
**Néptánc technikára alapozott ritmuskészség
fejlesztési módszer az alapfokú táncoktatásban**

Készítette: Ábrahám Nóra

Készítés éve: 2005

Konzulens: Fügedi János

Tartalom:

I. Bevezetés

I.1. témafelvetés

I.2. a filozófia mint pedagógiai alap

I.3. a ritmuskészség fejlesztés fontossága

II. A fejlesztés módszere

II.1. a módszer leírása

II.2. az eszközök bemutatása

- ritmika alapfogalmak
- az etűd (fogalma, szerepe, jelentősége)
- a mozdulatelemzés (fogalma, szerepe, jelentősége)

II.3. az elérendő cél megjelölése

- elvek
 - ritmuskészség fejlesztés
 - a kar- ill. lábszólamok függetlenítése
- gyakorlat
 - a ritmusok
 - gyakorlatok (szöveggel, táncírással)

III. Kísérlet

III.1. felmérés 1

III.2. felmérés 2

III.3. kiértékelés

IV. Következtetések és javaslatok

IV.1. a módszer használhatósága

IV.2. a szabad mozgásformák kialakítására való ösztönzés

I. Bevezetés

I.1. Témafelvetés

Miért is választottam ezt a témát? Én mostanság igen sok fogalomzavarba ütközöm a munkám során, ami nekem „természetesnek” mondható, más ugyanazon fogalom címén eltérő tartalmat vél ismerni. Elveszni látszanak a jelképrendszerek, azok, amelyek régtől hozzánk tartoznak, tulajdonképpen a kultúránk része és sajnos ma már a hétköznapi életben nem használjuk. Hajlamosak vagyunk elfeledkezni olyan fontos emberekről, akik a tánckutatásban mérföldkönek számítanak, mint például Szentpál Mária.

Az ő munkássága nélkül nem tarthatnánk ott, ahol most. Nem beszélve arról, hogy szellemisége messze előremutató kortársaihoz képest. Szinte ontotta a könyveket magából és borzasztó a tény, hogy manapság alig lehet hozzájutni a régi példányokhoz, elolvasni a gondolatait, a tapasztalatait, amiken ő már túllépett. Előre kellene haladni szerintem a táncelméletben is. Nem volt elég példa a történelem? Azt gondolják, hogy ez nem fontos, nem akarunk tudatosan olyan táncos gyermekeket nevelni, akik testtudattal rendelkeznek, és szabadon improvizálnak.

A táncot magáért a táncért szeretik, hogy örömük van benne. Ép testben ép lélek, ahogy azt mondani szokták. Csak a saját példámmal élhetek, azt ismerem leginkább.

Most fejeztem be az aktív táncosi munkát, és a tanítás mellett voksoltam több ok miatt is. Észrevettem még az aktív pályafutásom során, hogy rettentően felszínes a frissen végzett diákság tudása, persze nincs semmiféle tapasztalatuk. Csak azt az egyet hiányolom, hogy saját gondolatuk alapján nincs igényük igazán az esztétikus mozgás kialakítására, hogy mitől lesz szebb egy adott mozdulat. Az a baj, hogy elégnek érzik, amit tanulnak, nem is törekednek arra, hogy más mozgást

is megismerjenek, és azt felhasználják az eddigi mozgásanyag szépítéséhez, megreformálásához. Ez a középiskolából frissen, öntudattal és hittel telt diákokra igaz sajnós.

Az alapfokú művészetoktatásban nagyobb problémákat találtam, tanulták a gyerekek a táncot, csak épp a lényege maradt el, nem hasznos tudásnak ítélték meg azt, amit kaptak. Nem a tánc örömét és szabadságot kaptak a tánctanulással, hanem dekára mért anyagot, amiből ők csak vajmi keveset tudtak hasznosítani.

Egyre inkább azt veszem észre, hogy a hagyományok, vagy akár a tudás nem fontos. Elmúlt az a korosztály, akinek ez fontos volt, ma meg már minek is? A mai fiatalság célja az agresszív önmegvalósítás, megfelelő hit és kitartás nélkül. Épp ezért a néptánc ma már nem mondható igazán divatos foglalkozásnak. Az emberek még a TV-t is úgymond „megrágva” kapják. Az a jó, ha egyszerű, monoton, könnyen megjegyezhető és kész is.

Mindig is az általánosítás ellen voltam, nem olyan vagyok, mint az a másik, én én vagyok, törekszem mindig újat, mást felfedezni, hogy ne fásuljak bele egy dologba, és mindig megpróbálom egy másik oldaláról szemlélni azt.

Megpróbálom „mozgásra” tanítani a gyerekeket amellett, hogy a néptáncot is tudják. Persze a törekvés mindig nagyobb, mint az elért eredmény. Lassan, de biztosan elérem, amit szeretnék. Remélem...

I.2. A filozófia, mint pedagógiai alap

A személyiség megismeréséről találtam egy igazán jó írást, így pár gondolatot idéznék Schopenhauertől, mert fontosnak érzem.

„Arról, ami valaki

Hogy ez az ember boldogsága szempontjából lényegesebb, mint az, amije van, vagy amit képzelsz, általánosságban megismertük. Mindig azon múlik minden, ki micsoda és eszerint mit bír önmagában: mert egyénisége állandóan mindenüvé elkíséri, és attól függ mindaz, amit megél. Mindenekelőtt mindenben és mindig magát élvezi csupán: áll ez már a fizikai élvezetekre, mennyivel inkább a szellemiekre. Ezért az angol *to enjoy one's self* nagyon találó kifejezés, például azt mondja: *he enjoys himself at Paris*, tehát nem „Ő élvezi Párizst” hanem „élvezi magát Párizsban”. Ha azonban az egyéniség rosszakaratú, akkor az élvezetek olyanok, mint pompás bor epés szájban. Így azután jóban vagy rosszban, kivéve a súlyos szerencsétlenségeket, kevésbé azon múlik valami, ki mit ér, hanem minden tekintetben fogékonyságának módján és fokán. Ami valaki önmagában, röviden a személyisége és annak értéke, az az egyetlen és közvetlen eszköz boldogságához és jólétéhez. Minden egyéb közvetett, éppen ezért ennek hatása közömbösíthető, a személyiség azonban sohasem. (...)

(...) Ezen alapszik, hogy teljesen kívülről reánk rontó szerencsétlenséget nagyobb nyugalommal viselünk el, mint olyat, amelyet magunk okoztunk: mert a sors változhat, saját adottságunk azonban sohasem. Ezért tehát a szubjektív javak, mint nemes jellem, tehetséges fej, szerencsés vérmérséklet, vidám lelkület és erős, teljesen egészséges test, tehát általában *mens sana in corpore sano* (Juvenal. Sat. X. 356) boldogságunkhoz az elsők és a legfontosabbak, amiért is elnyerésükre és

megőrzésükre sokkal több gondot kell fordítanunk, mint külső javak és tisztségek birtokára.

*

A kiemelkedő szellemi erővel rendelkező ember pusztán megismerés útján, az akarat minden szóhoz juttatása nélkül képes a legélénkebb érdeklődésre, egyenesen igényli azt. (...)

(...) Így míg átlag élete tompaságban telik el, s míg minden gondolatuk, cselekedetük teljesen a személyi jólét kicsinyes érdekeire irányul s így mindenfajta nyomorúságra, ezért aztán elviselhetetlen unalom lepi meg őket, mihelyt ezekkel a célokkal való foglalkozás szünetel, s önmagukra vannak utalva, s csak a szenvedély vad tüze képes a renyhe tömegben némi mozgalmasságot előidézni; ezzel ellentétben a kiváló szellemi erővel rendelkező ember, gondolatokban gazdag, eleven és jelentékeny életet él: méltó és érdekes tárgyak foglalkoztatják, mihelyt csak hozzájuk fordulhat és magában hordja a legnemesebb élvezetek forrását. Indítékot adnak erre kívülről a természet művei és az emberi törekvés látványa, valamint a különféle korok és népek tehetségeinek teljesítményei, mint amelyek csupán számára élvezhetők egészen; számára élnek azok igazán, tulajdonképpen őfeléjük fordulnak, míg a többiek csak mint vétlen fültanúk fognak fel egyet-mást. Természetesen mindezeknél fogva egy igényük erősebb, mint másoké, s ez az igény a tanulás, a látás, a tanulmányozás, az elmélkedés igénye. (...) Az ilyen kiváló ember személyes élete mellett még egy másik, nevezetesen intellektuális életet is él, amely azután lassan tulajdonképpen céljává is lesz, amelyhez az előbbit csak eszköznek tekinti, míg a többieknek ez az üres szomorú lét maga kell, hogy célként számítson. Mindenekelőtt ez az intellektuális lét fogja foglalkoztatni, és ez a folyton növekedő beavatottság és ismeret által növekvő szervességet, olyan állandó emelkedést mutat, olyan egyre inkább kikerekedő teljességet, mint a megvalósuló műalkotás, amivel szemben a másik, a pusztán gyakorlati, pusztán személyi jólétre irányuló, növekedésben pusztán külső terjedelemre

és nem elmélyülésre képes élet szomorúan elűt, mégis azok számára öncélként kell, hogy számítsion, míg nekik pusztta eszköz.”

Schopenhauer (in Hamvas: Anthologia humana)

Pedagógiai megközelítés

A gyermekek nevelése általában a családban kezdődik. Amint a gyermek iskolába kerül, a tanár feladata elindítani, és egy ideig vezetni őt a tudáshoz vezető út egy részén. Számos elméletet gyártottak már¹, tudjuk is, el is ismerjük mindet, mert az adott korban az újdonság erejével hatottak, előrelépés jelentettek az előzőekhez képest.

Azt a két pontot szeretném egymáshoz közelíteni, hogy az elmélet hogyan segítheti és támasztja alá a gyakorlatot.

Nagy a felelőssége a tanítónak, mert az első találkozás egy tantárggyal meghatározó élmény lehet egy egész életre a gyermek számára. Ebben a tekintetben úgy tűnik, a reformpedagógiai irányzatokat jobban megfelelnek ennek a célkitűzésnek. A kreativitást és az alkotást támogató pedagógiáknak, ahogyan a filozófiai megközelítésben is idéztem, a személyiség fejlesztésében nagyon nagy szerepe van. A gyermek különböző képességekkel rendelkezik, ami rejtve van egészen addig, míg tudatára ébredve el nem kezdi azokat használni. Jártasságról akkor beszélhetünk, ha a megfelelő képességeket kifejlesztettük, és már bizonyos

¹ Rousseau, Herbart pedagógiai rendszerei, a reformpedagógiai módszerek, mint például Dewey törekvései, Montessori-iskola, Waldorf-iskola, Dalton-terv, Jena-terv, Freinet-iskola, (Forrás: Németh András- Ehrenhard Skiera: Reformpedagógia és az iskola reformja)

ismeretanyaggal rendelkezik az adott tantárgyból. Csak ezután jöhet a készség kialakítása.²

A készség kialakításánál meghatározó tényező lehet a tantárgyi integráció, több tudományág összekapcsolása, a „minden mindennel összefügg” elve, és a dolgok egymással való oksági viszonya (például a népművészet kapcsán a jelképek, a viselet és a társadalmi helyzet összefüggéseinek megismerése).

Megjegyzem, szerintem a tanítás relatív. Minden egyes oktatással foglalkozó személy másként közelíti meg, és nem is lehet azonos két tanítási módszer, mert más a helyzet, a tér, és természetesen két gyerek sem egyforma. Milyen rossz lenne, ha mégis...

Véleményem szerint a jó tanár megfelelő ismeretanyaggal látja el a diákokat és még mindemellett célja kellene legyen a tárgy érdekessé, szimpatikussá tétele. Hogyha egy diák jobban érdeklődik, a tanár ne csak válaszoljon a feltett kérdésre, hanem segítő kezét is nyújtsa, a viszonya a diákkal ne csak az oktatásban merüljön ki, hanem irányítsa. Hagyjon felfedezni. Épp ezért kell újra és újra körüljárni egy témát más és más oldalról, mert a teljesség igénye benne kell, hogy legyen egy jó pedagógusban. És azt nehéz elérni, mert minden tudomány és a világ is állandóan változik. Nem szabad „favágásnak” érezni soha a nevelést, mert felelősséggel tartozunk, rajtuk is múlik, hogy tudunk-e egy gyereknek életcél mutatni.

Mindez a táncpedagógia szemszögéből

A gyerekekkel való munka során az ember rájön, hogy rengeteget lehet a gyerekektől tanulni, tulajdonképpen tükörképei a tanítónak, megmutatják mit

² Nahalka István: A tanulás (In: Didaktika szerk.: Falus Iván)

csinál jól, vagy esetleg nem annyira jól. S ha erre a tanár érzékenyen reagál és átgondolja az adott feladatot, akkor rá fog jönni arra, hogy a lehető legrosszabb dolog a gyereket olyan dologra kényszeríteni, amit nem akar, nem az idomítás a megfelelő módszer. Inkább másik oldalról közeledjünk a szándék felé. Gondolkodni kell rajta, hogyan lehet rávenni a gyerekeket, hogy ugyanazon cél felé menetelhessünk. A tanári irányítást időnként felválthatja a gyerekek akarata is. Ha már látjuk, hogy egy-egy részfeladatot teljesítünk, akkor kis időre átadhatjuk az óra menetének irányítását a gyerekek kezébe. Ezzel a módszerrel a gyenge kitartású gyerek is motiválható, mert teljesítményének a tanár által elvárt értéken túl is lesz célja, és úgy érzi, hogy „megtalozik” azért a célért. Szinte észre sem veszik, hogyan bírtuk rá arra a feladatra, amihez érdektelensége vagy esetleges készségbeli gátlásai miatt bele sem mert volna kezdeni. Fontos, hogy legyenek teljesíthető részfeladatok az egészben, a részekhez kapcsolható elismerések, jutalmazások, hogy a gyerek növekvő hittel és érdeklődéssel viszonyulhasson az adott tárgy, a tánc felé.

A mai gyerekek motivációja, kitartása, kondíciója is más, mint akár a mienk volt gyerekkorunkban (vagy csak az emlék teszi szebbé?). Ők a globalizált világ gyermekei, mindent félkészben, vagy készen kapnak, nem tesznek mást, csak befogadnak. (Lásd: közösség versus individualizálódás és interakció in: Forgács József: A társas érintkezés pszichológiája)

1.3. A ritmuskészség fejlesztés fontossága

Hogy miért fontos? Mozgást ritmus nélkül tanítani elég nehéz feladat, mivel a mozgásnak magának lételeme a ritmika, a plasztika és a dinamika is. Mindezek nélkül nem is valósulhat meg. Persze nem lehet mindenkinek

ugyanolyan jó és pontos ritmusérzéke. De tudjuk, hogy fejleszthető sok gyakorlással.

A ritmikai képesség fejlesztés egyik legkorábbi képviselője Emil Dalcrose volt, aki a zenetanulás metodikája szempontjából foglalkozott a zene és a mozgás összefüggéseivel. Első iskolája volt a németországi Hallerauban alakult, később már számos helyen tanították módszerét. Az ő munkáját is beépítette saját mozgástanítási módszerébe Szentpál Olga, Szentpál Mária pedig a Dalcroze módszert tekintette a ritmikatanítás alapjának.

II. A fejlesztés módszere

II.1. A módszer leírása

A módszer lényegét tekintve alapfokú ritmuskészség fejlesztés. De szerencsém volt ezt a módszert kipróbálni középfokú táncoktatással foglalkozó oktatási intézményben is, ahol szintén jól alkalmazhatónak bizonyult.³

A jelen dolgozat segítséget kíván nyújtani a ritmikai alapok elsajátításához és legfőképpen megértéséhez. Olyan módszert igyekeztem kidolgozni, hogy a megszerzett tudást professzionális szinten kamatoztathassa a kedves olvasó, legyen akár diák, akár tanár, aki érdeklődéssel fordul az adott téma felé.

A módszerre visszatérve mindenképp szükségét érzem kijelenteni, hogy a mozdulatelemzés bevonása, használata bebizonyította számomra nélkülözhetetlenségét a tájékozódás megértése tekintetében. A mozdulatelemzést azért tartom fontosnak, mert testtudatra nevel, időt spórol, megtanítja gondolkodni a gyerekeket, és irányítani saját testük

³ Ez a dolgozat kiegészíti a két évvel ezelőtti szakdolgozatomat, egy ritmikai variációkra épített többszólamú koreográfia lejegyzéséből és elemzéséből állt. A Rácz Attila által a Dunaújvárosi Táncszínház számára készített mű Janek József munkásságának állított emléket. A koreográfia alap gondolata ritmikai variációk többszólamú kibontása.

mozgását, valamint alkalmazkodni a másikhöz, ahogyan erre még később visszatérek.

II.2. Az eszközök bemutatása

- **Ritmikai alapfogalmak**

A ritmus a zenében a különböző vagy azonos időtartamú hangok és szünetek sora valamilyen metrumban. A táncban pedig különböző vagy azonos időtartamú fázisok egyidejűsége és egymásutánisága valamilyen metrumban.⁴

A táncmozdulatra és általában mindenfajta emberi mozdulatra jellemző, hogy úgynevezett „ütemelőző” előzi meg a mozgulatot, tehát a mozgulat az első relatív hangsúlyig terjedő részben, azaz a mozgulat a ritmikailag észlelt időérték előtt, mindig hangsúlytalan részen indul.

Az érintés pillanata taps ritmikai tényezője. Tudottnak vesszük azt a konvenciót, hogy olyan mozgulatokat, amelyeknek a ritmikai tényezője időpont, azzal a hangjegyértékkel jelöljük, amelyik az időpont pillanatától az azt követőfázisig terjedő időtartamot képviseli. Az érintés ritmikai vonatkozásban olyan ütemelőzős időtartamot felölölő gesztusból áll, amely a célkitűzéshez, az érintés időpontjához vezet és amelyeknek ritmikai tényezője a célkitűzés.

A zene és a tánc ritmusának viszonyáról: a táncnak alkalmazkodnia kell a zene metrumához, viszont ritmikájában gazdagítja a zenét, ha nem azonos vele a tánc ritmusa.

⁴Szentpál Mária: Mozdulatelemzés alapfogalmai

- **Az etűd (fogalma, szerepe, jelentősége)**

Az etűd általában tanulmányi célokat szolgáló gyakorlatot jelöl, gyakran lehet művészi értékű is.⁵ Tánc esetében a mozgáskészség fejlesztésére készítene etűdöket.

Az etűd fogalomkörén belül is megkülönböztethetjük többféle típusát.

Vannak az úgynevezett gyakorló etűdök, amelyek egy meghatározott feladat kigyakorlására szolgálnak.

Megkülönböztetjük ezektől az etűdöktől az összetett etűdöket, amelyek már több feladatot összekapcsolva hivatott feladatmegoldásra készíteni.

A harmadik fajtája pedig összekapcsolódik a művészi megformálással, több etűd összefűzésével. Ezek az előadásra szánt etűdök.

Jelentőségük:

Egyrészt lehet ritmikai, plasztikai vagy dinamikai tárgyú attól függően, milyen feladatot kívánunk gyakoroltatni.

Összetett etűd esetén lehet énekkel összekapcsolt gyakorlatsor, vagy differenciáltabb gyakorlatsor, több egyszerű kis etűd összekötése. Ezt már nevezhetjük második szintű gyakorlatoknak.

Végül pedig ha már minden részfeladatot hibátlanul elsajátítottunk technikailag, akkor beszélhetünk a művészi megformált etűdről. Ezt nevezhetjük összefoglaló etűdnek.

Az etűdről általában: egyes részfeladatokat gyakoroltathatunk különböző szituációkban, ettől válik érdekessé maga az etűd gyakorlása. Ha az órák alkalmával változik az etűdök gondolati megvilágítása, a gyerekek sokkal jobban reagálnak.

⁵ Szentpál Mária: Játékos ritmika

- **A mozdulatelemzés (fogalma, szerepe, jelentősége)**

Minden emberi mozgás általában térben történik, időben zajlik le és erőt vesz igénybe. Minden mozgásnak megvan a térbeli, időbeli és erőbeli lefolyása. A táncmozgás a gyakorlati élet legtöbb mozgásától abban különbözik, hogy tudatosan, vagy öntudatlanul megszerkesztett.⁶

Minden mozdulatunk meghatározott irányba történik, az egész testünknek, vagy egyes testrészeinknek helyváltoztatásával jár.

A mozgás térbeli lefolyásának szabályaival a plasztika foglalkozik.

Minden táncmozdulat határozott vagy határozatlan időt vesz igénybe.

A táncbeli mozgás és mozdulatlanság időtartamának szabályaival foglalkozik a ritmika.

A táncos mozgás erő kifejtés útján jön létre (izomcsoportok feszítése-lazítása). Az erő kifejtés törvényszerűségeit kutatja a dinamika.

A mozgó testrészek egy-egy mozgásegységét mozdulatnak, a testrészek mozdulatlanságát helyzetnek nevezzük. Tehát a tánc mozdulatok és helyzetek egyidejűségéből és egymásutánjából tevődik össze. A plasztikai, ritmikai és dinamikai elemek a táncban szorosan összefüggnek, egyik sem jöhet létre a másik nélkül. A pedagógiai gyakorlat azonban igényli, hogy adott esetben a tánc anyagát külön- külön vegyük figyelembe ritmikai, plasztikai és dinamikai szempontból.

A mozdulatelemzés alapfogalmait tehát nagyjából tisztáztuk. Ennek szerepe pedig az, hogy az adott táncos tájékozódni tudjon a térben a többiekhez, és saját magához is, térformát alakítson, a tánca megfelelően plasztikus legyen, kellő erővel hajtsa végre a mozdulatokat és ritmikailag is pontos legyen.

⁶ Szentpál Mária: Gyermektáncok, A mozdulatelemzés alapfogalmai

Ezek elengedhetetlen jellemzői egy táncosnak szerintem és ne felejtjük el, hogy ez mindennek az alapja. Természetesen a későbbiekre való tekintettel.

Mindezek gyakorlati hasznáról.

Fontosnak tartom a gyerekek fejében minél előbb tisztázni és a gyakorlatban használni a mozdulatelemzés alapjait, elemeit. Úgy tapasztaltam, e fogalmak bevezetése után észrevehető a fejlődés a gyerekek tájékozódási képességében. A helyben végzett gyakorlatokat meghaladva sokkal hamarabb reagálnak, önállóbban tudnak dolgozni, mert nem kell hosszasan megmutatni a haladási irányokat és azokat gyakoroltatni, elég elmondani és megértik azt.

Nemcsak ezen a téren mutatkozik meg a különbség, hanem egyéb téren is; ha eddig bizonytalan volt egy motívum eltáncolásában, még egyszerűbb elemzést követően is megérti a motívum struktúráját, tehát biztosabb motívumtudást is elérünk, nemcsak időt nyerünk.

II.3. Az elérendő cél megjelölése

- *Az elvek*
 - a ritmuskészség fejlesztése

A ritmus tanításánál alapvetően fontos, hogy a gyermek első sorban a saját fülére hagyatkozzon, megpróbálja visszaadni az adott ritmust, ritmusképletet. Ha ez jól megy, megpróbálhatjuk, hallja-e, megérti-e a zene lüktetését, és ha igen, milyen mértékben.

Most következik a zenére való táncolás problémája. Ha nem válogatott gyerekekkel dolgozunk, ez igen nehéz feladat. Ha egyáltalán sikerült ezt a problémát megérteni az még nem elég, el kell érni, hogy együtt tudjunk táncolni végre.


Koruknak és tudásuknak megfelelő ritmikai etűdökkel fejleszthetjük a gyerekek ritmuskészségét.

A gyakorlat azt mutatja, hogy célszerű a 4/4-et megismertetni a gyerekekkel, az végül is a legkézenfekvőbb metrum. Bár a zenetanítás metodikájában az első két osztályban még nem javasolják a nyújtott, vagy éles ritmus gyakorlását és a páros ütemben páratlan tapsritmus alkalmazását, én megpróbáltam, és sikerrel vették az akadályt a gyerekek, persze nem hiánytalanul. De ez nem is várható el. Kísérleteztem.

Kiemelnék egy igen fontos dolgot ismét: a ritmikát egyszer kell megérteni igazán jól, aztán már nem szabhat határt semmiféle bonyolult feladat. Csak legyen, aki elmagyarázza.

- a kar és lábszólamok egymástól való függetlenítése

Ez a ritmikában először az azonosságok megértésével, tudatosításával kezdődik. Tehát ugyanazt a ritmust lépi, tapsolja, vagy kimondja (pl.:

). Amikor ezen túl tud lépni, megérti, hogy külön is tud működni a dolog, kialakult a készség, más motívumot is táncolhat, ha ugyanazt tapsolja, vagy ugyanazon motívum táncolása közben mást is tapsolhat, így számára világos lesz az elkülöníthetőség. Ezt természetesen először 4/4-ben próbáljuk, aztán jöhet a többi (2/4;3/4;6/8;5/8;7/8;12/8;stb). A példákat lásd a gyakorlatok részben.

Adni kell a gyerekeknek időt, hogy fedezze fel magának a testrészek és ritmusok összefüggését (önmagában két szólamot tud megszólaltatni), ne csak szükséges gyakorlatnak érezze. Kapjanak kreativitásukat fejlesztendő önálló feladatokat is.

- **Gyakorlat**

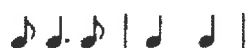
- a ritmusok

A ritmusok általában az egyszerűség és jól megértés fogalomrendszerére épüljenek. Nem azt tartom fontosnak, hogy mindenféle triolákat kényszerítsünk ki a gyerekekből, hanem a zene struktúráját alapul véve, arra épülve tudjon a ritmikában *tájékozódni és feltalálni magát*. Ezeket a ritmusokat tájékoztató jelleggel közölném, a ténylegesen használt ritmuspéldák a táncjelírás példák közt találhatóak.

4/4



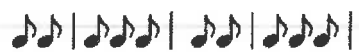
Tripódikus



3/4



5/8



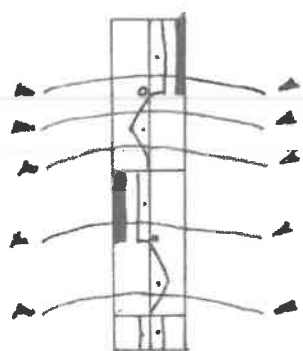
7/8



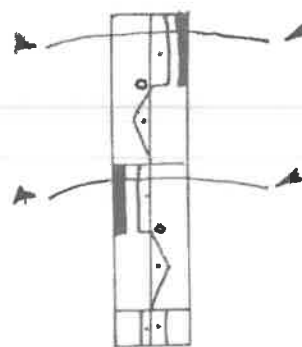
12/8



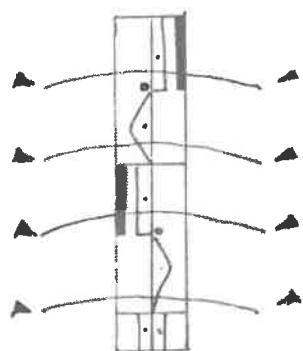
- gyakorlatok táncjelírással



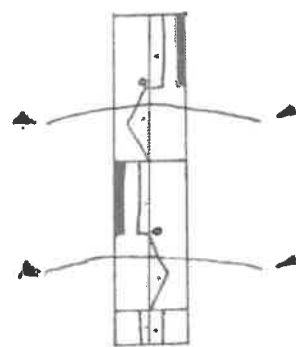
1.



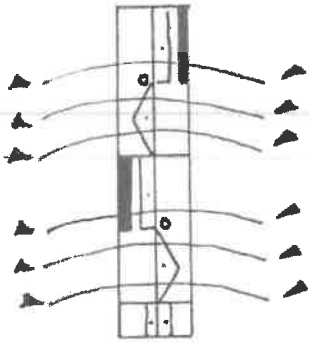
2.



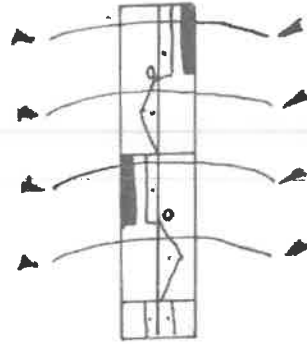
3.



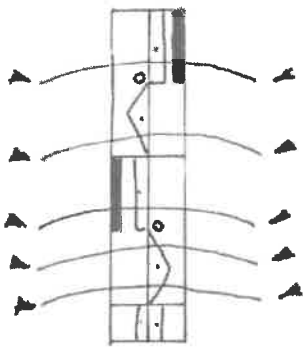
4.



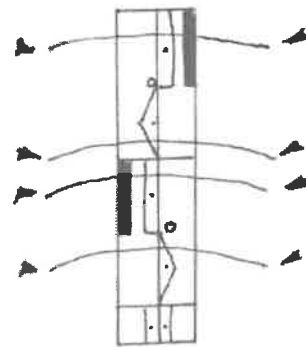
5.



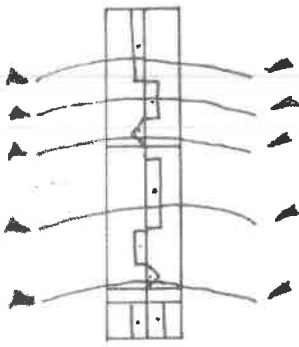
6.



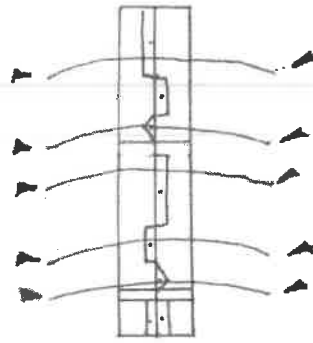
7.



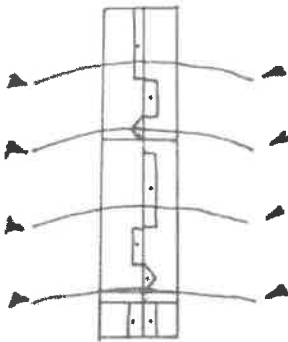
8.



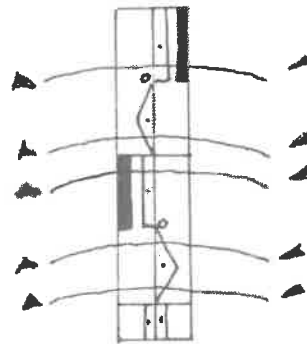
9.



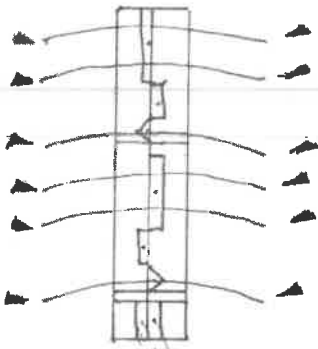
10.



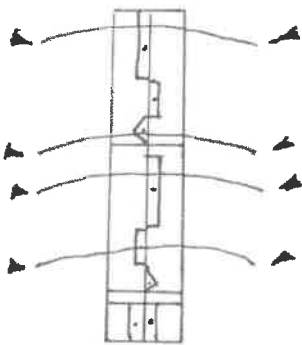
11.



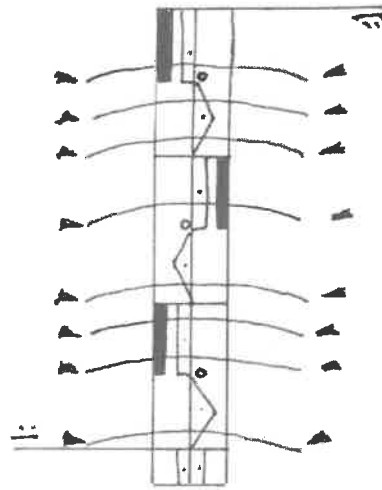
12.



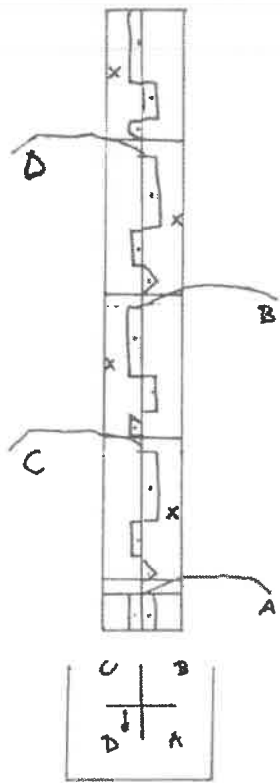
13.



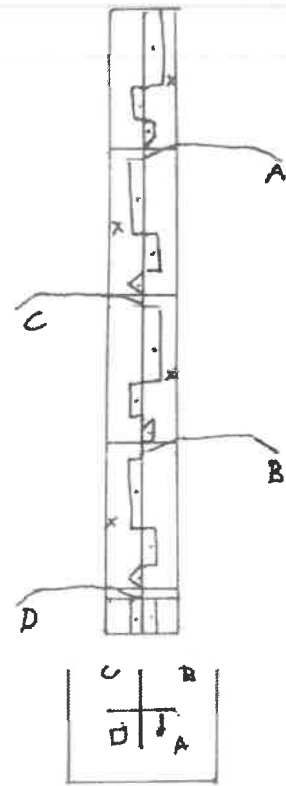
15.



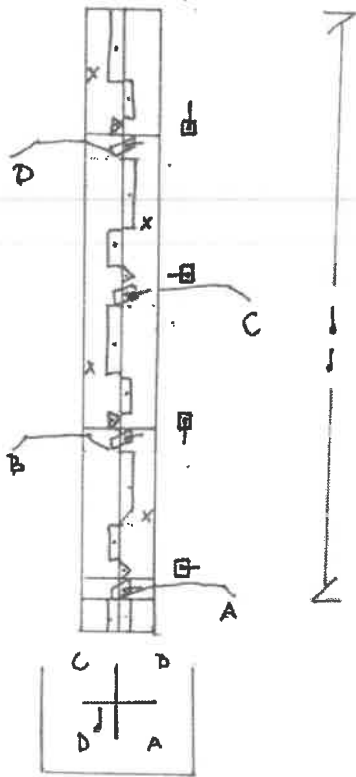
14.



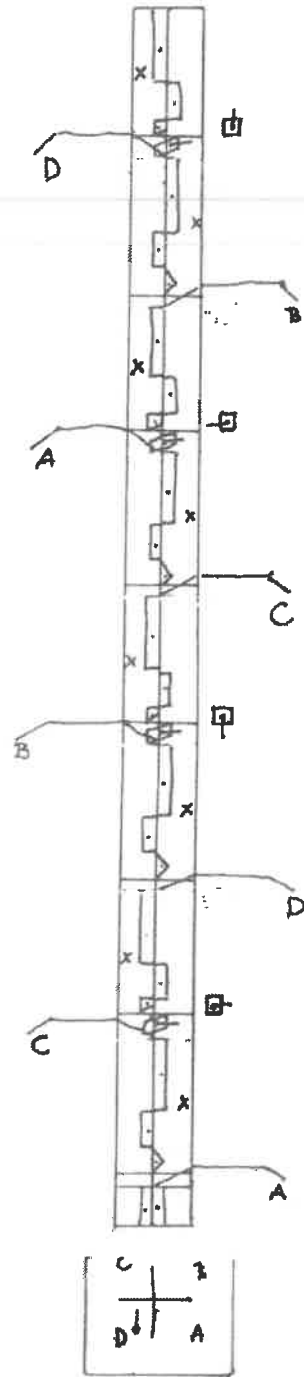
16.



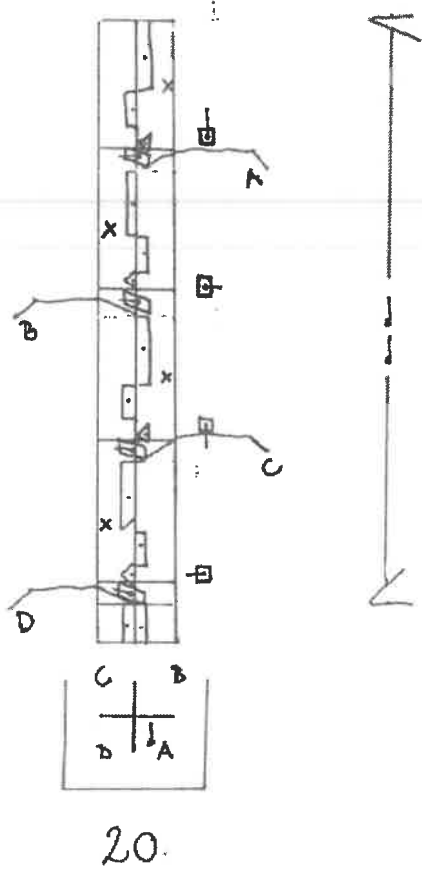
17.



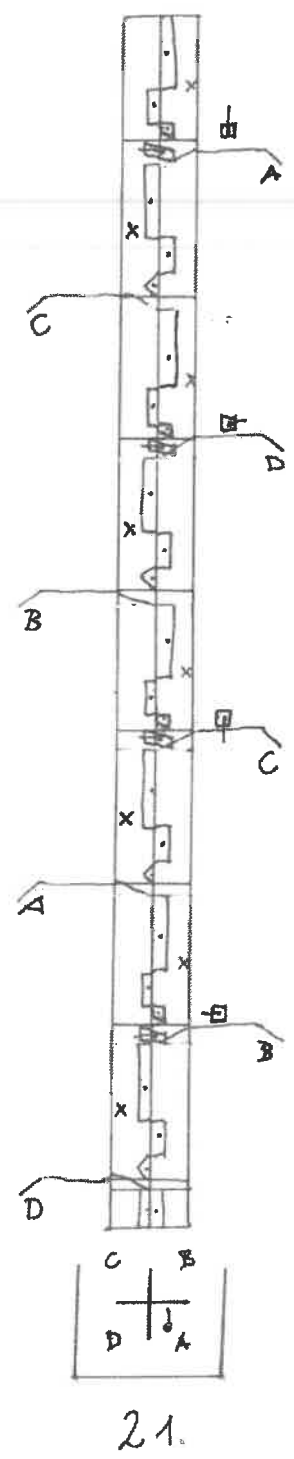
18.



19.



20.



21.

III. Kísérlet

III.1. Felmérés I.

Dolgozatom tárgya a néptánc technikára alapozott ritmuskészség fejlesztési módszer az alapfokú táncoktatásban. Én ugyan sajnós Janek tanítvány nem voltam, mégis megtanultam egy ritmusfejlesztő technikát, tudom, használom. Segítő kezet szeretnék nyújtani azok számára, akik nem részesültek ilyesfajta képzésben és szeretnék elsajátítani.

Az első felmérés azért készült, hogy tisztában legyünk a csoport felkészültségével, tánc tudásával, képzettségével. Hogy megmutathassam, mennyire volt hatással a gyerekekre ez a módszer.

Az első félév két hónapjában a kifejezett célkitűzésem az volt, hogy a gyerekek megtalálják a zene metrumát és így együtt, egyszerre tudjanak táncolni. Valamint megpróbáltam kialakítani bennük a készséget a motívumok egymás utáni eltáncolására egyszerű motívumoktól az összetett motívumokig. Ezt láthatjuk a videós dokumentáció első részében.

Két osztály munkáját, tudását vettem össze, akik azonos korúak, nagyjából azonos dolgot tanulnak de más pedagógiai rendszerben. Dunaújvárosban az Arany János Általános Iskolában volt szerencsém ezt a felmérést elvégezni.

A felvételen szereplő első osztály Freinet reformpedagógiai rendszere alapján végzi az általános iskola második osztályát. A második csoport összevont, második osztályosok és harmadik osztályosok alkotják, ők a „hagyományos” iskolarendszer alapján tanulnak.

Az első felvétel alatt hallani lehet, hogy ugrós zenére táncolnak. De nincsenek irányítva, saját maguktól produkálták ezt. Ennek eredménye alapján körülbelül azonos szinten volt mindkét csapat egy hónap munka után.

III.2. Felmérés II.

A második felvétel négy hónap munka után készült. Szánt szándékkal még zenei alapot sem adtam segítségül a gyerekeknek, hogy *ne a zenéhez, hanem egymáshoz alkalmazkodva, egymás mozgását, ritmusait figyelve* oldják meg az adott feladatot. Természetesen nem hibátlan egyik csapat sem, nem ez volt az elsődleges cél, hiszen kicsi gyerekek, nem terrorizáltam őket. Még a felnőttek is hibáznak olykor nem igaz? De ők legalább beismerik, hogy hibáztak és azt is tudják hol, és kijavítják azt. Az én célom az volt, hogy *megértsék a mozgást, tudják, mi és hogyan történik és mi a célja*. Azt hiszem ezt sikerült elérnem.

Az első feladat ritmusgyakorlat volt lépéssel kombinálva (1. 12. 14.sz. táncírás) a Freinet- csoport előadásában (2a felvétel). Kijelöltem felelősöket, akik a legbiztosabban tudják a ritmusokat, hogy kezdjék el, a többiek pedig folytatják velük együtt.

Két páros ütemű () és egy páratlan tripódikus () gyakorlatot kellett előadniük.

A második feladat mozgáskoordinációs gyakorlat volt (18-21. sz. táncírás). Itt annyi segítséget kaptak, hogy rajzoltam a földre kereszteket és ehhez viszonyítva találtam ki a feladatot is. A feladat pedig a következő: először egymás melletti kockákba kell ugrani jobbra kezdve balra keringéssel. Aztán a keringési irány marad csak jobb részsút előre és jobb irányba ugorhatnak. Ugyanezt bal irányban is jobbra keringéssel. A táncjelírás példákban ez megtalálható. A felvételen az összekötött etűd látható.

Harmadikban látható egy közösen eltáncolt etűd, amelyet saját énekszóra táncolnak. Itt az egymással való táncolást próbáltam gyakoroltatni a gyerekekkel, kifordulással.

Ugyancsak a 2a felvétel végén látható egy szabad mozgás improvizációs gyakorlat mindkét csoport előadásában. Ezt azért találtam ki, hogy kreativitásukat fejlesztendő a gyerekek elszakadjanak a kadenciától, a szabályozottság kötöttségeitől, hogy meg merjenek mozdulni akkor is, ha nem mondják meg nekik, mit kell csinálni.

Arra próbálom rávezetni a gyerekeket, hogy *természetesnek* érezzék a mozgást, nem produkciónak, vagy munkavégzésnek. Ez egy egyszerű kreatív játékkal történik, ami abból áll, hogy párban egymás mozdulatait utánozzák, hol az egyik irányít, hol a másik. Ezzel megtanulnak alkalmazkodni, és ha már irányítani kell valakit, saját ötleteket, mozdulatokat kell produkálniuk. Így tán kialakul bennük a szabad mozgás improvizáció iránti igény.

A 2b felvételen a kontroll-csoport előadásában hasonló gyakorlatok láthatóak. Az első két feladat megegyezik. A harmadik feladat egy lendületre épülő gyakorlat, amely segít megérteni, hogy a lendület miből következik, hogyan fordíthatja a saját javára, hogyan tud vele bánni.

Negyedikként itt egy második koordinációs gyakorlat is látható, ami szintén a lendületen alapul. Egyszerre folyik a mozgás vertikális és horizontális síkon, keze és lába külön síkon mozog. Tehát nemcsak ritmikai oldalról fejlesztettük az absztraháló képességet, hanem megvizsgáltuk a mozgássíkokat is. Sajnos ezt csak két kislány tudta megcsinálni, de nekem ez is nagy eredmény. Az egyik kislány már második éve táncol, a másik csak három hónapja. Ennyi múlik azon, hogy érti-e mit miért csinál, vagy nem.

Végül itt is egy kis közös tánc látható, a 2a felvételhez hasonlóan.

III.3. Kiértékelés

Véleményem szerint a végzett, csupán 6 hónapos munkának is már értékelhető eredménye van, ha ezeken a felvételeken nem is látszik a tényleges tudás. Más az eredmény a Freinet-es osztálynál és más a másik osztálynál is. A Freinet módszer a saját önkifejezést, a gondolatok szabadságát erősíti. Viszont megállapítható, hogy mégis csapatban szeretnek dolgozni. Igaz, nem is tehettem meg, hogy csak a javával dolgozzak, és úgy tapasztaltam, ez hátráltatta is őket kicsit. De mindenki derekasan helyt állt.

A hagyományos pedagógiai rendszerben tanuló csoportban észrevehetővé vált az önállósulás is és a kudarcckerülő viselkedés is. Ebben a csoportban általában előbb mondják azt, hogy nem tudom megcsinálni, holott tudom, hogy képes lenne rá, csak feladja. Hajlamosak leereszteni, ha valami elsőre nem sikerül és rögtön kifogásokkal állnak elő. Zárkózottabbak is, mint az első csoport. Aki viszont a csoportból megérti az összefüggéseket, szinte szárnyal. De a csoportot egészében tekintve nem teljesítettek rosszul, a mozgás improvizációban nagyon szép dolgokat adtak elő.

A felmérés eredménye szerint a Freinet pedagógiai rendszerében tanuló osztály egyenletesen növekvő teljesítményt mutat, a csapat együtt tanul, a tehetségesebbek a gyengébbeket is húzzák magukkal. A hagyományos pedagógiai rendszerben tanulók pedig ingadozó teljesítményt mutatnak, és itt jobban kiütözik az egyéni teljesítmény, a jó és a kevésbé jó egyaránt.

- 2a, 2b felvétel közös kiértékelése:

a.) ritmushasználat

Irányítókat neveztem ki, hogy vezessék a csapatot, három gyereket. A csapat hozzájuk igazodik.

Osztály	Nem téveszt	Téveszt	Miért?
Freinet-csoport (létszám: 22, a felvételen látszik: 12)	Teljesen biztos a dolgában 1 irányító, a csapat 90%-a hozzá igazodik	2 irányító és a csapat 10%-a	Nem használják teljes biztonsággal a láb és kéz koordinációt. Előfordul, hogy az ütemeket felcserélik.
Kontroll-csoport (létszám: 13, a felvételen látszik: 9)	Teljesen biztos a dolgában 2 irányító, a csapat 50%-a hozzájuk igazodik	1 irányító és a csapat 50%-a	

b.) térhasználat (frontváltás)

Osztály	Nem téveszt	Téveszt	Miért?
Freinet-csoport (létszám:22, a felvételen látszik:14)	8	6	Még a saját testét nem tudatosan használja, hogy a feladatot hiba nélkül tudja végrehajtani.

Kontroll-csoport I. (csak 6 másodikos, a Freinet- csoporttal azonos korúak)	3	3	
Kontroll-csoport II.(csak 6 harmadikos, egy évvel idősebbek a többiekénél)	3	3	

c.) irányhasználat változatossága

Közös táncgyakorlat

Osztály	Elvek, feladatok	Megvalósítás
Freinet- csoport (létszám: 22)	A csoport ugrós-etűd gyakorlatot kapott feladatként	Az ének-tánc ritmusa nem teljesen azonosult még
Kontroll-csoport (létszám: 13)	Ez a csoport a másikhoz képest egyszerűbb, párválasztó feladatot kapott	Ennek a csoportnak nem sikerült még a konkrét szabad táncolást összehozni, ezért csak egy-egy pillanatra sikerül produkálni

Mozgás improvizáció

Osztály	Milyen feladatot végez?	Kreativitás
Freinet-csoport	Az irányhasználat szempontjából részben statikus mozgásokat, részben pedig sokrétű mozgássíkokat használnak, ötletben gazdagabbnak mondhatóak	Ebből a szempontból nagyobb aktivitás tapasztalható a feladat irányában
Kontroll-csoport	Itt a saját ötletek annyira nem mutatkoznak meg, csak a csoport egy részénél, 3-4 gyereknél. Irányhasználatban leginkább statikusak	Inkább egymással vannak elfoglalva, gondolataik beszabályozottabbak

d.) testrészhasználat szempontjából

Közös táncgyakorlat

Osztály		Miért?
Freinet-csoport	Leginkább csak a lábukat használják	Könnyebben koordinálják saját mozgásukat, szabadabban kötik össze a mozgássíkokat általában, de ez a feladat éppen nem kívánta meg
Kontroll-csoport	Ők is szinte csak a lábukat használják, a kézhasználat esetleges	A figyelmük még a láb mozgásában is ingatag, a feladat megkívánta volna a nagyobb szabadságot

Mozgás improvizáció

Osztály	Milyen feladatot végez?	Kreativitás
Freinet-csoport	Itt inkább a kezüket használják szívesebben, de a lábukat is, mozgássíkokat is használnak	Jobban rá tudnak hangolódni a zenére, amit hallgatnak, inspirálja a mozgást
Kontroll-csoport	Jellemzőek a helyben maradó, karra-kézzel végrehajtott mozgások, egy része a csapatnak próbál mást is használni	Ők a zenére nem annyira reagálnak, egymással jobban el vannak foglalva

IV. Következtetések és javaslatok

IV.1. A módszer használhatósága

Maga a módszer a mozdulatelemzésen alapul. A módszer használhatósága tekintetében a konzekvenciát levonva és látva a gyerekek munkáját azt hiszem, engem igazol. A mozgásuk sokat javult, tudatosabban hajtják végre a feladatokat és értik is azt, úgy gondolom ez a legfontosabb. Ezeket a feladatokat ilyen rövid idő alatt, igaz nem teljesen hibátlanul, de jól megoldották. Sokkal terhelhetőbbek lettek, növekedett a kitartásuk is és azt gondolom, ez már önmagában nagy eredmény. Ha a továbbiakban is hasonló intenzitással dolgoznak, az elmélet tanulása kézenfekvővé válik, tehát sokkal egyszerűbben tudják a saját mozgásukat alapul véve a vizuális síkon megérteni azt. Fontos, hogy a motiváció állandóan jelen volt, ha valami nem volt világos a feladatmegoldással kapcsolatban, megkérdezték és lefordították a saját nyelvükre. Az egyik kisfiú találóan megfogalmazta, hogy „tanár néni, nekem most két fejemnek kéne lennie, hogy egyszerre tudjam a kezemet, meg a lábamat használni!” A gyakorlatban eleve kézenfekvő a használhatóság. Megkapták mindig a kellő megerősítést, így a gyakorlatban hasznosítva készség szinten beépülnek a mozgások a mozgásmemóriába. Megértik a mozgás és a ritmus struktúráját. A biztos alapokra épülő mozgások sokkal közérthetőbb lesz a használat révén, így lépcsőről lépcsőre haladva haladhatunk tovább.

IV.2. A szabad mozgásformák kialakítására való ösztönzés

A módszer maga tudatos mozgásra nevel. A szabad mozgásformák kialakítására is ugyanakkor nagy szükség van, hogy ne legyen behatárolva a tánc, a mozgás, hogy át tudja érezni azt, élni tudjon benne. Mert nem az a cél, hogy tökéletesen tudjon feladatot megoldani, hanem az, hogy tudati

szinten elsajátítsa a mozdulatok elemeit, a ritmust készség szinten érezze, és képes legyen saját önkifejezésre is a tánca által. Ez már csak azért is fontos, mert ha jön egy vizsgahelyzet, akkor nem esik kétségbe. Meg azért is, mert a tánc lényegében számomra a szabad önkifejezést jelenti és kreatív dolog, nincsen behatárolva.

Ösztönözni pedig azért kell a gyerekeket, hogy megőrizzék eredetiségük romlatlanságát, amelyet a rájuk erőltetett megfeleléskényszer miatt nagyon hamar elveszítenek. Ezt személyiségfejlődésük, önmaguk megtalálása szempontjából nagyon fontosnak találom.

Irodalom:

Szentpál Mária: *Táncjelírás I.-III.* Népművelési Propaganda Iroda

Szentpál Mária: *A mozdulatelemzés alapfogalmai*, Népművelési
Propaganda Iroda

Szentpál Mária (Szerk.): *Gyermektáncok*. Népművelési Propaganda Iroda,
Budapest, 1973

Szentpál Mária: *Gyermektáncok*. Egyetemi Nyomda, Budapest, 1949

Szentpál Mária: *Játékos ritmika*. Kriterion Kiadó, Bukarest, 1981

Hamvas Béla: *Anthologia humana*. Medió Kiadó, 1996

Forgács József: *A társas érintkezés pszichológiája*, Kairosz

Nahalka István: *A tanulás*. In Falus Iván (szerk.) *Didaktika*, Nemzeti
Tankönyvkiadó, Budapest, 2003

Németh András - Skiera, Ehrenhard: *Reformpedagógia és az iskola
reformja*. Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999



