

## MODERNÝ TANEC

### CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Techniky moderného tanca poskytujú široké možnosti istej umeleckej výpovede, respektíve komunikácie sprostredkovanvej pohybom tanečníka. Techniky umožňujú vo veľkej miere spoznať a rozšíriť pohybové možnosti tela v rámci rešpektovania jeho anatomickej štruktúry a v súlade s fyzickými dispozíciami. Techniky M. Grahamovej a J. Limóna patria medzi tie, ktoré majú spomedzi moderných tanečných techník najprepracovanejšiu metodiku. Každá poskytuje tanečníkovi špecifickú kvalitu pohybu a výrazové možnosti. Sú veľmi dobrým materiálom pre rozšírenie si pohybovej a výrazovej zdatnosti žiakov II. stupňa tanečného odboru ZUŠ.

Technika J. Limóna je zameraná na využitie energie pochádzajúcej z voľného pádu jednotlivých častí tela, resp. celého tela. Tanečník si uvedomuje pohyb ako neustálu premenu energie z hodnoty potenciálnej (v momentoch, keď gravitácii vzdoruje) na kinetickú (keď sa jej poddáva), a to v rôznych častiach tela izolovane. Dodržať harmonickú jednotu celého tela tak ako orchester, ktorý súzvučí napriek tomu, že každá skupina nástrojov má svoju zvláštnu partitúru. Pohyb, ktorý neustále prebieha medzi najhlbším bodom pádu a suspention, čiže najvyšším bodom odľahčenia, poskytuje tancu vzrušujúcu dynamiku. Pocit opozície zasa napomáha zabezpečiť telu rovnováhu bez svalových kontrakcií a jasné definovanie pohybu v priestore. Využíva gravitáciu ako hybnú silu, pád, uvoľnenie váhy, dych ako dôležitú súčasť pohybu, potenciálnu energiu a energiu uvoľnenú pri pohybe, ktorá ho formuje, a ktorú následne tanečník presmerováva. Je založená na princípoch postupnosti, opozície, potenciálnej a kinetickej energie, pádu, zhupu, odrazu, zavesenia, váhy, izolácie a dychu. Vyžaduje cítenie tiaže a schopnosť izolovať jednotlivé váhové celky tela.

Technika M. Grahamovej je vystavaná na princípe dýchania ako prirodzeného zdroja energie, pričom výdych v kontrakcii sústreďuje energiu do centra a release ju zasa usmerňuje von. Kontrakcia a release ako protipóly aktu dýchania sa stávajú hnacou silou pre pohyb v priestore, pád, skok, rotáciu. Technika M. Grahamovej je jedinečná svojím rozvinutým systémom cvičení na podlahe, ktoré detailným spôsobom prepracúvajú chrbtové svalstvo a ovládanie celého trupu. Špecifickými cvičeniami sa rozvíja flexibilita, fyzická kondícia a koordinácia

celého tela. Technika M. Grahamovej patrí k najcharakteristickejším a najobtiažnejším technikám moderného tanca. Je založená na princípe contraction (kontrakcie) a release (povolenie kontrakcie) a spiral (princíp špirály). Rozvíja spojenie centra s perifériami tela, tanečné dýchanie, elasticitu, pružnosť a muzikálnosť žiakov. Cvičenia sa rozvíjajú zo zeme cez stoj až po pohyb po priestore.

## CIELE

- poznať základné princípy techník moderného tanca a ich rozdiely,
- dokázať využiť princípy techniky na rozvoj tanečnosti žiaka,
- dosiahnuť technický a výrazový stupeň zodpovedajúci požiadavkám špičkových amatérskych súborov moderného scénického tanca,
- vychovať kvalitných uchádzačov pre štúdium na vysokej škole umeleckého zamerania.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

### II. stupeň vzdelávania

Žiaci po ukončení 1. ročníka II. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ovládajú základný princíp techniky J. Limóna (fall - recovery) v základných cvičeniach,</li> <li>✓ uvedomujú si postupný pohyb chrbtice,</li> <li>✓ uplatňujú základný princíp techniky v jednoduchých kombináciách v priestore,</li> <li>✓ poznajú odbornú terminológiu moderného tanca v rozsahu obsahu predmetu.</li> </ul>	<p>stručná informácia o osobnosti a diele J. Limóna</p> <p>prípravné cvičenia na podlahe:</p> <p>spinal succession (cvičenie na postupnosť v odvíjaní chrbtice)</p> <p>bounces-hmity</p> <p>bounces with twist (hmity s natočením tela v horizontálnej torzii).</p> <p>cvičenia v stojí a priestore:</p> <p>standing bounces (hmity v stojí)</p> <p>tendu series (zahriatie chodidla)</p> <p>plié series(zahriatie bedrových, kolenných a členkových kĺbov)</p> <p>swings in second (izolácia hlavy, ramien hrudníka a pásu v zhupoch v dráhe poloblúka a celého kruhu)</p> <p>rebound in threes (odraz s návratom po dráhe pádu v <math>\frac{3}{4}</math> takte)</p> <p>slow twos, fast threes (zosúladenie pádu a podchytenia DK, HK a trupu)</p> <p>foot isolation- izolácia chodidla, príprava na eleváciu)</p>

	<p>passé series</p> <p>développé series</p> <p>lunge series (prenášanie ťažiska)</p> <p>spiral turns (špirálové točenia)</p> <p>12-count phrase (väzba na 12 dôb)</p> <p>drops in threes (príprava na eleváciu)</p> <p>body as an orchestra (izolácia a vzájomná súhra práce DK, HK a trupu s postupom v priestore)</p> <p>hop series (skoky)</p> <p>piqué series.</p>
--	--

Žiaci po ukončení 2. ročníka II. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ovládajú základné princípy techniky J. Limónavo všetkých typoch cvičení,</li> <li>✓ aplikujú základný princíp techniky v náročnejších rozvinutých cvičeniach,</li> <li>✓ vedome používajú princíp techniky v tanečných kombináciách,</li> <li>✓ poznajú odbornú terminológiu moderného tanca v rozsahu obsahu predmetu.</li> </ul>	<p>Náročnejšia podoba a väzby všetkých skupín cvičení s dôrazom na technickú zručnosť, rozvíjanie tanečnosti, plynulosti a dynamiky pohybu.</p> <p>Intenzívna podpora rozvoja expanzie pohybu do priestoru.</p> <p>Individualita prejavu v tanečných variáciách.</p>

Žiaci po ukončení 3. ročníka II. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ovládajú základné princípy techniky M. Graham v cvičeniach na podlahe, v stoji a v pohybe v priestore,</li> <li>✓ predvedú základnú formu s jednoduchým rozvinutím jednotlivých cvičení na podlahe, v stoji, v základnej chôdzi a skokoch v priestore,</li> <li>✓ poznajú odbornú terminológiu moderného tanca v rozsahu obsahu predmetu.</li> </ul>	<p>stručná informácia o osobnosti a diele M. Graham</p> <p>prípravné cvičenia na podlahe:</p> <p>prepojenie dychu s centrom pohybu</p> <p>práca panvy</p> <p>príprava contraction (C )(kontrakcie) a release (R) (uvoľnenia)</p> <p>prepojenie centra s perifériami, prepojenie HK na prácu chrbtice</p> <p>nácvik základných sedov</p> <p>nácvik „shift of the weight“</p> <p>nácvik špirály</p> <p>nácvik opozície</p> <p>nácvik hrudného záklonu</p> <p>prípravné cvičenia v stoji:</p> <p>základné postavenie tela</p> <p>vzťah k podlahe</p> <p>práca chodidla (odtláčanie sa)</p> <p>princíp C-R, kontrakcia ako hybná sila pohybu</p> <p>opozícia hornej a dolnej polovice tela, princíp špirály.</p> <p>cvičenia na podlahe (Floor work):</p> <p>16 hmitov v troch základných pozíciách (16 bounces)</p>

	<p>dýchanie (breathing) na 2, 4, 3, 6</p> <p>otvorenie DK po špirále (spiral leg opening)</p> <p>špirála do sedu na jednom boku, špirála do profilu</p> <p>kontrakcia v poloľahu (seated back contraction)</p> <p>kontrakcia do predklonu (contraction over)</p> <p>séria hlbokých kontrakcií (deep contraction series)</p> <p>cvičenia na chodidlo (feet coming forward, pointig, flexing)</p> <p>vytiahnutia (long leans)</p> <p>špirála v 4. pozícii (arms around the back)</p> <p>vytiahnutie DK vzad (back leg extention)</p> <p>pleadings.</p> <p>cvičenia v stoji (Center work):</p> <p>práca chodidiel a natiahnutie zadnej strany DK (feet work a heel stretch)</p> <p>kontrakcia so zatvorením DK do paralelnej pozície, kontrakcia do predklonu</p> <p>kontrakcia s prenesením váhy bočne, kontrakcia s grand plié a relevé</p> <p>vysúvanie DK (brushes) na podlahe, na 45° a do vyšších polôh</p> <p>presúvanie váhy (shift of the weight)</p> <p>séria rond de jambe</p> <p>ostré pohyby DK (beats serie)</p>
--	---

	<p>bočné vyťahnutie trupu (high side lift - side body stretch)</p> <p>bočné náklony (battements développés a body tilt)</p> <p>príprava chodidla na skok (changes around ancle serie)</p> <p>točenia v špirále (spiral turn)</p> <p>prances, elevácia na mieste</p> <p>cvičenia s postupom do priestoru (Travelling):</p> <p>chôdze (jednoduchá cez prvú pozíciu do rôznych smerov, s rondom)</p> <p>trojkročky</p> <p>chôdze s kontrakciou</p> <p>chôdze s opozíciou (low walk, step draw)</p> <p>traveling prances</p> <p>skoky (s kontrakciou, s opozíciou).</p>
--	---

Žiaci po ukončení 4. ročníka II. stupňa základného štúdia základnej umeleckej školy:

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ovládajú základné princípy techniky M. Graham (contraction-release a spiral) v cvičeniach na podlahe, v stoji a v pohybe v priestore,</li> <li>✓ aplikujú základný princíp techniky v náročnejších rozvinutých cvičeniach,</li> <li>✓ vedome používajú princíp techniky v tanečných kombináciách,</li> </ul>	<p>Opakovanie všetkých skupín cvikov v náročnejšej podobe a väzbe rozvíjajúce sa zo zeme cez stoj až po pohyb v priestore.</p> <p>Dôraz na technickú zručnosť, spojenie centra s perifériami tela, tanečné dýchanie, elasticitu, pružnosť a muzikálnosť žiakov.</p> <p>Podpora individuality prejavu v tanečných variáciách.</p>

✓ poznajú odbornú terminológiu moderného tanca v rozsahu obsahu predmetu.	
---	--

### **Záverečná skúška**

- Žiaci demonštrujú základné znalosti tanečnej techniky v rámci interpretačnej praxe v choreografiách moderného tanca v scénickom prevedení v rozsahu minimálne 5 min.
- Žiaci demonštrujú tréning techniky moderného tanca spamäti.