

Budapest Cirkuszművészeti és Kortárástánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

A Locking órák

A hiba, a játék, a humor és a képzelet mint a
kreativitás forrásai a tánc tanításban

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Déri András

Témavezető: Somló Dávid

Budapest, 2024

Absztrakt

Don Campbellock egy hibára való humoros, önreflektív reagálás által alkotta a Locking táncot, amikor James Brown „funky chicken” mozdulatát próbálta sikertelenül imitálni. Az Urban/Street táncok első stílusaként a Lockingnak meghatározó szerepe volt annak a mozgalomnak a kialakulásában, ami végül a Hip Hop szubkultúrában csúcsosodott ki.

A szakdolgozatban részletesen bemutatom azt, ahogyan én a Locking táncstílust tanítom és ahogyan a Játék a jelenben című kortárstánc improvizáció kurzusom működését integrálom az órán, fuzionálva az Urban Dance és a kortárstánc világát.

A dolgozat elején a stílus rövid bemutatása után, ismertetem az Urban Dance stílusainak általános órafelépítését és összevetem a saját órámban használt fúziós jelleggel, ahogyan a testtudati és kortárstánc szellemiséget beépítem az órák struktúrájába. Majd bemutatom a Játék a jelenben című kurzusomat és pár gyakorlatát, amik a Locking órák során is előfordulhatnak.

Ezek után részletesen ismertetem a Locking órák folyamatát. Az óra kronológiai sorrendje mentén bemutatom a stílus átadásának módját és a pedagógiai módszereimet. Mindezt az eszköztár elemein szisztematikusan végighaladva teszem. Az órák bemutatásának végén az eszköztár alkalmazásának lehetőségeit szemléltetem, amelyek lehetnek koreográfiai és improvizatív jellegűek.

Szakdolgozatom végén felsorolom a pedagógiai tapasztalataimat, amelyeken alapszik a jártasságom a témafelvetésemben. A dolgozatot konklúzióval zárom, összegzem témafelvetésem alapgondolatait a tökéletlenség és a hiba elfogadásának, önreflexív humorának kreatív erejéről. Kifejtem az önazonos önkifejezésből származó feloldottság, a fantázia és a képzelet, valamint az önfeledt kapcsolódás örömeinek szerepét a táncoktatásban.

Tartalomjegyzék

Absztrakt	2
Tartalomjegyzék	3
1. Bevezető gondolatok a pedagógiáról	5
2. Hibából táncstílus, a Lockingról röviden	8
3. Kettő az egyben - Locking vs Kortárstánc / fúzió?	11
Metodika - testtudati és kortárstánc szemlélet egy táncstílus köntösében	11
A struktúra - Klasszikus Urban Dance óra felépítés vs az én Locking órám	13
Egy „klasszikus” Urban Dance óra felépítése	14
- Első harmad: Órakezdés	14
- Második harmad: A stílus szókincs, (vocabulary):	15
- Harmadik harmad: Alkalmazás és lezárás	16
4. Játék a jelenben	18
- Tudatos jelenlét sétá:	22
- Futás - megállás játék:	22
Körben lévő vezetett bemelegítő folyamatok:	23
- Nyit-zár:	23
- Egy taps:	24
- Dörzsölés és arc masszáz:	25
- A tűzgyújtás - Tűz:	25
- Energetikai munka, melegítő testzuhany - Víz:	26
- A központ, mag(ma) - Föld:	28
5. A Locking órák	32
Kontextus - Improvizáció vs Koreográfia	32
Az óra kezdése	33
Az Eszköztár - Vocabulary	33
Rendszerezés - mozdulattípusok	33
Folyamatos, lüktető - „Groove” mozdulatok	35
• A Funky Groove	35
• Bring-Up	36
• Break Down vagy Rocksteady	40
• Funky Chicken	40
• Pacing vagy Jamming	42
• Wrist Twirl vagy Wrist Rolls	44
Kitartott, megfogott mozdulatok – a Lock	46
• Up Lock vagy Muscle Man	47
• Down Lock	48
• Up and Down Lock	49
• Character Look - Tekintet- és fejjáték	51
• Points - Uncle Sam Point	51
• Claps - Tapsok, csapások	53
• Giving yourself five	54

• Csapások - ritmikai elemek	54
Giving the floor five	54
The Hambone	55
• Ugrások - akrobatikai elemek	55
Lépések, helyváltoztató, haladó mozdulatok - Footwork	56
• One Step	57
• Pace Walk	57
• Two Step	58
• Kick Ball Change vagy Kick and Stomp	58
• Campbell Walk	59
• Camel Walk	59
• Leo walk	59
Kombinációk	61
• Scooby Doo	61
• Scoobot	61
• Skeeter Rabbit	62
• Bus Stop vagy Stop and Go	63
Az alkalmazás - Improvizáció vs Koreográfia	64
Koreográfiai alkalmazás	65
Improvizatív alkalmazás	66
• Party Jam	67
• Soul Train Line	68
• Cypher Jam	68
• Szabad kreatív játéktér - Játék a jelenben	69
Az óra befejezése	70
6. Pedagógiai tapasztalatok	72
7. Konklúzió	75
8. Források	78
Videók jegyzéke	79
Képek jegyzéke	81

1. Bevezető gondolatok a pedagógiámról

Az előző szakdolgozatomban¹ az alkotó szempontjából foglalkoztam a strukturált improvizációval és mutattam be részletesen alkotói működésemet öt egymásra épülő munkámon keresztül. Most egy pedagógiai témának vágok neki, ami túlnyomó részben igen, de nem kizárólagosan a strukturált improvizációról és annak tanításáról fog szólni, egy Urban Dance stílus - a Locking tánc tanítását vizsgálva, amiben integrálom Játék a jelenben című kortárstánc improvizáció kurzusom eszközeit.

Más az alkotó és más a pedagógus szemszögéből megközelíteni valamit. Más lehet a vizsgálat fókusza, témája, tárgya, más szempontrendszerek jöhetnek szóba. Mégis, ha az alkotó és a pedagógus ugyanazon személyben találkozik – ami a művészeti területen egyáltalán nem ritkaság – alapvetően van egy párhuzamosság és szinkronicitás a szemszögek, „szemüvegek” közt. Egy személy révén mégis csak ugyanazon egy, de összetettebb szemszögből vizsgálódik az alkotó-tanár. Főleg, ha a tanítás tárgya maga az alkotás. Abban az esetben a legnagyobb az átfedés a két terület között. Egy kollektív alkotói folyamatban a vezető és/vagy az alkotótársak megosztanak, átadnak, megtanítanak dolgokat (konceptiók, mozdulatok stb.), feladatokat adnak egymásnak, párbeszédet folytatnak csakúgy, mint egy pedagógiai helyzetben egy tanár a diákjaival. Amennyiben egy kollektív (többrésztvevős) alkotói folyamat egyszerre egy pedagógiai helyzet és tanítás is, akkor annak a folyamatnak a tanítása már nem más, mint a tanítás tanítása. A való életben az eltérő kontextusok és célok miatt csak igen ritka esetben lehet ez pont így. Például amikor koreográfus szakon, a hallgatók egy koreográfus vezetésével koreográfiákat hoznak létre egymásnak, hogy azt tanulják, hogy hogyan kell koreografálni, aminek az eredményét aztán éles helyzetben, nyilvánosan fizető és szakmai közönség előtt be is mutatják. Ez egy nagyon specifikus helyzet. A legtöbb táncoktatási helyzet, mint egy táncóra vagy egy kreatív kurzus elsősorban inkább különféle készségek (nem csak fizikai), tudás, metódusok átadására fókuszál, hogy azokat a lehető legmagasabb szinten és hatékonyan

¹Déri András, BKTf BA Szakdolgozat: *Struktúra és improvizáció - A reflektivitás és az intuíció viszonya az élő zenét használó munkáimban*, andrasderi.hu, 2021
<https://andrasderi.hu/rolam/szakdolgozat/>

elsajátítsa a tanuló biztonságos rizikómentes helyzetben inkább a gyakorlás, gyakorlatozás céljával. Ezekben a helyzetekben is létrejöhet és talán legtöbbször létre is jön egy előadható produktum, koreográfia, előadói helyzet, de célja legtöbbször megmarad a „gyakorlat”² vagy játék szintjén.

Esetemben tehát az alkotó és a pedagógus találkozik és életutam során váltakozásban tapasztaltam meg ezeket a szerepeket, de talán az alkotói énem és szerepem mindig is dominánsabb volt, különösen az utóbbi években. Ugyanakkor a tanítási tapasztalatok időben sokkal korábbra nyúlnak vissza, egészen általános iskola alsó tagozatáig, amikor a legelőször próbáltam megtanítani tánclépéseket, amiket épphogy csak tanultam, az osztálytársaimnak. Az alkotói, koreográfusi utam és annak összeérését a már hivatkozott *Struktúra és improvizáció* című szakdolgozatomban foglaltam össze, amiben bemutatom a Tudatfelhőnek keresztelt alkotói mechanizmusomat.³ Ez a mechanizmus egy gondolati struktúra, kutatási módszer, ami a reflektivitás és az intuíció, az elmélet és a gyakorlat párbeszédére utal. Ezt az eszközt használom a pedagógiai helyzetekben, tánctanítások során is, legyen az technikai, kötött mozgásformát alkalmazó tánc, testtudati megközelítésű tánc vagy improvizáció.

A tanárnak ugyanúgy, mint egy előadónak a színpadon, mindig a jelenben kell lennie, tudnia kell a forgatókönyvet, ugyanakkor mindig készen kell állnia arra, kizökkenés nélkül, hogy nem a forgatókönyv szerint, vagy nem pontosan a forgatókönyv szerint történnek a dolgok. Adaptálnia, módosítania kell a legaktuálisabb reflexiója, avagy megérzése szerint, hogy a legtöbbet kihozza a tanítási helyzetből. Ez különösen igaz az improvizáció tanításra. Ha tanár röghöz kötött, merev módon, interakció nélkül pusztán a tananyag száraz átadására koncentrál – diktálva azt – pedagógiaileg kontraproduktív lehet. Táncórán is tapasztaltam már, hogy a tanár fittyet hányva a gyakorlat, mozdulat vagy a koreográfia megértésének, átadásának sikerességére, végigteremtette az óratervét. A tanulók teljesen elveszítve lelkesedésüket, érdeklődésüket az óra

² A gyakorlatot itt úgy értem, mint valaminek a gyakorlásában rutint szerezni, gyakorlatozni.

³ Déri András, BKTf BA Szakdolgozat: *Struktúra és improvizáció - A reflektivitás és az intuíció viszonya az élő zenét használó munkáimban*, 2.3. fejezet 27. oldal és 5.3. fejezet 59. oldal, andrasderi.hu, 2021 <https://andrasderi.hu/rolam/szakdolgozat/>

íránt, már csak azt várták, hogy vége legyen, és azt sose többé, hogy újra legyen.

A Tudatfelhő mechanizmus ebben az adaptációra képes fent említett (tudatos) jelenlétben és interaktivitásban segítő eszközöm. Segítségével lesz személyemben egy az alkotó és pedagógus látószöge, hisz a mechanizmus használata a közös keresztmetszet, amit ugyanúgy használok legyenek épp előadó, alkotó vagy pedagógus. Legyen szó egy nagyon precíz és kifinomult bonyolult ritmikájú lekötött mozdulatsor tanításáról, vagy egy minimális megkötöttségű szabad tánc vezetéséről. A mechanizmus egy fényképezőhöz hasonlít: a gép szerkezete ugyanaz, de más lencsés objektívet használhat, máshova lehet állítva a mélységélesség fókuszát, a fényérzékenység, vagy egyszerűen csak más irányba néz.

A Locking táncot a jelenre való spontán reakció szülte, egy elhibázott mozdulatot Don Campbell humorral adaptált és előadói játékot kreált belőle, ami lehetőséget biztosított számára az önazonos, megnyerő önkifejezésre.

„Én a táncomat jártam. És nem próbáltam megnevezni a dolgokat. Nem próbáltam lebontani a dolgokat. Én csak magamat csináltam. Ez volt az én táncom. És ettől lettem »Campbellock«.”⁴

Campbell ösztönösen reagált a jelenre és a hibázást pozitív irányba tudta fordítani, amely meghatározó inspirációja a pedagógiámnak, egyesítve a tudatos reflexióra való törekvéssel. Legyen szó a Locking tánc létrejöttéről, a táncforma improvizációjáról, előadói alkalmazásáról, tánctanításról vagy koreográfusi alkotómunkámról, ezt az aspektust, az intuíció és a reflexió kombinációját ugyanazon az elven használom és van jelen az életemben. A tudatos tervezettség és a spontán működés dialógusáról, a játék, a humor és a képzelet használatáról szól a pedagógiám, amelybe megkísérek e szakdolgozatban betekintést nyújtani.

⁴ Campbell, Don: The Campbellock Essence, campbellock.dance. 2024.
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/> (saját fordítás)

2. Hibából táncstílus, a Lockingról röviden

A Locking táncstílus a legelőször kialakult és megjelent Street vagy Urban Dance stílusok⁵ közül a Hip Hop szubkultúrában (USA nyugati partján). Az 1960-as évek végén, 70-es évek elején, Don „Campbellock” Campbell által elkezdett és népszerűsített soul funk zenére táncolt stílus idején, nem beszélhetünk még Hip Hop szubkultúráról, se nem Urban Dance stílusokról, amint ezek a terminológiák, és a Hip Hop mint mozgalom később és fokozatosan alakultak ki. Azonban később az utóbbi fogalmak megjelenésével a Lockingot az egyik legelső táncstílus alapjaként tartják számon a Hip Hop szubkultúrának, ugyanúgy, mint zeneileg a Funk-ot.

Szederkényi Zsolt egy stíluszótár jellegű cikkben⁶ remekül bemutatta az Urban Dance stílusokat, amelynek a Locking táncról szóló részét röviden összegzem az alábbiak szerint:

Az amerikai társadalom számos változáson ment keresztül az 1960-as években. Fontos társadalmi mozgalmak történtek a feketék polgári jogaiért, a nők egyenjogúságáért, valamint a vietnámi háború elleni fellépés kapcsán. Lényeges üzeneteket adtak át a zenészek dalszövegeikben, mint például a „Say it out Loud - I'm Black and I'm proud” James Browntól. A könnyed, szórakoztató zenék, többek közt a Rhythm and Blues, a Funk vagy a Soul támogató és biztató hangvétellel bírtak a társadalmi kérdésekben is.



1. kép

Az 1970-es években indult és harmincöt évig tartott a Soul Train televíziós program, amelyet Don Cornelius vezetett (1. kép). A korszak legkiválóbb zenei bandái szerepeltek a műsorokban. James Brown,

⁵ Az Urban Dance és a Street Dance kifejezés egymás szinonimái, de eltérő vélemények vannak validitásuk kapcsán. Az Urban Dance kifejezést a 2000-es évek elejétől kezdték gyakran használni a Street Dance helyett, mivel nem minden stílus köthető az utcához, hanem inkább klubokhoz és stúdiókhöz.

⁶ Szederkényi Zsolt: *Parttól partig tánc -Az Urban Dance, avagy az afroamerikai kultúra táncai – stíluszótár*, szinhaz.net. 2023
https://szinhaz.net/2021/07/31/szederkenyi-zsolt-papi-parttol-partig-tanc/#_ftn1

Stevie Wonder, a Kool & The Gang, Aretha Franklin Soul és Funk zenészek is felléptek. Ez a show lehetőséget teremtett arra, hogy az afroamerikai közösség a polgárjogi egyenjogúságban való küzdelméhez erőt merítsen. A Soul Train programban a tánc is előtérbe került és az emberek



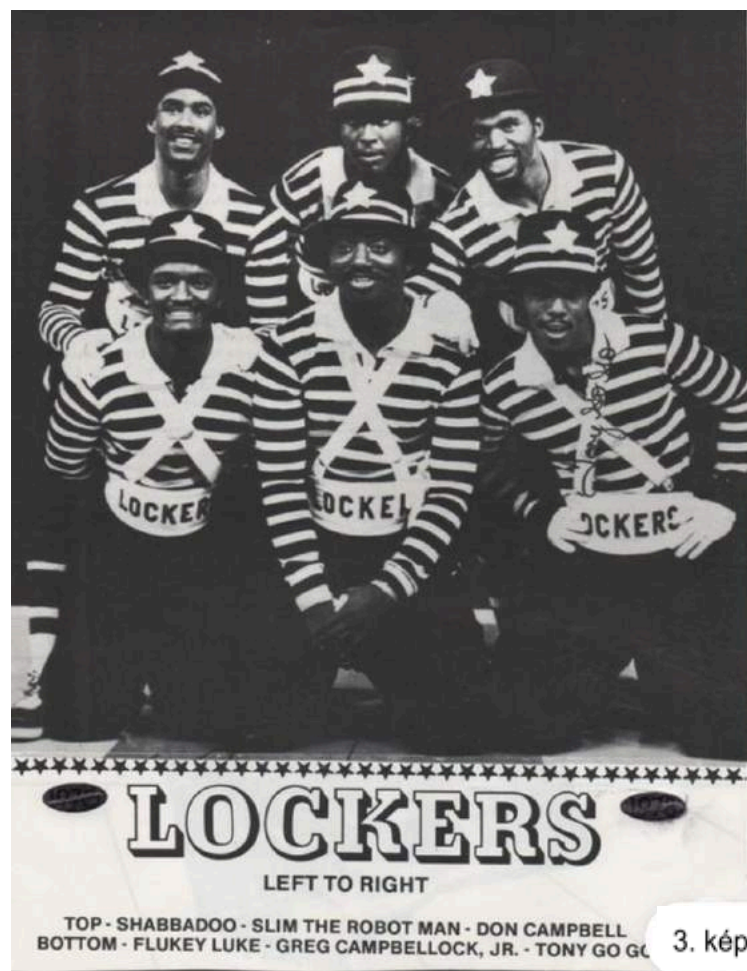
2. kép

által ismerték meg a The Lockers és az Electric Boogaloos tánc csoportokat. Emellett a műsor „Soul Train line” részében szóló és duó formációkban is szerepeltek a táncosok (2. kép).

A Don „Campbellock” Campbellhez köthető Locking tánc az 1960-as évek végén jelent meg. Ezt a táncot az akkor népszerű Funky Chicken tánc inspirálta. A Locking alapmozdulata úgy jött létre, hogy Campbell szeretne volna megtanulni a Funky Chicken táncot kissé sikertelenül, lefagyott és a mozgás közbeni blokkolt pillanatokot kreatív módon a nézők szórakoztatása felé terelte. Ebből a „lefagyásból” született meg a Locking alapmozdulata, aminek elnevezése, abból származott, hogy mindig erre kérték őt: „*Hey Don, do the Lock!*”⁷ Campbell stílusa meghatározó jelenséggé vált a bulikon. Valóságos celeb volt, férfias kisugárzása, erős fizikuma és látványosan akrobatikus mozdulatai, gyakran a bulik központi attrakciójává tették. Ezekon a partikon, megalakult az első professzionális Street Dance, melynek különlegessége abban is rejlett, hogy a táncosok már nem csak a háttérben mozogtak, hanem fő műsorszámokat alkottak.

⁷ A kis riport videón Don Campbell mesél a Lockingról: *Don Campbellock explains the origin of "Locking"* | Dir. John Carluccio, John Carluccio, youtube.com, 2020.
<https://www.youtube.com/watch?v=5KhsfDg3oNw>

A Locking táncosok gyakran egyedi stílusban öltözködtek, jellemzően hordtak például túlméretezett matrózsapkát, csíkos felsőt és széles, keresztbe csatolt nadrágtartót (3. kép). Ezek a ruhadarabok remekül kiegészítették a bokszbajnokokra emlékeztető széles övet, valamint a magas talpú cipőt, amelyek mellé csíkos térdzoknit viseltek. Az 1971-ben az énekes-táncos, de koreográfusként is tehetséges Toni Basil, valamint Don Campbell által Los Angelesben alapított The Lockers aztán újabb szintre emelte a táncos szórakoztatást, Toni Basil ugyanis saját csapatán kívül sokakat bevitt a showbizniszbe.



3. Kettő az egyben - Locking vs Kortárstánc / fúzió?

Metodika - testtudati és kortárstánc szemlélet egy táncstílus köntösében

Bármilyen tanítási, tánctanítási helyzetben is legyek, nem tudom elkerülni azt, hogy az adott helyzetben igyekezzek minden tudásomat integrálni a folyamatban, és a lehető legtöbbet próbáljak kihozni a tanítási helyzetből, valamint a tanítványokból. A lehető legtöbb, legszemélyreszabottabb tudást szeretnék minél hatékonyabban és minél organikusabban átadni. Ez azzal is jár, hogy az adott tanítási helyzetben számottevő szerepe van a rugalmasságnak (tervtől, tananyagtól való eltérés), a jelenre való reflexiónak, a megérzésnek, és egy olyan kreatív attitűdnek, amely nyitott arra, hogy teljesen új dolgokat fedezzen fel, spontán reagáljon, hibázzon és abból előnyt kovácsoljon. Ehhez az attitűdhez a hibázás tudatos vagy éppen ösztönös spontán kezeléséhez, az ismeretlenre való nyitottsághoz – egyértelműen Don „Campbellock” Campbell, a Locking alapító atyja számomra a legfőbb inspiráció, akivel kétszer is volt lehetőségem találkozni, amíg még élt.⁸



4. kép

Amellett, hogy a hiba mint a kreativitás forrása, magának ennek a felhőtlen, bohókás, vidám táncnak az esszenciája és ami által a tánc létrejött, az élet egyéb helyzeteiben is szolgálhat inspirációul. Így a hiba humoros átkeretezése segíthet nekünk a hétköznapi teendőktől kezdve művészeti kutatásokon át előadói helyzetekig, és hol máshol, ha nem a tánctanításban.

Legyen szó egy erősen stilizált, meghatározott formavilágú táncstílus tanításáról (jelen esetben az én Locking órámról), vagy egy meghatározott stilsztikától mentes, tág megközelítésű kortárstánc improvizáció és kompozíció óráról (mint a Játék a jelenben című kurzusom), mindkettőben meghatározó a

⁸ Don Campbellel 2010-ben Európai turnéja alatt találkoztam az amszterdami Paradiso Klub egyik eseményén (4. kép).

hibából fakadó kreativitás. Ugyanakkor a hiba, a játékosság és humor használatán túl bármit is tanítok, a tudatos jelenlét, a testtudat, az analitikus megközelítés és kutatói szemlélet a másik fő támpillére pedagógiai munkámnak. Ez a támpillér, tágabb értelemben nem más, mint a művészi munkám alkotói mechanizmusa – a Tudatfelhő⁹ –, ami a Játék a jelenben című improvizáció kurzusomnak is alapvető motorja. A Tudatfelhő egy olyan univerzális gondolati struktúra, működés, amely abban van a segítségemre, hogy a gyakorlat és az elmélet, az intuíció és a reflektivitás közötti párbeszédet moderáljam. Ez az eszköz van a segítségemre ahhoz, hogy a különféle területekről származó ismereteket integráljam egy számomra ismerős vagy ismeretlen helyzetben és egy specifikusabb, akár teljesen új irányt mutasson. Így tánctanításkor, az óráimon az óra kontextusát, paramétereit, tartalmát, folyamatát stb. a mechanizmust alkalmazva vizsgálom és egészítem ki. A Locking tánc előadói játékában, az improvizációban, a „hibázási” pillanatokban a mechanizmus jelenléti működésének segítségével kezelem a spontán reflexiót és reakciót. Az órán egy mozdulat tanításakor gondolkodásomat a Tudatfelhő rendszere inspirálja arra, hogy lebontsam, analizáljam, megértsem és elmagyarázzam a mozdulat működését. Egy pedagógiailag kihívást jelentő helyzetben eszerint a rendszer szerint reflektálok, hogy a diákjaim figyelmét milyen elemmel terelhetem vissza a koncentrált munkába, vagy netán épp váltsak inkább egy játékosabb feladatra.

Tehát az én Locking órám ugyanazt az alapvető pedagógiai, kutatói szemléletet és metodikát követi, mint amit egyéb területeken, a művészi alkotómunkámban, a kortárstánc, az improvizáció és kompozíció tanítása során használok. Tulajdonképpen ez is egy kortárstánc óra, azzal a különbséggel, hogy a tananyag egy nagyon specifikus stilisztikára, mozgásanyagra és zene használatra van szűkítve. A testtudat, az előadói jelenlét, az elméleti megértés, a koreográfia tanulása, az improvizáció és egyéb készségek fejlesztése egyaránt meghatározóak. Az órafelépítés és működési rendszer is ugyanaz,

⁹ A mechanizmus részletesen megismerhető a Struktúra és Improvizáció c. szakdolgozatomban

Déri András: *Struktúra és improvizáció - A reflektivitás és az intuíció viszonya az élő zenét használó munkámban*, 2.3. fejezet 27. oldal és 5.3. fejezet 59. oldal, andrasderi.hu, 2021.

<https://andrasderi.hu/rolam/szakdolgozat/>

mint a kortárstáncban, de a tananyag, a Locking táncstílus elsajátítása az elsődleges szempont, ami meghatározza az óra lefolyásának mennyiségi és minőségi arányait.

A struktúra - Klasszikus Urban Dance óra felépítés vs az én Locking órám

Az adott Locking óra tartalma és felépítése természetesen nagyban függ az adott kontextustól, a résztvevők életkorától, háttérétől, tánc tudási szintjétől, az óra céljától, rendszerességétől és időtartamától. Ennek ellenére az óra alapstruktúrája a táncstílus sajátosságai és a pedagógiai metodikám miatt bármely kontextusban igen hasonló, a struktúra eloszlási arányai, a tananyag nehézsége viszont akár igen nagy mértékben is eltérhet. Például egy kezdő gyerekcsoporttal aligha lehet megközelíteni azt a szintet, amit egy felnőtt haladó csoporttal, ugyanakkor a legkezdőbb szinten is el lehet jutni a játékos improvizációig az óra struktúrájában.

A Locking órám alapvetően követ egy „klasszikus” Urban Dance óra felépítést,¹⁰ a különbözőség inkább egy párhuzamos többlet réteggént nyilvánul meg – a Játék a jelenben kurzusom működését is alkalmazva egyszerre, ami által mind tartalmilag, mind strukturálisan alakíthatom, adaptálhatom az óra lefolyását. Emellett mivel az óra alatt, nem csak az Urban Dance, jelen esetben a Locking stílus általában elterjedt tanítási módszerét használom, hanem egy szélesebb spektrumú rendszert alkalmazok – nevezzük kortárstánc megközelítésnek –, vannak olyan elemek, amelyek egyébként nem lennének jellemzőek egy Urban órán. Gyakran az is előfordul, hogy számomra is teljesen új eszközöket és metódusokat fedezek fel az órák során.

¹⁰ Klasszikuson itt azt értem, hogy általában, leggyakrabban mi a jellemző egy Urban óra felépítésére, azon élmények alapján, ahogyan én azt legtöbbször tanultam. 1996 és 2015 között számos helyen és kontextusban tanultam Urban Dance stílusokat. Legmeghatározóbbak a 2000-es évek közepétől a budapesti Urban Dance Stúdió óráin, eseményein való részvétel, ideértve számos nemzetközi workshopot és campet, mint az UDK (Urban Dance Kemp, Magyarország), SDK (Street Dance Kemp, Csehország), tanulva mesterektől a világ minden részéről. Főbb mestereim többek között: Szederkényi Zsolt, Fazekas Róbert, Kóhalmi András, Buddha Stretch, Don Campbellock, Mike Alvarez.

Egy „klasszikus” Urban Dance óra felépítése

- **Első harmad: Órakezdés**
 - **Bemelegítés** - átmozgatás - ráhangolódás az adott stílusra, zenére, ritmikára: tanárfüggő, hogy ki hogyan közelíti meg a bemelegítést és milyen időkeretet szán rá. Általában a test szisztematikus, pár perces átmozgatását szokta jelteni – a tanulók legtöbbször tükör előtt a tanárt utánozzák: rázások, izomfeszítések, rugózások, nyújtások, körkörös mozdulatok a nyak, váll, gerinc, csípő, térd, boka ízületekben, hogy egyre elérhetőbbé váljon a testünk. Mindez már alapvetően az adott stílus zenei világára hangolódva történik.
 - **Stílusspecifikus koordinációs gyakorlatok**¹¹ – sorolhatnánk akár a bemelegítéshez is, de mivel ezek már a stílus eszköztárának elsajátítása felé irányuló gyakorlatok, nem pedig a test felkészítése van a fókuszban, így inkább külön foglalom:
 - **Izolációs gyakorlatok**, – ez talán az összes Urban Dance stílusnak az alapvető készségfejlesztése, ugyancsak szisztematikus testrészek szerint. Enyhén rogyasztott stabil állásban a test teljesen statikus és mindig csak az adott testrész mozdul el egy adott irányba oda-vissza, több irány után körbe. Így a gerincet igénybe vevő három fő testrésznél, a fejnél, mellkasnál (szegycsont közepe) és csípőnél (azaz a medence és keresztcsont, ami mozgatva van): előre - hátra, jobbra - balra, körbe, forgat, dönt stb. – specifikus mindegyik testrésznél, ízületnél, de a testrész a lehető legtöbb geometriai irányba (az összes lehetséges síkon) van elmozdítva minél tisztábban látható módon.
 - **Groove, lüktető, rugózó gyakorlatok** – sajátos lehet szintén stílusonként - de alapvetően a test vertikális

¹¹ Csak pár példát emelek itt ki, azok közül is főleg olyanokat, amik a Lockingra jellemzőek. Minden stílusnál számos egyedi gyakorlat van. A stílus specifikus koordinációs gyakorlat elnevezést én adtam most a szöveg írása alatt, hogy elkülönítsem a bemelegítés azon részét, amely már a stílus eszköztárára készít fel, de még mégsem teljesen egy lépés, vagy mozdulat része.

tengelyén való fel és le mozgásának ritmikára történő rugózó módjai, amelyek vagy fent, vagy lent hangsúlyosak. A Funk stílusoknál, különösen a Lockingnál és a Waackingnál - a Funky Groove / Bring up / Break Down nevű mozdulat variációi előkészítéséhez, gyakran használatos az izolációs gyakorlat összekötése a groove-val

- **Izomtónus gyakorlatok** - egy adott testrész, izomcsoport vagy akár egyetlen izom megfeszítése és elengedése. Popping stílus legalapvetőbb testkordinációja.
- Stílusonként számos koordinációs gyakorlat létezik, ezekből párat soroltam fel.

- **Második harmad: A stílus szókincs, (vocabulary):**

Minden stílusnak és alstílusnak megvannak a jellemző lépései, mozdulatai, amik el is vannak nevezve. Nehezen húzható meg a határ, hogy mi számít még stílus-specifikus koordinációs gyakorlatokhoz, vagy az már része a stílus eszköztárának, vagy egy adott táncmozdulat szisztematikus, testtudati szinten analizált átadásának. Tehát a stílus-specifikus koordinációs gyakorlatok és a vocabulary egymás határterületei, átfedésben lehetnek.

- Az eszköztár tánclépéseit, mozdulatait számos módon csoportosíthatjuk, rendszerezhetjük:
 - egyszerűség szerint;
 - kialakulásuk szerint;
 - típus szerint csoportosítva (pl. folyamatos, kitartott, haladó stb. mozdulatok);
 - testrész szerint (footwork, felsőtest, kéz, fej);
 - egyéb sajátos, vagy egyéni logika mentén felépítve egyszerűektől a bonyolultakig;
 - intuíció szerint.
- Az eszköztár átadásának több módja lehet:
 - a mozdulat demonstrációjának ismételtetése;

- a mozdulat analitikus lebontásán, magyarázásán keresztül, mikromozdulatról, mikromozdulatra;
- stílus specifikus koordinációs, rávezető gyakorlatok használatával, egyszerűtől fokozatosan a bonyolultabb felé, míg elsajátítható nem lesz az adott mozdulat.
- Az eszköztár gyakorlása is számos módon történhet:
 - egy mozdulat / lépés gyakorlása ismétlés által:
 - játék a zenével, ritmikával, megállásokkal, újratekintéssel;
 - játék a sebességgel, minőségekkel;
 - variációkkal való játék;
 - több mozdulattal való játék:
 - random ismétlések és sorrendváltoztatás;
 - lekötött sorrendek, minikoreográfiák, kombinációk;
 - az egész eszköztárral való játék.
- **Harmadik harmad: Alkalmazás és lezárás**
 - **Koreográfia** tanítása: A betanított eszköztár és minikoreográfiák, kombinációk segítségével egy hosszabb egybekötött mozdulatsor megtanítása és gyakorlása általában minden órátípusnak egy szokványos része. Hacsaknem az óra kifejezetten és kizárólagosan improvizáció fókuszú. Valamint vice versa és gyakrabban is fordul elő, hogy egy óra inkább koreográfia fókuszú, annak ellenére, hogy improvizatív műfaj, és az improvizáció marad el.
 - **Improvizáció / Freestyle** - Jam - Cypher - Soul Train: Elérkeztünk az Urban Dance stílusok tényleges alkalmazási formátumához, amikor az eddig elsajátított eszköztár teljesen önálló használatára és az azzal való játékokra van invitálva a résztvevő. Különböző formátumok, játékok fordulhatnak elő stílustól függően és az órátípustól, szinttől is változhat az óra egészéhez mért időarány. Például a stílussal már kellően

begyakorolt eszköztárral rendelkező haladóbb résztvevők esetén a fenti struktúra első kettő harmada egészen kompakt és rövid is lehet, míg a koreo vagy impro az óra felét, kétharmadát is kiteheti. Az is előfordulhat, az eddig megszerezett fenti általános struktúrával ellentétben, hogy a struktúra bármely pontján már alkalmazva van improvizációs játék az adott bemelegítés, gyakorlat, mozdulat tanulása során.

- **Lezárás:** Az órát gyakran zárja pár perces levezető rész, nyújtás, esetleg megosztókör és beszélgetés.

Amint a fejezet elején említettem, az én Locking órám is alapvetően egy Urban óra általános struktúráját követi, de azt felülírom a spontán helyzetekre való folytonos reflexióval, ami egy párhuzamos réteggént befolyásolja az óra struktúráját, lefolyását. Úgy is mondhatnám, mintha az általános struktúra egy sorvezető lenne, amit az aktuális helyzetekre való reflexiók által kiegészítek, megváltoztatok vagy amitől akár teljes mértékben eltérek. Hasonlóképp, mint a strukturált improvizációnál, egy keretrendszeren belül alkalmazom a spontaneitást. A Locking órám esetében viszont akár maga a keretrendszer is módosulhat az adott helyzet és kontextus függvényében – legalább is, ami az órafelépítést illeti.

Egy másik oldalról megközelítve a Locking órát a Játék a jelenben című improvizációs kurzusom keretrendszerében működtetem. Így az óra egyúttal Játék a jelenben kurzus is, aminek a tartalmi fókusza a Locking tánc.

4. Játék a jelenben

Mi is az a Játék a jelenben?¹² Mivel a szakdolgozat témájának fő fókusza a Locking óráim és ahogy abban integrálom a Játék a jelenben kurzusom működését és eszközeit, a Játék a jelenben kurzust és eszköztárát most nem mutatom be teljeskörű részletességgel, mivel az egy külön szakdolgozatot igényelne. A kurzus általános bemutatása, valamint óravezetésem és metodikám rövid ismertetése után, nyolc konkrét gyakorlatot prezentálok részletesen, amelyek gyakran előfordulnak a Locking tanításaim során, vagy épp a Locking tánc inspirálta azokat.

A kurzus egyik rövid leírásában így fogalmaztam:

A kurzuson az „itt és most” felfedezésére invitálom a résztvevőket - a tér, idő, test és tudat paramétereit vizsgálva. Mindezt egyedül/párban/csoportban befelé és kifelé figyelve kíséreljük meg, egyrészt vezetett gyakorlatokon keresztül, másrészt az egyéni és kollektív kreativitásnak teret adva nyílt „játéktér” formátumban. Főként Thomas Hauert¹³ improvizációs rendszeréből kínálok eszközöket, ugyanakkor intuitív módon integrálva igyekszem minden tudásomat megosztani. A reflektív, rendszerszerű, tudatos és az ösztönös, intuitív, tudatalatti megközelítés; valamint a gyakorlatok használata és az előadói jelenlét megélése egyenrangú fontosságot kap. Az élet valójában egy játék, ahol tervezett és spontán döntéseket hozunk. Mi is azt fogjuk tenni, játékos felfedezésen és jelenléten keresztül. ¹⁴

A kurzus a következő tartalmi elemek, témák közül kínál eszközöket számos irányzatot használva, amiket a számomra legmeghatározóbb mesterektől tanultam:¹⁵

¹² A Játék a jelenben tanfolyamról háttéréről részletesebben a következő linken olvasható egy esszém: Déri András, *Egy támpont az élethez a jelenben történő alkotás nyomában*, esszé kézirat, 2020.

<https://docs.google.com/document/d/1mxEYPVS-9kuO1uYHw1jOIHgWGLARrQ9EgSjk1nMOZO8/edit>

¹³ Egyik kedvenc mesterem, svájci koreográfus, pedagógus, a brüsszeli Rosas társulat egykori táncosa, a Lausanne-i La Manufacture iskola vezetője.

¹⁴ Déri András, *Játék a jelenben - improvizáció kurzus*. andrasderi.hu, 2024.

<https://andrasderi.hu/kurzusok/jatek-a-jelenben-improvizacio-kurzus/>

¹⁵ Inspirációul szolgáló és használt irányzatok: Bodywork, testtudati, szomatikus technikák (Body-Mind Centering, Feldenkrais, Klein), vizualizáción, érzetek megfigyelésén alapuló technikák (Chi-kung, Mindfulness), Alignment release, Floorwork, Flying Low, Urban Dance

- a test-elme működése/hatékonyága – testtudati tanulmányok
- a képzelet / vizualizáció / érzetek használata
- központ holisztikus használata
- mozgásminőségek általi – analitikus / ösztönös / pszichoszomatikus – megközelítések (dinamikai, állapotbeli, érzeteken, képzeleten, koncepciókon, tudatállapotokon alapuló minőségek)
- mozgásformákon keresztüli megközelítés (komplex és funkcionális mechanikák, izolált mechanikák – izoláció, testen belüli és kívüli geometria / tér használata, koncepciók által generált – természetes, fiktív, állati, asszociatív, absztrakt mozgásformák)
- magunkkal, egymással és a „mindennel/mindenséggel” való kapcsolódás (magunkra -, egymásra hangolódás, partnerrel, csoportban való munka – figyelési, követési, irányítási, manipulációs, interaktív, partnering stb. gyakorlatok)
- előadói jelenlétből fakadó megközelítés (érzelmi, képzeletbeli megélések – szerepek, karakterek, hang, szöveg, ének stb. használata, a jelen megfigyelése – szituációk, partnerrel való, csoporton belüli dinamikák és interakciók)
- koncepcionális megközelítés / elmélet – gyakorlat dialógusa / játékszabályok alkotása
- a pillanatban születő helyzetek kompozíciós lehetőségei – instant kollektív kompozíció
- interakcióra, egyéni és közösségi tudatosságra törekvő megfigyelő szemlélet (törzsi, közösségi összetartozás, rituálék megélése, vizsgálata, kollektív tudat alattival való munka)

stílusok (Locking, Waacking, Popping, Bboying, Hip Hop, House), analitikus improvizációs rendszerek (Lábán, Forsythe), Butoh, kontakt improvizáció, partnering, Ashtanga jóga, Bharatanatyam indiai klasszikus tánc stb.

Meghatározó mesterek, akik inspiráltak és akiktől az alkalmazott információkat tanultam (a teljesség igénye nélkül): Thomas Hauert, Salva Sanchez, David Zambrano, Francesco Scavetta, Lance Gries, David Hernandez, Juliette Map, Mia Laurence, Davis Freeman, Chrysa Parkinson, Rasmus Ölme, Jonathan Burrows, Matteo Fargion, Martin Nachbar, Saju George SJ, Buddha Stretch, Don Campbell, Mike Alvarez, Atsushi Takenouchi, Viczián Ildikó és Anne Teresa De Keersmaeker.

A megnevezett mesterek többségétől főleg 2010 és 2014 között Brüsszelben a Performing Arts Research and Training Studios-ban töltött tanulmányaim alatt tanultam, az Urban Dance-hez köthető mesterektől különálló intenzív kurzusokon, táborokban.

Amint a fenti felsorolás is utal rá, a Játék a jelenben kurzus egy tág és szerteágazó eszköztárat, felhalmozott tudástárat kínál. A kurzuson az adott tanítási helyzetre - kontextus, résztvevők - szabva, arra reagálva a pillanatban határozom meg a tudástárból épp átadandó eszközöket. Mindez egy játékos és performatív módon történik, miközben a megfigyelem az épp folyamatban lévő interakciókat a résztvevőkkel és a pillanat intuitív megérzéseit, majd tudatos reflexió folytán hozok döntéseket az óra további lefolyását, tananyagot illetően. Ez a működés nem zárja ki egy előre kigondolt terv követését – például, ha egy több alkalmas kurzuson előre kigondolt eszközöket, tudást, gyakorlatokat tervezek átadni, ismételni. Sőt, a terv nagyon fontos része egy ilyen helyzetben a tananyag következetes elmélyítésének, felépítésének. Különösen kulcsfontosságú az alkalomról alkalomra való reflexió és az alapján a csoportra szabott tervek kigondolása, azok fokozatos és folyamatos élesítése. Viszont a tervek módosításának, akár teljes elhagyásának a lehetősége is ugyanolyan fajsúllyal bír a „játék” lefolyásában, hogy ez az élesítési folyamat legyen a meghatározó a játék minden pillanatában. Tehát az óraterv egyfajta kiindulási irányként, követendő stuktúraként, sorvezetőként szolgál, hasonlóképp, mint a strukturált improvizáció esetében. Hogyan másként is lehetne tanítani strukturált improvizációt, mint strukturált improvizáció által?

Az átadandó tudástár, tananyag egyik lényegi része maga az eddig felsejtett „játék” működés, amiben a résztvevők is beleszólhatnak ebbe az interaktív performatív folyamatba és megtapasztalhatják azt a spontán, ugyanakkor reflektív működést, amely által igyekszem vezetni, moderálni az alkalmat. Tehát egy kollektív kreatív műhelyként is tekinthetünk a kurzusra, ahol az ismeretátadás, készségfejlesztés és maga az előadói játék tapasztalása egyenlő hangsúlyt kap. Ezt a többoldalúságot talán az is szemlélteti, hogy az óravezetésemkor váltakoznak a verbális instrukciók (feladat verbális elmagyarázása, racionális információk elmondása), a nonverbális performatív kommunikáció (gesztikulálások, intések, érintések)¹⁶ és egy olyan performatív működés, ami akár verbális akár nonverbális módon próbálja közös előadói játékokra invitálni a résztvevőket. Ez olykor zavarba ejtő is lehet. A tanítási

¹⁶ A Locking óra kontextusában nonverbális kommunikáció a magával a vicces karakterű tánc által jelenik meg, az óra vége felé lévő improvizáció résznél, de akár az óra lefolyása alatt végig kihagyható a verbális kommunikáció és tánccal kommunikálhatom, hogy miként kövessenek.

helyzet igazából előadói helyzeté válik, amiben szereptől függetlenül komponálhatjuk meg a pillanat történéseit. Amennyiben ez megtörténik, még jobban megerősíti a tervek módosításának, elhagyásának lehetőségének fontosságát, de azt is, hogy az óra vezetői, irányítói szerepemet kézben tartsam és ne veszítsem el. Ez utóbbi a gyerekek számára tartott tanítási helyzetekben különös fontosságú.¹⁷

A Locking órák kontextusában a Játék a jelenben működése párhuzamosan fut egy általános vagy általam specifikusan tervezett Locking óra struktúrájával. Érinti, módosítja, vagy kihagyja az általános struktúra elemeit és hozzá tesz olyan információkat, tananyagot (pl. Testtudati gyakorlatok, mozgásanalízis, vizualizáció) vagy olyan részeket (kreatív műhely, kollektív kompozíció), aspektusokat (komplex performatív előadói játék), amik nem részei egy „klasszikus” Locking órának.

A Játék a jelenben kurzus nyitott természete és improvizatív jellege ellenére kialakult egy órastruktúra és olyan alapvető elemek, amelyek az esetek többségében megtörténnek. Ez a struktúra nagy vonalakban nem különbözik bármilyen más táncóra felépítéstől - legyen az egy „klasszikus” Urban Dance óra vagy kortárcs tánc - amint egy óra eleje mindig az óra tananyagára való ráhangolódásból, rákészülésből, bemelegítésből áll, a közepe a tananyag átadásáról, míg az utolsó harmada a tananyag alkalmazásáról.

A következő nyolc gyakorlat a Játék a jelenben kurzusomnak vagy a Locking órának többnyire az elején, a „bemelegítési” folyamat részeként vannak felvezetve. Gyakran követik egymást az ismertetés sorrendjében, de előfordul, hogy csak az egyiket vagy a másikat használom az adott kurzus vagy Locking óra bármely részén, véletlenszerű sorrendben. A Locking tanítás során a gyakorlatok néhány percesre adaptált verziói ékelődnek be az óra egyes részeibe inkább, mintsem egy-egy gyakorlat egész folyamata. Egy gyakorlat egy-egy óra vezetői karaktere, lényegi működése, vizualizációs képe vagy részlete organikusan is beépülhet be a Locking óra folyamatába.

¹⁷ Az óvodás, kisiskolás korú gyerekek számára a játék mindennapi valóságuk, így nagyon könnyen kaphatóak a játékos táncra, viszont nagyon intenzív figyelemre és ráhangolódásra van szükségem ilyen helyzetekben, hogy megtartsam a játékirányító szerepét. Sokszor volt lehetőségem tanítani ilyen korosztályú gyereket főleg a debreceni Modern Tánc-Játék Stúdióban, valamint dunaújvárosi és adonyi alapfokú művészeti általános iskolákban.

- **Tudatos jelenlét séta:**

Hangolódó, megérkező séta, amelyet verbális instrukciókkal vezetek. Szabadon sétálhatnak a stúdióban, bármely irányba, útvonalon, bármikor megállva. Kérdéseket teszek fel, mint: „Mi az, amit megfigyelnek épp? Hogy érzik magukat? Mit látnak, hallanak, érzékelnek, gondolnak?” Előfordul, hogy adok példákat a válaszokra, amiket én megfigyelek - táncpadló hőmérséklete, besütő napfény, kép a falon, kék pólós fiú, mosolygós lány, az utcáról beszűrődő zaj, halogatott teendők, izgatottság, fáradtság stb. Egy ponton megállítom a sétát azzal az instrukcióval, hogy maradjanak abban a pozícióban, ahogy épp a pillanatban voltak, mintha egy filmen megnyomták volna a pause gombot. Újra hasonló kérdéseket teszek fel, arra koncentrálva, hogy mi volt pont a megállás pillanatában. „Merre tartottak, mit észleltek, gondoltak. Majd a testükre irányítom a figyelmüket: Milyen pozícióban vannak épp pontosan? Melyik lábukon mennyi súly van, mely végtagok vannak hajlítva, hol milyen izomaktivitást éreznek? Nehéz-e így maradni? Érzik-e a talajt a lábuk alatt? Nem felejtettek-e el lélegezni?” stb. Majd újra és újra elindulunk és megállunk, gyorsabban, lassabban, kérdéseimmel egyre szűkebb és specifikusabb figyelmi fókuszokra terelve. A folyamat elején, hangsúlyt kap egymás tudatos észrevétele, szemkontaktusok keresése – ilyenkor a legtöbben kedvesen elmosolyogják magukat – majd egymás üdvözlése¹⁸, egymásnak való bemutatkozás kézfogással, pacsival, öleléssel, szabadon. A folyamat végére fokozatosan terelem a figyelmet külső tényezőktől befelé, egészen egy behunyt szemmel, statikus állásban történő légzésmegfigyelésig.

- **Futás - megállás játék:**

A tudatos jelenlét séta/megfigyelés, a kurzus bármely pontján újra előjöhethet, akár különféle dinamikai formákban zenéket alkalmazva. A megállások a zene hirtelen, váratlan szüneteltetésével történnek. Hasonlóképp, mint egy kreatív gyerektánc órán a szoborjátékban, vagy mint a Locking tánc egy „freezing”

¹⁸ Itt gyakran alkalmazom és egyik inspiráció a Locking tánc „High five” mozdulata, ami egy nyitott tenyér hirtelen felemelése vicces arcikifejezéssel üdvözlésképp, arra invitálva a szemben lévő, hogy csapjon bele.

mozdulat lefagyásában. Egyik leggyakrabban használt zenei választásom James Brown valamely tüzes, gyors dinamikájú száma és hozzá egy olyan vizualizációs kép, miszerint a talaj égetően forró, ami miatt nagyon gyorsan kell kapkodni a lábunk futás közben, hogy ne égjenek meg. A szobor játék, ritmikai játékká alakulhat, amikor már nincs is zene megállítás, hanem a zenében történő kiállításokra, akcentusokra történnek a megállások engem, egymást követve vagy szabadon. Ezt a gyakorlatot gyakran alkalmazom a Locking órámon.

A tudatos jelenlét sétának lehet egy nagyon lassú, végig csukott szemű verziója is, ami egy hosszabb lefutású szomatikus és testtudati elmélyülést készíthet fel.

Körben lévő vezetett bemelegítő folyamatok:

A résztvevőket egy körbe invitálom és nonverbális módon egy pantomim bohóc viccelődő attitűdjével, gesztusokkal kommunikálom, hogy utánozzák azt, amit csinállok.

- Nyit-zár:

A leggyakoribb kezdete a folyamatnak egymás vicces üdvözlése nyitott tenyerünkkel való integetéssel egy kézzel, majd két kézzel.¹⁹ Az eltúlzott arckifejezéssel csodálkozó, nyitott szájjal mosolygó kapcsolatteremtés és humor a külső figyelmet, az egymással történő könnyed kikapcsolódást és a hirtelen, váratlanul jövő impulzusokra való reagálást, azok követésére való ráhangolódást készíti elő. Az integetés hirtelen lefagyva abbamarad amennyire csak lehet eltúlozva a megállított pozíciót - a tárt karok és mindkét tenyér maximálisan kitért ujjait, a maximálisan nyitott szájukat és szemeket, csodálkozó, vicces arckifejezést, akár a lélegzetet is visszatartva. E komikus helyzet gyakran önkéntelen nevetést vált ki, akár belőlem is, de megengedve és élvezve azt, újra megdermedünk. Majd hirtelen újra váltok egy hangképző, kissé erőltetett kilégzésre a kitért pozíció ellenkezőjébe. Összezárom, szorítom és húzom magam egy hajlított lábú pozícióba, a kezeket ökölbe, karokat behajlítva a mellkashoz szorítva, fejet lehajtva,

¹⁹ Itt szintén a Locking „High five” viccelődő mozdulata az inspiráció.

szemeket, száját becsukva, összeszorítva, amennyire csak lehet, eltúlozva az egészet. A komikus szituáció újabb kacajokat generálhat, a résztvevők ki-ki kukucskálnak a csukott szemű pozícióból, hogy akkor most mi is van, hisz nem látnak, hogy kövessenek. Még mindig így kéne legyenek vajon? Egy pár másodpercig tart ez a felfüggesztett állapot, amikor hirtelen újabb hangos belégzéssel visszaváltok az ezt megelőző ellentétes nyitott pozícióba. Az emberekben még nagyobb inger keletkezhet a nevetésre, de egyúttal a koncentrációjuk szintje is egyre aktívabb, ahogy feszülten küszködnek kontrollálni magukat, hogy tovább kövessenek, kíváncsian várva, hogy vajon mi következhet. És hát mi is következne, mint hogy újra bezárunk, majd újra nyitunk. És újra és újra, egyre gyorsabban, fokozatosan eltúlozva a két kontraszt közötti váltás sebességét. A be- és kilélegzéshez kötött váltakozás annyira felgyorsul, hogy már szinte képtelenség fizikailag végrehajtani, amit végül egy várva várt hirtelen megállás zár újra a nyitott pozícióban. A játék újra indulhat különféle időzítéseket használva, ritmikai meglepetés játékot játszva, átadva annak a lehetőségét, hogy ne én legyek az irányító és egyre interaktívabb legyen. A gyakorlat szintén a Locking tánc meglepetésszerű, játékosattitűdjéből inspirálódott és a Locking órák része.

- **Egy taps:**

Az előző gyakorlat folytatásaként a nyitott tenyerű gesztikulációból kilégzésre nagyon lassan kezdem el egymás felé közelíteni a két tenyeremet, hogy összeérintsem őket. Mielőtt összeérnének a tenyereim, vagy jóval előtte egy hirtelen belégzésre és mozdulattal újra a kezdő pozícióba rántom vissza a kezeket. Tartva a pozíciót körbenézek, ellenőrzöm, hogy mindenki követett-e. Újra és újra elkezdem a folyamatot, egyre tisztábban kommunikálva nonverbálisan, hogy igazából azt a játékot játsszuk, amikor a csoport lekövetve egymást együtt próbál egy nagy tapsot csapni szinkronban. Majd egyszer csak végre elcsattan a közös taps. A gyakorlat élesíti a résztvevők tudatos jelenlétét és a spontán reakcióra való készségüket.

- **Dörzsölés és arc masszáz:**

Ahogy elcsattant a közös taps, az összeért tenyereket elkezdjük egymáshoz súrolni először lassan, majd fokozatosan egyre gyorsabban a maximális sebességig olyannyira, hogy a tenyerek felforrósodjanak a súrolás által. Amikor elértük ezt az állapotot a tenyereket hirtelen felrántva az arcunkra helyezzük, az ujjakkal felfele nézve a szemeket eltakarva. Ekkor verbálisan kommentálom, hogy figyeljék meg a tenyerek melegítő érzetét az arcukon, vegyenek pár lassú lélegzetet, majd képzeljék el, hogy a kilégzéskor az arcuk finoman ellágyul és olvadozni kezd. A kilégzéshez hangképzés, sóhaj, ásítás is társulhat, amennyiben jól esik. Majd mintha az arcunkat mosnánk reggeli ébredéskor, gyengéd simítások következnek, amely fokozatosan egy erőteljesebb arc- és fejmasszázsba megy át. Hangsúlyt kap az állkapocs, a halánték, a koponya hátsó része, a tarkó, a fejbiccentő izmok és azok koponyához kapcsolódó részének a masszírozása. Fontos, hogy egy kritikus, feszültebb masszírozandó pont megtalálásakor az ujjakat pár lélegzet erejéig az adott helyen, majd az erőteljesebb nyomást, szorítást kilégzésre fejtsék ki, ne blokkolják a térdeiket, kissé rogyasztott állásban az egész testük a lehető legellazultabb állapotban legyen és ha fájdalmas, nyugodtan adjanak ki közben hangokat.²⁰ A folyamat alatt gyakran körbemegyek és segítek a résztvevőknek az állkapocs és a fejbiccentő izom masszázsaiban, ha rendben van nekik, hogy megérintem őket.

- **A tűzgyújtás - Tűz:**

Újra a közös tapsjáték következik, de már egész gyorsan, szinte úgy, hogy egyből hamar sikerül a közös taps. Úgy is történhet, hogy egymás után több taps egyre gyorsabban csattan ritmikai tapsjátékká alakulva, ami egy zárva maradt tapssal végződik. Elindul újra a kezek dörzsölése, miközben a kör közepére a földre invitálom a résztvevőket guggolásba,²¹ azt a képet alkotva ez által, hogy együtt próbáljuk meg a kezeink súrolásával tüzet csiholni nonverbálisan vezetve a folyamatot. Összetett kezek a kör középpontjába

²⁰ A test egészében lévő izomfeszültség az állkapocsban, a nyak és a tarkó tájékán összpontosul. Ezen részek kritikusán feszültebb pontjainak erőteljes lazító nyomása kihat az egész testre, valamint a kilégzéskor a test izmait organikus módon jobban el tudjuk engedni.

²¹ Ez lehet guggolás, térdelve ülés, vagy félguggolás, amikor az egyik láb térdel, a másik guggoló pozícióban van - szabadon, kinek hogy esik jól.

mutatnak arra törekedve, hogy összeérjenek, így a lehető legközelebb kerülünk egymáshoz, a vállaink összeérnek, figyelve arra, hogy mindenki beférjen a kör közepébe. A kezek dörzsölését fel-felváltja a képzeletbeli farakás, tűz begyújtását imitáló fújások, kezeinkkel a padló nyikorgó hangot adó súrolása, vagy a tűz ropogását imitáló csapások a tenyerekkel a padlóra. A padlóra való csapások ritmikai játékba is fejlődhetnek. Egyre jobban eszkalálódik a folyamat, egyre forróbbak a tenyerek, egyre jobban kimelegedünk a folytonos intenzív próbálkozásban. A képzeletbeli tűz begyullad, kinyitjuk felé a tenyerünket mintha melegednénk, majd a tűzbe dugjuk kezeinket, melynek égetése a tűz ropogására emlékeztető hirtelen, éles szakadozott mozgásokat, impulzusokat generál a tűzbe érő testrészeken. A résztvevőket további fantázia játékokra invitálok. Kipróbálhatják milyen mozdulatokat generálhat a tűz égetése, amikor hirtelen belenyúlunk és elrántjuk a kezünk, vagy amikor égő testként, vagy roppanó faként hosszabban benne maradunk. A játék lobbanó lángcsóvára emlékeztető mozdulatokat, a meg-megállások és újrakezdések, váratlan mozdulatok további ritmikai játékot is generálhatnak.

A gyakorlat folytatódhat további tűz inspirálta mozgásminőség és mozgásforma kutatásának tanulmányozásával vagy arra a későbbiekben sor kerülhet a gyakorlat gyors felidézésével, akár Funk zenére folytatva.²²

- **Energetikai munka, melegítő testzuhany - Víz:**

A tűzgyújtás folytatásaként a „tábortűz” felé fordulva tenyerünkkel érzékeljük annak melegét és mint egy nagy forró fénygömböt képzelünk el, amelyet együtt tartunk. Majd saját tenyereinket fokozatosan egymás felé kezdjük fordítani, mintha a nagy fénygömbből „merítettünk”, kicsinyítettünk volna magunknak egyet, amit magunk előtt tudunk tartani.²³ Opcionálisan ekkor történhet egy rövid légzésmegfigyelés-gyakorlat csukott szemmel.

²² A tűz elemmel asszociálható mozgásminőségek jellegzetességei találhatóak meg a legtöbb Funk tánc stílusban, a zenei groove-nak kontrasztot adó, éles kiállításokat alkalmazó ritmikájuk miatt. A funk zenék tüzes jellegére gyakran a számok szövegének szexuális töltöttsége is utal.

²³ A gyakorlat e képe, pozíciója a Chi-Kungból inspirálódott, a tenyerünkön keresztül akár a testünkben áramló melegség érzése a „chi” áramlása. Ez történhet 1-2 vagy több percig, akár csukott szemmel és oly módon is, hogy a tenyereket a hasunkra tesszük és a kis fénygömböt a központunkban képzeljük el.

Pár pillanat múlva a kis gömböket felfelé emeljük, és ahogy fejünk felé fordítjuk és visszük, egészen annyira, hogy a tenyereinket az arcunkra tegyük, ugyanolyan módon, amint a kézsúrolás utáni arcmasszázs. Az arcmasszázs gyakorlatával megegyező módon, azt egy pillanatra megismételve, az arcunkról indulva tovább simítjuk kezeinket lefelé a testünkön és azt képzeljük, ahogy a simításokkor kellemes meleg víz folyik le rajtunk. Majd újra és újra merítünk a képzeletbeli meleg vízből a tenyerünkkel és mint egy alapos tusoláskor igyekszünk a testünk egész felületét érinteni, simítani. Fontos, hogy a merítések mindig belégzésre történnek, míg a simítások kilégzésre.²⁴ A gyakorlat eszkalálódik intenzitásban, a simítások egyre erőteljesebb nyomatókat kapnak – a tenyerek és az érintett felületek közötti ellenállás növekszik –, egyre alaposabbak és a sebességük is egyre gyorsabbá válik. A testünk minden zegzugát igyekszünk körbesimítani az összes szinten, álló, guggoló, ülő pozíciókon át a fekvésig, lehetőleg úgy, hogy a tenyereink folyamatosan érintkezzenek egy testrészünkkel vagy a földdel. A folyamat opcionálisan eszkalálódhat további víz asszociációjú fantáziaképpel – mint vízpart, vízben való fürdőzés, hullámok dinamikája stb. – megtartva az addig kialakított minőséget és tenyérhasználatot. A nagyobb volumenű és dinamikájú mozdulatok komplexebb mechanikai koordinációt igényelnek. Ha követjük a test izom- és csontrendszeri struktúrájának sajátosságait, a folytonos érintés automatikusan organikus, hatékony mechanikai koordinációt generál, legtöbbször spirális, rotálódó irányokon keresztül. Ugyanakkor a víz minőségének vizualizációja a testünkön belül és az érintési felületeken, ugyancsak folyékony organikus áramló mozgásminőséget képez.²⁵

A gyakorlatot hirtelen instrukcióval terelem a vége felé: „Elfogyott a melegvíz!”. Hidegzuhany következik, amikor lehető legnagyobb sebességgel kell megmosakodjunk a lehető legkevesebb idő alatt.²⁶ Ennek a pillanatnak verbális, eltúlzott, hangképző, komikusan performatív vezetése könnyed, ébresztő, vicces hangulatot teremt. Fokozom a helyzet intenzitását,

²⁴ Gyakran a kilégzésre történő simítások utáni belégzéskor a mozdulatban egy kicsi szünetet tartunk és a kilégzéskor folytatjuk a simítást.

²⁵ Ezen a ponton a gyakorlat kinyílhat további mozgásminőségeket kutató kreatív irányba, vagy később az alkalmon visszatérhetünk e célból röviden ehhez a gyakorlathoz.

²⁶ Ez a váltás is gyakran a humor tárgyát képezi és elnevetik magukat közben a résztvevők.

ilyesmiket mondva, kiáltva: „Gyerünk, gyerünk, gyorsabban! Áh, jujj, jaj de hideg! Gyerünk, már csak tíz másodperc van hátra!” Végezetül „kiugrunk a tusolóból” és megmerevedünk az aktuális pozícióban, amiben voltunk. Elképzeljük a hétköznapi (amennyiben vannak ilyen tapasztalataink) – vagy egy akciófilm főhősének – hasonló pillanatát, amikor sietünk, késésben vagyunk, rekordidő alatt kell hideg vízzel tusoljunk, és amíg csöpög le rólunk a víz, megállunk egy pillanatra, hogy átgondoljuk, mire hány másodpercünk is maradt a további készülődésben, hogy még pont elérjük az utolsó vonatot. E pillanatban visszacsatolok a legelső „tudatos jelenlét séta” gyakorlat megállásainak instrukcióihoz, amik a pillanat megfigyelésére irányulnak. A megállított film, szünet gomb képéhez, reflektív állapotához. „Milyen a pulzusuk, légzésük, csepegnek-e izzadság cseppek, érzik-e lábuk alatt a talajt?” stb. Rövid légzésfigyelés után a gyakorlatot több irány követheti. Visszatérhet a legelső „tudatos jelenlét séta” gyakorlat, mintha még mindig abban a gyakorlatban lennénk és minden eddigi csak pár pillanat röpké fantáziája lett volna, de legtöbbször a tudatos jelenlét séta legeszkáláltabb gyorsabb, tüzes, robbanékony verziójára, a futás-megállás játékra ugrunk, ami gyakran csak ezen a ponton következik először. Így a valahova sietés dramaturgiáját és annak feszültségét tovább lehet fokozni, valamint újraneyítja a tér teljes használatát.

- **A központ, mag(ma) - Föld:**

Az eddig bemutatott különféle dinamikai amplitúdójú gyakorlatokat gyakran a tudatos jelenlét séta vagy futás játék választja el. Egyes részek rövid ismétlésként motívum jelleggel, vagy teljesen váratlanul újra és újra előjöhethetnek. Egy ponton, legtöbbször a gyakorlatok eddig felsorolt sorrendje után,²⁷ – az eddigi inkább külső figyelmi fókuszú, interaktív és nonverbálisan vezetett folyamatok után –, egy fontos, befelé figyelő, elmélyülő, verbálisan vezetett leföldelő, testtudati gyakorlat következik.

A gyakorlat vagy a tér bármely pontján kezdődik, ahol épp megálltunk, vagy visszarendeződve a körben álló térformába. Az előbbi esetben később egy

²⁷ Olyan is előfordulhat, hogy már a tudatos jelenlét séta közben vagy akár még azt megelőzően.

ponton átrendeződünk vissza a körbe. A tudatos jelenlét séta kérdéseit, vagy hasonlókat teszek fel újra, amik a figyelmet egyre inkább befelé, a testük érzetei felé irányítják: „Mit észlelnek épp? Milyen pozícióban vannak? Éreznek a fájdalmat, kellemetlen izomfeszültséget valahol? Hol és milyen arányban oszlik el a súly a talpukon?” Kérem, hogy engedjenek el minden megfigyelt izomfeszültséget, tartást amennyire csak tudnak egy kilégzésre és vigyék a súlypontjukat először az egyik, majd a másik lábukra. A lábukat egy lábfejnyi távolságra egymástól parallel pozícióba helyezzük (vagy a sarkakat körülbelül az ülőcsontokkal egy tengelyre).

Becsukjuk a szemünket és felhívom a figyelmüket, hogy amennyire csak tudják, ne blokkolják²⁸ a térdüket, a boka, térd és csípőizületben legyen egy parányi „észrevehetetlen” plié úgy, hogy a combizmaikat próbálják elengedni, ha elsőre lehetetlennek is tűnik. Valamint törekedjenek arra, hogy a fejük, a medencéjük, térdük és bokájuk egy tengelyt alkosson. Ehhez a következő vizualizációs képet adom segítségül: a csontváz szerkezet csontjai között, a bokában, térdben, csípőben és a csigolyák között kis labdák vannak, amiken óvatosan egyensúlyoznak a csontok a lehető legkisebb erőbefektetéssel, hogy éppen csak megálljanak egymáson és ne dőljenek el. Így a gerincoszlop, a koponya-csípő-boka, a sípcsont és a combcsont hosszanti tengelye egybeesik és inkább a mély koordináló izmok minimális finommotorikai aktivitására van szükség az egyensúly fenntartásához, mintsem a nagy felületi mozgató izmokra és az egész quadriceps folyamatos használatára. Egy másik vizualizációs kép lehet még, hogy az említett vertikális tengelyre, mint egy képzeletbeli zsinórra vannak felhúzva a csontok – mint egy marionett bábunál –, és a felülről való felfüggesztés adja az egyensúlyban maradási. Mindeközben körbejárok a résztvevők között és igyekszek finom érintésekkel korrekciókat adni.

²⁸ Blokkolás alatt azt értem, ha valaki a térdízületet maximálisan kinyújtja, oly módon, hogy azt szinte teljesen statikus állapotba túlfeszíti, így a sípcsont és a combcsont tengelye már nem párhuzamos egymással és ezt a blokkolt pozíciót a quadriceps folyamatos önkénytelen feszítésével tartja fent, nem is gondolva rá. Ez különösen szembeötlő táncosoknál, sportolóknál gyakran előforduló karláb (hyperextension) esetén. A legtöbb embernél háttértől és karlábától függetlenül azt figyeltem meg, hogy alaphelyzetben ilyen blokkolt izomtónusú, pozíciójú térdrel áll, ha azt gondolja, hogy épp nyújtott lábbal áll, kivéve, ha valaki tudatosan figyel arra, hogy laza combizom tónussal álljon és inkább a belső egyensúlyozásért felelős mély izmokkal tartsa fenn a nyújtott állapotot, amikor a combcsont és a lábszárcsont teljesen párhuzamos és tengelyeik egybeesnek.

Ellenőrzöm a koponya-csípő-boka tengelyt, a mellkasnál és a hát középnél érintve a felsőtestet, illetve a koponyát két oldalról, vagy előlről-hátulról enyhén tartva megmozgatom, billegetem a nyak ellazulását szuggerálva, esetleg kissé felfelé húzom a felfüggesztett érzésre való emlékeztetőként. Akinél szükséges és látom, hogy blokkolják a térdeiket, vagy túl aktívak a combizmaik, a térdhajlatban adok impulzusként egy enyhe simítást a kézfejemmel. Máskor az egyik kezemet a csípőjén tartom és a másikkal óvatosan a térdét a boka-csípő tengely vonalába mozgatom, majd ellenőrzöm a combizom aktivitását, esetleg lágy lötyögtetéssel, nyomással segítek az izom elengedésében.

Ezt a vizualizációs képet tovább tartva újra kérdéseket teszek fel a súlypontra irányulva. Kérem, hogy vigyék az egyik lábukra, a másikra, előre-hátra, majd, hogy próbálják meg teljesen középen elhelyezni mindkét tengelyen. Ekkor a hasunkra tesszük a kezünket és pár pillanatig hagyom, hogy figyeljék meg, ahogy emelkedik és süllyed a hasuk a levegőnek a tüdejükbe való ki-, beáramlásával. Majd elképzeljük, hogy a hasunkban egy melegséget sugárzó fénygömb van, ami energiát sugároz a tenyereinkbe és a függőleges tengelyen a koponyánk és a talaj felé. Az energiaáramlás a talaj felé egyre intenzívebb, olyannyira, hogy szinte érezzük, ahogy melegedik és forrósodik a talaj. Eközben tudatosítjuk a hasunkban lévő gömb súlyát – amihez enyhén rugózó minitérdhajlításokat adhatunk, hogy érzékeljük – és azt ahogy a Föld gravitációja azt vonzza.

Megfigyeljük a talpak felületének érzetét a talajon. Felemeljük a lábujjakat és megpróbáljuk azokat szétterpesztve egyesével minél távolabb egymástól visszahelyezgetni a talajra. Arra a képre gondolunk, hogy a lábujjak olyanok, mint a fa gyökerei – szinte körbeölelik a földet,²⁹ nem érnek véget ott, ahol valójában, hanem mélyen süllyednek a talajba, mintha iszapban állnánk. Majd elképzeljük, hogy a légzés a talpunkon, a „gyökereinken” keresztül áramlik be a testünkbe és a fejtetőkön ki.

²⁹ Mint a Antoine de Saint-Exupéry A kis herceg című regényében, a kis herceg majomkenyérfaí.

Elképzeljük, hogy a hasunkban tartott fénygömböt kiemeljük és körülbelül a köldök magasságában magunk előtt tartjuk.³⁰ Pár pillanat vagy akár perc utáni pozíció tartás után, újra kisebb rugózással tudatosítjuk gravitációs kapcsolatunkat a Földdel, elképzeljük, ahogy a kezünkben tartott fénygömb még mindig a hasunkban lenne és azt tartanánk. Ez segít tudatosítani a talaj (a Föld középpontja), a központunk és a kezek közötti kapcsolatot. Közben azt is tudatosíthatjuk, hogy mindenkit ugyanaz a gravitáció vonz, mindenki a Föld középpontjához kapcsolódik, így az ahhoz való kapcsolódás által egymással is kapcsolódunk.

A fénygömböt fokozatosan elkezdjük kinyitni a tenyereinket felfelé fordítva, majd egyre feljebb emelve a képzeletbeli Nap felé irányítani. Érezzük a nap sugarait a tenyerünkön, ahogy a meleg energia keresztül áramlik a testünkön egészen a talajig – mintha ölelnénk, tartanánk a kezünkben a Napot, hidat, összeköttetést tartva a Nap és Föld között –, tudatosítva a Nap és Föld közötti gravitációs viszonyt, aminek részesei vagyunk.

Innentől kezdve különféle további vizualizációs, dramaturgiai képek mentén folytatódhat a folyamat, mint a karok egy fa ágainak, a tenyerek pedig a fa leveleinek való elképzelése, ami aztán lengedezik a szellőben és így tovább. Majd egy ponton a szemek kinyitásával, újra teret adunk a külső vizuális ingereknek – az már egy másik hosszabb folyamat kezdete –, amikor a tenyerek, a látás és tér viszonyát vizsgáljuk, amit aztán egyre jobban a térrel való munka követ.

³⁰ Ez a pozíció a Chi-Kung „Fa állására” hasonlít, amiből inspirálódott a gyakorlat.

5. A Locking órá

Kontextus - Improvizáció vs Koreográfia

Amint a Funk és Soul era közösségi táncai és a kialakult Urban Dance stílusok, a Locking is egy improvizatív tánc (a Hip Hop terminológiában „freestyle”-nak nevezik azt, amikor valaki improvizál). Ugyanakkor attól válik egy-egy tánc, egy-egy stílus, stílussá, hogy van egy nagyon konkrét nyelvezete (meghatározott mozdulatok, lépések), karakterisztikája, stilisztikája, formavilága és metódusa, azaz egy élesen behatárolható struktúrája. Így mint a legtöbb táncnak a Locking stílusnak is van egy terminológiája, eszköztára, amit angolul vocabulary-nek hívnak. Ez Don Campbelllock The Lockers csapatától kezdve több generáción és más csapatok hozzájárulásával bővült és folyamatosan alakult a 70-s 80-s években.

Attól még, hogy Locking egy improvizatív műfaj, többféle okból kifolyólag is jellemző lett a kötött koreográfia használata, ami elsősorban kommercionális okokra vezethető vissza, amikor a tévéműsorok (a Soul Train tévéműsorban elsősorban, ahol megjelent először a The Lockers)³¹ felkérésére látványos csoportos szinkron táncokra lett igény. Ugyanakkor technikai okokból a stílus továbbadása, oktatása szempontjából is szükség volt a mozdulatrendszer egységesítésére és annak gyakorlására koreográfiai rutinok segítségével.

Az órán a tanítási helyzet kontextusának (a felkérésnek, az óra céljának) függvényében különféle arányban van fókusz az improvizáció és a koreográfia használaton. De bizonyos mértékben mindig mindkettő szerepet kap, sőt kettő ötvözése, összefonódása a leggyakoribb talán. Ha az eszköztár elemeire megkoreografált mozdulatok ként, egyes elemekre több számolásig tartó minikoreográfiákként tekintünk, akkor az eszköztárat használó improvizáció gyakorlatilag koreográfiai elemeket használó strukturált improvizáció, aminek a struktúráját a zenehasználat adja.

³¹ Eleinte alig volt csoportos uniszónó koreográfia a fellépéseiken: *The Lockers Dance Routine (1975) Hip-Hop (Breakdance)*, ToniBasilsHouse, youtube.com, 2022.
<https://www.youtube.com/watch?v=NqVhYKynllo>

Az óra kezdése

Az óra elkezdése egy rövid bemutatkozással kezdődik. Legtöbbször röviden összefoglalom a kontextust, az óra célját és mondok pár bevezető gondolatot Don Campbellokról és a Lockingról. Olyan is van, hogy bármilyen racionális információátadás helyett, belecsapok az egyik hangolódási, bemelegítési folyamatba.³² Az utóbbi eset azért is lehet célszerű, mert az óra egyik célja a stílus kialakulásának tapasztalati úton való megértése, ami eleve a tánc által lehetséges igazán.

A hangolódási, bemelegítési folyamat, kezdődhet azokkal a gyakorlatoknak rövid kivonatával, amit a Játék a jelenben fejezetnél ismertettem (főleg a Nyit-zár, Egy Taps, Tűzgyújtás, Dörzsölés, Központ), akár még zenehasználat nélkül. Gyakoribb forgatókönyv, viszont, hogy először lassabb Funk zenére, hangolódunk, megérkező, egymást üdvözlő Tudatos jelenlét sétával indítok, majd gyorsabb zenére a Futás-megállás játék után rendezem körbe vagy frontális pozícióba résztvevőket a folytatáshoz. Innen legtöbbször stílus specifikus koordinációs gyakorlatok jönnek, amik egyúttal már az eszköztár átadásának kiindulópontját képezik. Nincs éles határ a bemelegítési fázis és az eszköztár tanításának megkezdése között, sem a Játék a jelenben eszközei és egy Urban óra klasszikus elemei között. Valamint a most említett gyakorlatok és a Játék a jelenben eszközei újra előfordulhatnak az óra szinte bármely részében. Konkrét példákat az eszköztár bemutatása alatt hozok.

Az Eszköztár - Vocabulary

Rendszerezés - mozdulattípusok

A Locking stílus eszköztárát, mozdulatelemeit négy típus szerint csoportosítom és tanításkor is ezt az analógiát használom. Valójában inkább két fő típusról beszélhetünk, de az egyre összetettebb mozdulatok végett négybe csoportosítom.

³² A verbális információ átadás az eszköztár átadása alatt történik.

A két fő típus a stílus keletkezésére, lényegére vezethető vissza, amikor Don Campbell hibázása végett „lefagyott” és önironikusan, humorral gesztikulálva megalkotta a zenei kiállításokra megtartott, kitartott mozdulatot a „Lock”-ot. Tehát ezek a mozdulattípusok az úgynevezett kitartott, megfogyott mozdulatok, amikor egy hirtelen egyirányú mozgás egy pozícióban megáll, lefagy és úgy marad pár pillanatig.

Ennek a mozdulattípusnak az ellenpárja, a második (vagyis tanítási időrendi sorrendben az első) mozdulattípus, – amiből a megállítást követik és ami követi a megállított pozíciót – azok a folyamatos, lüktető mozdulatok. Ezek azok a mozdulatok, amiknek van egy úgynevezett „groove”-ja, amit a zene ritmikája és lüktetése ad. Ide tartozik majdnem minden olyan mozdulat, lépés, haladás, kombináció, ami nem egy hirtelen megfogyott mozdulat. E két mozdulattípus játéka, váltakoztatása adja a stílus lényegét, hasonló módon, ahogy a Funk zene lényegét is a zene groove-jával, ritmikájával és kiállásaival való játék adja.

A harmadik típusba sorolom azokat a mozdulatokat, amelyeknek a fókusza a láb munkán (footwork) és a térben való haladáson, helyváltoztatáson van. A negyedik típusba azokat, amelyek már több mozdulatból álló, akár komplexebb kombinációk, de külön névvel rendelkeznek. Ezek a nevek gyakran fantáziadúsak és asszociatívok, akár egy-egy mesehőshöz, karakterhez köthetők, mint a „Scooby Doo”, vagy a „Skeeter Rabbit”.

A Locking órán, akármilyen kontextus, szint, korosztály, órahossz esetén is, a stílus létrejöttének dramurgiája, a hibázás és az azzal való játék a kiindulópont. Tehát minden alkalommal különféle módokon, de megtapasztaljuk, felfedezzük a stílus létrejöttét, a hibázás lényegi játékából és mozdulatából kiindulva. Egyidőben vagyok óraadó és előadó is a folyamat során, aki a tánc alkalmazása által eljuttatja annak kialakulását, és a szemléltetés által játékba invitálom a résztvevőket, annak a közös felfedezésére. A folyamatban az eszköztár átadását is nagyjából a különféle mozdulatok fokozatos kialakulásának dramurgiai sorrendje szerint vezetem fel.

Fontos megjegyezni, hogy bár a Locking eszköztár mozdulatainak vannak klasszifikálódott, azaz mindenhol hasonlóan használt és hivatkozott részei, mégiscsak globális szinten a lépéseknek teljesen egységes kivitelezési módjai, sem elnevezései. Mivel egy szubkultúrában, táncos táncosnak adta tovább a tudást, a következő generációk hozzá-hozzáadtak dolgokat, átnevezték őket, nem beszélve arról, hogy a stílus terjedésével több földrajzi helyszíneken önálló utakon is fejlődött, majd a globális média ezt a folyamatot még inkább fokozta. Több olyan irányzat is kialakult a különféle csapatok révén, amik nem pusztán Don Campbellhoz és a The Lockers csapathoz köthetők egyenesen.³³ A továbbiakban az alapján fogom bemutatni az eszköztárat, ahogyan én azt személyesen tanultam. Egyes mozdulatok nevei és akár kivitelezési módjai, eredetük története is eltérhet az interneten található különféle forrásban. Szakdolgozatban nem mutatom be az eszköztár összes lépését és mozdulatát, hanem csak azokat, amiket leggyakrabban használok a tanítás során. Az általam bemutatott eszköztárhoz sajátos, mozgásanalitikus metodológiát használok.

Folyamatos, lüktető - „Groove” mozdulatok

- **A Funky Groove**

Nem egy letisztult, formailag definiálható mozdulat, hanem egy teljesen szabad koordinációt, a személyes egyéniség kifejezését ösztökélő lüktető, áramló érzést adó, a zene ritmusát, ritmikáját követő könnyed mozgásforma. Igazából egy állapot, aminek az egyik kulcs aspektusa az, hogy teljesen a zene élvezetére hangolódunk. A 60-as, 70-es évek afroamerikai szubkultúra közösségi táncainak (social dancing) az alapvető szabad mozgásformája, ahogy akkoriban felszabadultan mozogtak a bulikban, klubokban a kor zenéire.³⁴ Egyetlen „szabálya” van, a zene lüktetésére való mozgás, így teljesen egyedi teret nyit a teljes önfeledtségnek, saját egyéniség kibontakozásának és a zenén

³³Bővebben a témában: *Our story of the history of Locking*, lockerlegends.org, 2024. <https://www.lockerlegends.org/history>
Groups and dancers, Oldschool acknowledgment room lockerlegends.org, 2024. <https://www.lockerlegends.org/groups>

³⁴Egy példa: *People's Choice - Party Is A Groovy Thing* (Official Soul Train Video), youtube, Philadelphia International Records, 2021. https://www.youtube.com/watch?v=OZQth_d-yEk

keresztül a többi táncossal való kapcsolódásnak. A groove gyakorlatilag az, ahogy a zene érzete a testünkben megnyilvánul, így nélkülözhetetlen alapja a táncnak és végig jelen van az összes mozgás során, ugyanúgy ahogy maga a zene.

Gyakorlat a tanításkor:

Akár már az óra legelején bemelegítéskor az órára való hangolódásként egy pezsdítő Funk számra – a tudatos jelenlét séta leírásában említett egymás üdvözléséhez hasonlóan – sétálgatunk, üdvözljük egymást pacsikkal és a zenére ráérezve szabadon mozgunk azzal a fókusszal, hogy elengedjük magunk, élvezzük a zenét és kapcsolatba kerülünk egymással. Helyben rugózva, jobbra-balra, előre-hátra lépkedve, a helyzetbe való megérkezésként szabadon jelen vagyunk a térben. Mintha épp megérkeztünk volna a környék legjobb funky bulijába és izgatottan izzítanánk be „táncizminkat”. A helyzetet teljesen performatívan, nonverbális vagy teátrális interakcióval vezetem.

Megjegyzés:

Az óra legeleje különféleképpen kezdődhet, kontextus függvényében – lehet egy rövid bevezető, amikor bemutatkozok, beszélek röviden az óráról, stílusról – de e a fenti gyakorlat a leggyakoribb forgatókönyv. A gyakorlat pár percig tart, majd a folytatás spontán alakul további bemelegítés lehetőségek irányába -- például előfordulhat a Futás-megállás, Nyit-zár, Taps, Tűzgyújtás játékok, egyéb testtudati, mobilitást, izomtónus feszítést, -elengedést, központhasználatot célzó gyakorlatok vagy egyéb megállásokkal játszó ritmikai játékok vicces arcesztikulációkkal. Magához a groove-hoz bármikor visszatérünk és tovább építkezünk olyan elemekkel az eszköztárból, amelyek egyúttal *stílusspecifikus koordinációs gyakorlatokkal* vannak egybekötve.

- **Bring-Up**

Egyfajta specifikus Funky Groove, amikor a ritmusra rugózó lüktetés fenthangsúlyos. A Funky Groove habár teljesen szabad, mégis a tendencia az, hogy a zene gyors sebességétől és tüzes karakteréből fakadóan felfelé irányul, „elrugaskodik” a földtől, ami ad egy felemelő,

önfeledt érzetet is. A Bring-Up a fent-lent rugózásnak a ritmusra fenti akcentussal történő letisztult gyakorlata. Számolásra a fenti akcentus történhet minden ritmusra (zenei negyedre)³⁵: „és egy, és két, és há- és négy” stb., vagy felezve a mozgás sebességét csak minden második számolásra: „egy és **két**, há - és **négy**”. stb. A lent-fent mozgásnak, rugózásnak lehetnek különféle mértékei, sebesség és tempó függvényében, az egész kicsi, testen belüli verziótól, amikor éppen csak megemelkedik a fej és a mellkas, a közepes térdhajlítás, -nyújtástól egészen a szökkenésig. A lent-fent mozgáshoz a lehető legszélesebb skálájú tudatos vagy ösztönös, egyedi izoláció társulhat a fejben, mellkasban és a csípőben, amitől igazán funky-vá változik a mozdulat. A karok szabad mozgásának játéka is hozzá társulhat. Alapvetően statikusan egyhelyben történik, de aztán a Bring-Up működése végigkíséri az eszköztár szinte összes mozdulatát és helyváltoztató lépését.

Stílusspecifikus koordinációs gyakorlatok tanításkor:

A résztvevők körben állnak vagy sorokba rendeződve frontálisan felém fordulnak. Ha van tükör, akkor mindenki a tükör felé fordul, hogy segítse a koordináció ellenőrzését, bár fontos szempont és cél, hogy a tiszta koordinációnak belülről, testtudatilag legyünk a birtokában. A gyakorlat egy groove gyakorlat, amihez izolációs gyakorlat társul.

1. **Groove:** Fenthangsúlyra való ráérzés kicsi térdhajlítás általi rugózással először minden egész ütésre (negyedre), aztán felezve azt minden másodikra. Majd a felezett verziónál hozzáadunk egy kicsi szökkenést úgy, hogy az belégzésre történik, a levegőből való érkezéskor a sarkak földet érése enyhe dobbanás szerű akcentust ad, ami a laza állapotban lévő testben egy ejtő, csapódó, lengő reakciót (rebound) generál a fejben, mellkasban és a végtagokban. A test ellazításához itt beékelődhet a Játék a jelenben izomtónus feszítés-elengedés és „shaking” gyakorlatai.

³⁵ A táncban való számolásakor négynegyedes ütemű zenénél mindig két zenei ütem alkot egy számolási periódust, amire nyolc táncolási egységet, „ütemet” számolunk.

Pedagógiai megjegyzés: Szerepet játszik a szuggesztív, viccelődő performatív jelenlétem, hangadásokkal, arcjátékkal az önfelelt laza állapotba kerüléshez, amelynek interaktivitása a még kevésbé feloldott embereket is megmosolyogtatja.

2. **Izoláció:** A groove-ot abbahagyjuk és egy stabil állásban, enyhe rogyasztott pozícióban végigmegyünk a korábban bemutatott fej-, mellkas-, csípőmozgások izolációs gyakorlatain. A három testrészt egyesével (egyszerre csak az egyiket) előre-hátra irányokban mozgatjuk először nagyon lassan (középen is megállítva), majd zene ritmusára felezve, végül teljes tempóban. Minden egész számolásra van az akcentus, ami a fej és csípő esetében hátul-hangsúlyos a mellkasnál pedig elől. Amikor egyesével végigmentünk a testrészeken, megpróbáljuk ugyanazt kettő testrésszel, majd mind a hárommal egyszerre.

Pedagógiai megjegyzés: A gyakorlat komoly koncentrációt és testtudatra irányuló belső figyelmet igényel. A folyamat alatt körbejárok a résztvevők között és éles korrekciókat adok, a mellkas izolációjánál előlről, hátulról enyhe érintésekkel segítve a gerinc elmozdulásának artikulációját, esetleg a vállakat megfogva, stabilizálva adok segítséget, hogy csak a gerinc mozogjon. Van, hogy megállítom a folyamatot, saját magam szemléltetem a hibás és helyes végrehajtást, vagy egy-két résztvevőt kiválasztok, közösen megfigyeljük és analizáljuk a mozgásukat.

3. **Groove izolációval:** Az előző két gyakorlat kombinációja egyszerre. Felezett tempóban, a fenthangsúlyok (térdnyújtás, vagy szökkenés) minden második ütemre vannak, míg az elől-hátul mozgás azt duplázva minden egész ütemre. Az üresjáratú Bring-Up groove-hoz fokozatosan adjuk hozzá a fejet, a mellkast és a csípőt, majd a szökkenéses verzióhoz az enyhe kontrolálású karok szabad játékát. Inspirációul szolgálhat ehhez James Brown ilyen jellegű karakteres mozgása, amikor fent tartja a kezét és groove-ol. Majd a testkoordinációs fókusz szinte félretéve a mozgás élvezete, előadói jelenlét és a játékos alkalmazás kerül előtérbe.

Pedagógiai megjegyzés: A gyakorlat annyira komplex, hogy többnyire csak haladó szintűek képesek igazán pontosan megcsinálni. Felhívom a résztvevők figyelmét, hogy egyáltalán nem baj, hogy ha nem sikerül jól kivitelezni, főleg, akinek teljesen új a koordináció –, ezt majd maguktól is tudják gyakorolni a tükör előtt (házi feladat) és a lényeg, hogy kaptak valamit, amivel tudatosan színesíteni tudják a groove-jukat. A hibázással és a helytelen próbálkozással való játék jelentősége, a saját karakterük megtalálása és a mozgás élvezete a kulcsfontosságú. Így egy meglehetősen nehéz feladat, mégis könnyed élménnyé válhat.

Megállások, fejkoordináció, tekintet és arcjáték: Ezen a ponton megjelenhet a stílus vicces eltúlzott karakterének, arcmimikájának, fej koordinációjának próbálkozása nonverbális szuggesztív, humorizáló performatív játékom vezetésével. Megjelenhetnek a Játék a jelenben eszközei, a Nyit-zár, és a Szoborjáték. A groove-ot gyakorolva a zene ritmikai kiállításaira hirtelen megállunk, miközben csodálkozó arcmimikával, kerek szemekkel egy másik emberre, vagy egy kitűzött pontra nézünk a térben. Majd csak a fej mozgására koncentrálva, annak koordinációját vizsgálva, folytatjuk a különféle irányokba váltogatott tekinteteket, amennyire csak lehet eltúlozva. A fej félkörívet jár be, miközben a nyak a gerinc tengelyén rotálódik a tekintet irányába.³⁶ Nagyban hozzájárul mind a koordinációhoz, mind a karakter megtalálásához, ha van rajtunk valamilyen sapka, de a legjobb, ha stílusra jellemző, Locking sapka vagy kalap van rajtunk. Így további játéktér nyílik arra, hogy a karakter mimikáját színesítsük a stílusra nagyon jellemző kalap, sapka játékaival. A sapkát elforgatjuk a fejünkön egy irányba, majd érdeklődően abba az irányba nézünk amerre leforgattuk – mintha tükörbe néznénk, vagy valakire, akitől várnánk a visszajelzésre, hogy na így milyen lesz. Vagy egyszerűen játszunk azzal, hogy lekapjuk a fejünkről, akár fel is dobjuk, majd mikor elkaptuk, egy új pozícióban látványosan felkapjuk a fejünkre.³⁷ Csoportosításom szerint

³⁶További fejizolációs, -koordinációs gyakorlatok segíthetik a fej e koordinációjának elsajátítását.

³⁷ Ez a karakteres játék az egyik legikonikusabb védjegye Don Campbellnek.

ez a fejjáték már a megállított-kitartott mozdulatokhoz tartozik, de eszköztár átadásának folyamán a két csoportba tartozó elemek fokozatosan váltakoztatják egymást organikus és spontán módon, ezért az óra dramaturgiáját követve, a fej játékát ebben a pontban ismertettem.

- **Break Down vagy Rocksteady**

A Break Down vagy más néven Rocksteady egy speciális groove verzió – igazából egyfajta Bring Up –, viszont a fel-le mozgás alatt előre-hátra történő izoláció vagy elmozdulás ezúttal az a két oldalsó irányba történik, mely során a csípő jobbra-balra való billegetése a domináns. Ritmikailag itt már fenti, vagy lenti akcentusok mindig minden második negyedre (számolási egység) történnek, a jobbra-balra történő mozgások váltakozása meg minden nyolcadra (fél számolásra - „és”-re). Tehát például egy (lent, jobb) és (lent, bal) két (fent, jobb) és (fent, bal) há (lent, jobb) és (lent, bal) négy (fent, jobb) és (fent, bal). Tanításkor a korábban részletezett izolációs gyakorlatokhoz hasonlóan, ugyanazt az elvet követve, lehet előkészíteni ezt a koordinációt, csak az oldalsó irányokat használva. Legtöbbször a Bring Up és a Break Down egymást követi az órán és a hozzájuk tartozó koordinációs gyakorlatok is összekapcsolódnak.

A kezeknek lehet egy szabad játéka a korábbi groove-okhoz hasonlóan, de van egy specifikus verzió, amikor a Break Down alatt a két ökölbe szorított kezünket tekerjük egymás körül magunk előtt, amit „Snake” figurának hívnak.³⁸

- **Funky Chicken**

A Funk és Soul era egyik meghatározó mozdulata, amely Don Campbellock fő stílusjegyévé vált „Lock” mozdulatát is inspirálta. Eredete az 50-es, 60-as években elterjedt Rhythm and Blues zenére táncolt „Chicken dance”-hez köthető, amely hajlított karokkal (szárnyak)

³⁸ Video a Break Down és a Snake figuráról: *Funky táncok - Locking stílus, 2. rész, Breakdown, Snake fig*, VideoSmart, youtube.com, 2009
<https://www.youtube.com/watch?v=PiloBRW8Ce0&t=175s>

egy csirkét imitálta a „Twist” lábjáték közben és tempóváltásaikor. A tánc James Brown és Rufus Thomas afroamerikai és más Funk, Soul énekesek zenéit is inspirálta,³⁹ amit a koncerteken gyakran táncolták a zenészek és a közönség is. A csirke imitálása, önfeledt, gyermeki szerepjátékként, hangokat, mimikát is használva humoros helyzeteket teremthet. A komplex ritmikai lábjátékkal egybekötött csirkeimitáció rejt hibázási lehetőségeket, amelyeket Don Campbell a hajlított karok pozíciójában való „lefagyással” (Lock) és vicces arcmimikával meggyerően tovább humorizált, előnyt kovácsolva belőle.

Tanítási gyakorlat:

1. Csirkeszárny: Egy Funky Groove-ot alkalmazva a kezeinket ökölbe szorítva, karjainkat behajlítva a csirkeszárny imitálásaként a könyököket fel és le mozgatjuk minden egész ütemre. Közben a fejnek és a törzsnek lehetnek plusz groove játékaik, elmozdulásai különféle irányokban.
2. Egyszerű lábjáték: Kisebb terpeszben, enyhe térdhajlításban, parallel pozícióban állunk és minden negyedre a lábfejről visszább véve a súlyt azokat kiforgatott pozícióba csúsztatjuk, úgy hogy a sarok egy helyben marad.⁴⁰
3. Bonyolult lábjáték: Az előző szimmetrikus kiforgatás helyett az első negyedre történő kiforgatáskor az egyik lábfej és a másik láb sarka mozdul el (a lábfej a forgástengely) az egyik irányba, nyolcadra (fél számolásra) vissza mozdulnak a kiinduló pozícióba, majd a második negyedre való kiforgatáskor mindezt a másik irányba a lábak szerepet cserélve. Tehát például először jobb lábfej és bal sarok megy jobbra, majd a bal lábfej és a jobb sarok megy balra. A mozdulat elsőre annyira bonyolult, hogy abban egy lebontott stílus specifikus koordinációs gyakorlat segíthet.⁴¹

³⁹ Rufus Thomas - *Do the Funky Chicken. live filmed performance 1972*, Momofunkone, youtube.com, 2012
<https://www.youtube.com/watch?v=8ICI63H1neY>

⁴⁰ Vidó az egyszerű verzióról: *Funky táncok - Locking stílus, 3. rész, Funky Chicken*, VideoSmart, youtube.com, 2009. <https://www.youtube.com/watch?v=PCf1E0e3IE0&t=161s>

⁴¹ Röviden: 1. Parallel pozícióban az egyik lábfejet emeljük meg a sarkat lent tartva, miközben a másik láb sarkát emeljük és lábfejét lent tartjuk. Majd ezt a pozíciót gördítve átváltjuk az ellentétes pozícióba. 2. Hozzáteesszük a kiforgatást az egyik és a másik irányba.

4. Az eddigieket egyszerre csináljuk, csirkeszárny egyszerű lábjátékkal, vagy bonyolult lábjátékkal. Mindkét esetben a felsőtest a könyökök emelésekor enyhén az egyik, majd a másik irányba dől. Gyakori a duplázó verzió is, amikor 8-as számolás esetén 3-4-re és 7-8-ra duplázunk az irányt. (Tehát jobb-bal-jobb-jobb, majd bal-jobb-bal-bal az elmozdulás iránya). A játékos egyedi alkalmazásnak kulcsfontosságú szerepe van. Mindenki csinálja, ahogy sikerül neki, és meg-megállítva játszunk a zene ritmikájával. Haladó szinten a bonyolult lábjátéknál a zene ritmikájára épített minikombinációkat adok gyakorlásként.

- **Pacing vagy Jamming**

A Pacing elnevezés a zene ritmusára való folyamatos csettintésre utal. Don Campbell így hívta a mozdulatot: „*snapping the fingers to keep the beat*”.⁴² A mozdulat további módjainál már nem tartalmazza magát a csettintés ujjmozdulatát, hanem inkább egy enyhe ököltartásban van – mintha fogna egy kisebb labdát – és sokkal nagyobb, elnyújtottabb mozgássá is nőhet, egészen a karok egy irányba való teljes kinyújtásáig. A Jamming elnevezés is a zenével való játékoságra, interakcióra, ugyanakkor a mozdulat által a térben való haladásra utal. A Pacing tehát ugyancsak egy lüktető, minden negyedre csettintő, vagy csettintésre emlékeztető kézmozdulatból álló groove fajta.

Tanítási gyakorlat: A Bring Up groove-hoz minden negyedre hozzáadunk egy csettintést egyik vagy másik kezünkkel. Játsszunk a kezek váltásával és azzal, hogy néha hirtelen megállunk a zenei ritmikára. Ekkor jöhet a fej és a tekintetek játéka is. Variálhatjuk azzal is, hogy csak a Bring Up groove-ot, vagy csak a kezek Pacingjét, esetleg egyéb testrész izolációját csináljuk. Ezen kívül a Pacinget ritmikai hangsúlyokra is csinálhatjuk csak bizonyos negyedekre. Mindezt megtehetjük a

⁴² „I was just snapping my fingers to the music, dancing to the beat. Waiting for that spot in the song, where I was gonna cut up and put on a show.” (Csak csettintettem az ujjaimmal a zenére, táncoltam a ritmusra. Vártam arra a pontra a dalban, ahol fel fogok vágódni, és előadok egy show-t. - saját fordítás) Don Campbell, *Don Campbellock Signature Moves*, campbellock.dance. 2024.
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

szokásos módon és szuggesztív óravezetéssel körben vagy frontálisan. Egy ponton a csettintést felváltja a nagyobb és dinamikusabb karmozdulatokat igénylő Pacing verzió és munka.

Stílusspecifikus koordinációs gyakorlat:

1. *Központ:* A Játék a jelenben eszközeit használva bevezetem a központ használatának szerepét és egy vizualizációs képpel szemléltetem, amit egyből ki is próbálunk. A talpak erőteljes földre dobbantásával érzékeljük a talajt a lábunk alatt, majd elképzelünk az alhasunkban egy nehezebb gömböt (rá is tehetjük a kezünket, akár előlről és hátulról). Ezáltal megfigyelhetjük ennek a gömbnek a negyedekre való felfelé rugózását a groove alatt és ahogy az a talajjal való kapcsolatból indul.
2. *Periféria:* Elképzeljük, hogy a két kezünkben két kisebb, teniszlabda méretű labdát fogunk magunk előtt vagy oldalt. A rugózásnál megfigyeljük, ahogy a központi gömbbel a testünkön keresztül össze vannak kapcsolva a labdák. Alkalmanként zsonglőrlabdával próbáljuk ki a gyakorlatot. Az összeköttetés által ráérünk, hogy a labdák szinkronban, vagy egy minimális echónyi eltéréssel rugóznak együtt a gömbbel. Ezt az eltérést a labdák egyre nagyobb fel-le mozgása által fokozatosan növeljük, mintha azokat karjaink elasztikus szalagokként tartanák, míg végül a gömb rugózása és a labdák csapódásának végpontjai között egynyelcadnyi különbség lesz. A gyakorlat célja, hogy folyamatosan tudatosítsuk a talaj, a központ és a kezek közötti gravitációs, mechanikai, dinamikai kapcsolatot és összeköttetést.
3. *Irányok, sebesség, izomtónus, dinamika, légzés:* A résztvevőket frontális elrendezésű sorokba rendezem. Folytatásként a fent-lent rugózás során a labdák csapódását letről indulva a közepet érintve, az oldalsó irányokba irányítjuk. A gyakorlatot több nehézségi szinten, egyszerűbb, bonyolultabb, lassabb és gyorsabb részekre bonthatom. A koordináció első kipróbálásának fontos eszköze, hogy a gyakorlatot slow motion sebességgel szemléltetem. Azt kérem tőlük, hogy próbálják meg tisztán tartani az addig felépített vizualizációs képeket és érzeteket. Később fokozatosan kezdhetjük gyorsítani a mozgást,

közelítve a gyakorlat pontos végrehajtásához, ami szinte virtuozitást igényel a nagyon gyors tempójú zenére. Mivel a Pacing legtöbbször csak egy kézzel történik, a gyakorlatot is csak az egyik vagy másik irányba végezzük. A legdinamikusabb és legnagyobb elmozdulású (a kar teljes kinyújtása) Pace gyakorlását a kezek enyhe labdafogó tartásban (legjobb, ha van labda a kezükben) való alapos ellazító rázásával szoktam előkészíteni. Mindezt azért teszem, hogy érezzék milyen laza izomtónus szükséges a gyors kivitelezéshez, de mégis van egy kifinomult és koordináló izomtónus a kézfejen a labda tartása miatt. Ilyen módon fogva a labdát, azzal magunk előtt 3 számolásra 3 körívet⁴³ lendítünk (mintha lassóznánk), majd a negyedekre a lendítés végét egy nagy kilégzésre tovább vezetjük oldalra mintha eldobnánk a labdát, de azt nem engedjük el. Így a labda lendülete elránt minket oldalra. Követjük az impulzust a központunkkal és abba az irányba lépegetve megtaláljuk újra az egyensúlyt. Elismételjük mindkét irányban majd lerövidítjük a ritmikai intervallumokat és megpróbáljuk pusztán két negyed, majd egy negyed alatt ugyanezt,⁴⁴ mely nehézségének abszurditása elég komikus szokott lenni. Ezek után visszatérünk a sima Pacing gyakorlásához a lehető legkidolgozottabban, gyors tempóban és különféle irányokban (előre, keresztbe, felfelé, két kézzel). A sebesség tartásában a Pacing ütemeire való kilégzés és az esetleges hangadás lehet a segítségünkre.

- **Wrist Twirl vagy Wrist Rolls**

A Wrist Rolls – magyarul csuklógörgetés, vagy forgatás – a Pacinghez hasonló groove elem, ahhoz hasonló dinamikával és mechanikával. Mondhatni egyfajta extravagáns, díszítő, összekötő és variáló eleme a groove-nak, a Pacingnek, vagy bármely más kézmozdulatnak, mint a tapsoknak, mutatásoknak vagy magának a Lock-nak. Minden, amit Don

⁴³ Vagy fokozatosan exponenciálisan gyorsítva annyi kört, amennyi belefér az időbe.

⁴⁴ Nyilván kevesebb lendítő körrel. Két negyednél a másodikra dobjuk, egy negyednél egy félkör után egyből.

Campbell csinált, spontán módon, a pillanat hevében, és a zenére történt. Ez alól a Wrist Rolls sem volt kivétel. Így fogalmazott egyszer:

„Nem minden mozdulatnál, hanem csak a megfelelő pillanatban használtam, hogy kiemeljek egy mozdulatot. Hogy az valami pluszt adjon hozzá. – ‘Nem csak mutogatsz. Görgeted a csuklód és mutogatsz!’ (...) ‘Nem csak úgy ok nélkül tekered a csuklódat, vagy adsz hozzá extra csuklótekeréssel valamihez, mert lehet, hogy nem passzol a zenéhez vagy a ritmushoz. Van egy célod vele. És a cél csak rajtad múlik.”⁴⁵

Tanítási gyakorlat: A Wrist Rolls tanítási módszere az órámon szinte megegyezik a Pacingével. Időrendben gyakran egyből azt követi, vagy pedig visszautalok a Pacingnél tanultakra. A Pacingnél kifejtett módon, annak elsajátítása után, visszatérünk a Bring Up közben történő központi gömb és kézben tartott labdák képéhez.

1. A Bring Up felezett tempójú rugózására, minden második ütemre emelkedve (gömb a hasunkban), a kezeinket lógó állapotból – fogva a labdákat – felrántjuk a vállak szélességében függőleges tengelyek mentén egészen fejmagasságig. Ezután hagyjuk, hogy a könyökök maximális hajlításával visszacsapódjanak a kezek egy félköríven a vállakra. A következő két ütemre egyszerűen leejtjük a kezeinket a vállunkról az említett tengelyek vonalában a lógó pozícióba. A kézmozgás együtt megy a központunkkal fel és le a központból kiindulva az ostorszerű, szukcesszív⁴⁶ kapcsolódás által. Ezután, a labdák súlyát érezve gyors sebességgel a központot követve csapódik fel a vállakra. A slow motion szemléltetés valamint a súlyemelés mechanikájára való asszociáció itt is segíthet.
2. Az előző gyakorlathoz hozzátesszük felfelé irányba a csuklóknak magunk felé való tekerését, lefelé pedig az ellenkező irányba. A tekerés megérezésének lehet egy olyan játékos verziója, hogy dobok egy zsonglőrlabdát vagy kendőt valaki felé, aki azt a

⁴⁵ Don Campbell, *Don Campbell Signature Moves, Wrist Rolls* campbellock.dance. 2024. (saját fordítás) <https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

⁴⁶ A Lábán Mozgásanalízis használja a szukcesszív kifejezést a testrészek közötti kapcsolódáskor. (successive body part sequencing)

kezével oly módon kapja el, hogy az elkapás mozdulatát továbbviszi megtekerve azt a válla fölött. Fontos, hogy a feltekerés és az elkapás belégzésre, a letekerés és az ejtés pedig kilégzésre történjen. A koordináció zenére történő elsajátításához meg is negyedelhetjük a rugózás sebességét 4 számolásra feltekerve és 4 számolásra le.

3. Amikor már kellően begyakoroltuk a koordinációt, megpróbálhatjuk a tekeréseket gyorsabb tempóban virtuóz módon, akár minden egyes számolásra kivitelezni. Minden oldal bejáratása után további verziókat is kipróbálhatunk: az egyik kéz fel, a másik leteker. A tekerés előre, oldalra, keresztbe stb. történik.⁴⁷

Kitartott, megfogott mozdulatok – a Lock

Elérkeztünk a Locking tánc legkarakterisztikusabb stílusjegyét adó, „lefagyó” Lock mozdulatokhoz, amit Don Campbell a hibázásra való hezitáló és viccelődő előadói játéka kreált. Eredete az úgynevezett „The Robot Shuffle” – amit Campbell sikertelenül próbált elsajátítani – és a Funky Chicken táncokban hajlított karokkal (mint a Funky Chicken csirkeszárnya) való hirtelen megállás. Az ökölben lévő hajlított karokkal enyhén előre vagy oldalra dőlő alap Lock pozícióhoz nagyon széles skálájú, változatos és extravagáns Lock pozíciók társultak (mint az Up Lock, mutatók, tapsok, csapások, ugrások). E mozdulattípus lényegi része a zenei ritmikában lévő kiállásokra történő lefagyó megállás minőségében rejlik. A fej és az arc játéka valamint a saját karakter megtalálása kulcsfontosságú minden mozdulatnál.

„Néha megálltam, megdermedtem, és »Lock It Up« Vagy néha csak folyamatosan mozogtam. Nem volt egy konkrét mozdulat, amit gyakoroltam. »I would Lock It Up, I would Lock, I would Lock Lock.« Táncoltam a táncomat. És nem próbáltam megnevezni dolgokat. Nem próbáltam lebontani a dolgokat.

⁴⁷ Inspiráló oktató videó a Pacing és Wrist Rolls kombinálásáról: *How to WRISTROLL to PACE (Plus a Practice Drill!) | Locking Dance Tutorial*, JoeyTheJAM, youtube.com, 2021.
https://www.youtube.com/watch?v=L1_ynt-DY48

*Csak magamat csináltam. Ez volt az én táncom. És ettől lettem »Campbellock«.*⁴⁸ – Don Campbell

- **Up Lock vagy Muscle Man**

A Locking legfőbb stílusjegyévé vált kettős tagolású Lockjának⁴⁹, első, fenti része, ami a kezek felemelésével előkészíti az előredőlt pozícióban, hajlított karokkal lévő Down Lockot. A kettős tagolású Lock kombinációtól függetlenül az Up Lock különállóan is használható. Variálható úgy, hogy csak az egyik vagy a másik kézzel csináljuk. A Muscle Man elnevezés — amely nem Campbelltől, hanem későbbi generációktól származik — az ökölbe szorított kezekkel és a derékszögbe hajlított felemelt karokkal a testépítők izomfeszítő pozíciójára emlékeztet. A zenei akcentusra hirtelen felrántott karok éles megállításához hozzátartozik az eltúlzott humorizáló arcjáték, a csodálkozó, meglepett és tátott szájú karakterrel.

Tanítási gyakorlat: A Játék a jelenben Nyit-zár, A taps, Rázás és Tűzgyújtás gyakorlatai előzhetik meg ezt a gyakorlatot, vagy épülhetnek bele a Muscle Man pozíció konkrét formai kivitelezésének tanításába. Ezek a szuggesztív és interaktív vezetésű gyakorlatok elősegítik a Locking karakterhez tartozó önironikus, könnyed előadói jelenlétet, valamint az ellazult mozgáskordinációt és a résztvevők komfortzónáján, gátlásain való túllépést.

1. *Lazító rázás:* Enyhén rogyasztott állásban egy hosszú belégzés után, a kilégzésre megpróbálunk teljesen ellazulni. Közben hangadással egybekötve rázzuk a fejünket úgy, hogy lötyögjenek az arcizmaink. Ehhez társulhat egyes testrészek rázása is, vagy térdhajlítással való lötyögtetés a talaj felé irányulva.
2. *Megfeszítés:* Az „ernyedt” állapotból hirtelen gyors és maximális belégzésre – mintha épp kidugnánk a fejünket a víz alól levegővételre — felrántjuk a kezeinket a Muscle Man pozícióba (kezek ökölben, felkar vízszintes, könyökök derékszögben). A légzést tartva

⁴⁸ Don Campbell, *What is the Campbellock aka Locking*, campbellock.dance, 2024. (saját fordítás)
<https://campbellock.dance/about-Locking/what-is-the-campbellock-aka-Locking/>

⁴⁹ Lásd Up Lock - Down Lock: amikor az első számolásra a kezeket felemeljük, fél számolásra leejtjük, majd a második számolásra lockolunk előredőlve.

megfeszítjükamennyire csak tudjuk az arcizmainkat eltúlozva egy érzelmi állapot mimikáját.

3. *Megfeszítés - elengedés*: Pár pillanatig tartva a megfeszített pozíciót – a Játék a jelenben nonverbális vezetési módszerével irányítva a helyzetet („na most mi lesz, meddig leszünk még így”) – kilégzésre teljesen elengedjük a testtartásunkat. Ezáltal az ernyedtt állapotban lévő test leeroskad guggolásba, a tenyerek lecsapódnak a talajra, a fej lóg a térdek között. Mindezt hangadás is kísérheti. Majd egy váratlan pillanatban, amit gyakran egy eltúlzott belégző „cháh” hangadással jelzek, hirtelen felrántjuk magunkat a Muscle Man-be. A kontrasztok közötti, gyakran kacagtató váltójátékot úgy ismételtetjük, hogy azt egy abszurd megvalósíthatatlan sebességig gyorsítom.
4. A zihálásra redukálódott koordináció további komikus és önfelelt helyzetet teremt, amely gyakran közös nevetésbe torkollik.
5. *Nevetés*: Adott esetben a kialakult „nevetés-játékot” továbbviszem a „nevető jógára” emlékeztető módon. Hagyom, hogy organikusán eszkalálódjon nevetésünk és másokra reagálva vegyük át egymás nevetési módját, vagy erőltetve imitáljunk valamely klisészerű “Ha, Ha, Ha” nevetést. A nevetések hangadó kilégzéseit a zenére és ritmikái kiállításaira illeszttem. Emellett játszunk a zenével a korábban bemutatott fej és arcjátékhoz hasonlóan.

- **Down Lock**

A már említett hajlított karú pozíció, amikor a könyököket – a csirkeszárnyimitáció pozíciójától kissé eltérő módon – a törzsünktől srégen előre és oldalra toljuk. Mindezt úgy tesszük, hogy a Lock következtében a függőleges tartásból derékból kb. 35-45 fokos szögben előre dőlünk kissé rogyasztott állásban. Legtöbbször az ebbe a pozícióba való hirtelen elmozdulást, az egyik térd előrejövetele kíséri oly módon, hogy a lábfej (vagy pusztán a cipő orra) a talajon marad és a sarok maximálisan felemelkedik.⁵⁰ Nincs klasszifikált pontos pozíció, az az egyén karakterétől, egyéniségétől, játékától függ, hogy hogyan használja. Változatos stílus- és karakter irányzatok

⁵⁰ Ennek a lábtartásnak egy olyan verziója is van, amikor az a láb, amelynek a térdje nem jön előre, teljesen kiegyenesedik, vagy nyújtva marad.

vannak, különféle módokkal, hogy ki milyen geometriai tisztasággal, éles könyökökkel, vonalakkal, egyenes vagy görbe háttal, lazán vagy görnyedten csinálja. Valamint alapvetően bármely testtartásban, formától függetlenül megállított Lock pozíció (hajlított könyökkel) Down Lock pozíció.

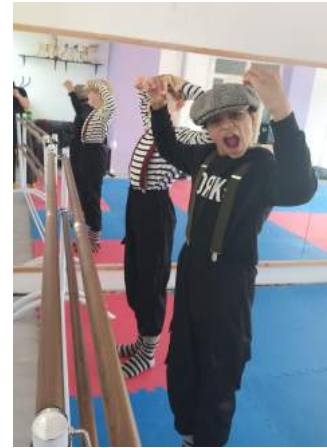
Tanítási gyakorlat: Az órán a Funky Chicken mozdulat játékaival egybekötve vezetem be legtöbbször a Down Lock pozíció teljesen szabad formáját. Mindig fontosnak tartom, hogy a résztvevők maguk is organikusan megtapasztalják és önállóan felfedezzék az óra alatt a stílus, a pozíció és mozdulat létrejöttét valamint Don Campbelllock történetét. A Funky Chicken különféle verzióit gyakorolgatva, hibákat véve a próbálkozásban meg-megállunk, játszunk a ritmikai kiállításokkal és lockolunk. Ezen a ponton még nincs hangsúly a fenti pozíció pontos kivitelezésén. Teljesen szabadon történik a gyakorlás és csak később, az Up and Down Lock kettős verziójánál kerül sor a tiszta forma kivitelezésére.

- **Up and Down Lock**

A fentebb említett kettős tagolású Lock mozdulat, amikor az Up Lockot a Down Lock követi. Ritmikai tagoltsága és variációi nagyon sokszínűek és egyediek lehetnek – ami szinte az egész eszköztárra igaz –, de a leggyakrabban két számolásra csináljuk. Az első negyedre, a belégzésre van az Up Lock, majd a karok leejtése után (ami történhet nyolcadra, de ha igazán el akarjuk tolni a kontrasztot két pozíció alatt, akkor addig várunk, ameddig csak tudunk, szinte a fennmaradó negyed, vagy tizenhatod ütemig). Olyan, mintha megfognánk valamit és lehúznánk magunkat, kilégzésre a második negyedre a Down Lock. Gyakori még az előzőnek a felezett sebességű verziója is, amikor a Down Lock csak a harmadik negyedre történik és a negyedik negyed alatt csak tartjuk a pozíciót. Tehát 1.számolás - Up Lock, 2. számolás - tart, fél / háromnegyed számolás -leejt), 3. számolás- Down Lock, 4. számolás - tart.

Tanítási gyakorlat:

1. *Vizualizáció:* Az Up Lock felvezetése után a következő vizualizációs képet és pantomim jellegű gyakorlatot használom. Elképzeljük, hogy magunk előttünk 20-30 centire csípőmagasságban van egy rúd, vagy korlát (5. kép). Az Up Lock elengedésekor a kezünk ráesik a rúdra úgy, hogy közben megfogjuk azt. Amikor



5. kép



6. kép

Down Lock-ba váltunk, a kezeink továbbra is fogják a rudat, statikusan ott maradnak és lehúzzák a felső testünket az előredőlő pozícióba (6. kép). A legjobb, ha van a teremben balettrúd, vagy valami – asztal, szék – amit meg tudunk fogni, odamegyünk és azt használjuk a koordináció és a mechanika megértéséhez.⁵¹

2. *Testtudat, mechanika, dinamika:* Először nagyon lassan, slow motion verzióban csináljuk tudatosítva a pontos kivitelezést időt hagyva annak, hogy elménk megértse és a testünk ráérezzen a mozdulat funkcionális mechanikájára. Ezután hozzáadjuk a légzéssel és a dinamikával való munkát, valamint a gravitáció használatát. Felemelésnél figyelünk a belégzésre, a kezek súlyára (akár a labdákat is újra kézbe vehetjük ehhez) – azok emelésekor a talajjal való kapcsolatra –, a fenti szuszpenziókor a belégzés folytatására, vagy tartására, majd a hirtelen ejtésnél kilégzésre a labdák súlyára, amint a gravitáció indítja a mozdulatot. A lehúzásnál szintén figyelünk a felsőtest lefelé dőlése miatti előre való súlyáthelyezésre az egyik lábra és a tömegközéppontunk (gömb a hasban) kisebb ejtésére. Mindeközben tudatosítjuk, hogy stabilan, puhán állunk és kapcsolódunk a talajjal.

⁵¹ Videó a gyakorlatról tanítványaimmal: *Locking Class at Carment TSE - Up Lock - Down Lock exercise 20240120*, András Déri, youtube.com, 2024
https://youtube.com/shorts/bMNeZxtM9KY?si=B_tjjbj3ij2RAN7O

3. *Ritmika*: A koordinációról a zenére való táncolás veszi át a fókuszot. Először lassabb zenére, hosszú szüneteket tartunk az Up Lock és a Down Lock között (4-4), majd egyre kevesebb (3-3, 2-2) negyedig tartva a lockokat, amíg el nem érjük a két negyedre (1-1) csinált verziót. Gyorsabb zenére a két negyedes verzió sokszor haladó szintet és tiszta kivitelezése virtuozitást igényel. Ebből a szempontból is kulcsfontosságú a testtudati munka megértése, amely támpontokat ad a gyors kivitelezés elsajátításához.
4. *Játék*: A technikai bonyolultságokat, kihívásokat, pontosságot zárójelbe téve az egyediség, saját karakter megtalálására figyelünk az arcjátékkal egybekötve. Egy groove-ból kiindulva szabadon gyakorolgatjuk nem állandóan használva a Lock mozdulatokat, játszunk a különféle lehetőségekkel. Ha úgy érezzük lockolunk – csak fent, csak lent, fent és lent, lent-lent stb. –, ha úgy érezzük groove-olunk (bejöhettek az eddig tanult groove-ok, fej játékok). A zenére, ritmikai kiállításaira és az egymással való interakciókra figyelünk.

- **Character Look - Tekintet- és fejjáték**

A stílus eredeti előadói minőséghez, attitűdjéhez, játékoságához nélkülözhetetlen Lock mozdulat, a fej és a tekintet interaktív mozgásainak, az arc mimikájának zenei akcentusokra történő hirtelen megállítása, gyakran integrálva a Locking sapka vagy kalap használatát, hangadásokat, kiáltásokat. A Character Lookra irányuló gyakorlatokat a Bring Up groove stílus specifikus koordinációs gyakorlatai közt már bemutattam, mivel az órák kronológiai sorrendjében inkább az óra elején, a bemelegítő gyakorlatokhoz kapcsolódva szoktam felvezetni az elemet a fej bemelegítése és izolációjának végett.

- **Points - Uncle Sam Point**

Az Uncle Sam Point elnevezés, vagy röviden Point, magyarul mutatás, a 20. század eleji katona toborzó poszteren szereplő mutatásából inspirálódott (7. kép). A fej és tekintetek játékaival, Lockokkal megegyező



7. kép

dinamikájú teátrális gesztikuláció, amikor a zene ritmikai akcentusaira látványosan mutatunk valakire, vagy valamire a térben.

„A pontoknak kell, hogy legyen egy céljuk. A falra mutatsz. Mutass a cipődre. Rámutatsz egy emberre. Tudd, hogy mire mutatsz, hogy a mozdulatnak nagyobb hatása legyen. Egy másik spontán mozdulat, amelyet a zene érzése és az egyén kifejezése diktál. Soha nem volt előre megtervezve.”⁵²

Tanítási gyakorlat:

A Lockok játékos gyakorlása közben egyszer csak elkezdek mutogatni random módon bizonyos résztvevőkre, azzal felajánlva ezt a lehetőséget is az eszköztár bővítéseként. Majd megállítom a zenét és egy kis magyarázó demonstrációt tartok a hatékony és látványos kivitelezés elsajátításához. Fontos, hogy mindig meglegyen a pontos célja a mutatásnak, kire, mire mutatunk. A mutatás, mint minden Lock mozdulat, a legtöbb esetben kilégzésre történik, ami a zenei kiállásra történő, gyors és erőteljes, dinamikus kivitelezés szempontjából lehet segítség. A mutatáskor, ugyanúgy ahogy a Pacing esetében a mozdulat mindig stabil talajfogásból, a központból indul. A kezeket először a legrövidebb úton a központhoz (has, mellkas) húzzuk azelőtti pozíciójából preparációként és onnan löjük ki a mutatást a Pacing csapódó laza mechanikájának megfelelően a cél irányába a térben, azzal a különbséggel, hogy a végét megfeszítve megtartjuk. A szukcesszív mechanikai és súlypont eltolás itt is szerepet játszik, a mutatás irányába visszük a súlypontot és olyan mértékben dőlünk abba az irányba amennyire csak tudunk. Ennek a koordinációnak az elsajátításában is segítségünkre lehet, ha labdákat fogunk a kezünkben.

Kombinációk és további játék:

Ezen a ponton, már rendelkezünk jó pár elemmel az eszköztárból, amiket különféle módokon kombinálhatunk egymás után. Erre a spontán eszköztár használatra nem mindenki fogékony ösztönösen. Sőt, ahogy gyarapodik az eszköztár, a sok lehetőség felfedezésére egyre több gyakorlásra és kreativitásra van szükség. Ugyanakkor, ha intuitívan csak a zenére és az

⁵² Don Campbell, *Don Campbell Lock Signature Moves*, campbellock.dance. 2024. (saját ford.) <https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

érzéseinkre figyelünk, a groove élvezetére, a zene kiállításaira és a körülöttünk lévő helyzetek impulzusaira, akkor ösztönösen történik, ahogy az történt Campbellel is. Erre biztatom a résztvevőket és az aktív szuggesztív előadói játékom által a Játék a jelenben használt hasonló interakciók, reakciók (amikor nem tudják, hogy mit csináljanak, de egy fáziskéséssel követnek) által játszunk a zenével.

Minikoreográfiák:

A kombinációs lehetőségek szemléltetése végett és azért, hogy a résztvevők egyszerűen kivitelezhető, de összetettebb mozgássorokat tudjanak csinálni, rövid koreográfiákat tanítok nekik az addig elsajátított eszköztárból, amely egyúttal azt a célt is szolgálja, hogy összefoglalja és rendszerezze a tanultakat egy mozgássorba. A minikoreográfiákat mindig az éppen használt zenére illesztve spontán alakítom ki mozdulatról mozdulatra. Először csak egy ütem hosszúságúakat (négyig számolva, amiket pár kör gyakorlás után egybe lehet tenni egy 2 ütemessé és így tovább. Például: Bring Up (2 számolás), Néz jobbra, balra (2 számolás), bal kéz mutat előre (2 számolás), 2 Pacing jobb kézzel (2 számolás). Két - három kör gyakorlás után, újat tanulunk - Up Lock (2 számolás), Down Lock (2 számolás), Break Down (4 számolás). Azt is gyakoroljuk egy kicsit és hozzátesszük az előzőhöz.

• **Claps - Tapsok, csapások**

A Locking interaktív jellegének, a ritmikai akcentusok és extravagáns zenei használatának nélkülözhetetlen részei a különféle csapások és hangkeltő eszközök. Locking tánc igazi átélése akkor történik meg, amikor olyannyira a zenére hangolódunk, hogy bizonyos értelemben a zenévé lényegülünk, mintha mi is zenészek lennénk, akik kifejezik a bennük lévő tüzet, érzelmeket a ritmika és az interakció által. Don Campbell The Lockers nevű csapatának egy tévé showjában arra is volt példa, ahol a zene – mintha véletlen hiba lett volna, de szándékos rendezés volt – megállt és a csapat zene nélkül folytatta a táncukat ismételve kiáltva, hogy „We don't need no music!”. A zene tánc által való létrehozásának gondolata a tapsok és csapások és hangképzés által egész evidens.

- **Giving yourself five**

„Az Egyesült Államokban az, hogy valakinek adsz egy ötöst, az olyan, mint egy kézfogás. Ez egyfajta elismerés és üdvözlés két ember között. Azzal ismered el az illetőt, hogy a tenyered rácsapod a tenyerére, és fordítva. De mi történik akkor, ha senki sincs a közelben, aki elismerné? Akkor adj magadnak egy ötöst és ismerd el magad. Például „Hé, itt vagyok!” Ez nem egy taps. Azt jelenti, hogy az egyik tenyér egy másikba tenyérbe csap.”⁵³

Tanítási gyakorlat: Az óra elején való hangolódáskor és egymás üdvözlésekor már megjelenik az egymásnak adott „High five”. A különféle Lock típusok gyakorlásának játéka közben bővíttem az eszköztárat ezzel az önmagunknak adott pacsival. A szimpla taps az óra folyamán már többször megjelenhetett a zenei játék során, de ezen a pontok kitérek ennek megkülönböztetett módú használatára. Felemeljük az egyik tenyerünket magunk felé fordítva, vagy a fejünk mellé előre fordítva, lereagáljuk a fejünk, tekintetünk csodálkozó odafordításával, mintha nem is mi tettük volna (ez lehet egy időben, vagy 1-1 negyed eltéréssel), közben a másik kezünket preparációként felemeljük egy negyedre, és a következő akcentusra erőteljes hangadással belecsapunk. Az egyéni alkalmazásnak végtelen formája lehet.

- **Csapások - ritmikai elemek**

A tapsok bemutatása után, vagy azzal egyidőben bevezetem a tenyérrel való csapások lehetőségeit, a földre, vagy a egyéb testfelületekre mint a combra, lábszárra mellkasra, vagy a cipőnkre.

Giving the floor five

Don nem csak önmagának osztott ki egy „ötöst”, hanem a padlónak is. Olykor olyan erősen ütötte a tenyerével a színpadot, hogy az hangosabbnak tűnt, mint a zene. Ezt is teljesen spontán csinálta pusztán önkifejezésből a zene ritmikájára.⁵⁴

⁵³ Don Campbell, *Don Campbell Signature Moves, Giving yourself five*, campbellock.dance. 2024. (saját fordítás)

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

⁵⁴ Don Campbell, *Don Campbell Signature Moves, Giving the floor five*, campbellock.dance. 2024. <https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

The Hambone

Don gyerekként sok déli hatást kapott, köztük az ősi „The Hambone” táncot is, amely taposásból, tapsolásból és testrészek (karok, lábak, mellkas, arc) paskolásából állt. Don úgy használta a „The Hambone”-t a táncában, hogy az kiemelte a mozdulatait, és hangot adott nekik. Showman és zenész is volt egyszerre.⁵⁵

Tanítási gyakorlat: Az eddigi metodológia mentén bővitem az eszköztárat a csapásokkal. Ezen a ponton bejöhethet, ha eddig még nem volt az óra során, a Játék a jelenben Tűzgyújtás gyakorlatának olyan formája, ami a csapások általi ritmikai hangadásokkal játszik a zenére.

- **Ugrások - akrobatikai elemek**

Campbell „The Lockers” csapatának látványos előadásainak meglehetősen hatás vadász elemei voltak a csoportos koreográfiákba illesztett, egy szóló táncos vagy akár egyszerre több táncos által végrehajtott akrobatikai elemek hatalmas ugrásokkal (spárgába felugrás, egymás átugrása és gátülésbe érkezés), szaltókkal. Nagy ugrásokból gátülésbe, spárgába való érkezést és hasonló akrobatikai elemeket olyan korábbi sztepptáncosok inspirálták, mint a Nicholas Brothers, vagy az általuk inspirált James Brown. Az óráimon, mivel nem egy akrobatika óráról van szó, csak a két legegyszerűbb elemet szoktam érinteni, a gátülést és egy tapssal egybekötött ugrást, amennyire tér és idő marad rá:

Taps - taps ugrás: A négy negyedből álló kombinációban a derekunk mögött (1. negyed) és a hasunk előtt (2. negyed) való taps után a harmadik negyedre felugrunk, amilyen magasra csak tudunk a térdeinket a mellkashoz húzva, oly módon, hogy a fejünk lehetőleg egyhelyben marad, mintha a nagyon alacsony plafon visszatartana. A specifikus koordináció elsajátítását fokozatosan vezetem fel. Az előkészítő elől-hátul tapssal kezdünk erőteljes kilégzésre „Há-Há” hangadásokkal, majd a harmadik negyedre csak egy hirtelen testen belüli emelkedést végzünk viccelve azzal, hogy elugrunk, de mégse. Majd az eljátszást felváltja egy kisebb

⁵⁵ Don Campbell, *Don Campbell Signature Moves, The Hambone*, campbellock.dance. 2024. <https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

szökkenés úgy, hogy megfogom a résztvevő fejét, hogy ne tudjon emelkedni. Majd a negyedik negyedben megpróbálja a legnagyobb elrugaszkodást a térdek felhúzásával úgy, hogy közben a lábai alatt átugrandó akadályként átlendítek egy melegítőfelsőt.

Lépések, helyváltoztató, haladó mozdulatok - Footwork⁵⁶

A Locking tánc nem lenne klasszikus értelemben vett táncforma tánclépések nélkül. A lépéseknek és lábmunkának (footwork) számos fajtája alakult ki, egészen komoly virtuozitást igénylők is, mégis a legtöbb hasonló egymáshoz, hasonló metóduson alapulnak és alapjaiban véve egyszerűek. Hiszen Don Campbell sem arra törekedett, hogy mindenféle bonyolult lábmunkát találjon ki. Sőt inkább kevésbé ment neki, érezte a zenét, lépegetett a ritmusra, helyet változtatott, futott, rúgott egyet-kettőt. Valamint, mivel a stílusnak a Funky Groove-ra való szabadabb mozgás az alapja, ahogy a közösségi táncokat táncolták a klubokban, minden a groove-ból indul ki. Így a lábmunkának az alapvető aspektusa az, hogy egyszerűen a groove alatt lépegetünk a ritmusra, kiegyensúlyozottan minden egyes negyedre vagy különféle ritmikai (általában páros) kombinációkra lépegetve követjük a zenét. Tehát minden lépés fajta a groove mozdulat típusához tartozik. A kialakult komplikáltabb lépéskombinációkat későbbi generációk, vagy a The Lockers csapathoz később csatlakozott tagok (mint Jimmy „Scooby doo” Foster, James „Skeeter Rabbit” Higgins, vagy Greg „Campbellock Jr.” Pope és sokan mások) adták hozzá a stílushoz. A lépések nagyban inspirálódtak a híres szept- és swingtáncos Nicholas Brothers táncaiból, és nem utolsósorban James Brown nagyon karakteres twistszerű csúsztatott, forgó, perdülő lábmunkájából is.

„Ha megnézzük a »The Campbellock Dancers/The Lockers« első tagjait, mindannyiuknak van egy nagyon jellegzetes személyisége, ami áttevéődik a táncukban. Mindannyian úgy tanulták meg a táncot, hogy Donra néztek, és megpróbálták a lehető legjobban megcsinálni mindazt, amit ő csinált. Azt is megértették, hogy csak egy Don »Campbellock« Campbell van, és ők soha

⁵⁶ Az alábbi oktató videó frappánsan bemutatja a Footwork fő elemeit: *Basic FOOTWORK Patterns in Locking and How to FREESTYLE With Them!* | Locking Dance Tutorial, JoeyTheJAM, youtube.com, 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=FvjI9W7e6IA>

nem lesznek képesek »olyanok lenni, mint ő«! Így mindegyikük hozzáadta a saját ízét a tánchoz, és létrehozták a saját lépéseiket.»⁵⁷

- **One Step**

A lehető legegyszerűbb lépés, amikor pusztán minden negyedre lépünk lábainkat váltogatva, mintha menetelnénk. Mindezt persze egy groove-hoz, leginkább a Bring Up-hoz hozzáadva. A negyedet megelőző nyolcadra az álló lábon van egy enyhe rugózó lenthangsúlyos térdhajlítás, amelyre a másik láb térdét kicsit megemeljük. Az egész számolásokra, a Bring Up fent hangsúlyára kinyújtjuk az álló lábunkat, központunk emelkedik, a felemelt lábat ejtésszerűen hagyjuk, hogy lecsapódjon a földre (dobbantva is csinálhatjuk), de egyúttal áthelyezzük rá a súlyt. Minden figurával összeköthető alapvető groove forma, történhet egyhelyben vagy bármely irányba közlekedve, így nagyon könnyen szabadon használható az egyéniségünkhöz, karakterünkhöz alakítva. Van olyan fajtája, a Bring Up két számolású verziójára, amikor az egyik lépés lenthangsúlyos, a másik lépés fenthangsúlyos. Ha ehhez hozzáadjuk a csípő jobbra balra való billegetését (a Break Down-hoz hasonlóan) a Soul Dance egyik gyakori sétálását kapjuk.

- **Pace Walk**

A Pace Walk nem más, mint a One Step térben közlekedő formája, amely alatt a lépések különféle intenzitásúak, méretűek, dinamikájúak lehetnek, és a nevéből is fakadóan legtöbbször a Pacinggel össze van kapcsolva, de nem mindig. A Pacinggel összekapcsolva gyakran az egész számolásokra történő pace-t megelőző negyedre (számolás esetén „és”-re) a felemelt lábunk belső bokájához érintjük, pöccintjük a „labdafogó” kezünk.

Bár csak ezen a ponton tértem ki bármilyen lépésre és térben való közlekedésre az eszköztár ismertetése során, de az órák lefolyása alatt ezek a kezdeti lépések már egészen az első groovek tanítása során megjelennek. A Pacing tanításának például mindig része a Pace Walk is.

⁵⁷ Don Campbell, *The Campbelllock Essence*, campbellock.dance. 2024. (saját ford.)
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/>

- **Two Step**

A One Step-pel ellentétben, bár itt is minden negyedre lépegetünk, ez egy páros lépés, amikor a második lépés után a legutóbbi záró láb indítja a következő lépést. Tehát először az egyik láb kezd (1. negyed - pl. jobb láb), a másik láb folytatja (2. negyed - bal láb), majd a legutóbbi lábbal újra kezdi a másik irányba (3. negyed - bal láb, 4. negyed - jobb láb). A lépéskor enyhén emeljük a térdünket és pontozásszerűen rakjuk le úgy, hogy egyből áthelyezzük rá a súlyt (olyan verzió is van, amikor csak a második láb zárásakor kerül át a súly). Leggyakrabban a két oldali irányba használjuk, de van számos variációja, amikor a záró lábbal hátra fele, előre vagy keresztbe lépünk, a súlypontot is abba az irányba utaztatva kisebb elmozdulással, majd vissza középre.

- **Kick Ball Change vagy Kick and Stomp**

A Kick Ball Change Two Step-nek egy olyan változata, amikor a páratlan negyedekre lépés helyett egy kisebbet rúgunk, mintha egy labdába rúgnánk. Ez a lépés viszont hármasság tagolású, mivel a rúgó lábra a rúgást követő nyolcadra váltjuk (erre utal a change kifejezés) át a súlyt szinte ugrásszerűen, miközben felhúzzuk a másik térdünket. Tehát kirúg - 1. negyed, vált - nyolcad („és”), letesz - 2. negyed, ami ritmikailag ti-ti tá. Két fő verziója van. Az egyik, amikor a záró lépésekkel kicsit hátralépünk úgy, hogy a súlyt is átváltjuk rá, majd ahogy a Two Step-nél is az utolsó láb kezdi újra a másik irányba, folyamatosan váltva a jobb és bal oldalt. A másik verzió – amit Kick and Stomppal is neveznek – az, amikor a One Step-hez hasonlóan nincs duplázó pontozás és oldalváltás, hanem a rúgó láb (pl. jobb) és a dobantó láb (pl. bal) folyamatosan ugyanaz marad, nem cserélődik. Ha ehhez a verzióhoz hozzájön a Pacing, akkor az mindig ellentétes irányú, tehát jobb láb kirúgásakor a bal kéz, és a bal lábbal való zárásakor a jobb kéz. Ha a Kick and Stomppal elindulunk előre úgy, hogy közben a Stomppal nyitjuk a lábfejeinket, akkor azt Pimp Walknak nevezik.

Az eddig bemutatott lépések mind integrálják a felsőtestünk laza, izolált koordinációját, az egész testet érintő fenthangsúlyos lüktető jelleget és kombinálhatók az eszköztár szinte összes Lock mozdulatával. Tehát a lépések közben, a groove-ot nem megállítva, egyszerre játszhatunk a

Lockokkal, vagy meg-megállítva a groove-ot, nagyobb kontraszt hatással tisztán lockolhatunk a ritmikai akcentusokra. A már bemutatott metodológia mentén a lépések hozzáadásával is gyakorolunk, játszunk az eszköztárral. A mini-koreográfiákat loopszerűen gyakoroljuk először, majd ha a kisebb kombinációkat összeillesztjük, közepes és akár hosszabb koreográfiákat kaphatunk.

- **Campbell Walk**

Gyakorlatilag egy One Step, vagy Kick and Stomp, ami folyamatosan előre halad miközben az első ütemre – lépésre vagy rúgásra – egy Up Lockot, a másodikra egy Down Lockot csinálunk. A pontos kivitelezés itt is mint minden mozdulat teljesen egyedi, a saját karakterünk határozza meg. A Campbell Walknál a Lockokat csinálhatjuk élesen, vagy akár csapódva, hanyagabb, lazább módon, groove-szerűen, a lábakat – ha úgy érezzük – a páros ütemeknél csúsztatva nyithatjuk.

- **Camel Walk**

A Camel Walk a teve járásának imitációjából inspirálódott. Miközben a testünk statikusan egy jobban előredőlő Down Lock pozícióban tartjuk, az előredőlés következtében elindulunk előre minden egész ütemre lépegetve, a fejjel bólogatva. A lábak élesen váltják egymást, az állóláb térde – a másik lábra való súlyáthelyezés következtében – élesen előre csuklik, előre szúrva a térdet úgy, hogy közben a lábfej vége vagy a cipőorr éri a talajt. Ehhez hozzájön a teve fejmozgásából inspirálódott fejjáték, bólogatással, előre-hátra izolálással vagy egyéb karakter tekintettel egyéniség szerint. Minden más testrész teljesen statikus, csak a térd, lábfej és a fej mozog.

- **Leo walk**

A lépést a The Lockers egyik tagja Leo „Flukey Luke” Williamson kezdte el csinálni, akiről elnevezték, a Two Step és a Break Down összekombinálva. A csípőt abba az irányba kezdjük el billegetni minden egyes negyedre, amelyik irányba elindulunk az első lépéssel. A másik irányba kezdett Two Step elkezdésekor tarthatjuk az elsőre elkezdett csípőbillegetési irányt, vagy megállítva azt, újraindíthatjuk minden egyes irány- és oldalváltáskor. Az első esetben tehát folyamatosan mozgatjuk oda-vissza minden

nyolcadra a csípőt (ti-ti-ti-ti-ti-ti-ti, vagyis 1 és 2 és 3 és 4 és), a második esetben hármastagolással két nyolcadot egy negyed követ (ti-ti-tá ti-ti-tá, vagyis 1 és 2, 3 és 4). Ennek a két ritmikai verzióknak van jó pár kivitelezési módja, még színesebbé és egyedivé téve azt a láb húzásával, csúsztatásával, térdek emelésével, a kezek különféle alkalmazásával. Az órámon legtöbbször az utóbb említett hármastagolású verzió legegyszerűbb változatát szoktam tanítani fokozatosan felépítve a mozdulatot.

A szakdolgozatban bemutatott eszköztárban nem mutatom be annak összes elemét, így az összes lépést és haladó mozdulatot sem, csak amelyeket leggyakrabban tanítok az órámon. A be nem mutatott lépések között van például a Which a Way, Time Step, Scooby Walk, The Funky Guitar, The Alpha, Crip Walk vagy a Funky Penguin.

Az órámon a térben haladó lépéseket, groove-okat, mozdulat kombinációkat a stúdió egyik végéből a másikba haladva gyakoroljuk. Összegyűlünk a terem egy szélén és onnan, a résztvevők létszámának függvényében, három, négy vagy öt emberenként haladunk át a téren az adott lépéssel, vagy kettesével a Soul Train Line elrendezésében (két sor egymással szemben áll). Mialatt nézzük a többiekét, inspirálódhatunk mindenki egyéni kivitelezéséből, stílusából, újra és újra végigmelve újabb verziókkal, kombinációkkal kísérletezhetünk. Integráljuk az előadói játékot, a mimikáit, az önkifejezést, beleépíthetünk az eszköztárból tanult bármilyen elemeket, Lockokat.

Az óra folyamán minden főbb résznél, egészen az elején az első groove-októl kezdve, majd fokozatosan haladva az eszköztár elemein, mozdulatcsoportonként tartok pár perces improvizációs gyakorló játék részeket. A testkoordinációs fókusz teljesen félretéve a mozgás élvezete és egy saját Funky Groove megtalálása kerül a fókuszba azzal a céllal, hogy önfeledten élvezzék a zenére való mozgást és az egymással való interakciót. Ha akarják, egyszerre játszhatnak a virtuóz koordinációs kihívással, az abból eredő hibákkal. Az előadói jelenlét és a játékos alkalmazás kerül az előtérbe. A Játék a jelenben eszközeinek beépülése tovább színesíthetik mind a rövidebb

improvizációs blokkokat, mint egy lépés magyarázatát, szemléltetését, mind az óra vége felé lévő hosszabb improvizáció gyakorlást.

Kombinációk

Mivel a Locking egyik esszenciája az önkifejezés és a leleményes kreativitás, Don Campbell inspirálta és motiválta csapata többi tagját, hogy tegyék bele a táncukba a saját egyéniségüket. Ezt meg is tették, és még magasabb szintre emelték általa a stílust. Egyrészt teljesen sajátos módon kombinálták a meglévő eszköztárat, másrésztől asszociatíván és gazdag fantázia világgal színesítették a táncot, néha olyan virtuóz módon, amely akár messze felülmúlta Campbell képességeit. Ezek közül négyet mutatok be, teljes technikai részletezés nélkül, rövidebben:

- **Scooby Doo**

A kombinációt a Scooby Doo mesefigura inspirálta, amit Jimmy „Scooby Doo” Foster a The Lockers oszlopos tagja talált ki. A Locking tánc egyik legalapvetőbb és karakterisztikusabb lépéskombinációja. Nagyon egyszerűen leírva az elem nem más, mint három alap mozdulat, az Up Lock, a Down Lock és Kick and Stomp egymás után megcsinálva. Ritmikailag: tá-tá ti-ti-tá, vagyis 1 negyed - Up, 2 negyed - Down, 3. negyed - Scoo, nyolcad - by, 4 negyed - Do. Amint annyi mindennek a Lockingban, ennek is számtalan verziója és kivitelezési módja van. Talán mindegyik verzióra igaz, hogy az Up és Down Lockok nem a szokványos éles pozíciófogással vannak, hanem lazább, groove szerű módon (gyakran a Down Lock szinte már egy Pace-be modifikálódik, valamint kevésbé vagy egyáltalán nincs jelen a törzsdöntés, inkább mintha a törzsünk függőleges tengelyét tartva lehúznánk magunkat, mindkét térdet behajlítva és kiforgatva). Az órámon ezt a kombinációt legtöbbször azután tanítom közvetlenül, miután a három alkotóelemét már begyakoroltuk.

- **Scoobot**

A Scoobot szintén Jimmy „Scooby Doo” Foster találmánya, egy virtuózabb komplexebb mozdulatsor az egyik legtöbb variálási lehetőséggel, amiben a láb nagy oldalirányú kilépési vagy kirúgásai alatt, a karok a vállmagasságban való teljes kinyújtott Pacing és akár Wrist Rolls játékát egy hátunk mögött

összecsapott taps zárja, amit akár a már bemutatott taps-taps ugrás (Scoobot Hop) is kiegészíthet. Az előadói játék során gyakran újra és újra különféle változatait ismétljük a Scoobotnak széles spektrumú spontán kreativitást használva, letérdelve, felugorva, gátülésbe kerülve közben, nem beszélve a ritmika egyedi megbolondításáról és az eszköztár bármely részének a Scooboton belüli aplikálásáról.

Tanításkor fokozatosan építem fel a Scoobot legegyszerűbb verzióját, először megtanítva külön a lábmunkát, külön a karokat, majd a kettőt egyben. Az első számolásra (1-re) kilépünk maximálisan az egyik oldalirányba – jobbra – úgy, hogy a súlypont az álló lábon marad, sőt be is hajlítjuk annak érdekében, hogy a kinyújtott lépő láb minél messzebb érjen. Az azt követő fél számolásra (és-re) visszalépünk középre a jobb lábbal úgy, hogy ráhelyezzük a súlyt, így 2-re a bal lábbal ki tudunk lépni ugyanúgy, ahogy azelőtt a jobbal. 3-ra visszazárjuk a bal lábat, 4-re pedig mellé a jobbat. Tehát az egész számolásokra történő akcentusokra lép a jobb(1), bal(2), bal(3), jobb(4) láb, amit a következő oldal követ ugyanígy, ha ismétljük a Scoobotot utána – bal, jobb, jobb, bal. A karok 1-re nyitnak maximális oldaltartásba (ököl, vagy labdafogó kézzel), 2-re bezárnak keresztezve a felsőtestünk, 3-ra onnan fellendítjük a kezeket maximális könyökhajlítással a vállakhoz, 4-re lefelé lendítjük a kezeket és a derekunk mögött egy zárt tapsot csapunk. Amikor kellően elsajátítottuk az alap láb és kar munkát, egyszerre is megy, elkezdhetjük cifrázni Wrist Rollst, dupla tapsot és egyebeket is belerakni.⁵⁸

- **Skeeter Rabbit**

Egy második generációs lépés amit, a The Lockers csapathoz 1976-ban csatlakozott James „Skeeter Rabbit” Higgins csinált a leggyakrabban a Scooby Doo lépés folytatásaként.⁵⁹ Skeeter Rabbitot nagyban ihlették a Nicholas Brothers shuffle mozdulatai, és az ugróiskola (hopscotch) utcai játék. A Scooby Doo Kick and Stompja után előre lépünk, vagy ráugrunk a rugó lábunkra, mintha az ugróiskola egyik négyzetébe ugranánk, majd azon a lábunkon

⁵⁸A következő oktató videón öt különféle variációt tanítanak: *How to SCOOBOT with 5 Variations* | *Locking Dance Tutorial*, JoeyTheJAM, youtube.com, 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=c11qFFGuxCw>

⁵⁹ A videón James „Skeeter Rabbit” Higgins mutatja be a mozdulatot: *Skeeter Rabbit* | *Locking Basics*, Danceproject, youtube.com, 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=JnFiWFsWgGA>

amelyikre ráugrottunk szökkenünk egyet előre, mialatt a másik lábbal hátrafelé rúgunk. A hátrarúgás visszavisz minket a kiindulási helyzetbe, ahol egy Kick and Stomp-al lezárjuk a mozdulatot. A Scooby Doo-t követő shuffle lépések szintén tá-tá ti-ti-tá ritmikájúak. A Skeeter Rabbitot rengeteg módon lehet variálni.

- **Bus Stop vagy Stop and Go**

Ugyancsak Jimmy „Scooby Doo” Foster mozdulata. A busz leintését imitáló kombináció. A közönségnek profilban állásból 1-re kitésszük, a közönség felé fordulva, előre az egyik lábunkat (pl. bal) a másik oldali kezünk (jobb kéz) hüvelykujját felfelé mutatva kitésszük, majd 2-re hozzá zárunk az első lábunkhoz a másikkal (jobb) és egy Up Lockot csinálunk. 3-ra hátra lépünk vissza a kezdő pozícióba legutóbbi záró lábbal (jobb), újra mutatjuk a hüvelyk ujjunk és 4-re hozzá zárunk a másikkal (bal) úgy, hogy a közönségnek profilba vissza kerülünk és csinálunk egy zárt tapsot. Opcionálisan az Up Lock pozíció után válthatunk oldalt, tehát a helyett, hogy ugyan arra a lábra és irányba jövünk vissza, mehetünk a másik oldalra. Így ismételve változathatjuk az oldalakat, rakhatunk hozzá egyéb variációkat mint például az Up Lock alatti 180 vagy egyéb fokos forgást. A Stop and Go egy olyan verziója a kombinációnak, ami a Bus Stopban már előre lépett pozícióból indul többnyire Up Lock nélkül, és amiben a profilba hátralépés után nem zárunk a másik lábbal, hanem helyette egy Break Downt csinálunk (csípő billegtetés oda vissza) - amin van inkább a fókusz.⁶⁰

⁶⁰ A következő oktató videón több fajta Stop and Go verziót ismerhetünk meg: *How to do the STOP N' GO (4 Variations) | Locking Dance Tutorial*, JoeyTheJAM, youtube.com, 2020. https://www.youtube.com/watch?v=EXgJ1_6G8VQ

Az alkalmazás - Improvizáció vs Koreográfia

A Locking órák során, amint a 3. fejezetben kifejtettem a „klasszikus” értelemben vett Urban Dance óra struktúrája, metodológiája ötvöződik, vagyis inkább párhuzamosan fut a Játék a jelenben kurzusom működésével, kutatói és kreatív szemléletével. Az utóbbi inkább többletminőségként jelenik meg az órán – oly módon, ahogy az eszköztár többi részénél is utaltam a Játék a jelenben óravezetési, pedagógiai, előadói módjaira és gyakorlataira –, mintsem a Játék a jelenben teljesen felborítsa a „klasszikus” struktúrát, bár van olyan kontextus, amikor arra is lehet példa.⁶¹

A klasszikus struktúra és az órák hármastagolása ellenére – amely szerint az óra harmadik harmada, utolsó része szól az elsajátítottak alkalmazásáról – bizonyos mértékig az egész óra lefolyása alatt a kisebb egységeknél is megtalálható a rávezetés-tananyag-alkalmazás hármastagú egysége. Minden egységben van improvizáció (vagy improvizatív jelleg), és koreográfia (vagy előre megkomponált jelleg) egyaránt. Improvizációként értelmezem a vezetett vizualizációt használó testtudatot, a jelenlétet és performativitást fejlesztő helyzeteket is – az eszköztár improvizatív alkalmazásán túl. Koreográfiának pedig minden olyan állandó fix részt, amelyek nem változnak, mint az eszköztár elemeinek formai sajátosságait, elnevezésüket, struktúráját, konkrét kombinációit, a rövid gyakorló vagy hosszabb performatív koreográfiákon túl. Tehát egyrészt több szinten összeér az óra folyamán az improvizáció és a koreográfia használata, másrészt bármely információja, tananyaga az órának az óra struktúrája alatt folyamatos alkalmazási helyzetbe is kerül.⁶² Itt alapvetően az óravezetésemnek arra az aspektusaira gondolok, amikor a tananyag informatív átadásán túl, a tananyag megtapasztalása – a stílus

⁶¹ Az ilyen eset inkább mondható egy Játék a jelenben kurzusnak, amely tartalmában olyan szinten dominálnak a Locking tánc zenei és technikai elemei, hogy elmenne egy Locking órának. Ez lehet egy olyan kontextusban, amikor a tanítási felkészítés nem egy tiszta Locking órára irányul, hanem teljesen szabad kezem van az órátípus és annak tartalma felett, és a szervező kifejezően nyitott és érdeklődő a fúziós törekvésekre.

⁶² A 2011-es Urban Dance Kemp-en tartott Locking órák videója szemlélteti mind az órák felépítését, mind struktúráját, mind a minikoreográfiák alkalmazását és az improvizáció Jam gyakorlást is. *Bandi (HUN) classes @ Urban Dance Kemp 2010 Hungary*, Urban Dance Hungary, youtube.com, 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=BR7djr1dMI0>

létrejöttének dramaturgiája (a hibázásból, a humorból és önkifejezésből fakadó kreativitás) – az előadói jelenlétet célzó improvizációs játékok által nagy hangsúlyt kap végig az óra folyamán.

Koreográfiai alkalmazás

Az óra vége (legtöbbször körülbelül az utolsó harmada – de ez teljesen esetfüggő) pusztán az elsajátítottak „alkalmazásáról” szól. Ha olyan felkérés van, amikor elvárás egy hosszabb összefüggő előadható koreográfia megtanítása, először az következik. Ilyen esetben a kisebb lefixált mozdulatsorokat, minikombinációkat már az eszköztár tanítása során alkalmazom. Hosszabb koreográfia tanítása ugyanazon a metóduson alapul, mint a minikombinációknál, azzal a különbséggel – feltételezve, hogy az órán az eszköztár elemeit, minikombinációit a résztvevők kellőképpen elsajátították –, hogy nagyobb léptékkal és hatékonyabban tudjuk egymás után építeni az egyes részeket. Ideális esetben tehát újrahasználguk az addig tanult minikombinációkat, amelyek akár elég rövid idő alatt egész hosszú szekvenciává illeszthetőek össze.⁶³

Az órára való felkészültségem – egy előre megkoreografált anyag – kulcsfontosságú lehet, amennyiben az óra célja egy adott zenére történő nagyon hatásos műsor hatékony és gyors létrehozása, vagy egy folyamatban lévő folytatása. Ilyen esetben többnyire csak a koreográfiában található elemeket tanuljuk az eszköztárból, és több időt, fókuszot kap az óra utolsó része, ami ilyenkor pusztán a koreográfia tanulásból áll.

Amikor viszont nincs kiélezetten koreográfiai célú helyzet, az óra organikusabban alakul, a hozott koreográfia sem annyira jellemző, mert fontosabbnak tartom a résztvevők saját kreativitásának játékos hozzáadását a folyamathoz. Választhatnak zenét (lassabb, gyorsabb legyen, vagy amelyiket a legjobban élvezték), kedvenc mozdulatokat, sőt ki is nyithatom a koreográfia létrehozását egy kreatív műhellyé. A résztvevők részfeladatokat kapnak, saját mini és/vagy hosszabb kombinációk, interakciók, térbeli helyzetek

⁶³ Egy alkalom alatt készült közel egy perces koreográfia a tanítványaimmal: *Lock it up Funky Santa 20231206*, András Déri, youtube.com, 2024.
<https://www.youtube.com/watch?v=zW5kfzwf9kw>

megalkotására egyénileg, párban vagy csoportosan. Ezekben a helyzetekben igazán izgalmas, egyedi és stílushű (eredeti) koreográfiák születhetnek,⁶⁴ ami egyúttal szemlélteti a játékos és kollektív kreativitás fontosságát az órán. A koreografálás folyamatában az órán mindig nagyon nagy jelentősége van – a mozdulatok formaiságát, pontosságát akár meghaladva – egyrészt a Locking tánc alapvető előadói karakterének, minőségeinek, másrészt a zenehasználatnak és a muzikalitásnak. A kialakuló koreográfia követheti a választott zene struktúráját, különösen kihasználva a zene ritmikai kiállításait, de olyan is lehet a koreográfia, ami könnyen illeszkedik, több hasonló karakterű zenére. A koreográfiának lehet egy „show” jellege, ami táncon felül behozhat különféle színházi eszközöket, scenáriókat (pl. keresünk valakit, előugrik a takarásból), tárgyak (asztal, szék, kosztümök, függöny stb.), térformák, útvonalak, dramatizáció használatát.

A koreográfiai munkának – amennyiben a műsorszám, show jellegű – fontos aspektusa a változatos, látványos térbeli kompozíciók és egyéb komponálási eszközök használata. Ilyenkor egyáltalán nem csak egy uniszónó mozgássorból áll egy koreográfia, vannak benne egymás felé forduló játékos, ötletes páros részek (paksi kombinációk, egymás elhúzása, átugrása), nem mindig táncol mindenki, kánonok történhetnek, különféle csoportbontások, látványos térformák, akrobatikus díszítőelemek, és beiktatott szóló, duó, csoportos improvizációk szőhetik át a produkciót.

Improvizatív alkalmazás

Az óra utolsó részében valamennyi koreográfiai munka után különféle formátumú improvizáció gyakorlásra, játékokra nyitok meg a teret, vagy vezetett módon irányítom tovább az órát a Játék a jelenben módszerével. A mennyiségi időkeret eltérhet az óra kontextusa és fókusza függvényében. Úgy is alakulhat, hogy a koreográfiai munka egészen rövid, akár ki is marad – főleg olyan

⁶⁴ A „Csoki - Dani duó” (Lakatos Nándor és Forgács Dániel) az esztergomi Carmen TSE-nél táncoló 12 éves tanítványaimmal izgalmas produkciót hoztunk létre ilyen módon a 2023-as tanévben. A koreográfia 2024 áprilisában elnyerte a Magyar Divat és Sporttánc szövetség békéscsabai versenyén a „legötletesebb produkció”-nak járó külön díjat.

Egyik első fellépésük az Amita Dance Jam-en: András Déri: *Csoki-Dani Locking Duo Showcase - Amita Jam 20240127* youtube.com, 2024.

<https://youtu.be/T9e4hTFi2Fo?si=PHhaC-R0iBQ5LWZQ>

helyzetben, amikor a felkérés és az óra fókusza kifejezetten az improvizáció gyakorlatát célozza.

- **Party Jam**

Mintha az este legszuperebb Funky bulijában lennénk teljesen szabadon, organikusan élvezzük együtt a zenét bármilyen formában és térérendezésben. Mindenki játszhat az elsajátított eszközökkel, kedvére gyakorolhat magának a sarokban, vagy nagyon interaktívan mozgolódva a térben, szuggerálva a többieket. Valaki inkább csak megfigyelőként élvezi a többiek táncát visszafogottan groove-olgatva, más extravagánsan próbálja szórakoztatni a többieket virtuóz dolgokat próbálgatva. Lehet, hogy valaki szigorú technikai tisztasággal próbálja gyakorolni a tanult eszköztárat, míg mást elfog a kreativitás heve, már a felismerhetetlenségig modifikált sajátos módon és eddig nem létező új mozdulatokat, verziókat próbál kitalálni. Tánc dialógusok alakulnak ki, egymás táncára válaszolgatva és egymás követése, másolása is egy alapvető dolog. Van, hogy az egész társaság egyszerre ugyanazt a groove-ot kezdi el csinálni és akár organikusan, együtt mindig valakit követve, ugyanazokat a lépéseket táncolja – akár oly módon, hogy valaki bemondja és 8-ra a következő 8-asra ismételtetni szánt lépését. Van, hogy duók, triók, kiscsoportok alakulnak ki, akik hasonló egymás követési módszerrel táncolnak, minikombinációkat idéznek fel, vagy egyszerűen eltáncolják az órán tanult hosszabb koreográfiát. Van, hogy olyan szinten hangolódik mindenki egymásra és az adott zenére, hogy a zene struktúrája egy egészen különleges színes, változatos, de mégis egységes kompozíciót alkot a résztvevők táncából, ahogy mindenki egyszerre reagálja le a zenét, különféle módon lereagálva egymást. Egyszóval ebben a helyzetben bármi is és bárhogyan megtörténhet és bármennyi ideig tarthat, egész röviden pár percig, vagy jó pár óráig egyaránt. Az óra korábbi szakaszainál, amikor pár perces teret nyitok egy-egy dolog gyakorlására, az hasonló szellemben is történhet.

- **Soul Train Line**

A Soul Train Line, a Party Jam-en belül egy térhasználati keret, amikor a résztvevők két sorban állnak egymással szemben, a résztvevők párba állnak és a sor egyik végéből együtt groove-olva áthaladnak párosával a téren. Soul Train nevű tévéműsor által jött létre Don Cornelius műsorvezető ötletére.⁶⁵ Az áthaladás alatt a táncosok demonstrálják egyéniségüket, saját groove stílusukat, saját kreativitásukból fakadó lépéseiket. Az áthaladó két ember leggyakrabban ugyanazzal a minikombinációval jön előre, azt ismételve, de szólisztikusan is történhet a menet folytonos improvizációval, ugrásokkal, virtuóz mozdulatokkal színesítve a „műsorukat”, megragadva a lehetőséget. Az órán a Soul Train Line megjelenhet már az eszköztár térben haladó lépéseinek gyakorlásánál, majd az óra végén szinte minden alkalommal megtörténik.

- **Cypher Jam**

Az Urban vagy Street táncok között a legelterjedtebb gyakorlási, közösségépítési formája az improvizációnak, a Hip Hop nyelvezetén a „Freestyle” táncnak, amikor a résztvevők körben állnak, vagy ülnek és tapssal, kiáltásokkal biztatják a kör közepén improvizáló táncost. E forma a szubkultúra afrikai gyökereiből, és annak egy spirituális aktusából ered, amit angolul „Ring Shout”-nak hívnak. *„Ennek része volt, hogy körben, az óramutató járásával ellentétesen mozogtak, tapsoltak, énekeltek, botokkal vagy lábbal adták a tempót, és ez az energia a traumák feldolgozására is szolgált. A cypher mint szintér ugyanez a hiphopban: egy biztonságos, kör alakú tér, ahol úgy fejezheted ki magad egyénként, hogy közben a közösség támogat.”*⁶⁶ Ez a forma az órán, – ahogy a Soul Train is – a Party Jam keretén belül szokott organikusan kialakulni. Amint a bulikban, gyakorló jameken, rendezvényeken vagy az utcán, valakinek a tánca, önkifejezése, virtuóztatása annyira megragadhatja a résztvevőket, hogy szinte az egész közösség figyelme egyre inkább arra szűkül és kialakul egy

⁶⁵Videórészlet a Soul Train Line-ről: *Soul Train Line Dance to Earth Wind & Fire's - Mighty Mighty*, carwashlondon, youtube.com, 2009. https://www.youtube.com/watch?v=y5_oM8rU1jk

⁶⁶ Kántor Mátyás - Szász Emese interjú: *Nincsenek szerepek, csak közösség van* szinhaz.net.2023. <https://szinhaz.net/2021/07/31/nincsenek-szerepek-csak-kozosseg-van/>

kör, amin belül bárki bátorkodhat megosztani a táncát. A kör persze verbális instrukcióval is létrehozható és akár több ember is táncolhat egyszerre.

A Cypher az alapvető formája a Hip Hop szubkultúrában a táncpárbajoknak is, amikor a kör közepén két táncos, vagy két csoport egymás táncára válaszolgat, méregeti a tánctudását, előadását, önkifejezését, hogy a közönség, vagy a zsűri eldöntse melyikük volt a jobb. Az évtizedek alatt a szubkultúra Freestyle (improvizatív) táncainak komoly párbaj kultúrája fejlődött ki, kisebb, nagyobb és világméretű rendezvényeket, táncpárbaj versenyeket szerveznek.⁶⁷ A Locking tánc kialakulásakor az ilyen értelemben vett táncpárbaj kultúra még nem volt jelen, célja inkább az önkifejezés, egymás és a közönség szórakoztatása, show műsorok létrehozása volt, de idővel a párbaj kultúra is beszippantotta a stílust, ami tovább generálta a tánc minél virtuózabb alkalmazását. Az órának lehet olyan kontextusa, amikor a felkérés specifikusan arra irányul, hogy a résztvevők Freestyle képességeit, virtuozitásukat fejlessze a táncpárbajokon való részvételhez.⁶⁸ Ebben az esetben az óra ezen része, és az óra egésze alatt a haladó szintű, nehezebb, összetettebb koordinációk, kombinációk, a virtuóz ritmikai játék és zenehasználat nagy hangsúlyt kapnak. A Jam alatt támpontokat, koncepciókat, feladatokat majd visszajelzéseket adok a tánc legkomplexebb virtuóz használatához.

- **Szabad kreatív játéktér - Játék a jelenben**

Az óra végének – vagy akár az óra egy jelentősebb részének – alakulhat egy olyan verziója, amikor a Játék a jelenben kurzusom óravezetésével, a Jam egy szélesebb spektrumú, kreatív, instant kompozíció-szerű, experimentális játékká válik, amikor bármi megtörténhet. Amint már

⁶⁷ Ezeket gyakran röviden Jameknek hívják, mivel egy olyan egész napos rendezvényről van szó, ami a párbaj programokon túl egyúttal egy egész napos gyakorló jam, ami az éjszakába nyúló bulival zárul. Videó a világhírű párizsi Juste Debout egy párbajáról: *Locking Quarter Final - Juste Debout 2017 - FireLock & Hurrikane VS Spunkey & Wahe*, JUSTE DEBOUT, youtube.com, 2017. https://www.youtube.com/watch?v=QIPwF_q64ZU

⁶⁸ Egy hollandiai párbajon: *FSTV I 4 Seasons 2013 I Locking I Top 16 I Bandi vs Groofy*, Funk Stylers Television, youtube.com, 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=rYBGdRabADc&list=PLO7c8pFI6CYq6Xg9ZIAZPDBfH2oofs8ky>

említettem a résztvevők kreatív potenciáljának kiaknázásának fontosságát a közösen történő koreográfia, vagy show-műsor létrehozásánál, a teljesen önfelelt kreativitásnak egy ilyen helyzet lehet igazán a melegágya. A gyerekek - főleg az óvodás, kisiskolás korú kisgyermek – izgatottan, teljesen otthonosan és intuitívan tudják átadni magukat ezeknek a helyzeteknek, annyira közel áll hozzájuk még az önfelelt kreatív játék tapasztalata.⁶⁹

Az óra ilyen jellegű lefolyása történhet teljesen szabad, irányítatlan módon, pusztán a jelen történéseire kollektíven reagálva, de irányíthatom is a helyzetet egy struktúra, támpontok, kompozíciós elvek és eszközök mentén, ahogy a kortárstáncban a strukturált improvizációban teszem. Kiválaszthatok egy-egy eszközt,⁷⁰ paramétert (tudatos térhasználat, -kompozíció, elképzelt történet, asszociációk, zenei struktúra követése, tárgyak használata stb.), amely mentén specifikusan dolgozunk vagy spontán módon vezethetem a történések komponálását. A leggyakoribb kiindulópont a zenéből és a tér sajátosságaiból való inspiráció. Van, hogy egymástól elég különböző, nagyon markáns karakterű, asszociatív zenéket (akár filmzene jellegűeket) váltogatok egymás után, amik széles spektrumú fantázia-világokba repítenek bennünket, vagy egy adott szám struktúráját, építkezéséből inspirálódunk és alakítunk ki változatos térhasználatú scenáriókat.⁷¹

Az óra befejezése

Az óra zárása sokféleképpen történhet. De legtöbbször egyszerűen a fennmaradó idő lejártáig folytatódik a Jam és utolsó számnak egy lassú zenét (nyugodtabb, érzelmesebb Soul ének dalt például) rakok be és jelzem, hogy közeledik az óra vége. Fokozatosan egyre lejjebb veszem a hangerőt, elköszönő pacsikat, öleléseket adunk egymásnak, megköszönöm a

⁶⁹ Tanítványaimmal és kislányommal: *Kids Locking jam 20240131 180743*, András Déri youtube.com, 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=nG7uZPE2lqY>

⁷⁰ Ezek részletes bemutatása egy következő szakdolgozati témát pedzeget a Játék a jelenben eszköztárának és alkalmazásának bemutatásáról.

⁷¹ Tanítványaimmal és kislányommal Beethoven 5 szimfóniáját feldolgozó Funk számra: *Kids Locking class jam 20240131* András Déri, youtube.com, 2024. https://www.youtube.com/watch?v=F_njOxReTCo&t=21s

jelenlétüket, sétálva a térben kérdéseket teszek fel – „Hogy érzik magukat? Mit visznek magukkal? Jó volt-e önfeledten táncolni, játszani? Össze tudják-e foglalni felsorolva az eszköztárból amire emlékeznek? stb.” Én is összefoglalom az én tapasztalataimat egy két mondatban, emlékeztetem őket a tökéletlenség, hiba elfogadásának, önreflexív humorának kreatív erejéről, az önazonos önkifejezésből származó feloldottság szerepéről és a tánc általi egymással való kapcsolódás örömről. Esetleg mondok egyéb visszajelzéseket, útravalókat, házi feladat ötleteket és nem utolsó sorban azt, hogy az órán megélt dolgokat, érzéseket, könnyedséget próbálják észrevenni a hétköznapijaikban, szórakozásaik során, vagy akár egyedül a nappaliban. Összehívok mindenkit egy körbe, esetleg tartunk pár pillanat csukott szemű légzésmegfigyelést kezünkkel a hasunkon, majd utoljára megcsináljuk a Játék a jelenben egy közös taps gyakorlatát, amellyel lezárjuk az órát.

Az óra lezárási folyamata kiegészülhet további befelé figyelő testtudati és reflektív vezetett gyakorlatokkal, nyújtásokkal, koreográfiai fókuszú óra esetében a Jam keretében eltáncolják párszor a koreográfiát.

6. Pedagógiai tapasztalatok

Pedagógiai témájú szakdolgozat révén fontosnak tartom, hogy legalább az említés szintjén megnevezzek olyan konkrét pedagógiai helyzeteket, tapasztalatokat, amik alapján összeérett bennem mindaz, amit a szakdolgozatban megkíséreltem leírni és a bázisát adják a Locking órának, valamint a Játék a jelenben kurzusomnak az utóbbi közel 25 évben.

A tánc átadásának passziója már kora gyermekkoromban kezdődött, amikor az általános iskola alsó tagozatában tanítottam a kosárpályán néhány osztálytársamat azokra a tánclépésekre, amelyeket nem sokkal azelőtt tanultam.⁷² A gimnáziumi éveim vége felé, számos gyerekkori amatőr verseny eredménnyel magam mögött⁷³, nem csak iskolatársaimat tanítottam, hanem nyári edzőtáborokban is oktattam.⁷⁴

Érettségi után, a nemzetközi tánctanulmányaimmal párhuzamosan több országban (Csehország, Hollandia, Belgium) is voltak rendszeres Locking óráim és workshopjaim táncstúdiókban a nyári tanításokon túl.⁷⁵ A 2009-től a kortárstánc technika, improvizáció és kompozíció tanításban is egyre több tapasztalatot szereztem különféle kontextusokban, gyakran Urban Dance események, táborok szervezésében is.⁷⁶

Az utóbbi tíz évben számos országban tartottam elsősorban kortárstánc improvizáció és kompozíció kurzusokat többek között: Horvátországban a zágrábi Liberdance Stúdióban, a Kamenjak Art Campen (Istria),

⁷² Gyermekkoromat Hortobágyon töltöttem, ahol a táncot hatévesen Hip Hop táncsal kezdtem, a debreceni Harmónia Tánc Stúdió egykori vezetőjének Gyöngyösi Sándor tanítványaként.

⁷³ 1996 és 2004 között a Magyar Divat és Sporttánc Szövetség országos és az IDO világvásárlásain számos sikert értem el Hip Hop és Electric Boogie kategóriákban - többszörös országos bajnok, világbajnoki dobogós és 2003-ban világbajnoki címmel.

⁷⁴ 2005 és 2008 között Picool Hip Hop SE nyári tánc táborokban.

⁷⁵ Például: 2008 - Locking tanár a prágai BDS Academy-n, 2009 - Popping és Locking tanár a rotterdami SKVR stúdióban, 2013 - kortárstánc tanár a bornemi Terpsichore Artistic Centrumban (Belgium), 2009-2015: Workshopok a budapesti Urban Dance Stúdióban és a nyári Urban Dance Kemp-eken.

⁷⁶ Kortárs és Locking kurzusom 2009-ben a budapesti Urban Dance Stúdióban: *BANDI - Urban Dance Workshop*, [udstudio, youtube.com, 2009.](https://www.youtube.com/watch?v=sHluDjAoVB0)

<https://www.youtube.com/watch?v=sHluDjAoVB0>

Valamint a 2010-es Urban Dance Kemp-en: *Bandi (HUN) classes @ Urban Dance Kemp 2010 Hungary*, [Urban Dance Hungary, youtube.com, 2011.](https://www.youtube.com/watch?v=BR7djr1dMI0)

<https://www.youtube.com/watch?v=BR7djr1dMI0>

Olaszországban a Ritmi Sotterani társulatnál Alatriban és Nápolyban, Belgiumban ghenti B.O.S.S. Dance Complexben, Kínában a Beijing Dance Fesztiválon, Magyarországon, Debrecenben az R&B Dance Stúdióban, a Modern Tánc-Játék Stúdióban, a Győri Táncművészeti Szakközépiskolában, Budapesten a Mozdulatművészek Házában (MOHA), a Dózsa György Táncművészeti Szakgimnáziumban,⁷⁷ a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnáziumban, a Műhely Alapítványnál, a ZéroPlus DanceWorks stúdiójában, a siófoki Samsara Fesztiválon, a bátonyterenyei Kontaktland Jam Campen, a gombai Gyüttment Fesztiválon, a kapuvári Movement Dance Schoolban, a veszprémi Kék Madár Táncműhely táborában, az esztergomi Carmen Tánc Sport Egyesületnél, vagy a Magyar Divat és Sporttánc Szövetség eseményein stb.

A Játék a jelenben improvizációs kurzusom rendszere fokozatosan alakult ki az akkumulálódó tapasztalatok által és a kínai Beijing Dance Fesztiválon tartott egyhetes intenzív kurzus tapasztalatai után kezdtem így elnevezni. 2019-2020-as tanévben a Játék a jelenben címmel heti rendszerességű órát tartottam a ZeroPlus DanceWorks képzési programján Budapesten, majd egy hetes intenzív vagy egy alkalmas kurzusokat (a fenti felsorolásból többek között a Mozdulatművészek Házában, a Modern Tánc-Játék Stúdióban és még számos helyen országszerte). Olyan formátumú Játék a jelenben alkalmakat is tartottam, ahol egy-egy zenész is (Bazsinka Mihály szaxofonos vagy Joós Zsófia hegedűs) társult hozzám.

A Locking tánc aktív tanítása a 2023-2024-es tanévben került újra előtérbe. Az esztergomi Carmen TSE (Carmen Táncművészeti és Sporttánc Alapítvány) felkérésére, heti rendszerességgel tanítottam 10-13 éves gyerekeket elsősorban a Locking és egyéb Urban Dance táncstílusokra (Hip Hop New Style, Popping), ötvözve a Játék a jelenben működésével. A gyerekekkel való munka, a játékosságuk, önfeledtségük, kreativitásuk, motiváltságuk és nyitottságuk igazán felemelő élményekkel és pedagógiai tapasztalatokkal gazdagítottak. Sikerként könyvelhettem el a velük való munkát, amit a gyerekek

⁷⁷ A Játék a jelenben trailerje erről az alkalomról készült: *András Déri - Play in the now - improvisation workshop promo*, András Déri, youtube.com. 2022.
<https://www.youtube.com/watch?v=Q-A4a9vR9rg>

eredményes szereplése a Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség versenyein is visszaigazol. Forgács Dániel és Lakatos Nándor tanítványaimmal közösen készített Locking koreográfiánk a legötletesebb produkció különdíját is elnyerte a békéscsabai Premier Kupán (8. kép).



8. kép

2023 nyarától kezdve párommal, Luca Izabellával havi rendszerességgel kezdtünk el Kreatív családi tánc alkalmakat tartani kisgyerekes családoknak a 18. kerületi KOK Kulturális és Oktatási Központban Budapesten. Az alkalmaink az együtt önfeledten táncolni, mozogni, játszani kívánó kisgyermekes családok számára hiánypótló módon nyújt feltöltő kreatív kikapcsolódást. Az alkalmak ugyancsak a Játék a jelenben egy specifikus alkalmazása és a Locking stílusból is gyakran inspirálódik.

7. Konklúzió

*"Amikor készen álltam, csak mentem, és próbáltam kreatív lenni a zenével. Nem tudtam, mit fogok csinálni, amíg meg nem tettem. Ilyen egyszerű!"*⁷⁸

Ez a két mondat Don Campbelltől talán szemlélteti az előadói és pedagógiai munkám leglényegesebb aspektusát, a jelenlétet. Azt a ráhagyatkozást a jelen megélésére, amikor elengedjük az ideális forgatókönyvek erőltetését és képesek vagyunk kíváncsian, önfeledten, izgalommal beleengedni magunkat abba, hogy mit hoz a „most” pillanata. Ehhez a nyitottságot igénylő flow élményhez, nagy segítségünkre van a zene, ami ösztönösen is a fizikai síkra, testi megélésre irányítja a figyelmünk. Ha „megfeledkezünk” magunkról – az elménk zavaros gondolatairól, felmerülő érzelmek hullámairól –, akkor tudjuk csak igazán átadni magunkat a zenének, a pillanat puszta örömének. Ha egyszerűen a pillanatban vagyunk, a zene önkéntelenül is megmozgat bennünket. Ráadásul, ha ezt nem egyedül csináljuk, akkor a zene összekapcsol minket azokkal, akikkel együtt vagyunk. Együtt mozgunk, rugózunk és lüktetünk testünkkel a ritmusra. Így nem véletlen, hogy az egyik, legalapvetőbb, legösztönösebb szórakozási formája az emberiségnek a tánc.

A közösen megélt flow élményben nincs olyan, hogy jó vagy rossz. Csak az áramlás, a zene és te vagy úgy, ahogy vagy. Lehetsz fekete, fehér vagy sárga bőrszínű, gazdag vagy szegény, bármilyen nemű vagy társadalmi háttérű. A táncparketten aki a zenére mozog, az a zenére mozog, nem lehet rosszul csinálni, „hibázni”. Ha valaki azt hiszi, hogy bizonyos normák szerint hibázik és csak idétlenkedik, azt könnyedén relativizálhatja a norma kifigurázásával, humorral, hisz az nem is létezik. Az vagy, aki vagy és önazonosságod kifejezésére, annak vállalására lehetsz büszke, ítéletmentesen adhatod át magad a tánc örömének és a jelen játékának. A tánc ezen aspektusa tehát azt az alapvető emberi szükségletünket is orvosolja – szinte gyógyító jelleggel –,

⁷⁸ Campbell, Don: The Campbellock Essence, campbellock.dance. 2024. (saját fordítás)
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/>

ami saját magunk, egymás elfogadására, az egymással való kapcsolódásra és a közösségbe való tartozás megélésére irányul.

A táncóráimon a gátlásokat elengedett tudatállapot, önfeledt jelenlét, a kreatív önkifejezés és az egymással való kapcsolódás megtapasztalására invitálom a résztvevőket, legyen az a Játék a jelenben vagy a Locking óráim. A szakdolgozatban bemutatam az óráim két pedagógiai megközelítésének fúzióját, amelyben az egyikkel a jelenlét játékos tapasztalatára építkezve, a másikkal egy nagyon specifikus mozgásvilág és eszköztár struktúráján keresztül próbáljuk megtapasztalni ugyanazt.

„Amikor kint voltam a parketten, nem próbáltam lépéseket kitalálni, aztán megnevezni őket. Nem erről szólt és nem is szólt soha a táncom. A kreativitás nem így működik. Hagynod kell, hogy áramoljon. És bármi is jön ki belőle, az te magad vagy.”⁷⁹

Sok ember olyan ügyetlennek érzi magát, hogy amikor táncról van szó, azt gondolja, hogy őt aztán végképp nem lehet táncra bírni, annyi gátlással küzd. Tánctanári hivatásom egyik ambiciózus célja, hogy bebizonyítsam, hogy képesek rá és nem is akárhogyan. Mi sem lenne erre inspirálóbb példa, mint Don „Campbellock” Campbell története. Hisz Campbell a Hip Hop szubkultúra táncainak egyik legikonikusabb alakja, elindítója ezt mondta magáról:

„Frankenstein jobb táncos volt, mint én.”⁸⁰

A táncot és az arra való készséget valójában semmi más nem blokkolja, csak az elménk és az a kondicionáltság, miszerint azt gondoljuk, hogy különösebb fizikai adottságokra és ritmikai tehetségre lenne szükségünk hozzá. Nem vitatom az ilyen adottságok, készségek különbségét az emberek között, de pont ettől lesz minden ember teljesen egyedi. Valójában a fejünkben dől el, az attitűdünk által, hogy a fantázia és a képzelet erejével a táncparkett ördögei lehetünk. A fizikai készségeket, mozgáskordinációt lehet fejleszteni, javítani a

⁷⁹ Campbell, Don: The Campbellock Essence, campbellock.dance. 2024.
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/>

⁸⁰Campbell, Don: *How and where did Don Campbell created the Campbellock aka Locking*, campbellock.dance, 2024.
<https://campbellock.dance/about-locking/how-and-where-did-don-campbell-created-the-campbellock-aka-locking/>

ritmusérzéken, kreativitásunkon, amire a dolgozatban megkíséreltem bemutatni a módszeremet és pár gyakorlatot.

Remélem a szakdolgozatom inspirációul szolgál a tökéletlenség, a hiba elfogadása általi önreflexív humor, az önkifejezés, a spontaneitás és a tánc örömének a megtapasztalásához, és nem utolsósorban a Locking tánc tanítására késztetést érző tánctanároknak segítséget nyújthat a tanításhoz.

„Ahogyan öltöztem, ahogyan beszéltem, ahogyan jártam, ahogyan táncoltam, az mind én voltam. Attól a pillanattól kezdve, hogy kiléptem az ajtón, egészen addig, amíg este lefeküdtem, én voltam »Campbellock«. Nem kellett senki másnak lennem.”⁸¹

⁸¹ Campbell, Don: The Campbellock Essence, campbellock.dance. 2024. (saját fordítás)
<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/>

8. Források

Campbell, Don: *The Campbellock Essence*, campbellock.dance, 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-essence/>

Campbell, Don: *Don Campbellock Signature Moves*, campbellock.dance, 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

Campbell, Don: *Don Campbellock Signature Moves, Giving yourself five*,

campbellock.dance, 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

Campbell, Don: *Don Campbellock Signature Moves, The Hambone*,

campbellock.dance. 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

Campbell, Don: *Don Campbellock Signature Moves, Wrist Rolls*

campbellock.dance. 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/the-campbellock-aka-Locking-moves/>

Campbell, Don: *How and where did Don Campbell created the Campbellock aka Locking*, campbellock.dance, 2024.

<https://campbellock.dance/about-locking/how-and-where-did-don-campbell-created-the-campbellock-aka-locking/>

Campbell, Don: *What is the Campbellock aka Locking*, campbellock.dance, 2024.

<https://campbellock.dance/about-Locking/what-is-the-campbellock-aka-Locking/>

Déri András: *Struktúra és improvizáció - A reflektivitás és az intuíció viszonya az élő zenét használó munkáimban* (szakdolgozat), Budapest Kortárástánc

Főiskola, 2021., <https://andrasderi.hu/rolam/szakdolgozat/>

Déri András, *Egy támpont az élethez a jelenben történő alkotás nyomában* (kézirat), 2020.

<https://docs.google.com/document/d/1mxEYPVS-9kuO1uYHw1jOIHgWGLARrQ9EgSjk1nMOZO8/edit>

Déri András, *Játék a jelenben - improvizáció kurzus*. andrasderi.hu. 2024.
<https://andrasderi.hu/kurzusok/jatek-a-jelenben-improvizacio-kurzus/>

Groups and dancers, Oldschool acknowledgment room, lockerlegends.org, 2024. <https://www.lockerlegends.org/groups>

Kántor Mátyás - Szász Emese: *Nincsenek szerepek, csak közösség van*
szinhaz.net, 2023.
<https://szinhaz.net/2021/07/31/nincsenek-szerepek-csak-kozosseg-van/>

Szederkényi Zsolt: *Parttól partig tánc: Az Urban Dance, avagy az afroamerikai kultúra táncai – stíluszótár*, szinhaz.net, 2023.
https://szinhaz.net/2021/07/31/szederkenyi-zsolt-papi-parttol-partig-tanc/#_ftn1

Our story of the history of Locking, lockerlegends.org, 2024.
<https://www.lockerlegends.org/history>

Videók jegyzéke

András Déri - Play in the now - improvisation workshop promo, András Déri, youtube.com. 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=Q-A4a9vR9rg>

Bandi (HUN) classes @ Urban Dance Kemp 2010 Hungary, Urban Dance Hungary, youtube.com, 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=BR7djr1dMIO>

BANDI - Urban Dance Workshop, udstudio, youtube.com, 2009.
<https://www.youtube.com/watch?v=sHluDjAoVB0>

Basic FOOTWORK Patterns in Locking and How to FREESTYLE With Them! | Locking Dance Tutorial, JoeyTheJAM, youtube.com, 2021.
<https://www.youtube.com/watch?v=FvjI9W7e6IA>

Csoki-Dani Locking Duo Showcase - Amita Jam 20240127, András Déri, youtube.com, 2024. <https://youtu.be/T9e4hTFi2Fo?si=PHhaC-R0iBQ5LWZQ>

Don Campbell explains the origin of "Locking" | Dir. John Carluccio, John Carluccio, youtube.com, 2020.
<https://www.youtube.com/watch?v=5KhsfDg3oNw>

Funky táncok - Locking stílus, 2. rész, Breakdown, Snake fig, VideoSmart, youtube.com, 2009. <https://www.youtube.com/watch?v=PiloBRW8Ce0&t=175s>

Funky táncok - Locking stílus, 3. rész, Funky Chicken, VideoSmart, youtube.com, 2009. <https://www.youtube.com/watch?v=PCf1E0e3IE0&t=161s>

FSTV | 4 Seasons 2013 | Locking | Top 16 | Bandi vs Groofy, Funk Stylers Television, youtube.com, 2013.
<https://www.youtube.com/watch?v=rYBGdRabADc&list=PLO7c8pFI6CYq6Xg9ZIAZPDBfH2oofs8ky>

How to do the STOP N' GO (4 Variations) | Locking Dance Tutorial, JoeyTheJAM, youtube.com, 2020.
https://www.youtube.com/watch?v=EXgJ1_6G8VQ

How to SCOOBOT with 5 Variations | Locking Dance Tutorial, JoeyTheJAM, youtube.com, 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=c11qFFGuxCw>

How to WRISTROLL to PACE (Plus a Practice Drill!) | Locking Dance Tutorial, JoeyTheJAM, youtube.com, 2021.
https://www.youtube.com/watch?v=L1_ynt-DY48

Kids Locking class jam 20240131 András Déri, youtube.com, 2024.
https://www.youtube.com/watch?v=F_njOxReTCo&t=21s

Kids Locking jam 20240131 180743, András Déri, youtube.com, 2024.
<https://www.youtube.com/watch?v=nG7uZPE2lqY>

The Lockers Dance Routine (1975) Hip-Hop (Breakdance), ToniBasilsHouse, youtube.com, 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=NqVhYKynllo>

Locking Class at Carmen TSE - Up Lock - Down Lock exercise 20240120, András Déri, youtube.com, 2024
https://youtube.com/shorts/bMNeZxtM9KY?si=B_tjjbj3ij2RAN7O

Lock it up Funky Santa 20231206, András Déri, youtube.com, 2024.
<https://www.youtube.com/watch?v=zW5kfzwf9kw>

Locking Quarter Final - Juste Debout 2017 - FireLock & Hurrikane VS Spunkey & Wahe, JUSTE DEBOUT, youtube.com, 2017.

https://www.youtube.com/watch?v=QIPwF_q64ZU

Philadelphia International Records: *People's Choice - Party Is A Groovy Thing* (Official Soul Train Video), youtube.com, 2021.

https://www.youtube.com/watch?v=OZQth_d-yEk

Rufus Thomas - *Do the Funky Chicken. live filmed performance 1972*, Momofunkone, youtube.com, 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ICI63H1neY>

Skeeter Rabbit | Locking Basics, Danceproject, youtube.com, 2011.

<https://www.youtube.com/watch?v=JnFiWfSgGA>

Soul Train Line Dance to Earth Wind & Fire's - Mighty Mighty, carwashlondon, youtube.com, 2009. https://www.youtube.com/watch?v=y5_oM8rU1jk

Képek jegyzéke

1. kép – Don Cornelius a Soul Train tévé műsorban, “*American Soul*,”
Reviewed: “Soul Train” and the Making of a Mogul, newyorker.com, 2024. Fotó:
Jace Downs

<https://www.newyorker.com/culture/on-television/american-soul-reviewed-soul-train-and-the-making-of-a-mogul>

2. kép – Soul Train Line táncosok, *How ‘Soul Train’ immortalized an exuberant era of Black style and culture*, edition.cnn.com, 2024. Fotó: Getty Images

<https://edition.cnn.com/style/soul-train-black-fashion-music-culture/index.html>

3. kép – *The Lockers*, Soh Tanaka, hu.pinterest.com, 2024.

<https://hu.pinterest.com/pin/hiphop--228417012323005013/>

4. kép – Találkozásom Don Campbell-lel az amszterdami Paradiso Klubban, 2010. Fotó: Dane Badal

5 - 6. kép – *Up Lock - Down Lock*, Locking óra a Carmen TSE-nél, 2024. Fotó: Déri András

7. kép – *Uncle Sam - I want you for U.S. Army*, wikipedia.org, 2024.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Uncle_Sam#/media/File:J._M._Flagg,_I_Want_You_for_U.S._Army_poster_\(1917\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Uncle_Sam#/media/File:J._M._Flagg,_I_Want_You_for_U.S._Army_poster_(1917).jpg)

8. kép – Tanítványaimmal, Lakatos Nándorral, Forgács Dániellel és Veiszer Norberttel a békéscsabai Premier Kupán, 2024. Fotó: Dr. Nagy Margit