

**Budapest Kortárstánc Főiskola**  
**BA Táncművész szak**

Eszlári Mirjam

Mozgásos játékok szerepe a tánchoz vezető  
úton

**Szakedolgozat**

**Témavezető**

Holb Ibolya

Budapest, 2013

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	2
1. Mi a játék?.....	3
1.1. Játék elméletek.....	4
1.2. Játék tartalmi és formai jegyei.....	7
2. Játékok fajtái.....	9
2.1. Korosztályok szerint megkülönböztetett mozgásos játékok.....	11
2.2. Játékok lélektani szerepe.....	13
3. Mozgásfejlődés.....	14
3.1. Mozgásfejlődés korcsoportok szerint.....	16
4. Mi a tánc?.....	17
4.1. A tánc fizikai és szellemi feltételei.....	18
4.2. Tánc és játék összehasonlítása.....	19
4.3. Játék átvezetése.....	21
4.3.1. Bizalom játékoktól a kontakttáncig.....	22
4.3.2. Interakciós játéktól a koreográfiáig.....	24
4.3.3. Önismereti játékoktól az improvizációig.....	26
5. Összegzés.....	29
6. Felhasznált irodalom.....	30
7. Melléklet.....	31

## Bevezetés

„ Minden jó játék valami módon az életre készít fel: olyan képességeket fejleszt ki a gyermekben, amiknek esetleg öreg koráig hasznát veheti. De ami a legfontosabb a jövőt illetően: minden játék megköveteli a testi vagy szellemi nekirugaszkodást, a győzelmi vágyat, s vele együtt azt is, hogy semmiféle vereséget ne fogadjunk el véglegesnek.”<sup>1</sup>

/Varga Domonkos/

Témaválasztásomkor azért döntöttem a mozgásos játékok mellett, mert a tavalyi évben lehetőségem nyílt arra, hogy elkezdjek gyerekekkel foglalkozni, mint táncos oktató. Erre a feladatra tudatosan készültem és tanulmányaim, illetve saját elképzeléseim alapján kidolgoztam, hogyan is lehetne a táncot közvetíteni a gyerekek felé. Tisztában voltam azzal, hogy ez nem egy könnyű feladat, de én ezt kihívásnak tekintettem, pályafutásom, kezdetén. Úgy gondoltam a játékok által kielégül a gyerekek hatalmas mozgásigénye és a tánchoz is közelebb kerülnek. Én a főiskolás éveim alatt játszottam talán a legtöbbet, és mindegyik játéknak valami köze volt a tánchoz. Így visszaemlékezve döböntem rá, hogy mindegyik játékos élményem kapcsolódik a táncórákon megismert egy-egy táncípushoz, illetve technikához. Fontosnak tartom, hogy a gyerekeknek a saját nyelvén közvetítsük az adott tánc technikát ez pedig nem más, mint a játék, az ő életük központi eleme, az, ami egyébként is végig kíséri az ember egész életét. Mint ahogy az idézet is említi, a játék egyaránt megköveteli a testi és szellemi felkészültséget és pozitív értelemben megmutatja, hogy mernünk kell harcolni és küzdeni. A játék és a tánc is egyaránt küzdelem önmagunkkal és másokkal szemben, hogy bizonyítsuk, képesek vagyunk a fejlődésre, mert a cél érdekében megéri fáradozni. Sok hasonlóságot véltem felfedezni a játék és tánc között, hiszen mindkettőnél szükség van a figyelemre, koncentrációra, memóriára. Dolgozatomban azt mutatom be, hogy különböző játékok hogyan fejleszthetik az elmét és a testet egyaránt, valamint a játékok elővezetésével a mozgásos feladatokon keresztül, hogyan jutunk el a tánchoz. A lényeg, hogy értsünk a gyerekek nyelvén és ráébredjünk, számukra a tánc egyben játék.

---

<sup>1</sup> Baka Judit: Ki játszik ilyen, Ábel Kiadó, Kolozsvár, 2008. 3.

## 1. Mi a játék?

A játék fogalmának meghatározása nem könnyű, hiszen minden ember számára más jelentőséggel bír. Sok változat fordul elő emellett mindig fenn áll a kérdés, hogy mi a játék célja. Mi a tartalma? Mi a formája? A Magyar Értelmező kéziszótár<sup>2</sup> szerint a játék szónak többféle jelentése van. Nyelvhasználatunkban a játék szó legtöbbször mozgáslehetőséggel áll kapcsolatban. A szó jelentése magában foglalja bizonyos tevékenységek szórakoztató jellegét, könnyedségét és versenyszerűségét, továbbá azt a következtetést vonja maga után, hogy az a bizonyos aktivitás kikapcsolódással jár együtt. Minden játék sajátossága feszültségcsökkenés és öröm. Célja, hogy megtanítsa gondolkodni, cselekedni, csoportban lévő társakhoz alkalmazkodni, szabályokat betartani, figyelmet és fegyelmet fenntartani és nem utolsósorban a célért küzdeni és kitartani. Ha már a játék során végbe mennek ezek a tettek, akkor a mindennapok kihívásaiban is helyt tudunk állni. Hiszen a játék játékosságának különböző formái adnak tapasztalatot és felkészülést, hogyan oldjuk meg nehezebbnél-nehezebb élethelyzeteket, amikor olyan körülmények közé kerülünk, amikkel eddig még nem találkoztunk. A szórakozás, ami játszadozás a játszadozás, ami játék, akciók végbemenetelének váratlan sorozata. A készségek, képességek, tehetségek, egyfajta láncolata, mely lehetővé teszi azt, hogy az ember cselekedeteit kordában tarthassa, szabályozza. Néha kockáztatni kell, és a játék csak akkor motiváló és izgalommal teli, ha van győztese, illetve ezzel szemben vesztese. Veszíteni is tudni kell, de ha csalódásként fogjuk fel, elbizonytalanodunk, és többet nem akarunk játszani. A játék olykor megkönnyíti az életet. Ha játszol, sikerül megfélekedezni a mindennapi problémákról, gondokról, felelősségről. Miként a gyermek egyre jobban nő, vele együtt nő és változik a játék tartalma, szintje, minősége, módja. A mindennapi problémák ugyanúgy érintik a gyerekeket, mint a felnőtteket, hiszen az ő életkoruknak is megvannak a sajátos gondjaik és bánatalmaik. De hát ezért jó a játék öröme, mert közben szabadnak érezhetjük magunkat szabályok között, hiszen nem az életünk a tét, lehetőség van felszínre törni, és egy kis levegőhöz jutni. Tapasztaltam, hogy a sok szabály és rendszer mellett nem igazán jutott időm a szórakozásra. Igazából el is felejtettem szórakozni. Alkalmom adtán kínálkozott a lehetőség, hogy táncóra keretein belül egy játékkal vezessük elő az aznapi feladatot. Vidáman és bátran ugrottam fejest a kihívásba, hiszen tudtam, hogy nem tart sokáig, de megéri új szemszögből látni a dolgokat. Ellazított, felvidített a játék öröme, az, hogy pár

---

<sup>2</sup> Juhász József, Szöke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós: Magyar Értelmező kéziszótár, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1992, 617.

percre visszamehettem a gyerekkoromba és felelevenítettem az érzést, mennyire jó is játszani. A játék végén hiába volt győztes és vesztes, mindenki gazdagodott egy már rég elfelejtett emlékekkel.

## 1.1. Játék elméletek

Játékról kialakult történeteket Bartha Árpád: *A játék* című kötetéből gyűjtöttem össze. Különböző korokból számos kutató vállalkozott arra, hogy választ találjon arra a kérdésre, hogy mi a játék. Mi a célja? Hogyan keletkezett és fejlődött? A játék pontos megfogalmazására nem vállalkoztak csupán egy-egy jellemzőjét, sajátosságát emelték ki. Ennek ellenére a különböző elképzelések széles körben elterjedtek és hatásuk még ma is érvényesül.

Platón (Kr. e 427-347) az *Állam* című művében kitér arra a megállapításra, hogy a játék mennyire fontos szerepet játszik az állampolgár helyes nevelésében. Hiszen az ember valódi éne és hajlama a játékválasztásban mutatkozik meg, ami fontos tényezője az életre való felkészülésnek.

Arisztotelész (Kr. e 384-322) a *Politika* című művében hangsúlyozza a játék fontosságát. Alkalmazásával elkerülhető vele az emberi tunyaság és a lustaságra való hajlam.

Johannes Amos Comenius (1592-1670) úgy vallotta, hogy a játék a test és a lélek gyarapodásának is ugyanúgy használ, és minden komoly tevékenységnek az előjátéka. Comenius foglalkozott először a játékszerek osztályozásával, valamint ő fogalmazta meg a játékosság elvét, és hogy a játék ugyanolyan fontos szerepet tölt be ifjú-felnőtt korban, mint kisgyermekkorban.

Jean Jacques Rousseau (1717- 1778) szemléletében fontos szerepet kapott a mozgás és játék, hiszen a kettő használatával a gyermek képes érezni mozdulatainak szabadságát.

Friedrich Fröbel (1782-1852) pedagógiai szemlélete szerint minden jónak forrása a játék. Az a gyermek, aki szívvel-lélekkel, örömmel teli, kitartóan tud játszani, olyan emberré fog válni, aki saját és mások javát önzetlenül fogja szolgálni.

Ezen meglátások közül én leginkább Comenius megállapításával értek egyet. Hiszen a játékok készítik fel a gyerekeket az életre. Mindazt eljátsszák, amiket szüleik megélnék, csak a döntésüknek nincs komoly következménye.

Ahogy a kutatók figyelme a gyermek játékára, játéktevékenységére irányult, értelemszerűen megjelentek a különböző játékelméletek. A játékelméletek kategorizálása során négy csoportot különböztethetünk meg. Ezek a következők:

1. Esztétikai játékelmélet
2. Biológiai játékelmélet
3. Kultúrtörténeti játékelmélet
4. Materialista játékelmélet

1. Az esztétikai játékelmélet lényege, hogy a játék és művészet szempontjait azonosnak tekinti. Mindkettő öncélú tevékenység és nagy szerepet játszik benne a képzelet és érzelem.

Carl Götze (1800-as évek) azt állapította meg, hogy a játék a spontán önkifejezés elérhetőségét biztosítja a gyermek fejlődésében.

2. A biológiai játékelméletek főleg biológusok körében kerültek előtérbe, akik a játék fiziológiai szerepét kutatták.

Herbert Spencer (1820-1903) nevéhez fűződik az erőfölösleg elmélet, miszerint a játék célja az, hogy a gyermek megszabaduljon azoktól a fölösleges energiáktól, amik a mindennapi tevékenységek alatt, kötetlen jelleggel halmozódtak fel. Az én meglátásom szerint is így van, de az, hogy megszabadul a fölösleges energiától, még nem jelenti azt, hogy fizikailag is kielégült. Szüksége van mozgástérre és a játék e gyermek számára nem kikapcsolódásként szolgál.

Moritz Lazarus (1824-1903) szerint az ember azért játszik, hogy felüdüljön és pihenjen olyan szabad cselekvéssel, amit mindig egy kellemes állapot kísér.

Karl Gross (1861-1941) a "begyakorlás" elmélete szerint a gyermek azért játszik, hogy gyakorolja, tökéletesítse képességeit. Ösztönös cselekvés, mely a biológiai fejlődés nélkülözhetetlen tényezője a leendő tevékenységek öntudatlan gyakorlata. A játék lélektani részében térek ki erre a meghatározásra, mely szerintem biztonságérzetet nyújt a gyermek számára.

Sigmund Freud (1856-1939) a játékban a be nem teljesült kívánságok megvalósításának lehetőségét látja. Az ember mindazt a játékban eljátssza, megéli, amit az életben nem tud megvalósítani.

3. Johan Huizinga (1872-1945) a játék kérdését társadalmi szemszögből próbálta megvilágítani. Kultúrjelenségként fogta fel, és azt akarta bizonyítani, hogy az egész emberi kultúra a játékban, játékként kezdődött és abban bontakozott ki. Szerinte a játék régebbi, mint maga a kultúra. A kultúra játék formájában játékként keletkezik és a játék- kultúra egységében a játék az elsődleges.

4. A materialista játékelmélet szerint a játék értelmes, tudatos tevékenység, mely kizárólag emberi cselekvésre utal. Konstantin Dmitrievich Ushinsky (1824-1870) szerint hogy a játék igazából a valóság tükrözése. A gyermekek fantáziájuk segítségével elevenítik fel az életben szerzett tapasztalatokat, melynek élménye befolyásolja a játékukat.

Szergej Leonyidovics Rubinstein (1889-1960) alaptétele, hogy a munka gyermekének tartja a játékot. A játéknak a munkával való összefüggése világosan felismerhető a játékok tartalmában, de nem korlátozódik le a munka utánzására.

Én tapasztalatom azt mutatja, hogy akárhányszor meglátok egy gyermeket játszás közben, mindig azon kapom, hogy az anyukáját, apukáját utánozza, éppen ahogy munkába készülődés közben vagy a munka végzés folyamatában van.

- Mit játszol?
- Fodrászosat.
- És most éppen mit csinálsz?
- Levágtam a haját és most szárítom, hogy szép fényes legyen...

## 1.2. Játék tartalmi és formai jegyei

Detre Pál leírása szerint a következő tartalmi és formai jegyek társulnak a játékhoz:

1. A játék közvetlen célja a győzelem elérése. A legegyszerűbb játékban még a legkisebb játékosok között is észrevehető a szándék, ami nem más, mint a tudás bizonyítása és az ellenfelek legyőzése.

Szerintem leginkább az óvodásoknál vehető észre ez a folyamat, de akkor is inkább csak sorversenyeknél, mint például a zsákba futás, kirakós és egyéb ügyességi feladatoknál. A gyerekek szeretik egymás orra alá dörgölni, hogy ki, és miben a jobb, ilyenkor megerősítésre van szükségük.

2. A játék érdek nélküli tevékenység. A gyermek azért játszik, mert tevékenységében átélheti vágyait, képzelete által közelebb kerülhet a valósághoz. Mivel a játék a valóság tükröződése, így a tevékenységnek nincs hasznos célja.

Véleményem szerint mindig van valami hasznos célja. Még ha nem is azonnal figyelhető meg az eredmény, a későbbiekben hasznosítani tudja azt az élményt, tapasztalatot, amit a játék során szerzett.

3. A játék szabad cselekvés. Ez azt jelenti, hogy a gyermek választhatja meg, hogy mit, hogyan és mikor akar játszani. Bármikor elkezdheti, ismételheti vagy abbahagyhatja, de szabadsága korlátozott, hiszen a játékos eszközeit és feltételit a környezet határozza meg. Ehhez kapcsolnám Huizinga idézetét mely szerint: "... a játék szabad cselekvés vagy foglalkozás, amelyben bizonyos önkéntesen, előre meghatározott időben és térben, szabadon választott, de föltétlen kötelező szabályok szerint folyik le, célja önmagában van, bizonyos feszültség és öröm érzése továbbá a közönséges élettől különbözőség tudata kíséri..."<sup>3</sup>

/ J. Huizinga/

---

<sup>3</sup> Bartha Árpád: A játék, Tárogató Kiadó, Budapest, 1994, 7.



4. A játéktérben és időben elhatárolódik a mindennapi tevékenységtől:
  - térbeli zártsága alapvető sajátosság, mivel pontosan meghatározott, előre kijelölt helyen zajlik le a folyamat.
  - az időbeli elhatároltsága egy adott pillanatban elkezdődik, majd be is fejeződik.
5. A játék tér-időbeli külön állósága mellett a játékosok tudatában vannak a ténynek, hogy ez a tevékenység nem „komoly”<sup>4</sup>, „csak játék”<sup>5</sup>. A gyerekek teljes beleéléssel tesznek meg minden tőlük telhetőt, hogy átadják valódi érzelmüket, miközben valóság tudatuk teljes mértékben megmarad.
6. A játék legfontosabb sajátossága, hogy a tevékenység pontosan meghatározott és a szabályok mindenkire egyaránt vonatkoznak. Szabályok nélkül nincs játék, és ha nincsenek szabályok lefektetve, akkor nem tudunk mihez alkalmazkodni. Az egész világ a szabályokra, szabályosságra épül: a nappalok-éjszakák, sötétség-világosság váltakozása, egymásutánisága. Ezt csak megerősíteni tudom, tapasztalataim alapján. Ha előfordul, hogy azt kiáltom: Szabad játék! Már is felfordul a világ. Lehet, hogy mindenki azt játszik, amit akar, de ilyenkor is le kell fektetnünk pár szabályt: vigyázzanak magukra és a másokra, ne okozz kárt semmiben és tényleg játsszanak.
7. A játékot mindig erős és kellemes állapot kíséri, melynek forrása a veszteség vagy a sikerélmény. Mindig befolyásolja a játszást az éppen aktuális hangulat és kedv, de nem hiszem, hogy feltétlenül a veszteség és a sikerélmény lehet az állapot forrása. Hiszen annyi érzelem kavargó a gyermekekben, néha még ők sem tudják eldönteni, mit éreznek vagy gondolnak. Én folyamatosan azt tapasztalom az 5-7 éves gyerekeknél, hogy pillanat alatt változik kedélyállapotuk. Egyik percben még nevet és táncol, a másikban pedig zokogva ül a sarokban, másik két perc után csúfolódnak és ezt követően sikítoznak. Annyi minden zajlik le egy gyermekben, hogy meg se tudja fogalmazni, hogy mit érez, és ha nem mondja, akkor játékkal fejezi ki.

---

<sup>4</sup> Detre Pál: Játék, Tankönyvkiadó, Budapest, 1980, 23.

<sup>5</sup> Detre Pál: Játék, Tankönyvkiadó, Budapest, 1980, 23.

## 2. Játékok fajtái

Pedagógiai és pszichológiai szempontokból is több megközelítést alkalmaznak a játékok fajták meghatározására. Ezek a kutatások inkább csak részeredményekhez vezettek, de azt sikerült megállapítani, hogy a játék a gyermek alapvető tevékenysége, amely nagy hatással van a személyiségfejlődésére.

1. Alkotó játék: a kisgyermek tevékenységének első önállósult formája. Ebben a játékban a gyermek a felnőttől vett cselekvési formákat próbálja reprodukálni és a valóságos tárgyakat játékeszközökkel helyettesíteni. Témája és tartalma egyben attól függ, hogy a gyermekek a felnőtt élethelyzeteiből mit látnak és jegyeznek meg, majd ezeket próbálják visszatükrözni játékukban. Az alkotó játékból származó játékfajták:

- a) Konstruáló játékok: lényege a végrehajtott művelet, ami nem spontán módon megy végbe, hanem előre megtervezett rendben és valamire irányulnia kell. Fejleszti a gyermeket, hiszen előre meg kell tervezni, mi lesz a végkifejlet, így nagyobb a szándék a megvalósításához. Erre példa, az *Építgetős* játék, amikor két csoportot alkotunk a gyerekekkel. Amit látnak a teremben és mozdítható azt el kell juttatni A pontból B pontba, és egymás tetejére kell építeni. A csapattagok egymás között megbeszélnek, melyik helyre szeretnének építeni és improvizációval döntenek el, hogyan jutnak el a kiszemelt tárgyhoz.
- b) Dramatizáló játékok: a gyermek az élményeket nem a valóságos életből veszi, hanem mesékből. Felépítésében sokban hasonlít a szerepjátékhoz. *Szoborcsoport* a játék neve. 7-10 éves korúakkal próbáltam ki. Egy ember kimegy a teremből, míg a kiválasztott a többi résztvevőből szoborcsoportot alkot. Képelete szerint mozdíthatja és állíthatja be őket, majd aki visszajön a terembe, annak kell gondolkodás nélkül elmesélnie mi a szoborcsoport története.

2. Szabályjátékok: a szabályjátékokban nem a szerepek és a műveletek kötöttek, hanem a szabályok. A játékban vagy feladatban meghatározott célt meghatározott szabályok között kell végrehajtani függetlenül a módszertől. Szabályjátékok fajtái:

- a) Didaktikus játékok: előkészítik azokat a képességeket, amelyek segítenek a tanulási folyamat könnyítésében. A gyermekek ezekben a játékokban mozgásszerveiket, érzékszerveiket fejlesztik; fejlődik

figyelme, memóriája, beszéde, kombinációs készsége. *Mi változott?* Én csak így hívom ezt a játékot, hiszen nagyon egyszerű a szabály. Egy valaki miután szemügyre vette a többiek helyzetét, kinézetét, állapotát kimegy a teremből. Mi ez idő alatt három vagy négy személynek megváltoztatjuk a külsejét, helyét vagy helyzetét. Miután visszajön a terembe egy perc áll rendelkezésére a kitalálónak, hogy mindent észrevegyen és visszarendezzen. Nagy szükség van ilyenkor a memóriára és figyelemre, minden apróság számíthat.

- b) Népi játékok: minden népnek megvan a sajátos játékmateriálja, mely a nép életmódját, gondolat- és érzésvilágát tükrözi. A népi játékok formája és tartalma rendkívül sokrétű. Megtalálhatók köztük az énekes-táncos játékok, mondókás játékok, dramatizáló játékok.

*Bújj, bújj zöld ág* kicsit máshogy. Zenére történik a játék, egymás kezét fogva sorsláncot alkotnak, és a vezető elindul a térben bámerre. Bárki bármikor tarthat egy kaput kezeivel a levegőben és a vezető dolga, hogy átbújjon a kapu alatt a többiekkel együtt, mire a zene végleg elcsendesedik. Ha leáll a zene, lezáródik a kapu és az esik ki, akire éppen rácsukódott.

- c) Mozgásos játékok: azokat a játékokat soroljuk a mozgásos játékok közé, amelyekben a cselekvés domináns eleme az aktív mozgás. Ebbe a csoportba tartozik az ember természetes mozgása tehát a járás, kúszás, mászás, futás és ezek különböző variációja. Minden ember már a születésétől kezdve megtanulja, mit jelent játszani, ha még azt akár sajátos módon is teszi. A gyermeki lét mozgástanulása mindig játékos formában megy keresztül. A gyermekek fejlődésében fontos szerepet tölt be ez a játékforma, mert az általános testi fejlődésükhöz szükséges nagymértékű mozgásigény kielégítését biztosítja. Ez az alapvető motivációja és mozgatórugója az állandó ismétlésnek, memorizálásnak, hogy ezek a tevékenységek mélyen elraktározódjanak a gyerekekben. A szabályok adta mozgástanulás olyan másodlagos eredményekhez vezet, mint a koordinálás, térlátás, kondicionálás elsajátítása. Ezeken az ösztönszerű mozdulatokon keresztül ismeri meg a gyermek saját mozgásának lehetőségeit, határait. A játék tehát elég sok szempontból fejlesztőleg hat a gyermekekre. Az állandó

ismételgetés persze fizikai kimerültséget okoz, ami a pszichikai állapoton is meglátszik: csökken a koncentráció, lassulnak a reflexek ez által fáradtabbak, hanyagabbak lesznek a gyerekek. Minél pontosabb a cselekvés, annál inkább nő a belső élmény, annál jobban akar teljesíteni a gyermek, hogy elérje méltó jutalmát: a győzelmet. Számos ismételtetés során a mozdulatok lassan automatikussá válnak, így a tudatosság nagyobb szerepet kap és a figyelem több irányba kitér. *Szobros játék.* Ezt mindegyik korosztály imádja. Különböző stílusú zenére táncolnak szabadon. A kikötés: használják a teret, a dinamikákat, tempót, különböző szintváltásokat. Amikor megáll a zene, abban a pózban megáll, ahol éppen járt a mozgás. Aki nem bír szoborrá merevedni, az kiesik a játékból. Ennél a játéknál szabadul fel a legtöbb energia a gyermekeknél pedig nagyon sok mindenre kell odafigyelni tánc közben.

## **2.1. Korosztályok szerint megkülönböztetett mozgásos játékok**

A mindennapi életben tapasztalhatjuk, hogy a gyermekek egy-egy mozgásos játékot akár éveken keresztül is képesek játszani. Azonban szembeűnő a különbség, hogy más-más életkorú vagy nemű gyermek, hogyan értelmezi és hogyan éli át magát a játékot. A játék mindig fontos szerepet játszik a személyiség fejlődésben, hiszen a gyermekkel együtt a játék is folyamatosan fejlődik. A gyerekek a játék által fedezik fel és tapasztalják meg a világot és benne önmagukat, hiszen bizonyos elméletek szerint, már az anyaméhben játékkal kezdődik el minden: bukfencezés, úszkálás, húzogatják a köldökzsinórt, szopogatják az ujjukat.

### **1. Csecsemőkor**

A csecsemő első mozgásai ösztönösek, hiszen a fej és végtagok mozgatása különböző ingerek hatására megy végbe. Az első év utolsó harmadában pedig már kialakul a tárgyak megragadásának készsége, ami az úgynevezett manipuláció alapja.

### **2. Bölcsődei kor**

Fokozatosan alakulnak ki a gyermek helyzet- helyváltoztató mozgásai, mint a csúszás, mászás, gurulás, járás. Egyre több inger éri, mivel a tárgyak egyre jobban

sokasodnak körülötte, és ezekkel folyamatosan kapcsolatba kerül. Észreveszik, hogy a felnőttek hogyan lépnek kapcsolatba a tárgyakkal ez akaratlanul is felkelti kíváncsiságukat. Nagyobb lesz az érdeklődés, utánozzák és ismétlik ezeket a mozgásokat. 2-3 éves korban alakul ki, mikor már minden tárgyat játékeszközként használ fel. Kifejezetten nagy mozgásigénye van ebben az időszakban a gyermeknek és minden mozgásának játékos jellege van.

### 3. Óvodás kor

3-6 éves gyermekeknek elsődleges tevékenysége a játék. A már korábban elsajátított mozgásformákat képesek saját maguktól ismételni és használni. Emellett fantáziájuk nagyon élénk, képesek bármilyen játékszituációba beilleszkedni. Óvodásoknál fontos szerepet töltenek be azok a játékok, amelyeket zenével, énekkel, mondókával kell kísérni hiszen, ez segít a ritmusérzék kialakításában és megtartásában, valamint a figyelem kitágításában. Foglalkozok óvodás korú gyermekekkel és úgy tapasztaltam, hogy fontos lételeme mindennapjaiknak a beszéd és a mondóka. Náluk "szakszavakat" nem használok, inkább jelenségeket, élőlényeket társítok a mozdulatokhoz, amiket ők utánam ismételnék, így sokkal könnyebben megjegyzik a kombinációkat, amiket többször kell egymás után próbálni és kis adagokban mutatni.

### 4. Általános iskola

- 1-2. osztály: A legfontosabb alapkészségeket a játékkal lehet fejleszteni. A játékok legnagyobb része szerepjáték, illetve csoportban végzett feladatok. Itt már nem csak magával foglalkozik a gyermek, hanem oda kell figyelnie a társára is: összehangolni a mozgást, segítséget adni-nyújtani és alkalmazkodni.
- 3-4. osztály: Egyre nagyobb érdeklődést mutatnak a közösségi játékformák iránt. Kevesebb a szerepjáték, inkább a versengési ösztön lép fel. Jelentős célt szolgál a társ legyőzése akár fizikai akár szellemi szempontból is. A szabályok bonyolódhatnak és átléphetnek nehezebb szintű játékokra. Ennél a korosztálynál a legnagyobb az ellenségeskedés. Én az 1-4 osztályosoknak egyben tartom az órát. Sok különbséget nem fedezek fel, bár előfordul, hogy egy hétéves kislánynak fejlettebb a mozgáskultúrája, mint egy tízévesnek. Bátrabban nyilvánulnak meg, mint a felső tagozatosak, de nem mernek annyi mindent kipróbálni, mint az óvodás korúak.

- 5-8. osztály: A gyermekek ebben a korban már eljutnak egy olyan szellemi, testi érettségi szintre, ahol a játékok legnagyobb része küzdő csapatjátékká formálódik és inkább az ügyességre, bátorságra és koordinációra tevődik a hangsúly. Legkedveltebb játékaikban megvalósul a fegyelem, a szabályokhoz való ragaszkodás, kölcsönös támogatás és a saját érdek kerül előtérbe helyezése helyett a csapat érdeke lesz előtérbe. Szellemi szintre tényleg eljutnak az ilyen korú gyermekek, és képességük is nagymértékben javul, de sokkal nehezebb őket rávenni a mozgásra. Ösztönzésre van szükségük, mert elfelejtik, miért vannak itt és miért táncolnak. Sokszor segítik és támogatják egymást, így kialakul a csapatszellem.

## 2.2. Játékok lélektani szerepe

A gyermek „Társadalmi feltételekhez köti vágyait, és az emberi magatartás olyan kategóriáit munkálja ki a játékban, amilyen az érvényesülés, a siker, az igazság. Mintha a szerepjátékoknak és a szabályjátékoknak a típusos helyzetében az emberi lét értelmének morális kategóriáin menne végig.”<sup>6</sup>

*/Mérei Ferenc/*

A játék az élet alap feltételeit hordozza magában és tanítja meg a gyermekeket arra, hogyan viszonyuljanak a dolgokhoz. Mérei Ferenc pszichológus által írt bevezető gondolatok röviden foglalják össze azt, hogy a játék az, amiből igazi értékeket tanulhatnak meg a gyermekek. A gyermek játéka nagyon sok jelenséget foglal magába. A gyermek számára szinte minden lehet játék, pedig nem minden az. Egyik pillanatban gondtalanul játszik, a másikban pedig igenis céltudatos és nagyon komolyan veszi azt, amit csinál. Mégis, ami elkülöníti a játékot a gyermek sok más tevékenységétől, az a tevékenység örömskálája. A gyermekből minden esemény kivált valamilyen érzelmet, legyen az izgalom, öröm, fájdalom, félelem. A játék mellett még sok más dolog okozhat a gyermeknek örömet, de a játékról lehet csak elmondani, hogy önmagáért való. Maga a cselekvés és módja, a képzelet az öröm forrása, ami nem szükségleti kielégülést hoz, hanem feszültség csökkenést eredményez.

A gyermekek érzelmi intelligenciája nagyon nagy fokozaton működik, tehát képesek azokat az ingereket felfogni, amelyek játék közben érik őket, legyen ez egy kudarc, siker,

<sup>6</sup> Stöckert Károlyné: Játékszociológia, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 1995, 74.

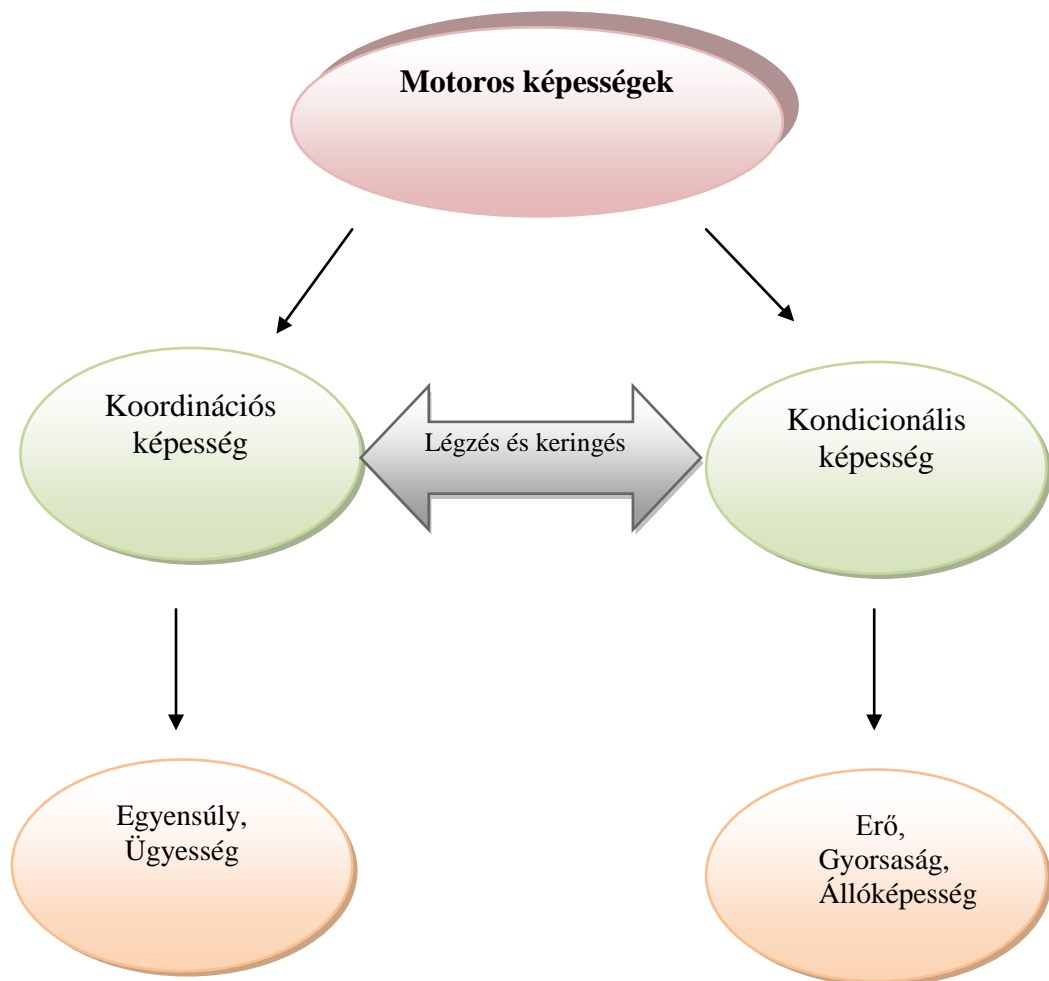
társas kapcsolati élmény. Az impulzusok, amelyek játék közben hatnak rájuk befolyásolják gondolkodásmódjukat, személyiségük kialakulását és az adott szocializációs szintjük mértékét. Gondolok arra, ha játék közben siker élmény éri, az egy gyermeket pozitív érzéssel tölt el, úgy érzi, jó oda tartozni ahol van.

Fontos feladatnak tartom, hogy ezekre nekem, mint leendő táncpedagógusnak kell elegendő figyelmet fordítanom, úgy hogy megfelelő életkorban, megfelelő játékokra készítsem fel a gyermekeket. Tudnom kell kezelni különböző gyermekeket ért lelki élményeket, tehát biztos vagyok abban, hogy feladatom nem csak egy tánclépés megtanítása vagy egy koreográfia betanítása, hanem ennél szerteágazóbb.

### **3. Mozgásfejlődés**

A mozgásfejlődés az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek egyéni haladása, valamint a kondicionális és a koordinációs képességek kialakulása. Fokozza a testi, szellemi teljesítőképességet, melynek további feladata, hogy segítse az ideg- izom-csontrendszer fejlődését. A tánc tanult mozgáskészség. Alapvető tulajdonsága a térbeli-plasztikai, időbeli-ritmikai és erőbeli-dinamikai szabályozottsága. A mozgáskészség a motoros képességeket feltételnek tartja, azokkal együtt fejlődik és képességeket fejleszt.

Az alábbi ábrával mutatom be szemléletesen a mozgásfejlődés felépítését és a fogalmak közötti kapcsolatot.



Az idegrendszer a mozgáskoordináció szervezője. Az idegrendszer fejlettségétől függően a különböző izomcsoportok egyidejű, összerendezett mozgását jelentik. Emellett nagy szerepe van az érzékelésnek és észlelésnek (látás, hallás, tapintás). A testkoordináció biztosítja a könnyed, rugalmas, izmok nélküli összehangolt mozgást. A tánc tanulás irányított formája a koordinációs képességek fejlesztésén, a mozgásos cselekvések elsajátításán kívül egyéb tanulási területekre is hatást gyakorol.

- Az egyensúly kétféle lehet, statikus és dinamikus. Az egyensúly fenntartásában az érzékszervek játszanak nagy szerepet. A belső fülben lévő folyadék elmozdulása tájékoztatja az agyat a test helyzetéről. Valamint a testérzékelő sejtjei információt



küldenek az izmok feszítettségéről és állapotáról. A legnagyobb segítséget a látás adja, ami tájékoztat térbeli helyzetünkről.

- Az ügyesség a mozgáskoordináció alkalmazkodása az adott helyzetben. Az ügyesség fejlesztésében kitüntetett szerepet kap a kép- ujjkoordináció. Az eredményes játék legtöbb esetben az ügyességen múlik.

A légzés és keringés biztosítja a mozgásban részt vevő szervek oxigénhez és tápanyaghoz jutó elérését. A légzési és keringési rendszer állapota függ a fizikai aktivitástól.

A kondicionális képességek a szervezet meghatározó energetikai tényezői. Ide tartozik: erő, gyorsaság, állóképesség.

- Az erő az izmok fejlettségétől függ. A törzs erősítése fontos a gerinc egészségének megőrzése érdekében, hiszen az a test váza, a kezek erősítése a manuális feladatok elvégzéséhez, valamint a láb izmainak erősítése a hordozó funkció végett.
- A gyorsaság esetében a reakciógyorsaság fejlesztésére kell törekedni.
- Minden mozgásos játékhoz és tánchoz szükség van az állóképességre, ami abban mutatkozik meg, hogy a végzett teendő növekvő időtartama alatt és ismétlések során nem jelentkezik a fáradtság. A szervezet ellenállása a terheléssel szemben magas.

### **3.1. Mozcásfejlődés korcsoportok szerint**

Az óvodáskorú gyermekeknél ezeknek a testi képességeknek a fejlesztése harmonikus, játékos formában történik. Ennek a korcsoportnak nagy a mozgásigénye, így mindig szükségük van akarati és érzelmi megnyilvánulásokra. Az összerendezett mozgás érdekében többször kell a mozdulatokat gyakorolni és ismétlni, amíg nem jegyzi meg. 4-5 éves gyermekeknél kicsit céltudatosabb a mozgás és már jártasabbak a mozgásformákban. Egyre többször ismétlik maguktól és koordinációjuk is javul, ügyesebben mozognak. 6-7 éves korukra tudatosan figyelik saját és társuk mozdulatait, majd szívesen utánozzák is azokat, mintha saját maguktól származna. Esetenként megmagyarázzák mit, miért tesznek. 7-10 éves koruk között már be tudják azonosítani a mozdulatokat és önállóan formálnak mozdulatsorokat. A jártasság, ügyesség és előadókészség színvonalasabb lesz. Egyre több információ jut el hozzájuk, amit nagy lelkesedéssel tudnak hasznosítani. Egyre inkább beleélik magukat a tánc érzésébe így nő a szereplési vágy és önbizalom. 10-12 évesen nagy hatással van személyiségük

kialakulásában a tánc. Nem mindig mernek szavakkal kommunikálni, ilyenkor segítő eszköz a test megmozdulása és kifejező ereje. 12-14 éves kor között az eddig jól haladt fejlődési folyamat megáll, megtorpan és ezt egy görcsösség, nehézkes mozgás váltja fel. Véleményem szerint a serdülőknél ilyenkor állandó önbizalomhiány áll fenn és abban sem biztosak, hogy a tanárban illetve társukban bízhatnak-e, nem tudják melyik döntés a jó, és ez teljesen elbizonytalanítja őket, tehetetlenek lesznek. Több fegyelemre és ösztönzésre van szükségük, mint azelőtt bármikor.

#### 4. Mi a tánc?

„A tánc a legmagasabb rendű, legmeghatóbb, leggyönyörűbb művészi forma, mert a tánc nem pusztán az élet megértése, hanem az élet maga. Az egyetlen művészet, amelynek anyaga saját magunk vagyunk.”<sup>7</sup>

/Rebel/

A tánc maga az élet, mozgás, örömforrás, művészet, játék, terápia, kommunikáció, energia, érzelem, kifejezés... Hosszan lehetne folytatni a tánc értelmezésének különböző meghatározásait, de a legtöbb művésznek is más volt róla a véleménye. Ezekből ragadnék ki párat: Isadora Duncan szerint, a tánc egyszerre lehet szent és művészi, a test és lélek egységét jelenti. Maurice Béjart újragondolta a tánc jelentését: „A táncnak nincs több mesélnivalója, de annál több mondanivalója!”<sup>8</sup> A táncot újradefiniáló Merce Cunningham kísérletei alapján és elgondolásai során, arra a meglátásra vezettek, hogy bármely mozdulat táncként értelmezhető. Angelus Iván *Táncoskönyvében* is több meghatározást ír le, hogy „számára a tánc kapcsolatteremtés eszköze, eljárás, szakma, önálló diszciplína”<sup>9</sup>. Lukianosz, *Beszélgetés a táncról* című művében tesz említést arról, hogy a világmindenség keletkezésekor született a tánc is, mint megfoghatatlan jelenség isteni ajándék az ember számára.

Sokat gondolkoztam azon, hogy én hogyan tudnám definiálni a táncot. Épp azért írok példákat ezen, művészek elképzeléséről, mert egyet értek mindegyik meglátással. Szerintem a tánc mindig az aktuális lelki állapotot tükrözi és a test mindig elmondja, mit érzünk vagy éppen mit élünk át. Sokszor nehéz beszélni arról, ami bennünk zajlik, egy táncos mindig a testével kommunikál.

---

<sup>7</sup> Demarcsek Zsuzsa, Mező Ferenc, Mizerák Katalin: Tánc-OK, Kocka Kör Tehetséggondozó kulturális Egyesület, Debrecen, 2012, 241.

<sup>8</sup> Maurice Béjart: *Életem: a tánc*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1985. 114.

<sup>9</sup> Angelus Iván: *Táncoskönyv*, Magánkiadás, Budapest, 1998, 22.

## **4.1. A tánc fizikai és szellemi feltételei**

A gyermek fizikai és szellemi fejlődésének előrehaladásával bővül az igénye, hogy maga is cselekvő módon vegyen részt a reális életben. Ezt az igényt csak a játékban valósíthatja meg. A játék fejlődése egyre nagyobb mértékben bővíti a gyermek tevékenységének lehetőségeit, ezeken keresztül a reális valóság többértű megismerését. A játék és tánc között vannak hasonlóságok, minél többet játszik a gyermek egyre több tapasztalatot szerez, és egyre közelebb kerül a tánchoz.

Szellemi feltételei:

- koncentráció
- figyelem
- fegyelem
- memória
- akarat
- motiváció
- kreativitás
- érzelmi intelligencia
- összpontosítás
- együttműködés

Fizikai feltételei:

- mozgáskoordináció (egyensúly, ügyesség)
- kondíció (erő, gyorsaság, állóképesség)
- technikai tudás
- tágság, hajlékonyság
- terhelhetőség

Képességek:

- stílusérzék
- ritmusérzék
- térérzék
- előadói képesség

## 4.2. Tánc és játék összehasonlítása

A játék, mint tánc, a tánc, mint játék? Elég sok hasonlóságot véltem felfedezni e két fogalom között. Szellemi eltérések nem nagyon vannak, inkább a fizikai felkészültség mozog más skálán a tánc és játék végzésekor. Nem csak a gyerekekkel való foglalkozások kapcsán, de mi magunk felnőttek is jobban befogadjuk a játékban csomagolt dolgokat, persze személyiségtől függően. A játékos mozgások, amelyeket a játékokban használunk, azért is hasonlóak a táncban használt mozdulatokhoz, mert ezek mind egymásra épülnek és mindkettő egy ősi mozgáskultúra része. Nem mesterkél, kitalált inkább, ösztönös és egyszerű. Beszéljünk tánc vagy játékoktatásról, mindkettővel értéket teremtünk ott ahol vagyunk. A táncban a mozgás eszközként szolgál, hiszen valójában magára a táncra nevelünk, annak sajátos nyelvére, kultúrájára. Oda kell figyelni a megfelelő feladat választásban, lehetőséget kell adni az önálló feladatokra és a kreativitásra. Nem tudom, mennyi különbséget tudnék összegyűjteni játék és tánc között, mivel gyakorlati munkám során észre kellettennem, hogy szerves része egyik a másiknak. Talán a leglényegesebb különbség, hogy miután sikerült elsajátítanunk a tánctechnikát és a gyerekek is sikerült átadni, tudatukon kívül is egy művészi nyelvet tudhatnak magukénak: a táncét.

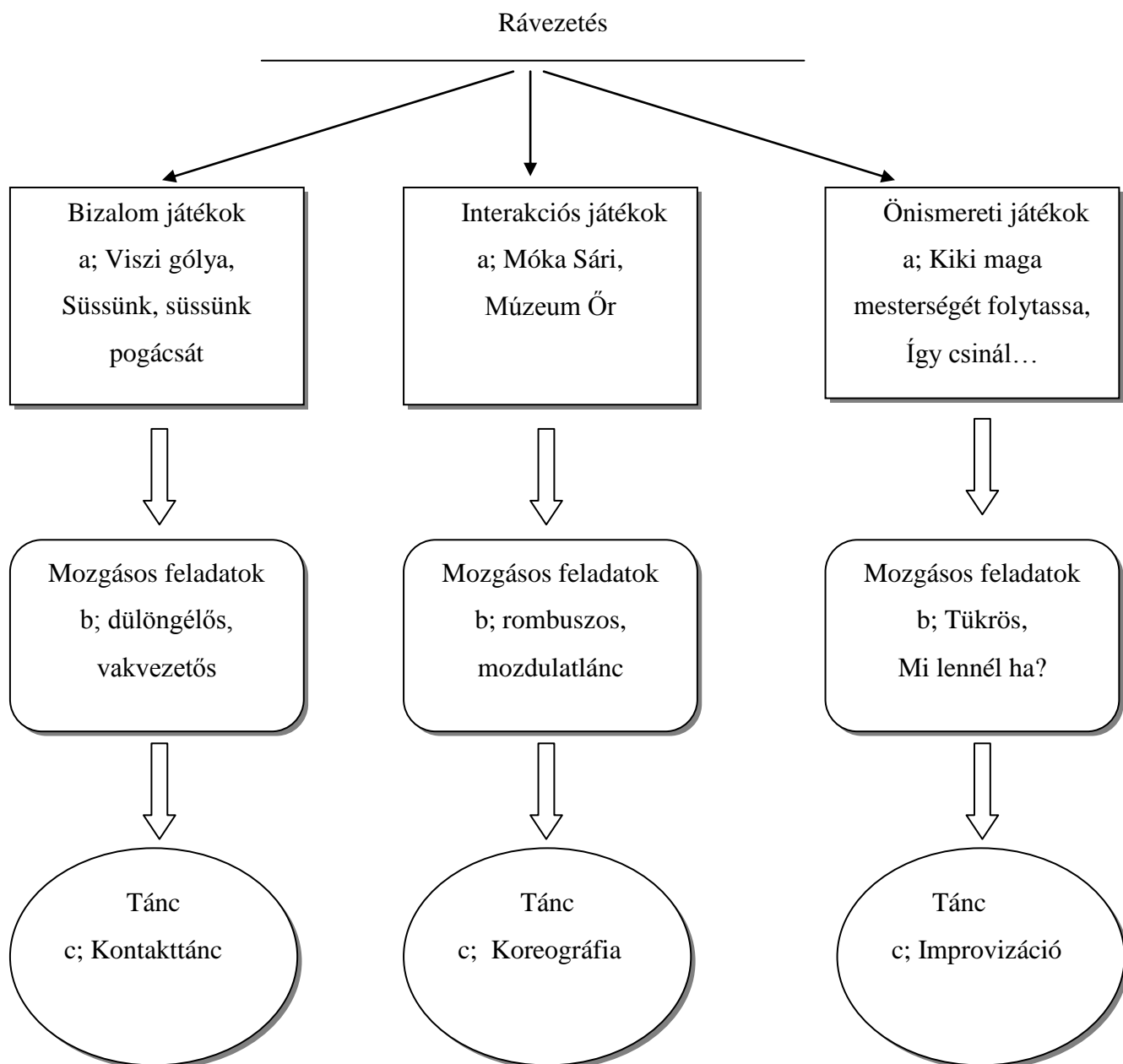
A következő táblázatban összefoglaltam azokat a tényezőket, amik alapján hasonlóságokat és különbségeket tudok felhozni tapasztalatok alapján.

Táblázat:

	Játék	Tánc
Hasonlóság	<p>Belsőleg motivált, önmagáért való tevékenység, belső indítatásból történik, így addig játszunk, táncolunk, amíg az örömet jelent.</p> <p>Spontán tevékenység, mivel teret nyújt a természetes és ösztönös megnyilvánulásainknak.</p> <p>A játékban és táncban a gyermek örömeérzethez kötődik feszültség levezetéséhez kiváló tevékenység.</p> <p>Mindkettő megfelel a gyermek pillanatnyi érdeklődésének.</p> <p>Szabály és technika nyelvén is megszólalhatunk, viszont lehetőség van arra, hogy kreativitásunkat is, szabadjára engedjük, és úgy oldjuk meg, ahogy éppen nekünk tetszik.</p> <p>Eszközök és anyagok használata bármikor lehetséges.</p> <p>Táncnál és játéknál is különösen nagy igény van a ritmusérzékre és test koordinációjára.</p> <p>Önállóan és csoportban is ugyanúgy végezhető cselekvés.</p> <p>Minimum és maximum korhatár nincs.</p> <p>Életre szóló barátságok köttetnek.</p>	
Különbség	<p>Kevés fizikai erőletet igényel és csak kis mértékben lehet fárasztó.</p> <p>Azonnali eredmények születnek, hiszen valaki vagy nyer, vagy veszít.</p> <p>Hétköznapi öltözékben is bármikor végezhetőek.</p>	<p>A tánc komoly pszichikai és fizikai erőlkifejtést igényel, akár fárasztó, kimerítő is lehet.</p> <p>Nincsenek azonnali eredmények, rövid vagy hosszú távú munka után várható eredményes fejlődés.</p> <p>Mindig más ruházatot igényel, mint ami a hétköznapihoz szokott.</p> <p>Pedagógusoktól várt állandó visszajelzésekre van szükség a fejlődés érdekében.</p>

### 4.3. Játék átvezetése

A mellékelt ábrában vezetem le a gondolatmenetemet, miszerint a különböző játék típusok hogyan kapcsolódnak a játékos feladatokhoz és abból hogyan jutunk el magához a tánchoz. Az általam tartott foglalkozások során gondolkoztatott el az, hogyan lehetne könnyebben felkelteni a gyerekek érdeklődését a tánc felé. Pár mondatban kifejezem, mit foglalnak magukban ezek a fejlesztő játékok, magáról a játék menetéről is írok majd a mozgásos feladatokról, amiket már átvezetek tánc pedagógiai területre.



### 4.3.1. Bizalom játékoktól a kontaktáncig

Minden emberi kapcsolat legfőbb alapja a bizalom. A hétköznapi életben, munka közben, játék alatt is ugyanolyan mértékben érezhetjük a bizalom fontosságát vagy épp annak a hiányát. Ha magától értetődően van jelen életünkben, nem kell rá külön odafigyelni, hiszen észrevétlenül szövi át mindennapjainkat. A bizalomjátékok a többi önismereti játékokhoz hasonlóan a valódi életet mutatja be és nagymértékben szolgálja bizalomkészség fejlesztését. A játékok célja, hogy próbára tegye a játékosok közötti kapcsolatot, segítse megismerést és ezeket magasabb biztonsági szintre emelje. Először magával a játékkal kezdem, mert ilyenkor kevésbé figyelnek a gyerekek az intimitásra inkább a játék iránti lelkesedés és öröm irányítja őket. Ami a kontaktnál elengedhetetlen az maga az érintés és közelség.

a; *Viszi gólya...* című játék nagyon szórakoztató és emellett elkerülhetetlen a társ érintése és közelsége. Magát a játékot úgy kell elképzelni, hogy kis gólyák ülnek a nádas partján, repülni pedig még alig tudnak, várják, hogy az öregebb gólyák segítsenek átjutni a túlsó partra. Abszolút össze tudom kapcsolni a már korábban említett dramatizáló játék fajtájával. Ilyenkor a gyermekek nagyon átszellemülten élnek bele magukat a játékba és pont ezért nem kell elmondani nekik, mit és hogyan csináljanak, hiszen bátran hagyatkozhatnak a képzelő erejükre. Két öreg gólya összefogja egymás kezét és ráültetnek egy kis gólyát, majd átviszik a túlsó partra. Utaztató játék, melynek nagy haszna lesz majd a későbbiek során.

A másik kedvenc játék, amit még nagyon szeretek alkalmazni gyerekeknél a *Süssünk, süssünk pogácsát*. Ekkor egymás háta mögé ülnek a gyerekek sorba, lábukat szétnyitva és az előttük ülőt átkarolva. Két ember áll a sor elején és fogják a legelső "pogácsa" kezét, miközben jobbra és ballra dülöngél az egész sor, közösen. E közben a mondóka így szól:

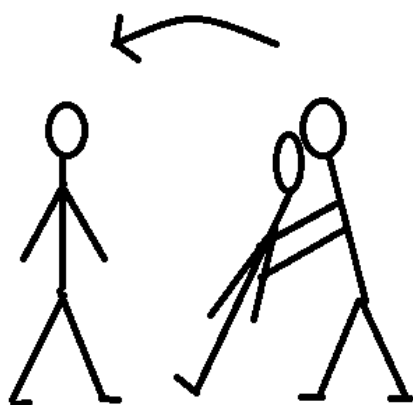
*Süssünk, süssünk pogácsát, Ide veled liszteszsák. Hol a tojás, meg a vaj? Tejfölünk sincs az a baj. A kemence üres már, belévetjük ugye már?*<sup>10</sup>

Mire az utolsó szó elhangzik, addigra a két fogó ember az elől lévő kirepítik a sorból annyira magasra, amennyire csak tudják és az ülő pogácsának csak annyi a dolga, hogy segít az elrugaskodásban. Ennél a játéknál nagy figyelmet kell fordítani az összehangoltságra, a súly megérezésére és a nagy erő használatára. Ha megvan a kellő bizalom, akkor nem merülnek fel kételyek egyik társ felől sem, teljes mértékben rá tudjuk bízni magunkat, testileg és szellemileg is, egy hullámhosszra kerülünk, ami igazán

<sup>10</sup> [http://ovariandrea.wordpress.com/enekek-mondokak/\(letöltve:2013.06.27.\)](http://ovariandrea.wordpress.com/enekek-mondokak/(letöltve:2013.06.27.))

megkönnyíti az együtt játszást, táncolást. Innen tovább léphetünk a mozgásos feladatra, ami még több bizalmat, fegyelmet és koncentrációt igényel.

*b; Dülöngélős játék:* Két formáját próbáltam ki a játéknak. Az egyik, amikor hárman játsszák: ketten egymás felé fordulva, támaszban állva várják a közöttük csukott szemmel és merev testtel érkező társukat. A két "fogó" egymás közt "adogatja" a harmadik társukat. Párosával játsszuk: Az elöl, csukott szemmel álló, két karját oldalsó középtartásba helyezi, és amikor felkészült merev testtel hátradől. Társa hátulról alkarjával a hóna alá nyúl és elkapja, majd visszaállítja függőleges helyzetbe. Fontos, hogy a dülő emberke ne vándoroljon helyéről, hanem biztos lábakon álljon, és egyenes testtel dőljön hátra. A kapó egy percre sem veszítheti szem elől a társát, nagyon kell figyelnie, hogy időben elkapja, az elöl lévő. A táncórákon ezt a feladatot mindig fokozatosan építem fel, kezdetben csak minimális távolság van a tagok között majd a biztonságérzés kialakul egyre jobban és jobban növeljük a köztük lévő távolságot. Ez a feladat is visszavezethető egy játékfajtára,



ami a didaktikus játék. Megszűnik a szerepjáték, mindenkinek önmagát kell adnia, hiszen a jelenlét az egyik alapvető feltétele. Innentől kezdve már sokkal jobban fejleszthetőek azok az érzékek, melyekre a kontakttánchoz elengedhetetlenek.

*Vakvezetős:* A vakgyakorlatokat mindig csukott szemmel játsszuk, miközben tapasztalhatjuk, hogy térérzékelésünk elég ingataggá válik. Nagyobb figyelem nyílik ki a többi érzékszerveinkre, a hallásra, tapintásra, szaglásra. Növekedik a bizalom érzése a partner iránt és teljes mértékben ráhagyatkozunk. Több variációja is van, amit kipróbáltam a gyerekekkel. A csoport tagjai párokat alkotnak. A pár egyik tagja behunyt szemmel jár, a másik mögötte haladva a "vak" vállára teszi a kezét és úgy irányítja a mozgást. A másik az



úgynevezett autóvezetés. Az elöl álló csukott szemmel megy a hátsó jelzései alapján, amik előre megbeszéltek. Például: hát közepének érintése: egyenesen, bal váll: balra, jobb váll: jobbra, ha nincs érintés: állj, kéz a tarkón: hátrafelé. Szükség van magára az érintés érzésére, melytől nő a bizalom és a félelem elkerülése. Ezek a gyakorlatok megfelelően felkészítik szellemileg és testileg is a testet arra a szintre, ami a kontakttáncához szükséges.

*c; Kontakttánc:* Olyan kortánc technika, melynek középpontjában az érintés és a súlyáthelyezés áll. A tánc két vagy több mozgásban lévő táncos között tud kialakulni érintve egy közös kontaktpontot. Steve Paxton műhelymunkája alatt az esések, emelések legkönnyebben kivitelezhető formáját kutatta, amikor felfedezte az új stílust. Úgy gondolta, hogy egyfajta mozgáskísérletnek indult, melyben a résztvevők „olyan együttműködő interakciókban alkotnak táncot, melyekben az improvizáció alapja a súlyból és a lendületből adódó fizikai erő [...] s hogy a lendület kifejlődhessen, a táncosoknak szabadon kell áramoltatniuk energiáikat, s fel kell adniuk önuralmukat a kölcsönös bizalom és interakció érdekében.”<sup>11</sup> Azért is jobb már gyermekkorban elkezdni a rávezetést a kontakttáncra, mert ebben az időszakban még könnyebb az egymás felé való érintés, érintkezés viszont nehezebb a koncentráció, ami sokkal könnyebben fejleszhető a későbbiekben.

#### **4.3.2. Interakciós játéktól a koreográfiáig**

Maga az interakció szó kölcsönös viszonyt, ráhatást jelent. A játékban és táncban résztvevők kölcsönösen hatnak egymásra. Közös tevékenységekkel készítik fel a gyereket a pszichés foglalkozásra, segítségül lehetnek az önismereti játékok elővezetésében is, valamint nagy szerepet játszik a csoport összehangolódásában is. A játékok között szerepelnek lazító és koncentrációs feladatok is, hiszen nemcsak testileg kell felkészültnek lenni, hanem szellemileg is. Bármilyen koreográfia, etűd, mozgáskombináció betanulásáról is van szó, ahhoz, hogy instrukciókat adagoljunk és struktúrát értessünk meg szükség van ezeknek a játékoknak és feladatoknak az elővezetésére.

*a; Móka Sári* körjátékban nagy kört alkotnak a gyerekek, majd egy ember beáll a kör közepére és mindig azt csinálja, amit a többiek énekelnek neki: *Most mos- dik a csó- ka, Fe- hér haty- tyú mód- ra. U- gyan mi az li- li- om? U- gyan mi az li- li- om?*<sup>12</sup> és így tovább. Ügyesen csinálja, amit a többiek diktálnak, és amikor meghallja, hogy: „, *Dologra*

<sup>11</sup> Fuchs Livia: Száz év tánc, L' Harmattan Kiadó, Budapest, 2007, 287.

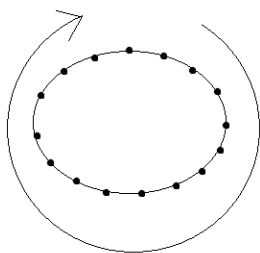
<sup>12</sup> Lajtha László és Molnár Imre: Játékkország, Magyar Egyetemi Nyomda, Budapest, 1990, 6.

*kell menni, s nem kell itthon heverni” el kiálltja magát: - Aki dolgos, jöjjön utánam szaporán. Azzal nekiszalad a körnek és valahol elszakítja, majd a jobb keze felé eső emberke megy utána és ezzel kígyóvonallá képződnek a játékosok. Móka Sári mindenféle tréfás mozdulatot tesz és a többiek mind utánozzák. Ha már nem jut eszébe semmilyen mozdulat, akkor leül, vele együtt az egész társaság és vége a játéknak. Ez remek előkészítése a rombuszos játéknak, hiszen ugyanazokat a készségeket kell használni csak kicsit több mozgással és odafigyeléssel.*

A másik játék, amit még az interakciós csoportba sorolnék az a *Múzeum Őr*. Nagy izgalommal teli játék és legfontosabb az éberség és a pontosság. Az egyik a játékos, az őr, a tér egyik oldalán áll, háttal a többieknek. Mögötte vannak a kincsek (kendők, kulcsok, labdák). A többi játékos a térség másik oldaláról elindul, hogy a kincset megszerezhessék, amit saját oldalukra át kell vinni. Az őrnek csak akkor szabad megfordulnia, ha valamilyen hangot hall. Ha rajta kapta valamelyik játékos a mozgáson, akkor vissza kell küldenie a kiinduló helyre. Amikor az őr megfordul, akkor a játékosoknak olyan pozíciót kell felvenni, ami egy fára vagy bokorra emlékezteti őket. Ez a játék megköveteli a test készenléti állapotának tudatosítását és a gyors reakció képességet, amire igényt tart a test mozgástanulás során is. A játék közben kialakuló lelkiállapot tökéletesen felkészíti a gyerekeket a feladatra, ami a mozdulatlánc.

*b; Rombuszos:* 4 fős csoportokban kell elhelyezkedni a terem egyik falával szemben rombuszt formálva. A távolságoknak nem szabad megváltozni. Mindig az vezeti a mozgást, aki elöl áll, akkor jó a játék, ha a vezetés átadása észrevétlenül történik és a tánc ott folytatódik ahol átadták.

*Mozdulatlánc:* Körben állunk és valaki elindít egy egyszerű mozdulatot. A mellette álló játékos megismétli, majd ő is hozzátesz egy mozdulatot és így folytatódik tovább a sor, ami egyre több és bonyolultabb. Nagyon kell figyelni, hiszen mindenki csak egyszer mutathatja meg a saját mozdulatát. Az utolsó embernek van a legnehezebb dolga, hiszen neki az elejéről, egészen a végéig kell elismételnie a kombinációt. Nagy szükség van a memóriára és figyelemre. Ez a játék megkönnyíti a koreográfia betanulását mivel rá vagyunk kényszerítve, hogy a látottakat egyből megjegyezzük.



c; A *koreográfia* szó jelentése: színpadi táncok tervezésével foglalkozó művészeti ág.<sup>13</sup> A koreográfia olyan mozgások összessége, mely cél által meghatározott mozgás konstrukció, melynek térbeli- időbeli- dinamikai jellemzői vannak. Letisztult elemek összehangolása, és koordinálása egészen a mozdulatok kiindulásától a befejezéséig. Ami a legfontosabb a pontosság. Több tánctechnika megtanulása során a test képzése ugyanaz. A táncos testileg megtanulja a fontos technikai elemeket és részeket, de mindegyik tánc technikánál más lesz a kivitelezés. Hiába képzett egy test, és formailag le tudja követni a mozdulatot, de a dinamikáját nem érzi. A táncos számára fontos, hogy meglássa a mozdulaton belül a legfontosabb elemet, hogy honnan indul az impulzus és hol végződik.

#### 4.3.3. Önismereti játékoktól az improvizációig.

Mindannyian rendelkezünk kreatív képességekkel. A gyermekeknél ez a legnagyobb kincs, hiszen nekik még nagyon élénk a fantáziájuk a képzelőerő és nem félnek ezt kihasználni. A kreatív gondolkodás nagyon szerteágazó, számtalan megoldás és lehetőség tárulhat fel, amelynek nincs rossz és jó megoldása. Azok a helyzetek és gyakorlatok, amelyek a gyermek kíváncsiságát, játékosságát, önállóságát, érdeklődési készségét mozgatják mind alkalmasak a kreativitás kibontakozására és fejlesztésére. Meg tanulhatjuk másként szemlélni magunkat. A játékok alkalmazása során valódi képet kaphatunk önmagunkról, hogy mit miért teszünk, és hogyan viszonyulunk úgy a dolgokhoz, ahogy viszonyulunk.

a; *Kiki maga mesterségét folytassa* című játék a következő. Mindenki körbe leül. Minden játékos választ magának egy mesterséget, amit be fog mutatni társainak az arra legjellemzőbb mozdulatokkal. Mindenki ütemesen üti a ritmust kezével és közben éneklük:

*Ki-ki ma-ga mes-ter-sé-gét foly-tas-sa, foly- tas- sa!*<sup>14</sup> A játékvezető amilyen vezényszót el kiállt, annak kell engedelmeskedni, különben zálogot fizet, ha elhangzik a ,,

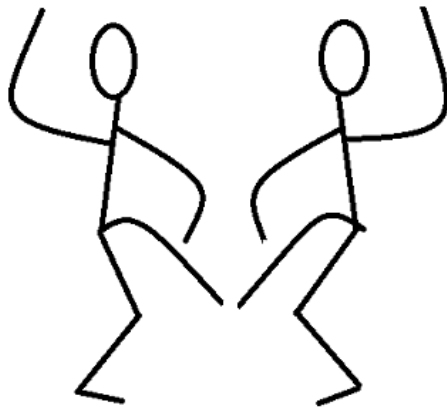
<sup>13</sup> Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós: Magyar Értelmező Kéziszótár, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1992, 761.

<sup>14</sup> Lajtha László és Molnár Imre: Játékkország, Magyar Egyetemi Nyomda, Budapest, 1990, 17.

mindenki” akkor a játékosoknak utánozni kell a mesterséget. A játékosok mindig egy olyan mesterséget fognak választani, amit szívesen csinálnának majd felnőtt korukban, vagy éppen, ami előfordul családon belül. Ennél a játéknál megfigyelhető a gyerekek mozgáskultúrája és, hogy ennyire tudják magukat az adott szituációba beleélni. Ez egy alkalmas szórakoztató játék a *tükrös feladat* rávezetésére. Másik személyiségfejlesztő játék az:

*Így csinál...* kivétel nélkül minden korosztály jól szórakozik ezen a játékon. A játékvezető mindig bemondja, mit kell utánozni: Így ugatnak a kutyák, így járnak a medvék, így ülnek a macskák, így futnak az óriások. Nagy szükség van ilyenkor a képzelőerőre és az emlékezetre, hiszen abból táplálkoznak és építkeznek a résztvevők. Mivel itt egyszerű hétköznapi mozdulatokra van igény ez a legmegfelelőbb játék arra, hogy következő lépcsőfokként a *Mi lennél ha?* mozgásos feladattal folytassuk.

*c; Tükrös:* Az egyik legizgalmasabb játék számomra is. A gyerekek imádják, mert mindig felfedeznek valami új dolgot magukon a társaikon keresztül. Párokban játsszuk, először a pár egyik tagja irányít. Álló helyzetből indulunk és fokozatosan építjük fel. Saját mozdulatokból áll össze, amit az irányító éppen kitalál. Kezdeként csak fej és kar mozog,



majd törzs is bekapcsolódik, később a láb és a végére már az egész test mozog és helyzetet változtat, amit a szembenálló társnak tükröben kell leutánozni. A tempót is lehet növelni lassútól- közép majd gyors tempóra- ettől még élvezetesebbé és nehezebbé válik a játék. Meg van a kellő izgatottság a vezető felől, hiszen ő irányít nagyobb az adrenalin szintje, mivel őt figyelik. A teljesítési vágy fokozza a mozgás kilibbenését a megszokás alól így változik a mozgás, ami egyre csak szélsőségesebbé válik. Valamint amilyen mozgásokat lekövetnek, azok már akaratlanul is beépülnek a testbe bár nem teljesen ugyanolyan

formában, mint ahogyan azt átvették. De már ettől is gazdagabb lesz a gyermek mozgáskultúrája.

*Mi lennél ha?* Általában úgy játszunk, hogy a gyerekek elhelyezkednek a terem különböző pontjain. Elképzelik, mik lennének, ha növények, állatok, tárgyak, természeti jelenségek, színek közül választhatnának. Mindegyikhez kell mondani egyet-egyet, majd azt, ami elsőre eszükbe jut, azt kell eltáncolni. Ilyenkor mindenki saját magáról ad véleményt. Táncukon és megmozdulásain lehet látni elképzelésüket és azt, hogy milyen fejlettségi szinten vannak. Képet kaphatunk arról milyen a viselkedésük, mit gondolnak magukról és hogyan tudják kifejezni önmagukat.

*c; Az improvizáció jelentése rögtönzés. Spontán születő mozdulatok. A hétköznapiok is tele vannak olyan helyzetekkel, amiket rögtönözve kell megoldanunk. A helyzetfelismerés, döntésképeség mind befolyásolja a rögtönzés módját. A váratlan és szokatlan megoldások révén az improvizáció a kreativitás fejlesztésére szolgál. Az improvizáció önkifejezés is egyben. A tánc gondolati és azonnali gyakorlati síkon megy végbe „az tud igazán táncolni, aki tud improvizálni”<sup>15</sup>. Egyszeri és megismételhetetlen arra az egyénre jellemző állapot. Az improvizáció lehet szabad és kötött, egyéni és csoportos. A felfedezés és kíváncsiság hajtja a táncolót, örömmel és energiával tölti el, amikor valami új, korábban még nem észlelt mozdulat születik.*

A feladatok, melyeket dolgozatomban példaként felhozok nagyon komplexek és átfedéssel kapcsolódnak egymáshoz.

---

<sup>15</sup> Demarcsek Zsuzsa, Mező Ferenc, Mizerák Katalin: Tánc-OK, Debrecen, Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, 2012. 52.ol

## 5. Összegzés

Dolgozatom betekintést enged gyerekekkel való foglalkozásaim során kialakult elképzeléseimről. Szerintem a tánc ugyanolyan örömet tud okozni, mint a játék, ha a jellegét meg tartjuk, és nem engedjük szem elől veszíteni. Lételemem a tánc, mely összeköttetésben áll a játékokkal és a gyerekekkel. Tanulságként vontam le azt, hogy a komoly technikai tudás megszerzése előtt, még egy hosszú, de élményekkel teli út áll előttük, hiszen még a játék örömeinek megszerzése után jön a komoly technikai tudás elsajátítása. Munkám során arra törekszem, hogy rávezessem, átvezessem őket a játékok határtalan szabadságán keresztül, a feladatok megértéséhez és végrehajtásához, majd ezt a tudást felhasználják tánc közben. Célom, hogy a különböző játékok alkalmazása során kifejlődjenek azok az érzékek, amiket használni tudnak majd a későbbiekben szellemileg és fizikailag egyaránt. A jövőbeli terveim között szerepel, hogy pedagógiai munkám során segítsen képezni a gyermekek testi felkészültségét és emellett kialakuljanak azok a képességek és készségek, melyekre tánc közben nagy figyelmet kell fordítani. A művészi nevelés alapjául szolgál a játék és tánc. A választás lehetősége a döntéshozatal, az érzelmek teljes skáláján megy végbe. Több szituáció helyzetének sorozatával találkozunk és a test kihívásokon és próbatételeken keresztül fedezi fel lehetőségeit. Én csak pár feladattal próbáltam ki elképzeléseimet, de pedagógiai munkám során alkalmam lesz arra, hogy több száz játékkal kísérletezzek. Fontos, hogy a gyerekek tudásának és életkorának megfelelő játékokat adjak, hiszen ahogy megismerkednek a feladatokkal, úgy teszik magukévá a tánchoz vezető úton.

## 6. Felhasznált irodalom

- Bartha Árpád: A játék, Tárogató Kiadó, Budapest, 1994.
- Baka Judit: Ki játszik ilyet, Ábel Kiadó, Kolozsvár, 2008.
- Angelus Iván: Táncoskönyv, Magánkiadás, Budapest, 1998.
- Stöckert Károlyné: Játékpszichológia, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 1995.
- Demarcsek Zsuzsa, Mező Ferenc, Mizerák Katalin: Tánc-OK, Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen, 2012.
- Lajtha László és Molnár Imre: Játékország, Magyar Egyetemi Nyomda, Budapest 1990.
- Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós: Magyar Értelmező Kéziszótár, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1992.
- Fuchs Lívia: Száz év tánc, L' Harmattan Kiadó, Budapest, 2007.
- Detre Pál: Játék, Tankönyvkiadó, Budapest, 1980.
- Maurice Béjart: Életem: a tánc, Gondolat Kiadó, Budapest, 1985.

Felhasznált linkek:

- [http://ovariandrea.wordpress.com/enekek-mondokak/\(letoltve:2013.06.27.\)](http://ovariandrea.wordpress.com/enekek-mondokak/(letoltve:2013.06.27.))

## 7. Melléklet

1.ábra<sup>16</sup>



2.ábra<sup>17</sup>



<sup>16</sup> Tükrös játék, Szederinda Óvoda, Tiszaújváros, 4-7 éves korosztály, 2013.

<sup>17</sup> Vakvezetés, Báborka Alapfokú Iskola, Nyíregyháza, 7-10 éves korosztály, 2013



## **NYILATKOZAT**

### **a szakdolgozat eredetiségéről**

Alulírott Eszlári Mirjam (név) (születési hely: Miskolc, születési idő: 1989.10.23.)  
a Budapest Kortárástánc Főiskola hallgatója ezennel büntetőjogi felelősségem tudatában  
nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy

Mozgásos játékok szerepe a tánchoz vezető úton  
című szakdolgozatom **saját, önálló munkám**, melyet korábban más szakon még nem  
nyújtottam be szakdolgozatként, és amelybe mások munkáját (könyv, tanulmány, kézirat,  
internetes forrás, személyes közlés stb.) idézőjel és pontos hivatkozások nélkül nem  
építettem be.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

E nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem továbbá, hogy plágium esetén  
szakdolgozatom visszautasításra kerül.

Budapest, 2013. május .31.

Eszlári Mirjam  
hallgató aláírása