

Budapest Kortárstánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

Soft Wave Kortárstánc tréningem  
pedagógiai tapasztalataim összegzése

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Békési-Szombati Anett

Témavezető: Bakó Tamás, Várnagy Kristóf

Budapest, 2022

## Tartalom

Bevezető.....	2
A Soft Wave kialakulása.....	4
Kezdet .....	4
Első tanítási élmény .....	5
Saját mozgás megfigyelés, mint kiindulópont tréning készítés céljából.....	6
Továbbfejlesztés.....	7
Moderntánc-technika hatás .....	7
Soft Wave témái.....	8
Mit nevezek Soft Wave -nek?.....	8
Alapelvek .....	11
Hol tartok ilyen órát? .....	13
Az óra anyagai, módszerek .....	15
Készségek fejlesztése a tréning által .....	28
Hogyan tanítok? .....	29
Mozaik .....	31
Rendszeresség/Ismétlés.....	32
Mankó .....	33
Önálló munka az anyaggal.....	34
Elfogadó környezet megteremtése a hatékony tanulás érdekében .....	34
Korrekciók .....	35
Mitől tud élő maradni, folyamatosan fejlődni ez az óra és a tanítási módszer?.....	37
Anyagok újjászületésének lehetőségei.....	37
Összegzés .....	39
Felhasznált irodalom .....	43

## **Bevezető**

2014-ben kezdtem el tanítással foglalkozni a Vörösmarty Mihály Gimnáziumban, a MoTus Mozgásszínházi Egyesületnél. Délutánonként külön foglalkozás keretein belül tartottam kortárstánc órákat, a gimnázium drámatagozatos diákijainak.

Itt tapasztaltam meg először azt a folyamatot, hogy hogyan kell elmagyarázni egy mozdulatot, rávezetni a másikat annak kivitelezésére, és hogy milyen érzés új élményekkel és tudással gazdagítani másokat és gazdagodni. Tiszta lapokkal játszottam. A diákok jól tudták, hogy nem rendelkezem többéves tánctanári tapasztalattal, én is – csak úgy, mint ők – most bontogatom a szárnyaimat, csak egy másik területen. Ez az őszinteség adott számomra egy olyan biztonságot, amiben szabadon kísérletezhettünk együtt, és ebből a szabad, kötetlen játékból profitált mindenki. Ez az év és a sok élmény olyan nagy hatással volt akkor rám, hogy megfogalmazódott bennem, hogy a jövőben a tanítással komolyabban akarok foglalkozni és fejlődni szeretnék ebben.

Ezeknek az óráimnak a tartalma, mozgásanyagkészlete főként a tanulmányaim alatt tanult mozdulatoktól, gyakorlatokból állt.

Később elkezdtem mélyebben foglalkozni azzal a mozgással és szemlélettel, amit a kortárstáncon belül szeretek csinálni és leginkább „jellemző volt rám”. Ebből a megfigyelésből alakult ki az általam Soft Wave-nek elnevezett kortárstánc óráim, aminek a középpontjában a puha, folyamatos mozgás és a lendülettel való játék állt. Ezzel a mozgásminőséggel kezdtem el először foglalkozni és ennek megtapasztalása, elérése érdekében készítettem a gyakorlatokat a tréningemhez. Nem gondolom, hogy ez egy új táncnyelv, amit én találtam volna fel. Ez egy kortárstánc óra, csak azon belül meghatároztam magamnak fókuszpontokat, ami köré építem az óráim mozgásanyagait, és emiatt megszületett a Soft Wave óráimra jellemző nyelvhasználat.

2015-ben elindítottam saját táncóráimat a Műhely Alapítvány segítségével, a Trafó Kortárs Művészetek házában. Akkor már ezzel az elnevezéssel és az ehhez készített anyagaimmal és módszereimmel vágtam neki az ismeretlennek. Eleinte csak amatőröknek, kezdő szinten, a rákövetkező évben már a kortárstánc nyelvezetében jártasabb érdeklődők részére is indítottam nyitott órákat.

Ez a lépés tovább ösztönzött affelé, hogy továbbfejlesszem ezt az órát és elkezdjem magasabb technikai szintre emelni az óra anyagát és az ehhez szükséges módszereket is megtaláljam.

Ugyanebben az évben elkezdtem tanítani a BailArt Tánciskola (Táncos II.) művészeti szakképzésén, ahol a diákok professzionális szinten szeretnének később foglalkozni a táncsal. Így további formai, technikai és módszertani bővítésre lett szükségem az óráimhoz. Ezek a tanítási tapasztalatok mind formálták és formálják a mai napig ezt az órát.

Ebben a dolgozatban összegzem az eddigi pedagógiai tapasztalataimat, az eddig keletkezett tanítási módszereimet, rendszerezem az általam tanítandó anyagok kialakulásának folyamatát és annak befolyásoló tényezőit. Egyes fejezetekben kitérek arra is, hogy a különböző oktatási helyzetekben miként módosulnak ezek a tanítási módszereim. Az eltérő oktatási helyzetek alatt itt az iskolarendszerben történő hivatásos táncos képzést, illetve a nem iskolarendszerű, nem hivatásos képzést értem, másképp fogalmazva a profi és az amatőr táncos képzés. A két rendszer különbsége számomra szembeütő és a dolgozat témájának fejtegetésénél (is) szembesültem azzal, hogy a pedagógiai hozzáállásom és az alkalmazott módszereim bizonyos pontokon eltérőek e két esetben. Tehát vizsgálom ezeknek a különbségeit és hasonlóságait is. Továbbá beszámolok a két csoportban tapasztalt tanulási jelenségekről, és a Soft Wave kortáránc tréning általi fejlődési lehetőségekről is.

## A Soft Wave kialakulása

A dolgozatomban első fejezetében bemutatom, hogy milyen tényezők befolyásolták a Soft Wave kortárstánc óráim anyagainak kialakulását. Leírom, hogy miből táplálkozik, honnan ered az a mozgáskészlet, amit az órákon használok. Milyen hatások érték a kezdeti időszakban, mi az, ami jelenleg is megmaradt ebből, illetve mik azok a dolgok, amik elmaradtak útközben.

### Kezdet

A Budapest Kortárstánc Főiskolán (továbbiakban BKTF) végeztem 2014-ben Táncművész BA szakon. A főiskola befejezése utáni években elsősorban a táncnak az előadóművészeti, illetve az alkotói oldalára összpontosítottam. Mindkettőhöz elengedhetetlennek láttam a test karbantartását és további fejlesztését. Szabadúszó táncművészként nem volt lehetőségem rendszeresen részt venni vezetett tréningeken. Így hamar eljött a felismerés és az igény, hogy hosszútávon saját felelősségem lesz a testem karbantartása. Már a főiskolai éveim alatt elkezdődött az önálló munkára való trenírozás. A különböző tánc technikák tanulása mellett fontos pedagógiai szempont volt a főiskolán az is, hogy keressük a saját mozgásvilágunkat és saját magunkat a mozgás által. Erre teret kaptunk minden nap, délutánonként, az *egyéni munkának*<sup>1</sup> nevezett órák ideje alatt.

A BKTF-nek ez a pedagógiai szemlélete segített a legjobban

- egyrészt a szabadúszó művészlét megéléséhez (kitartás, felelősségérzet, időbeosztás, önállóság, igény a fejlődésre és az újra, motiváció megtalálása, rugalmasság, rendszeresség megteremtése a rendszertelenségben);
- pedagógiai szempontból ahhoz, hogy elkezdjek kialakítani egy saját tréninget, olyan gyakorlatokat, amik eleinte azt a célt szolgálták elsősorban, hogy előadóművészként karbantartsam a testem;
- hogy szabadon kísérletezzek a mozgásommal, saját „stílust” keressek a kortárstáncban belül;
- később pedig ahhoz, hogy ez folyamatosan tovább tudjon fejlődni.

---

<sup>1</sup> Egyéni munka: az iskola mindennapi órarendjébe ültetett időszáv, melynek háttérében az a pedagógiai szemlélet áll, hogy önállóságra nevelje a táncosokat. Ebben az időben elsősorban a tanultak gyakorlásán és az önálló vizsgálódáson volt a hangsúly. Meg kellett tanulnunk saját magunknak beosztani az időnket, megkeresni a motivációnkat. Minden, amit csináltunk ebben az időben, az a saját felelősségünk volt. Nekünk kellett prioritásokat keresni, átgondolni, hogy mi lenne aznap a leghasznosabb számunkra, és hogyan használjuk ki ezt a lehetőséget.

## **Első tanítási élmény**

2014-ben kezdtem el először kortárstáncot tanítani egy amatőr mozgásszínházi egyesületben. (MoTus Mozgásszínházi Egyesület).

Eleinte ezeknek az óráknak a tartalma, a tanulmányaim alatt tanult mozdulatokból, mozgássorokból táplálkozott. Főleg a kortárstánc által alkalmazott talajgyakorlatokat, állásban pedig moderntáncból hozott alapgyakorlatokat használtam az óráimon tréningként. Azokat a gyakorlatokat választottam ki, amiket táncosként hasznosnak, fejlesztőnek tartottam egy táncsal ezelőtt nem foglalkozó test szempontjából.

Ezeknek az óráknak a felépítése három részre tagolódott. Bemelegítés, tréning, koreográfia tanulás.

A bemelegítés főként Pilates- és jógaalapú erősítő és nyújtó gyakorlatokból állt. A tréning egyik funkciója az volt, hogy megtanuljanak biztonságosan és kreatívan mozogni a talajon. Az elemek zökkenőmentes kivitelezése rugalmas ízületeket és speciális izommunkát igényel. Így elsősorban az ehhez szükséges izomzat felkészítésén és fejlesztésén volt a hangsúly, ami az alapozó talajgyakorlatok rendszeres ismétlésén, gyakorlásán keresztül történt.

Gyakorlatok:

(pl.: talajon történő mozgások különböző variációi: gurulások, mászások, tolások, húzások, fekvő spirál helyzetek láb és karvezetéssel, kéztámaszok gyakorlása, térdelések, guggolások, ülések, egyensúlyozás különböző alátámasztási felületekkel, álló helyzetből talajra érkezések különböző formáinak elsajátítása)

Majd fokozatosan a talajtól eltávolodva átléptünk az álló gyakorlatokhoz, amik a következő célt szolgálták: (ezek a gyakorlatok a tanulmányaim alatt tanult, kortárs és modern tánctechnikákból hozott tréning sorok voltak. Cunningham-, Limón- és Jazztechnika)

- egy helyes alaptartás kialakítása;
- vázizomzat erősítése, a test stabilitása érdekében;
- egyensúlyérzék fejlesztése;
- erő és hajlékonyság fejlesztése;
- a test izolált mozgásainak megismerése.

Gyakorlatok:

(pl.: alap lábpozíciók, paralel, első és második pozíció, plié és relevé fogalmának és használatának ismerete, gördülések előre, oldalra, rugózások különböző ritmusokban, a jazztechnika által alkalmazott izolációs gyakorlatok, a Limón-technika által alkalmazott gravitáció használata: fej, törzs, kar, láb lendítések/ zuhanások)

Végül egy rövid koreográfia betanítása következett.

Ezeknek az óráknak az a része, amelyben koreográfiát tanítottam, már tartalmazott olyan típusú mozgásokat, amik saját kutatásból születtek. A kombinációkat főként a puha, folyamatos, hullámzó mozgások és a lendített mozdulatok használata jellemezte. Tehát a koreográfiákban már elkezdődött az a fajta testhasználat, ami később a Soft Wave kortárstánc óráim sajátossága lett.

Eleinte nem volt tudatos, hogy milyen eszközökkel tudom ezt a mozgást megsegíteni. Annyit tudok (saját mozgás megfigyeléseim alapján), hogy így szeretek mozogni, a koreográfiák készítésekor ösztönösen ezt a testhasználatot alkalmazom.

### **Saját mozgás megfigyelés, mint kiindulópont tréning készítés céljából**

Azt éreztem, hogy a „koreográfia” része leválik ilyen szempontból az óra felépítésről. Ezen a ponton merült fel bennem az igény, hogy az eddig használt gyakorlatokat elkezdjem átalakítani, és azokat is a „sajátommá” formáljam. A koreografikus részekből tehát kirajzolódott, hogy az általam kedvelt mozgás minősége, a puha, lágy és folyékony mozdulatok, illetve, hogy sokszor a gravitációnak való engedésen és ellenálláson van fókusz, a zuhanásokból, lendítésekből táplálkozik.

Elkezdtem mélyebben foglalkozni ezzel a mozgással és próbáltam összeállítani olyan gyakorlatokat a tréningemhez, ami ehhez a fajta testhasználatához járulhat hozzá, stílusában azonos a koreográfiákban használt testhasználattal. Ekkor elkezdett bővülni és átalakulni az óra tréning része is.

2015-ben született meg a Soft Wave kortárstánc elnevezés, amikor elindítottam saját táncóráimat a Műhely Alapítvány segítségével, a Trafó Kortárs Művészetek házában. Akkor már ezzel az elnevezéssel és az ehhez készített anyagaimmal és módszereimmel tartottam nyitott kortárstánc órát amatőröknek. Az óra névadásánál fontosnak tartottam,

hogy megjelölje azt a típusú mozgást a kortárstáncon belül, amivel ezen az órán találkozhatnak a résztvevők.

### **Továbbfejlesztés**

Később, amikor elkezdtem tanítani 2016-tól a BailArt Tánciskolában (A BailArt Tánciskola egy érettségire épülő kétéves nappali szakképzés) a már meglévő tréningemet újragondoltam, átalakítottam, mivel úgy éreztem, hogy a hivatásos táncos pályára való felkészítéshez magasabb technikai szintű, nehezebb gyakorlatokra lesz szükség. Ez az újragondolás segített hozzá ahhoz, hogy kibillenjen a tréningkészletem a kezdő szintű gyakorlatokból.

### **Moderntánc-technika hatás**

A másik tényező, ami akkor hatással volt a Soft Wave kortárstánc óráim anyagainak változására, az volt, hogy kaptam egy megbízást az iskolától, hogy a kortárstánc óráimon kívül tartsak moderntánc órákat is (Limón-technika). Ahogy elkezdtem moderntáncot is tanítani, észrevettem, hogy elkezdte formálni az akkori kortárstánc óráimat is. A Limón-technika által alkalmazott fogalmakból, (mint például az *esés*, *zuhanás*, *felfüggesztési pont*<sup>2</sup>) inspirálódva továbbgondoltam a kortárstánc órai tréningemet. Ezek a fogalmak segítettek megtalálni, és kialakítani a Soft Wave óráimhoz olyan gyakorlatokat, amikkel segíthetek megtalálni azt a testhasználatot, amit először elsősorban koreografikusan (a koreográfiákhoz) használtam.

Itt alakultak ki olyan gyakorlatok, amik már fókuszáltak

- a test/ testrészek súlyának tudatos és dinamikus használatával (fej, kar, láb, törzs lendítések variációi, off balance helyzetek) foglalkoztak,
- és azzal, hogy hogyan lehet megtalálni az optimális, gazdaságos energia befektetést a mozgáshoz: mozgás közben pontosan annyi energiát és erőt használjunk, amennyi szükséges a mozdulatok kivitelezéséhez.

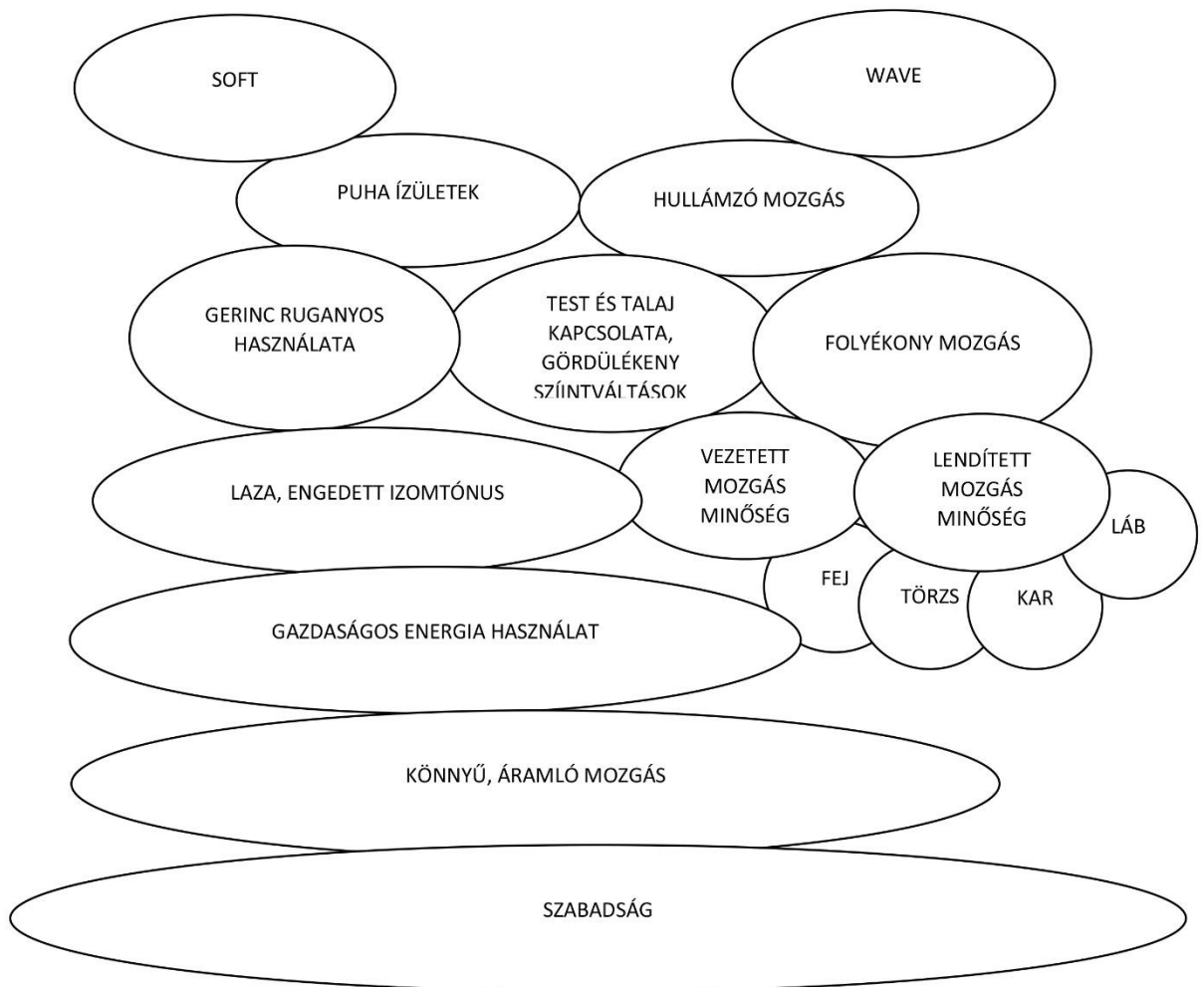
Mivel ezeket a Limón-technika által használt fogalmakat, elveket kiindulópontként használtam a tréningkészletem gyarapításához és annak továbbgondolásához, így a formai részét saját értelmezésben és saját testhasználaton keresztül alkalmaztam.

---

<sup>2</sup>Lewis, Daniel: *José Limón Tánctechnikája*, ford. dr. Dienes Gedeon, Planétás Kiadó, 2000, 44.



## Soft Wave témái



### Mit nevezek Soft Wave -nek?

A Soft Wave kortárstánc az elmúlt négy év alatt kifejlesztett (a kortárstáncon belül használt) mozgás nyelvemet és ahhoz tartozó tanítási módszeremet jelenti. Célja a puha, ruganyos testhasználat, a folyékony, folyamatos mozgás.

Az órán használt tréninganyagoknak a kiindulópontjait az előző fejezetben említett tényezők mind befolyásolták, alakították és inspirálták. Legfőképpen a kortárstánc tanulmányaim alatt megismert release-technika alapelveiből merít, és a Limón-technika fogalmaiból inspirálódik. De mindezt egyéni értelmezésen és sajátos testhasználaton keresztül, amikből rögzített tréning gyakorlatokat alakítok ki.

Ezen gyakorlatok segítségével a résztvevők megtanulják a laza, engedett izomtónus használatával történő mozgást. Sokszor a mozgások dinamikai jellegüket tekintve

lendített minőségben történnek. A lendítések segítenek az izmok ellazításában, a tudatosan ellazított izmok pedig hozzásegítenek a lendítések végrehajtásához. Ezáltal segítve a felesleges izommunka elkerülését.

A Soft Wave egyik fontos témája, hogy a fej szerves része legyen a mozdulatnak. Ezért a fejre, a fej súlyának használatára, a nyakizmok elengedésére nagy hangsúlyt fektet. A nyakizmok ellazításával (ellazításának képességével) lehetővé válik a fej mozgástartományának felszabadítása, ami kiszélesíti a mozgás lehetőségeit, és a test sokkal formálhatóbbá válik. Egy szabadabb ruganyosabb test használatot tesz lehetővé.

Ez a mozgásnyelv figyelembe veszi a test sajátosságait. Az emberi test alapvető felépítéséből indul ki, a test természetes használatára törekszik és annak természetes irányvonalával dolgozik.

### *Hullám*

A Soft Wave tréning anyagaihoz szervesen hozzátartozik a talajon történő mozgás biztonságos és változatos használatának ismerete. Többek között azért is mert a „hullám” nem csak a testben történő „hullámzást”, jelképezi az óra elnevezésében, hanem a szintek közötti átmenetet, „hullámzást” is. Sokszor történnek a mozgások állásból a talajon fekvő helyzetig, vagy fordítva, a fekvő helyzetből álló helyzetbe.

### *Folyamatosság*

Azt jelenti a Soft Wave esetében, hogy a mozgásokon belül nincsenek pózok, megállítások. A folyamatos mozgás az órák anyagaiban kétféleképpen jelenhet meg:

- A lendület használatából adódó folyamatosság.

*„A lendített testrészt csak egy irányból mozgatják az izmok, az ellentétes funkciójú (antagonista) izom (csoport) passzív, sőt aktívan laza, nem akadályozza, lazaságával segíti a mozgást.”<sup>3</sup>*

A lendítés két fázisa: felfelé és lefelé út. Lefelé útnál a testrész zuhan a térben, (engedve a nehézségi erőnek) amihez az izmok elengedett állapotára van szükség. A zuhanás legelső pillanatában a mozgás irányt vált, és a lefelé zuhanásból vett energia lesz a

---

<sup>3</sup> Angelus Iván: *Táncoskönyv*, Magánkiadás, 2012, 44.

következő mozdulat indukálója ebben a rendszerben. A felfelé útnál aktivizálódik az az izom(csoport), amely a lendítésért felelős. A lendítés fenti pontjánál – a Limón-technikában (is) használt fogalom –, a felfüggesztési pont eredményezi a folyamatosság érzetét, ami nem egy megállítás a mozgásban, hanem egy „*megnyújtott magaspon, amely a mozdulat csúcsán alakul ki, azáltal, hogy folytatjuk a mozdulatot.*”<sup>4</sup>

A folyamatos lendítéseket használva áramló folyamatos mozgást tudunk létrehozni. Hogyan? Az adott végtag zuhanása irányváltáskor bemozdít más testrészeket is, azok pedig tovább generálják a mozgást. Tehát a bemozdult testrész lesz a következő mozdulat indítója, amely katalizátorként hat a többi testrésze, és ezek az oda vissza történő akcióreakciók okozzák a folyamatosság érzetét. A mozgás formáinak csak az anatómiai kapcsolódások szabnak határt.

- Hullámzó mozgás aktív izomhasználattal.

A mozgás dinamikai jellegét tekintve ezek vezetett mozdulatok. *A vezetett mozdulat lényege, hogy mindkét antagonista részt vesz a mozgásban. Aktivitásuk aránya dönti el a mozgás irányát.*<sup>5</sup> Az iránya sokféle lehet. Kijelölünk a testen belül két végpontot és mint egy homokórában, úgy folytatjuk át az egyik pontból a másik pontba a képzeletbeli homokot. Ezeknek a mozgásoknak a variálhatóságát még szélesíti a pontok közötti távolság tényezője és a megtett út és idő aránya. Vagyis hogy milyen gyorsan történik ez az átfolytatás a két pont között. A tempó pedig a mozgás dinamikáját határozza meg. Ez egy hullámzó mozgást eredményez a testben. Ez a mozgás azzal, hogy nincs megállítás, blokk a testben, lehetővé teszi a testben az energiák áramlását. Puhítja a hátat, mellkast, a kar mozgásait. A gerinc mozgáslehetőségeinek megtapasztalására ad lehetőséget és a gerinc és a fej, a gerinc és a medence, a felsőháti gerinc szakasz és a lapocka, a váll, felkar, könyök, alkar, csukló, kézujjak kapcsolatának megértésére.

Az órákon a tréning szerepe az, hogy a tanulók megismerjék, és megtapasztalják ezeknek a mozgássoroknak a tanulása és gyakorlása mentén – illetve a szintén ezek köré a témák köré épülő improvizatív szabad mozgás mentén – ezt a fajta testhasználatot. Ezekkel a kiinduló pontokkal dolgozva a mozgásnak végtelen variációjára van lehetőség. Így egy gyakorlatban az általam létrehozott formák mindig csak egy adott formai megoldásra

---

<sup>4</sup> Lewis, Daniel: *José Limón Tánctechnikája*, ford. dr. Dienes Gedeon, Planétás Kiadó, 2000, 45.

<sup>5</sup> Angelus Iván: *Táncoskönyv*, Magánkiadás, 2012, 44.

mutatnak rá. Ezért van lehetőség a tréninganyagok folyamatos változására, újrendezésére, újraértelmezésére.

Az óráimon használt tréninggyakorlatok, mozgássorok általában rövid tánckombinációként vannak jelen. Ebben a dolgozatban néhány alapozó mozgássort írok le, (tehát nem teljes gyakorlatsorokat, csak bizonyos elemeket kiragadva azokból), melyek tanítása során a test ráérez erre a fajta testhasználatra.

A tréning célja:

- A test mozgásainak, mozgás határainak megismerése:
- A testben lévő felesleges feszültségek oldása, az ebből felszabaduló energia felhasználása:
- A test és gravitáció kapcsolatának felfedezése:
- A lendület felhasználása:
- A szabadság érzése a mozgáson keresztül.

## **Alapelvek**

Ebben a részben felsorolok olyan alapelveket, gondolatokat, pedagógiai hozzáállásokat, melyek állandóak a Soft Wave óra esetében, függetlenül attól, hogy ezt az órát amatőröknek, vagy hivatásos táncosoknak tartom.

- **A test, lélek, szellem fejlődése a tánc által**

A táncnak nem csupán testfejlesztő hatásai vannak, hiszen ugyanolyan intenzitással kell bevonni a lelkünket és az elménket ebbe a folyamatba.

- **Közösségformáló ereje legyen a táncolásnak**

Nagyon fontosnak tartom, hogy a közös táncélmény, a közös felfedezések összekössék a táncórán résztvevőket és túlmutasson az egyéni fejlődéseken is.

- **Egyéni szabadság a formán belül**

A tanítás során nem az esztétikai megvalósításon van a hangsúly, hanem a mozdulatok mélyebb megértésén. A mozgásanyagban való elmélyülés által a résztvevők saját testükre tudják formálni az adott mozdulatot, felfedezve ezzel testük határait és további lehetőségeit. A rögzített tréninganyagok tehát lehetőséget kínálnak az egyéni megoldásokra. A megértésen alapuló tanítási módszer sokkal hatékonyabbnak bizonyul az esztétikaközpontúnál a formák megalkotásához is. Saját testi adottságokkal, saját

testsúllyal, saját légzési idővel dolgozik az óra. Úgy válik mégis egésszé, hogy ez a sokféle előbb említett tényező egy kompromisszumos formában találkozik.

- **A rendszeresség és a gyakorlás a fejlődést szolgálja<sup>6</sup>**

A mozgás megértését a tréning rendszeres gyakorlásával lehet elérni. A folyamatos ismétlések által a mozdulatok automatizálódnak, amelyek lehetővé teszik az elmélyülést, a mozgásnyelvezetben való jártasságot és abban való fejlődést.

- **A tréning táncélményt nyújtson**

Az a célom a tréning részek kialakításánál, hogy olyan alapmozdulatokat használjak, amiknek gyakorlása a mozgás minőségének megérzéséhez segítenek hozzá és a test fejlődését szolgálják, viszont mindezt úgy „tálaljam”, hogy ezek gyakorlása táncélményt nyújtson. Ezt a két szempontot veszem alapul egy tréninggyakorlat készítésénél. A táncélményt tehát koreografikusan felépített tréning gyakorlatokkal segítem. Ezáltal egy egyszerű funkcionális gyakorlatot komplexebb mozdulatsorrá formálok. Például egy láberősséget szolgáló plié gyakorlatot gazdagítok különböző törzslendítésekkel, karmotívummal és súlyjátékkal.

- **Elfogadó környezet megteremtése<sup>7</sup>**

Ahhoz, hogy a mozgást megértsék a tanulók és ahhoz, hogy saját határaikat megismerhessék, elengedhetetlennek látom egy olyan környezet megteremtését, amiben bátran mernek próbálkozni és nem kell attól félniük, hogy valamit nem jól csinálnak.

- **Szabadság érzése**

Számomra ez a fajta mozgás, ez a táncnyelv a szabadságot szimbolizálja. A szabadság érzését a mozgásban az energiák hatékony felhasználása (is) éri el. Azzal, hogy az ember megtanulja azt, hogy pontosan mennyi energiára és izomaktivításra van szüksége egy mozdulat végrehajtásához, azzal felszabadulnak olyan plusz energiák a testben, amit hasznosan ki tud használni. Ezzel fokozva a táncosok kapacitását.

- **Nem kötelező**

A szabadság érzését az órákon az a pedagógiai hozzáállásom is megsegíti, hogy semmit nem erőltetek, nem teszek kötelezővé. Miért nem kötelező? Azt gondolom, hogy ha kötelező lenne bármit is megcsinálni az órákon, azzal elvenném a lehetőséget a kísérletező kedvtől. Ha megszűnik a kísérletező kedv, azzal gátolnám őket abban, hogy megtapasztalják a saját határaikat, hogy önállóan képesek legyenek felfedezni a

---

<sup>6</sup> Bővebben lásd a Rendszeresség/ Ismétlés című fejezetben

<sup>7</sup> Bővebben lásd az Elfogadó környezet megteremtése című fejezetben.

formákban is a saját hangjaikat. És ellentmondanék annak a gondolatiságnak, amit az órán történő mozgásnyelvvel el akarok érni, ki akarok fejezni.

## **Hol tartok ilyen órát?**

A két csoport bemutatása

Ebben a részben bemutatom a két csoportot, ahol ezt az órát tartom. A dolgozat szempontjából azért fontos, mert néhány ponton a pedagógiai hozzáállásom és alkalmazott módszereim eltérőek e két esetben. Mások a tanári elvárásaim egy amatőr, illetve egy professzionális táncossal szemben. Más célok szerint szerveződik az óra. Tehát egyes fejezetekben kitérek arra is, hogy miben térnek el és miben egyeznek ezek. Továbbá beszámolok arról is, hogy milyen hatással van ez az óra, ez a fajta mozgás a táncsal és mozgással hobbi szinten foglalkozó emberekre és a hivatásos táncosokra.

A szempontok, amik szerint ismertetem a két csoportot:

- képzés formája:
- képzés hossza:
- képzés bemenetele, kimenetele:
- szakmai előképzettség:
- korcsoport:
- csoportlétszám:
- más táncstílusok ismerete a kortárstáncon kívül (az óráimon kívül):
- Soft Wave óra rendszeressége az életükben.

### *Professzionális képzés*

A BailArt Tánciskola egy érettségire épülő kétéves, iskolarendszerű nappali szakképzés, ahol a gyakorlati órák teszik ki az oktatás nagy részét. A diákok két éven át a szakmai kerettantervben meghatározott különböző táncstílusokat tanulják, eltérő óraszámokban. A második év után szakmai vizsgát tesznek egy független szakmai vizsgabizottság előtt. Sikeres vizsga esetén szakmai bizonyítványt kapnak. Az órarend szervezését az alábbi táncstílusok alkotják: balett, néptánc, kortárstánc, improvizáció, emelés, partnering, különböző moderntánc technikák, mint például: Limón-, Graham- és jazztechnika. Átlagosan napi háromszor-négyszer kilencven perces táncórájuk van, amin felül lehetőséget és teret kapnak a kötelező és szabadon választott kreatív alkotáshoz. Bár a

kötelezően előírt tanmenetben nem (vagy nem ilyen számban szerepel) az önálló munka, a tanári kar közös szakmai döntése, hogy ösztönözzük a diákokat erre. A bekerüléshez fontos a szakmai előképzettség, felvételi eljáráshoz kötött. Korcsoport 18-25 évig. Csoport létszám általában 10-12 fő. A képzés célja: előadói és tánctechnika fejlődés, hivatásos táncos váljon belőlük.

### *Amatőr képzés*

Délutáni óráknak az iskolarendszeren kívül eső oktatási formát nevezem, ahol életkortól, szakmai előképzettségtől függetlenül, felvételi nélkül csatlakozhatnak az emberek a Soft Wave kortárstánc órához. Ez is egy hosszabb ideig – legalább egy évig – tartó oktatási folyamat, ahonnan bármikor ki, illetve be lehet lépni. Nem jár elköteleződéssel, csak annyival, amennyit az egyén magának megszab. Azért írtam időtartamnak az egy évet, mert általában évad elején szeptemberben indítok egy új csoportot, (akikből aztán nagyjából novemberre kialakul egy állandó csoport), akik rendszeresen járnak az órákra és következő év júniusáig tart ez a folyamat. Az óra nyitott, úgyhogy évközben is van lehetőség csatlakozni. Rendszeressége heti egy alkalom. Csoport létszám 10-12 fő. A résztvevők nem hivatásként választották a táncot.

A képzésnek nincs tétje, nem kapnak papírt a folyamat végén. Nincs vizsgaszituáció vagy fellépés. A délutáni órákon részt vevők ezen kívül az órán kívül nem, vagy csak ritkán mozognak mást is.

## Az óra anyagai, módszerek

### Talajjal való kapcsolat

A Soft Wave tréning anyagaihoz szervesen hozzátartozik a talajon történő mozgás biztonságos és változatos használatának ismerete. Többek között azért is mert a „hullám” nem csak a testben történő „hullámozást”, jelképezi az óra elnevezésében, hanem a szintek közötti átmenetet, „hullámozást” is. Sokszor történnek a mozgások állásból a talajon fekvő helyzetig, vagy fordítva, a fekvő helyzetből álló helyzetbe való eljutással.

Mi eredményezi a „puha” mozgást a talajon?

- A „puhaság” kulcsát a talajra érkezések tompításában látom, amihez a testsúlyunk fokozatos adagolása szükséges. Ehhez pedig tréningezni kell az izmokat, ízületeket. Mivel a talajon történő mozgások esetében a végtagok ízületei másfajta terhelést, másfajta funkciót kapnak, mint állásban.
- Ha a mozdulatokhoz csak azokat az izmokat, izomszöveteket aktivizáljuk, amik elengedhetetlenek az adott formához, és a többi testrészt, ami az adott pillanatban nem funkcionális, azt lazán, ernyedett állapotban hagyjuk. Ezzel megtanuljuk beosztani az energiánkat a mozdulatokhoz.
- A lazán hagyott testrészek lendületeit kihasználjuk a mozgáshoz, azaz, a laza testrész is jön a mozdulattal, és egy adott ponton átveszi a mozgás vezetését, irányt vált például a visszalendülésével, és ebben a pillanatban már funkciójuk lesz a mozgásban azoknak is.

Annak érdekében, hogy ezek a mozgások, szintváltások sérülésmentesen és gördülékenyen tudjanak megtörténni, fontosnak tartom először a talajon való mozgások különböző formáinak elsajátítását. A talajon történő pozíciók váltásához pedig a karok pontos és funkcionális használatát, a különböző támaszhelyzetek megismerését (tolások, húzások). A funkcionális alatt azt értem, hogy nincs semmi esztétikai céllal történő díszítés a karokban, azok mozgásukkal az adott mozdulat kivitelezésében segítenek. A pontos alatt pedig azt, hogy azokat a megfelelő szögben (pl. egy ízületet úgy hajlítunk, hogy azokat ne terheljük túl, vagy rosszul a mozdulatban) használjuk ahhoz, hogy funkciójukat be tudják tölteni.

Ha sikerül ráérezni ezekre, akkor az hozzájárul az óra egyik fő témájához is: a mozdulathoz használt felesleges izommunka elkerüléséhez. Amire a későbbiekben még



jobban szükség lesz a komplexebb sorozatokhoz, ahol már lendületesebben, a lendületek használásával is dolgozunk.

Ezeknek az alapozó gyakorlatoknak a gyakorlása mentén ismeri meg a test a karok, lábak helyesen történő használatát, és hozzászoknak az ízületek és izmok a talajon történő mozgásokhoz. Amíg ezeket a készségeket nem sikerül elsajátítani, addig nem sikerül a szintváltások gördülékeny kivitelezése sem.

### Alapozó periódus

A talajon történő komplexebb mozgássorok tanítását, a folyamatos szintváltásokkal történő készlet alkalmazását az amatőr csoportban mindig megelőzi egy alapozó periódus. Aminek az a célja, hogy a tanulók elsajátítsanak a kortárstáncban alkalmazott talajszinten történő mozgáskészletből különböző elemeket, variációkat. Azon belül is arra téve a fókuszot, hogy hogyan tudják ezeket a mozgásokat a lehető legkevesebb plusz izomhasználattal elvégezni. Hogyan tudunk puhán, gördülékenyen siklani a talajon.

Azt tapasztalom, hogy a felnőtt emberek számára, akik most találkoznak először a kortárstáncsal, azon belül is a talajon való mozgással, sokkal nehezebben megy a mozgás elsajátítása, mint állásban. Így több időt igényel ennek a képességnek a fejlesztése. Ezért (a heti egy alkalom miatt is) ezzel a csoporttal a szeptembertől júniusig tartó tíz hónapos periódusból az első egy-két hónapban a talajjal való kapcsolódáson van a hangsúly. Természetesen ez idő alatt is tartalmaz a tréning álló gyakorlatokat, csak a tréning felépítésében nagyobb arányban szerepelnek talajgyakorlatok.

Miért nehezebb a talajon történő mozgásnak a tanulása?

Az ember a talajon fekvé teljesen másképp érzékeli a teret. A test helyzete megváltozik, a függőleges tengelyből a vízszintes tengelybe helyeződik. Megváltozik a térbeli tájékozódás. Ezért az a másolás, beillesztési, tanulási folyamat, amit a tanulók állásban általában tudnak alkalmazni, ebben a helyzetben új értelmet nyer. Ugyanis hiába próbálja a földön gurulva figyelni a tanár mozgását és utánozni azt, a referencia pont megváltozott. Sokszor a fej helyzete a tanár mozdulatainak figyelése miatt torzítja a mozgás valódi formáját.

Az óráról órára való ismétlést, mint pedagógiai módszert (bővebben a Rendszeresség/Ismétlés fejezetben) azért is tartom fontosnak, hogy a tanulók a gyakorlás

során tudjanak olyan információkra is koncentrálni, amire a tanulás során még nem (feltétlenül) tudtak.

Tapasztalataim szerint, ha a következő órán megismételjük ugyanazt a mozgássort, akkor már könnyebben el tudják engedni a másolás mechanizmusát és ezáltal megérik a mozgás pontos formai részét, és annak funkcióját is.

### A nyakizmok elengedése

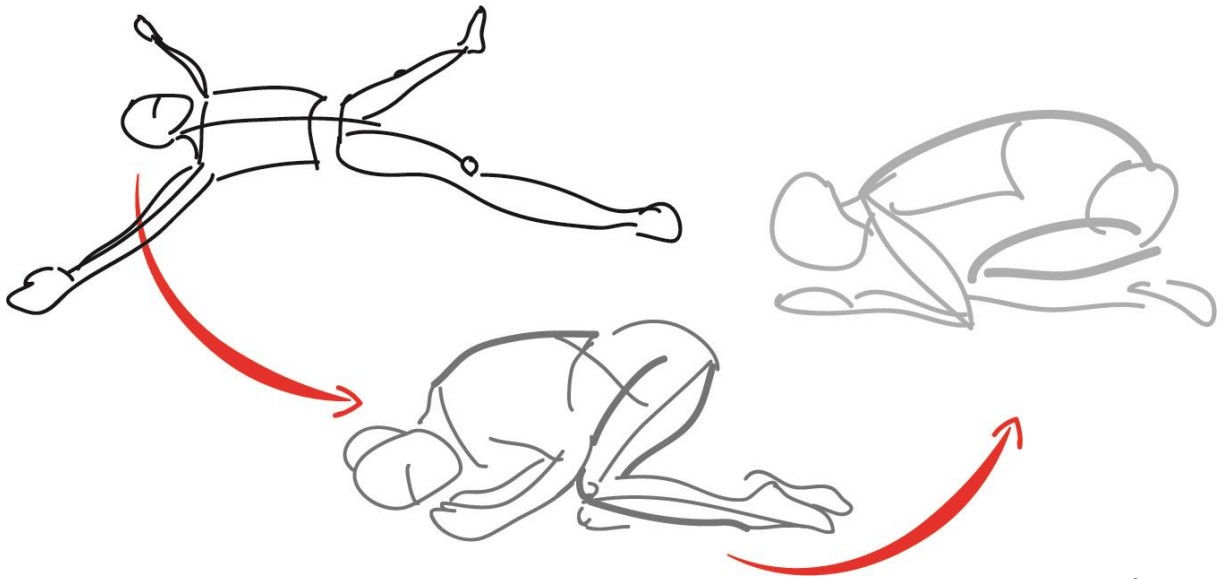
A térérzékelés megváltozásán kívül megfigyelhető jelenség, hogy ilyenkor először a test próbálja ugyanazokat a bevett tartásokat, helyzeteket alkalmazni, mint amit állásban megszokott. Ennek egyik következménye, az, hogy a nyakizmokat továbbra is megfeszítve, aktív állapotban tartják. Például egy háton fekvő helyzetből oldalra forduláskor rendszeresen tapasztalom, hogy a nyakban megmarad ez a tartás, és a nyakizmok aktívan dolgoznak, miközben nincs szükség erre a mozdulat kivitelezéséhez. A nyakizom elengedése, egyrészt a fej súlyának megérezéséhez szükséges, amivel az órán sokat foglalkozunk. Másrészt a fej és törzs lendítésével végzett mozdulatok helyes kivitelezéséhez, amit szintén sokat alkalmaz a Soft Wave óra anyaga. Tehát az a cél, hogy sikerüljön megérezni a nyak esetében (is) e két izomtónus közti különbséget: adott pillanatban történő engedését, illetve aktivizálását. A talajgyakorlatok azért is alkalmasak erre a célra, mert a talaj alátámasztásával könnyebben sikerül megérezni az ellazított állapotot.

Amíg ezt nem sikerül megtalálni, addig akadályozza a mozgás tanulását, megértését.

Ezeknek a reflexeknek a megszüntetése az amatőr képzés esetében általában hosszabb folyamat. Sokszor a mentális állapotok is befolyásolják ennek a területnek az ellazítását. A stressz, a megfelelési vágy mind előidézik a nyak feszülését, merev tartását.

Viszont amikor sikerül rátalálni erre a képességre és tudatosan alkalmazni az engedést és aktivizálást, az segít abban, hogy megszülethessen az a fajta laza testhasználat, amire a Soft Wave óra mozgásanyagai épülnek. Így ebben az órában a további fejlődést például ez a tapasztalat, ennek a képességnek a használata is befolyásolja.

### Példa egy alapozó talajgyakorlatra



8

Kiinduló helyzetben a talajon fekszünk csillag pózban, a karok a fej fölött pihennek. A lehető legnagyobb testfelülettel érintkezünk a talajjal. A test izmai elengedett állapotban vannak, megpróbáljuk az egész test súlyát átadni a talajnak. A térben haladás iránya a terem egyik végéből egyenes vonalban történik a terem másik végéig. A nyugalmi állapotból a törzsizmok segítségével a karokat és a lábakat a földön csúsztatva közelítjük egymáshoz egy C betű alakban. A tekintetet a plafonon tartjuk mindaddig, amíg az ellenkező oldalunk, (amelyet nyújtunk ezáltal a mozdulat által) engedi ezt. Majd az oldalunkra fordulva fekszünk magzatpózban, a térdeket és a karokat közel húzzuk a test központjához. Innen az alkarral és tenyerünkkel erőt fejtünk ki, toljuk vele a talajt, és ennek segítségével föltoljuk magunkat egy sarokülő helyzetbe. A térben haladás irányát megtartva a másik alkarunk segítségével visszaengedjük magunkat a kiinduló (talajon fekvő csillag) pozícióba. Ezzel a mozdulattal sor- mintaszerűen ismételve haladunk a teremben a kijelölt útvonalon. Fókuszunkat pedig próbáljuk arra vinni, hogy a test egy laza állapotban van és csak a haladáshoz szükséges izmokat használjuk. Minél közelebb maradunk a talajhoz, annál kevesebb utat kell bejárnia testnek, ami lehetővé teszi, hogy később ezt a mozgást a lehető leggyorsabban is el tudjuk végezni.

A négy végtagot pedig végig lent tartjuk a talajon, arra figyelünk, hogy ne emeljük el őket, hanem a mozdulat végzése közben simítjuk azokkal a talajt.

---

<sup>8</sup> Az illusztrációkat készítette: Békési Ervin

Ezzel a gyakorlattal például megtanuljuk a karok (egyik verziójának) pontos, funkcionális és tudatos használatát a talajon. Megfigyeljük helyzetüket, hogy milyen szögben kell támasztani velük a talajt ahhoz, hogy a mozdulat elvégzését segítsék.

Ezt a gyakorlatot kétféleképpen végezzük egy órán belül.

Miután megvan a forma elsajátítása

- az első körben nagyon lassú és folyamatos mozgással végezzük;
- a következő körben pedig gyorsan, dupla vagy tripla zenei beosztással és szaggatottan. Két fázisra bontva a mozdulatot. Az első a talajon fekvő nyitott csillag póz, a második a sarokülésben összehúzás. A két póz közötti utat a lehető leggyorsabban (és viszonylag láthatatlanul, a gyorsaság miatt) igyekszünk megtenni. A két pozíciót pedig megállítjuk azonnal, ahogy elérkeztünk azokba. Megmutatjuk, mint egy kimerevített pillanatképet a folyamatból. A feladatban arra kell törekednünk, hogy a mozgásfolyamatból csak ezt a két pillanatot akarjuk megmutatni, és az oda vezető utat felgyorsítani, a lehető leggyorsabban megtenni.

A kétféle megoldás között meg kell figyelni, hogy milyen izmokat és hogyan használunk a folyamatos mozgás megoldásához, és ehhez képest milyen izmokat és milyen intenzitással kell használnunk a gyors és szaggatott verzió elvégzéséhez.

Tapasztalataim szerint a résztvevőket a gyors és szaggatott verzió azonnal rávezeti a karok pontos használatára. Ha nem a megfelelő távolságban helyezkedik el a kar a felsőtesthez képest, a könyökízületeket nem a megfelelő szögben hajlítva próbálják feltolni magukat ülő helyzetbe, akkor nem sikerül megvalósítani ezt a gyors verzióban. Egyből érzik, hogy a kar most nem funkcionál a mozgásban. Ha a kar távolabb esik, a könyökízületek nyújtottabb állapotban vannak, az erőkifejtést ebben a pozícióban hátráltatják. Az erő pedig szükséges ahhoz, hogy a kettes pozícióba eljussunk. Ezzel a gyakorlattal azonnal megtalálja a test azt a szöveget, aminek segítségével sikerül ülő helyzetbe érkezni.

### Módszerek a talajgyakorlatok tanításához

Az amatőr képzésen a tanulók a mozdulatok egymásutánosságát eleinte nehezebben jegyzi meg, a mozgásnyelv ismeretlensége miatt.

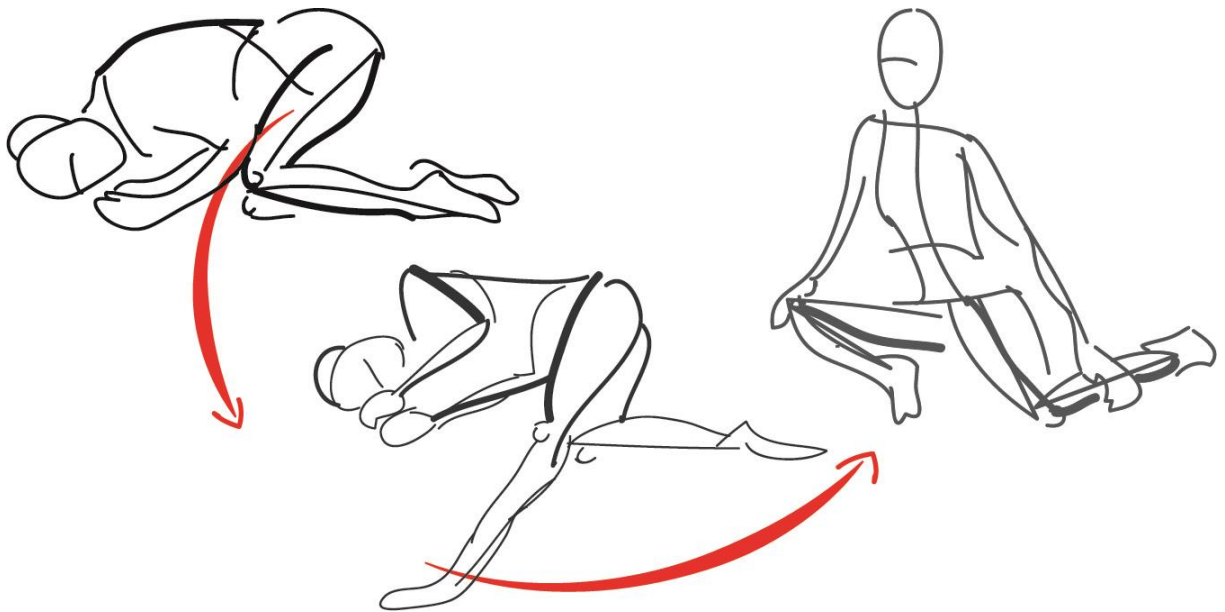
Ezért a fokozatosságra ügyelve, (például, hogy a mozgásmemóriájuk ne akadályozza őket a mozdulat megértésében), a tanítást rendszerint a mozgástanulás legkisebb egységével

kezdem. Ez azt jelenti, hogy először egy mozdulatot mutatok, és ezt ismételve építjük be az információt:

- vagy sorgyakorlatban, sorminta-szerűen térben haladva azzal. Így mire eljutnak a tanulók a terem egyik pontjából a másik pontjába, addigra legalább négyszer, ötször megcsinálta a test az adott mozdulatot. Tehát elkezdődik a beépítés folyamata, az ismétlés által. Majd ugyanazt a mozdulatot a másik oldalra is gyakoroljuk.
- vagy helyben történő repetíció által (szintén jobb és bal oldalra is elvégezve), ami úgy néz ki, hogy egy adott mozdulatot addig ismétlünk együtt a csoporttal, amíg mindenki fel nem tudja venni annak formai és ritmusbeli tulajdonságát. Ezt a módszert inkább állásban szoktam alkalmazni, de előfordul a talaj elemek tanításánál is.

Majd a tanultakra épülő, rövidebb, egyszerű kombinációk következnek. Ezek a komplexebb mozgássorok az addig „tanult”, már külön-külön ismételt mozdulatokból tevődnek össze. Ezzel is segítve a tanulót, hogy már ismert, a test által tapasztalt formák egymás után fűzéséből adódik a folyamat. Amikor a mozdulatok egymásutánisága már beépült, automatizálódott, áttesszük a hangsúlyt a mozgássor folyamatosságára. Az elemek közti átkötések a legtöbb esetben a testrészek súlyának lendítését használják (ez adja a mozgássor folyamatosságának érzetét), így a talajgyakorlatokon belül, ezen a ponton elkezdődik a lendülettel, gravitációval történő mozgás megismerése is.

Példa az elemek közti átkötésre, ami legtöbb esetben a testrészek súlyának lendítését használja



Az előző példagyakorlatban leírt talajelemhez hozzáfűzünk egy félfordulatot, láblendítéssel a talajon. Bal oldalt fekvő magzat pozícióban jobb láb előre lendítésével egy preparációt végzünk, majd a lendítés másik fázisából (visszalendülés hátrafelé) adódó lendületet kihasználva, miközben bal tenyerünkkel tolást végzünk a talajon (a tenyérrel való tolás és a szabadláb lendítéséből adódó mozdulat együttesével) egy fél fordulatot téve egy bal láb elől, jobb láb hátul Z ülésbe érkezünk. Majd innen a bal oldalunkon keresztül puhán vissza gördülünk a talajra, a kiinduló csillag pozícióba. Ezt elvégezzük a másik oldalra is, akkor a bal lábat lendítve és a jobb karral tolva a talajt. Ezzel a mozgássor eredeti haladási iránya megváltozik és feleket fordulunk vele a térben.

Ezt még bővíthetjük a Z ülésben végzett fej- és törzslendítéssel.

További példák az alapozó talajgyakorlatokhoz

- fekvő spirál helyzetek, gurulások, láb- és karvezetéssel;
- fekvő spirál gurulások karlendítéssel kiegészítve;
- fekvő spirál gurulások térdindítással, láblengetéssel a talajon (csípőízület lazítás);
- fekvő spirál helyzet, talpak a talajon, térdek fent, a lábak oldalra eséséből adódó átfordulás háton fekvő helyzetből hason fekvő helyzetbe;
- térdelések, guggolások, ülések különböző formái;
- majd a pozíciók közötti utak gyakorlása;

- oldalt fekvő magzat pozícióból Z ülésben való eljutás (karok használatával);
- Z ülésből való eljutás guggoló helyzetbe, a kar lendítésének használatával;
- háton fekvő helyzetből hason fekvő helyzetbe érkezni egy hátra bukfencen keresztül;
- háton fekvő helyzetből jobb láb indításával átfordulunk hason fekvő helyzetbe, útközben az alkarok tolásával, a hát homorításával egy félkörívet írunk le a törzssel balról jobbra, a fejtető indításával;
- elől nyújtott lábas ülésből a fej indításával oldal irányba dőlünk, majd a lábak hátra lendítésével hason fekvő helyzetbe érkezünk;
- álló helyzetből spirállal Z ülésbe érkezni;
- fekvő helyzetből Z ülésen keresztül állóhelyzetig eljutás;
- háton fekvő helyzetből nyújtott lábas ülésbe eljutás, oldal fekvő helyzeten keresztül, félfordulattal;
- sarok ülés helyzetből guggoló pozícióba eljutás, félfordulattal (térdek, boka ízületek, izmok funkciója, helyes használata).

A talajon történő tréningrész is kibővül további formai elemekkel és mozgásminőségbeli változtatásokkal. Kiegészül (az előző részben említett) szintek közötti állandó hullámmozgással. És már nem egy mozdulaton keresztül történik a gyakorlás, hanem komplexebb, hosszabb mozgáskombinációk tesznek ki egy gyakorlatot, mozgássorozatot.

Ha a sorozat tartalmaz addig még nem tanult elemet, de annak az elemnek a kivitelezéséhez ugyanaz a mechanika szükséges, mint amit már egy másik mozgásban alkalmaztunk, akkor külön már nem tanuljuk meg, hanem egyből a folyamat részeként tanítom. Felhívva arra a figyelmet, hogy ezzel már találkoztak, csak más formában.

Mint minden más tréningrészénél is, itt is elvégezzük a mozgáskombinációkat, jobb és bal oldalra egyaránt.

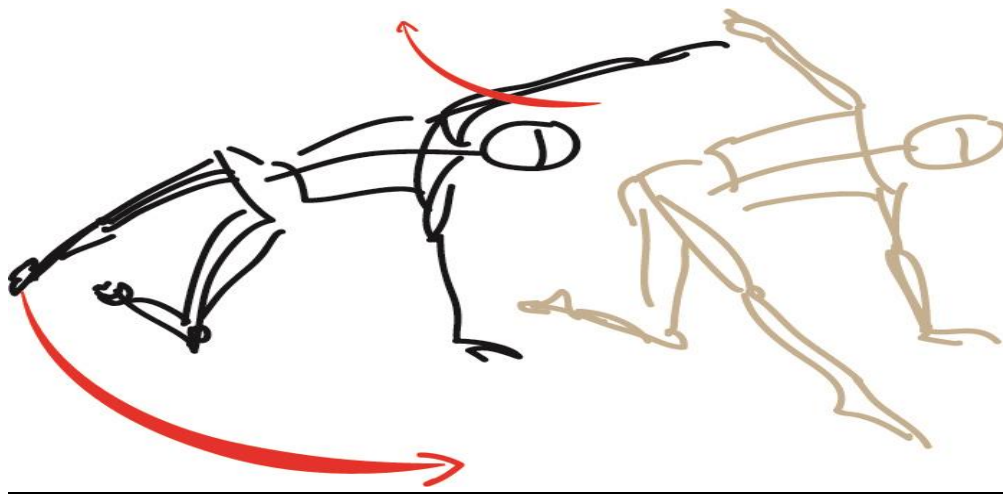
### Hullámmozgás a gravitáció használatának megtapasztalásával, lendítések, zuhanások által

A lendület kihasználásához először a súly megérezésére van szükség. A súlyok megtapasztalásához a testet (testrészeket izoláltan) átengedjük a nehézségi erőnek és ebből nyerünk tapasztalatot az egész test és az egyes testrészek súlyáról. Majd

megkeressük, hogy milyen érzés ezekkel a testrészekkel ellenállni a nehézségi erőnek. Egy-egy izomcsoport ellazítását és annak megfelelő pillanatban történő aktivizálását gyakoroljuk a lendítések és ejtések által. A belégzést a lendítések felfelé útjához, a kilégzést pedig a lefelé úthoz, az izmok ellazításának segítségével társítjuk.

Először izoláltan egyszerű kar-, fej-, láb-, törzslendítésekkel kezdjük a tapasztalást. Majd a kapcsolódásokat kihasználva komplexebb mozgássorokon belül használjuk fel a gravitáció és a test kapcsolatának témáját.

Példa kar-, és láblendítésre, a kar izolált mozgásainak összehangolására más testrészekkel a talajon

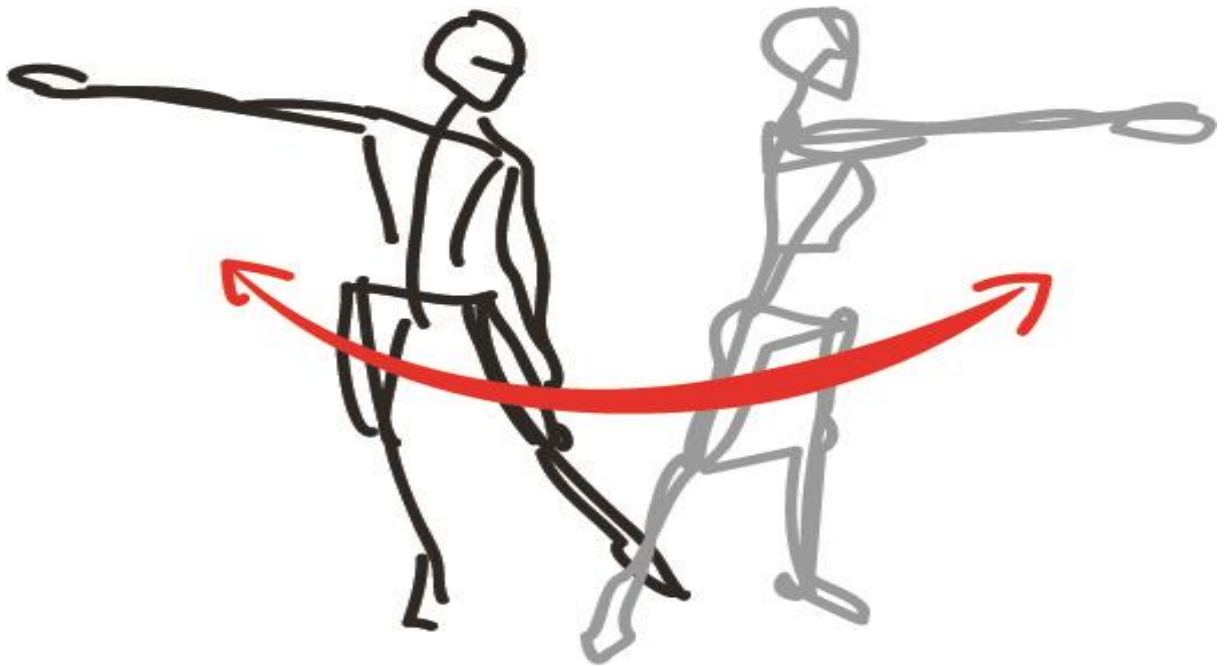


A karlendítések a vállizmok feszültségének oldására, a vállízület bemozgatására, a kar súlyának megérzésére szolgálnak. A láblendítések ebben a gyakorlatban a csípő ellazítását és mozgástartományának megtapasztalását segítik. A kiinduló helyzet egy térdelőtámasz. A bal térdemen és a bal tenyeremen támaszkodom.

A felső testet, mellkast és a csípőt oldalirányban nyitom. A jobb karomat előre lendítem a fejem fölé, a jobb lábamat pedig hátra, a testem mögé. Majd cserélek, a jobb karomat hátra, a jobb lábamat előre lendítem. Ezt az ide-oda variációt végezve próbálom ellazítani a váll- és csípőízületet és -izmokat. Ezt a mozgást elvégezzük többféle ritmusban, illetve nehezített koordinációval. Például egy előre és hátra lendített láb ideje alatt a karral dupla tempóban és plusz karkörzéssel végzem az előre és hátra lendítést. Fontos, hogy a talajon lévő támaszkarnál a könyök ízületei puhák, a lendítések alatt hajlítás történik a könyök ízületben, a kar izmai segítségével.



Példa kar-, és láblendítésre, a kar izolált mozgásainak összehangolására más testrészekkel állásban



Állásban karkörzéseket, karlendítéseket végzünk miközben a lábbal testsúly-áthelyezés történik. Amikor a jobb kart bal diagonál elől irányban lendítem, akkor a bal lábamra helyezem át a testsúlyomat. A lendítés visszafelé útjánál hátrafelé zuhan a jobb kar, a jobb láb irányába, ekkor áttesszük a testsúlyunkat a jobb lábra. Ezt a hintázó mozgást térben haladással végezzük, miközben a karokat előre és hátra diagonál, bal láb irányába előre lendítjük, és jobb láb irányába hátra ejtjük. Haladni, úgy tudunk vele a térben, hogy a testsúly-áthelyezéseknél a lábbal araszolunk előre vagy hátra, illetve elfordulunk vele a térben. Egy előre és hátra karlendítés után egy előre kar kör következik, melyet dupla zenei beosztásban végzünk, és ezalatt lábbal is duplán végezzük a testsúly áthelyezéseket (bal, jobb, bal, láb). Majd a testsúly-áthelyezéseket, kiegészítjük: jobbra, illetve balra történő chassé lépéssel a nagyobb térhaladásokhoz.

Majd irányt váltva, a másik karral és lábbal is elvégezzük.

Megszoktam kérni a tanulókat, hogy vegyenek egy vizes palackot vagy egy táskát a kezükbe (nem túl könnyű, nem túl nehéz tárgyat) és végezzék el a karlendítéseket, karkörzéseket ezzel a plusz súllyal is. Óvatosan, vigyázva magukra és a társaikra. Tapasztalataim szerint a lefelé zuhanást így még artikuláltabban megérik és amikor

visszatérünk az eszközök nélküli mozgáshoz megjelennek dinamikusabb lendítések, súlyok.

Példa fejlődítésekre, a fej izolált mozgásainak összehangolására más testrészekkel a talajon

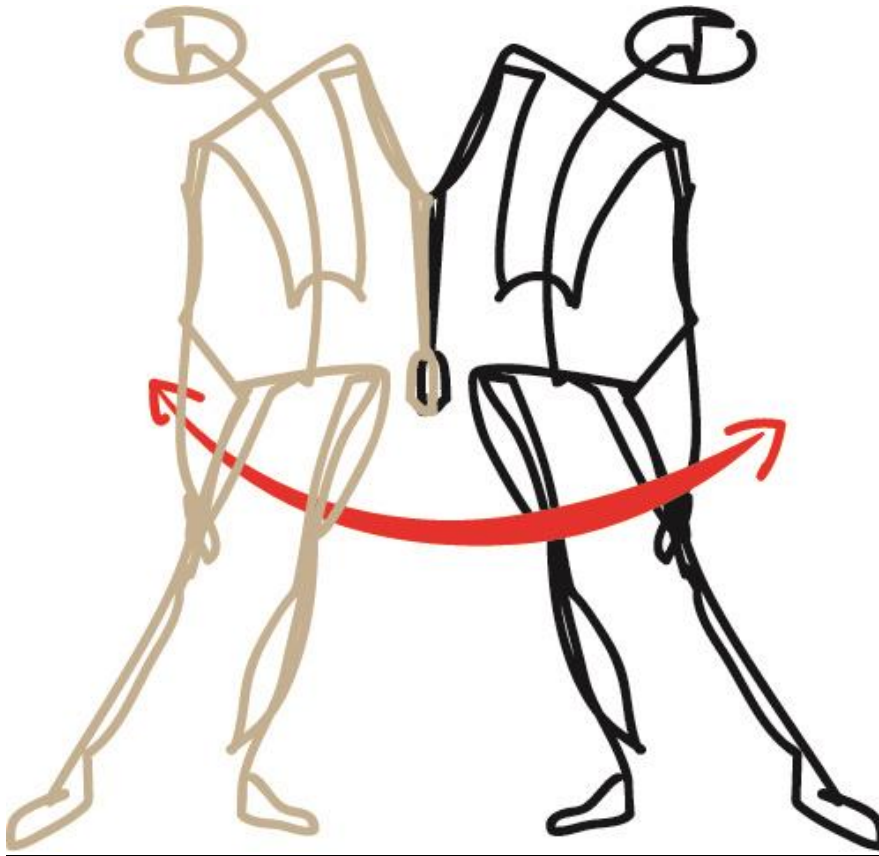
A fej lendítések a nyakizmok ellazítását segítik, és a fej súlyának megtapasztalását. A törzslendítésekkel nagyobb dinamikusabb mozgásokat tudunk generálni, de a törzslendítésekhez szervesen hozzátartozik a fej súlya is.

Kiinduló helyzet jobb láb elől, bal láb hátul, Z ülés.

Fejkörzés a nyakizmok ellazításával. A fejet oldal irányból oldal irányba gördítjük. Lendítjük a jobb válltól a bal vállig, útközben az állat a szegycsont felé közelítve. A fej lendítésével egyidőben a Z ülés láb pozícióját megcserélve, bal láb elől jobb láb hátul helyzetbe kerülünk.

A fej körzését tovább folytatva és ennek lendületét tovább kihasználva a testsúlyt áttesszük az elől lévő bal térdre, feltérdelünk, bal tenyérrel megtámaszkodunk a talajon. Az eddig hátul lévő jobb láb felszabadul és a következő mozdulatot már nem a fejjel, hanem a jobb láb előre lendítésével indítjuk. A láb súlya és lendülete átfordítja a testet a térben. A fordulópont a talajon a bal térd lesz. Jobb láb talpon, bal térd térdelő támasz helyzetbe kerül a test.

Példa fejlődítésekre, a fej izolált mozgásainak összehangolására más testrészekkel állásban



A fej oldalirányú billentése az oldalsó nyakizmok ellazítását szolgáló gyakorlat. Kiinduló helyzet paralel második láb pozíció. Egyik lábról a másik lábra, térdhajlításon keresztül utaztatjuk a testsúlyunkat és medencénket a térben. A fejet engedjük oldalirányba billenni. Amikor a testsúlyunk a bal lábon van, akkor fejünket is a bal oldalra billentjük. Majd a súly áthelyezésekor billen át a fej a jobb oldalra. A mozdulatot mindig a láb oldalirányban való nyújtózása indukálja. Amikor megérkezik a fejünk az azonos oldalra, a másik láb nyújtózása már az ellenkező oldalra történik

A karokat lazán hagyjuk lógni a test mellett. Az arcot szemben tartjuk, nem törjük meg a nyakat plusz spirállal. Tehát nem nézünk lefelé, vagy felfelé, csak előre. Az azonos oldali fülünket közelítjük az azonos oldali vállunk irányában. Úgy, hogy közben arra koncentrálnunk, hogy az ellenkező oldali nyakizmot nyújtjuk azáltal, hogy a fej súlya a másik oldalon helyezkedik el. Ebből az engedésből történik a két terület közeledése egymáshoz (fül, váll).

### Hullámzó mozgás aktív izomhasználattal

A puha mozgás érzetét számomra a hát ruganyos használata is eredményezi, melyhez a gerinc izolált mozgásainak felfedezése szükséges. Leírok néhány mozgássort, melyek a gerinc, váll, fej kapcsolatának feltérképezésére fókuszálnak, illetve a fejtető és a farokcsont kapcsolatára.

#### Példa

Csípőszéles paralel pozícióban állunk, engedjük a fejtetőt a talaj irányába, a nyak izmait ellazítva. A fej súlyát használva legördülünk csigolyáról csigolyára. Majd a lenti ponton a fejtetővel előre nyújtózunk, és egy belégzéssel a fejtető vezetésével egy flat back helyzeten keresztül érkezünk vissza az alapállásba. Újból a fejtető indításával lefelé gördülünk. Majd billentjük a medencét, hajlítjuk puhán a térd- és bokaízületeket és folytatjuk ezt a le- és felgördülést. Közben a karok a test mellett lazán lógnak és megfigyeljük, hogy ha a karok elengedett állapotban vannak, merre mozdulnak. Ez a le és fel gördülés egy hullámzó mozgást hoz létre a gerincben és ezzel a hullámzó gerincmozgással puhítjuk a felsőtestet.

#### Példa

Egy vállnál szélesebb paralel lábpozícióban állunk, térdek enyhén hajlítva. Vállkörzéssel kezdjük a mozgást, irány a előlről hátrafelé. Ezt ismételve fokozatosan hozzákapcsoljuk a mozgáshoz először a mellkast, majd a fej mozgását, ez elkezd le és fel mozogni. Aztán lassan hagyjuk, hogy kiterjedjen ez a hullám az egész gerincre, a fejtetőtől egészen a farokcsontig. Ezt ismételtjük, majd egy idő után a mozgáshoz a térdek puha hajlítása és a medence előre és hátra billenése is társul. Már ekkor elkezdünk a légzésre figyelni és a hullámok le és fel útjához társítjuk. Ezt a sort visszafelé is elkezdjük, tehát a vállkörzés lesz szintén a mozgás indukálója első körben, csak most hátulról előre felé kezdjük, így a hullámzás indítása most alulról felfelé fut végig a testen.

#### Példa

Kiindulóhelyzet egy fekvőtámasz-pozíció. Majd a jobb támaszkar külső oldalához belépünk a jobb lábbal. Négy ponton támaszkodik a test: a két tenyér, a jobb talp és a bal hátul nyújtott lábbal, a lábujjak érintik a talajt. Innen egy csípőkörzést indítunk kifelé a jobb kar irányába. Eleinte kis köröket írunk le a csípővel, majd ezeknek a kis csípőkörzéseknek a mozgástartományát növeljük. Egyre magasabbra és mélyebbre

engedjük a medencét és amikor a medencével jobb irányban tartunk, a fejet engedjük a bal váll irányába. Amikor a medence fent van, a fej lent, lóg, a nyakizmok engedett állapotban vannak. Amikor a medence lefelé tart, a fejtetővel a jobb váll irányába nyújtózunk. A csípő körzéshez tehát párosul egy ellentétes irányú fejkörzés is. A figyelem a fejtető és a farokcsont kapcsolatán van. Megfigyeljük, hogyan befolyásolja a fejtető által indított mozgás iránya a farokcsont helyzetét a fejtetőhöz képest. Megfigyeljük a két végpont közötti kapcsolatot. A gerinc miként mozog a két végpont között és próbáljuk az egész hátat belevonni ebbe a mozgásba. Ez puhítja a felsőtestet, és közben a karok támasz helyzetén szintén nagy hangsúly van, mivel ahhoz, hogy a medence fel és le tudjon utazni a térben, a tenyerekkel tolnunk kell a talajt és ennek a tolásnak a segítségével tudjuk egyre feljebb emelni a medencét, kitégítani a medence mozgásának útját.

## **Készségek fejlesztése a tréning által**

Ebben a fejezetben pontokba szedve leírom, hogy a Soft Wave kortárstánc tréningnek milyen készségfejlesztő hatásai vannak.

- izomzat erősítése:
  - o vázizomzat erősítése a test stabilitása érdekében:
  - o az elemek, mozdulatok elsajátításához szükséges izmok fejlesztése, izomzat fejlesztése, pl.:
    - kar izmainak erősítése, a talajon való gördülékeny mozgáshoz:
    - combizomzat erősítése a térdhajlításhoz, állásból a talajra való érkezéshez. Minél közelebb tudunk a combizmok használatával menni a talajhoz, a talajra való érkezés annál gördülékenyebb lesz.
- hajlékonyság fejlesztés:
  - a szabad mozgás élményéhez
- a gravitáció használata a táncban:
  - o testrészek lendítése:
    - izomzat nyúlik;
    - lengetések szolgálják a testrészek súlyának megérezését, megtapasztalását.
- Balansz és off balansz helyzetek közti különbségek megtapasztalása:
  - egész test súlyának megérezése, használata zuhanásokkal.

- egyensúlyérzék fejlesztése:
  - egy lábon való egyensúlyozás.
- változatos izommunka megtanulása
  - testrészek izolált engedése, majd összerendezés:
  - mozgás minőségek közötti különbségek megérzése, fejlesztése:
  - tudatos mozgás, anatómiai ismeretek a testünkről: mikor aktivizáljuk és melyik izomcsoportot egy adott mozdulat kivitelezéséhez.
- állóképesség fejlesztése: megszakítás nélküli, folyamatos mozgásokkal:
- a mozgássorok két irányban történő gyakorlása egyenlően fejleszti a test mindkét oldalát:
- a koordinációs készségeket: fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek megtapasztalása:
- mozgásmemória: hosszabb folyamatok, mozgássorok tanulása:
- tér ismerete, tudatos használata mozgástanuláskor:
- önállóság:
  - kreatív adaptálás: a mozgás szabad megfogalmazása, átírása saját testre, szabad felhasználása, egyéniség belekerül, érzelmek társulnak a mozgáshoz.

## Hogyan tanítok?

### A tanítás menete

- mozgásanyag bemutatás
- megértésére való rávezetés, instrukciók
- korrekciók, visszajelzések
- tisztázás
- új utak keresése, új utak mutatása

### Mozgástanulás szakaszai

- másol, mozog, a formát próbálja követni
- a mozgás megfigyelése
- újra próbálkozás, a megfigyelés után
- befogadás

- feldolgozás
- felidéz önállóan
- az információ tudatos használata
- automatizálódás
- szabad játék, kísérletezés
- határfeszegetés
- új eredmény

Beépülést, befogadást, fejlődést segítő tényezők, pedagógiai eszközök:

- mozaik rendszer (technika + szabad mozgás által tapasztalt érzetek, formák)
- ismétlés, rendszeresség
- mankó elvétele
- elfogadó környezet megteremtése
- önálló munka az anyaggal
- sikerélmény
- táncélmény

Az amatőr képzésnél egy tanítási periódus során különböző témák szerint rendezem a gyakorlataimat, a Soft Wave kortárstánc órán alkalmazott komplexebb testhasználat alaposabb megértése érdekében. Például egy mozgássorozatban csak a gravitációnak való engedéssel és ellenállással dolgozunk, vagy csak a gerincben történő hullámzó mozgással. Később a gyakorlatok összetettsége már azt is jelenti, hogy egy gyakorlaton belül alkalmazunk több témát. Például spirális mozgásokat kombinálunk a lendített végtagok használatával. Vagy a lendített végtagokkal történő spirális forgásokat használjuk a szintváltásokhoz. Ideális esetben egy tanítási folyamat alatt eljutunk az összes központi téma körüljárásához, így sajátítható el komplexen ez a nyelvezet (talajon történő puha mozgások, laza, engedett izomtónus, gördülékeny szintváltások, lendítés fogalma és alkalmazása, lendített és vezetett mozgás közötti különbségek, a gerinc mozgáslehetőségei, ruganyos hát, spirálok a testben).

A fokozatosság elvét a fejlődés és a sérülés elkerülése szempontjából tartom fontosnak, az izom szimmetria szempontjából pedig a mozgássorok jobb és bal oldalra történő elvégzését.

Ha hosszabb folyamatról van szó, akkor az egész folyamatot megmutatom előre, úgy, hogy közben verbálisan igyekszem felhívni a figyelmet olyan dolgokra, ami a mozgás megértéséhez, elsajátításához szükséges. Majd mozdulatról mozdulatra bontva tanítom meg a sorokat, úgy, hogy a kapcsolódások megérzésének érdekében mindig két mozdulatot kötök össze. Például A mozgást a B-vel, majd megnézzük, hogy a B, hogyan kapcsolódik a C mozdulathoz. Így a kötések a hosszabb folyamatoknál segítenek a sorrend megjegyzésében. Azért tartom hasznosnak a verbális megjegyzéseket is közben, mert úgy látom, hogy azzal segítem a mozgás részleteinek megismerését.

*„Ha mindig valamely részletet fókuszba állítom, akkor az az információ, amire a figyelmem irányul hatékonyabban kerül feldolgozásra.”<sup>9</sup>*

Ha mindig más felől közelítem meg a mozdulatot, más részletet emelek ki, és még más módszert is alkalmazok, (például: manuális korrekció, képek társítása, improvizáció, páros gyakorlatok, tempó váltások, egy mozdulat többféle módon történő elvégzése) az segíti a hatékony feldolgozást.

*„A tanulás során már a befogadásnál is eltérő mélységű az információ feldolgozása, és ez jelentős hatással van a későbbi felidézési teljesítményre<sup>10</sup>, és az általam megfogalmazott további szakaszokra is.*

A tanítási módszer nagyban hozzájárul az információ befogadásához, feldolgozásához. Úgy gondolom, hogy a tanár feladata, az, hogy többféle utat is megmutasson a mozgás megértéséhez. Mivel mindenki másképpen fogad be információt és ért meg dolgokat, egy tanítási folyamat alatt több módszert is ki kell próbálni egy csoportban ahhoz, hogy mindenki megtalálja a neki megfelelő utat. Illetve, hogy több aspektusból nézzünk a mozgásra, annak mélyebb megértése érdekében.

## **Mozaik**

A sokszínű útmutatás egyik eszköze lehet az általam mozaiknak elnevezett tanítási módszer.

Ami annyit jelent a Soft Wave óra kapcsán, hogy az óra felépítéséhez hozzátartozik a kötött anyagok gyakorlása mellett a szabad improvizatív mozgás is.

---

<sup>9</sup>N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017, 377.

<sup>10</sup>N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017, 389.



Azért neveztem el mozaiknak ezt, mert számomra ez a szó szemlélteti ezt a folyamatot. Több dologból (anyagból): azaz rögzített tréning anyagok gyakorlása és szabad felfedezés mentén „áll össze a kép”. Mindkettő szükséges ahhoz, hogy megtapasztalják, megértsék (a témákból kiinduló) testhasználatot.

Az improvizáció saját felfedezés, ami a tréninganyag témáiból indul ki, annak megérzését segíti elő. Ezek segítenek megérteni mélyebben a mozgás lényegét, belső érzetét egy új élményen keresztül. Ami aztán a forma helyes és funkcionális megértését is eredményezi. Azért tartom fontosnak a szabad improvizációt, mert úgy látom, hogy az itt szerzett tapasztalatot később be tudják illeszteni a tréning kötött formai részébe is.

Az improvizatív feladat a Soft Wave kortárstánc óra keretein belül marad, mivel ezek a feladatok a tánctechnikai részre reflektálnak. Így kapcsolódik össze a két tanítási módszer és így lesz szerves része ez is ennek az órának.

A hivatásos táncos képzésnél ezek az improvizatív részek még kiegészülnek olyan kreatív feladatokkal is, ahol a tanulóknak a mozgás kiinduló témáit úgy kell feldolgozni, hogy abból rövid tánckombinációt kell létrehozni, vagy egy rögzített tréning gyakorlatot.

Visszaigazolást kapok az óra témáinak megértéséről, amikor egy ilyen feladaton keresztül azt látom, hogy nem az általam tanult formákból táplálkozva mozognak a résztvevők, hanem képesek voltak megemészteni annak érzetét, és ezeket az információkat saját értelmezésen keresztül is fel tudják használni.

### **Rendszeresség/Ismétlés**

A rendszerességet és ismétlést azért tartom fontos pedagógiai módszernek a tánc tanulás ezen formájánál (a Soft Wave óra anyagaihoz, az órán alkalmazott tanítási módszereimhez), mert:

- az **elmélyülés lehetőségét kínálja** az anyagban. Annak készség szintű elsajátítását. „A készség nem más, mint a tudatos tevékenység automatizált komponense. A szinte automatikussá vált komponensek teszik lehetővé, hogy a cselekvés, lényegére figyeljünk. A készség megszerzése, kialakulása pedig szabályok ismeretén és azok sokszori alkalmazásán nyugszik. Tehát a gyakorlás során olyan információkra is tudnak a tanulók koncentrálni, amire a tanulás első szakaszában még nem tudtak. És minél többször találkoznak egy mozgássorozattal, annál hamarabb el tudják engedni a másolás mechanizmusát és ezáltal megérik a mozgás pontos formai részét és annak lényegét.

Sok általam alkalmazott mozgásnál például a fej pontos helyzete csak akkor tud megszületni, ha elengedik azt, hogy nézzék a mozgást, miközben ők is mozognak. Ugyanis a mozgásokat többször ez a testrész vezeti, vagy éppen csak ellazított nyakizmok használatával kivitelezhető a mozdulat, vagy fejjel lefelé testhelyzetben történik a mozgás. A térhaladások és a térben való elfordulások miatt is nehéz a mozgás utánzására hagyatkozni sokszor a gyakorlatok, koreográfiák táncolásánál.

- **hozzájárul a táncélményhez.** Ennél az óránál a táncélmény eléréséhez, szükséges az anyagok ismerete. Saját tapasztalataim és a diákok erre a kérdésre adott válaszaik alapján a tréning és a koreográfia azon az adott ponton válik igazán tánc élménnyé, ” *amikor a test már annyira tudja azt, hogy nem kell külön energiát fektetni a mozgássorok egymásutánosságára, vagy arra, hogy az adott mozdulatot melyik irányban, milyen intenzitással és minőséggel csinálom.*”<sup>11</sup> Az amatőr órákon pont ezért használok rövidebb folyamatokat, hogy ne gátolja a mozdulatok egymásutánosságának megjegyzése ezt az élményt. És ezért helyezek nagy hangsúlyt a folyamat elején az alapozásra, időközben pedig az anyagok ismétlésére.
- **hozzájárul a sikerélményhez.** A sikerélmény pedig a motivációt befolyásolja, ami a fejlődéshez szükséges.

## **Mankó**

Az amatőr órákon többször csinálom a résztvevőkkel együtt a gyakorlatokat és koreográfiákat, mivel kevésbé fejlett a mozgásmemória képességük, mint azoknak a tanulóknak, akik napi szintem mozgással, kortárstánc és más műfajú táncok tanulásával foglalkoznak. Ennél a csoportnál a résztvevőknek sokkal több olyan ismétlésre van szükségük, ahol még láthatják a mozgást.

Ennek az úgynevezett mankónak az elvétele hamarabb elérkezik a hivatásos táncos képzésnél, mert pedagógusként arra is kíváncsi vagyok, hogy milyen gyorsan tud megjegyezni a tanuló bizonyos mozgássorokat, folyamatokat. Mennyi idő szükséges számára a mozgás megértéséhez. Amikor nélkülem kell bemutatniuk a mozgást, azzal

---

<sup>11</sup> Diákok visszajelzései a Soft Wave órákról

kirajzolódnak azok a hiányosságok, amiken még dolgozni lehet, így több személyre szóló korrekciót tudok mondani. Ezzel is fokozom a hatékonyságát a mozgás tanulásnak.

### **Önálló munka az anyaggal**

Az a tapasztalatom táncosként és pedagógusként is, hogy a tanult anyag beépülésének idejét, az egyén fejlődését nagymértékben befolyásolja az, hogy ha a résztvevőknek van lehetőségük és igényük foglalkozni az órai anyaggal az órákon kívül is. A hivatásos táncos képzésnél a tanulóknak erre van alkalmuk, így a tanmenet ütemezését ez is befolyásolja, hogy a tanulók mennyit foglalkoztak ezzel külön, és annak következtében milyen gyorsan történik előrelépés.

A hivatásos táncos képzésnél hozzátartozik a pedagógiai feladataimhoz az is, hogy a tanulókat a hosszútávú táncosi pályára készítsem fel. Amihez számomra szervesen hozzátartozik az önálló kreatív gondolkodás, az önálló munka, az önszorgalom, az, hogy legyen igénye és motivációja foglalkozni az órán kívül is a tanultak feldolgozásával, újra értelmezésével.

Míg az amatőröknél egyrészt nem cél a hivatásos táncos pályára készülés, másrészt a körülményekből adódóan a résztvevők csak aznap találkoznak újra azokkal a mozgássorokkal, amikkel egy héttel azelőtt. Jó esetben emlékeznek rá, de az is lehet, hogy már el is felejtették, mire újra találkozunk. Tehát a fejlődési folyamatot, az előre lépést az anyagban az ő esetükben ez a tényező is lassítja.

### **Elfogadó környezet megteremtése a hatékony tanulás érdekében**

*„A belső környezet, így például a hangulati állapot is erősen befolyásolja az emlékezeti folyamatokat. A szorongással összekapcsolódó anyagot kevésbé tudjuk felidézni, mint az érzelmileg pozitív anyagot.”<sup>12</sup>*

Pedagógusként fontosnak tartom, hogy a diákokat olyan környezetben, oldott hangulatban tudjam tanítani, ami elősegíti azt a tudatállapotot náluk, amiben könnyebben sikerül befogadni, elsajátítani az új információkat.

Ennek az elfogadó környezetnek az amatőr órákon különösen nagy szerepe van, hiszen a résztvevők nem találkoztak még azelőtt kortárstáncal. Egy teljesen új dolgot jöttek tanulni, ami magában hordozza a tanulás vágyát, de az ismeretlentől való félelmet is.

---

<sup>12</sup> N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017, 205.

Éppen ezért még fontosabbnak érzem azt, hogy egy oldott hangulatot teremtsék az órákon. Ha érzik, hogy itt nem kell megfelelniük se nekem, se a társaiknak, ez a fajta lét leveszi a megfelelés terhét és ezáltal elkerülük a kudarcélményt.

Pozitív megerősítések

*A pozitív hangulat és érzelmi állapotok (...) elősegítik a fizikai erő és a fizikai készségek fejlődését, javítják a kreatív megoldásokat, a fogalmak alaposabb feldolgozását, az összefüggések könnyebb és rugalmasabb felismerését.*<sup>13</sup>

Fontosnak tartom, hogy soha ne vegyük alapul azt, hogy például mindenki tud gördülni a talajon, hanem mindig igazoljuk vissza, hogy az egy meglévő fontos tudás. Az óráimon az apró sikereket, fejlődést is nagyra értékelem és kiemelem annak fontosságát. Szeretem feltölteni a tanulókat pozitív megerősítésekkel, bátorítani őket, hogy képesek legyenek egyre nagyobb akadályokat is megugrani.

### **Korrekciók**

Az órákon először inkább általánosságban próbálok megfogalmazni a látottak alapján azt, hogy mi az, amire még figyelni kell, vagy hogy mi az, ami segíthet még a mozdulatok kivitelezéséhez. Később személyes korrekciókat is adok, ha úgy ítélem meg, hogy szükség van rá. Többször használom a manuális korrekció adását. A javításnak ezen módja szerintem nagyon sokat segítheti a mozgás megértését. Amikor ezt a formáját választom, akkor általában nem csak egy emberhez megyek oda és mutatom meg rajta, hanem igyekszem minden embernél alkalmazni. Egyrészt azért, hogy ne érezze magát senki se negatív, se pozitív értelemben kiválasztottnak. Másrészt, hogy minden résztvevőnek lehetősége legyen ne csak látni, hanem saját testén megérezni a korrekciót az érintés által. Természetesen ez egy nyolc-tíz fős csoportnál kivitelezhető, nagyobb létszám esetén általában az intuíció vezérel abban, hogy kik lesznek azok a személyek, akik nyitottak arra, hogy demonstráljak rajtuk egy korrekciót. De van, hogy saját magamon szemléltetem ezeket. Egy korigálásnál soha nem használok negatív jelzőket. Többször alkalmazom a különbségek megérezése érdekében azt a módszert, hogy ugyanazt a mozdulatot többféleképpen kipróbáljuk. Nem hívom fel a figyelmet arra (nem minősítem) hogy az egyik jó, a másik pedig a rossz megoldás, csak kipróbáltatom velük mind a kétféle megoldást, annak érdekében, hogy megérezzék a különbséget.

---

<sup>13</sup> N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017, 238.

Például

Ha egy talajgyakorlatnál azt észlelem, hogy valaki nem érzi, hogy pontosan hová kell helyezni a tenyereit és az alkarjait, ahhoz, hogy fel tudja magát tolni egy hason fekvő helyzetből egy fekvőtámasz helyzetbe. Akkor megkérem a csoport összes tagját (anélkül, hogy rámutatnék arra az egy emberre, akitől láttam ezt a másik megoldást), hogy próbáljuk meg kivitelezni a mozdulatot úgy, hogy most az alkarunk egy másik szögben helyezkedik el a felsőtesthez képest. Így a tenyerek távolabb kerülnek a vállaktól és máshonnan toljuk vele a talajt. Majd mutatok egy másik verziót is és szintén együtt kipróbáljuk azt is. Tapasztalataim azt mutatják, hogy a különbségek megérzése egyből rávezeti a résztvevőket a helyes, egészséges és funkcionális megoldásra.

Az amatőr óráimon legfőképpen egészségmegőrzés szempontjából (sérülés elkerülése érdekében) történnek a mozgás pontosságára irányuló javítások. Az ilyen típusú korrekciók esetében a testek anatómiai felépítésének különbségei miatt több személyes visszajelzést igyekszem adni. Illetve néha több verziót is felkínálni, amik közül mindenki szabadon választhatja ki a saját testi adottságaihoz mérten a neki jól eső megoldást.

A mozgás esztétikai szempontból történő pontosításán kevesebb hangsúly van ezeken az órákon. Viszont egy koreográfia tanításakor, az esztétizáló (kézmotívumok, fej helyzete, fókusz a mozgás közben, mozdulatok térbeli pontossága, érkezések, indítások stb.) tényezőket ugyanúgy tanítom az amatőr képzésen is, a koreográfia teljességére való tekintettel. Viszont nem várom el annak pontos visszaadását. Megadom a mozdulatok egyéni értelmezésének a szabadságát, hogy ezzel a táncolás és kísérletezés élményét ne korlátozzam.

A hivatásos táncos képzés esetében erre nagyobb hangsúlyt fektetek, mert náluk már érdekel az is, hogy ki milyen gyorsan és pontosan tud elsajátítani mozdulatokat, és hogyan képes azt előadóilag magára formálni. Azért érdekel, mert azt gondolom, hogy ha valaki a hivatásos táncos (előadóművészeti) pályára készül, akkor rendelkeznie kell ezzel a képességgel is.

## **Mitől tud élő maradni, folyamatosan fejlődni ez az óra és a tanítási módszer?**

Például az órákon alkalmazott kreatív, improvizatív feladatok eredményei olyan új megoldásokra tudnak rámutatni, melyeket pedagógusként hasznosítani tudok a későbbiekben. Vagy ha kíváncsi vagyok a diákok visszajelzéseire és képes vagyok elfogadni és beépíteni azokat, az is egy olyan tényező, amivel tovább fejleszthető ez az óra és a pedagógiai módszereim is. Sokszor a diákok által feltett kérdések az órákon rávilágítanak olyan pontokra, amikkel továbbgondolható az adott mozgásanyag, és elvezet új gondolatokhoz. Tehát ezt az órát egyrészt az teszi élővé, hogy ha a tanítás során figyelek a diákokra, és belőlük nyerek új tapasztalatokat az órák kapcsán. Másrészt, ha pedagógusként és táncosként igényem van arra, hogy új dolgokat felfedezzek a táncban. Nem feltétlenül egy anyag megünása sodor tovább egy új anyag készítéséhez, hanem az igény, hogy én is új dolgokat tapasztaljak. A legőszintébb tapasztalatot tudom megosztani, ezekkel az anyagokkal kapcsolatban, mert azok közvetlenül belőlem fakadnak, és én analizálom azt, a saját szempontjaim alapján. Természetesen ezt mind megelőzi és befolyásolja az a tudás és tapasztalás, amit már iskolai éveim alatt és aktív táncosi pályám során szereztem és szerzek.

A szintet, amiben mozog ez az óra, az határozza meg, hogy milyen csoportjaim vannak. Amíg főként amatőr, kezdő szintű csoportokkal dolgoztam, addig az óra készlete is azon a szinten fejlődött. Mivel ezeken a szinteken kellett újabb és újabb gyakorlatokban gondolkodnom. Természetesen ebben is megvan a fejlődés, viszont mint hivatásos táncos egyértelműen éreztem, hogy például az én testem, kondícióm karbantartására, kifejező eszköztáram fejlődéséhez ez az óra nem lenne elegendő, nem tartalmaz táncosi kihívást. Ahogy elkezdtem professzionális táncos közegben is tanítani, úgy kezdett el az óra anyaga is fejlődni.

### **Anyagok újjászületésének lehetőségei**

Vannak a Soft Wave kortárstánc óra készletében olyan anyagok, melyek fixen megmaradtak az évek alatt. Ezek az anyagok alkalmasak egy alapozó bázisnak. Mivel minden évben indítok új amatőr csoportot is, illetve a hivatásos képzésen is minden évben megkapok egy új első osztályt, ezért az elmúlt évek alatt többször is volt olyan, hogy egy

gyakorlatot vagy koreográfiát újra elővettem és alkalmaztam új osztályoknál vagy csoportoknál. Mi történik azokkal az anyagokkal, amiket évek alatt sem dobtam el? Hogyan tudnak mégis életben maradni, mitől tudnak ezek megújulni, miért nem unom meg ezeket? Mik azok a tényezők, amik befolyásolhatják ezek újjáéledését bennem is?

### *Új csoport*

Ahol újjászületik az anyag a résztvevők által. Ehhez az kell, hogy még ne ismerjék az adott anyagot. Ilyenkor azt tapasztaltam, hogy a tanításkor az újdonság ereje nem csak rájuk hat, hanem rám is. Azáltal, hogy velük ismét „előlről kezdem” a mozgás analizálását, felfedezek benne olyan részleteket és olyan információkat is, amiket addig nem. Ezek pedig új instrukciók adásához is elvezetnek. És rögtön a pedagógiai módszereimet is frissítik.

### *Új kontextus*

Egy koreográfia kreatív feldolgozásához szoktam alkalmazni az egyéni értelmezést, mint újító tényezőt. A feladat lényege annyi, hogy a tanulók a megtanult kombinációt a saját értelmezésükben, a saját kedvelt testhasználatukban, stílusukban adják vissza. Lehet a tempóval, ismétléssel, darabjaira bontással, mozdulatok sorrendiségével játszani. Ezeket a megoldásokat látva azt érzem, hogy bennem is újjászületik a koreográfia. Ami aztán inspirál arra, hogy ugyanezzel a szabállyal megújítsam azt, és a következő csoportnak már az új verziót tanítsam.

### *Új zene*

Még a mozgáshoz társított zene megváltoztatása is egy olyan tényező, ami újjáéleszti ezeket az anyagokat. Általában egy koreográfiát egy adott zenére tanítok egy adott csoportnál. Ezért a választott zenéhez alakul a mozgásanyag ritmusa, a mozgáson belüli dinamikai váltások. Ha az „eredeti” zenét kicserélem egy másikra (általában egy olyan zenét szoktam erre alkalmazni, amit akkor éppen érzelmileg megindítónak találok), és hagyom, hogy a zene által kiváltott érzelmek alakítsák át a mozdulatokat, ezzel szintén újjá tud éledni egy régi anyag. Így a tempóváltások, esetleges új mozdulatok beépülése alakítja át az anyagot.

## Összegzés

A kortárstánc technika önmagában nagyon tág fogalom és nehezen definiálható, mert nagyon sokféle kortárstáncóra létezik. Nincs semmilyen előírás arra vonatkozóan, hogy mit kell tartalmaznia egy ilyen órának, nem létezik egységes formanyelv. A kortárstánc saját szemléletünkből és testhasználatunkból egyéni módszerek kialakítását is lehetővé teszi. Így alakult ki és formálódik a Soft Wave-nek elnevezett órák is.

A dolgozat írása közben rájöttem, hogy koreografikus gondolkodással gondolok erre az órára és az itt tanítandó anyagokra. Úgy értem, hogy a kialakulásánál is a készített koreográfiáim voltak elsőrendűek, és a tréningnek azt a célt kellett szolgálnia, hogy a koreográfiát, amit meg akartam tanítani, azt előkészítse. Sokszor azokból emeltem ki mozdulatokat, elemeire bontottam és ez adott támpontot egy tréninganyag készítéséhez. Ezekből az analizálásokból pedig újabb mozgásanyagok születtek.

Az eddigi készlet az amatőr képzéshez (a heti egy alkalom rendszerességhez) most úgy érzem, hogy az elmúlt években felgyűlt anyagaim több évre elegendőek.

A hivatásos képzésen, ahol heti négy alkalommal tanítok, két éven keresztül, a legnagyobb pedagógiai kihívást számomra az érdeklődés fenntartása jelenti. Azzal a hozzáállással, hogy együtt fejlődik az óra a csoporttal, és hogy pedagógusként és táncosként is van igényem az anyagok megújítására, nem mondom, hogy nem tudok mit tanítani a diákoknak. Viszont hazugság lenne a Soft Wave kereteibe betuszkolni ezeket a dolgokat. Ebben az intézményben nem csak ezt a Soft Wave-nek elnevezett órát tanítom több dolog miatt is.

Az egyik dolog, hogy bár a Soft Wave kiinduló pontjai és témái elég tág teret engednek a mozgásanyagok lehetőségeinek, de mégsem érintenek mindent, amit egy hivatásos képzésnél fontosnak tartok, a diákok művészi kifejező eszköztárának bővítése és a technikai tudásuk fejlesztésének szempontjából. Például nem tartalmaz ez a készlet ugrástechnikát, akrobatikus elemeket, feszes, szaggatott minőségben való mozgást, partneringet stb.

A jelenlegi készlet a hivatásos táncos képzés tanmenetében egy éves tananyagot lefed, de a további fejlődés fokozását nem feltétlenül ennek az órának a keretein belül látom.

A Soft Wave tréning anyagai ebben az esetben úgy módosulnak, hogy egy gyakorlatsoron belül kicserélek egy elemet egy technikailag nehezebb elemre, ami már nem feltétlenül a



Soft Wave óra témáit fedi le, de a kortárstánc technikai tudásukat gyarapítja. Így bekerülhetnek ebbe a készletbe például akrobatikus elemek, feszebb izomtónussal történő mozgások, ugrások is.

A másik dolog, hogy a hivatásos képzésnél a pedagógiai feladatkörömhöz sorolok még sok más olyan dolgot is, ami nem tartozik bele a Soft Wave kereteibe, de létfontosságúnak tartom a táncosi pályára való felkészítéshez. Ilyen például az önálló gondolkodásra és alkotói gondolkodásmódra való ösztönzés. Tartok olyan improvizációs órákat is, amiknek témája és célja független a Soft Wave anyagaitól. Kreatív alkotói munkát folytatok az ott tanuló diákokkal, aminek végeredménye év végén egy rövid előadás. A kerettantervben szereplő heti négy órában tehát tanítok kortárstánc technikát, improvizációt, kompozíciót és ezenfelül vannak periódusok amikor egy alkotói folyamaton dolgozunk a diákokkal.

Az amatőr képzés esetében nem az a pedagógiai feladatom, hogy a résztvevőket a táncosi pályára felkészítem. Ők azért járnak az órákra, hogy tudással gazdagodjanak, jól érezzék magukat, mozogjanak, és hogy együtt táncoljunk. A (tánc) élmények által fejlődés történik a személyiségükben, újabb információkkal gazdagodnak kitartásukról, tanulékonyaságukról, fizikai és mentális határaikról, koncentrációjukról. Büszkék magukra, hogy képesek elsajátítani nehéznek tűnő mozgássorokat, és ezek a tapasztalások hatással vannak az életük más területeire is.

Az amatőr órákon résztvevők visszajelzései az órákról és arról, hogy ezek az órák milyen hatással vannak az életükre:

*„Többször előfordult, hogy végtelenül kimerült, lemerült állapotban érkeztem az órára, egy mentálisan rendkívül megterhelő nap után. Tele volt a fejem-lelkem nehéz történetekkel, feszültséggel. Gondolkodtam is rajta, hogy fog ez most menni nekem? Az óra végére úgy éreztem, mintha aznap mi sem történt volna. Ennek az órának nagyon jelentős szerepe van a lelki-mentális jól-létem szempontjából (is).”*

*„A hangulatomat megváltoztatják az órákon átélt élmények, mindig jó kedvvel mentem órára és jöttem el onnan. Valamint a testem sokkal erősebb, izmosabb lett. Jobban érzem magam a bőrömben. Az órán átélt sikerélmény magabiztosságot adott a magánéletben.”*

*„Jobban el tudom fogadni és kezelni a kihívásokat az életemben.”*

*„Önbizalom növelése (mikor érzem a fejlődést), kreatív szemlélet kiszélesítése, büszkeség, hogy ezt a műfajt űzöm, „táncolok”.*

*„Úgy érzem, hogy sok hangsúly van a légzésen az órákon, ami segített megtanítani, hogy az órán kívül is figyeljek rá, és figyeljek a testtartásomra. Az asszociációk, amiket az órákon használunk, aktiválták azt a „látásom”, hogy hétköznapi dolgokban is meglássam a mozgást.”*

Az órák kapcsán beszámolnak flow élményekről, a szabadság érzetéről, sikerélményről felszabadultságról.

*„A szabadságot jelenti számomra ez az óra. Azt a lehetőséget, hogy megtehetek bármit, mozoghatok bárhogy. Nincsenek korlátok, szabályok, amelyek alapján mozognom „kellene”. Egy tág műfaj, amelybe úgy érzem, hogy én és mindenem, amim van és amit képviselek megfér. Egy nyitott tér.”*

*„Olyan koreográfiákat tanulunk, amiben van kihívás, de mégsem túl nehéz, tehát sikerélmény is van és nagyon felszabadító érzés csinálni, amikor összeállt. Tisztára magával ragad a flow.”*

*„Szabadságot ad ez az óra, és lehetőséget az egyéniségem kifejezésére.”<sup>14</sup>*

Ezek mind olyan pozitív élmények, melyek átélése a mentális egészség fontos meghatározója, és hatással van a fizikai egészségre is.<sup>15</sup>

Ennek az órának ebben a csoportban még az is egy fontos eredménye, hogy a hétköznapi emberek megismerik saját testüket a tánc élményén keresztül. Tehát az órák által nagyobb testtudattal rendelkeznek.

Manapság egyre kevésbé fontos az emberek számára a személyes kapcsolódás. Én fontosnak tartom azt, hogy összetartó közösségek alakuljanak ki. És a tánc, az együtt táncolás szerintem az egyik legmegfelelőbb eszköz erre. Ez az óra például ezt is tudja adni az embereknek.

Angelus Iván szavait idézve *„a táncnál fontosabbnak tartom – úgymond mellékhatásait. Személyiségformáló erejét.”<sup>16</sup>*

És végül, de nem utolsó sorban a kortárstánc befogadása és elfogadása szempontjából is fontos ez az óra ebben a közegben. Ennek az órának az egyik hozadéka az is, hogy

---

<sup>14</sup> Diákok visszajelzései a Soft Wave órákról

<sup>15</sup> N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017, 239.

<sup>16</sup> Angelus Iván: *Táncoskönyv*, Magánkiadás, 2012,22.

összeköti az embereket a kortárstánc művészettel. Ez a folyamat pedig úgy néz ki, hogy először megismeri a kortárstáncot az óráimon, a mozgáson keresztül. Majd a tánc szeretete, és az órán tapasztalt pozitív élmények kinyitják az érdeklődésüket a kortárs táncművészet szélesebb megismerése iránt. Elkezdenek tánc előadásokra járni. Először talán a személyemhez való kötődés miatt, elsősorban azokra az előadásokra, amikben szerepeltem. Aztán ebbe is, mint a táncolásba egyre jobban „belejönnek” és egyre több előadás iránt érdeklődnek. Az ilyen esetekben az óra hatása túl mutat az egyéni testi, lelki és szellemi fejlődésen és közösségi élményen is, és arra is alkalmas, hogy alakítsa a kortárstánc előadások nézőközönségének összetételét. De ez már egy másik dolgozat témája.

## **Felhasznált irodalom**

Angelus Iván: *Táncoskönyv*, Magánkiadás, 2012.

Lewis, Daniel: *José Limón Tánctechnikája*, ford. dr. Dienes Gedeon, Planétás Kiadó, 2000.

N. Kollár Katalin- Szabó Éva: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*, Osiris Kiadó, Budapest, 2017.