

Mikó Dávid
BCDC Erasmus+ Staff Mobility for Teaching – Beszámoló
Oslo, KHiO (Oslo National Academy of the Arts)
2025. május 4–23.

Bevezetés

A 2025. május 4. és 23. közötti időszakban 20 napos tanítási mobilitásban vettem részt az Oslo National Academy of the Arts (KHiO) kortárstánc tanszékén. Az ottani kurzusaim alapját egy nyári, budapesti nemzetközi fesztiválon (IDW – International Dance Week Budapest) kialakult szakmai kapcsolat teremtette meg, amelyen több KHiO-s diák is részt vett.

Programstruktúra

A mobilitási program két fő részből állt:

- **Reggeli technikai órák:** a 3. évfolyam (végzős hallgatók) számára, heti három alkalommal (hétfő, szerda, péntek), 9:00–10:30.
- **Workshop:** a 2. évfolyam hallgatói számára minden nap 2,5 órában, főként délutáni időszámban (13:30–16:00, esetenként 10:45–14:15).

Tananyagtartalom

Az órák mozgásanyaga két fő forrásból épült fel:

1. **Talajtechnika:** testsúlytáthelyezések, gördülések, gurulás, spirálhasználat, szintváltások, elrugaszkodások és ezek kombinált alkalmazása.
2. **Kungfu-alapok:** statikus állások, rugaszkodások, alapütés-kombinációk egyénileg és páros gyakorlatokban.

Mindkét téma része volt az óráknak, eltérő intenzitással és fókusszal a két csoportnál.

Módszertani alapelvek

A tananyagok kialakítását a rugalmasság jellemezte, mivel nem határoztunk meg előre részletes tantervi célokat. Már korábbi hazai tanítási tapasztalataimra és egy frissen zárult, intenzív budapesti kurzusra alapozva érkeztem felkészülten. Az ismeretlen csoportdinamika és eltérő felkészültségi szintek miatt a tanmenet folyamatosan igazodott a hallgatók reakcióihoz és a rendelkezésre álló terekhez.

Kontextus: a KHiO és a norvég rendszer

A KHiO a norvég oktatási és kulturális rendszer mintaintézménye: kiválóan felszerelt infrastruktúrával és erős szakmai közösséggel rendelkezik. A norvég állam magas szintű szerepvállalása a felsőoktatásban könnyíti az alkotói és tanítói működést. A hallgatók az első évtől kezdve tudatos és önálló szakmai fejlődésre vannak ösztönözve.

Tapasztalatok

A 3. évfolyam hallgatói jó fizikai állóképességgel, magabiztos mozgásminőséggel rendelkeztek. Talajtechnikás óráimon rövid idő alatt magas szintű koordinációt mutattak. A kungfu technikák (pl. kifordított állások, páros gyakorlatok) hasznos építőelemként szolgáltak a szintváltások kontrolláltabb végrehajtásához.

A 2. évfolyamnál a tanulók aktivitása és fókusza változatosabb képet mutatott. Az órák szerkezetét a kungfu irányába toltam el, mivel ezek a statikus és koncentrált kihívások (pl. lovaglőállás percekig) segítettek a belső figyelem fejlesztésében. A kitartás, erő és figyelem szoros kapcsolatának tudatosítása kulcstapasztalássá vált.

Reflexiók

Az integrált tananyag – kungfu és talajtechnika – közötti kapcsolatot a hallgatók gyorsan felismerték. A test geometriai tudatossága, a középpontok kontrollja és az energia irányítása alapvető szerepet kapott. A visszajelzések alapján ez a kombinált szemlélet inspiráló és hasznos volt számukra.

Összegzés

Ez a mobilitási tapasztalat megerősített abban, hogy a mozgást tanítani nem csupán technikai, hanem mentális és pedagógiai kihívás is. A fizikai erőnlét, a figyelem és a mentális állapot egymással szoros egységet alkot. A KHiO-s hallgatókkal folytatott munka megerősítette azt a hitet, hogy a komplex testhasználat tudatos építése a kortárstánc egyik kulcsa.

Köszönetemet fejezem ki a KHiO oktatói és hallgatói felé a nyitottságért és aktív részvételért.

Mikó Dávid

Budapest, 2025. május 30.