

# ELEMENTI PLESNE KONCEPCIJE LABANA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

---

**Braica, Ana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:403632>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-02**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ANA BRAICA (ROĐ. SLUGAN)

**ELEMENTI PLESNE KONCEPCIJE LABANA U RADU S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI**

DIPLOMSKI RAD

Split, 2022.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

**ELEMENTI PLESNE KONCEPCIJE LABANA U RADU S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Kolegij: Ritmika i ples s praktikumom

Student:

Ana Braica (rođ. Slugan)

Mentor:

dr. sc. Dodi Malada

Split, lipanj 2022.

## SADRŽAJ:

1. UVOD .....	1
2. PLES I POKRET .....	2
2.1. Plesne strukture .....	3
2.2. Utjecaj plesa na razvoj pojedinih sposobnosti djece predškolske dobi .....	4
3. ULOGA ODGAJATELJA .....	6
4. RUDOLF VON LABAN (1879. – 1958.) .....	8
5. PODJELA LABANOVIH ODGOJNIH SVRHA – ŠESNAEST TEMA .....	10
5.1. Prvih osam tema – Osnovne teme .....	10
5.1.1. Prva tema – Svijest o vlastitom tijelu i pokretu .....	10
5.1.2. Druga tema – Spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elementa ritma ....	13
5.1.3. Treća tema – Spoznaja prostora .....	17
5.1.4. Četvrta tema – Tok pokreta .....	19
5.1.5. Peta tema – Prilagođavanje partneru i suradnja s drugima .....	21
5.1.6. Šesta tema – Tijelo kao alat o instrument plesnog izražavanja .....	22
5.1.7. Sedma tema – Spoznaja osnovnih izražajnih akcija – eforti .....	26
5.1.8. Osma tema – Radni ritmovi i plesovi rada .....	30
5.2. Osam tema nadogradnje .....	31
6. ISTRAŽIVANJE .....	32
6.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	32
6.1.1. Uzorak .....	32
6.1.2. Instrument .....	35
6.1.3. Postupak provedbe istraživanja .....	36
6.1.4. Analiza podataka .....	36
6.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	36
6.3. RASPRAVA .....	41
7. ZAKLJUČAK .....	42

8.	PRILOG .....	43
9.	SAŽETAK.....	47
10.	SUMMARY .....	48
11.	LITERATURA.....	49

## 1. UVOD

Rudolf von Laban, obilježio je XX stoljeće i dao svoj doprinos području umjetnosti pokreta (Srhoj i Miletić, 2000). Laban je formulirao svoju teoriju pokreta i plesa na temelju univerzalnih faktora koji predstavljaju srž svakog pokreta, a to su: prostor, jačina, vrijeme i tok. Za njega, svaki ljudski pokret ima određen intenzitet, vremensko trajanje, prostorni put i tok kojim se odvija.

Ples je dostupan svima, on nije područje rezervirano samo za profesionalne plesače. Jedini kriterij koji treba biti jest užitak, a ne fizičko dostignuće i tehnička perfekcija. Plesna umjetnost je praizvor svih umjetnosti koja svoj izraz ima u ljudskoj osobnosti (Škrbina, 2013). Nemoguće je ne znati plesati, jer smo mi ritmična bića i ples je prisutan među nama. Djeca će rado iskusiti, čak i sama pronalaziti pokrete (Škrbina, 2013). Ona se u predškolskoj dobi izražavaju spontanim pokretima koji utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjelokupni razvoj (Risteski, 2018). Oni kroz ples razvijaju sposobnost stvaralaštva i kreativnog izražavanja. Primjenjujući različite kretnje i radnje, koje dolaze s igrama, što je jedna od osnovnih potreba djece (Cetinić i sur., 2011).

Rad je strukturno podijeljen u tri dijela. U prvom dijelu diplomskog rada upoznat ćemo se sa teoretskim dijelom u kojem se definiraju pojmovi plesa, plesnih struktura te samo djelovanje plesa na razvojna područja kod djece. Drugi dio rada sastoji se o autobiografiji baletnog pedagoga Rudolfa Von Labana i njegovoj kinetografiji te o njegovoj podjeli umjetnosti pokreta na šesnaest tema od kojih smo mi obradili prvih osam jer one predstavljaju osnovne teme zbog toga što drugih osam tema su sama nadogradnja koja je namijenjena starijim uzrastima. Prema Labanu, dijete će godinama raditi na osnovnim temama i neće iscrpiti njihov sadržaj koji se mijenja i koji napreduje prema sve složenijim oblicima (Maletić, 1983). Dok u posljednjem dijelu, koji je empirijskog pristupa istražujemo koliko su odgajatelji upoznati s Labanom i njegovim koncepcijama.

## 2. PLES I POKRET

„Ples je prirodan jezik koji sva ljudska bića razumiju bez upotrebe govora te ga svaki pojedinac posjeduje kao jedinstven način izražavanja vlastitim tijelom. Ples je niz ritmičkih, sukcesivnih pokreta jednog ili više dijelova tijela na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu uz akustičnu pratnju“ (Škrbina, 2013: 179).

Ljudi su poznavali ples kao sastavni dio kulture još od davnih vremena. Plesom su se koristili za pozdrav suncu, u čast mjesecu, častili su razna božanstva i prirodne pojave, plesali su prilikom rođenja i smrti te su izražavala veselje zbog dobrog ulova, ili pak završene žetve. Plesom se uspostavljala ravnoteža u plemenima, čak je pomagao i samoozdravljenju. Zbog transformacijske učinkovitosti, ples bi trebao biti sastavni dio obrazovnog sustava, a posebno kod osoba koje se njim bave u antropološkom, intelektualnom, estetskom, kulturnom, emotivnom i socijalnom aspektu. Ples je dostupan svima, on nije područje rezervirano samo za profesionalne plesače. Jedini kriterij koji treba biti jest užitak, a ne fizičko dostignuće i tehnička perfekcija. Plesna umjetnost je prouzročitelj svih umjetnosti koja svoj izraz ima u ljudskoj osobnosti (Škrbina, 2013). Pokret je neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkog izražavanja koji svojom formom i kompozicijom, omogućuje beskonačan broj plesnih izričaja (Šumanović i sur., 2005).

Pokret je bitna komponenta djetetove osobnosti. Aktivnosti koje dijete usmjerava prema svijetu, polaze od tijela kao oslonca i izvorišta energije, kojom se pokret obavlja. Dvije su glavne komponente pokreta:

- Kinetička energija – odnosi se na sistem koji opisuje dinamiku pokreta u okviru prostora, vremena i toka
- Prostorna struktura – odnosi se na sistem koji opisuje kako i koje mjesto pokret zauzima u prostor u dimenziji toka, smjera i upotrebe prostora.

Laban je formulirao svoju teoriju pokreta i plesa na temelju univerzalnih faktora koji predstavljaju srž svakog pokreta, a to su: prostor, jačina, vrijeme i tok. Za njega, svaki ljudski pokret ima određen intenzitet, vremensko trajanje, prostorni put i tok kojim se odvija.

Prema autorici Maletić (1986) ples od davnina ima na čovjeka dvojako djelovanje - nekoga ples smiruje od uzbuđenja, dok nekome ples izaziva uzbuđenje. Taj dvostruki učinak plesa,

otkrila je i suvremena psihoterapija. Plesom se može potaknuti izražavanje emocija kod pojedinaca koji su agresivni, također zbog dvostrukog učinka može se koristiti i u radu sa zdravom djecom. Na primjer, previše bučno i dinamično dijete može se smiriti, dok pasivno dijete, plesom može stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnosti (Škrbina, 2013, prema Maletić, 1983). Djeca će rado iskusiti, čak i sama pronalaziti pokrete (Škrbina, 2013).

Kao odgojni moment, ples je utemeljen na Labanovom učenju o odgojnom plesu i Dalcrozeovom isticanju uloge pokreta u poučavanju te izražavanju glazbe. Plesni odgoj je specifičan oblik estetskog odgoja koji je moguće povezati s drugim odgojno-obrazovnim i rehabilitacijskim, terapijskim područjima te je nužno da pokret i ples, kao prvobitni izraz neverbalne komunikacije, bude dostupan svakom djetetu i na taj način doprinese njegovom fizičkom, afektivnom, kognitivnom, kreativnom i socijalnom razvoju (Škrbina, 2013). Djeca u predškolskoj dobi se izražavaju spontanim pokretima koji utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjelokupni razvoj (Risteski, 2018). Kroz ples djeca razvijaju sposobnost stvaralaštva i kreativnog izražavanja primjenjujući različite kretnje i radnje, koje dolaze s igrama, što je jedna od osnovnih potreba djece (Cetinić i sur., 2011).

## **2.1.Plesne strukture**

Prema autoru Kosincu (2011), zbog dokazanog pozitivnog učinka pokreta na organizam u cjelini, u radu s djecom treba predati posebnu pozornost plesu te plesno-ritmičkim strukturama. Prirodni oblici kretanja su osnova plesnih struktura (Pejčić, 2005).

Plesne strukture pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Razvijaju antropološke karakteristike, a one su morfološke, motoričke i funkcionalne. Vježbanjem plesnih struktura uz glazbi, razvija se estetska kultura pokreta te se i kod učenika razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta, kao i pravilno i lijepo držanje tijela. Djeca bi trebala ovladati osnovnim ritmovima i njegovim primjenama u pokretu. Obrazovni ciljevi plesnih struktura su:

- Razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta (lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražajnost-emocionalnost u pokretu);
- Razvijati glazbenu izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju);



- Razvijati osjećaj odnosa tona i pokreta te
- Razvijati slobodnu kreativnosti pokreta i glazbe.

Nadalje, osnovu plesnih struktura čine prirodni oblici kretanja poput hodanja, trčanja, poskoka i skokova, jednostavnih gibanja, ravnoteže, vježbe napetosti i opuštanja te pokreti u slobodnom imitiranju (improviziranju pojava i događaja iz okoline). Sadržaji plesnih struktura su i dječji plesovi, kao što smo već spomenuli, jednostavne forme narodnih i društvenih plesova (Šumanović i sur., 2005).

U obradi plesnih struktura treba započeti s učenjem u usavršavanjem struktura pokreta da bi se nakon toga moglo obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje. Postupak koji slijedi, iza glazbenog izražavanja, jest povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe te na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje. Neke sadržaje plesnih struktura možemo izvoditi i s pomagalima (loptice, štapići, trake, vijače i slično). Glazbene mjere, koje su poželjne, pri obradi plesnih struktura su dvodijelne, trodijelne i četverodijelne (Šumanović i sur., 2005). Kretanje i pokreti u plesnim strukturama mogu se izvoditi pojedinačno, u parovima, u skupinama, uz glazbenu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima (Pejčić, 2005; Šumanović i sur., 2005). Jednostavni elementi se uče u cijelosti, a složeni u dijelovima (Kosinac, 2011; Pejčić, 2005).

## **2.2. Utjecaj plesa na razvoj pojedinih sposobnosti djece predškolske dobi**

Ples ima znatno pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece kao što su: osjećaj za ritam, osjećaj za pokret i ljepotu njegovog izvođenja, ali prije svega razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija (Mikulić i sur., 2007). Motoričke sposobnosti i razvoj pokreta su u uskoj vezi. Na jedan dio njih značajno utječu genski čimbenici, a na drugi egzogeni čimbenici kao na primjer igra, tjelesno vježbanje, sportski trening (Kosinac, 2011).

Tjelesna, odnosno funkcionalna aktivnost je važan vanjski čimbenik koji utječe na rast i razvoj. Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju stabilnost i reguliraju sustav za prijenos energije,

unutarnje organe i organske sustave. Ples je važan za kardiovaskularnu izdržljivost, prevenciju srčano-žilnih bolesti i njime se povećava primitak kisika u pluća. Tjelesna aktivnost, poput plesa održava energetski balans u organizmu (Škrbina, 2013).

Plesnim aktivnostima, zahvaljujući njihovim ritmičkim karakteristikama, estetskim vrijednostima te pokretima cijelog tijela uz glazbu doprinosi razvoju motoričkih sposobnosti poput koordinacije, ravnoteže, brzine, frekvencije pokreta, izdržljivosti, eksplozivne snage i fleksibilnosti. Pri tom, važno je da se plesni sadržaji prilagode dobi i interesu djece, zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta. S druge strane, slabo razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti povlače za sobom sporost, nespretnost i nesigurnost što dovodi do kočenja radoznalosti te usporava intelektualni razvoj djeteta (Škrbina, 2013).

Ples, kao i svaki drugi umjetnički izraz, pretpostavlja produbljenu, pojačanu psihičku reakciju. On postaje više od običnog fizičkog kretanja u prostoru, zahvaljujući osjećajima koji ga pokreću u duhovnoj sferi koja ga uzdiže. Ritmičkim kretanjem pojedinca, izmjenjuju se različita raspoloženja i osjećaji, od najgrublje stvarnosti do najčistije apstrakcije. Vidljiva je psihološka učinkovitost plesnih aktivnosti, jer se smanjuju anksioznost i depresivna ponašanja. Ples doprinosi emocionalnoj stabilnosti djeteta, ili pak odraslog pojedinca. Pravilnim organiziranjem i usmjeravanjem na plesne aktivnosti, mogu se kod djeteta smanjiti pojavljivanja društveno neprihvatljivih ponašanja. Također, ples pruža mogućnost razvoja moralnih kvaliteta, pozitivnih crta osobnosti te formiranje snažne volje i karaktera (Škrbina, 2013).

Bitan je i socijalni aspekt plesa. Dijete počinje razlikovati vlastito "ja" od onoga što je izvan njegovog "ja", te postupno dolazi do spoznaje da nije sve oko njega stvoreno za zadovoljavanje njegovih potreba. Djetetovo prilagođavanje, partneru ili manjoj skupini, unutar plesne aktivnosti sastoji se od usmjeravanja pažnje na drugoga ili druge. Vidljiva je uloga plesa i pokreta u boljoj socijalizaciji djeteta te produbljivanju komunikacije među grupom i uvježbavanju samokontrole (Škrbina, 2013).

### 3. ULOGA ODGAJATELJA

Djetetovo učenje nije pravocrtno i nije ga moguće unaprijed planirati, već je potrebno omogućiti aktivno sudjelovanje djeteta u poticajnom i razvojnom primjerenom okruženju. Takvo, poticajno okruženje, omogućuje djetetu upoznavanje, otkrivanje, izgradnju i propitivanje vlastitih teorija pomoću kojih sustavno i aktivno gradi svoje spoznaje (Ljubetić, 2012). Odgajatelj ima važnu ulogu u stvaranju poticajnog i ohrabrujućeg okruženja na temelju otkrivenih individualnih djetetovih potreba, poznavanju načina na koji dijete uči, alternativnih strategija i slično (Slunjski i sur., 2006). Dijete je kompetentno biće, prirodno zainteresirano i motivirano za istraživanje svijeta koji ga okružuje (Slunjski, 2000). Procese odgoja i obrazovanja djece, treba gledati cjelovito, isprepletено te utkano u zajedničko življenje djece i odgajatelja u cijelom vrtiću, jer dobro razumijevanje djeteta podloga je svih kvalitetnih intervencija odgajatelja (Slunjski i sur., 2006). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014) jest službeni dokument propisan u Republici Hrvatskoj, a sadrži temeljne vrijednosti odgoja i obrazovanja djece rane i predškolske dobi. Ovaj dokument određuje sve bitne sastavnice koje se trebaju odražavati na cjelokupnu organizaciju i provođenje odgojno-obrazovnog rada u svim vrtićima.

Nužno je djecu poticati, već od predškolske dobi, na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerenije glazbe i glazbenih aktivnosti (Marić, Nurkić, 2014). Nije potrebno da odgajatelj pleše s djecom, osim ako im pokazuje svoju koreografiju, koju djeca izvode istodobno s njim. Međutim, ne bi trebao stajati sa strane potpuno mirno, već zainteresirano, pokrećući se malo tijelom na mjestu, tako da djeca na taj način osjete da i on uživa u njihovoj aktivnosti. Također, ako se uključi u dječju plesnu improvizaciju, ni bi se smio kretati pokretima koji nisu u skladu s glazbom, jer djeca najčešće oponašaju odgajatelja (Gospodnetić, 2010). Promjena odgajateljeve prakse, složen je proces, koji zahtijeva mnogo snage, volje pa i spremnosti na mijenjanje svojih osobnih paradigmi u radu s djecom. Jer za stvaranje novih promjena, nije dovoljno voditi brigu samo o kvaliteti odgojno obrazovno procesa, nego treba imati na umu da se okruženje namijenjeno djeci ne može promatrati kao kontekst za učenje, već ono mora postati integralni dio učenja koji potiče stvaralaštvo svakog pojedinog djeteta (Marić, Nurkić, 2014). Odgajatelj bi trebao pažljivo birati glazbu, također i izvedbu i glasnoću minijature koju će djeci dati da slušaju (Gospodnetić, 2010). Svaki odgajatelj bi trebao svoje profesionalne kompetencije razvijati istraživanjem, provjeravanjem, procjenjivanjem i stalnim dograđivanjem vlastite prakse (Slunjski i sur., 2006). Jer, uloga odgajatelja vrlo je kompleksna

i sastoji se od njegovih suptilnih, pravilno odmjerenih intervencija s ciljem osamostaljivanja djeteta te indirektnog podupiranja njegovog učenja (Slunjski, 2000). Suvremeni odgajatelj treba težiti kontinuiranom, profesionalnom razvoju, stručnom usavršavanju te treba biti svjestan svoje uloge (Milinović, 2015). Prema autorici Ousseren (2008), integracija omogućuje odgajatelju uspostavljanje bliskih odnosa s djecom, a djeci pozitivan utjecaj na cjeloviti razvoj. Odgajatelj i stručni tim bi trebao prilagoditi kurikulum uvjetima ustanove, karakteristikama djece, sposobnostima, zanimanjima, kao i umjetnička područja da budu što prilagođenija i pristupačnija djeci. Odgajatelj i trebao istodobno biti evaluator, organizator, poticatelj i suradnik djece (Slunjski, 2011). Odgajatelj je voditelj i pokretač stvaralačkih aktivnosti djece, također motivator, pomagač i promatrač. Kao takav, može pronaći put do svakog djeteta i razviti zanimanje i želju za aktivnim sudjelovanjem u glazbeno-pokretnim aktivnostima, a pri tome vodeći računa o tome da su ostvarenja djece različite kvalitete, ali ljepota i jest u različitostima (Vrcić, 2018). „Da bi mogao omogućiti djetetu da se popne na svoje brdo, odgajatelj se također treba neprestano penjati na svoje vlastito!“ (Slunjski, 2000).

#### 4. RUDOLF VON LABAN (1879. – 1958.)

Njemački baletni pedagog, koreograf i teoretičar, rođen 1879.g. u Bratislavi, a preminuo je 1958.g. u Londonu (Weybridge). Rudolf von Laban, obilježio je dvadeseto stoljeće i dao svoj doprinos području umjetnosti pokreta (Srhoj i Miletić, 2000). Laban je bio Dalcrozeov suvremenik, međutim, za razliku od Dalcroza, htio je ples osloboditi podčinjenosti i zavisnosti o glazbi i podići ga na nivo samostalne umjetnosti. Kako bi povećao senzibilitet za ritam tjelesnih napetosti te oslobodio izvođače plesa od krutih, simetričkih obrazaca mjere, koreografirao je čak i plesove bez glazbe. Teorijske osnove Labanovih tema umjetnosti pokreta, odlično su odgovarale glazbenom odgoju, a glazba se odlično uklopila u pojedine teme. Uvelike se doprinijelo umjetničkom odgoju, upravo što su zakonitosti glazbe, usklađene sa zakonitostima umjetnosti pokreta (Maletić, 1983). „Glavna njegova učenja su:

- Eukinetika – učenje o izražajnim kvalitetama pokreta,
- Korelitika – učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta“ (Srhoj i Miletić, 2000: 25).

Glazbeno ritmički odgoj polazi za tim da učenik pokretima ostvaruje glazbenu metriku, dinamiku, agogiku, tempo i oblike, točnije čitavu strukturu glazbe s njezine formalne i sadržajne strane. Dok s druge strane, plesno ritmički odgoj polazi da sve zakonitosti vremena, dinamike, prostora, toka i svih oblika te kvalitete pokreta uključuju u ritam i strukturu glazbe kako bi, iz te uzajamnosti, potekao prisniji odnos učenika i prema glazbi i prema plesu (Maletić, 1986).

Postoje i didaktički dijelovi koji povezuju glazbu i pokret, te je potrebno njegovati odnos između ova dva umjetnička područja. Glazba može biti pratnja pokretu i često je izravno skladana za koreografiju, no pratnja se ne mora podudarati s ritmom pokreta. Glazba i ples mogu se odnositi kao dijalog pokreta i zvuka ili kao slobodni protu ritmovi, sinkopiranje glazbe ili kontrast u kojem je glazba ispunjena pokretom, a pauze u pokretu glazbom. Na kraju, glazba i ples se mogu sresti na nezamislive načine s nezamislivim pravilima (Maletić, 1983).

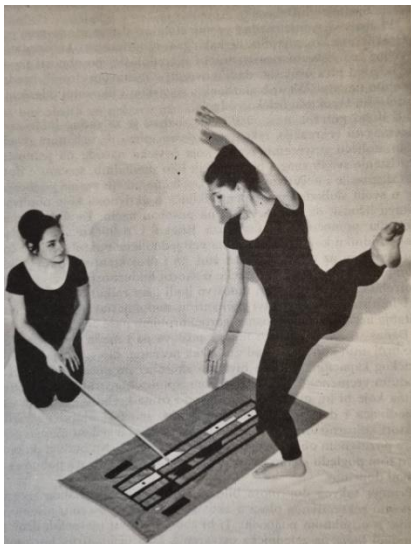
Prije svega, Laban, kao veliki teoretičar, umjetnik i učitelj, zadubio se u problematiku ljudskog pokreta počevši od njegove strukture, prostornih odnosa i izražajnih kvaliteta pa do njegovih psiho-bioloških i socijalnih aspekata. Labanova su se učenja uskoro proširila i na mnoga druga

područja koja su bila prvobitno namijenjena obnovi plesne i koreografske umjetnosti. Nakon dugogodišnjeg Labanovog umjetničkog, naučnog i pedagoškog rada, formulirao je svoja učenja, sagledana sa svih aspekata, i dao im globalni naziv „umjetnost pokreta“ (Art of Movement). Imao je suradnicu Lisu Ullman, s kojom je razradio materijal svojih učenja za odgojne i obrazovne svrhe nazivajući ga modernim odgojnim plesom (Modern Educational Dance). Taj naziv je smatrao prikladnijim od naziva „plesni odgoj“, budući da po njegovim načelima ta disciplina ne djeluje odgojno jedino u plesnom, već i u širem smislu te je značajan doprinos razvijanju ličnosti odgajnika.

U Labanove izume spada i jedan veoma efikasan sistem zapisivanja pokreta – kinetografija.<sup>1</sup> Ona je nastala prvenstveno s ciljem zapisivanja plesnih elemenata baleta, ali s vremenom se proširila i na ostale plesne izraze. Laban je osmislio precizan, razumljiv i primjenjiv sistem zapisivanja koji sadrži različite simbole za označavanje:

- Dijelova tijela,
- Smjer, visinu i dužinu koraka,
- Kretanja pojedinca ili grupe plesača u prostoru,
- Plesne formacije,
- Plesni prihvati i rukohvati
- Okretanja i rotaciju tijela i udova.

*Slika 1 Učenje čitanja zapisa pokreta - kinetograma*



*Izvor 1 Maletić (1983.)*

<sup>1</sup> Izvor s Internet stranice: <https://ethno.hr/kinetografija/>. Nepoznat autor članka. Zadnje pregledano 8. travnja 2022.

## **5. PODJELA LABANOVIH ODGOJNIH SVRHA – ŠESNAEST TEMA**

U ovom dijelu diplomskog rada govorit ćemo o Labanovoj podjeli umjetnosti pokreta na šesnaest tema. Prvih osam tema predstavljaju osnovne teme, a slijedećih osam njihovu nadogradnju koje je obradila autorica Maletić (1983) u svojoj knjizi „Pokret i ples“, koja je ujedno i temelj ovog poglavlja.

Laban smatra dovoljnim gradivo osnovnih tema, dok je njihova nadogradnja namijenjena starijim uzrastima pa ćemo njih samo nabrojiti, dok ćemo prvih osam tema temeljitije obraditi. Zato što, po njemu, dijete će godinama raditi na osnovnim temama i neće iscrpiti njihov sadržaj koji se mijenja i koji napreduje prema sve složenijim oblicima.

### **5.1. Prvih osam tema – Osnovne teme**

Kratak sadržaj tema:

- Prva tema obrađuje svijest o vlastitom tijelu i pokretu.
- Druga tema bavi se spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, točnije jačine ili intenziteta i brzine pokreta.
- Treća tema govori o spoznaji prostora.
- Četvrta tema bavi se tokom pokreta.
- Peta tema razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima – socijalno značenje.
- Šesta tema podučava o primjeni tijela kao „alata i instrumenta“ plesnog izražavanja.
- Sedma tema tumači osnovne izražajne akcije – osnovne dinamičke akcije (eforti).
- Osmo tema tumači ritmove koji nastaju opetovnim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence.

#### **5.1.1. Prva tema – Svijest o vlastitom tijelu i pokretu**

Poznavanje osnova anatomije, fiziologije i biologije neimenovan je sastavni dio stručne naobrazbe plesnih pedagoga i koreografa. Onaj tko se bavi pokretom sa stanovišta umjetnosti i umjetničkog odgoja te smatra tijelo instrumentom, pokret sredstvom estetskog izražavanja, tokom svoga rada često će se obraćati nauci kako bi stekao bolji uvid u procese koji pokreću

naše aktivnosti. Pored ustanovljenih pet osjeta, posjedujemo i osjete za pokret, za ravnotežu i položaj u kojem se tijelo nalazi.

Dinamika pokreta, odnosno stupanj njegova intenziteta kao i brzina, tj, tempo i vremensko trajanje i prostorna ekspanzija, elementi su ritma i činioci pokreta. Njihova kinestetička percepcija sačinjava osnovnu spoznaju o ritmičkoj strukturi i o karakteru naših pokreta. Elementima pokreta – dinamici, vremenu i prostoru, kao i tok pokreta, posvećena je u umjetnosti pokreta velika pažnja. Ovi elementi su ujedno i činioci ritma. Zato, usredotočiti se na ritmičku strukturu pokreta i voditi računa o osjećajima koje oni u nama izazivaju znači shvatiti njihovo značenje i njihov smisao.

Dvostrukim učinkom plesa možemo se odlično koristiti u radu s djecom, osobito u školi. Suviše bučni i dinamični razred, odgojna skupina ili dijete možemo odgovarajućim plesnim sekvencama smiriti, dok se pasivni i lijeni razred, odgojna skupina ili dijete može plesom stimulirati na živahniju aktivnost.

Unutar čudesnog uređaja našeg pokretnog aparata – našeg tijela, svaki njegov dio ima svoje motoričke posebnosti i psiho-fizičkim funkcijama koje vrši. Ustrojstvo tijela gledano kroz prizmu umjetnosti pokreta karakterizira svaki dio tijela – glava, vrat, trup, struk, rameni pojas, bočni pojas, noge i ruke. Upravo, zbog cijelog našeg tijela, tjelesna izražajnost manifestira se u svakodnevnom životu, a svaki pokret transportira se u plesni pokret. Funkciju kretanja tijela u prostoru od jednoga mjesta do drugog, označava se terminom – *lokomocija*. U njoj sudjeluju svi zglobovi iz kojih se noge pokreću dok će naglasak na pojedinim zglobovima imati specifično obilježje. Osnovni oblik lokomocije je hod. Hod je odraz/izraz temperamenta, karaktera, trenutnog raspoloženja i unutarnjeg stanja čovjeka. Budući da je hod svim ljudima svojstveno elementarno kretanje, u njemu se odražavaju i socijalne i ekonomske prilike, zvanja i radne navike. Tragove toga možemo naći u koracima narodnih plesova. S djecom, najprije vježbamo u ispravnom, prirodnom hodu s laganim istovremenim gibanjima noge i suprotne ruke, a kasnije te vježbe nadopunjujemo nekim oponašanjima različitih načina hoda, a to će pospješiti njihove interpretativne mogućnosti što će im pomoći da kasnije lakše transponiraju ovu vrstu lokomocije u plesne i izražajne pokrete – trk (dobra priprema za plesne stilizacije) i skokovi (najdinamičnija vrsta lokomocije, Laban mu je pridao veliku važnost – trinaesta tema).

Spomenut ćemo i ruke koje su najbolji pokazatelji naših emocija, onih spontanijih. Pri raščlanjivanju ruke u njezine zone pokreta, može se ustanoviti da ishodište pokreta iz pojedinih zglobova mijenja svaki put njegov karakter. U plesu su oni pokreti koji su vođeni iz ramenog



pojasa najčešće obli i meki i daju dojam lakoće, a pokreti iz lakta šiljasti su i oštri, pak i agresivni. Najaktivniji dio ruke je šaka. U umjetnosti pokreta danas, šake imaju svoje dostojno mjesto u polifoniji plesnih pokreta, a usredotočenost pažnje na šake (s obzirom na njihove funkcije i izražajne mogućnosti) spada u razvijanje svijest o svom tijelu u pokretu i mnogo će pridonijeti općoj kulturi kretanja.

*Slika 2 Meki pokreti dječjih ruku, izražajnosti pokreta*



*Izvor 2 Maletić, 1983.*

Upoznavanjem karakteristika gibanja našeg tijela, djeca će dobiti pravu predodžbu o tome ako im se pruža prilika za iskustvo da u izrekama pokreta naglasak bude na pojedinim dijelovima trupa/udova, i da ti dijelovi mogu preuzimati čak i vodstvo čitavog tijela. Unutar primjera koje daje nastavnik/odgajatelj, neka djeca variraju naglaske i vodstvo u ovdje iznesenom smislu.

Od kada je tjelesni odgoj uvidjeo potrebu da pored jačanja vježbama koje traže veliku mišićnu zategnutost, tijelu treba pružiti priliku i da se opusti, olabavi, gimnastika obiluje vježbama izmjenične kontrakcije i relaksacije mišića. Za držanje tijela i zauzimanje stavova, pravu mjeru mišićne zategnutosti jamči normalni tonus. Kod pripreme tijela za ples pravilnom držanju se posvećuje osobita pažnja, jer loše držanje vodi do deformacija i nepotrebnog trošenja energije pa prema tome i do smanjenja rezervi i slabljenja obrambenih snaga organizma, a pored toga i do skučenosti pokreta. Mnogi se služe ovim uputama da bi učenike/djecu doveli do spoznaje uspravnog držanja:

- Stani olabavljenim tijelom iz svih zglobova.
- Zategni, energiziraj“ mišićje oko koljena koliko je potrebno da bi ih ispružio i doveo u položaj iznad skočnih zglobova.

- Postepeno energiziraj mišićje donjeg dijela tijela do struka. Njihovom snagom ćeš bočni pojas dovesti u ispravni položaj iznad koljena.
- Postepenim energiziranjem mišića trupa ispravi polako leđa sve dok ti se rameni pojas ne nađe točno nad bočnim pojasom. Neka ruke vise uz bokove.
- Istom sada ispravi vrat i podigni glavu kao da ti je netko s tjemena vuče prema stropu tako da ti lice gleda pravo naprijed. Uslijed ovih vježbi važno je i pravilno disanje – disanjem polako opuštaj prvo glavu i vrat, zatim ramena, leđa, kukove pa koljena.

Spomenuti ćemo još dva uporišta koja su od osobite važnosti za držanje i gibanje u plesu:

- Točka težišta - ne nalazi se u svakom položaju na istom mjestu. Stojeći uspravno ovu točku najčešće osjećamo u središtu zdjeličnog pojasa, točno nad uporištem tijela.
- „Laka točka“ - projicira naš kinestetički osjećaj u visini grudne kosti, odatle ona „zrači“ preko gornjeg dijela toraksa, a utječe i na tonus vrata. Ona smanjuje osjećaj napora kod izvođenja mnogih pokreta.

Osjećaj za točku težišta objektivno je uvjetovan zakonom gravitacije, a osjećaj za „laku točku“ posve je subjektivan i motiviran jedino našom prirodnom težnjom za uspravljanjem, dizanjem i udisanjem.

Tijelo je najstabilnije u simetričnim stavovima u kojima su njegova lijeva i desna strana u istom položaju, a težina jednako raspoređena na obje strane. Međutim, labilniji od simetričnih stavova su asimetrični stavovi u kojima je istovjetnost položaja desne i lijeve strane narušena. Točka težišta se pomakne iz svog centralnog položaja, a ravnoteža se poremeti ukoliko je pravovremeno ne uspostavimo odgovarajućim pokretima.

#### 5.1.2. Druga tema – Spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elementa ritma

U našem organizmu odvija se istovremeno niz ritmičkih zbivanja, na koja neka od njih ne možemo utjecati svojom voljom. Čisti primjer toga jest naše najosnovnije ritmičko kretanje – rad srca. Ono se u našoj svijesti registrira uslijed nekog uzbuđenja ili pojačanog fizičkog napora stane jače kucati. Drugo neprekidno i neophodno ritmičko zbivanje u našem organizmu predstavlja disanje, ali za razliku od krvotoka, na disanje možemo do neke mjere svjesno utjecati. U plesu i glazbi ritam normalnog disanja ukazuje na prirodnu uvjetovanost oblikovanja fraze. U jednom dahu otpjevani niz tonova ili neki izvedeni slijed pokreta, spada u prva oblikovanja ritmičkih cjelina. Kako disanje može odati naše trenutno unutarnje stanje, tako

može i svojevljani način disanja pridonijeti promjeni trenutačnog stanja ili raspoloženja. Stoga upoznavanje nekih osnovnih pravila međusobnog odnosa respiracije i pokreta te stjecanje sposobnosti povremene kontrole i upravljanja disanjem, spada u one psiho-motorne postupke, koji su preduvjet za cjelovit plesni doživljaj.

Također, osim ritma, imamo i dinamiku pokreta – stupanj intenziteta, odnosno snage i jačine kojim se ostvaruje pokret. Djeca/učenici će najlakše shvatiti i najintenzivnije doživjeti ostvarivanjem kontrasta pokretom:

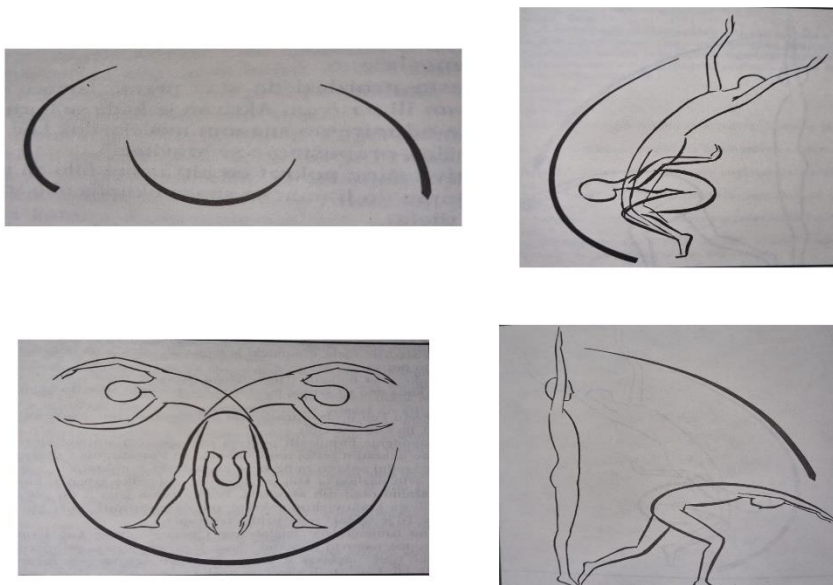
- napeto–opušteno
- snažno–slabo
- teško–lako
- naglašeno–nenaglašeno.

Dinamika može biti dvojaka:

- Aktivna – kada se borimo protiv gravitacije, kada joj se odupiremo snagom mišićja.
- Pasivna – popuštamo težini, prepuštamo se gravitaciji.

Naglasak/akcent – izrazito je težište na jedan dio pokreta, govora ili tonova. Postoje vrste pokreta koje imaju svoj prirodni naglasak, koji može biti u početku kretnje, u sredini ili na kraju kretnje.

*Slika 3 Shematski prikaz naglasaka na početku, u sredini ili na kraju pokreta*



*Izvor 3 Maletić, 1983:46,47,48.*

S djecom/učenicima možemo raditi razne igre na temelju naglasaka koji će istoj rečenici dati drugi smisao. Učitelj/odgajatelj ponavlja isti slijed pokreta naglašavajući svaki put drugo mjesto, učenici ponove s tim da stavljaju naglaske po svom vlastitom nahođenju. Igra se može nadopunjavati i eksperimentirati s naglascima u rečenicama.

Imamo i subjektivno i objektivno ostvarenje dinamike koje je od neobične važnosti čovjekove spoznaje. Objektivno ustanovljena dinamika pokazuje koliko smo snage utrošili, dok je subjektivni osjećaj usmjeren na to kakva je bila snaga kojom smo izveli pokret. U umjetničkom izražavanju u prvom planu je subjektivna, odnosno doživljajna dinamika. Stoga ćemo navesti najistaknutije glazbene termine dinamike u glazbi: pianissimo (vrlo tiho), piano (tiho), mezzoforte (srednja jačina), forte (jako/snažno), fortissimo (najjače), crescendo (postepeno pojačavanje) i decrescendo (postepeno opadanje intenziteta). Imamo još i emotivno naglašene oznake, zbog kojih dolazi do veće i izražajnije individualne slobode, a one su: con fuoco (vatreno), grave (teško/ozbiljno), con grazia (ljupko), con impeto (burno/žestoko/silovito), con moto (uzbuđeno), allegro (vedro/veselo), vivace (živahno). Uz vježbanje i izvođenje emotivnih naglašenosti dinamike, preporučljivo je da se popratni odgovarajućom glazbom pa da se čak i glazbenim primjerima pomogne ostvarenje dinamike u pokretu, što pridonosi njihovom doživljaju.

„Osvješćivanje trajanja, tj. vremenskog odvijanja pokreta, jednake je važnosti kao što je spoznaja dinamike. Trajanje, također, obiluje prijelazima, kontrastima i varijacijama koji bitno utječu na značenje i na izražaj manjih ili većih, bilo plesnih ili glazbenih izreka“ (Maletić, 1983:50).

I ljudi koji imaju vremena razlikuju se i u svome načinu kretanja od onih užurbanih, koji nikad nemaju vremena. Djeca su obično inventivna u pronalaženju motiva pokreta u kojima dolaze do izražaja različite brzine. Njihovi vlastiti primjeri, kao i primjeri nastavnika/odgajatelja znaju u njima pobuditi asocijacije koje oživljavaju sadržajima. Budući da su dinamika i vrijeme na samo jednake važnosti nego se i međusobno prožimaju, osvješćivanje njihove uzajamnosti uvelike pridonosi razvijanju osjećaja za ritam. Jasno je da će bilo kojom snagom izveden pokret ujedno imati i svoje trajanje i obratno. Upravo ta uzajamnost gore navedenih elemenata ritma, osobito se ističe kod osjećaja koje budi ubrzavanje ili usporavanje pokreta. Potičemo li razred/skupinu djece na sve brže kretanje i to ubrzavanje popratimo još i udaraljkom/glazbom, vrhunac brzine izazvat će smijeh djece. Naprotiv, postupnim prelaženjem iz brzog na polagano gibanje, to jest usporavanje, pridonijet će njihovom smirivanju. Pri tom treba voditi računa da se prirodna brzina djeteta razlikuje od brzine gibanja odraslih.

Do sada je pažnja učenika bila usredotočena pojedinačno na elemente pokreta – bilo na dinamiku ili na vremensko trajanje. Međutim, dinamika i vrijeme ne samo da su jednake važnosti već se i međusobno prožimaju, a osvješćivanje njihove uzajamnosti uvelike pridonosi razvijanju osjećaja za ritam. Točnije, jasno je da će pokret izveden bilo kojom snagom imati i svoje trajanje i obratno. Primjerom međusobnog prožimanja faktora dinamike i vremena, može poslužiti glazba u kojoj se brzinske oznake uvijek tiču i intenziteta. Termini kao što su: *lento* (polako), *adante* (umjereno) ili *presto* (brzo), pak i *adagio* (polagano), odnose se na tempo i na ugođaj koji taj tempo stvara. Potičemo li razred/odgojno-obrazovnu skupinu na sve brže kretanje, pa ako još na to ubrzavanje popratimo udaraljkom ili glazbom, vrhunac brzine izazvat će smjeh djece. Postupnim će prelaženjem iz brzog na polagano gibanje (usporavanje) pridonijet će djetetovu smirivanju.

Ona jednolična, uporna pulsacija u nama, koja ne prestaje od prvog do posljednjeg otkucaja srca, sačinjava organsku podlogu ritma. U svojoj pravilnosti, taj vremenski ritam odgovara točnosti sata ili metronoma koji označavaju tempo i trajanje. Združena s dinamikom pulsacija se pretvara u pravilno izmjenjivanje teškog i lakog, odnosno naglašenog i nenaglašenog u pokretu i glazbi – a to nazivamo mjerom ili taktom. Osnovu jednomjernog gibanja čini hod, djeci veoma prija metrički naglašeno stupanje, jer im to instinktivno pruža ritmički oslonac, pa je takovo kretanje najosnovniji način svjesnog obraćanja pažnje djece na metrički ritam. Dodatno zadovoljstvo im možemo stvoriti da pri kretanju sami rukuju udaraljka (bubanj ili činele) kojima bi pojačali metrički naglasak ili bi označili čitavu mjeru. „Nakon učvršćivanja ovog osjećaja, pristupit će se u ostvarenju koraka ili drugih pokreta duljih i kraćih trajanja unutar određene mjere“ (Maletić, 1983:52). Kod djece stvaralačku primjenu tek usvojenog gradiva ćemo pospješiti tako da ih prvo potičemo na improvizaciju i na eksperimentiranje u stvaranju ritmova, dok im nastavnik/odgajatelj metričku podlogu daje na instrumentu ili im se može izmjenično otpljeskati ritam i ostvariti ga individualnim pokretima. Najmanja skupina pjesničkog stiha naziva se mjerom. Stariji metrički teoretičari raščlanili su stihove na skupine od dva do tri sloga, koje su nazvali stopama. Stopa se sastoji od istaknutog dijela – teze, i neistaknutog dijela – arze. U plesu, naziv za tezu dolazi od udaranja nogom o tlo, odnosno polaganijeg spuštanja, a naziv arza od nenaglašenog dizanja noge. Duži dio (naglašeni) označava se crticom (-), a kraći (nenaglašeni) dio označava se kvačicom ( ~ ).

Pored neminovne potrebe stjecanja osjećaja za pravilnost pulsacije metričkog ritma, dužnost modernog pedagoga jest da u učeniku/djetetu razvija i kultivira, sposobnost slobodnijeg ritmičkog izražavanja. Jednak je nedostatak ako se učenik ne može držati određene mjere kao

i njegova nesposobnost da se oslobodi metričke ukalupljenosti. Upravo ta težnja k većoj ritmičkoj slobodi, očituje se jasno u koncepciji Labanove umjetnosti pokreta. U ovoj temi, namijenjenoj djeci, ona dolazi do izražaja u važnosti koju on pridaje subjektivnom osjećaju dinamike i vremena te je jasno prepoznatljiva i u sljedećim temama. Laban je predvidio integraciju principa ritmičke slobode u plesno-odgojni proces novih generacija. To znači jedino promijenjeni međusobni odnos, no nikako razdvajanje ovih sestrinskih umjetnosti – jer kao što je glazba pokret, tako je i pokret glazba. Laban je svojim učenicima, onim zrelijim, govorio: „Dok niste u stanju da u sebi otpjevati vaše koreografije, niste raščistili njihov ritam“.

### 5.1.3. Treća tema – Spoznaja prostora

Ova tema upozorava dijete na svijet oko sebe, upućuje ga na spoznaju prostora u kojem se kreće i na zauzimanje stava prema tom prostoru. Otvarajući djetetu nove vidike, stavljamo učenika pred nove zadatke, kako mentalne tako i fizičke. Međutim, postoje i problemi prostora koji su mnogovrsni – treba se snalaziti u prostoru, prilagoditi mu se, pravilno ga iskoristiti i organizirati. Ovim navedenim problemima pridružuje se i zadatak raščlanjivanja i oblikovanja prostora.

U prva iskustva djeteta u vezi s prostorom spada spoznaja – je li se djetetu nalazi nešto blizu njega, njemu na dohvat ili daleko, izvan njegova dosega. S tim je pojmom usko povezano i približavanje i udaljavanje. To približavanje i udaljavanje dijelova vlastitog tijela može se prenijeti i na okolne predmete ili lica. Međutim, za plesno i scensko kretanje važno je li idemo ususret nečemu/nekomu ili se udaljavamo od njega.

Prostorna udaljenost se može nametnuti našoj svijesti kao subjektivna ili objektivna pojava. Neke se udaljenosti mogu objektivno ustanoviti mjerenjem, pojmovi „blizu i daleko“ odaju naš subjektivni odnos prema činiocu, prostoru. Iz veće udaljenosti čine nam se stvari male, a iz blizine ćemo ustanoviti da su one velike. Prema tome pojmovi „malo-veliko“ spadaju u naš subjektivni stav prema prostoru.

Stojeći uspravno s lakoćom ćemo ustanoviti dvije osnovne prostorne zone (oblasti tijela):

- Gornju zonu (od struka gore) i
- Donju zonu (od struka dolje).

Gornji dio tijela s glavom, vratom, ramenima, rukama i prsnim košem pruža gibanjem u svojoj zoni priliku za učvršćivanje osjećaja za „laku točku“, a pokreti bočnog obruča i nogu učvrstiti

će osjećaj za točku težišta tijela. No, na to valja učenike/djecu upozoravati. Lokomocija često čini metričku pratnju slobodnijem gibanju gornjeg tijela pa bismo mogli reći da su „orkestru tijela“ noge nosioci ritma, a ruke melodije, točnije da su noge odrazi metričke pulsacije, a ruke ritmičke slobode. Pažnju sada usmjeravamo na prostor koji nas okružuje s obzirom na naš vlastiti položaj u njemu:

- Prostor nad nama – uz skrajnje istežanje tijela, podići ćemo ruke u vis, dodatno ćemo mu se približiti ako u taj prostor iznad nas prodiremo skokovima i poskocima.
- Prostor oko nas – onaj u visini struka (vodoravna razina). Njega obilazimo/ispunjavamo lokomocijom svake vrste, a prodiremo u njega gestama ili skokovima
- Prostor ispod nas – najniža razina (tlo). Vraća nas u djetinjstvo kada nam je to područje bilo najbliže, a toj se razini približavamo kada se spuštamo u čučanj, kad kleknemo, sjednemo ili legnemo na tlo. U ovoj razini se pomičemo puzanjem, valjanjem, niskim skokovima ili provlačenjem. Mnoga djeca u ovoj razini razvijaju najveću slobodu gibanja i maštu za pokret.

U vezi sa gore navedenim razinama, istaknut ćemo da Laban dijeli plesače prema njihovoj prirodnoj sklonosti i psihofizičkoj građi na duboke (niske) plesače, na srednje i na visoke plesače. On je govorio da ih se može svrstati u:

- Geotropске – plesači koji se najbolje izražavaju u niskim položajima donje razine,
- Hidrotropske – plesači kojima više odgovara područje srednje razine,
- Heliotropske plesače – plesači koji postižu najveći domet u visokim položajima.

„Prostor koji možemo s istog mjesta obuhvatiti ili dokučiti ekstenzijama, fleksijama ili rotacijama trupa i udova, naš je osobni prostor, ili kako ga Laban naziva, naša kinesfera“ (Maletić, 1983:61). Kuda god se kretali, našu kinesferu nosimo stalno sa sobom, ona nas okružuje poput golemog kristala, a središte tog kristala sačinjava naše tijelo.

Prostornim akcijama ćemo djetetu na, njemu pristupačan način, učvrstiti svijest o njegovoj trodimenzionalnosti i sposobnosti. To ćemo učiniti tako da im olakšamo psihomotorički doživljaj visine, širine i dubine, upućivanjem na ostvarenje ovih dimenzija pokretom. Osnovne prostorne akcije su:

- Dizanje i spuštanje,
- Otvaranje i zatvaranje te
- Povlačenje i prodiranje.

Dizanjem i spuštanjem od najviše točke nad sobom do najniže pod sobom, dijete je ostvarilo prvu dimenziju spojivši dva pola okomite/vertikalne osovine. Dok pokretima otvaranja i zatvaranja stremljenjem do krajnjih točaka njegove desne i lijeve strane ostvaruje drugu dimenziju. Povlačenjem i prodiranjem dijete slijedi bočnu osovину spojivši krajnju točku iza sebe s krajnjom točkom pred sobom te ostvaruje treću dimenziju.

Stojimo li u nekoj prostoriji licem okrenutim prema prozoru, a leđima prema vratima – smjer kojim gledamo prema prozoru označit će se kao naprijed, a onaj iza leđa kao natrag, dok dvije strane kao desnu i lijevu. Međutim, učinimo li samo četvrt okreta cijela prostorna slika nam se mijenja – desni zid postaje naprijed, suprotni zid natrag, dok će vrata biti s desne strane, a prozor s lijeve strane. Budući da kod djece osjećaj za lijevo-desno nije posve utvrđen, a prostorna orijentacija im je nerazvijena, veoma su korisni zadaci kombinacija i varijacija u tom smislu. Čitav okret po završetku ima svoje prostorne zanimljivosti. Okreti u smjeru kretanja kazaljke na satu i suprotno kazaljke na satu, prilike su da se i taj pojam učvrsti. Ti okreti se mogu ishodati koracima ili zavrtjeti na jednoj nozi. U radu na osnovnim prostornim akcijama naglašeno je bilo usporedno kretanje jedne polovine tijela, odnosno ruke, noge pa i trupa bilo desne, bilo lijeve strane. Svrha takvog postupka jest razvijanje kinestetičkog osjećaja za prostorne odnose. „Prirodnom skladu pokreta, međutim, više pogoduje suprotnost, koja ukazuje na druge prostorne odnose unutar vlastitog tijela“ (Maletić, 1983:64).

#### 5.1.4. Četvrta tema – Tok pokreta

Kada se vrtimo, zaletimo, trčimo, skačemo ili pak izvodimo zamahe tijela, gibanje nas zanese te povremeno izmiče našoj kontroli tako da bi se teško mogli naglo zaustaviti. Upravo za ovakvo kretanje možemo reći da ima slobodni tok.

„Tok je četvrta komponenta pokreta i ritma koja u odnosu prema ostala tri prethodno upoznata činioca dinamika, vrijeme i prostor pokazuje slijedeće prirodne tendencije:

- Dinamička kvaliteta slobodnog toka je najčešće lakoća;
- Dinamika vezanog toka najčešće je intenzitet budući da u njega ulažemo veći psiho-fizički napor“ (Maletić, 1983:65).

Prostrani put kod pokreta slobodnog toka je u svojoj neodređenosti najčešće zaobilazan (neizravan), dok će prostorni put vezanog toka biti u svojoj određenosti više izravan (direktan).

Kada je tok povezan s dinamikom dolazi do slijedećih raspoloženja/unutarnjih stanja:



- Slobodni tok u kojem prevladava lakoća, odaje živahnost, neopterećenost, vedrinu i pokretljivost;
- Slobodni tok u kojem prevladava intenzitet/snaga, bit će neobuzdan i bjesomučan;
- Vezani tok u kojem prevladava lakoća, izražavat će brižnost, budnost, nježnost, sabranost;
- Vezani tok u kojem prevladava jaki intenzitet, odaje odlučnost, energiju, pak i grčevitost.

Kada je tok pokreta naglašen s vremenskim kvalitetama, dočarava slijedeća stanja:

- Slobodni tok koji je brz pokazuje uzbuđenje, nestašnost ili neobuzdanost;
- Slobodni tok koji je spor odaje lijenost, nehat i putenost;
- Vezani tok u kojem prevladava brzina pokazuje vještinu, aktivnost i virtuoznost;
- Vezani tok koji je izrazito polagan odaje sabranost i smišljenost.

Kada je tok pokreta istican s prostornim kvalitetama:

- Slobodan tok koji izravnim putem hrli cilju i znak je budnosti, hrabrosti i nestrpljivosti;
- Slobodan tok i zaobilazni prostorni put izraz je opojnosti, vrtloga i zanosa;
- Vezani tok i izravni prostorni put daje preciznost i pedantnost;
- Vezani tok i zaobilazni prostorni put može biti izraz ceremonijalnosti ili pak kombinatorike.

Bilo u slobodnom, bilo u vezanom toku, naše kretanje se odvijaju od jednog zastoja do drugog, poput sna i budnosti to izmjenjivanje gibanja i mirovanja uvjetovano je ritmom života. Naše svakodnevno kretanje sređeno je po stanovitim pravilima u pogledu njegovog toka i zaustavljanja. Tako i u umjetnosti pokreta, umjetničko oblikovanje cjelina pokreta podliježe zakonitostima. Najmanju cjelinu pokreta nazivamo motivom, veće cjeline frazama pa slijede izreke i stavci.

Djeci omiljena igra „Pretvori se u kip“, lak je način na koji možemo djecu dovesti do spoznaje relativne mirnoće stavova. Ako djeci kažemo da zauzmu neki stav i drže ga neko vrijeme, djeca će veoma brzo iskusiti da u izdržavanju mirnog stava utroše više energije nego što bi utrošila u kretanje mnogo duljeg trajanja. Upravo ovo iskustvo djeca stječu osobito lako budući da im svako dulje mirovanje predstavlja napor. Ti prekidi toka izazvani su i motivirani najrazličitijim, unutarnjim i vanjskim, formalnim i sadržajnim uzrocima. Oni mogu biti aktivni ili pasivni,

mogu nastupiti naglo ili postupno, potrajati dulje ili kraće. U svakom slučaju, prekid toka će imati svoju motivaciju i svoje značenje te prema tome i svoju izražajnu kvalitetu.

„Kraju veće cjeline, plesnog stavka, vježbe, ili čitave koreografije prethodi završni pokret. Nju bismo mogli i u plesu kao u glazbi nazvati kadencom“ (Maletić, 1983:69). I stanke i kadence imaju izražajne kvalitete. Način završetka često će ovisiti o tome kakav je bio značaj prethodnih pokreta i čitave strukture plesa, koja može imati otvorenu ili zatvorenu formu. Na temelju toga taj završni pokret manjih ili većih cjelina će biti određen/neodređen, naglašen/nenaglašen ili pak nagao/postupan.

Istovremeno za gibanje čitavog tijela ili više njegovih dijelova kažemo da ono ima simultani tok. Međutim, ako iste pokrete ruku i nogu izvodimo jedne za drugima, tok će im biti sukcesivan. Simultano i sukcesivno kretanje može se odvijati u slobodnom ili vezanom toku, a oni se mogu izmjenjivati unutar jedne te iste sekvence, odnosno pretapati se jedan u drugi. Budući da je sadržaj ove teme tok pokreta i artikulacija toka, težište stavljamo na to da pokreti ne budu nelogično isprekidane jedinice već da zaista teku neusiljeno, da se pretapaju u oblikovane, artikulirane cjeline. Postigne li se to, izvođenje sekvenci izazvat će kod učenika/djeteta osjećaj ugone te će ih oni rado ponavljati.

#### 5.1.5. Peta tema – Prilagođavanje partneru i suradnja s drugima

Problem socijalne adaptacije Laban je uključio u svoje teme umjetničko-odgojnog rada u namjeri da bi pomogao već zarana pojedincima izići iz svoje izolacije, da se osvrnu na ostale te da se razviju u društvena bića. Upućivanjem na partnera (kasnije na kolektiv), pojedinac će sve ono što je u dosadašnjim temama proradio i doživljavao individualno, sada proraditi i u društvu drugih. Upravo takav postupak zauzimati će sve važnije mjesto i u njegovom budućem radu.

Prilagođavanje partneru/manjoj skupini sastoji se po ovim metodama:

- Usredotočenju pažnje na drugoga/druge,
- Odazivanju na podstrek partnera i prihvaćanje njegovog individualnog načina,
- Stjecanju sposobnosti davanja i primanja,
- Preuzimanju vodstva,
- Prihvaćanju tuđeg vodstva,
- Pružanju pomoći drugima,
- Postizanju ravnoteže između osobne inicijative i osjećaja suradnje s drugima te

- Usklađivanju osobne težnje za afirmacijom s ličnom težnjom drugoga ili drugih lica.

Zanimljivo je da će dijete, u početku svojih kontakata izvan najbliže okoline, jače se angažirati u pozitivnom ili negativnom smislu kada je upućeno samo na jednog partnera, nego kad se nalazi u društvu više njih (neke skupine). Umjesto plesa u dvoje, ples u manjoj grupi (troje, četvero), dobra je priprema za rad unutar skupina i za oblikovanje grupnih sastava.

#### 5.1.6. Šesta tema – Tijelo kao alat i instrument plesnog izražavanja

U ovoj temi proširit ćemo rječnik pokreta putem stjecanja tjelesne vještine – vlastito tijelo čovjeku služi kao alat (ruke i noge nadomjestile su mu oruđe – motika, sjekira, grablje, čekić i slično, dok je trup sudjelovao u dizanju, nošenju, bacanju, guranju i slično). Djeca će rado iskusiti, a i sama pronalaziti pokrete kao što je nošenje tereta na glavi, hvatanje predmeta nožnim prstima i njihovo dizanje stopalima, čak bi i oponašanje kuckanja rukom, ravnanje tla stopalima i drugo. Imitativni pokreti, koji se prenose na čitavo tijelo, poprimaju višekratnim ponavljanjem određeni ritam i čine prijelaz prema plesu. Učenici/djeca bi trebala osjetiti da stjecanje vještine u svrsishodnom korištenju tijela kao alata, predstavlja napor i zahtijeva vježbanje pa i onda kada se radi o oponašanju tih aktivnosti ili kada one prelaze u plesnu stilizaciju. Učenik/dijete lakše će doći do spoznaje da nesputano izražavanje plesnih zamisli i izvršenje plesnih zadataka zahtijeva naporno vježbanje i rad.

Labanova umjetnost pokreta ne ograničava se na jednu jedinu plesnu tehniku. Njegove su postavke takve da one pružaju uvjete za stvaranje individualno obojenih plesnih tehnika, no one isto tako mogu obogatiti svaku od standardnih tehnika pokreta ili plesnih stilova novim idejama i gradivom. Svoje gledište u vezi plesne tehnike, Laban je formulirao ovako: „Trebalo se osposobiti za izvedbu svakog zamislivog pokreta, a zatim odabrati one koji se čine našoj naravi najprikladniji i najpoželjniji. To može pronaći jedino svaki pojedinac za sebe“.

Kada klečimo, sjedimo ili ležimo, uporište nam sačinjavaju drugi dijelovi tijela. Nesputano izmjenjivanje uporišta, prelazimo li iz jednog položaja u drugi bez pomoći ruku već je sama po sebi dobra tehnička vježba za gipkost i ravnotežu. Umjesto dva uporišta kod simetričnog stava, tijelo može imati samo jedno uporište (stajanje na jednom stopalu, na prstima jedne noge, stoj na glavi,..) ili naprotiv tri uporišta (tijelo počiva na jednom boku i dva dlana, na koljenu i dvije podlaktice, itd), odnosno na četiri uporišta (obični položaj četveronoške na koljenima i laktovima i slično). Dok dva uporišta mogu činiti jedno stopalo i suprotni dlan ruke, koljeno i suprotni lakat, stoj na rukama s uporištem na dva dlana i slično. Osim navedenih, postoje još mnoge druge mogućnosti koje se mogu uključiti u sekvence pokreta, bilo s tehnički lakšim ili

težim zadacima. Otkrivanje takvih uporišta aktivira čitavo dijete/učenika, a prelazi kao na primjer s tri uporišta na jedno, dva ili četiri uporišta, također su dobre tehničke vježbe.

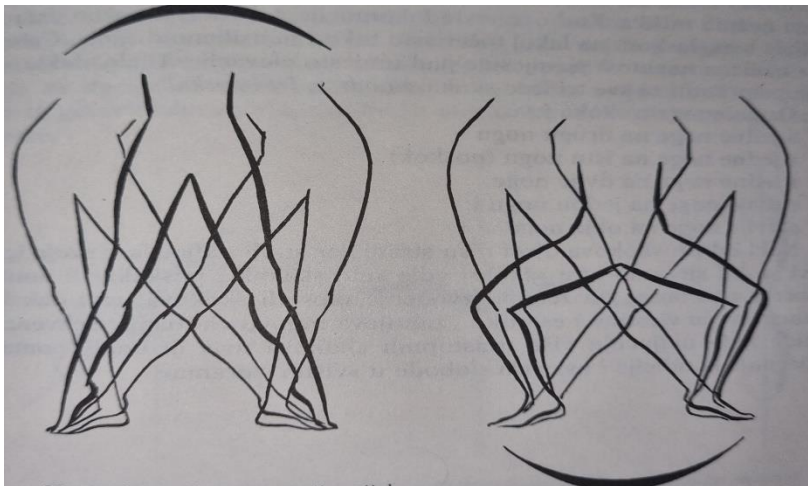
Ono što znamo jest da je ljudsko tijelo najstabilnije u onim položajima u kojima su mu obje strane jednako opterećene i kad se točka težišta nalazi okomito iznad uporišta. Djeca su u radu već iskusila narušavanje stabilne ravnoteže u asimetričnim stavovima i pokretima – točka težišta tijela im se pomakla sa svog središnjeg položaja, ili kada je jedna strana tijela više opterećena od druge. Zbog potpunije percepcije ravnoteže, prepustili smo djeci u počecima da sama nalaze ravnotežu, da ju uspostave refleksnim kompentatornim pokretima kako to čine i u običnom životu. Pri ugađanju tijela za instrument plesa treba pristupiti i s estetskog i s tehničkog gledišta i osposobiti dijete/učenika za svjesno održavanje ravnoteže u asimetričnim stavovima.

U plesu se lokomocija pretvara u poetizirano ili stilizirano ritmičko gibanje, u igru stopala s tlom o koje se može snažno udariti ili upirati ili pak klizavom lakoćom satkati po njegovoj površini. Djeci, kao i odraslima, čije su noge stalno zatočene u manje ili više udobnu obuću, stjecanje senzibilnosti u stopalima pravo je otkriće; to se ne postiže baš bez poteškoća. Upravo s tim stjecanjem senzibilnosti u stopalima i njihove igre s tlom, upoznat ćemo ovdje dva stilizirana načina prijenosa težine:

- Visoki – prijenos u trenutku prelaza s jedne noge na drugu obje noge podignute na poluprste, a koljena ispružena. Iza toga se noga koja preuzima težinu tijela, spusti u korak.
- Niski – prijenos stopala je u prelaznom trenutku, također, na poluprstima, ali se tijelo spusti u polučučanj pa se nakon završenog prijenosa noge ispruže.

Shematski to izgleda ovako:

*Slika 4 Shematski prikaz visokog i niskog prijenosa težine tijela*



*Izvor 4 Maletić, 1983:89*

Oni kriju u sebi mnoge mogućnosti izražajnih varijacija pa su važna, osim za ples, i za scensko kretanje uopće.

Trk, kao ubrzana lokomocija, ima svoju plesnu stilizaciju i modifikaciju; kako u pogledu njegova oblika, tako i sadržaja. U većini slučajeva više je izraz poleta nego užurbanosti, a u plesu je često ritmički artikuliran.

Skok je, osim vrtnje, najplesniji oblik lokomocije zbog pravilnog odraza i odskoka, a zahtijeva osobito temeljito prethodno ugrižavanje nožnih mišića. Točnije, tijelo treba pripremiti za sve tri faze skoka: za odraz, let i doskok. Osnovne vrste skoka su:

- S jedne noge na drugu nogu,
- S jedne noge na istu nogu (poskok),
- S jedne noge na dvije noge,
- S dvije noge na jednu nogu i
- S dvije noge na obje noge.

Upravo neki od gore navedenih skokova, djeci nisu strani, jer su ih uključila u svoje igre. Sjetimo se samo igre „Školica“, gdje smo skakali i poskakivali unutar tlocrta nacrtanog na zemlji. Međutim, izvođenje plesnih skokova traži mnogo veću vještinu i estetiku te zahtijeva mnogo vježbanja.

U umjetnosti pokreta funkciju lokomocije ne vrše isključivo noge, ulogu pomicanja tijela u prostoru preuzimaju i ostali udovi i plohe. Trebalo bi djecu/učenike poticati da lokomociju vrše premetima, puzanjem ili valjanjem po tlu, hodanjem na rukama i slično. Eksperimentiranjem načina pomicanja s jednog mjesta na drugo mjesto, pospješuju vještinu i gipkost. Upravo takva gibanja razvijaju maštu za pokret i bude asocijaciju na bića koja se kreću na slične načine. Djeca znaju sama odrediti sadržaj svojih otkrića na tom polju, a i apstraktni oblici koji tako nastaju dobivaju na važnosti.

Pokreti ruku k tijelu i od tijela, kao simboli privlačenja i odbijanja, znaju imati i suprotno značenje. Kod geste primanja i davanja ti se pokreti pretvore u radnje. Uski/zatvoreni pokret koji prolazi blizu centra tijela ima značaj zatvaranja u sebe, izoliranja od vanjskog svijeta. Dok, široki/otvoreni pokret ne izražava odbijanje, već otvaranje sebe, želju za davanjem i komunikacijom s vanjskim svijetom. Vježbanjem ovih gesta u oba smisla, djeci će razlike postati jasne, a izražajne mogućnosti će im postati veće. Uzastopnim gestama k tijelu i od tijela opisujemo oblik osmice u zraku, te osmice uzastopice oko okomite, vodoravne ili bočne

osovine uplest će tijelo u rozetu pokreta, čije će se čvorište naći u predjelu struka. Ove osmice, spojene ritmiziranim trkom i poskocima ili bilo kojim oblikom lokomocije, izravno će se pretvoriti u plesno gibanje. Tijelo će se još bolje razgibati ako se te osmice budu izvodile istovremeno nogom i gornjom zonom tijela, a radi održavanja ravnoteže potrebno se držati za neki predmet ili za ruku partnera.

Euforiju vrtnje djeca otkrivaju i doživljavaju prije nego što ih itko na to uopće uputi. Slobodan tok spontane vrtnje ih obuzme tako da se ne mogu niti zaustaviti, čini im se da se svijet okreće oko njih pa to čine do iznemoglosti. Budući da postizanje sigurnosti u okretima traži postupno vježbanje, preporučljivo je da se u sekvencama okreti kombiniraju s koracima u razne pravce. Neka odgajatelj/nastavnik uvrsti u svoje didaktičke primjere što više okreta i skokova i to u što različitim kontekstima. Međutim, kada je postignuta bespriječna izvedba njegovih primjera, treba dopustiti djeci/učenicima samostalno eksperimentiranje s ovim novousvojenim elementima.

Pokrete koji polaze ili koji prolaze središtem tijela nazivamo centralnim pokretima, dok pokreti koji se izvode oko tijela a da ne diraju njegov centar nazivamo perifernim pokretima. Bazirat ćemo se na centralne pokrete, u njemu predio struka može biti ishodište, posrednik ili centralizator pokreta.

- Ishodište je centar tijela kada poriv za pokret ide iz predjela struka te čini polaznu točku iz kojeg ono struji kralježnicom obuhvativši i glavu, ili preko ramena, lakta, gležnj, šake i prstiju prodire u bilo koji smjer.
- Posrednik je centar tijela između njegove donje i gornje zone kada poriv, počevši od nogu prostruji čitavim tijelom.
- Centralizator je središte tijela, kada snažnom mišićnom zategnutošću središte trupa privlači k sebi udaljene polove gornje i donje zone tijela.
- Djecu/učenike treba tehnički osposobiti za izvođenje svakog načina, jer centralni pokreti spadaju u suvremene umjetničke tjelesne kulture.

Princip ove vrste centralnih pokreta nazivamo impulsima. Djeca će ih najlakše shvatiti pomoću zamišljenog pokreta njihanja kojim, stojeći na njihaljci, daju zamaha kako bi se što više zaljuljala. U to njihanje, slobodno izvedeno, uključujemo i ruke koje su u pripremi ispružene nazad. Bitno je obratiti pažnju na to da zamahom zaista bude obuhvaćeno čitavo tijelo. Često djeca, kod slobodnog izvođenja izostave baš centar tijela pa i čitavi trup, te zamah prekinu nakon pokreta koljena i nastavljaju ga u ramenom pojasu i rukama.

U sposobnosti naglih promjena prostornih razina spada i tehnika plesnih/scenskih padova, a njihovo značenja može u apstraktnom plesu imati naglasak na prostorne kontraste. Uglavnom, razlikujemo dva načina pada:

- Centralni – popuštanje iz svih zglobova ne uslijedi istovremeno, taj se pad vježba uzastopnim popuštanjem mišićne zategnutosti bilo prvo iz gornjeg, bilo iz donjeg dijela tijela. Prema tome, ili će se srušiti prvo gornje tijelo dok ga noge još drže, ili će popustiti zglobovi nogu dok je torzo još uspravan.
- Periferni - oni naprotiv nisu opušteni, već napeti i nagli. Tijelo se mora dočekati na obje ili barem na jednu ruku, ili se poduprijeti jednom nogom, a iza takvih padova obično uslijedi brzo disanje.

Djecu/učenike smo već prije upoznali s mogućnošću simultanog, istodobnog toka pokreta kao i na sukcesivno kretanje, koje smo nazvali slijedom pokreta. Zna se dogoditi da djeca, koncentrirajući se na jednu vrstu pokreta, zanemaruju druge pokrete. Međutim, ako su primjeri nastavnika/odgajatelja stimulativni po strukturi i ritmu, djeca će ih rado ponavljati i dotjerivati do besprijekorne izvedbe i sve će se više interesirati za tehničke probleme pokreta.

#### 5.1.7. Sedma tema – Spoznaja osnovnih izražajnih akcija – efforti

Djecu stalno upućujemo i vraćamo ih na primjenu varijacija snage, vremena, prostora i toka u različitim situacijama. Upravo na temelju tih predradnji ti se činioci pokreta i ritma već uvriježili u njihov kinestetički osjećaj i u njegovu svijest pa dijete zna da isticanje intenziteta, trajanja ili prostora i toka određuje ugođaj i smisao izreka pokreta. Na primjer, vidimo pred sobom neki predmet koji privlači našu pažnju i imamo namjeru taj predmet pomaknuti s mjesta te se moramo odlučiti i za način pristupa. Istodobno s tom našom pažnjom, namjerom i odlukom i pristupom, mi djelomično svjesno, a i djelomično nesvjesno ocjenjujemo u sebi i položaj tijela, stupanj snage i brzine, prostorni put i kvalitetu toka pokreta koje ćemo kod te akcije primijeniti. Upravo neke od tih funkcija suvremena umjetnost pokreta osvješćuje na poseban način.

Laban je ustanovio osam osnovnih kombinacija elemenata prostora, snage i vremena koje naziva osnovnim EFORT – AKCIJAMA. Taj effort označava motivaciju/poticaj za pokret ili akciju. Dakle, on je psiho-fizički pojam koji sagledava pokret u kvalitativnim i kvantitativnim dimenzijama. „Labanov koncept o effortima predstavlja jedinstveni doprinos proučavanju

ljudskog pokreta, jer se u istoj mjeri odnosi na svakodnevni, radni i plesni pokret“ (Maletić, 1983:99).

Približni opis osam osnovnih efort akcija:

- Udar/ubod – pokret koji snažno,, naglo i izravnim putem prodire od polazne točke do završne jest udar/ubod. U plesu, on može biti funkcionalan pri gestama nogu, kod skakanja (pri odrazu s tla).
- Pritiskivanje/potiskivanje – pokret koji snažno, polako i izravnim putem stremi od tijela nekom cilju u prostotu jest pritiskivanje/potiskivanje. On može biti odraz/izraz upornosti, postojanosti, nepopustljivosti ili pružanja otpora. Najlakše se potiskuje dlanom, ali ruku podupire učešće ramena, prsnog koša pa i točka težišta tijela. Međutim, ako noga izvodi taj pokret, ona je obično vođena stopalom.
- Doticanje – lakim, brzim i izravnim pokretom vršimo akciju doticanja. Najlakše ju izvodimo prstima, koljenom, laktom, to jest malom površinom tijela. Koraci, skokovi i poskoci imaju staccato karakter u doticanju, jer njihova lakoća, brzina i izravnost odaju vedrinu, volju za zadirkivanjem i igru.
- Klizanje – pokret koji je izveden s lakoćom, polako i izravno nosi karakter klizanja. On može biti izraz i odraz smirenosti, sabranosti, neopterećenosti, a u tendenciji k dizanju, on je izraz uzvišenosti.
- Odmah/odmašaj – pokret kojim snažno, brzo i neizravno putem zavrtno tijelo tjerajući ga na okretanje ili na savijanje ima karakter odmaha, budući da je pokret trenutačan. Taj slobodan tok (odmašaj) daje dojam pustopašnog, jako emotivno naglašenog raspoloženja, često i euforije iz koje izbija životna radost no isto tako i bijes. U ovoj akciji, čitavo tijelo slijedi zamah ruke, a lokomocija se najčešće odvija u vrtnji, okretima ili skokovima u okretu.
- Savijanje – pokret kojim se tijelo u snažnom protupomaku bočnog i ramenog pojasa polako i neizravnim putem sviija poput zavrtnja te fleksibilno uvija naziva se svijanje. Svojim grčevitim, sporim i zaobilaznim gibanjem on može biti izraz/odraz dramatskih situacija, fizičke ili psihičke boli, unutarnje borbe, snažnog nastojanja da se riješi stege ili pak odupiranje sputanosti.
- Lepršanje/treptaj – laki, brzi i neizravni pokret kojim kao da prskamo ili stesamo laganu stvarčicu sa sebe jest lepršanje ili bolje rečeno treptaj. Ta kombinacija elemenata ujedinjuje u sebi izraz vedrine, nestašluka, neopterećenosti, a lokomocije se često odvija



sitnim, lakim skokovima i okretima ili pak skokovima u okretu. U tijelu se akcija treptaja može odraziti u lakom, naglom podrhtavanju.

- Lelujanje – pokret koji izvodimo s lakoćom, polako, valovito i neizravnim putem, zanjihavajući tijelo u talasavo gibanje ima karakter lelujanja. Ono svojim sukcesivnim prožimanjem tijela može biti veoma nježno, meko i ženstveno, ali može izraziti i nestabilnost i nesigurnost.

Kod akcija, navedene karakteristike ne smijemo smatrati pravilima. To su samo primjeri koji pridonose lakšem shvaćanju značenja eforta.

*Tablica 1 Opisane akcije svrstane u tablicu, radi preglednosti*

AKCIJA	DINAMIKA	VRIJEME	PROSTORNI PUT
UDAR	Snažan	Brz	Izravan
PRITISKIVANJE	Snažno	Polako	Izravno
DOTICAJ	Lak (slab)	Brz	Izravan
KLIZANJE	Lako	Polako	Izravno
ODMAŠAJ	Snažan	Brz	Neizravan
SAVIJANJE	Snažno	Polako	Neizravno
TREPTAJ	Lak	Brz	Neizravan
LELUJANJE	Lako	Polako	Neizravno

*Izvor 5 Maletić, 1983:100*

Umjetnost pokreta upućuje djecu u svih osam akcija (eforti) metodom prijelaza iz svakodnevnih u plesne pokrete. Tim se postupkom oveliko proširuju izražajne mogućnosti i produbljuje se sadržaj rada.

### **Eforti u lokomociji:**

- Hod – Udar dolazi do izražaja u snažnim, napetim, niskim koracima kojima udaramo o tlo.

Za akciju pritiskivanja karakteristični su spori, naglašeni prenosi težine tijela s noge na nogu sa snažnim upiranjem noge o tlo kod svakog koraka.

U akciji doticanja hod sačinjavaju kratki, laki, šiljasti koraci s trenutačnim kontaktom s tlom.

Kod akcije klizanja hod se odvija lakim, polaganim, ravnim ili nizovima visokih, brzih koraka bez naglašenog prijenosa težine tijela.

U akciji odmašaja korak je ujedno i snažni impuls, trenutačno uporište tijela ili odraza za skok.

Kod akcije savijanja zahtijevaju se snažni, niski, valoviti i spori koraci, kojima se noge prosto zarinu u tlo i napreduju kružnim ili vijugavim prostornim putevima.

Međutim, u akciji treptaja noge s lakoćom odskakuju ili brzim, sitnim koracima opisuju po tlu prostorne puteve, dok akcija lelujanja karakterizira lak, mekan, spor i talasavi korak vijugavim prostornim putevima.

- Skokovi se najčešće pojavljuju u akcijama udara, doticaja, odmašaja i treptaja, a razlikuju se po akciji kojoj pripadaju.
- Okreti su tipični za neizravne, zaobilazne eforte, a to su: odmašaj, savijanje, treptaj i lelujanje.
- Geste su tipične za gotovo sve eforte pa se ne mora na njih posebno osvrnuti, jer se svaki effort može odraziti ili izraziti gestom-

„Svaku vrstu lokomocije valja vježbati pojedinačno, u nizovima i u ritmičkim kombinacijama“ (Maletić, 1983:102).

Kada su djeca stekla jasan osjećaj i sposobnost interpretacije svih osam osnovnih akcija iz određenih predjela tijela, započet će njihov prijenos na sve ostalo i na taj način će se upotpuniti njihovo plesno obilježje, a u drugim slučajevima takve će izmjene djelovati neskladno, neestetski i groteskno. Zato je važno, da se za početak izreka pokreta izdvoji jedan od eforta, na čiju će se izvedbu obratiti osobita pažnja. Dok, s druge strane bez ponavljanja nema tehničkog usavršavanja. Zato dugotrajno izvođenje jedne te iste akcije uvijek istim dijelom tijela, zamorno je i fizički i psihički te će se slabiti njihov efekt. Bitnu ulogu ima nastavnik/odgajatelj, jer njegovi primjeri su jedinstveni, a način izlaganja uvelike ovisi o dječjem uzrastu.

U radu s mlađim uzrastom, predškolskim, mogu se za pratnju eforta pronaći slogovi, zvuci i onomatopeje, kao na primjer:

- „tik-tak“ za doticanje, „pjuu“ za odmašaj, „puf“ za udar,
- riječi kao „talasanje ili lelujanje“ sadrže ritam te akcije.

Efikasnije od toga, su zvuci udarnih instrumenata, na primjer:

- Udar ilustrira jaki, kratki zvuk bubnja.
- Doticanju odgovara tihi zvuk udaranja o štapiće, o rub bubnja ili u ksilofon.
- Odmašaj možemo popuniti sa zvukom velike činele.
- Potiskivanje u snažnom, kontinuiranom bubnjanju.
- Lelujanje ćemo najviše dočarati u tihim zvucima gonga ili zvona.
- Traptaju će najviše odgovarati zvuk praporca, malog zvončića ili kratki glissando na metalofonu/ksilofonu.
- Klizanje će se najbolje ozvučiti laganim glissandom na vibrafonu.
- Savijanje je impresivno pratiti kontinuiranim udarcima o gong.

Zbog gore navedenog, čitav se Orffov instrumentarij da uspješno primijeniti u radu s efortima, a jednostavne udaraljke mogu napraviti i sama djeca. Nekim udaraljka djeca mogu rukovati sama za vrijeme kretanja, a iz toga djecu možemo podijeliti na svirače i plesače te na taj način oni se mogu izmjenjivati, što će djeci biti jako zanimljivo.

„Eforti su psiho-fizički procesi vidljivo izraženi u ritmovima naših pokreta. Oni su zajednički nazivnik za najrazličitije tipove pokreta te izrazi i odrazi mentalnih i tjelesnih stremljenja svake vrste“ (Maletić, 1983:104).

#### 5.1.8. Osmi tema – Radni ritmovi i plesovi rada

Ova tema pruža mogućnost opservacije eforta i njihovo upoznavanje i prepoznavanje u radnim akcijama, to ujedno znači da određene ugođaje i raspoloženja mogu izazvati i stvarni rad. Između procesa fizičkog rada i plesnih aktivnosti postoji izvjesna povezanost – jedni i drugi predstavljaju organizirano kretanje regulirano ritmom. Razlika je u tome što se rad vrši u praktične, funkcionalne svrhe, a ples u umjetničke.

U radnim pokretima se ritam očituje u pravilnom izmjenjivanju jačih i slabijih, težih i lakših, brzih i sporijih faza gibanja koja se odvijaju bilo izravnim, bilo zaobilaznim putem. To djeca već mogu iskusiti kod jednostavnih akcija dizanja i spuštanja, pružanja i prihvaćanja, zamahivanja i odmahivanja te sličnim djelatnostima.

Ritam radnog procesa sačinjavaju tri faze:

- priprema

- akcija
- predah

Vršeći neprekidnu akciju duže vremena izostavljamo pripremu prije svakog ponavljanja, isto tako će se i predah uzeti nakon višekratnog ponavljanja ako je akcija brza i kratka. Zato je bolje početi s većim pokretima i artikuliranim akcijama gdje gore navede tri faze dolaze do izražaja.

Nakon upoznavanja djece sa svim ovim zakonitostima/primjerima, djeca će se vrlo rado odazvati stimulativnim zadacima te se podsjetiti na različite aktivnosti (na primjer: na pokrete seljaka pri poljskim radovima, ribara na moru, ili pak poslova kao što su glačanje, vezanje i drugo). Sve te aktivnosti djeci predškolskog uzrasta možemo dodatno obogatiti sa malim dramskim scenama (na primjer: u luci, na brodu, u polju i slično). Upravo ovakvi zadaci, djeci su dobar poticaj za analizu i opservaciju kako bi došli do nekih spoznaja, kao što su: koji dio tijela vodi pokret, koji su dijelovi tijela osim toga uključeni u akciju, kakav je međusobni odnos te koji su najtipičniji efort-ritmovi te akcije.

Radnim pokretima, višekratno i uzastopno ponavljanje pogoduje osobito razvijanju osjećaja za metrički ritam, dok će sekvence priprema-akcija-predah pridonijeti sposobnosti oblikovanja i prepoznavanja fraza u plesu i glazbi

Zato možemo zaključiti, da povezanost rada i plesa je vidljiva u našoj narodnoj umjetnosti. Zato je ova tema, osma tema, idealna prilika za upoznavanje učenika s našim plesnim i glazbenim folklorom ove vrste.

## **5.2. Osam tema nadogradnje**

- Deveta tema – Spoznaja oblika koje pokretima opisujemo oko tijela i oblika koje vlastitim tijelom modeliramo u prostoru
- Deseta tema – Prijelazi između efort - akcija
- Jedanaesta tema – Kretanje kinesferom po zakonitostima prostorne harmonije
- Dvanaesta tema – Međusobno prožimanje oblika i sadržaja
- Trinaesta tema – Elevacija
- Četrnaesta tema – Buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose u zajednici
- Petnaesta tema – Grupne formacije
- Šesnaesta tema – Pokret kao ples i ples kao umjetnost

## 6. ISTRAŽIVANJE

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati upoznatost odgajatelja s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana u radu s djecom predškolske dobi. Stoga smo postavili dvije hipoteze:

H1 - Odgajatelji su nedostatno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana

H2 – Odgajatelji su dovoljno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana

Zadatak ovog istraživanja jest utvrditi upoznatost odgajatelja s plesnim koncepcijama i kinetogramom Rudolfa Von Labana,

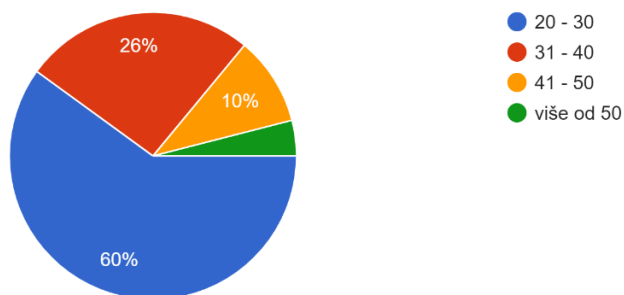
### 6.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

#### 6.1.1. Uzorak

U istraživanju je sudjelovalo 50 odgajateljica različite dobi, stupnja obrazovanja, zaposlenosti, radnog staža, osnivača vrtića, mjesta rada te vrste programa u kojem rade. Prikaz strukture uzorka nalazi se na Grafovima 1-6 te u Tablici 2. iz kojih je vidljivo sljedeće:

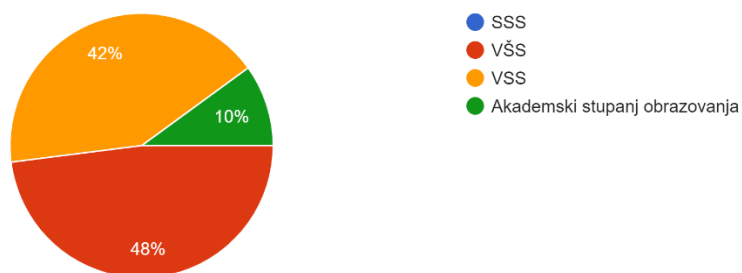
- odgajateljice su većinom u dobi između 20 i 30 godina,
- gotovo pola ispitanica ima visoku stručnu spremu,
- podjednako odgojiteljica ih je zaposlenih na neodređeno ili zaposlenih na određeno vrijeme,
- radni staž većini ispitanica jest od 0 do 5 godina,
- osnivač vrtića većini jest jedinica lokalne samouprave,
- mjesto rada ispitanica jest većim dijelom Splitsko-dalmatinska županija, mjesto Split,
- vrsta programa u kojem ispitanice rade jest većinski u mješovitoj skupini.

Dob:  
50 odgovora



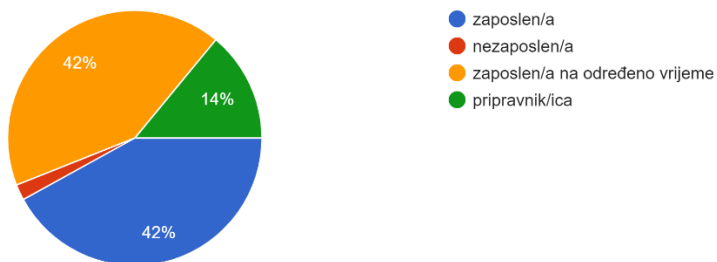
Graf 1. Struktura ispitanika s obzirom na dob

Stupanj obrazovanja:  
50 odgovora



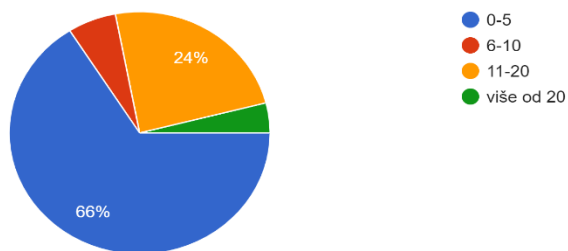
Graf 2. Struktura ispitanika s obzirom na stupanj obrazovanja

Zaposlenost:  
50 odgovora



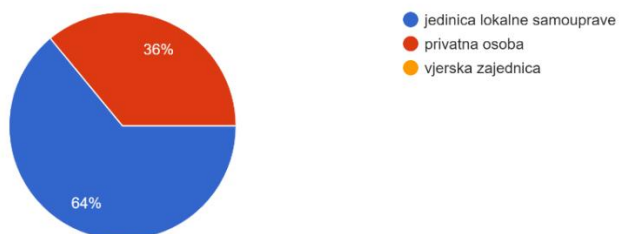
Graf 3. Struktura ispitanika s obzirom na zaposlenje

Koliko godina radnog staža imate u dječjem vrtiću  
50 odgovora



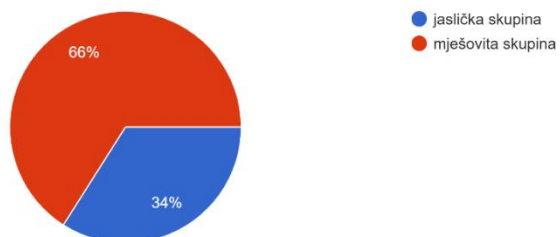
Graf 4. Struktura ispitanika s obzirom na radni staž

Tko je osnivač dječjeg vrtića u kojem trenutno radite?  
50 odgovora



Graf 5. Struktura ispitanika s obzirom na osnivača vrtića u kojem rade

Vrsta programa u kojem radite:  
50 odgovora



Graf 6. Struktura ispitanika s obzirom na vrstu programa u kojem rade

Tablica 2. Struktura uzorka s obzirom na mjesto rada

GRAD	ODGOVORI
HVAR	1
KAŠTELA	6
KNIN	6
OMIŠ	2
SINJ	1
SOLIN	4
SPLIT	24
SUPETAR	3
ŠIBENIK	2
ZAGREB	1
<b>UKUPNO:</b>	<b>50</b>

### 6.1.2. Instrument

Instrument ovog istraživanja bila je *online* anketa (google forms). Za potrebe istraživanja konstruiran je upitnik (Prilog 1). U prvom dijelu upitnika, s prvih osam pitanja prikupljeni su sociodemografski podatci o sudionicima (spol, dob, stupanj obrazovanja, zaposlenost, radni staž, osnivač njihovog radnog mjesta, mjesto u kojem rade te vrsta programa u kojem rade). Drugi dio upitnika sadržavao je pitanja kojima su se htjelo ispitati iskustva odgajateljica u provedbi plesnih i pokretnih aktivnosti s djecom, dok je treći dio upitnika posvećen pitanjima kojima se htjelo ispitati upoznatost odgajateljica s plesnim koncepcijama i kinetogramom



Rudolfa Von Labana te stav odgajateljica prema pohađanju edukacije koje su bazirane na Labanovom radu i praksi.

#### 6.1.3. Postupak provedbe istraživanja

Istraživanje je provedeno postupkom anketiranja. Online anketni upitnik bio je napravljen u Google forms (Google obrascima) te je putem poveznice podijeljen odgajateljima. Anketni upitnik bio je dostupan mjesec dana (od 1.kolovoza do 31.kolovoza 2021.g.), a ispitanici su trebali izdvojiti 5 minuta za njegovo rješavanje

#### 6.1.4. Analiza podataka

Podaci su obrađeni deskriptivnom statistikom (frekvencije, postotci).

## 6.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na pitanje, smatrate li da je ples i pokret jedna od bitnijih aktivnosti za dijete, 98% odgajatelja je reklo da smatraju da su bitne plesne i pokretne aktivnosti. Dok samo 2% odgajatelja smatra da nisu bitne.

Na pitanje provodite li u svojoj skupini bilo kakve plesne i pokretne aktivnosti s djecom 94% odgajatelja je reklo da provodi takve aktivnosti, dok samo 6% ne provodi takve aktivnosti.

Sljedeće pitanje je bilo otvorenog tipa te sama nadopuna na prethodno pitanje. Sudionici upitnika, ako su na prethodno pitanje odgovorili s da, trebali su napisati koje točno plesne i pokretne aktivnosti provode s djecom (mogle su napisati više odgovora). U Tablici 3 su prikazani odgovori

Tablica 3. Iskustva odgajateljica u provedbi plesnih i pokretnih aktivnosti s djecom

Vrsta plesnih i pokretnih aktivnosti	Broj odgovora
Zabavni plesovi	10
Slobodni plesovi	11
Plesne i pokretne igre	22
Brojalice uz pokret	4
Folklor (elementi i sami plesovi)	14
Ritmička gimnastika (elementi)	5
Zadani pokreti uz glazbu (tjelovježba)	6
Labanovi eforti	1

Na pitanje jesu li uopće sudionici čuli za Rudolfa Von Labana, 64% je odgovorilo da jesu, dok je čak 36% odgovorilo da nisu.

Sljedećim pitanjem htjeli smo doznati gdje su sudionici čuli za Labana te su imali mogućnost izbora više odgovora. Ponuđeni odgovori navedeni su u 1. stupcu tablice, a odgovori sudionika prikazani su u drugom stupcu (Tablica 4):

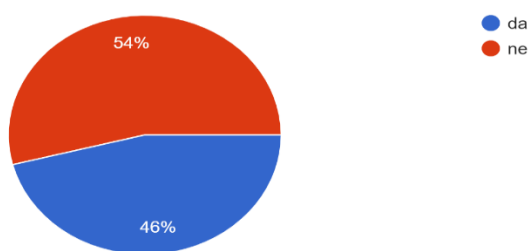
Tablica 4. Upoznatost odgajatelja s plesnim koncepcijama i kinetogramom Rudolfa Von Labana.

Izvor	f (%)
Na edukaciji	2 (4%)
Pročitala negdje u knjizi	7 (14%)

Kroz školovanje	26 (52%)
Nikad nisam čuo/la za njega	18 (36%)
Ostalo:	Na folkloru – 2 odgovora (4%)  Možda pročitala negdje, ali nisam sigurna – 1 odgovor (2%)

Na pitanje jesu li ikada vidjeli Labanov kinetogram, rezultati su sljedeći (Graf 7):

Rudolf Von Laban je osmislio jedan efikasan sistem zapisivanja pokreta - kinetografija. Jeste li ikada vidjeli kinetogram?  
50 odgovora



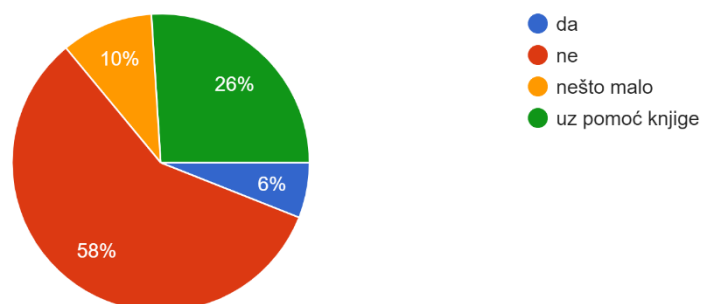
Graf 7. Upoznatost odgojiteljica s Labanovim kinetogramom

Veći je postotak odgojiteljica koje nisu vidjele Labanov efikasan sistem zapisivanja pokreta (kinetogram) dok je nešto manji postotak vidjelo njegov kinetogram.

Sljedeće pitanje je bilo također o kinetogramu – znaju li sudionici možda čitati kinetogram, a rezultati su sljedeći (Graf 8):

Znate li čitati Labanov kinetogram?

50 odgovora



Graf 8. Upoznatost odgojiteljica s čitanjem Labanovog kinetograma

Na pitanje jesu li ikada čuli za bilo kakve pokrete koje je osmislio sam Rudolf Von Laban i ako jesu da u „ostalo“ napišu za koje pokrete su čule, sudionice su odgovorile sljedeće (Tablica 5):

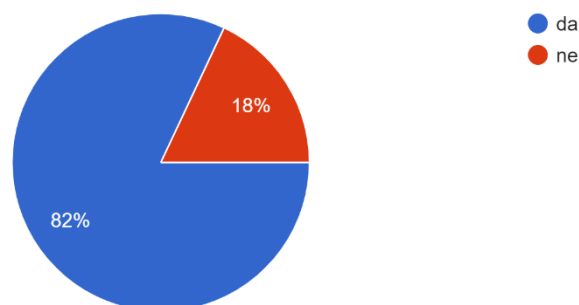
Tablica 5. Upoznatost odgojiteljica s pokretima koje je osmislio Rudolf Von Laban

Odgovor	F
Da	17
Ne	32
Ostalo:	6 odgovora od 17 – svi odgovori su bili Labanovi eforti

Za sam kraj upitnika, ispitan je stav ispitanika – bi li možda odgojiteljice željele pohađati edukacije koje su bazirane na Labanovom radu i praksi što se tiče same umjetnosti plesa i pokreta, a rezultati su sljedeći (Graf 9):

Za kraj, biste li željeli ići na edukacije koje su više bazirane na Labanov rad i njegovu praksu što se tiče umjetnosti plesa i pokreta.

50 odgovora



Graf 9. Stav odgojiteljica prema pohađanju edukacije koje su bazirane na Labanovom radu i praksi

Na temelju postavljenih hipoteza na samom početku ovog istraživanja, postavili smo pitanja kako bismo što bolje utvrdili upoznatost odgajatelja sa samim koncepcijama glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana, i njegovog kinetograma.

Počevši već s prvim pitanjem koje je bilo bitno za ovo istraživanje, i sami odgovor na postavljene hipoteze, vidjeli smo da ima odgajatelja koji su čuli za Rudolfa Von Labana, ali ima i onih koji nisu. One odgojiteljice koje znaju za Rudolfa Von Labana većinom je za njega čula kroz školovanje. Ipak više od pola ispitanica uopće nije vidjela njegov efikasan sistem zapisivanja pokreta (kinetogram) niti ga znaju čitati, dok ostali znaju nešto malo ili pak uz pomoć knjige, a samo 6% ispitanika je reklo da znaju.

Na pitanje, jesu li ikada čule za bilo kakve pokrete koje je osmislio sa, Rudolf Von Laban te ako jesu da navedu te pokrete, također je većina ispitanika napisala da nisu, a manji broj odgojiteljica koje jesu, znaju za Labanove eforte.

Na temelju dobivenih rezultata može se zaključiti da je hipoteza H1 - **Odgajatelji su nedostavno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana potvrđena**, dok je hipoteza H2 – Odgajatelji su dovoljno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana **odbačena**.

Zbog toga, zadnjim pitanjem u ovom istraživanju upitali smo ispitanike bi li željeli ići na edukacije koje su više bazirane na Labanov rad i praksu te smo dobili pozitivan odgovor – više od dvije trećine ispitanica bi željelo pohađati te edukacije i na taj način proširiti/stvoriti znanje o Rudolfu Von Labanu i njegovom radu i praksi.

### **6.3.RASPRAVA**

Rudolf Von Laban je, kao što smo već spomenuli, jedan njemački baletni pedagog koji je obilježio dvadeseto stoljeće te pridonio na području umjetnosti pokreta (Srhoj i Miletić, 2000). U istraživanju smo mogli vidjeti da su većina ispitanika čula za njega, ali ne znaju dostatno o njemu i o njegovom radu. Laban je formulirao svoju teoriju pokreta i plesa koje predstavljaju srž svakog pokreta, a to su: prostor, jačina, vrijeme i tok. Za njega, svaki ljudski pokret ima određen intenzitet, vremensko trajanje, prostorni put i tok kojim se odvija. Točnije, to su elementi njegovih eforta, koje ispitanici našeg istraživanja su jedino i znala za njih.

Kako je ples dostupan svima, jedino što u njemu treba biti jest užitak (Škrbina, 2013). Mi smo ritmična bića, i na svaki ritam naše tijelo odgovara pokretom. U predškolskoj ustanovi, naše odgajateljice (ispitanici) redovno provode pokretne i plesne aktivnosti s djecom te s njima izvode razne plesove, plesne igre i slično. Tu možemo potvrditi autora Ristenskog (2018) koji kaže: „Djeca u predškolskoj dobi se izražavaju spontanim pokretima koja utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjelokupni razvoj“. Djeca kroz ples i pokret razvijaju sposobnost stvaralaštva i kreativnog izražavanja.

Nažalost, za ovu temu istraživanja, nema već postojećih istraživanja kako bi se usporedili dobiveni rezultati ni dostatno literature za samog Rudolfa Von Labana. Prema iskustvima ispitanika, možemo uočiti da je potrebno omogućiti više edukacija na ovu temu, ali i za druga područja umjetnosti plesa i pokreta. Uistinu ples i pokret, kod djece, pozitivno utječe na razvojna područja. Zadnjim pitanjem u našem upitniku, većina ispitanika bi i željela pohađati takve edukacije.

## 7. ZAKLJUČAK

Možemo zaključiti da je ples umjetnost, sredstvo i način izražavanja čiji je autor sam čovjek. Kroz njega je moguće iskazati osjećaje, prikazati događaje, ispričati priču ili jednostavno ga samo promatrati i uživati u njemu. Zato kažemo da je ples univerzalni jezik kojim ljudi komuniciraju.

Djeca, prije svega, uživaju i istodobno uz plesne pokrete razvijaju osjećaj za ritam, dinamiku, harmoniju i za plesno stvaralaštvo pa i maštu. Bitna je uloga odgajatelja koja će djeci na adekvatan način ponuditi plesne aktivnosti za njihovu dob, uz to im biti uzor, prijatelj kasnije i promatrač u dječjem slobodnom izražavanju plesom.

Kako bi bolje upoznali Rudolfa Von Labana i njegove plesne koncepcije trebali bi dodatno odgajatelje upoznati s njegovim radom putem edukacija kako bi njegove teorije bolje upoznale i kasnije primijenile u radu s djecom u predškolskoj ustanovi. Upravo s njegovim teorijama, djeca će dodatno poboljšati svoje plesne pokrete, a odgajatelj će imati više mogućnosti dorade plesnih aktivnosti s djecom, pa tako i plesnih igara. Jer znamo, da je djeci igra najvažnija u njihovom odrastanju i kroz igru djeca najbolje uče.

## 8. PRILOG



Odjeljak 1 od 3

### Elementi plesne koncepcije Labana u radu s djecom predškolske dobi

Poštovani/a odgajatelju/ice, pred Vama se nalazi upitnik kojim se želi ispitati stavovi i mišljenja o plesnim koncepcijama Labana u radu s djecom predškolske dobi. Vaši odgovori su potpuno anonimni. Istraživanje ima znanstvenu svrhu i provodi se u okviru izrade diplomskog rada na Filozofskom fakultetu u Splitu. Rezultati ovog istraživanja će se upotrijebiti isključivo za istraživačko izvješće u diplomskom radu. Ovim putem Vas molim za iskrenost kako bi rezultati bili što relevantniji te da svojim sudjelovanjem doprinesete ovom istraživanju.

Unaprijed zahvaljujem na susretljivosti i uloženom vremenu.

Studentica Ana Braica

Spol: \*

- Muško
- Žensko

Dob: \*

- 20 - 30
- 31 - 40
- 41 - 50
- više od 50



Stupanj obrazovanja: \*

- SSS
  - VŠS
  - VSS
  - Akademski stupanj obrazovanja
- 

Zaposlenost: \*

- zaposlen/a
- nezaposlen/a
- zaposlen/a na određeno vrijeme
- pripravnik/ica

Koliko godina radnog staža imate u dječjem vrtiću \*

- 0-5
  - 6-10
  - 11-20
  - više od 20
- 

Tko je osnivač dječjeg vrtića u kojem trenutno radite? \*

- jedinica lokalne samouprave
  - privatna osoba
  - vjerska zajednica
- 

Grad/mjesto u kojem se nalazi dječji vrtić u kojem radite? \*

Tekst kratkog odgovora

---

Vrsta programa u kojem radite: \*

- jaslička skupina
- mješovita skupina

---

Smatrate li da je ples i pokret jedna od bitnijih aktivnosti za dijete? \*

- da
- ne

---

Provodite li u svojoj skupini bilo kakve plesne i pokretne aktivnosti s djecom? \*

- da
- ne

Ako se na prethodno pitanje odgovorili s da, možete li napisati kratko koje najčešće ste provodili.

Tekst dugog odgovora

---

---

Jeste li ikada čuli za pedagoga, koreografa i teoretičara Rudolfa Von Labana? \*

- da
- ne

---

Gdje ste se upoznali s njegovim imenom? (mogućnost izbora više odgovora) \*

- na edukaciji
- pročitala negdje u knjizi
- kroz školovanje
- nikad nisam čuo/la za njega
- Ostalo...

Rudolf Von Laban je osmislio jedan efikasan sistem zapisivanja pokreta - kinetografija. Jeste li ikada vidjeli kinetogram? \*

da

ne

---

Znate li čitati Labanov kinetogram? \*

da

ne

nešto malo

uz pomoć knjige

Jeste li ikada čuli za pokrete koje je osmislio Laban, ako da koje (napišite u ostalo)? \*

da

ne

Ostalo...

---

Za kraj, biste li željeli ići na edukacije koje su više bazirane na Labanov rad i njegovu praksu što se tiče umjetnosti plesa i pokreta. \*

da

ne

## 9. SAŽETAK

Rudolf Von Laban, njemački baletni pedagog, koreograf i teoretičar koji je obilježio dvadeseto stoljeće i dao svoj doprinos na području umjetnosti pokreta. Htio je osloboditi ples podčinjenosti i zavisnosti o glazbi kako bi ga podigao na nivo samostalne umjetnosti. Umjetnost pokreta podijelio je na šesnaest tema – prvih osam tema Laban smatra dovoljnim, jer će po njemu dijete godinama raditi na tim osnovnim temama i neće iscrpiti njihov sadržaj, a drugih osam tema jest nadogradnja na prvih osam. U ovom radu istražili smo upoznatost odgajatelja s glazbenim pedagogom Rudolf Von Labanom i njegovim koncepcijama. U istraživanju je sudjelovalo 50 odgajateljica različite dobi, stupnja obrazovanja, zaposlenosti, radnog staža, osnivača vrtića, mjesta rada te vrste programa u kojem rade. Stoga smo postavili hipoteze: H1 - Odgajatelji su nedostavno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana i H2 – Odgajatelji su dovoljno upoznati s plesnim koncepcijama i kinetogramom glazbenog pedagoga Rudolfa Von Labana.

**Ključne riječi:** glazbeni pedagog Rudolf Von Laban, odgajatelji, djeca predškolske dobi, pokret, ples.

## **10.SUMMARY**

Rudolf Von Laban, German ballet pedagogue, choreographer and theorist who marked the twentieth century and gave his contribution in the field of movement art. He wanted to liberate the dance of subordination and dependence on music in order to raise it to the level of independent art. He divided the art of movement into sixteen themes - the first eight themes Laban considers sufficient, because according to him the child will work on these basic themes for years and will not exhaust their content, and the other eight themes are an upgrade to the first eight. In this paper, we explored the educator's familiarity with music pedagogue Rudolf Von Laban and his conceptions. The research involved 50 educators of different ages, levels of education, employment, work experience, founders of kindergartens, places of work and the type of program in which they work. Therefore, we set the hypothesis: H1 - Educators are insufficiently acquainted with dance concepts and kinetogram of music pedagogue Rudolf Von Laban and H2 – Educators are enough acquainted with dance concepts and kinetogram of music pedagogue Rudolf Von Laban.

**Key words:** music pedagogue Rudolf Von Laban, educators, preschool children, movement, dance.

## 11.LITERATURA

### Knjige:

1. Cetinić, J., Vidaković Samaržija, D. (2011). *Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi*. Na dijete i estetski izričaj: zbornik radova s Međunarodnog znanstvenog skupa Dijete i estetski zavičaj. Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. Str, 265-272.
2. Gospodnetić, G. (2010). Glas, glazbeni instrument i pokret u procesu edukacije odgajatelja. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju* (str. 116-133). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Europski centar za napredna i sustavna istraživanja.
3. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.
4. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
5. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
6. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
7. Risteski, A. (2018). *Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.).
8. Slunjski, E. (2000). *Učiti zajedno s djecom-učiti: zbornik radova*. Čakovec: Dječji centar Čakovec, Visoka učiteljska škola u Čakovcu.
9. Slunjski, E. (2011). *Kurikulum ranog odgoja: istraživanje i konstrukcija*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
11. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel International.
12. Vrcić, A. (2018). Glazba i pokret u praksi dječjeg vrtića. U: B. Mendeš (ur.). *Mirisi djetinjstva: Glazba i pokret u suvremenom dječjem vrtiću* (str. 33-37). Supetar: Dječji vrtić Mrvica, Supetar.

### Izvori s interneta:

13. Marić, M. i Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20(75), 16-18. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/159076>
14. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. 455 – 459. Preuzeto s [http://hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/73.pdf](http://hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/73.pdf)
15. Šumanović, M., Filipović, V. i Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51 (14), 40-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/25067>
16. MZOS (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/Obrazovanje/Predskolski//Nacionalni%20kurikulum%20za%20rani%20i%20predskolski%20odgoj%20i%20obrazovanje%20NN%2005-2015.pdf> Preuzeto 15. listopada 2021.
17. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=34966>
18. <https://ethno.hr/kinetografija/>

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

### **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Ana Braica (rođ. Slugan), kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, \_\_\_\_\_

Potpis



**OBRAZAC I.P.****IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU**

STUDENT/ICA	Ana Braica (rođ. Slugan)
NASLOV RADA	Elementi plesne koncepcije Labana u radu s djecom predškolske dobi
VRSTA RADA	Diplomski rad
ZNANSTVENO PODRUČJE	Područje društvenih znanosti
ZNANSTVENO POLJE	Ritmika i ples s praktikumom
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	Dodi Malada, v.pred.dr.sc.
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	Dodi Malala, v.pred.dr.sc. Lidija Vlahović, izv.prof.dr.sc. Bojan Babin, dr.sc.

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće): a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

---

mjesto, datum

---

potpis studenta/ice

## IZJAVA O LEKTURI

Ja, Jakov Grbeša izjavljujem da je rad naslova  
Elementi plesne koncepcije Labana u radu s djecom predškolske dobi  
autora/ice Ane Praica lektoriran prema pravilima hrvatskoga  
jezika.

Datum

1. studnja 2022. god.

Potpis lektora

J. Grbeša