7 8	S	LN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	/	promenadni
6.	1	Q	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	/	promenadni
7.	2	Q	LN strance – PS (prsti okrenuti DZ)	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/8 u L (ramena)	zatvoreni
8.	3 4	S	DN priključuje LN – PS (prsti okrenuti DZ)	cijelo stopalo (whole foot)	/	zatvoreni

WALK – PROGRESSIVE LINK – CLOSED PROMENADE – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ CENTRA
	A	B				
1.	1 2	S	DN unatrag – DZ	jastučić stopala – cijelo stopalo	/	zatvoreni
2.	3 4	S	LN unatrag – DZ	jastučić stopala – cijelo stopalo	/	zatvoreni
3.	5	Q	DN unatrag – DZ	jastučić stopala – cijelo stopalo	/	zatvoreni
4.	6	Q	LN strance SPS	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo (DN na unutarnjem rubu jastučića stopala)	1/8 u D (ramena)	promenadni
5.	7 8	S	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	/	promenadni
6.	1	Q	LN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	/	promenadni
7.	2	Q	DN strance – PS (prsti okrenuti DC SPS)	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/8 u L (ramena)	zatvoreni
8.	3 4	S	LN priključuje DN – PS (prsti okrenuti DC SPS)	cijelo stopalo (whole foot)	/	zatvoreni

Metodika: Walk – progressive link – closed promenade

1. Vježba – učenje pravilnih koraka walk i progressive link do dolaska u promenadni položaj
2. Vježba – učenje koraka closed promenda
3. Vježba – spajanje cijele kombinacije u cjelinu
4. Vježba – izvođenje kombinacije uz naglasak na pravilnoj tehnici izvođenja uz pauze između plesnih figura
5. Vježba – izvođenje kombinacije uz naglasak na pravilnoj tehnici izvođenja na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – naglasak na pravilnoj izvedbi promenadnog položaja i spajanje s closed promenadom
7. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača hvat u predručenju, izvoditi korake uz brojanja, pa uz glazbu
8. Vježba – postaviti plesne partnere u standardni hvat i pravilan položaj stopala i izvoditi kombinaciju prvo na brojanje, a onda uz glazbu

LIJEVI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1	Q	LN unaprijed – DC	peta	1/8 u L
2.	2	Q	DN strance – DC SPS	jastučić stopala – cijelo stopalo	1/4 u L
3.	3 4	S	LN priključiti DN– SPS	cijelo stopalo	1/8 u L
4.	5	Q	DN unatrag – natrag DC	jastučić stopala – cijelo stopalo	1/8 u L
5.	6	Q	LN strance – DZ	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/4 u L
6.	7 8	S	DN priključiti LN – DZ	cijelo stopalo	1/8 u L

*početni je položaj izvođenja figure plesni smjer

LIJEVI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1	Q	DN unatrag – natrag DC	jastučić stopala – cijelo stopalo	1/8 u L
2.	2	Q	LN strance – DZ	cijelo stopalo	1/4 u L
3.	3 4	S	DN priključiti LN – PS	cijelo stopalo	1/8 u L
4.	5	Q	LN unaprijed – DC	peta	1/8 u L
5.	6	Q	DN strance – natrag DZ	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/4 u L
6.	7 8	S	LN priključiti– natrag DZ	cijelo stopalo	1/8 u L

*početni je položaj izvođenja figure leđima plesni smjer

Metodiak: Lijevi okret

1. Vježba – učenje koraka s naglaskom na pravilno izvedenu količinu okreta na svakom koraku
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike koraka na brojanje pa uz glazbu
3. Vježba – izvođenje plesne figure u paru
4. Vježba – izvođenje plesne figure na glazbu uz pravilnu tehniku

WALK – ZIBAJUĆI KORAK – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1 2	S	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
2.	3 4	S	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
3.	5	Q	LN unatrag i blago u stranu – natrag DC	unutarnji rub stopala (jastučić) – cijelo stopalo	1/4 u D
4.	6	Q	prijenos težine na DN – DZ SPS	peta – cijelo stopalo	/
5.	7 8	S	LN mali korak unatrag – natrag DC	unutarnji rub stopala (jastučić) – cijelo stopalo	/
6.	1	Q	DN unatrag – natrag C	jastučić stopala – cijelo stopalo	1/8 u L
7.	2	Q	LN strance – DZ	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/8 u L
8.	3 4	S	DN priključak LN – DZ	cijelo stopalo (whole foot)	/

WALK – ZIBAJUĆI KORAK – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	1 2	S	DN unatrag – natrag DZ	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
2.	3 4	S	LN unatrag – natrag DZ	jastučić stopala – cijelo stopalo	/
3.	5	Q	DN unaprijed i blago u stranu – DC	peta – cijelo stopalo	1/4 u D
4.	6	Q	prijenos težine na LN – natrag DZ SPS	unutarnji rub stopala (jastučić) – cijelo stopalo	/
5.	7 8	S	DN mali korak unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	/
6.	1	Q	LN unaprijed – C	peta – cijelo stopalo	1/8 u L
7.	2	Q	DN strance – natrag DZ	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	1/8 u L
8.	3 4	S	LN priključak – DZ	cijelo stopalo (whole foot)	/

Metodika: Walk – zibajući korak

1. Vježba – učenje pravilnih koraka
2. Vježba – izvođenje koraka s naglaskom na pravilnoj tehnici
3. Vježba – izvođenje plesne figure na brojanje pa uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – izvođenje plesne figure u standardnom držanju na brojanje i uz glazbu

6.3. Bečki valcer

ZIBAJUĆI KORAK NAPRIJED– NAZAD – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN unaprijed	peta –cijelo stopalo	/
2.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	/
3.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/
4.	1	LN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
5.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	/
6.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/

ZIBAJUĆI KORAK NAPRIJED– NAZAD – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN unatrag	prsti – cijelo stopalo	/
2.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	/
3.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/
4.	1	DN unaprijed	peta – cijelo stopalo	/
5.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	/
6.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/

Metodika: Zibajući korak naprijed-natrag

1. Vježba – korak naprijed-natrag kroz počučanj (simulacija kretanja klatna) s njihom ruku predručenje-zaručenje
2. Vježba – zahtijevati izvođenje koraka naprijed na petu
3. Vježba – izvođenje tehnički ispravno koraka naprijed i natrag s dva koraka na mjestu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – izvođenje plesne figure u cjelosti u standardnom plesnom držanju na brojanje i uz glazbu

ZIBAJUĆI KORAK STRANCE – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN strance	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
2.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	/
3.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/
4.	1	DN strance	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
5.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	/
6.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/

ZIBAJUĆI KORAK STRANCE – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN strance	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
2.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	/
3.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/
4.	1	LN strance	unutarnji rub stopala – cijelo stopalo	/
5.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	/
6.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/

Metodika: Zibajući korak strance

1. Vježba – korak strance kroz počučanj (simulacija kretanja klatna) s njihom ruku strance (u onu stranu u koju se radi korak)
2. Vježba – izvođenje tehnički ispravno koraka naprijed i natrag s dva koraka na mjestu
3. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
4. Vježba – izvođenje plesne figure u cjelosti u standardnom plesnom držanju na brojanje i uz glazbu

DESNI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN dijagonalno unaprijed	peta –cijelo stopalo	1/8 u D
2.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	1/8 u D
3.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/
4.	1	LN dijagonalno unatrag	prsti –cijelo stopalo	1/8 u D
5.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	1/8 u D
6.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/

DESNI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN dijegonalno unatrag	prsti –cijelo stopalo	1/8 u D
2.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	1/8 u D
3.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/
4.	1	DN dijagonalno unaprijed	peta –cijelo stopalo	1/8 u D
5.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	1/8 u D
6.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/

Metodika: Desni okret

1. Vježba – ponoviti zibajući korak naprijed-natrag
2. Vježba – iz nekoliko koraka naprijed-natarg krenuti u lagani okret – partner naprijed, a partnerica natrag
3. Vježba – izvođenje tehnički ispravno koraka naprijed i natrag s naglaskom na izvođenju pravilnog okreta (do punog okreta od 360°)
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – izvođenje plesne figure u cjelosti u standardnom plesnom držanju na brojanje i uz glazbu

LIJEVI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	LN dijagonalno unaprijed	peta –cijelo stopalo	1/8 u L
2.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	1/8 u L
3.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/
4.	1	DN dijagonalo unatrag	prsti –cijelo stopalo	1/8 u L
5.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	1/8 u L
6.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/

LIJEVI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	1	DN dijagonalno unatrag	prsti –cijelo stopalo	1/8 u L
2.	2	LN priključuje DN	jastučić stopala	1/8 u L
3.	3	DN uspon i spuštanje na podlogu	DN jastučić stopala – cijelo stopalo, LN jastučić stopala	/
4.	1	LN dijagonalno unaprijed	peta –cijelo stopalo	1/8 u L
5.	2	DN priključuje LN	jastučić stopala	1/8 u L
6.	3	LN uspon i spuštanje na podlogu	LN jastučić stopala – cijelo stopalo, DN jastučić stopala	/

Metodika: Lijevi okret

1. Vježba – ponoviti zibajući korak naprijed-natrag i strance
2. Vježba – iz jednog zibajućeg koraka krenuti u zibajući korak naprijed-natrag (promjena noge): partner lijevom nogom naprijed, partnerice desnom nogom unatrag
3. Vježba – ponoviti prethodnu vježbu i nakon nekoliko koraka naprijed-natrag, izvoditi okret u lijevu stranu s naglaskom na pravilno izvedene okrete
4. Vježba – izvoditi lijevi okret s pravilnom tehnikom na glazbu
5. Vježba – izvoditi lijevi okret u standardnom držanju uz brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – izvoditi lijevi okret u kombinaciji sa zibajućim korakom naprijed-natrag, zatim strance kako bi se promjenila noga i kroz jedan zibajući korak strance doći do zibajućeg koraka naprijed-natrag uz brojanje pa uz glazbu

6.4. Slowfox

FEATHER STEP – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	blago u D (ramena)	zatvoreni
2.	Q	3	LN unaprijed – PS	jastučić stopala	blago u D (ramena)	zatvoreni
3.	Q	4	DN unaprijed – PS	vanjski rub stopala (prsti) – cijelo stopalo	/	izvan partnera

FEATHER STEP – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	LN unatrag – natrag PS	peta – cijelo stopalo	blago u D (ramena)	zatvoreni
2.	Q	3	DN unatrag – natrag PS	jastučić stopala	blago u D (ramena)	zatvoreni
3.	Q	4	LN unatrag – natrag PS	vanjski rub stopala (prsti) – cijelo stopalo	/	izvan partnera

Metodika: Feather step

1. Vježba – izvođenje rotacije/zasuka trupa kroz uspon i spuštanje
2. Vježba – učenje koraka i pravilne rotacije/zasuka
3. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala s naglaskom na odgurivanje od pete za ženski korak
4. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
5. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – poseban naglasak na položaj izvan partnera
7. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

THREE STEP – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1 2	LN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	blago u L (ramena)
2.	Q	3	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	blago u L (ramena)
3.	Q	4	LN unaprijed – PS	jastučić stopala – cijelo stopalo	/

THREE STEP – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1 2	DN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	blago u L (ramena)
2.	Q	3	LN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	blago u L (ramena)
3.	Q	4	DN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	/

Metodika: Three step

1. Vježba – izvođenje rotacije/zasuka trupa kroz uspon i spuštanje
2. Vježba – učenje koraka i pravilne rotacije/zasuka
3. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala s naglaskom na tehniku uspona partnera na drugom koraku
4. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
5. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

DESNI OKRET – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1 2	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	1/8 u D
2.	Q	3	LN strance – natrag DC	jastučić stopala	1/4 u D
3.	Q	4	DN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D (kukovi)

DESNI OKRET – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1 2	LN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
2.	Q	3	DN strance – PS	petni okret	3/8 u D (kukovi); 1/4 u D (ramena)
3.	Q	4	LN unaprijed – PS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D

Metodika: Desni okret

1. Vježba – učenje koraka i pravilnog okreta
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala
3. Vježba – učenje petnog okreta za ženski korak
4. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
5. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

BACK FEATHER – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	LN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	blago u D (ramena)	izvan partnera
2.	Q	3	DN unatrag – natrag PS	prsti	blago u D (ramena)	zatvoreni
3.	Q	4	LN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	/	izvan partnera

BACK FEATHER – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	blago u D (ramena)	izvan partnera
2.	Q	3	LN unaprijed – PS	prsti	blago u D (ramena)	zatvoreni
3.	Q	4	DN unaprijed – PS	prsti – cijelo stopalo	/	izvan partnera

Metodika: Back feather

1. Vježba – izvođenje rotacije/zasuka trupa kroz uspon i spuštanje
2. Vježba – učenje koraka i pravilne rotacije/zasuka
3. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala s naglaskom na odgurivanje od pete za muški korak
4. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
5. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – poseban naglasak na položaj izvan partnera
7. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

FEATHER FINISH – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	DN unatrag – natrag DC	prsti – cijelo stopalo – prsti	1/8 u L	zatvoreni
2.	Q	3	LN strance – DZ	unutarnji rub stopala (prsti)	1/4 u L	zatvoreni
3.	Q	4	DN unaprijed – PS	vanjski rub stopala (prsti) – cijelo stopalo	1/8 u L (kukovi)	izvan partnera

FEATHER FINISH– ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
	A	B				
1.	S	1 2	LN unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	1/8 u L	zatvoreni
2.	Q	3	DN strance – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	1/4 u L	zatvoreni
3.	Q	4	LN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L (kukovi)	izvan partnera

Metodika: Feather finish

1. Vježba – izvođenje rotacije/zasuka trupa kroz uspon i spuštanje
2. Vježba – učenje koraka i pravilne rotacije/zasuka s naglaskom na izvođenju zadnjeg koraka zbog rotacije/zasuka kukovima i dolazak u položaj izvan partnera
3. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – poseban naglasak na položaju izvan partnera
6. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

6.5. Quickstep

OSNOVNO GIBANJE – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
2.	Q	2	LN strance –Z	prsti	1/8 u D
3.	Q		DN priključuje LN – nazad DC	prsti	1/8 u D
4.	S	3	LN unatrag – nazad DC	prsti – cijelo stopalo	/
5.	S	4	DN unatrag – nazad DC	prsti – cijelo stopalo	/
6.	Q	5	LN strance – Z	prsti	1/8 u L
7.	Q		DN priključuje LN – DZ	prsti	1/8 u L
8.	S	6	LN unaprijed – DZ	prsti – cijelo stopalo	/

*ako nakon ove plesne figure slijedi figura *forward lock*, tada je količina okreta na 7. koraku 1/4 u L, a smjer je na 7. i 8. koraku PS

OSNOVNO GIBANJE – ženski korak

ORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
	A	B			
1.	S	1	LN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	/
2.	Q	2	DN strance – C	prsti	1/8 u D
3.	Q		LN priključuje DN – DC	prsti	1/8 u D
4.	S	3	DN unaprijed – DC	prsti – cijelo stopalo	/
5.	S	4	LN unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	/
6.	Q	5	DN strance – C	prsti	1/8 u L
7.	Q		LN priključuje DN –natrag DZ	prsti	1/8 u L
8.	S	6	DN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	/

*ako nakon ove plesne figure slijedi figura *forward lock,* tada je količina okreta na 7. koraku 1/4 u L, a smjer je na 7. i 8. koraku natrag SPS

Metodika: Osnvno gibanje

1. Vježba – učenje koraka i pravilnog okreta
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala s naglaskom na pravilnom usponu i spuštanju
3. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača u standardnom držanju, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

FORWARD LOCK – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
1.	S	1	DN unaprijed – PS	peta – cijelo stopalo	1/8 u D (samo ramena)	izvan partnera
2.	Q	2	LN unaprijed i blago u D – PS	prsti	/	izvan partnera
3.	Q		DN unaprijed (križanje iza LN) – PS	prsti	/	izvan partnera
4.	S	3	LN unaprijed i blago u L – PS	prsti – cijelo stopalo	/	izvan partnera

FORWARD LOCK – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA	POLOŽAJ U PARU
1.	S	1	LN unatrag – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D (samo ramena)	izvan partnera
2.	Q	2	DN unatrag i blago u L – natrag PS	prsti	/	izvan partnera
3.	Q		LN unatrag – natrag PS	prsti	/	izvan partnera
4.	S	3	DN unatrag i blago u D – natrag PS	prsti – cijelo stopalo	/	izvan partnera

Metodika: Forward lock

1. Vježba – učenje koraka
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala s naglaskom na pravilno uspon i spuštanje
3. Vježba – izvođenje koraka u kombinaciji s osnovnim gibanjem
4. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
5. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka s naglaskom na pravilnoj izvedbi položaja izvan partnera
6. Vježba – izvođenje plesne figure u cjelosti u kombinaciji s figurom osnovnog gibanja na brojanje pa uz glazbu
7. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

6.6. Foxtrot

Foxtrot prema podijeli plesova ne spada u standardne, već u društvene plesove. Razlog njegovog uvrštavanja u opis osnovnih plesnih figura koje se koriste u nastavi predmeta Ples na Kineziološkom fakultetu jest taj što je to ples iz kojeg su nastali ranije navedeni slowfox i quickstep. Zbog toga su osnovno gibanje quickstepa i osnovni korak foxtrota jako slični.

OSNOVNI KORAK – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
2.	S	2	DN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
3.	Q	3	LN strance – DZ SPS	prsti – cijelo stopalo	1/4 u D
4.	Q		DN priključuje LN – DZ SPS	cijelo stopalo	1/4 u D
5.	S	4	LN unatrag – natrag DC	prsti – cijelo stopalo	/
6.	S	5	DN unatrag – natrag DC	prsti – cijelo stopalo	/
7.	Q	6	LN strance – DZ	prsti – cijelo stopalo	1/4 u L
8.	Q		DN priključuje LN – DZ	cijelo stopalo	1/4 u L

OSNOVNI KORAK – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	DN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	/
2.	S	2	LN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	/
3.	Q	3	DN strance – DC	prsti – cijelo stopalo	1/4 u D
4.	Q		LN priključuje DN – DC	cijelo stopalo	1/4 u D
5.	S	4	DN unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	/
6.	S	5	LN unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	/
7.	Q	6	DN strance – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	1/4 u L
8.	Q		LN priključuje DN – natrag DZ	cijelo stopalo	1/4 u L

Metodika: Osnovni korak

1. Vježba – učenje koraka i pravilnog okreta
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike stopala
3. Vježba – izvođenje plesne figure uz glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu

ZIBAJUĆI OKRET – LIJEVI – muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	LN unaprijed – DZ	peta – cijelo stopalo	/
2.	S	2	DN unatrag – natrag SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
3.	Q	3	LN strance – DC	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
4.	Q		DN priključuje LN – DC	cijelo stopalo	/
5.	S	4	LN unaprijed – DC	peta – cijelo stopalo	/
6.	S	5	DN unatrag – natrag Z	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
7.	Q	6	LN strance – DC SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
8.	Q		DN priključuje LN – DC SPS	cijelo stopalo	/

ZIBAJUĆI OKRET – LIJEVI – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	DN unatrag – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	/
2.	S	2	LN unaprijed – SPS	peta – cijelo stopalo	1/8 u L
3.	Q	3	DN strance – nazad DC	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
4.	Q		LN priključuje DN – nazad DC	cijelo stopalo	/
5.	S	4	DN unatrag – nazad DC	prsti – cijelo stopalo	/
6.	S	5	LN unaprijed – Z	peta – cijelo stopalo	1/8 u L
7.	Q	6	DN strance – natrag DC SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u L
8.	Q		LN priključuje DN – natrag DC SPS	cijelo stopalo	/

ZIBAJUĆI OKRET – DESNI– muški korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	LN unatrag – natrag DC	peta – cijelo stopalo	/
2.	S	2	DN unaprijed – SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
3.	Q	3	LN strance – natrag DZ	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
4.	Q		DN priključuje LN – natrag DZ	cijelo stopalo	/
5.	S	4	LN unatrag – natrag DZ	peta – cijelo stopalo	/
6.	S	5	DN unaprijed – C	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
7.	Q	6	LN strance – natrag DZ SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
8.	Q		DN priključuje LN – natrag DZ SPS	cijelo stopalo	/

ZIBAJUĆI OKRET – DESNI – ženski korak

KORAK	BROJANJE		SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	KOLIČINA OKRETA
1.	S	1	DN unaprijed – DC	prsti – cijelo stopalo	/
2.	S	2	LN unatrag – natrag SPS	peta – cijelo stopalo	1/8 u D
3.	Q	3	DN strance – DZ	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
4.	Q		LN priključuje DN – DZ	cijelo stopalo	/
5.	S	4	DN unaprijed – DZ	prsti – cijelo stopalo	/
6.	S	5	LN unatrag – natrag C	peta – cijelo stopalo	1/8 u D
7.	Q	6	DN strance – DZ SPS	prsti – cijelo stopalo	1/8 u D
8.	Q		LN priključuje DN – DZ SPS	cijelo stopalo	/

Metodika: Zibajući okret – lijevi i desni

1. Vježba – učenje koraka s naglaskom na pravilnog okreta
2. Vježba – izvođenje pravilne tehnike koraka
3. Vježba – izvođenje okreta na glazbu
4. Vježba – u sučeličnom odnosu plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
5. Vježba – u standardnom držanju plesačice i plesača, pravilno izvođenje koraka na brojanje pa uz glazbu
6. Vježba – proizvoljno plesanje osnovnog koraka i lijevog zibajućeg okreta na glazbu

7. ZAKLJUČAK

S obzirom da zapisi o plesu datiraju još od prapovijesti, nije teško zaključiti koliko je takva vrsta aktivnosti bitna za čovjekov razvoj. Kroz povijest postojali su razni oblici plesa. U novijoj povijesti, dvjestotinjak godina unatrag, ples je postao aktivnost u kojoj sudjeluju muškarac i žena, odnosno plesni par. Plesovi su se razvijali na raznim područjima pa su s vremenom postajali i dijelom kulture naroda koji ih je izmislio. Primjer je argentinski tango ili kubanska salsa. Ljudi su migracijom sa sobom donosili i dio svoje kulture, među koju spada i ples. Ples je ljudima služio kao zabava i odmak od svakodnevnih briga i iz toga je nastao društveni ples. Na popularizaciju je jednako utjecala masovnost plesača i popularnost plesanja na dvorovima. Npr. u Engleskoj su vjerske vođe bile protiv plesanja bečkog valcera jer za njih nije bilo prihvatljivo da se plesači nalaze jedan blizu drugoga. S obzirom da je to bio omiljeni ples kraljice Viktorije, bečki se valcer nastavio plesati na dvorovima u Engleskoj. Ples je zanimao sve veći broj ljudi, stoga se pojavila potreba za definiranjem određenog načina izvođenja kako bi se ples moglo podučavati. To je još više došlo do izražaja kada je iz društvenog plesa nastao natjecateljski ples. Natjecateljski, odnosno sportski ples, nastao je iz društvenih plesova promjenom raznih plesnih priredbi i zabava u natjecanja zbog velikog interesa plesača. Definiranje točno određenih koraka i načina izvođenja koraka dovelo je do toga da sportski ples danas ima definiranu plesnu tehniku. Ukratko, pravilna plesna tehnika obuhvaća sve dijelove tijela. Tu spada definirani položaj glave, rotacija/zasuk i položaj ramena i kukova, plesno držanje, uspon i spuštanje, određeni rad stopala, određeni elementi tehnike koji su specifični za svaki ples pojedinačno. S pojavom sportskog plesa pojavila se potreba za osnivanjem plesne federacije. To se dogodilo 1935. godine u Parizu. Od tada pa do danas plesni stručnjaci pokušavaju dogovoriti i utvrditi plesnu tehniku. S obzirom da je ples konvencionalno-estetska aktivnost, jako je teško staviti tehniku u nekakve okvire zato što svaki plesač isti tehnički element izvodi na drugačiji način. Najbliže tome bio je WDSF kada je 2013. godine objavio deset knjiga u kojima objašnjava plesnu tehniku. U knjigama su opisani svi elementi tehnike i osnovne plesne figure za početne kvalitativne razrede (*basic*). Elementi tehnike opisani u ovom radu jednaki su elemetima koje plešu i profesionalni plesači, dok je opis plesnih figura prilagođen studentima Kineziološkog fakulteta zbog potreba studenta za učenjem tehnike i načina izvođenja društvenih plesova, a ne natjecateljskih plesova. Pravilna plesna tehnika

zahtijeva više godina učenja i treniranja kako bi plesač usavršio sve što svaka plesna figura zahtijeva uz činjenicu da svaki ples sadrži i do nekoliko stotina plesnih figura. Sukladno navedenom, ples je aktivnost u kojoj učenje nikada ne prestaje.

8. LITERATURA

Bijelić, Snežana V. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.

Despot, T. (2008). *Preventivni kondicijski trening u sportskom plesu.* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Horvatin, M. (2018). *Nazivlje osnovnih položaja, pokreta i kretnji.* Zagreb: Kineziološki faklutet Sveučilišta u Zagrebu

Hrvatski sportski plesni savez. Dostupno na https://hsps.hr/savez/ (25.5.2018.)

Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Zagreb: Hrvatska matica iseljenika: Institut za etnologiju i folkloristiku

Jajčević, Z (2010). *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Jocić, Dragan J. (1999). *Plesovi.* Beograd.

Labor, J. (2014). *Fizika 3*. Zagreb: Alfa

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Moore, A. (2010). *Standardni plesovi.* Zagreb: Znanje.

Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Guerra, R., Benincasa, G. (2013). *Waltz.* Roma: World DanceSport Federation

Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Bosco, P., Pitton, S. (2013). *Tango.* Roma: World DanceSport Federation

Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Bussoletti, L., Vulič, T. (2013). *Viennese waltz.* Roma: World DanceSport Federation

Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Rossignili, L., Haller, V. (2013). *Slowfox.* Roma: World DanceSport Federation

Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Berardi, I., Birarelli, C. (2013). *Quickstep.* Roma: World DanceSport Federation

Ščedrov, Lj. i Marić, S. (2017). *Glazbena osmica*. Zagreb: Profil.

The Imperial Society of Teachers of Dancing. Dostupno na https://www.istd.org/about-us/ (25.5.2018.)

Wainwright, L. (2007). *Zaplešimo*. Zagreb: Kigen.

World Dance Sport Federation (2017). *WDSF competition rules*. Dostupno na https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Competition (25.5.2018.)

World DanceSport Federation. Dostupno na https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started (25.5.2018.)

Zagorc, M. i Šifrar-Jarc, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport