

**Budapest Kortárstánc Főiskola**

**Pedagógus M. A.**

# **NÉPTÁNC ALAPTECHNIKÁK MÓDSZERTANA**

**Kárpát-medencei népek táncainak tanítási módszertana  
kortárstáncos közegben**

**FARKAS ZOLTÁN Batyu**

**Témavezető: Dr. Fügedi János**

**Budapest, 2011.**

**Mottó:**

A jövőnek mindenesetre a múltban kell gyökereznie. Amit a jövőben akarunk, annak a múlt megismerésén kell alapulnia. E megismerésnek nincs értéke, ha nem változik át hajtóerővé a jövő számára.

*Rudolf Steiner*

## **NÉPTÁNC ALAPTECHNIKÁK MÓDSZERTANA**

**Kárpát-medencei népek táncainak tanítási módszertana  
kortárstáncos közegben**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>BEVEZETÉS</b>	<b>5</b>
<b>DUNÁNTÚLI UGRÓS</b>	<b>9</b>
<b>AZ UGRÓS-LEGÉNYES TÍPUSCSALÁD</b>	<b>10</b>
<b>A DVD-N LÁTHATÓ GYAKORLATOK FELÉPÍTÉSE</b>	<b>14</b>
<b>I. UGRÓS</b>	<b>14</b>
<b>Bemelegítés</b>	<b>14</b>
<b>Lépések lábförészváltásokkal</b>	<b>14</b>
<b>Csusszanások</b>	<b>14</b>
<b>A féltalpról talpra gördülés és az ejtés</b>	<b>15</b>
<b>Ugrás</b>	<b>15</b>
<b>Az ugrós motívumokhoz kapcsolódó mozgásritmikai gyakorlatok</b>	<b>16</b>
<b>Tapsfelezés, ritmusfelezés, hangsúlyfelezés</b>	<b>16</b>
<b>Hangsúlyfelezés testrészekkel</b>	<b>16</b>
<b>A mozdulatok ritmikai helymeghatározása</b>	<b>17</b>
<b>A kar és a láb mozgásának függetlenítése</b>	<b>17</b>
<b>Ritmusfordítás</b>	<b>18</b>
<b>Kar-láb egyidejű mozgások összefüggése</b>	<b>18</b>
<b>Hangsúlyok ritmikai helymeghatározása</b>	<b>19</b>
<b>Játéklehetőség</b>	<b>20</b>
<b>AZ OKTATÁS EGYES PEDAGÓGIAI ÉS DIDAKTIKAI SZEMPONTJAI</b>	<b>21</b>
<b>A CSOPORTOS ÉS SZEMÉLYES GYAKOROLTATÁS</b>	<b>22</b>
<b>TÉRFORMÁK, KARHELYZETEK, FOGÁSMÓDOK</b>	<b>23</b>
<b>A HALADÁSI IRÁNYOK ÉS A MOTÍVUMOK KAPCSOLATA</b>	<b>25</b>

<b>II. FORGÓS FORGATÓS TÁNCOK</b>	<b>26</b>
<b>MAROSSÉKI FORGATÓS</b>	<b>26</b>
A székelységről	26
Alaptechnikák egymásra épülése	27
Marosszéki forgatós alapmotívumok	28
A marosszéki forgatós fő jellemzői	30
<b>A DVD-N SZEREPLŐ GYAKORLATOK</b>	<b>32</b>
<b>FELHASZNÁLT IRODALOM</b>	<b>33</b>
<b>AJÁNLOTT IRODALOM</b>	<b>33</b>

## BEVEZETÉS

Ez a módszertani munka elsősorban a magyar néptánc szakembereinek, oktatóinak készült. Azonban a szakembereken túl ajánljuk mindenkinek, aki a táncos mozgás ritmusa, játéka, harmóniája iránt érdeklődik. Ha megfigyeljük, mindennapi mozgásunkban, az egész test súlyának és a végtagok harmonikus együttmozgásában vagy mozgásaik egymástól való függetlenítésében is sok harmóniát vagy diszharmóniát fedezhetünk fel. Megjelenhet ez az egyszerű járásban is, de például a mozgólépcsőre való rá- vagy lelépés már határozottan ritmusérzékét és mozgáskoordinációt igényel. A példákat sorolhatnánk mindennapi élet számtalan egyéb területéről.

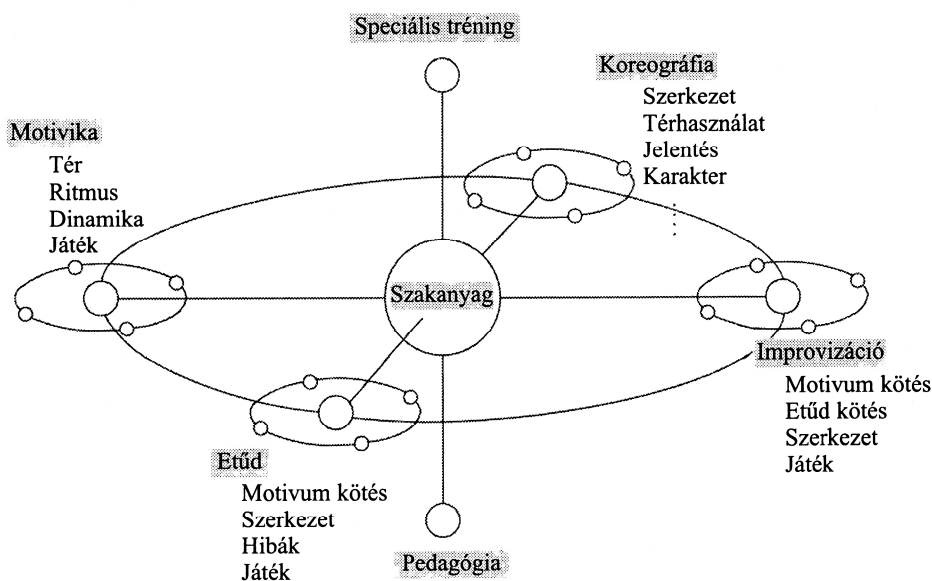
A táncos mozgás lényege a hétköznapi mozgáshoz képest azonban a *mozgásstílus*, az egyes táncokra vidékenként eltérően jellemző mozgásjegyek együttese. A táncpedagógiai munka lényege, hogy a stílusos táncos mozgást elsajátíttassa a táncot megtanulni akaró növendékekkel. Könyvünk abban tér el a szokásos táncpedagógiáktól, hogy nem a kész stílusból indul ki, hanem a mindenki által természetesen elvégezhető mozgásokból építi fel a táncos stílus elemeit.

Az itt közölt módszertani gyakorlatok az elmúlt 25 éves táncos és oktatási tapasztalatok összefoglalása. Eleinte ösztönösen, majd később már tudatosan figyeltem tanítványaim reakcióit, és arra törekedtem, hogy ne elriasztó módon egy kész stílus nehézségeivel terheljem meg őket a tanítás legelején, hanem számukra is élvezetes módon, fokozatosan tanítsam meg a táncanyagot. Ezért a könyv alapszemlélete a *játékosság* és a *fokozatosság*. A játék lényege mindig a mozdulatok alapelemekre való bontása, az alapelemekkel való kreatív ritmikai és térbeli játék. Az egyes táncstílusok stilisztikai elemeire csak e játékok után térünk rá, és az egyes stíluselemekkel apránként, fokozatosan díszítjük fel a táncot. Tapasztalataim szerint e stíluselemek ekkor már könnyen, szinte maguktól értetődően sajátíthatók el.

A fenti módszer leírása során szükség volt a Fügedi János révén közvetített mozdulatalemzési tudományos eszközrendszerre, hogy a mozgás alap- és stilisztikai elemei szabatosan megfogalmazhatóak, majd bárki által követhetőek és rekonstruálhatóak legyenek. Az oktatási tapasztalataim alapján kidolgozott gyakorlatok és e tudományos eszközrendszer kölcsönhatása hozta meg azt az eredményt, amelyet véleményem szerint végül valódi *néptánc szakmódszertannak* nevezhetünk. A munka úttörő jellegűnek tekinthető, mert sem a hazai sem a nemzetközi szakirodalomban nem ismertünk olyan hasonló jellegű munkát, amely a táncos moz-

gás itt leírt ritmikai és stilisztikai mélységeit próbálta volna módszertanilag megközelíteni és feldolgozni. A megfogalmazás nyelve az általánosan táncoktatási gyakorlathoz képest szokatlannak tűnhet, mert a mozdulatelemzési eszközrendszer még nem elterjedt széles körben, és a munka során a meglévő fogalmakon túl számos újat is ki kellett dolgozni.

Fügedi János szerint a könyv egyes táncokra bemutatott módszerbeli rendszerét megvizsgálva egy adott szakanyag pedagógiai megközelítésére az alábbi ábra szerinti általános modell állítható fel.



*Néptánc szakanyag oktatási rendszere*

Az oktatási „naprendszer” középpontjában a *szakanyag* áll, amely lehet bármely autentikus néptánc típus vagy altípus. A szakanyag feldolgozása négy fő szempont köré csoportosítható: a *motívumok*, az *etűdök*, az *improvizáció* és a *koreográfia* készítés. E négy fő szemponton belül, a sajátosságaiknak megfelelően, további alaptényezők szerint lehet egy-egy szempontot megközelíteni, azaz jellegzetességeiket hangsúlyozni, azokra rávezető gyakorlatokat kidolgozni. A szakanyag motívumai tekintetében a súllyal és gesztusokkal végzett *térhasználati*, *ritmikai*, vagy *dinamikai* tulajdonságok kiemelésével lehet e jellegzetességek helyes előadására a táncosokat rávezetni. A *játék* mindegyik terület része, olyan gyakorlatkészítési attitűd, amely mindig a próbavezető személyiségének tükrözi. A pedagógiai gyakorlat fontos eleme az *etűd*. Ekkor kap szerepet először a motívumok egymáshoz kötésének nehézsége, és az össze-

fűzött motívumokból kialakuló szerkezet, ahol a motívumok bonyolódásának fokozatosságától az etűd terjedelméig számos tényezőt célszerű figyelembe venni. Segít a tévedések elkerülésében, ha a hibás megoldásokra esetenként felhívjuk a figyelmet. Az *improvizáció* és a *koreográfia készítés* olyan terület, amelyről e könyv csak igen érintőleges beszél, de a szakanyag teljes körű feldolgozásának feltétlenül része. Az improvizációnál az előzőekben tanultaknak a táncanyag rendszerén belüli szabad, míg koreográfiánál azok kötött használatára kell nagyobb figyelmet szentelni. Mindig az oktatás célja az, amely e területek kidolgozottsági igényét meghatározza. Meg kell említenünk még a szakanyag két függőleges tengelyét. A feldolgozás fontos része az a *speciális tréning*, amely a szakanyag egyes sajátos mozgáselemeire készíti fel a táncos izmait, ízületeit és erőnlétét. Végül a szakanyaghoz kapcsolódhatnak sajátos *pedagógiai szempontok*, amely az általánosságokon túl e mozgásanyag speciális tanári megközelítését kívánja meg. Értelemszerű, hogy ha a szakanyagot megváltoztatjuk, változik a rendszer valamennyi elemének tartalma: a szempontrendszer bővíthet, szűkülhet, vagy egy-egy elem el is maradhat (pl. kötött szerkezetű táncok esetén az improvizáció). További alrendszer alakíthatók ki például a szakanyag korosztályszerkezetéből.

A szakdolgozat nem pusztán e módszer leírásának szántuk, hanem mintának is, amely a magyar néptánc itt érintett stílusain túl más stílusok, vagy bármely más nemzet táncainak oktatásához is keretet adhat. Különösen azért fontos erre felfigyelnünk, mert a néptánc oktatásának egyre bővülő hazai és külföldi köréhez képest szembeszökően kicsi a kidolgozott és jól alkalmazható szakmódszertanok mennyisége. E hiányt mielőbb pótolni kellene, mert ugyan szűk előadói szinten nagyon sok táncot nagyon magas szinten ismernek, de e páratlanul értékes mozgáskultúra fennmaradásához nélkülözhetetlen a széles körű oktatás, amelynek alapja az igényes szakmódszertan.

A szakdolgozat bemutatott alaptechnikák elsajátításának célja végső soron *a különféle testrészekhez kapcsolódó különféle mozgásérzések kialakítása, a mozgásérzések megkülönböztetése és rögzítése*. Az alaptechnikákból kialakuló gyakorlatokat célszerű táncpróbák kezdetén, a bemelegítéskor gyakorolni. A bemelegítéskor, a test táncra való fokozatos ráhangolásakor végezhetjük el azokat az egyes testrészekhez kapcsolódó alap mozgástechnikákat, amelyek nélkülözhetetlenek az éppen gyakorolt táncmozgások hiteles, stílusos elsajátításához és előadásához. A próbát vezető szakemberrel szemben támasztott alapkövetelmény a foglalkozásokra való tudatos felkészülés minden, a könyvben szereplő összes tanítandó táncrész oktatása esetében. A próbavezető az alábbi szakmai szempontok szerint készüljön fel a foglalkozások vezetésére:

- válassza ki a gyakorlatokat,
- bontsa a gyakorlatokat táncelemekre,
- állítsa össze a gyakorlatok sorrendjét,
- határozza meg a gyakorlatok tempóját és mennyiségét,
- válogassa össze a megfelelő kísérő zenéket, vagy válasszon egyéb, a gyakorlatokat kísérő ritmusos eszközöket.

De ne értelmezzük mereven például a gyakorlatokat táncelemekre bontását. Ne sémákat gyártsunk, hanem a próba folyamán reagáljunk kreatívan az adott pillanatra. A zene és a jelenlévő táncosok összetételének, felkészültségnek hatására mindig új és új mozdulatfűzéssel vezessük rá a táncosokat a mozgás ízére, élményére, így a próbavezető által vezetett óra mindig élő, lüktető lesz.

Mindezekből kiderül, hogy mindig az éppen akkor, az adott foglalkozáson résztvevő közönség összetétele, annak felkészültsége határozza meg, hogy a „naprendszer” mely részére tevődik a hangsúly. Tehát a naprendszer rugalmas kezeléséről, használatáról van szó.

Közel 15-20 éve tanítok Kárpát-medencei táncokat, főleg azok ritmus és mozgásvilágát kortárstáncot tanuló közösségben.

Eddigi tapasztalataimról, megállapításaimról a következőket írnám:

A kortárs tánc első benyomásra

- felszabadult test, végtagok, harmonikus mozgása
- szabad mozgások esztétikus képi benyomás
- nézni jó, és aki nézi, távol érzi magát a látottaktól, mert elérhetetlenül nehéz számára
- figyelembe veszi az egyén testtudatát.

Összességében olyan mozgásvilág, amelyet nem határoz meg rögzített térbeli és zenei szerkezet.

A hagyományos tánc

- jellemzően ritmikus, erőteljes dinamikájú mozgások
- térbelileg szimmetrikus
- testrészek különböző hangsúlyai (nem egyidejű)



- csinálni jó, közel hozza az embereket, mert közel áll az ember természetes alapállásához szükséges szimmetriához.

Összességében térben és zeneileg meghatározott mozgásrendszer.

A minőségileg magasabb szinten jelentkező eredmény e két rendszer egymásra hatásában, egymás megtermékenyítésében rejlik, és ezt az egymáshatás érvényesítését tekintem oktatási módszerem központi elvének.

Az egymásra hatás a következőkben fejeződik ki:

- nyitott mozgásrendszerbe beleviszem a zárt szimmetrikus rendszert
- zárt rendszerbe nyitott szabad mozgásstruktúrát viszek.

Az eddig felvázoltakat nagyon figyelembe véve és alapul véve az általam létrehozandó (új) pedagógiai módszer a következő DVD-n látható gyakorlatrendszer mutatja be.

A DVD-n látható gyakorlatok rendszerét a kortárstánc iskolákban tanulók szemszögéből állítottam össze.

A táncanyag kiválasztásánál a fő pedagógiai szempont, hogy egy zárt szimmetrikus mozgásrendszert használjak.

### **Ez a DUNÁNTÚLI UGRÓS**

Élményszint szempontból

- amit a motívumok szimmetrikus ismétlésével
- dinamikai fokozással
- az erő, a fizikai erő hosszantartó meglétével

tudok elérni.

Az azonnali sikerélmény megjelenése, egy emelkedett táncélmény érzéshez is elvezet.

Formájában	<ul style="list-style-type: none"> <li>- összefogódzás nélküli táncolástól a különféle kar-kéz összefogódzásig.</li> <li>- nyitott fogásmódok – zárt fogásmódok.</li> </ul>
Mozdulatában	<ul style="list-style-type: none"> <li>- egyszerű háromlépés</li> <li>- szimmetrikus szerkezet</li> <li>- kéttagú motívumok</li> <li>- egy-egy tag kapcsolási lehetősége – kombinált motívumok.</li> </ul>
Testi igénybevétel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- állandó térdhasználat, melynek következtében automatikusan megjelenik az egész test zenei főhangsúlyokra mozgatása</li> <li>- lábőrészek megkülönböztetett használata, harmóniába rendezése</li> </ul>

## **AZ UGRÓS–LEGÉNYES TÍPUSCSALÁD**

„A magyar tánckincs régi rétegének elnevezésekben változatos, de a fenti néven összefoglalt másik jelentős csoportja formai és zenei vonásaiban szorosan összefonódik az eszközös pásztortáncokkal. Itt azonban az eszközkezeléstől független formakincs és táncszerkesztés érvényesül. A két közös gyökerű, de különböző irányba fejlődő táncsalád a történeti adatokban és a mai változatokban nem különül el élesen, mint ahogy a férfi, női és vegyes, valamint egyéni, páros és csoportos formái is egybefolynak. Gondoljunk az egymásnak csak látszólag ellentmondó, sokat vitatott hajdútánc adatokra, a somogyi kanásztánc, a szlovák odzemokra, az erdélyi román haidău és fecioreasca viszonyára, a bihari ardeleanára, a cigánytánc és a botoló keveredésére. Az említett táncok tarka, szinte áttekinthetetlen szövevényében eszközös, eszköz nélküli, szóló, páros és csoportos, férfi, női és vegyes változatok egyaránt előfordulnak anélkül, hogy e formáik között lényeges terminológiai, zenei, motívumkincsbeli vagy szerkezeti különbségek lennének.

E táncok eszköz nélküli ágának jelentőségét növeli az, hogy a fokozatosan háttérbe szoruló pásztortáncokkal szemben divatjuk kevésbé csökkent, fejlődésük nem rekedt meg, s helyenként még ma is gyakoriak a Kárpát-medencében. A történeti és összehasonlító kutatá-

sok eddigi eredményei alapján e típus-család a Kárpát-medence tánckultúrájának szinte legfontosabb ága.

Az idekapcsolódó táncok rendszerezésénél kiemelt szerepet kap néhány formai-szerkezeti tényező, mégpedig 1. a motívumkincs minősége, fejlettsége, gazdagsága, 2. a tánc szerkezeti felépítésének fejlettségi foka és 3. a kísérő zenéhez való alkalmazkodás fokozata. Eszerint az egymástól eléggé elütő regionális, és etnikus típusok olyan láncolatba fűzhetők, amelyben a legegyszerűbb formáktól szinte árnyalatnyi, észrevétlen átmenetek útján jutunk el a legfejlettebbekig. A táncbéli fejlődés regionális fáziseltolódásai e táncsalád alakulásának főbb szakaszaira engednek következtetni.

1. A magyar nyelvterület nyugati részén, főként a Dél-Dunántúlon élő szóló, páros vagy csoportos változatok a formai fejlődés archaikus fokát őrizték meg régi stílusú táncdalmakkal együtt. A néhány egyszerű motívumból álló táncfolyamatra az ingadozó terjedelmű, hosszú, homogén motívumsorok jellemzőek. Ennek következtében monotóniáról, bizonyos egysíkúságról beszélhetünk. A koreográfiai egységek illeszkedése a kísérő dallamhoz még kezdeti fokon levő, esetleges. A tánc típus dél-dunántúli, Duna-menti, szlavóniai, Kalocsa- és Solt-vidéki, valamint nyugati palóc változatainak gyakoribb megnevezései: kanásztánc, ugrós, háromugrós, verbung, cinege, tustoló, pajtástánc, csillagtánc, szakácstánc stb. Az ún. valaški táncréteg észak- és közép-szlovákiai változatai igen közel állnak e típushoz.

2. Az előző típus elterjedési területével részben egybevághat e táncfajta újabb, menet-táncként alkalmazott formája. A Duna mentén, Kalocsa vidékén és a Dél-Alföldön legdivatosabb marsokra a lakodalom s egyéb mulatságok vonulási alkalmainál kerül sor. Formakincsük jóval szegényesebb, s az állandó motívumismétlésből álló táncfolyamat egysíkúságát a térbeli változatosság, a térforma gazdagsága egyenlíti ki. Zenéjébe már sok újabb, alig asszimilált idegen elem is beszűrődött.

3. A tánc észak-dunántúli és alföldi típusainak szóló 60 páros változatait ismerjük, ugrós és oláhos néven. Motívumkincse már fejlettebb, ritmikailag és mozgásanyagában változatosabb, a tánc és zenei egységek illeszkedése azonban még továbbra is alkalomszerű. A szlovák párhuzamok mellett a horvátoknál kólóval ötvözött változata, is előfordul.

4. Székelyföld nagyrészt új stílusú tánckultúrájában a régi táncok egyik visszamaradt képviselője Csíkságban a gyimesi csángóknál az ún. *féloláhos*, a bukovinai székelyeknél pedig a *silladri*. E hangszeres zenére járt szóló férfi vagy párostáncok motívumkincse és szerkezete fejlettebb a dunántúli és alföldi típusokénál, de még korántsem oly kiforrott szerkezetű és a zenéhez való oly tökéletes illeszkedést sem mutatja, mint e táncsalád később tárgyalandó közép-erdélyi típusa, a legényes.

A táncsalád alábbi két típusa nem a magyarság körében él, említése azonban éppen régi táncaink más népek tánckincsével való szoros kapcsolata miatt szükséges.

5. A magyarországi cigányok „*cigánytánc*” néven táncolják e táncsalád egyéni és páros formáit, sajátos, cigányos előadásmóddal és primitív vokális zenekísérettel: ún. „pergetéssel” és „böngözéssel”. A főként bokázó és csizmaverő mozgásokból felépülő bővített és összetett motívumok alkotják a heterogén szerkezetű, a kísérő dallam egységeihez már szorosabban illeszkedő motívumsorokat, melyekben mára záróformulák kialakítására irányuló határozott törekvés is jelentkezik. A páros cigánytáncot mindig összefogódzás nélkül táncolják, táncukat ujjpattogatással kísérik.

6: Az alföldi románok egyik jellegzetes tánca a hangszeres kíséretű *ardeleana* vagy *lunga* is e családhoz kapcsolódik. Egyéni, páros és csoportos formái többnyire a tánc ciklus elején kerülnek sorra. A férfiak sorban, néha körben járt csapásoló tánca után állnak be enők, és párosan, kézfogással járók tovább. Szabályozottabb szerkezetűek és a formai fejlődés és zenéhez illeszkedés magasabb fokát mutatják, mint a 4. és 5. típus.

7. A régi tánc típusok ismertett családjának legfejlettebb ága az erdélyi legényes, mely egyben a közép-kelet-európai táncdialektus legvirtuózabb, leggazdagabb formakincsű tánc típusa. Sajátos átmeneti helyet foglal el a régi pásztortáncok és az ugrós, valamint az újstílusú verbunk táncaink között. Az előzőkkel szemben tiszta férfi tánc típus.

Az erdélyi magyarság nem székely népcsoportjai (Kalotaszeg, Mezőség, Dél-Erdély) legényes, figurás, pontozás, sűrű magyar, sűrű tempó néven ismerik, az erdélyi románok pedig *fecioreasca*, *ponturi*, *ardeleana*, *ungerește iute* stb. elnevezésekkel táncolják.

A tánc mutatványos funkciójának megfelelő formagazdagságára jellemző, hogy egyetlen táncos motívumkészlete általában 20-30 különböző bonyolult ritmikájú, fejlett szerkezetű motívumból áll. A legényes a magyar táncok közül a tánc és zene illeszkedésének legtokéletebb fokozatát képviseli. Improvizatív jellege ellenére is szigorúan illeszkedik a kísérő dallam egységeihez. A zenével való teljes egység kialakulását és megszilárdulását főként az magyarázza, hogy változataihoz mindig a táncdallamok egyetlen ritmikai kategóriája, az ún. kanásztánc ritmusú (*kolomejka*, *vágáns*) dallamok kapcsolódnak. A nyolc-ütemes zenei periódusoknak megfelelő, formula-szerű zárlatokkal befejeződő izopódikus motívumsorok, az ún. pontok szerkesztési elve következetes.

A formailag egyszerűbb, régiesebb változatok a Mezőségről és Dél-Erdélyből kerültek elő, magyarok és románok egyaránt táncolják. E hosszabb időtartamú (3-5 perc) lazább, ismétlődő szerkesztésű legényesek pontjainak főbb, szerkezeti skémái: a a a<sub>v</sub>, a a b, a b a b<sub>v</sub>. A magyarok inkább a kötetlen egyéni előadást kedvelik, s még csoportos körben járt formái-

nál sem találkozunk teljes egyöntetűséggel. A románoknál viszont a kötött előadás a gyakoribb, mégpedig vonal formában, táncvezető irányításával táncolják legényesüket.

A szerkezetileg tömörebb, rövidebb (1-1.5 perc) és formakincs tekintetében leggazdagabb a kalotaszegiek legényese, mely e tánc végsőkéig érlelt, sűrített formája. A záró formulák ritmikai sajátossága, a pontok felépítésének más elve (a b b c) s egy állandó bekezdő formula jelenléte is elválasztja a kalotaszegit a mezőszegi változatoktól. Itt a csoportos, kötött forma úgyszólván ismeretlen, s a tánc a szerkezeti koncentráció legmagasabb fokán is megtartotta szabályozatlan egyéni jellegét.

8. Az erdélyi férfitáncok külön ágát jelentik az ún. *lassú legényesek*. Ezek főként a Mezőségen ismertek a románok és magyarok körében egyaránt: Magyar, Lassú magyar, Ritka, Ritka tempó, Fogásolás, Ungurește, Rara, Sărita stb. néven. Szerkezetileg amorfabb és kiforrottabb változatai alapján két altípusukat különböztetjük meg, melyek zenekíséretük szempontjából is eltérnek egymástól. E legényes fajtánál a lassúbb tempó az osztott és összevont ritmus-értékek használatát egyaránt lehetővé teszi. Néhol a lassú és sűrű legényes (a 7. és 8. típus) együtt él s mintegy táncpárt alkot, másutt pedig a magyarok és románok közt oszlik meg használatuk. A lassú legényes kialakulása valószínűleg másodlagos, és mintegy átvezető láncszemet jelent a régi férfitánc szerkezetileg fejlettebb típusa és az oldottabb szerkezetű, lassú metrumú újstílusú verbunk-táncaink között.” (Martin György 1970–72.)

## A DVD-N LÁTHATÓ GYAKORLATOK FELÉPÍTÉSE

### I. UGRÓS

MTA Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum Filmtára: Ft. 203. film részlet (archív)

#### Bemelegítés

Az ugrós esetében hat féle súllyal végzett mozdulattípust illetve altípust tárgyalunk: a *lépést*, altípusként a *gördülő lépést*, a *gördüléssel végzett lábförész váltást*, az *ugrást*, valamint két ugrás jellegű mozdulatot, a *csusszanást* és az *ejtést*.

#### Lépések lábförészváltásokkal

A fenti gyakorlatoknál kezdetben célszerű 4/4, majd 2/4 ütemnyi szünetet hagyni a lépések között. Végrehajtáskor nagyon fontos szempont, hogy a lépéseket kísérje térdrugózás, de a próbavezetőnek tudatosan szem előtt kell tartani azt a szakmai elvet, hogy a rugózás már hangsúly függő, tehát tisztában kell lennie a fent- és lenthangsúlyos rugózás közötti különbséggel. A táncosok figyelmét fel kell hívni arra, hogy a zenei ütemegységekhez képest lefelé vagy felfelé irányú a térd rugózása. Ennél a pontnál már érintjük is a néptánc technika egyik alapkérdését, a lent- illetve fenthangsúly.

#### Csusszanások

A lépésekhez szorosan kapcsolódik a telitalpon végzett csusszanás (csúszó ugrás), amelyet valamennyi főirányban elvégezhetünk: előre (E), hátra (H), jobb (Jo) és bal (Bo) oldalt, illetve a rézsút irányokba, jobb rézsút előre (Jre), jobb rézsút hátra (Jrh), bal rézsút előre (Bre) és bal rézsút hátra (Brh).

A csusszanás és a hozzá kapcsolódó irányok együtteséből készítsünk alapgyakorlatokat. Mielőtt rátérnénk első alapgyakorlatunkra, egy fontos stílus meghatározó törvényszerűséggel ismertetném meg a Kedves Olvasót (próbavezetőt, leendő táncpedagógust). A Kárpát-medencében lévő különféle tánc típusokban, stílusokban található motívumokban a csusszanás

legtöbbször főnhangsúlyos, azaz a zenei hangsúlyra végzett csusszanás közben a test súlypontja emelkedik. Ezért gyakorlásunkat is e jellegnek megfelelő mozgásokból építsük fel.

### **A féltalpról talpra gördülés és az ejtés**

E két mozdulatot azért tárgyaljuk együtt, mivel egymásból kiinduló, visszatérően egymásra épülő alaptechnikáról van szó. A féltalpról talpra gördülő ereszkedésnél a gördülést végző láb mindvégig talajérintésben és súlyhelyzetben van. Ejtésnél tulajdonképpen ugrásról van szó, mert az ejtést indító láb (a régi súlyláb) egy pillanatra a levegőbe kerül, azaz súlytalanodik, de a súlytalanodás közben a test súlypontja csak lefelé halad. Ha a motívumokban lévő ejtést a mozgás mértékében szűkítjük és dinamikailag csökkentjük, akkor az ejtésből ereszkedő gördülés lesz, de a mozdulat formailag nem változik.

Példaként két motívum ereszkedő gördüléssel és ejtéssel változatait mutatjuk be.

### **Ugrás**

Az alábbi ugrás gyakorlatokat célszerű az alapbemelegítés–alaptechnikák–ritmusgyakorlatok egysége után folyamatosan végezni. Az ugrós típusú táncmotívumokban a következő ugrástechnikák találhatók: *bokából indított kis ugrások, térdből indított ugrások, valamint térdből indított ugrások, a karok lendületének hozzáadásával.*

Mondhatnánk, ez a mozgás a pingvinek ugrálásához hasonlít. Kicsit természetellenesnek tűnik, de a technikai építkezés szempontjából igen hasznos.

A következő gyakorlat hasonló az előző pontban leírtakhoz, de itt térdhajlítással végezzük el a féltalpról talpra ereszkedést, amely egyben az után következő ugrás kiinduló helyzete. Az ugrást egész ütemegységre végezzük.

A gyakorlatsor lényege az ugrások magasságának folyamatos növelése mozdulatbővítéssel, erő, dinamika hozzáadásával, mindvégig ügyelve a helyes testtartásra. A gyakorlatsor eredményeként a test és a végtagok lefogott állapotából, a térdhajlítások és a karlendület hozzáadásával a test felszabadultabb állapotba kerül. Természetesen e gyakorlatsor számos más egyéb ugrás gyakorlatokkal együtt képzelhető el. Az iménti ugrás gyakorlatsor az ugrós táncok motívum tanulásához visz közel. A gyakoroltatás során a próbavezetőnek ügyelni kell *a gyakorlatok ritmikai beosztására, a helyes tempó és a mozgás mennyiségének meghatározására.*

## **Az ugrós motívumokhoz kapcsolódó mozgásritmikai gyakorlatok**

Ritmikai szempontok szerint kidolgozott technikai gyakorlatok sorozata a most következő rész témája, ami szorosan ráépül az előző részben tanultakra. Ide tartozik a *ritmusfelelés*, a különféle mozdulatok *ritmikai helymeghatározása*, és *a kar és a láb mozgásának függetlenítése*. Nem biztos, hogy a gyakorlatokat elsőre el tudják sajátítani a tanulók, s ekkor a foglalkozást vezetőnek az alapokhoz való visszatérés módszerét célszerű követnie. Ennek lényege, hogy a mozdulatból indulunk ki, illetve ehhez találunk ki egyszerű gyakorlatokat.

### **Tapsfelelés, ritmusfelelés, hangsúlyfelelés**

A gyakorlat indításához a próbavezető adja meg a @ = 60 tempót. A nő négy bevezető tapsa után a férfi a nő által adott ritmusok közé tapsol. A javasolt mennyiség két bevezető 4/4-es ütem (négy tapsolás) után két tapsolással ritmusfelelt ütem. Célszerű a gyakorlat végén megállni, és hagyni a gyakorlatot végzőket, hogy feszültség levezetőként beszéljék meg az esetleges ritmikai problémáikat és készüljenek a ritmustaps cseréjére. Tehát aki eddig fő- és mellékhangsúlyra tapsolt (nő), most e hangsúlyok közé, tehát kontrára fog tapsolni, a párja (férfi) pedig átveszi az előző szerepet.

A próbavezető által megállapított tempó fölvétele után (erre szolgál a négy bevezető taps) a férfi nyolcszor tapsoljon zenei fő- és mellékhangsúlyra, a nő pedig ennek megfelelően nyolcszor a hangsúlyok közé. Ezek után megpróbálhatjuk a megállás nélküli folyamatos szerepváltást is. A gyakorlat lényege a *képi történés* rögzítése, tehát a széles karnyitás eredményeként az ott keletkező üres hely és ebbe az üres helybe történő betapsolás. Természetesen a képi rögzítés közben hang is keletkezik, de ebben a gyakorlatban a hangsúlyt a képi rögzítésre helyezzük.

### **Hangsúlyfelelés testrészekkel**

Most egy emberen belüli egységben jelenik meg a képi rögzítés, amely jelen esetben a comb-tenyér találkozása.

1. Sima helyben járás
2. Taktusa végzett helybe járás dobogva
3. A nem lépő láb combját vízszintesig emeljük



4. Amikor a comb elérte a vízszintest, ugyanazon az oldalon lévő karral üssünk a térdünkre.

A gyakorlatot célszerű nagy körben, jobbra haladva (balra keringve), folyamatosan végezni. (Lehetséges elsőként a próbavezető által adott tapsra, majd zenére végezni a gyakorlatot. Ezt mindig a próbavezető mérje fel, döntse el, hogy a gyakorlást milyen zenekíséretre végezzék. Ezentúl ez a mérvadó minden gyakorlatban, erre nem térünk ki, csak ettől eltérő esetekben.)

Ugyancsak fontos a tempó előzetes megadása és az, hogy az alaplüktetés a gyakorlat egésze alatt folyamatosan hallható legyen. Ez lehet taps, kieresztett metronóm, élőzene vagy magnózene fődallama (majd később a fődallamhoz kapcsolódó kíséret ritmus is). A gyakorlás kezdetén a dobantásokat követően a comb vízszintesig emelése a képi rögzítéshez tartozik, később azonban a térd megütésekor keltett hang pontos ritmikai elhelyezése álljon a figyelem középpontjában.

### **A mozdulatok ritmikai helymeghatározása**

A fentiek elsajátítása után térhetünk rá következő lényeges és nagy témánkra, a különféle mozdulatok ritmikai helymeghatározására. Alakítsunk két csoportot. Az első csoport egyenletes, folyamatos 4/4-t tapsol négy ütemen keresztül, @ = 100 tempóban. Másik csoport a 35. ábrán bemutatott szinkron szerint:

- 1) csak az első ütem utolsó negyedére tapsol
- 2) csak az első ütem utolsó nyolcadára (kontrájára) tapsol
- 3) csak a második ütem első negyedére tapsol.

### **A kar és a láb mozgásának függetlenítése**

A most tárgyalásra kerülő néptánc mozgás és ritmus alaptechnika azért fontos és lényeges eleme későbbi tanításunknak, mert az ugrós és mars mozgásokhoz többfajta térforma (szóló, páros, vonulás, sor, kör stb.) tartozhat és ezekhez a térformákhoz más és más karhasználat járul. Fontos észrevennünk azonban azt, hogy zenei főhangsúlyra a kar legtöbb esetben távolodik a testtől.

Az ugrós és mars motívumok gazdag és változatos ritmikájú lábmozgásához képest (pl. & @, @ @ , & & @ ) a lábfigurát kísérő karszólam többnyire @ @ ritmusú. Ebből adódóan a kar és a láb szólamai eltérnek, és az eltérésből adódó függetlenítés gyakorlása érdekében mutatjuk be az alábbi alaptechnikákat. Ez az eltérés, illetve az ebből adódó kéz-láb függetlenítése adja meg a választ a most soron következő alaptechnika tárgyalására.

A többszólamúság elsajátítására gyakorlásunkat kezdjük egy olyan játékos séta gyakorlattal, ahol taktusra végzett egyenletes tapsolás közben háromféle ritmusú lépést végzünk (e lépésritmusok tisztán vagy variált formában a Kárpát-medencei néptáncokban stílusoktól függetlenül majd mindegyik tánc típus páros és szóló mozgásanyagánál megtalálhatóak).

### **Ritmusfordítás**

A két ritmus először egyidejűleg két csoportban, tapsolással gyakoroljuk. A csoportok között gyakran váltjuk a feladatot, hogy a főhangsúlyok érzékeltetése mellett a két eltérő ritmusból adódó zenei összhangzásokat a táncosok érzékeljék.

A gyakorlat pontos elsajátítása után (feloldásképpen) a próbavezető számára rengeteg játékos lehetőség kínálkozik, amit mindenféleképpen célszerű kiaknázni. A formai megoldásokon túl, (mint pl. két csoport vagy két személy egy-egy szólamot előadva, különböző térformákban, a ritmusok csoportok vagy személyek közötti cseréje) a dinamikai hangsúlyok eltolása is szélesíti a játék lehetőségeit.

### **Kar-láb egyidejű mozgások összefüggése**

A most soron következő gyakorlatsorokkal jutunk el az ugrós-mars típusú táncok esetében megfigyelhető kar-láb szólamok egyik lényegi jelenségéhez, a lépések ritmusa és a lépésekhez kapcsolódó kísérő karmozgás ritmusa közötti összefüggéshez. Gyakorlatainkban arra törekszünk, hogy a kar és a láb mozdulatait egymástól előbb irány, majd ritmikai szempontból is függetlenítsük.

A karok mozgása legyen erőteljes. Ez vonatkozik a soron következő gyakorlatokra is.

Következő gyakorlatunk formailag megegyezik az előzővel, de ritmikailag a kar és a láb szólama szétválik.

A fenti gyakorlatokkal rávezettük táncosainkat a kar és a láb ritmikai függetlenítésére. A következőkben a tanultak alapján a kar az eredeti táncoknak megfelelő irányokba mozduljon.

Ezen a ponton véget ért a tréning és az ehhez kapcsolódó stílus, ritmus gyakorlatok sorozata. Ettől a ponttól kezdve alkalmazzuk a tanultakat az eredeti táncok elsajátítása során. Az alábbiakban az ugrós és a mars táncok néhány jellemző motívumát és továbbiak forrását ajánlunk fel a gyakoroltatáshoz.

### **Hangsúlyok ritmikai helymeghatározása**

Az ugrós tánc típus és a hozzá tartozó motívumok megfelelő és hiteles eltáncolásához a tanultakon túl hiányzik még egy fontos mozgástechnikai elem. E hiányzó elem, amit kiemelt fontossága miatt külön részként is taglalunk, a *dinamikusan fölfelé törekvő ugrás*, az un. elpattanó ugrás és annak *ritmikai helymeghatározása*. A mozgásjelenség érzékeltetéséhez egy egyszerű cifra lépést, illetve annak ritmusát hívjuk segítségül. Elsőként a & @ ritmustapssal szemléltetjük az elpattanás lehetséges ritmikai helyeit a megfelelő helyen való erőteljes taposlással.

Elsőként az egyes dinamikai helyeket külön-külön gyakoroljuk, egymástól szétválasztva, szünet kihagyással. Ezután nyolc, majd négy, végül két ütemenként folyamatosan váltjuk a III. csoport a, b. és c. hangsúlyozási helyeit. Ne feledkezzünk meg a csoportok gyakori szerepcseréjéről sem.

A dinamikus tapssal tudatosított ritmikai helyeken most táncmotívum környezetben *dinamikailag fölfelé törekvő*, azaz *elpattanó ugrásokat* adunk elő. Dinamikailag fölfelé törekvő ugrásoknak nevezzük az ugrások azon fajtáját, amikor az ugrás levegőbe emelkedését megelőzően, az ugrást előző fázisban talpon erősen ledobbantunk, és a dobbantás erejéből lendületet véve erőteljesen emelkedünk felfelé. Az ugrásból érkezés természetesen a következő ritmikai egységre esik. Az elpattanó ugrás elsajátítását előkészítő, szintén csoportos gyakorlatban a 40. ábra szerinti cifrát táncoljuk úgy, hogy a gyakorlatokban megjelölt helyeken dobbantunk le az elpattanó ugrásokhoz.

I. csoport      folyamatos taps

II. csoport      (az elpattanó ugrást megelőző) ledobbantás a cifra első nyolcadán

A következő előkészítő gyakorlat megegyezik az előzővel, de az (az elpattanó ugrást megelőző) ledobbantást a cifra második nyolcadára helyezzük.

Végül gyakoroltassuk a cifrát, amikor a ledobbantás a cifra utolsó negyedére esik, így tulajdonképpen az első fázisunk lesz elpattanó ugrás. Ügyeljünk a csoportok gyakori szerepcseréjére.

### **Játéklehetőség**

Végül arra is mutatunk módszert, miként lehet fokozatos rávezetéssel megerősíteni az elpattanó ugrás ugrós stílusnak megfelelő ritmikai helyét, amely az itt bemutatásra kerülő gyakorlat-sorunk végén jelenik meg. A gyakorlatot csoportosan végezzük, gépi vagy élő zenére. Nagyon lényeges a helyes, „mérsékelt” tempó megválasztása, nehogy a rosszul – túl gyors vagy túl lassú – tempó akadályozza a tanultak hiteles zenei közegbe való beépítését.

Először a fenti három gyakorlatot most három csoportban egyszerre, folyamatosan végeztessük. A dinamikailag fölfelé törekvő ugrásokat megelőző dobantások három ritmuspontját szinkronban ábrázoljuk. Itt is ügyeljünk a csoportok gyakori szerepcseréjére.

Fejlesszük tovább a gyakorlatot úgy, hogy minden csoportot csak egy-egy táncos képviseljen. Itt se felejtjük el változtatni a szerepeket.

Az egy-egy táncosra szűkített gyakorlatát a továbbiakban két személlyel ismételjük meg úgy, hogy kihagyjuk az elpattanó ugrást. Az így kapott két előadásmód már nagyon közel visz a végső előadásmódhoz.

Végül elhagyjuk a felugrást, és marad az előadásmód, amelyet fontossága miatt újra megmutatunk. Ekkor érünk gyakorlatsorunk lényegéhez, amikor rávilágítunk arra, hogy az ugrós táncmotívumokon belül helyére került a dinamikailag fölfelé ívelő ugrás. Az ugrás jellege így felel meg az ugrós tánc stílusának, hagyományos megjelenésének az ugrás helye, funkciója és eltáncolhatósága tekintetében is.

Tanítási módszerünkben kövessük az alábbi elveket:

- a dinamikailag fölfelé ívelő ugrás lehetséges *ritmusainak elsajátítása*
- a ritmusok *megkülönböztetése*
- a különböző *ritmikai helyek, hangsúlyok, a mozgás harmóniájának összehasonlítása*
- az ugrós tánc stílusának megfelelő *előadásmód kiemelése*
- az *adásmód megerősítése*

- és végül *gyakorlati alkalmazása*.

## AZ OKTATÁS EGYES PEDAGÓGIAI ÉS DIDAKTIKAI SZEMPONTJAI

### *A körformában való tánctanítás jelentősége*

A néptánc technikai alapgyakorlatok elsajátítását követően a tanultakat eredeti táncmotívumokban alkalmazzuk és a gyakorlás során kezdetben javasolom a *körformában* való tánctanulást. Ennek nagyon fontos pedagógiai okai vannak. A körformában való gyakorlás számos szempontból igen fontos *a résztvevő táncosok számára*.

- Megadja az *együvé tartozás* érzését, mert kezet összefogva, mindenki arccal befelé a kör középpontja felé gyakorol.
- A kézfogás révén egy *összetartó erő* is kifejeződik, amely segít és élményt ad a motívumok lüktetésének, hangsúlyának, dinamikájának elsajátításában, eltáncolásában.
- A *védettség* érzését kelti az, hogy nincs a gyakori személyes számonkérés, mert a próbavezetői figyelem megoszlik, és ebből következik a motívumtanulás tétnélkülisége, a gyakori hibázhatóság lehetősége.
- Megadja az *összehasonlítás lehetőségét* a személyenkénti tanulás gyorsaságáról („én hol tartok a többihez képest, hol tart a többi én hozzám képest”), és a tanulás minőségéről („milyen hitelesen, stílusosan adom elő a motívumot”).

A körformában való táncoktatáskor a pedagógus rendszerint a kör középpontjában áll és előtáncol. Ez lehetőséget biztosít számára a *szelet-látásra*, a kör egy bizonyos ívén lévő táncosok figyelemmel kísérésére. Az egyes *szeletek* előadását, tanulási folyamatát gyorsan össze tudja hasonlítani, és ennek megfelelően arra fordulhat, úgy válthatja irányultságát, hogy táncával segítse a gyakorlókat. A gyors összehasonlítás eredményeként megállapíthatja azt az „elérhető legkisebb jót”, ami mindenkinél azonos, és ami már megfelel az elsajátítandó táncos feladatnak. Ha van, ugyancsak feltárhatja, hol van az *elakadási pont* (erre később visszatérünk), és meghatározhatja a motívumtanításának ütemét.

A táncosok munkájának a *szelet-látás* révén biztosított gyors áttekintési módszere számos gyakorlati tanítási szempontot vet fel. Ilyen a motívumrészek külön-külön való tanítása, ezek egymásra építése, eljutva a kész motívumig. A gyakoroltatás során célszerű a rész-motívumok közé egy-egy ütemnyi szünetet beiktatni, majd ha a külön-külön gyakorolt rész-motívumok előadása hibátlan, akkor a szünetek nélkül, a motívumrészeket összefűzve foly-

tassuk a gyakorlást, eljutva az egészhez. Az egész gyakoroltatásakor a teljes motívumok közé helyezzünk akár többütemnyi vagy az egész motívum terjedelmének megfelelő szünetet (egyszer vagy kétszer annyi szünet kihagyás, mint az egész figura ritmusterjedelme). Mindezt azért javasoljuk, hogy a táncosoknak legyen idejük fölmérni azt, hogy saját motívum előadásukban, saját táncukban mi az „alap jó”, mi a hiányosság, és mi lehet a most már saját maga által kialakított út a jó motívumhoz.

A motívumrészek összekapcsolásakor találkozhatunk *elakadási pontokkal*, ami pl. lehet a mozgáslüktetés elvesztése, formai (lábrend) probléma, vagy a testsúly váltásából adódó nehézség. Az elakadási pontok felbukkanásakor célszerű a problémát kiemelni, csak arra technikai gyakorlatok végeztetni, majd elsajátításkor visszahelyezni oda, ahol az elakadást felfedeztük.

## A CSOPORTOS ÉS SZEMÉLYES GYAKOROLTATÁS

A körformában elsajátított, megtanult tánclépések, motívumok után fokozatosan célszerű rátérni a kisebb csoportos és a személyes gyakoroltatásra. A nagy körből először alakítsunk több kis kört, majd a kis körökből készítsünk sor formát. A sorok haladhatnak is, ezt a próbavezető döntheti el. A kiscsoportos formát kövesse a páros vagy személyes gyakoroltatás. A személyes gyakoroltatás kezdetekor elsőként csak olyan táncost emeljünk ki, aki nagyon biztos a gyakorlat megvalósításában.

A személyes gyakoroltatásnál fontos pedagógiai szempont, hogy *ne azt bizonyítsuk, hogy nem tudja, illetve mit nem tud a táncos, hanem azt, hogy mit tud*, és ez legyen a kiinduló pontunk. Például a kiscsoportból olyan személyeket emeljünk ki bemutatásra, aki biztosan és tévesztés nélkül el tudja táncolni a motívumot. Ezzel bizonyítja a motívum megvalósíthatóságát, így kivetíti az elsajátíthatóság érzését a többi résztvevő táncos számára. Az természetes, hogy a próbavezető tanár meg tudja csinálni a motívumot. *Húzóereje* annak van, hogy a tanulók közül is többen képesek erre, és ezt példaként lehet a többi táncos elé tárni. De ne essünk abba a hibába, hogy mindig csak egy, legfeljebb két táncossal mutattatjuk be a motívumot, motívumsort, mert ennek „sztárolás” jellege van, gyakran ellenszenvet válthat ki. A pedagógusnak következképpen csak akkor szabad ezeket a kiemeléseket megtennie, ha meggyőződött arról, hogy legalább a résztvevők negyede, fele már elsajátította az anyagot. A motívumot helyesen előadók számát fokozatosan növeljük, és a jó bemutatások nagyobb számával inspiráljuk a még lemaradásban lévőket. Tartsuk szem előtt a *pozitív megerősítés* és a *hiánypótláshoz vezető út elvét* is. Minden személyes bemutatott gyakorlatban ki kell emelni a személyek-

nél meglévő összes pozitívumot, a jó előadás valamennyi technikai és stilisztikai elemét. De ugyanakkor esetleg másoknál a még meglévő hiányzó mozgáselemeket fel kell tárni, és arra gyakorlati mozgástervet kell javasolni (lásd: elakadási pontok tárgyalása). Ha a személyes egyéni gyakoroltatásba és annak értékelésébe belefogtunk, célszerű és pedagógiailag nagyon hatékony az értékelést a foglalkozáson résztvevő valamennyi táncos esetében elvégezni.

Végül térjünk rá azokra a táncosokra, akik nem teljesen, vagy egyáltalán nem tudták megtanulni az adott motívumot, lépést. Ne fenyegetőzzünk a szülők behívásával, vagy más művészeti területre tanácsolással, hanem ezt a helyzetet is fordítsuk előnyösre. Az ő esetükben is tartsuk szem előtt a pozitív megerősítés elvét. Keressünk táncukban egy hibátlan mozdulatot vagy gesztust, elsőként ez kapjon „legkisebb jóként” pozitív megerősítést. Erre alapozva határozzuk meg a folyamatban a hiányzó elemeket (mozdulatrészek, helyes hangsúlyok, lábrend, ritmikai problémák, testtartás, stb.), és javasoljunk azokra gyakorlati mozgástervet. A mozgásterv mindig személyes legyen, a lemaradó táncosokkal mindig annyit gyakoroltassunk, amennyi az ő számukra teljesnek, hitelesnek és jónak tekinthető.

## **TÉRFORMÁK, KARHELYZETEK, FOGÁSMÓDOK**

Az ugrós táncok motívumai gazdag térbeli játéklehetőséget biztosítanak számunkra. A szóló formától a körben táncolásig változatos térformákat találhatunk. Nézzük e térbeli formalehetőségeket és a velük megvalósítható haladási irányokat:

*Szóló formában* a táncos saját tengelye körül foroghat, illetve bármely térirányba mozdulhat.

*Páros formában*, amely lehet egynemű vagy vegyes, a táncosok előre-hátra irányba mozoghatnak, de jellemzőbb a köríven táncolás (középpont a két táncos között).

*Hármas formát* az különbözteti meg az alább bemutatandó sorformától, illetve a kör formától, hogy ebben az esetben egy férfi két nővel táncol. Haladási lehetősége megegyezik a sor és körformával.

*Csillag formában* két férfi két nővel táncol. E térformában csak balra haladnak (jobbra keringés).

A *sor forma* lehet vegyes vagy csak egynemű. A sor formában a táncosok előre-hátra haladhatnak.

A *félkör forma* a sor formához hasonlóan lehet vegyes vagy egynemű, haladását pedig a félkör formálta ív határozza meg, de elképzelhető, hogy az egész félkör együttesen, egyenes vonalon halad valamely térirányba.

A körforma szintén lehet vegyes vagy egynemű, a táncosok értelemszerűen a kör által megszabott íven haladnak.

A formákhoz kapcsolódó kar, illetve összefogódzási lehetőségek a következők lehetnek:

szóló formánál

- felemelt karok
- csípőre tett kéz
- vegyes (felemelt kar – csípőre tett kéz)

páros formánál

- vegyes (felemelt kar – előre emelt kar)
- felemelt mindkét karral
- egy kar felemelt, másik kéz csípőn
- egy kar leengedett, másik kéz csípőn, egymás oldalán állva
- egy kar leengedett, másik kéz csípőn, egymással szemben állva
- azonos oldali leengedett karral (keresztkezfogás), másik kéz csípőn
- mindkét kar leengedett
- vállfogás egymással szemben állva (két férfi esetében)
- vállfogás egymás mellett állva

hármás formánál

- leengedett karokkal
- „kóló” fogással (az oldalt emelt, hajlított kar „V” betűt formál, azaz a felkar oldalt mély, az alkar oldalt vagy alap magas)

csillagformánál

- a szemben álló párok keresztkezfogása, leengedett karokkal

sor formánál

- „kóló” fogással
- felemelt karokkal
- leengedett karokkal
- vállfogással (csak férfiaknál)



félkör formánál

- hasonló, mint a sor formánál

kör formánál

- hasonló, mint a sor formánál

A karhasználatban kapcsolatban fontos megemlítenem, hogy a szóló és a páros ugrós tanításának kezdetekor ne határozzuk meg a kar tartását, ne erőltessünk a táncosokra különféle, általunk előírt karformákat, mert ez külön terhet ró a táncosra, s figyelmét elvonhatja a már tanult, de még rögzítésben lévő motívumoktól. Javasoljunk néhányat a fent ismertetett kartartások közül, és várjuk meg, amíg a táncosok megérik, megélik, *önmaguktól rájönnek arra*, hogy milyen motívumhoz, milyen kartartás természetes a számukra.

## **A HALADÁSI IRÁNYOK ÉS A MOTÍVUMOK KAPCSOLATA**

Az ugrós motívumok általában előadhatók mind helyben, mind térbeli haladással. Ugyanakkor elmondhatjuk, hogy az ugrós tánc elsősorban közösségi tánc, és a táncosok formálta térbeli kapcsolatok (a térformák) hatással vannak a motívumokra, így azok lehetséges haladási irányaira is. Az irányokba való haladás élvezhetőbbé, élettelibbé, táncosabbá teszi a motívumokat, amely vonzerejének kihasználására ezért pedagógiailag tudatosan törekedni kell. A motívumok és az irányok összefüggésével kapcsolatban azonban ügyelni kell a kellemes „eltáncolhatóságra”, a gördülékeny haladásra, a táncosok egymás közötti harmonikus mozgásvizonyára. Az alábbiakban néhány példát adunk haladással előadott ugrós motívumokra. A motívumok szöveges lejegyzése a megadott javasolt irodalomban található.

E módszertani pedagógiai rendszer gyakoroltatása, elsajátítása (amit ha időben nézünk egy, másfél tanévet jelent, heti 4 óra foglalkozással) után, következzen fő profiljukban kortárstáncot tanuló közegben elsajátított ugrós tánc, amit vezetésemmel a tanulók táncolnak. A látottakhoz kommentárt fűzni nem szükséges, mert a felvételek önmagukért beszélnek.

## II. FORGÓS–FORGATÓS TÁNCOK

### MAROSSZÉKI FORGATÓS

#### A székelységről

„A Székelyföld ismét több régi megyét magába foglaló nagy terület (Udvarhely, Csík, Háromszék, Maros-Torda). A folklór szempontjából már nem olyan archaikus állapotokat őriz, mint a Mezőség. Az egy tömbben élő magyarság itt közvetlenebbül, érzékenyebben reagál a magyar nyelvterület központi részén végbemenő divatváltozásokra, mint a közép-erdélyi magyar szórványok. a székely városok, az egymás közötti rendszeres érintkezés, a sanyarú természeti, anyagi körülmények miatti állandó vándormunka egyaránt hozzájárult ahhoz, hogy a székelység régi hagyományos kultúrája már jobban felőrlődött, mint más erdélyi népcsoportoké. Természetesen még van jó néhány olyan terület, melyre e megállapítás nem vagy csak módosítva érvényes, s itt még megtalálhatjuk a korábban az egész székelyföldre jellemző régi kultúra maradványait (Marosszék, Nyárad-mente, Felcsík).

A népies műtáncok, polgári és szász divathatások következményeként viszonylag sok városi elem szűrődött tánckultúrájukba (Hétlépés, Ceppel, Polka, keringőfélék).

Tánczenéjük is sokkal modernebb, mint más vidékéké. a mezőszéki aszimmetria pl. a mai tánczenéből már úgyszólván teljesen kiveszett, a lassú tánctempók már háttérbe szorultak. a nyelvterület központi részéről terjedő újstílusú csárdás-zene és műcsárdás-divat a Székelyföldön is uralomra jutva, lassan kiszorítja a régit.

A székelység tánckincsének reprezentatív típusa a székely verbunk vagy csúrdöngölő. a legényes jóformán teljesen hiányzik e területről, illetve néhol egyszerűbb, primitívebb változatával féloláhos néven találkozhatunk.

A párostáncok közül a *marosszéki forgatós* képviseli a jellegzetesen székely párostánc fajtáját. Nyárad-menti neve szerint elsősorban Marosszékre, tehát Maros-Torda megye területére jellemző. Marosszéken viszont Korcsosnak nevezik. a székelyföldi románok hasonló néven (Corcioşa) ismerik. A keleti, csíki székelység és a közép-erdélyi területek felé újabban terjedt el.

A marosszéki táncrend igen érdekes, különösen sorozatba fűzi össze a táncokat. Mezőbádon pl. székelyverbunk, lassú, korcsos, friss csárdás, Sárospatakon: verbunk, sebes



## Marosszéki forgatós alapmotívumok

Mielőtt rátérnénk a marosszéki forgatós tanítási-tanulási módszereinek részletes tárgyalására, tekintsük át vázlatosan az erdélyi dialektus egyes párostáncainak főbb formai jegyeit. A formai hasonlóság illetve eltérés a tanítás-tanulás szempontjából fontos. A hasonló ritmikai, a páros viszonyt meghatározó és a mozgáskészletre jellemző jegyek elsajátításával, megalapozásával könnyebb lesz az átjárhatóság az eltérő stílusú párostáncok tanulásakor. A különbözőségek hangsúlyozásával viszont a táncra jellemző stílusjegyeket erősítjük.

Ha az erdélyi dialektuson belül különböző stílusú párostáncok ritmus – páros viszony – mozgáskészlet tartalmát vizsgáljuk, hasonlóságokat, illetve eltéréseket figyelhetünk meg. Hasonlóságot találunk pl. a táncok építkezésében. A két legjellemzőbb építkezési forma: a pihenő – páros forgás – figurázás – pihenő vagy a pihenő – figurázás – páros forgás – figurázás – pihenő részekből álló szakaszok előadása. E táncrészeket az adott táncstílus motívumkészletébe tartozó jellegzetes váltólépések kapcsolják össze. Azonban ha minél mélyebben hatolunk e párostáncok mozgás-, ritmus- és formai jellegzetességeibe, eltérések sorát figyelhetjük meg. Ezek az eltérések jelentik a vizsgált tánc stílusjegyeinek összességét. Példaként válasszunk ki az erdélyi dialektus néhány párostáncát Szilágyságból, Kalotaszegről, Mezőség-ről, Székelyföldről és Gyimesből. Először vizsgáljuk meg milyen hasonlóság figyelhető meg az itt felsorolt táncoknál.

Ritmikai	Páros viszony	Mozgáskészlet
mérsékelt tempó (l.cs.)	zárt összefogódzás (lapocka - vállfogás)	pihenő bevezető, bekezdő mozgás (Általában a kétlépes csárdás)
gyors tempó (f.cs.)	pillanatnyi elválás (nő elengedése)	páros forgás
esztám kíséret ritmus		figurázás
		kar alatti forgatás
		páros forgás
		csapásolás

További hasonlóság e táncok között, hogy a párok általában a zenekar előtt köríven haladnak, és amikor egy vagy több pár a zenekar elé ér, táncukat rendszerint akkor bontják ki.

Most nézzük a választott táncok eltérő formai jegyeit.

Ritmikai	Páros viszony	Mozgáskészlet
aszimmetria  (kalotaszegi román invírtita, gyimesi lassú magyaros)  páratlan ütemszerkezet (mezőségi lassú cigány- tánc, purtata)  forgó lépés ritmus  - egyszerű (@ @ / szil- ágysági csárdás)  - összetett ( # @ - kalo- taszegi csárdás, mezőségi csárdás)	hármastánc  (mezőségi szászka)  négyestánc  (széki magyar)  vegyes kör forma (szé- kelyföldi szöktető)  fogásmódok	<u>Tánckezdés</u>  a test vertikális lüktetésének megléte (kalotaszegi csárdás, mezőségi csárdás)  vagy hiánya (gyimesi lassú és sebes magyaros)  a lépés ritmusa  egyszerű (kalotaszegi kétlépes csárdás)  összetett (mezőségi szökős)  <u>Páros forgás</u>  <i>forgás jellege:</i>  - futó (székelyföldi szöktető)  - lépve forgó (mezőségi csárdás)  - szökkenve forgó (kalotaszegi csárdás)  <i>hangsúly:</i>  lent  (zenei főhangsúlyra a mozgás hangsúly a belső lábra esik - székelyföldi szöktető, gyimesi lassú és sebes magyaros)  fönt  (zenei főhangsúlyra a mozgás hangsúly a külső lábra esik - kalotaszegi és szilágysági csárdás)  c) <u>Figurázás</u>  „karalatt” forgatás  - meghatározó központi figura elem (kalotaszegi,

mezőségi, szilágysági csárdás, székelyföldi forgató)

- díszként jelenik meg (gyimesi sebes magyaros)

- egymást követő, váltott karú forgatás (kalotaszegi, szilágysági csárdás)

- egyidejű mindkét karú forgatás (mezőségi szászka)

- egykarú forgatás mennyiségi eltérései

- nő a forgatás alatt

- helyben forog (kalotaszegi csárdás)

- haladva forog (mezőségi csárdás)

Dinamikai elemek (csapásolás, ropogtatás)

- előfordulás gyakorisága

- önálló részként jelenik meg a nővel való páros figurázásban (gyimesi sebes magyaros)

- beágyazódva a figurakörnyezetbe (mezőségi csárdás)

### **A marosszéki forgató fő jellemzői**

Ha a fenti összehasonlítások tükrében vizsgáljuk meg a csárdást, rögtön nyilvánvalóvá válnak azok a táncra jellemző stilisztikai alapjegyek, amelyek meghatározzák tanításunk folyamatát és módszerét.

Ritmikailag - mérsékelt tempó  
- gyors (esztámos) tempó  
- páros ütem megléte.

Páros viszony - zárt összefogódzás  
- pillanatnyi elválás  
- fogásmódok figurákhoz való alkalmazkodásának gazdag változatai.

Mozgásbeli A. **Pihenő** (két lépéses csárdás) megléte, a test vertikális lüktetésével

- a lépések ritmusa: egyszerű és összetett

B. **Páros forgás** megléte, jellege: lépve és szökkenve forgó

- hangsúlya: lent

C. **Figurázás**

- kar alatti forgás megléte

meghatározó központi figura elem

egymást követő, váltott karú forgatás

nő helyben forog férfi körülötte íven haladva forog

- csapásolások díszként való jelenléte

- lábfigurák megléte (a párostáncban) nem jellemző

D. **Felépítése**

a) pihenő – páros forgás – figurázás – pihenő

b) pihenő – figurázás – páros forgás – pihenő

mindkettő egyaránt jellemző

Kezdjük tanításunkat a vázolt táncfelépítés szerint. Gyakorlaskor célszerű a tempót kezdetben @ = 60-ra választani, és a zenekíséret helyett tapsal megadni a lüktetést. Később a tapsot váltsa fel zenekíséretre, a valós tempóban. Ezt az elvet alkalmazhatjuk minden egyes, alább leírt gyakorlatnál, ezért ezt már külön nem jelöljük.

## **A DVD-N SZEREPLŐ GYAKORLATOK**

- Mozgáslüktetés
- Forgás egyensúly létrehozása súlyláb helyben maradással, váltott köríven lévő láb emelésével.
- Ellenerő gyakorlat
- Kar alatti forgatások
- Húzó vezető lendítő erő
- Mozgás lüktetés létrehozása dinamikai dobbantásokkal.



## FELHASZNÁLT IRODALOM

### **Farkas Zoltán**

2001 Néptánc alaptechnikák módszertana. Ugrós – lakócsai táncok – kalotaszegi csárdás. Jelenlévő Múlt. Planétás. Budapest

### **Martin György**

1970–72 Magyar tánc típusok és táncdialektusok. Népművelési Propaganda Iroda. Budapest

## AJÁNLOTT IRODALOM

### **Pálfy Gyula** (szerk.)

1997 Néptánc kislekszikon Planétás. Budapest

### **Felföldi László–Pesovár Ernő** (szerk.)

1997 A Magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya. Jelenlévő Múlt. Planétás. Budapest

**Kinn a pusztán.** Székesfehérvári Alba Regia Táncgyesület. Székesfehérvár. 2006.  
CD kiadvány

**Ugrós táncok.** Válogatás az MTA Zenetudományi Intézet Néptánc Archívumából. 2009  
Etnofon. DVD kiadvány

**Mezőföld táncai.** Alba Regia Táncgyesület. Székesfehérvár. 2004  
DVD kiadvány

**VŰ.** Budapest tánciskola. 2010. dec. 21-22. Trafó. DVD kiadvány