

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2026, letnik 10, številka 2

ISSN 3024-081

Izdajatelj:

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, univ. dipl. fil. in nov. in Nika Bezjak, mag. kin. (tehnični urednici).

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/520770

Svetovni splet:

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Fotografija na naslovnici: <https://www.jskd.si>

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Kazalo vsebine

Uvodnik	4
Pomen glasbe v otrokovem razvoju	5
Ritmične in plesne dejavnosti krepijo samozavest otrok ter mladostnikov	11
Spoznavanje naše kulturne in etnografske dediščine z ljudskimi plesi v šoli	17
Kako začeti s poučevanjem ljudskih plesov v šoli	24
Ljudski plesi za nekoliko starejše učence: sotiš, rašpla in adlešičko kolo	31
Zahtevnejši ljudski plesi v osnovni šoli	41
S pesmijo in plesom v Belo Krajino – lepa Anka in carska kasa sta primerna ljudska plesa za osnovnošolce	48
Polka – kraljica veselic in družabnih dogodkov	55
Vsak plesalec mora spoštovati plesni bonton – pravila kulturnega vedenja pri plesu	60
Poučevanje družabnih plesov v šoli – samba	68
Poučevanje družabnih plesov v šoli – tango	77
Poučevanje salse v šoli: razvoj, značilnosti in glasbeno-ritmične posebnosti	84
Plesni športni dan kot priložnost za celostni gibalni in ustvarjalni razvoj mlajših učencev....	92
Plesni športni dan za starejše učence in srednješolce	99

Ko šola zapleše

Ritem, glasba in gibanje so človeku prirojeni načini izražanja. Glasba nas spremlja v vsakdanjem življenju – lahko nas spodbuja, sprošča ali zabava – zato se nanjo pogosto odzivamo z gibanjem. Otroci se na glasbo odzivajo še posebej spontano – s ploskanjem, poskoki, vrtenjem in plesom. Prav zato imajo ritmične in plesne dejavnosti pomembno mesto v šolskem prostoru, saj poleg gibalnega razvoja spodbujajo ustvarjalnost, socialno povezanost in občutek pripadnosti.

V tej številki smo zbrali prispevke, ki osvetljujejo ples z različnih vidikov – od pomena glasbe za otrokov razvoj ter vpliva ritmičnih dejavnosti na samozavest otrok in mladostnikov, do spoznavanja bogate kulturne dediščine skozi slovenske ljudske plesne. Ljudski plesi so pomemben del naše kulturne identitete, zato je njihovo spoznavanje v šoli tudi priložnost, da mladi razvijajo spoštovanje do tradicije in prispevajo k ohranjanju kulturne dediščine za prihodnje generacije. Predstavljamo praktične pristope, kako začeti s poučevanjem ljudskih plesov v šoli in kako postopno uvajati zahtevnejše plesne vsebine pri starejših učencih.

Ples pa ni le dediščina preteklosti, temveč tudi živahen del sodobne kulture. Zato smo med prispevke vključili tudi predstavitve družabnih plesov, kot so polka, samba, tango in salsa, ki učencem približajo različne plesne sloge, jih spodbujajo k spoznavanju različnih kultur, ritmov in načinov gibanja ter jim ponujajo dodatne možnosti izražanja skozi ples.

Prispevki ponujajo ideje za vsakodnevno delo pri pouku, hkrati pa vabijo tudi k širšemu vključevanju plesa v šolsko življenje – na primer v obliki plesnega športnega dne, kjer se lahko učenci vseh starosti skozi glasbo, gibanje in druženje prepustijo ritmu ter skupaj ustvarijo nepozabno plesno izkušnjo.

Naj vas ta številka spodbudi, da v šolah pogosteje zazvenijo ritmi glasbe in zaživijo plesni koraki – kajti ko zaplešejo učenci, pogosto zapleše tudi celotna šola.

prof. dr. Petra Zaletel

Pomen glasbe v otrokovem razvoju



Foto: <https://motiviran.si/ucenje-glasbe-pri-otrocih/>

Glasba je več kot zgolj umetniška dejavnost, saj kot pomembno razvojno okolje podpira otrokovo mišljenje, gibanje, čustvovanje in socialno delovanje. Še posebej pri plesu in ritmično-gibalnih dejavnostih omogoča otroku celostno izkušnjo, ki ustvarja temelje za uravnotežen razvoj, učenje in ustvarjalnost.

Prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Glasba predstavlja pomemben dejavnik otrokovega celostnega razvoja, saj hkrati vpliva na kognitivno delovanje, čustveno doživljanje, socialne odnose in gibalno izražanje. Že v zgodnjem otroštvu otrok zaznava glasbene dražljaje spontano, kot organizirano zvočno okolje, ki spodbuja raziskovanje, igro in komunikacijo. Redna in dejavna glasbena izkušnja je

povezana s strukturnimi in funkcionalnimi spremembami v možganih ter z boljšimi razvojnimi izidi na različnih področjih¹.

Kognitivni in jezikovni vidik

Glasbene dejavnosti vključujejo usklajeno delovanje več nevroloških sistemov, zato ugodno vplivajo na **razvoj pozornosti, delovnega spomina in izvršilnih funkcij**. Otroci, ki so dlje časa vključeni v glasbeno učenje, pogosto izkazujejo naprednejše prostorsko-časovno mišljenje ter učinkovitejše strategije reševanja nalog^{2,3}. Poleg tega glasba podpira jezikovni razvoj, saj ritem in intonacija krepi fonološko zavedanje ter sposobnost zaznavanja zvočnih vzorcev, kar prispeva k boljši govorni razumljivosti in tekočnosti⁴.

Čustveni in socialni vidik

Glasba otroku omogoča **izražanje in razumevanje čustev** na način, ki presega besedno komunikacijo. Skupinske glasbene dejavnosti, kot sta petje ali muziciranje, spodbujajo empatijo, sodelovanje in občutek pripadnosti, saj temeljijo na skupni časovni usklajenosti in deljeni pozornosti⁵. Pozitivni učinki se kažejo tudi v večji **samozavesti** in boljši **socialni vključenosti** otrok⁶. **Muziciranje** pomeni izvajanje, ustvarjanje ali poustvarjanje glasbe z glasom, instrumenti ali s telesom (npr. petje, igranje, improvizacija, ritmično gibanje). V širšem pedagoškem smislu označuje proces, v katerem posameznik skozi neposredno glasbeno dejavnost razvija glasbene sposobnosti, izraznost, ustvarjalnost ter socialne in čustvene veščine.

Gibalni vidik in vloga ritma

Posebno mesto v glasbenem razvoju ima **ritem**, ki deluje kot most med zaznavanjem in gibanjem. Ritmične dejavnosti ter ples spodbujajo **razvoj koordinacije**, ravnotežja in telesnega zavedanja, saj omogočajo časovno strukturiranje gibanja. Zgodnje izkušnje gibanja ob glasbi prispevajo k boljšemu gibalnemu nadzoru in zaznavanju telesa v prostoru⁷. Ritmični dražljaji obenem podpirajo sposobnost predvidevanja in prilagajanja, kar je pomembno za učenje in socialno sodelovanje.

Psihološko blagostanje

Ustvarjanje in poslušanje glasbe prispevata k **psihološkemu ravnovesju**, saj zmanjšujeta napetost, spodbujata pozitivna čustva ter krepijo notranjo motivacijo. Glasbene dejavnosti lahko delujejo kot varno okolje za samopotrjevanje in doživljanje uspešnosti, kar je pomembno za razvoj občutka kompetentnosti⁸.

Pedagoški pomen glasbe pri športni vzgoji

Ko se glasba poveže z gibanjem, nastane celostna učna izkušnja, v kateri otrok hkrati uporablja zaznavne, gibalne in kognitivne procese. Ples in ritmično-gibalne dejavnosti omogočajo, da otrok glasbene strukture razume telesno, kar pogloblja učenje in spodbuja ustvarjalno izražanje. Takšna integracija podpira **razvosamoregulacije, pozornosti in socialnega usklajevanja**⁹.

Vključevanje glasbe v poučevanje, zlasti pri športni vzgoji, predstavlja učinkovit način za povezovanje gibalnega, kognitivnega in socialnega učenja. Glasba deluje kot **motivacijski in organizacijski dejavnik**, saj s svojo ritmično strukturo učencem pomaga pri usklajevanju gibanja, ohranjanju pozornosti ter razumevanju zaporedij. Ritmična podpora izboljšuje koordinacijo, časovno natančnost in učinkovitost učenja gibalnih nalog⁹. Zato glasba v športno-vzgojnem procesu ne predstavlja le spremljave, temveč didaktično orodje, ki spodbuja dejavno udeležbo in večjo notranjo motivacijo učencev.

Eden izmed najbolj naravnih načinov povezovanja glasbe in gibanja v šolskem prostoru je poučevanje **plesa**. Ples omogoča, da učenci razumejo glasbene strukture telesno, saj ritem, tempo in dinamiko pretvarjajo v gibanje. S tem se razvijajo koordinacija, ravnotežje, samozavedanje in občutek za prostor, hkrati pa ples spodbuja ustvarjalnost in socialno sodelovanje. Skupinsko gibanje ob glasbi namreč krepi občutek pripadnosti in sodelovanja, kar pozitivno vpliva na razredno klimo⁵.

Pri **izbiri glasbe** je smiselno upoštevati razvojne značilnosti in interese učencev. Mlajši učenci se lažje vključujejo v gibalne dejavnosti ob preprostih ritmičnih strukturah, zato je primerna uporaba otroških in ljudskih pesmi, ki omogočajo postopno razvijanje ritmičnega občutka ter spoznavanje kulturne dediščine. Pri starejših učencih pa ima pomembno motivacijsko vlogo

popularna glasba, saj povečuje identifikacijo z dejavnostjo in pripravljenost za sodelovanje. S preišljeno izbiro glasbe lahko učitelj združi vzgojno-izobraževalne cilje z interesi učencev in tako poveča učinkovitost pouka.

Plesno poučevanje omogoča tudi integracijo različnih učnih področij, saj združuje glasbeno zaznavanje, ritmično strukturo in gibalno izvedbo v enotno izkušnjo. Učenci se skozi ples učijo poslušanja, prilagajanja skupini, izražanja in samoregulacije, kar presega zgolj gibalni vidik pouka. Tak pristop podpira celostni razvoj, saj hkrati aktivira telesne, zaznavne in socialne procese ter ustvarja dinamično učno okolje.

V športni vzgoji uporaba glasbe odpira prostor za **bolj ustvarjalne in vključujoče oblike poučevanja**, pri katerih ples predstavlja most med umetniškim in gibalnim izražanjem. S tem pouk postane bolj raznolik, motivacijsko bogat in prilagojen sodobnim učnim pristopom, hkrati pa učencem omogoča, da gibanje doživljajo kot sredstvo izražanja, sodelovanja in užitka.

Primeri uporabe glasbe pri poučevanju športne vzgoje

Pri vsakem sklopu so navedeni cilji in priporočene vsebine oz. dejavnosti.

1. Ritmično ogrevanje

Cilj: otrok razvija koordinacijo in občutek za [ritem](#).

Priporočene vsebine oz. dejavnosti:

- hoja, tek ali poskoki v ritmu glasbe (najprej 4/4 ritem ali 2/4, nato tudi 3/4 ritem);
- spreminjanje načina gibanja glede na tempo ([primer](#) za ogrevanje).

2. Učenje plesne sekvence

Cilja: otrok povezuje gibanja v zaporedje, razvija spomin, orientacijo in gibalno natančnost.

Priporočene vsebine oz. dejavnosti:

- učitelj pokaže kratko kombinacijo (npr. »osmico« - [osem udarcev dolgo gibalno frazo](#), lahko jo podaljša na dve osmici ali celo štiri osmice, ki predstavljajo blok koreografije ali celo več – [primer 1](#), [primer 2](#), [primer 3](#));
- učenci jo izvajajo ob glasbi in postopno dodajajo elemente.

3. Ustvarjalno gibanje na glasbo

Cilja: otrok se izraža in razvija domišljijo.

Priporočene vsebine oz. dejavnosti:

- [ustvarjanje v gibanju](#);
- izvajanje gibanja na različne zvrsti glasbe (mirna, hitra, dramatična);
- ponazarjanje značaja glasbe z gibanjem.

4. Ljudski, otroški ali družabni ples

Cilja: otrok s sodelovanjem razvija socialne veščine in spoznava kulturno dediščino.

Priporočene vsebine oz. dejavnosti:

- [otroški plesi](#);
- preprosti krožni ali parni ljudski plesi ([lažji](#) in [bolj zahtevni](#));
- poudarek na skupinskem ritmu in usklajenosti.

5. Popularna glasba za motivacijo starejših učencev in dijakov

Cilji: mladostnik se spontano vključuje in identificira s skupino, krepi motivacijo in pridobiva občutek kompetentnosti.

Priporočene vsebine oz. dejavnosti:

- [kratke koreografije na popularno glasbo](#);

- možnost, da učenci soustvarjajo gibalne ideje.

Če učitelj posreduje na uri športne vzgoje druge vsebine (ne ritmično-plesnih), lahko uporablja glasbo in ritem v ogrevanju, pri npr. vodenju ali odbijanju žoge, pri ritmičnem teku (npr. 1-4: desna noga, leva noga in nato dvakrat korak/poskok na desni nogi ter 5-8: ravno obratno), pri izvajanju vaj za moč ipd. Tudi na tak način učitelj pomaga, da učenci razvijajo občutek za ritem, hkrati pa ima glasba izredno motivacijsko vlogo pri utrjevanju naučenih gibalnih vsebin.

Literatura

¹Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289.

<https://doi.org/10.1177/0255761410370658>

²Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychological Science*, 15(8), 511–514.

<https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00711.x>

³Habibi, A., Damasio, A., Ilari, B., Veiga, R., Joshi, A. A., Leahy, R. M., Haldar, J. P., Varadarajan, D., Bhushan, C. in Damasio, H. (2018). Childhood music training induces change in micro and macroscopic brain structure: result from a longitudinal study. *Cerebral cortex*, 28(12), 4336–4347.

<https://doi.org/10.1093/cercor/bhx286>

⁴Gordon, R. L., Fehd, H. M. in McCandliss, B. D. (2015). Does music training enhance literacy skills? *Frontiers in Psychology*, 6, 1777. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01777>

⁵Kirschner, S. in Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354–364. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004>

⁶Rickard, N. S., Vasquez, J. T., Murphy, F., Gill, A. in Toukhsati, S. R. (2013). Benefits of a classroom based instrumental music program on children's school performance. *Psychology of Music*, 41(3), 333–349.

⁷Phillips-Silver, J. in Trainor, L. J. (2007). Hearing what the body feels: Auditory encoding of rhythmic movement. *Cognition*, 105(3), 533–546.

⁸Juslin, P. N. in Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of music and emotion*. Oxford University Press.

⁹Patel, A. D. (2008). *Music, language, and the brain*. Oxford University Press.

Ritmične in plesne dejavnosti krepijo samozavest otrok ter mladostnikov



Foto:<https://www.kazina.si/2019/09/11/zakaj-otroka-vpisati-na-ples/>

Ritmične in plesne dejavnosti predstavljajo učinkovito ter naravno sredstvo za krepitev samozavesti otrok in mladostnikov v sodobni družbi. Z gibanjem, ritmom in ustvarjalnim izražanjem mladi razvijajo pozitiven odnos do lastnega telesa, občutek kompetentnosti ter socialno povezanost. Zato bi morale imeti plesne in ritmične vsebine pomembnejše mesto v vzgojno-izobraževalnem procesu kot preventivni ter razvojni dejavnik psihosocialnega zdravja mladih.

Prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ples predstavlja pomembno orodje za podporo psihološkemu razvoju otrok in mladostnikov, kar potrjuje tudi sistematični pregled raziskav, ki so ga opravili Schwender, Spengler, Oedl in Mess (2018). Avtorji so analizirali 24 raziskav, ki so preučevale vpliv plesnih intervencij na različne vidike posameznikovega »jaza« (ang. *self*), vključno s telesno podobo, samozavestjo, samoučinkovitostjo, izražanjem in socialnim vključevanjem (delovanjem). Ugotovitve kažejo, da ples presega zgolj gibalno ali estetsko dejavnost ter pomembno vpliva na način, kako otroci in mladostniki doživljajo svoje telo, sebe ter odnose z drugimi.

Vpliv plesa na telesno podobo in zaznavanje lastnega telesa

Največkrat potrjen učinek plesnih intervencij pri mladih je izboljšana telesna zaznava in odnos do lastnega telesa. Številni avtorji poročajo, da udeleženci plesnih programov razvijejo bolj pozitivno in funkcionalno dojetje svojega telesa. Namesto osredotočenosti na videz ali primerjanje z drugimi se poudarek premakne na telesne zmožnosti, gibanje in izražanje. Ples omogoča mladim, da telo doživijo kot sredstvo izražanja, ne kot objekt presoje, kar je še posebej pomembno v obdobju pubertete, ko so telesne spremembe pogosto vir negotovosti in nezadovoljstva¹.

V nekaterih kvalitativnih raziskavah so mladostniki poročali, da so skozi ples začeli svoje telo dojemati kot »močnejše«, »bolj zmožno« in »bolj svoje«, kar kaže na premik od pasivne k aktivni telesni identiteti. Ta proces je pomemben zaščitni dejavnik pred negativno telesno samopodobo in s tem povezanimi tveganji za psihične stiske.

Samozavest, samopodoba in zaupanje v lastne sposobnosti

Samozavest predstavlja pomemben dejavnik otrokovega psihosocialnega razvoja in vpliva na njegovo učno uspešnost, socialne odnose ter splošno dobrobit. V sodobni družbi raziskovalci opozarjajo na **upad samozavesti pri otrocih in mladostnikih**, kar je povezano s povečano rabo digitalnih medijev, zmanjšano telesno dejavnostjo, socialnimi primerjavami ter visokimi zunanjimi pričakovanji². Tudi iz tega vidika postajajo ritmične in plesne dejavnosti pomembno orodje za celostno podporo otrokovemu razvoju in krepitvi pozitivne samopodobe.

Zakaj je samozavest otrok danes nižja?

Sodobni otroci in mladostniki pridobivajo vse manj izkušenj skozi **telesno izkušnjo ter neposredno socialno interakcijo**, kar omejuje razvoj občutka kompetentnosti in lastne vrednosti³. Pogosta izpostavljenost idealiziranim podobam na družbenih omrežjih spodbuja primerjanje, perfekcionizem in strah pred neuspehom, kar negativno vpliva na samopodobo⁴.

Poleg tega šolski sistemi pogosto dajejo večji poudarek učnim dosežkom kot telesnemu in ustvarjalnemu izražanju, s čimer se zmanjšujejo priložnosti za uspeh otrok, ki se bolje izražajo skozi gibanje in umetnost.

Vloga ritmičnih in plesnih dejavnosti pri razvoju samozavesti

Ples in ritmične dejavnosti otroku omogočajo **neposredno telesno izkušnjo uspeha**, saj temeljijo na doživljanju, izražanju in sodelovanju, ne pa na tekmovanju ali primerjanju. Raziskave potrjujejo, da redno sodelovanje v plesnih dejavnostih pozitivno vpliva na telesno samopodobo, zaznano gibalno kompetentnost in splošno samozavest otrok⁵.

Ritmične dejavnosti spodbujajo občutek nadzora nad lastnim telesom in gibanjem, kar krepi notranji občutek učinkovitosti. Skupinsko plesno ustvarjanje dodatno prispeva k občutku pripadnosti, socialne sprejetosti in varnosti, kar so ključni dejavniki za razvoj zdrave samozavesti⁶.

Ples pozitivno vpliva na različne vidike samopodobe, zlasti na zaupanje v lastne gibalne in izrazne sposobnosti, saj plesne intervencije pogosto vodijo v izboljšano zaznavo lastne kompetentnosti, kar se kaže v večji samozavesti, večji pripravljenosti na nastopanje in večji odprtosti za sodelovanje v skupini¹. Udeleženci plesnih programov poročajo, da se skozi ples lažje izražajo, lažje vzpostavljajo stik z drugimi in se manj bojijo napak, saj ples ne temelji na pravilnem ali napačnem rezultatu, temveč na procesu in izrazu¹.

Kako lahko z ritmom in plesom izboljšujemo samozavest otrok in mladostnikov?

Za učinkovito krepitev samozavesti je pomembno, da so plesne in ritmične dejavnosti:

- **procesno usmerjene**, s poudarkom na doživljanju in izražanju, ne na popolnosti izvedbe,
- **inkluzivne**, prilagojene različnim gibalnim in izraznim zmožnostim,
- **ustvarjalne**, z možnostjo improvizacije in osebnega prispevka,
- **socialno spodbudne**, s poudarkom na sodelovanju in skupinskem ritmu.

Raziskovalci ugotavljajo, da programi, ki vključujejo ustvarjalni ples in ritmično gibanje, pomembno izboljšujejo samozavest, čustveno regulacijo ter socialne veščine pri otrocih in mladostnikih⁷.

Že samo uvajanje plesno-ritmičnih iger, otroških plesov, plesnega ogrevanja v pouk, nudenje različnih ustvarjalnih možnosti v gibanju lahko otrokom in mladostnikom odpira pot k večjemu samozavedanju in samozavesti tudi v javnem nastopanju.

Čustveno izražanje in psihološka dobrobit

Pomemben psihološki vidik plesa, ki ga izpostavlja pregled raziskav, je spodbujanje čustvenega izražanja in regulacije čustev. Ples otrokom in mladostnikom omogoča, da čustva izrazijo skozi gibanje, kar je še posebej dragoceno za tiste, ki imajo težave z besednim izražanjem ali doživljajo notranje napetosti. Ples lahko prispeva k zmanjšanju tesnobe, večji sproščenosti in k izboljšanemu splošnemu počutju, saj združuje telesno dejavnost, ustvarjalnost in socialno interakcijo¹.

Plesna dejavnost je še posebej primerna za mladostnike, saj omogoča varno raziskovanje identitete in telesnosti v obdobju intenzivnih psiholoških in telesnih sprememb. Ples tako deluje kot zaščitni dejavnik, ki podpira zdrav razvoj samopodobe in čustvene stabilnosti.

Pomen prostora in vzdušja

Čeprav raziskovalci ne obravnavajo neposredno vpliva plesnega prostora kot fizičnega elementa, pa je **mogoče njihove ugotovitve povezati tudi s pomenom prostora in vzdušja**, v katerem se ples odvija. Učinki plesa – izboljšana samopodoba, izražanje čustev, sposobnost socialnega sodelovanja – so rezultat celostnih pogojev, ki vključujejo ne le gibanje, temveč tudi varno, spodbudno in psihološko udobno okolje. To pomeni, da lahko **ustrezno zasnovan plesni**

prostor – tak, ki omogoča preglednost, prostornost in sproščeno gibanje brez strahu pred poškodbami ali omejitvami – **posredno prispeva k boljšim psihološkim rezultatom pri otrocih in mladostnikih**, saj spodbuja boljšo telesno zaznavo, socialno interakcijo ter motivacijo za nadaljnje sodelovanje v plesnih dejavnostih, kar je ključno za razvoj njihovega samozaupanja in medosebnih odnosov¹.

Sklep

Večplastni in celostni vpliv plesa na otroke in mladostnike je bil v naših prispevkih že večkrat poudarjen. Želimo si, da bi učitelji večkrat vključevali plesne vsebine v šolski vsakdan, bodisi v kratkih časovnih oblikah (kot ogrevanje ali med odmori), bodisi kot glavno vsebino tako pri urah športne vzgoje, kot tudi pri urah glasbene umetnosti.

Vpliv na samozavest in samozaupanje prinese mlademu človeku prednost v socialni okolici, pri pridobivanju informacij, dela, prijateljskih povezavah. Zato predstavlja ples dragoceno vzgojno in pedagoško dejavnost. Ples ne oblikuje le telesa v gibanju, temveč tudi odnos do sebe, lastnega telesa in drugih, zato naj ima pomembno mesto v šolskem in širšem vzgojno-izobraževalnem prostoru.

Literatura

- ¹Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- ²Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- ³Orth, U. in Robins, R. W. (2014). *The development of self-esteem*. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- ⁴Twenge, J. M. in Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- ⁵Burkhardt, J. in Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people. *Arts & Health*, 4(2), 148–161. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- ⁶Kirschner, S. in Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354–364.
- ⁷Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., Nicolas, M. S., Arastoo, S., Viray, L., Orozco, A.L. in Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.007>

Spoznavanje naše kulturne in etnografske dediščine z ljudskimi plesi v šoli



Foto: Marjeta Kovač; Slika prikazuje ljudski ples, narisana na skrinji iz okolice Škofje Loke (skrinja je del zbirke Slovenskega etnografskega muzeja).

Ljudski plesi v šoli vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti učencev, spodbujajo sodelovanje in socialne veščine ter učence povezujejo s slovensko kulturno dediščino. Preprosti gibalni vzorci omogočajo vključevanje vseh, hkrati pa ljudski plesi ohranjajo in prenašajo kulturno izročilo ter občutek pripadnosti skupnosti v sodobno šolsko okolje.

Prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ljudski plesi v Sloveniji predstavljajo pomemben del kulturne dediščine. V različnih zgodovinskih obdobjih so bili tesno povezani z vsakdanjim življenjem prebivalstva. Nastajali so spontano v okviru vaških skupnosti ter se prenašali iz roda v rod predvsem z ustnim izročilom in neposrednim posnemanjem^{1,2}. Njihova osnovna funkcija ni bila umetniška, temveč družbena – ples je bil sestavni del praznovanj, obredov, porok, sejmov in drugih pomembnih dogodkov v življenju skupnosti³. Danes predstavljajo pomembno etnografsko in kulturno izročilo ter turistično zanimivost.

Za slovenske ljudske plesne je značilna močna povezanost z glasbo in ritmom, pri čemer so glasbo praviloma izvajali v živo. Plesne so najpogosteje plesali v parih, pogosto v krožni ali linijski obliki, kar je omogočalo sodelovanje večjega števila plesalcev in izražanje pripadnosti skupnosti. Gibanje je bilo preprosto, a ritmično izrazito, prilagojeno prostoru in priložnosti, v kateri se je ples izvajal. Pomemben del plesnega izročila so tudi narodne noše, ki z obliko, barvami in okrasjem izražajo regionalno pripadnost ter družbeni položaj plesalcev⁴.

Sistematično raziskovanje in zapisovanje slovenskih ljudskih plesov se je okrepilo predvsem v 20. stoletju, ko so **etnokoreologi** in folkloristi, med njimi Branko Fuchs, Mirko Ramovš in Zmaga Kumer, pomembno prispevali k dokumentiranju plesnega gradiva ter k razumevanju njegovega kulturnega in zgodovinskega konteksta⁵. Njihovo delo je omogočilo ohranjanje plesnega izročila ter njegov prenos v muzeje, pedagoški in odrski prostor.

Zgodovinski razvoj slovenskih ljudskih plesov

Razvoj slovenskih ljudskih plesov je tesno povezan z družbenimi, gospodarskimi in kulturnimi razmerami v določenem zgodovinskem obdobju. V predindustrijskem obdobju so bili del vsakdanjega življenja in obredov, kot so prazniki, poroke in koledni običaji². Na plesno izročilo so vplivali geografski pogoji, način življenja in medkulturni stiki, zlasti zaradi lege Slovenije na stičišču alpskega, panonskega, sredozemskega in balkanskega kulturnega prostora¹. V 18. in 19. stoletju so se pojavili tudi meščanski plesi, kot so polka, valček in štajeriš³. Industrializacija, urbanizacija in družbene spremembe so v 19. in 20. stoletju povzročile opuščanje tradicionalnih plesnih oblik, kar je spodbudilo raziskovanje, zbiranje in zapisovanje plesov⁴. Danes ljudski plesi živijo v folklorni dejavnosti, na kulturnih prireditvah in v muzejskih ter izobraževalnih

ustanovah, ohranjajo pa prepoznavno strukturo, glasbeno povezanost in regionalno raznolikost⁵.

Regionalna različnost slovenskih ljudskih plesov

Slovenski ljudski plesi so izrazito različni glede na regijo, kar je povezano z geografsko lego, zgodovino in kulturnimi vplivi. V alpskem svetu, zlasti na Gorenjskem in deloma na Koroškem, prevladujejo živahni in poskočni plesi z izrazitimi ritmičnimi poudarki ter večjo dinamiko gibanja (npr. zibenšrit, sotiš ali potolčena, mrzulin). Za njih so značilni poskoki, obrati in poudarjeno delo nog, kar je povezano z glasbo v hitrejšem tempu ter s tradicijo plesov v parih. Ti plesi pogosto izražajo tekmovalnost in razigranost, hkrati pa zahtevajo dobro telesno pripravljenost plesalcev³. Plesi na Dolenjskem in v Beli krajini so bolj mirni, tekoči in skupinski, pogosto povezani z obrednimi običaji (npr. belokranjsko kolo). Belokranjski plesi, kot so različne oblike kola (npr. lepa Anka; hruške, jabuke, slive), izstopajo po svoji obredni funkciji in simboliki, ki je tesno povezana z letnimi običaji in skupnostnim življenjem². Panonski vplivi (Štajerska, Prekmurje) prinašajo enostavnejše, ponavljajoče se gibalne vzorce z lokalnim ritmom (kosmatača na Štajerskem, v Prekmurju pa npr. tkalečka, Marko skače in rašpla), medtem ko so primorski plesi mehki, lirični in povezovalni, s sredozemskim značajem. Tudi narodne noše in plesni običaji na tem območju kažejo močan vpliv kulturnih stikov z zahodnoevropskim prostorom⁵. Kljub raznolikosti pa vse regije povezuje skupna funkcija plesa kot družbenega srečevanja, komunikacije in izražanja identitete, kar slovenskemu plesnemu izročilu daje edinstveno vrednost.

Slika 1

Prikaz položaja nog pri ljudskem plesu sotiš za plesalko in plesalca iz Slovenskega etnografskega muzeja



Foto: Marjeta Kovač

Ljudski ples ima v šolskem prostoru pomembno vzgojno-izobraževalno vlogo

V šolskem prostoru so ljudski plesi že dolgo del šolskega programa, že vrsto let pa osnovne šole lahko ponujajo Ljudske plese kot enega od enoletnih programov obveznega izbirnega predmeta plesne dejavnosti. Skozi plesno dejavnost učenci razvijajo koordinacijo, ravnotežje in ritem, hkrati pa spoznavajo lastno telo in njegove izrazne možnosti. Gibanje ob glasbi omogoča naravno povezavo med telesno dejavnostjo, čustvenim doživljanjem in ustvarjalnim izražanjem, kar je posebej pomembno v obdobju odraščanja⁶.

Poleg gibalnega vidika imajo ljudski plesi v šoli tudi izrazito **kulturno-vzgojno funkcijo**. Učencem omogočajo spoznavanje slovenske kulturne dediščine, tradicije in običajev ter krepijo občutek pripadnosti skupnosti in narodni identiteti. Spoznavanje plesov različnih slovenskih

regij prispeva k razumevanju kulturne raznolikosti znotraj lastnega prostora ter spodbuja spoštovanje do preteklosti in kulturnega izročila.

Ljudski plesi pomembno prispevajo tudi k **socialnemu razvoju** učencev. Večina ljudskih plesov temelji na skupinskem ali parnem plesanju, kar spodbuja sodelovanje, medsebojno prilagajanje in upoštevanje drugih. Učenci se s plesi učijo osnov socialne komunikacije, strpnosti in odgovornosti do skupine, kar pozitivno vpliva na razredno klimo in medosebne odnose.

V pedagoškem procesu so ljudski plesi dostopni in primerni za učence z različnimi gibalnimi sposobnostmi, saj temeljijo na preprostih in ponavljajočih se gibalnih vzorcih. Zaradi svoje prilagodljivosti omogočajo vključevanje vseh učencev ter podpirajo inkluzivni pristop k poučevanju. Hkrati omogočajo povezovanje z drugimi učnimi področji, kot so glasba, zgodovina, geografija in umetnost, kar prispeva k medpredmetnemu povezovanju.

Z vključevanjem ljudskih plesov v šolske programe se ohranja in posodablja plesno izročilo, ki bi sicer lahko postopno izgubljalo svoj pomen v sodobnem življenju. Šola tako postaja pomemben prostor **prenosa kulturne dediščine na mlajše generacije**, hkrati pa ljudski plesi v sodobnem šolskem okolju pridobivajo novo, pedagoško in vzgojno vrednost.

Učitelji si lahko pomagajo s priročnikom *Ljudski plesi v osnovni šoli*

Priročnik Branka Fuchsa *Ljudski plesi v osnovni šoli: priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje*⁷ je **pedagoško-metodično gradivo**, namenjeno učiteljem, mentorjem in vaditeljem, ki vključujejo ljudske ples v **osnovnošolski pouk**. Povezuje teorijo in prakso poučevanja plesov in ponuja konkretne modele uvajanja ljudskih plesov v šolski učni proces.

Glavne vsebine priročnika vključujejo⁷:

- **didaktična izhodišča** za uvajanje ljudskih plesov v šolski kurikulum, vključno s cilji, zastavljenimi v učnih načrtih, in pomenom ohranjanja kulturne dediščine;
- **metode in načine poučevanja** plesov, ki so prilagojeni starosti ter sposobnostim učencev, in primere prilagoditev plesov za različne starostne skupine;

- **praktične primere in predloge** plesov, ki jih lahko učitelji izvajajo v razredu ali na hodnikih, pogosto z notnimi, gibalnimi in ritmičnimi navodili;
- poudarek, kako ples **povezuje gibalni razvoj, glasbeno spremljavo in kulturno vsebino**, hkrati pa krepi **socialne veščine** in **skupinsko sodelovanje**.

Priročnik tako predstavlja **praktični vodnik za pouk ljudskega plesa** in podpira učitelje pri načrtovanju, izvedbi in prilagajanju plesnih vsebin v različnih starostnih obdobjih osnovne šole.

Didaktika plesne vzgoje: slovenska ljudska plesna dediščina v osnovni šoli⁸

Avtorica članka z zgornjim naslovom Metka Knific se v svojem prispevku ukvarja s **vklučevanjem slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces osnovne šole⁸**. Avtorica izhaja iz prepričanja, da integracija elementov tradicionalnih plesov v šolski pouk ne pomeni le telesne dejavnosti, ampak gradi **otrokov odnos do kulturne dediščine**, krepi etnično identiteto in prispeva k **celostnemu razvoju otroka**. Vključevanje plesnega izročila je torej večplastno: gibalno, kulturno in identitetno.

V svojem raziskovalnem delu je preverjala **usposobljenost učiteljev** za vključevanje plesne dediščine v pouk. Glavne ugotovitve so⁸:

- **učitelji imajo pozitiven odnos** do slovenske plesne dediščine in se zavedajo pomena njenega poučevanja;
- **večina učiteljev nima zadostnega znanja** o samih plesih in, še posebej, o didaktičnih pristopih, kako jih poučevati;
- **učitelji si želijo dodatnega usposabljanja**, predvsem glede metod poučevanja in didaktičnih strategij;
- formalni učni načrti (in neformalni programi, npr. interesnih dejavnosti) **zahtevajo vključevanje slovenskega plesnega izročila**, a to področje ni dovolj podprto s strokovnimi viri in izobraževanjem.

Avtorica tudi poudarja, da je vključevanje ljudske plesne dediščine v osnovnošolski pouk več kot izvajanje korakov in ritmov. Pomeni⁸:

- **razvijanje občutka pripadnosti** kulturnemu in regionalnemu prostoru;

- **medpredmetno povezovanje** plesnih vsebin s glasbeno, gibalno in kulturno vzgojo;
- da učenci ne le *posnemajo ples*, temveč **razumejo pomen in kontekst** plesov v družbenem in kulturnem življenju ljudi;
- da učitelji potrebujejo **več strokovne podpore in usposabljanja**, da lahko kakovostno povežejo plesno dediščino s širšimi učnimi cilji.

Literatura

¹Ramovš, M. (1992). *Polka je ukazana: plesno izročilo na Slovenskem*. Kres.

²Kumer, Z. (2002). *Slovenska ljudska pesem*. Založba ZRC, ZRC SAZU.

³Fuchs, B. (2004). *Slovenski ljudski plesi II*. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.

⁴Kumer, Z. (1991). *Ljudska glasba v Sloveniji*. Slovenska matica.

⁵Fuchs, B. (1999). *Slovenski ljudski plesi I*. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.

⁶Zaletel, P. in Kovač, M. (2025). Ples je nujna vsebina pri spodbujanju celostnega razvoja otrok in mladostnikov. V M. Kovač in J. Hren (ur.), *Zbornik prispevkov 38. posveta učiteljev športne vzgoje* (str. 221–231). Združenje učiteljev športne vzgoje Slovenije. <https://speta.si/wp-content/uploads/2025/10/Zbornik-28.-posveta-uciteljev-sportne-vzgoje-Slovenije.pdf>

⁷Fuchs, B. (2004). *Ljudski plesi v osnovni šoli: priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

⁸Knific, M. (2016). *Didaktika plesne vzgoje: slovenska ljudska plesna dediščina v osnovni šoli*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. *Glasba v šoli in vrtcu*, (3-4)19. <https://www.zrss.si/strokovne-revije/glasba-v-soli-in-v-vrtcu/>

Kako začeti s poučevanjem ljudskih plesov v šoli



Foto: Canva

Za uvod v poučevanje ljudskih plesov v šoli so primerne rajalne igre, ljudske plesne igre in preprosti ljudski plesi, kot na primer kovtre šivat in zibenšrit, ki prihajata z Gorenjske. Otroci lahko prek preprostih tekalnih korakov usvajajo ritem, prostor in sodelovanje s partnerjem, ob tem pa se učijo ljudskih pesmi in ljudskega izročila.

Prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Slovenski ljudski plesi izvirajo iz starejšega in mlajšega plesnega izročila ter so se skozi čas prilagajali gibalnim zmožnostim posameznikov in kulturnemu okolju¹. Starejše izročilo vključuje preproste gibalne prvine, kot so hoja, tek in poskakovanje, novejše pa parne in družabne plesne, ki so se oblikovali po 17. stoletju¹. Kljub postopnemu opuščanju tradicionalnih plesov v 20. stoletju so nekateri, kot sta polka in valček, ostali del plesne prakse, raziskovanje plesnega izročila pa se je okrepilo predvsem po drugi svetovni vojni¹.

Otrokom primerno plesno izročilo

Pri prenašanju ljudske plesne dediščine na otroke so raziskovalci ugotavljali, da so za otroke posebej primerne plesne oblike, ki temeljijo na osnovnih gibanjih, kot so hoja, tek, poskoki in krožno gibanje². Mednje sodijo zlasti rajalne igre in skupinski plesi s krožno ali vijugasto prostorsko obliko, ki jih pogosto spremljata peto ali ritmično govorjeno besedilo. Slovensko plesno izročilo odraslih je za otroke prav tako primerno, če ga vzgojitelj oz. učitelj poenostavi in prilagodi njihovim zmožnostim, pri čemer ohrani značilne gibalne prvine, kot so udarci, poskoki in gibi z rokami, plesno držo in zahtevnejše dele pa poenostavi².

Slika 1

Rajalna igra kačo vit iz vrtca Gorje



Foto: Vrtec Gorje. (2016). Diradi čindara (kačo zviijat, kačo vit). Arnes. <https://vrtecgorje.splet.arnes.si/2016/09/19/diradi-cindara-kaco-zvijat-kaco-vit/>

Na primer pri dvodelnih plesih (šuštarska, šotiš, najkatoliš, krajcopolka, kosmatača, ta požugana, mlinček ipd.) prvi del prilagodi tako, da značilne geste pusti enake (udarci, poskoki, gibi z rokami itd.), poenostavi pa plesno držo. Drugi del plesa (trokoračna polka, cvajšrit, valček ipd.) poenostavi v preprosto **vrtenico** (opisana v nadaljevanju) ali kakšno drugo preprosto obliko. Prilagodi tudi plesno držo³.

Slovenska ljudska plesna dediščina v osnovni šoli

V osnovni šoli ima vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine pomembno vzgojno-izobraževalno vlogo, saj prispeva k razvoju gibalnih sposobnosti otrok, njihove plesne pismenosti in njihovega občutka kulturne pripadnosti⁴. Plesno opismenjevanje temelji na kakovostnem posnemanju gibanja, postopnosti in sistematičnem učenju plesnih obrazcev, pri čemer ni v ospredju zgolj tehnična izvedba, temveč tudi izraznost in doživljanje gibanja ob glasbi. Učence ne poučujemo posameznih plesov, temveč kako se z gibom izraziti ob glasbi.

Razvijanje plesnih sposobnosti zahteva redno urjenje, saj se s ponavljanjem otrokovi gibi postopno avtomatizirajo, postajajo natančnejši, hitrejši in bolj usklajeni z ritmom. V začetni fazi učenci posnemajo vzgojitelja oz. učitelja, ta pa opazuje, popravlja in usmerja gibanje. Z urjenjem se razvijajo otrokova koordinacija, ritem in sposobnost celostnega plesnega izraza, pri čemer je ključna vloga učitelja v načrtovanju postopnega, otrokom prilagojenega učnega procesa⁵.

Rajalne igre

Z vključevanjem rajalnih iger v vzgojno-izobraževalno delo vzgojitelj oz. učitelj razvija odnos do dediščine in otroke uvaja v t. i. ljudski ples. Rajanje vključuje elemente naravnega gibanja, kot so hoja, tek in poskakovanje, prav tako pa z rajalnimi igrami z gibanjem otroci oblikujejo za ljudski ples značilne prostorske oblike, kot so črte, vijuge, polkrog, krog in spirale. Ena preprostejših rajalnih iger je [kačo vijejo](#), kjer se otroci držijo za roke in v ritmu glasbe stopicajo (s kratkimi tekalnimi koraki v pokončni drži) z vijuganjem po prostoru.

Za uvod v poučevanju ljudskih plesov predlagamo različne ljudske plesne igre¹:

Igra z nadštevilnim plesalcem – ples z metlo: Bistvo igre je v menjavanju plesnih partnerjev (plesalcev ali plesalk). Ker je eden nadštevilen, vedno kdo ostane brez para. Za kazen pleše z metlo. Največkrat se pleše v ritmu polke. Primer plesa z metlo si lahko ogledate [na posnetku](#), kjer je dodan še uvodni del, kjer se plesalci vijejo pod rokami plesalk, ki plešejo na mestu v postavitvi kroga, z dvignjenimi rokami. V trenutku položene metle na tla si plesalci hitro izberejo svojo plesalko, s katero plešejo polko, eden pa ostane sam in pleše z metlo.

Fantovske igre: zvezda in igra s klobuki: Pri zvezdi parno število fantov sklene krog in se v ritmu tridobne melodije pomika po krogu v levo. Na določen znak se vsak parni spusti vznok, da obvisi na rokah neparnih, s čimer nastane lik, podoben kolesu ali zvezdi. Pri igri s klobuki fantje ritmično drug drugemu jemljejo klobuk z glave in ga posajajo na svojo, pri čemer tisti, ki naredi napako, izpade.

Kovtre šivat naj bo uvod v poučevanje ljudskih plesov za začetnike ali najmlajše

Kovtre šivat je tradicionalna slovenska plesna igra oziroma *mostna igra*, ki je zaradi preprostosti primerna za najmlajše in začetnike. Gibanje je preprosto, intuitivno in družabno. Plesalci se postavijo v pare in oblikujejo kolono, pri čemer s sklenjenimi rokami oziroma z dvignjenimi robcami ustvarijo »most«. Ostali plesalci nato eden za drugim tečejo pod tem mostom, pri čemer se vrsta premika; ko zadnji preide pod »mostom«, začnejo teči znova, pogosto pa med tekom spreminjajo smer in ponavljajo gibanje. Temeljni element plesa je prav prehajanje pod dvignjenimi rokami — brez zahtevnih figur ali zapletenih korakov — zato je plesna igra primerna za otroke v vrtcu in učence prvega razreda osnovne šole kot uvod v ljudske plesne. Otroci lahko plešejo brez glasbe ali s preprosto ritmično spremljavo, igra pa je povezana tudi s pomladnimi običaji in simboliko povezanosti ter ponavljanja življenjskih ciklov⁶.

Gibanje lahko iz preproste drže, kje se v paru otroci držijo za roke, vzgojitelj oz. učitelj spremeni tako, da se otroci objamejo prek ramen, naslednjič se pod mostom premikajo ritensko, nato so obrnjeni eden proti drugemu (eden v paru ritensko, drugi pa v smeri naprej, z rokami oprtimi na soplesalčeva ramena) – v tem položaju se lahko med premikanjem »pod mostom« otroka tudi vrtita okoli svoje osi ipd.

Kot različico plesa kovtre šivat predstavljamo tudi dolenski ples vreče šivat – žakle šivat, ki je prav tako *mostni ples*, kjer se plesalci in plesalke držijo za roke in stojijo v polkrogu, potem pa iz enega ali drugega konca potujejo pod »mostom« soplesalcev, kot je to vidno na [povezavi](#).

Zibenšrit je prav tako enostaven, primeren za učence od tretjega razreda naprej

Gorenjski zibenšrit je ljudski ples, ki vključuje osem drobnih tekalnih korakov v stran, in sicer v enem taktu (4/4 ritma), kar pomeni, da plesalci tekajo v osminkah (1-in pomeni dva tekalna koraka v stran). Plesalka in plesalec stojita obrnjena drug proti drugemu, z rokami, naslonjenimi v bokih, in se premikata bočno; plesalec začne v svojo levo stran, plesalka pa v svojo desno (premikata se zrcalno).

Učitelj najprej šteje 1-in-2-in-3-in-4, pri čemer je na četrti udarec (sedmi tekalni korak) pavza, oziroma zadržan gib. Enako plesalci ponovijo v drugo stran (na 5 do 8, pri čemer je na 8 ponovno zadržan gib). Sledi polovico takta ali trije tekalni koraki v stran (plesalka zopet v desno, plesalec v levo), nato enako še v drugo stran in štirje koraki v obrat okoli lastne osi (plesalka v desno, plesalec v levo). Za nekoliko starejše učence (npr. drugo ali tretje vzgojno-izobraževalno obdobje osnovne šole) lahko učitelj nadomesti zadnji obrat tudi z vrtenico: plesalka drži plesalca okoli vratu, plesalec plesalko okoli pasu in se s prenašanjem teže iz ene na drugo nogo v štirih korakih zavrtita za cel obrat okoli skupne osi.

Namesto štetja učitelj skupaj z učenci nadomesti številke z besedilom:

Štetje	Ritmične vrednosti	Nadomestimo z besedilom	Koraki
1-in-2-in-3-in-4		»Zaj-ček, kam ta-ko hi-tiš,	7 tekalnih korakov v stran
5-in-6-in-7-in-8		ko od do-ma ti be-žiš?	7 tekalnih korakov v drugo stran
1-in-2, 3-in-4		Sko-čim sem, sko-čim tja,	3 tekalni koraki v stran, 3 tekalni koraki v drugo stran
5-6-7-8		pa ta-koj sem spet do-ma.	vrtenica
1-in-2, 3-in-4		Sko-čim sem, sko-čim tja,	3 tekalni koraki v stran, 3 tekalni koraki v drugo stran
5-6-7-8		pa ta-koj sem spet do-ma.«	vrtenica

Zibenšrit plesalci plešejo v parih, ki so postavljeni na krožnico tako, da so obrnjeni s hrbtom proti središču kroga, plesalke pa so nasproti njim.

Druga možnost zibenšrita je, da se koraki v stran namesto zrcalno izvajajo najprej v desno (plesalec in plesalka), nato še v levo, kar pomeni, da se plesalec in plesalka premikata stran drug od drugega (oba v svojo desno stran po krožnici). Tretja možnost je, da se premikata nazaj – naprej (plesalec najprej nazaj in plesalka naprej, potem pa obratno).

Dolenjski ples zibenšrit je podoben, le da namesto vrtenice plesalke in plesalci potujejo začetnih sedem tekalnih korakov v stran. Tudi drža je nekoliko drugačna; držijo se križno pred telesom, kot je razvidno [na povezavi](#).

Ljudska glasbila za ples

Ljudski ples spremljajo preprosti ritmični in melodični inštrumenti, ki jih je mogoče izdelati ali prilagoditi tudi za otroke. Z uporabo glasbil pri plesu se otroci naučijo osnov ritma in muzikalnosti, prav tako pa z njihovo izdelavo spodbujamo njihovo ustvarjalnost.

Glasbila razvrščamo v bolj ritmična in na drugi strani v bolj melodična glasbila:

1. Ritmična glasbila

- Lesene palčke – dva kosa lesenih palic, ki jih otroci udarjajo skupaj.
- Bobni in tolkalka – preprosti bobni, ropotulje ali plastične posode z različnimi polnili (fižol, riž, pesek) za ustvarjanje ritma.
- Ropotulje iz steklenic ali kozarcev – napolnjene z rižem, fižolom ali drobnimi kamenčki.
- Tamburin ali ropotulja – izdelava je možna iz papirnatih krožnikov, napetih s folijo, ali s papirjem, z dodanimi zvončki ali kroglicami.
- Mlinčki ali zvončki iz pločevink – plastične steklenice ali manjše pločevinke, znotraj katerih vstavimo drobne kovinske ali trde predmete (npr. matice, kroglice). Ob premikanju ali vrtenju pločevinke nastaja kovinsko zvoneč zvok, ki spominja na zvončke.

2. Melodična glasbila

- Piščali – lesene ali plastične piščali, ki jih otroci lahko okrasijo s pisanimi trakovi ali drugimi dodatki.
- Papirnate piščali ali cevke – iz zvitega papirja, kartona ali plastičnih slamic. Z ustvarjanjem pretoka zraka otroci spoznavajo osnovni princip nastajanja zvoka s pihanjem. Čeprav so zvočno preproste, so uporabne za uvajanje v melodično spremljavo in raziskovanje višine tona. Izdelava piščali spodbuja ustvarjalnost, natančnost in zavedanje dihanja.
- Ustne harmonike in ustne piščali – majhne, preproste, primerne za najmlajše.

Predlagamo, da čim prej z otroki zaplešete z metlo, klobuki in »zašijete kovtre«! Bližajoči pustni čas je prav primeren za uvod v ljudske ples.

Literatura

¹Ramovš, M. (1992). *Polka je ukazana: plesno izročilo na Slovenskem*. Kres.

²Fuchs, B. (2004). *Slovenski ljudski plesi II*. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.

³Knific, M. (2016). *Didaktika plesne vzgoje: slovenska ljudska plesna dediščina v osnovni šoli*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. *Glasba v šoli in vrtcu*, (3-4)19. <https://www.zrss.si/strokovne-revije/glasba-v-soli-in-v-vrtcu/>

⁴Knific, M. (2007). *Slovenski ljudski ples in projektno učno delo*. Magistrsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

⁵Strmčnik, F. (2001). *Didaktika: Osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

⁶Ramovš, M. (2005). *Metamorphoses of Slovenian Folk Dance. Traditiones*, 34(1), 141–154.

Glasbenonarodopisni inštitut ZRC SAZU. ojs.zrc-sazu.si

Ljudski plesi za nekoliko starejše učence: sotiš, rašpla in adlešičko kolo



Foto: www.mojaobcina.si/logatec/novice/veseli--plodne-letine.html

V prispevku Kako začeti s poučevanjem ljudskih plesov v šoli smo predstavili rajalne ljudske plesne igre in enostavne ljudske plese, primerne za mlajše učence. V nadaljevanju predstavljamo dva parna ljudska plesa in eno kolo, ki so ustrezni predvsem za učence drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja in tudi starejše. S spoznavanjem ljudskih plesov otroci razvijajo občutek za ritem in prostor ter sodelovanje s partnerjem, hkrati pa se seznanjajo z ljudskimi pesmimi in kulturnim izročilom.

Prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

Poučevanje ljudskih plesov v osnovni šoli pomembno prispeva k **celostnemu razvoju učencev**, saj poleg **gibalnih sposobnosti** razvija tudi **občutek za ritem**, sodelovanje, kulturno identiteto in **medsebojne odnose**. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju učenci že obvladajo osnovne rajalne oblike, gibanje v krogu ter preproste ritmične vzorce, zato je smiselno postopno preiti k nekoliko zahtevnejšim plesnim strukturam.

Po uvodnih rajalnih igrah in enostavnih ljudskih plesih, kot sta **kovtre šivat in zibenšrit**, lahko učencem ponudimo nove izzive v obliki parnih plesov in krožnih plesov (kol). Ti plesi zahtevajo več usklajevanja, pozornosti do soplesalca ter razumevanje prostorskih odnosov, hkrati pa učence še vedno nagovarjajo z **igrivostjo** in ponavljajočo se plesno strukturo.

Prehod k parnim plesom

Parni plesi predstavljajo pomemben korak v razvoju plesne kompetentnosti učencev. Pri njih se učenci učijo sodelovanja v paru, vodenja in sledenja, **primerne telesne razdalje ter spoštljivega odnosa** do soplesalca.

Sotiš

Sotiš ali potovčena je razširjen **gorenjski ljudski ples**, ki je zaradi jasne strukture in umirjenega tempa primeren za poučevanje v šoli. Ples poteka v parih in vsebuje osnovne korake ter preproste obrate, ki jih učenci precej hitro usvojijo.

Pri poučevanju sotiša se učitelj osredotoči na:

- pravilno držo plesnega para,
- občutek za ritem in menjavo smeri,
- sodelovanje in prilagajanje soplesalcu (vpliva na **socialne kompetence, spoštovanje drugega**).

Učenci skozi ples oblikujejo lepo, pravilno telesno držo, razvijajo koordinacijo, posebej še orientacijo v prostoru, ravnotežje, ritmičnost, hkrati pa se navajajo na plesno – nebesedno komunikacijo, pridobivajo občutek za skupinsko disciplino in usvajajo socialne kompetence.

Pari stojijo v krogu, drug nasproti drugega; plesalci so na notranji strani s hrbtom obrnjeni proti središču kroga, plesalke pa so na zunanji strani. V prvem delu plesa imajo roke naslonjene na boke, v drugem delu plesa – med vrtenico – pa se plesalec in plesalka oprimetata: plesalec prime plesalko okoli pasu, plesalka plesalca okoli ramen (Preglednica 1).

Slika 1






Drža v vrtenici



Foto: Novak, N. (b. d.). Didaktični vidiki učenja ljudskega plesa. *Folklorišče*. https://folklorisce.si/?page_id=780

Preglednica 1

Potek plesa sotiš

Štetje	Ritem	Plesalka	Plesalec
1-in-2-in		korak z DN in poskok na DN (1,2) in enako z LN (3,4), v obračanju za cel obrat v desno (na mestu)	korak z LN in poskok na LN (1,2) in enako z DN (3,4), v obračanju za cel obrat v levo (na mestu)
3-in-4		3-krat cepet na mestu; DN, LN, DN	3-krat cepet na mestu; LN, DN, LN
5-6		plosk pred telesom in za telesom	plosk pred telesom in za telesom
ALI težja različica: 5-in-6-in		ALI težja različica: hitro ploskanje pred telesom (5), za telesom (5in), pred telesom (6), za telesom (6in)	ALI težja različica: hitro ploskanje pred telesom (5), za telesom (5in), pred telesom (6), za telesom (6in)
7-in-8		3-krat plosk s plesalcem v višini obraza (udarita z dlanmi drug na drugega – Slika 1)	3-krat plosk s plesalko v višini obraza
trikrat 1-8 štirikrat 1-8	32 udarcev	ponovi prvo osmico še 3-krat vrtenica*; dva obrata v desno in dva obrata v levo; začetek z DN in na vsak udarec prestopanje z ene na drugo nogo	ponovi prvo osmico še 3-krat vrtenica*; dva obrata v desno in dva obrata v levo; začetek z LN in na vsak udarec prestopanje ene na drugo nogo

Opomba. DN – desna noga, LN – leva noga.

* **Vrtenica** se izvaja tako, da si plesalec in plesalka stojita nasproti in se z rokama oprimetata za pleča, plesalčeve roke so pod plesalkinimi (Slika 1). Plesalec začne z levo, plesalka pa z desno nogo. Na vsak udarec prestopita in se pri obračanju tako zibata z ene na drugo nogo. Pri tem sta nagnjena malo nazaj in ne porušita drže. Oba se dve osmici obračata v desno (dva polna kroga), nato še dve osmici v levo.

Enostavnejši različici sotiša za mlajše ali za začetek poučevanja tega ljudskega plesa sta na [povezavi 1](#) in [povezavi 2](#). [Tretja različica](#) pa vključuje namesto poskočnih korakov na začetku samo trojni – menjalni korak.

Slika 2

Ploskanje s soplesalcem v ljudskem plesu sotiš



Foto: Štemberger Vučko, V. (2020). Ljudski ples Potovčeka. Arnes. <https://video.arnes.si/en/watch/qYkeTUWQUKai>

Rašpla

Rašpla je živahnější parni ples iz **Prekmurja**, ki učencem ponuja več dinamike in izraznosti. Za rašplo so značilni izrazitejši ritmični poudarki in bolj igriv odnos med plesalcema.

Pri rašpli učenci:




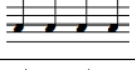

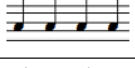


- utrjujejo ritem in hitrejše menjave korakov,
- razvijajo odzivnost in zbranost,
- doživljajo ples kot sproščeno in zabavno obliko gibanja.

Zaradi svoje razigranosti je rašpla zelo primerna za motivacijo učencev in krepitev pozitivnega odnosa do ljudskega plesa. Plesalec in plesalka stojita v odrti drži, držita se za roke in na prvi

udarec skočita v koračno stajo tako, da je njuna desna noga spredaj, leva pa zadaj. Z ritmičnimi poskoki izmenjujeta sprednjo nogo v koračni stoji, pri čemer sta prva dva poskoka počasna (na prvi in tretji udarec v taktu), naslednji štirje pa hitri (na vsak udarec v taktu: 5, 6, 7, 8). To osmico ponovita štirikrat in samo v zadnji osmici namesto štirih poskokov naredita tri. Nato se s prijemom pod komolci, bočno postavljena drug na drugega, torej z desno plesalkino roko pod desno plesalčevo roko, v poskokih oziroma kratkih tekalnih korakih zavrtita okoli svoje osi in na osmi udarec zaploskata. Takrat se tudi obrneta in se primeta z levo roko pod komolcem in se s tekalnimi koraki zavrtita v drugo stran ter na osmi udarec ponovno ploskneta in zamenjata smer. Enako gibanje ponovita še dvakrat, nato pa ponovno v odprti drži zaplešeta po ritmu koračne poskoke naprej-nazaj. Pri izvajanju plesa si lahko pomagamo s **pesmijo Trzinka**, ki ima podoben ritem kot ples rašpla (Preglednica 2). V Preglednici 2 je ob besedilu predstavljen ritem plesa samo ob prvi kitici, za vse ostale kitice (besedilo je zapisano pod preglednico) velja enako.

Preglednica 2

Potek plesa rašpla

Štetje	Ritem z besedilom	Plesalka in enako plesalec
1,2-3,4	 <i>Trzinka (1,2), Trzinka (3,4),</i>	koračni poskok z DN naprej (1) in koračni poskok z LN naprej (3)
5-6-7-8	 <i>Trzinka (5) zgodaj (6) vsta (7)-la (8).</i>	štirikrat koračni poskoki z DN (5), LN (6), DN (7), LN (8)
1-8	 <i>Trzinka (1,2), Trzinka (3,4),</i>  <i>Trzinka (5) zgodaj (6) vsta (7)-la (8).</i>	ponovi prvo osmico
1-8	 <i>Trzinka (1,2), Trzinka (3,4),</i>  <i>Trzinka (5) zgodaj (6) vsta (7)-la (8).</i>	ponovi prvo osmico
1,2-3,4	 <i>svoj'ga (1,2) ljub'ga (3,4)</i>	koračni poskok z DN naprej (1) in koračni poskok z LN naprej (3)
5-6-7,8	 <i>ča(5)-ka(6)-la(7,8).</i>	trikrat koračni poskoki z DN (5), LN (6), DN (7,8)
štirikrat 1-8	32 udarcev	osem tekalnih korakov med obračanjem v desno, drža pod komolcem, plosk na osmi korak in sprememba smeri vrtenja.

Opomba. DN – desna noga, LN – leva noga.

*Na raufonk, na raufonk, na raufonk se je usedla.
Na raufonk, na raufonk, na raufonk se je usedla.
Na raufonk, na raufonk, na raufonk se je usedla,
svoj'ga ljub'ga čakala.*

*Vso črno, vso črno, vso črno rit je imela.
Vso črno, vso črno, vso črno rit je imela.
Vso črno, vso črno, vso črno rit je imela,
svoj'ga ljub'ga čakala.*


*Oj, mamca, oj, mamca, oj, le zaprite vrata.
Oj, mamca, oj, mamca, oj, le zaprite vrata.
Oj, mamca, oj, mamca, oj, le zaprite vrata,
moj'ga ljub'ga več ne bo.*

Slika 3

Drža za vrtenje v rašpli



Foto: Novak, N. (b. d.). Didaktični vidiki učenja ljudskega plesa. *Folklorišče*. https://folklorisce.si/?page_id=780

Na [gimnaziji Ormož so rašplo](#) zaplesali poenostavljeno; dva počasna in štiri hitre korake so nadomestili z dvema hitrima in enim zadržanim korakom (ritem ) , pri vrtenju para pa so namesto spremembe smeri v vsaki osmici izvedli samo eno spremembo smeri po drugi osmici.

Krožni ples

Po parnih plesih je smiselno preiti na **krožne plese**, kjer se poudarja skupnost, povezanost in enotno gibanje večje skupine. Kola omogočajo učencem občutek pripadnosti in zahtevajo usklajevanje z več plesalci hkrati.

Adlešičko kolo ali fruške, jabuke, slive

Fruške, jabuke, slive je živahnejša kolo plesna oblika, napisana v dvočetrtinskem taktu, ki učence pritegne z ritmičnostjo in ponavljanjem. Gibanje v krogu, držanje za roke ter skupni poskoki ustvarjajo močan občutek skupnosti.

Ples spodbuja:

- vzdržljivost in [koordinacijo](#),
- [socialno povezanost](#) skupine,
- veselje do skupnega gibanja ob glasbi.

Plesalci in plesalke so postavljeni v krog, obrnjeni rahlo desno in se držijo za roke. Vsi stopijo korak naprej s svojo desno nogo in na njej poskočijo, enako ponovijo še dvakrat, torej na levo in desno nogo. Potem izvedejo tri korake nazaj (ritensko) – z levo nogo, desno nogo, levo nogo in poskočijo, tri korake naprej in poskočijo (desna noga, leva noga, desna noga) in ponovno tri korake nazaj in poskočijo (leva noga, desna noga, leva noga in poskok). Nadaljujejo od začetka in pojejo novo kitico ljudske pesmi fruške, jabuke, slive. Učitelj med plesom šteje 1-2 ali poje z učenci besedilo pesmi ali napoveduje korake.

Preglednica 3

Potek plesa fruške, jabuke, slive

Napovedi učitelja	Besedilo	Plesalka in enako plesalec
<i>desna-hop (1-in)</i>	<i>Fruške,</i>	korak z DN naprej in poskok na DN
<i>leva-hop (2-in)</i>	<i>jabuke,</i>	korak z LN naprej in poskok na LN
<i>desna-hop (3-in)</i>	<i>slive,</i>	korak z DN naprej in poskok na DN
<i>nazaj-2-3-hop</i>	<i>mene voli lve,</i>	trije koraki nazaj (ritensko) z LN, DN, LN in poskok na LN
<i>naprej-2-3-hop</i>	<i>a ja lve neču,</i>	trije koraki naprej z DN, LN, DN in poskok na DN
<i>nazaj-2-3-hop</i> (šteje 1-2-3-4)	<i>za drugim umreču.</i>	trije koraki nazaj (ritensko) z LN, DN, LN in poskok na LN

Opomba. DN – desna noga, LN – leva noga.

*Fruške, jabuke, rane,
mene voli Ane,
a ja Ane neču,
za drugim umreču.*

*Fruške, jabuke, grožde,
mene voli Jože,
a ja Jože neču,
za drugim umreču.*

Vloga slovenske ljudske plesne dediščine v osnovni šoli

V osnovni šoli ima [vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine](#) pomembno vzgojno-izobraževalno vlogo, saj prispeva k razvoju gibalnih sposobnosti otrok, njihove plesne pismenosti in njihovega občutka kulturne pripadnosti². Zaporedje od rajalnih iger prek parnih plesov do krožnih plesov omogoča logičen in razvojno ustrezen napredek pri poučevanju ljudskega plesa v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Takšen pristop učencem ne ponuja le gibalnega izziva, temveč jih postopno uvaja v bogato plesno dediščino ter krepi spoštovanje do kulturne tradicije.

Zato čim prej z otroki zapojte in zaplešite, hvaležni vam bodo, saj se bodo s plesom ter slovenskimi ljudskimi pesmimi povezali in prenašali izročilo naprej.

Literatura

¹Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3: od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

²Knific, M. (2007). *Slovenski ljudski ples in projektno učno delo*. Magistrsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zahtevnejši ljudski plesi v osnovni šoli



Foto: Marjeta Kovač; slika prikazuje postavitev stopal za ljudski ples šamarjanka. Posneta je v Slovenskem etnografskem muzeju.

Poučevanje zahtevnejših ljudskih plesov v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole predstavlja pomemben korak k poglobljenemu razumevanju plesne dediščine. Plesa, razložena v nadaljevanju, omogočata učencem razvoj višjih gibalnih, socialnih in estetskih kompetenc ter jih pripravljata na nadaljnje srečevanje z ljudskim in družabnim plesom tudi zunaj šolskega okolja.

prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole so učenci že usvojili temeljne gibalne spretnosti, imajo **boljšo telesno koordinacijo**, stabilnejši **ritem** ter večjo sposobnost razumevanja kompleksnejših plesnih struktur. Prav zato je to obdobje še posebej primerno za spoznavanje **zahtevnejših slovenskih ljudskih plesov**, ki presegajo osnovne korake in enostavne plesne oblike.

Takšni plesi od učencev zahtevajo večjo zbranost, natančnost izvedbe, usklajevanje z glasbo in soplesalci ter razumevanje plesne oblike kot celote. Poleg uresničevanja gibalnih ciljev pomembno prispevajo tudi k razvoju **socialnih veščin**, estetskemu doživljanju gibanja ter poglobljenemu razumevanju kulturne dediščine¹. Med zahtevnejše ljudske plesne, primerne za poučevanje v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole tako pri urah predmeta šport, predvsem pa pri predmetu ljudski plesi, lahko uvrstimo **mrzulin**, **šamarjanko**, **carsko kaso** ter med kolo plesi tudi **lepo Anko**. V tem prispevku bomo predstavili prva dva.

Mrzulin

Mrzulin sodi med zahtevnejše **parne ljudske plesne**, saj združuje hitrejši tempo, natančno določene koračne vzorce in zahteva **izrazito sodelovanje med plesalcema**. Zanj je značilna jasna plesna struktura, ki zahteva dobro razvito **koordinacijo**, **ritem** in prostorsko orientacijo.

Pri učenju mrzulina učenci:

- usvajajo zahtevnejše korake in njihove kombinacije,
- razvijajo sposobnost natančnega prilagajanja soplesalcu,
- utrjujejo občutek za ritem in tempo glasbe,
- izboljšujejo ravnotežje in telesni nadzor.

Mrzulin učence navaja tudi na plesno disciplino in odgovornost do para, saj nepravilna izvedba posameznika hitro vpliva na celotno plesno sliko.

Slika 1

Drža v ljudskem plesu mrzulin



























Foto: Eva Križaj; Mojaobčina.si. (b.d.). *Veseli čas prihaja: Območno srečanje folklornih skupin.*
<https://www.mojaobcina.si/vrhnika/novice/veseli-cas-prihaja-obmocno-srecanje-folklornih-skupin.html>.

Potek poučevanja mrzulina

Plesalec in plesalka stojita bočno drug ob drugem, z rokami upognjenimi v priročenu not – proti soplesalcu, tako da imata desno dlan plesalke v desni dlani plesalca in levo v levi (Slika 1). Najprej izvedeta naslednje gibanje: obrneta se proti soplesalcu za polovico obrata, pri tem pa ostaneta v **enaki drži** tudi po obratu. Tako se nekajkrat obrneta (vedno drug proti drugemu – na not), učitelj pa daje plesalcem napotke glede ritma, pesmi in korakov ter je pozoren, da so plesalci ves čas v opisani drži. Nato učitelj začne s poučevanjem plesnih korakov. Pari stojijo na krožnici in so obrnjeni v plesno smer. Ob petju ljudske pesmi izvajajo korake, opisane v Preglednici 1. Ritem mrzulina je 12-osminski (doba je osminka). V tem primeru so v taktu štirje ritmični sklopi po 3 osminke, kar je primerljivo tudi s štiri-četrtnskim taktom, torej bi učitelj lahko štel *1-2-3, 2-2-3, 3-2-3, 4-2-3*. Zaradi lažjega poučevanja predlagamo, da za dobo vzame četrtniko; tako šteje vsako gibalno frazo od 1 do 3.

Preglednica 1

Potek ljudskega plesa mrzulin

Štetje	Ritem	Plesalka	Plesalec
1-2-3	 <i>Po-glej-te,</i>	dvig desnega kolena (1), korak z DN naprej (2) in pristop z LN (3)	dvig levega kolena (1), korak z LN naprej (2) in pristop z DN (3)
1-2-3	 <i>po-glej-te,</i>	ponovi gornjo kombinacijo	ponovi gornjo kombinacijo
1-2-3	 <i>po-glej-te</i>	dvig desnega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v levo (DN-2, LN-3, DN-1) in poudarjen udarec v tla z LN (2,3)	dvig levega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v desno (LN-2, DN-3, LN-1) in poudarjen udarec v tla z DN (2,3)
1-2,3	 * <i>mo-ža(aaa)</i>		
1-2-3	 <i>K'ma ci-tre,</i>	ponovi celoten vzorec gibanja, a v drugo smer krožnice (začne z LN), saj se je predhodno obrnila za polovico obrata v levo (zdaj se obrne v desno)	ponovi celoten vzorec gibanja, a v drugo smer krožnice (začne z DN), saj se je predhodno obrnil za polovico obrata v desno (zdaj se obrne v levo)
1-2-3	 <i>k'ma ci-tre,</i>		
1-2-3	 <i>pa ci-trat</i>		
1-2,3	 * <i>ne zna(aaaa)</i>		
1-2-3	 <i>pa ci-trat</i>	dvig desnega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v levo (DN-2, LN-3, DN-1) in poudarjen udarec v tla z LN (2,3)	dvig levega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v desno (LN-2, DN-3, LN-1) in poudarjen udarec v tla z DN (2,3)
1-2,3	 * <i>ne zna(aaa)</i>		
1-2-3	 <i>pa ci-trat</i>	dvig levega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v desno (LN-2, DN-3, LN-1) in poudarjen udarec v tla z DN (2,3)	dvig desnega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v levo (DN-2, LN-3, DN-1) in poudarjen udarec v tla z LN (2,3)
1-2,3	 * <i>ne zna(aaa)</i>		
1-2-3	 <i>pa ci-trat</i>	dvig desnega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v levo (DN-2, LN-3, DN-1) in poudarjen udarec v tla z LN (2,3)	dvig levega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v desno (LN-2, DN-3, LN-1) in poudarjen udarec v tla z DN (2,3)
1-2,3	 * <i>ne zna(aaa)</i>		
1-2-3	 <i>pa ci-trat</i>	dvig levega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v desno (LN-2, DN-3, LN-1) in poudarjen udarec v tla z DN (2,3)	dvig desnega kolena (1), trije cepetajoči koraki na mestu v obračanju pol obrata v levo (DN-2, LN-3, DN-1) in poudarjen udarec v tla z LN (2,3)
1-2,3	 * <i>ne zna(aaa)</i>		
2-krat 1-12:		Vrtenje para:	
1-2-3	 <i>Po-glej-te,</i>	dvig desnega kolena (1), devet (trikrat po tri) cepetajočih korakov na mestu v obračanju polovice obrata para v desno (DN-2, LN-3, DN-4 ... do 9) in poudarjen udarec v tla z LN (11,12)	dvig levega kolena (1), devet (trikrat po tri) cepetajočih korakov na mestu v obračanju polovice obrata para v desno (LN-2, DN-3, LN-4 ... do 9) in poudarjen udarec v tla z DN (11,12)
4-5-6	 <i>po-glej-te,</i>		
7-8-9	 <i>po-glej-te</i>		
10-11,12	 * <i>moža(aaa)</i>		
1-2-3	 <i>K'ma ci-tre,</i>	Enako kot zgoraj, le začne z dvigom levega kolena in se s plesalcem obračata skupaj v levo, na koncu poudarjen korak v tla z DN	Enako kot zgoraj, le začne z dvigom desnega kolena in se a plesalko obračata skupaj v levo, na koncu poudarjeni korak v tla z LN
4-5-6	 <i>k'ma ci-tre,</i>		
7-8-9	 <i>pa ci-trat</i>		
10-11,12	 * <i>ne zna(aaaa)</i>		

Opombe. DN – desna noga, LN – leva noga, * četrtnika je ena doba in pomeni en korak, nato pa sledi polovinka, ki pomeni zadržano trajanje dveh četrtnik (= zadržani dve dobi).

Lažjo različico mrzulina, brez prvih korakov naprej, ampak samo s koraki z dotiki v začetnem delu plesa, si lahko pogledate [na povezavi](#). To različico lahko uporabimo tudi pri mlajših učencih.

Šamarjanka

Šamarjanka je izrazno in vsebinsko zanimiv ples, ki poleg gibalnih elementov vključuje tudi igrivost ter simboliko odnosa med plesalcema. Zaradi hitrih menjav gibov, poudarjenih ritmičnih akcentov ter dinamične igre vlog je ples zahteven tako gibalno kot tudi interpretativno.

Učenci pri šamarjanki:

- razvijajo hitrost in natančnost gibanja,
- krepijo sposobnost odzivanja na glasbene poudarke,
- se plesno izražajo in se učijo ustrezne interpretacije,
- poglobljajo razumevanje vsebinskega ozadja plesa.

Ples je posebej primeren za starejše učence, ki že zmorejo ločiti med igrano plesno vsebino in resničnimi medosebnimi odnosi ter vsebino predstaviti na estetski in kulturni način, zato ga priporočamo za učence, ki so izbrali izbirni predmet ljudski plesi.

Potek poučevanja šamarjanke

Plesalec in plesalka se držita v zaprti drži (kot za [standardne plese](#) – Slika 2) in sta na krožnici postavljena v smeri plesanja (plesalec je s hrbtom obrnjen proti središču krožnice).

Slika 2

Zaprta drža pri šamarjanki



Foto: Niko Matko; *Slovenski etnografski muzej*. (20. 1. 2021). Šamarjanka. *Nesnovna kulturna dediščina Slovenije*. <http://www.nesovnadediscina.si/sl/register/samarjanka>

Prvi del plesa: Plesalec in plesalka se pomikata bočno po krožnici (plesalka z DN, plesalec z LN) tako, da naredita korak v stran in priključita z drugo nogo. To ponovita dvakrat, v tretjem koraku pa plesalec stopi z LN med plesalkini nogi naprej in jo obrne za polovico obrata v levo (tako je plesalka na notranji strani krožnice); zaključita s korakom v stran in priključkom. Ponovita enak gibalni vzorec od začetka, torej dvakrat korak v stran in priključek (tokrat plesalec z DN in plesalka z LN) ter ponovno s tretjim korakom plesalec stopi plesalki med noge z DN in jo obrne za pol obrata, tokrat v desno, nazaj v začetni položaj. Oba zaključita še s korakom v stran in priključkom. Celotni prvi del plesa ponovita še enkrat.

Drugi del plesa: sledijo polovični obrati (180 stopinj); plesalka in plesalec se obračata z vsakim korakom na not in na ven krožnice, in sicer osemkrat. Nato ponavljata celoten ples (prvi in drugi del) od začetka.

Literatura:

¹Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3: od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

S pesmijo in plesom v Belo Krajino – lepa Anka in carska kasa sta primerna ljudska plesa za osnovnošolce



Foto: <https://365.rtv slo.si/arhiv/plesne-oddaje-domaca-produkcija/174678843>

Belokranjska ljudska plesa carska kasa in lepa Anka s svojo raznoliko plesno zgradbo, jasnim ritmom ter izrazito povezanostjo z glasbo in petjem ponujata številne didaktične možnosti za vključevanje v vzgojno-izobraževalni proces. Prispevek predstavlja izvor, značilnosti in potek obeh plesov ter izpostavlja didaktične pristope k njunemu poučevanju v osnovni šoli.

prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

Slovenski ljudski ples predstavlja pomemben del nesnovne **kulturne dediščine** ter ima v vzgojno-izobraževalnem prostoru posebno vlogo pri ohranjanju kulturne identitete, razvijanju gibalnih sposobnosti in spoznavanju lokalnih tradicij. V osnovni šoli se ljudski plesi **pogosto vključujejo v pouk športa**, glasbene umetnosti, **interesne dejavnosti** in so del izbirnega

predmeta **plesne dejavnosti** (enoletni predmet *ljudski plesi*), kjer učencem omogočajo celostno učno izkušnjo, ki povezuje gibanje, glasbo, sodelovanje in kulturno ozaveščenost.

Bela krajina je eno izmed slovenskih pokrajinskih območij z izrazito plesno in glasbeno tradicijo. Med njenimi najbolj prepoznavnimi ljudskimi plesi sta **lepa Anka** in **carska kasa**, ki se med seboj razlikujeta tako po gibalni strukturi kot po značaju, hkrati pa ponujata bogate didaktične možnosti za delo z učenci v osnovni šoli (seveda ju je mogoče poučevati tudi v srednji šoli). Zaradi svoje jasne plesne oblike, ponavljajočih se gibalnih vzorcev in živahnega značaja sta plesa primerna za postopno uvajanje v svet ljudskega plesa ter za **razvijanje ritma, koordinacije in skupinskega sodelovanja**.

Izvor, razširjenost in značilnosti plesa carska kasa

Carska kasa izvira iz **Bele krajine** in je primer starejšega parnega plesa, ki kaže vplive meščanske oziroma dvorne plesne kulture. Ime plesa nakazuje povezavo z gosposkim okoljem in bolj umirjenim plesnim slogom¹. Gre za ples, kjer je v ospredju hoja v paru, z enakomernim in mirnim gibanjem. Drža telesa je pokončna, koraki so preprosti, ples pa deluje dostojanstveno in urejeno. Ritem je praviloma **2/4**, lahko tudi počasnejši **4/4**.

Učenci z učenjem carskega kase razvijajo:

- zavedanje pravilne telesne drže in ravnotežje,
- občutek za enakomeren ritem,
- socialne in komunikacijske spretnosti v paru,
- razumevanje kulturnega konteksta plesa.

Carska kasa je primerna za **uvajanje parnih plesov**. Poučevanje temelji na hoji v ritmu, povezovanju v paru in postopnem oblikovanju plesne drže. Zaradi umirjenosti je sicer primerna za mlajše učence in začetnike, vendar pa je koračni samostojni obrat velikokrat gibalno zahteven in jo tako raje poučujemo v drugem ali celo tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju². Ples se izvaja ob instrumentalni glasbi, ponekod tudi ob petju preprostih opisnih besedil³.

Potek poučevanja carske kase

Plesalec in plesalka stojita bočno drug ob drugem, z rokami upognjenimi v priročnju not – proti soplesalcu, tako da je desna dlan plesalke v desni dlani plesalca in leva v plesalčevi levi dlani (Slika 1). Prvi del plesa začneta tako, da z zunanjo nogo (plesalkina desna noga – DN, plesalčeva leva noga – LN) stopata naprej in se na četrto dobo obrneta za polovico obrata. Pri tem se ne izpustita in ohranjata držo ter enako nadaljujeta v drugo smer. Tako izmenjujeta smeri kar osemkrat, oziroma plešeta prvi del štiri osmice.

- **Osmica za plesalko:** korak naprej z DN (1), korak naprej z LN (2), korak naprej z DN (3), nizka brca naprej z LN čez DN in obrat 180 stopinj v levo (4); ponovi enako v drugo smer (5-8).
- **Osmica za plesalca:** korak naprej z LN (1), korak naprej z DN (2), korak naprej z LN (3), nizka brca naprej z DN čez LN in obrat 180 stopinj v desno (4); ponovi enako v drugo smer (5-8).

Slika 1

Drža v plesu carska kasa



Foto: Kotar, K. (2021, Jun 28). Belokrajski ljudski plesa - carska kasa [Video].
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PYmB0ZkDGSw>

Drugi del plesa nadaljujeta z obrati, pred katerimi se najprej izpustita. Obrat traja štiri dobe, na prve tri izvedeta tri korake, med katerimi se obrneta za cel obrat, zadnji udarec pa ploskneta (lahko vsak sam ali na dlani soplesalca). Plesalka se obrača v desno in stopi z DN (1), LN (2) in DN (3) ter ploskne (4), nato pa enako ponovi še v obratu na levo: stopi na LN (5), DN (6), LN (7) ter ploskne (8). Plesalec zapleše ravno obratno, najprej se obrača v levo (LN, DN, LN, plosk) in nato v desno (DN, LN, DN, plosk). Po tej osmici izvedeta še eno osmico vrtenice (opisane v [prispevku](#)) in ponovita cel drugi del plesa.

Celoten ples carska kasa se ponovi večkrat. Ples carska kasa si lahko ogledate [na povezavi](#), kjer vrtenico nadomestijo z lažjim obračanjem v paru.

Izvor, razširjenost in značilnosti plesa lepa Anka

Belokranjski ljudski ples **lepa Anka** je tesno povezan s petjem in skupinskim plesnim izročilom tega območja⁴. Ples se izvaja v paru ali skupini, z enostavnimi koraki, ki sledijo frazi besedila pesmi. Gibanje je pripovedno, igrivo in močno povezano z besedilom pesmi.

Z učenjem plesa lepa Anka učenci razvijajo:

- občutek za povezovanje gibanja in petja,
- občutek za ritem in frazo,
- sodelovanje v skupini,
- razumevanje plesne vsebine kot pripovedi.

Potek poučevanja lepe Anke

Poučevanje se začne z učenjem pesmi, nato se doda gibanje. Tak pristop omogoča medpredmetno povezovanje glasbe in gibanja ter je posebej primeren za razredno stopnjo².

Besedilo pesmi je napisano tako, da predstavlja udarec vsak zaključen zlog (v prvi kitici so v oklepajih udarci v osmicah in s tem tudi štetje). Ljudske plese večinoma skupaj pojemo in redkeje samo štejemo, saj si učenci tako lažje zapomnijo ritmičnost in zaporedje korakov.

Lepa(1) Anka(2) kolo(3) vodi(4),

lepa(5) Anka(6) kolo(7) vodi(8),

Le(1)-pa(2) Anka(3)-aa(4), ko(5)-lo(6) vodi(7)-ii(8),

le(1)-pa(2) Anka(3)-aa(4), ko(5)-lo(6) vodi(7)-ii(8).

Kolo vodi i govori,

kolo vodi i govori:

»Mili bože-ee 'al sam lepa-aa,

Mili bože-ee 'al sam lepa-aa.

Sam (1) da so mi (2) črne (3) oči (4)!

Sam da so mi črne oči!

Čr-ne oči-ii i obrve-ee,

čr-ne oči-ii i obrve-ee.

Daj mi brate konja svojga,

daj mi brate konja svojga,

daj mi brate-ee konja svojga-aa

daj mi brate-ee konja svojga-aa«.

...

Po usvojenem besedilu sledi poučevanje gibanja:

Plesalci in plesalke stojijo na krožnici in se držijo za roke (Slika 2a). Plesalec ima svojo plesalko na svoji levi strani. Na začetek glasbe se rahlo pozibavajo v kolenih in nihajo z rokami v predročenu pokrčeno gor-dol. Vsi skupaj se premikajo v levo in začnejo na besedilo pesmi s prvim delom plesa: korakom nazaj z LN (1) in naprej z DN (2). To gibanje ponavljajo eno osmico, do refrena. V drugem delu plesa se pari med sabo spustijo. Držita se samo še plesalka in plesalec istega para in se obrneta drug proti drugemu – bočno na središče krožnice ter naredita štiri korake v stran (Slika 2b). Začneta vsak s svojo LN (plesalka proti notranjosti krožnice, plesalec stran od središča krožnice) korak v stran (1), z DN pristopita in preneseta

težo nanjo (2), z LN naredita ponovno korak v stran (3), z DN priključita brez prenosa teže (4). Enako ponovita še v drugo stran: z DN korak v stran (5), z LN priključita in preneseta težo (6), z DN korak v stran (7) in z LN priključek brez prenosa teže (8). Nato enako ponovita drugi del še dvakrat (v levo 1-4 in v desno 5-8). Ponovno se obrneta proti središču krožnice in se primeta z ostalimi plesalci ter nadaljujeta od začetka plesa, s prvim (koraki nazaj-naprej) in drugim delom (refren).

Slika 2

Postavitev plesalk in plesalcev v plesu lepa Anka v prvem (a) in drugem delu plesa (b)

a)



b)



Foto: Lju bich (2016, Feb 12). Folklorna skupina Jurij Vodovnik Skomarje - lepa Anka [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=Ig04V8IplHs&list=RDIg04V8IplHs>

Ples lepa Anka otroške folklorne skupine z lažjimi koraki v prvem delu plesa (samo naprej po krožnici) si lahko ogledate [na povezavi](#), folklorna skupina Jurij Vodovnik (Skomarje) zapleše [lepo Anko z začetnimi pravimi koraki](#), drugi del pa je prilagojen.

Iz prikazov vidimo, da lahko del plesa prilagodimo mlajšim učencem ali tistim, ki imajo težave z ritmom. Takšni prilagojeni plesi so primerni tudi za otroke, ki se šolajo v vzgojno-izobraževalnih programih z nižjim izobrazbenim standardom.

Literatura

¹Ramovš, M. (1992). *Polka je ukazana: plesno izročilo na Slovenskem*. Kres.

²Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3: od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

³Štrukelj, J. (1989). *Slovenski ljudski plesi*. Državna založba Slovenije.

⁴Ramovš, M. (2000). *Plesat me pelji: plesno izročilo Bele krajine*. Založba ZRC, ZRC SAZU.

Polka – kraljica veselja in družabnih dogodkov



Foto: Folklorna skupina Tineta Rožanca

Polka je eden od najbolj znanih slovenskih plesov, povezanih tudi z slovensko ljudsko glasbo. Večina ljudi jo pozna z veselja in zagotovo gre za množični ples, ki ga zna plesati največ Slovencev. Kot ljudski ples je izredno ritmična, poskočna in predstavlja pravi prehod v parne družabne plese.

prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvor in zgodovinski razvoj polke

Polka izvira s **Češke** in se je v 19. stoletju (v obdobju romantike) poleg valčka hitro razširila po vsej Srednji Evropi. V Sloveniji se je uveljavila kot družabni ples in kmalu postala del ljudskega plesnega izročila¹.

Značilnosti plesa

Polka je živahen parni ples v **2/4 taktu** z značilnim poskočnim korakom in krožnim gibanjem v paru. Zanj je značilna jasna ritmična struktura in prepoznavna melodika. Polka je eden redkih plesov, ki se je **ohranil kot živa plesna praksa**. Še danes jo množično plešejo na veselicah, porokah in družabnih dogodkih, kjer deluje kot povezovalni element skupnosti.

Učenci z učenjem polke razvijajo:

- osnovno plesno koordinacijo,
- vzdržljivost in ritem,
- veselje do skupnega gibanja,
- razumevanje prehoda iz družabnega v ljudski ples.

Potek poučevanja polke

Za začetek usvajanja ritma polke in poskočnih menjalnih korakov naj se učitelji poslužijo učenja **galop polke**, ki ga uvrščamo med otroške plese. **Galop polka ali poštevanka²** je poskočen ples v 4/4 ritmu, pri katerem štejemo osmice na bolj matematičen način. Premikamo se z menjalnim korakom v stran, desno in levo, v poštevanki 2 x 8, 4 x 4 in 8 x 2. Pri tem v zadnjem taktu zamenjamo soplesalca.

Polka je pogosto prvi ples, s katerim učenci stopijo v svet parnih plesov. Poučevanje temelji na osnovnem menjalnem (trikoračnem) koraku, postopnem povečevanju tempa in poudarjanju sproščenega plesnega značaja. Začne se z usvajanjem osnovnega koraka brez glasbe, nato učitelj postopoma dodaja obrate in povezovanje gibanja v celoto ob glasbi. Pomembno je postopno stopnjevanje tempa, poudarjanje sproščenosti gibanja in odnosa med plesalcema.

Plesalec in plesalka stojita nasproti drug drugega tako, da je plesalec obrnjen v plesno smer na krožnici; plesalec oprime plesalko okoli pasu, plesalka plesalca prek ramen, okoli vratu (Slika 1). Plesalec začne z levo naprej, plesalka z desno nogo nazaj. Osnovni korak polke (trokorak ali menjalni korak, ker vsakokrat plesalec/plesalka zamenja vodilno nogo) izvajata na vsak začetek takta, kot je opisano v Preglednici 1. Zelo pomembno je, da napravita na zadnjo osminko v dvočetrtinskem taktu (2-in) rahel **poskok**, ki je značilen za polko, prav tako pa jima bo v pomoč pri kasnejšem navezovanju obratov.

Obrati so prav tako posebnost polke, saj se plesalec obrača v desno tako, da stopa z levo nogo naprej, plesalka pa z desno nazaj. Obrati so lahko za začetnike četrtinski (90 stopinj), kasneje pa polovični (180 stopinj). Pri polovičnih obratih zapleše plesalec svoj osnovni korak najprej naprej, drugega pa nazaj, plesalka pa ravno obratno.

Na začetku poučevanja učenci zaplešejo štiri osnovne korake in nato štiri osnovne korake v polovičnih obratih (skupaj to pomeni dva polna obrata), kasneje pa učitelj poveča število korakov in polovičnih obratov na osem. Učenci plešejo stalno na krožnici v plesno smer in ohranjajo močno držo z rahlim nagibom trupa nazaj.

Slika 1




Drža v polki – ples z metlo je rajalna igra, kjer se pleše polka



Foto: VTI (2025, Jan 26). Ples z metlo iz Šmartnega ob Paki / Polka-Besentanz aus St. Martin an der Pack (Untersteiermark) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=F4L3f0GxVwQ>

Preglednica 1

Potek polke (opis osnovnega koraka)

Štetje	Ritem	Plesalka	Plesalec
1-in		korak z DN nazaj (rahlo diagonalno) (1) in pristop z LN (1in)	korak z LN naprej (rahlo diagonalno) (1) in pristop z DN (1in)
2-in		korak z DN nazaj (rahlo diagonalno) (2) in poskok na DN (2in)	korak z LN naprej (rahlo diagonalno) (2) in poskok na LN (2in)
1-in-2-in		osnovni korak, opisan zgoraj, ponovi še z LN	osnovni korak, opisan zgoraj, ponovi še z DN

Polka je prisotna tudi v ljudskem plesu kosmatača

Štajerski parni ljudski ples **kosmatača** se uvršča med različice **štajeriša** in širše sodi v alpski plesni tip. Razširjena je bila predvsem v podeželskem okolju, plesali pa so jo ob godčevski glasbi³. Ples poteka v **dvočetrtinskem taktu (2/4)**, z izrazitim poudarkom na prvi dobi. Zanj so značilni hitrejši obrati, menjava smeri ter sproščeno, nekoliko razigrano gibanje, kar se odraža tudi v imenu plesa. Gibanje v paru zahteva stalno prilagajanje obeh soplesalcev. **Kosmatača** se pogosto pleše ob instrumentalni spremljavi, ponekod pa tudi ob petju šaljivih besedil; njihove različice so krajevno pogojene³.

Z učenjem kosmatače učenci razvijajo:

- prostorsko orientacijo in koordinacijo,
- sposobnost vodenja in sledenja v paru,
- ritmično natančnost in odzivnost na glasbo,
- razumevanje plesnega značaja in izraza.

Potek poučevanja kosmatače

Učitelj naj šteje od 1 do 4, čeprav je ples v 2/4 taktu, saj bodo učenci tako lažje razumeli ritem in šteli korake. Plesalec in plesalka sta v **zaprti drži**. Oba udarita trikrat močno v tla (1-2-3), plesalec z levo, plesalka z desno nogo, nato na četrti udarec pristopita in preneseta težo (4), zamenjata držo na drugo stran (odpreta plesalkino levo in plesalčevo desno roko) ter na drugi strani ponovita enako gibanje (1-2-3-4) z drugo nogo (plesalec z desno in plesalka z levo nogo).

Ta vzorec (1-8) ponovita še trikrat, nato naredita vrtenico (podobno kot pri sotišu), dve osmici (4 takte) v desno in dve osmici še v levo. Zdaj ponovita celoto, štiri osmice udarcev v tla in štiri osmice vrtenice, na koncu pa zaplešeta še polko (opisano zgoraj).

Poenostavljena kosmatača (za mlajše ali začetnike) je na povezavi, kjer je tudi počasnejši tempo glasbe.

Literatura

¹Ramovš, M. (1999). *Polka je ukazana*. Založba Kres.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

³Ramovš, M. (1992–2000). *Plesno izročilo na Slovenskem* (1–5). Ljubljana: ZRC SAZU.

Vsak plesalec mora spoštovati plesni bonton – pravila kulturnega vedenja pri plesu



Foto: Marjeta Kovač

Plesni bonton predstavlja skupek pravil in dogovorov, ki urejajo vedenje plesalcev na plesišču ter prispevajo k varnemu, spoštljivemu in prijetnemu plesnemu vzdušju. Njegov namen ni omejevanje svobode, temveč vzpostavljanje reda, medsebojnega spoštovanja in jasnih medosebnih odnosov, ki omogočajo sproščeno ter dostojanstveno plesno izkušnjo vsem plesalcem.

prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pravila plesa

Prva znana pravila plesnega vedenja in plesni bonton izhajajo že iz renesančne dobe (15. in 16. stoletje), ko je Antonius Arena, francoski pravnik, pesnik in plesni teoretik okoli leta **1529** izdal delo *Leges Dansandi (Pravila plesa)*, eno **najzgodnejših znanih publikacij**, ki ne opisuje le plesnih korakov, ampak tudi **vedenje in bonton pri plesu**¹. V *Leges Dansandi* je Arena objavil navodila o tem, kako naj plesalci obvladujejo korake, kako naj se primerno oprimejo partnerja in kako naj se lepo vedejo na plesišču, vključno s primerno govorico telesa, izbiro oblačil in kulturnim nastopom. Ker je bilo delo tiskano že leta 1529 in je bilo večkrat ponatisnjeno v 16. in 17. stoletju, ga zgodovinarji pogosto navajajo kot enega **prvih sistematičnih plesnih bontonov**, ki so izšli v **tiskani obliki** in so skupaj s plesnimi priročniki tiste dobe pomagali oblikovati ples kot družbeno ter kulturno prakso v renesančnih družbah¹. Arena obravnava ples kot dejavnost, ki zahteva red, mero, zadržanost in spoštovanje družbenih hierarhij, zato podrobno opisuje primerno držo telesa, urejenost, način vstopa na plesišče, odnos med plesnima partnerjema ter dostojanstveno vedenje med plesom. Dotik je jasno omejen in strogo predpisan, zavrnitev plesnega povabila pa jasno razumljena kot družbeno nesprejemljiva. Ples je tako predstavljen kot izraz kulturne omike, vzgojenosti in družbenega statusa.

Poznejši plesni bonton

V primerjavi s kasnejšimi plesnimi priročniki iz 16. in 17. stoletja (npr. Caroso, Negri) *Leges dansandi* izstopa po svoji normativni in skoraj pravniški strukturi, kar odraža avtorjevo izobrazbo in duh časa. Medtem ko poznejši plesni mojstri več pozornosti namenjajo estetskemu izrazu, plesni tehniki in razkošnosti dvornega protokola, Arena vzpostavlja ples predvsem kot moralno regulirano družbeno prakso. Skupna značilnost vseh zgodovinskih plesnih bontonov je stroga delitev spolnih vlog, omejen telesni stik ter razumevanje plesa kot rituala, v katerem posameznik ne izraža osebne izbire, temveč sledi družbenim pričakovanjem.

V preteklosti je bil **plesni bonton** strogo določen in tesno povezan z družbenim redom ter vzgojnimi normami določenega časa. Ples ni bil zgolj oblika razvedrila, temveč pomemben družbeni ritual, v katerem so bila pravila vedenja natančno opredeljena. Kavalir je imel dolžnost povabiti damo k plesu, dama pa povabila praviloma ni zavrnila, saj bi bila zavrnitev razumljena kot žalitev ali nespoštovanje družbenega položaja. Tudi telesni stik med plesalcema je bil jasno

predpisan in strogo omejen, s čimer je ples odražal vrednote discipline, nadzora in družbene hierarhije ter veljal za simbol vzgojenosti in kulturne pripadnosti.

Slika 1

Pod plesni bonton spadajo tudi primerna oblačila, spoštljiv in naraven pogled ter kulturno določen dotik



Foto: Marjeta Kovač

Sodobni plesni bonton

Sodobni plesni bonton, zlasti v vzgojno-izobraževalnem prostoru, se od teh zgodovinskih modelov bistveno razlikuje. Medtem ko *Leges dansandi* in sorodni zgodovinski zapisi poudarjajo obveznost, hierarhijo ter nadzor, **sodobna interpretacija bontona temelji na prostovoljnosti, soglasju, enakovrednosti in varovanju osebnih meja**. Kljub temu pa ostaja

vsebinska povezava: tako zgodovinski primeri kot sodobni plesni bonton prepoznavajo ples kot pomembno vzgojno sredstvo, ki oblikuje telesno kulturo, socialno občutljivost in spoštovanje drugega – le da so cilji danes uresničeni z drugačnimi, etično prilagojenimi pristopi.

V sodobnem šolskem prostoru dobiva plesni bonton drugačno, predvsem **vzgojno in pedagoško vlogo**. Ne temelji več na prisili in togih pravilih, temveč na prostovoljnosti, medsebojnem spoštovanju ter soglasju. Povabilo k plesu je razumljeno kot **ponudba**, ki jo ima vsak posameznik pravico sprejeti ali zavrniti brez posledic, **telesni stik** pa je vedno razložen, dogovorjen in prilagojen plesni zvrsti ter udobju udeležencev. Sodobna interpretacija plesnega bontona poudarja **enakovrednost spolov** in plesnih vlog ter daje prednost varnosti, sodelovanju in pozitivnemu vzdušju, v katerem ples postaja sredstvo učenja medosebnih odnosov in spoštovanja osebnih meja.

Današnje vedenje na plesišču

Na plesišču se gibljemo obzirno do drugih plesalcev. Pazimo na prostor, smer gibanja in osebne meje soplesalcev. Ne prerivamo se, ne tekmujemo za prostor in se zavedamo, da si plesišče delimo z drugimi. Med plesom ohranjamo zbranost, spoštujemo ritem glasbe in plesne dogovore ter se izogibamo neprimernemu vedenju, kot so pretirano razkazovanje, potiskanje ali nespoštljiv odnos do partnerja, glasno govorjenje, morebitne opazke o drugih plesalcih.

Učitelj oz. trener v društvu naj v pogovoru z otroki in mladostniki najprej usmeri njihova razmišljanja v to, da (pri mlajših) skupaj z njim ugotovijo, kaj je primerno in kaj neprimerno obnašanje. Ugotovitve lahko tudi zapišejo na plakat in ga obesijo v telovadnico.

1. Obvladovanje prostora in splošna vedenjska pravila

Plesalci lahko:

- plešejo tekoče in usklajeno z glasbo,
- uporabljajo prostor tako, da ne ovirajo drugih,
- opozorijo partnerja ali učitelja (trenerja), če se ne počutijo varno.

Plesalci ne smejo:

- prerivati se ali zasedati nesorazmerno veliko prostora,
- med vadbo se tekmovalno obnašati ali izstopati na račun drugih,
- izvajati nevarnih gibov brez dovoljenja učitelja oz. trenerja ali ob premajhnem znanju,
- norčevati se ali komentirati plesanja drugih.

2. Obleka, obutev in urejenost

Ples zahteva urejenost in spoštovanje priložnosti. Oblečila morajo omogočati svobodno gibanje, biti morajo čista, spodobna in primerna zvrsti plesa. Trenirka je na primer primerna za hip hop, ne pa za družabne plesse, kjer so bolj primerne tanjše hlače ali celo krilo za dekleta. Obutev naj bo varna, čista in prilagojena plesni podlagi. Plesni copati – tako imenovane »jazzarke« – ravno prav drsijo po podlagi in še vedno omogočajo ustrezno gibanje stopala, ki je pri plesu zelo pomembno, na drugi strani pa so športni copati potrebni za hip hop ali akrobatski rokenrol. Sodobni ples lahko plešemo tudi bos ali v nogavicah, prav tako tudi družabne plesse. Urejena zunanost izraža spoštovanje do soplesalca, skupine in same plesne dejavnosti. O tem se pogovorimo z učenci oz. dijaki in če je mogoče, naj spoštujejo nasvete o priporočenem oblačilu in obutvi ter primerni urejenosti.

Dovoljeno in priporočljivo:

- čista, udobna oblačila, ki omogočajo sproščeno gibanje,
- obutev, prilagojena plesni podlagi (predvsem morajo biti podplati čisti),
- speti lasje in minimalni dodatki v laseh,
- pri nekaterih plesnih zvrsteh pritrjena očala.

Ni primerno:

- oblačila, ki omejujejo gibanje (npr. predolge hlače, preozka oblačila) ali razkrivajo intimne dele telesa,
- nakit, ki lahko poškoduje soplesalca, na primer ostri obeski na verižici pri rokenrolu, prstani in zapestnice (ovirajo prijem),
- neprimerna obutev (čevlji z grobimi podplati, drseči natikači),

- žvečenje žvečilnega gumija.

3. Povabilo k plesu

Po tradicionalnem plesnem bontonu kavalir pristopi k dami spoštljivo, z očesnim stikom in jasnimi, vljudnimi povabilom k plesu. Dama povabilo sprejme z enako mero spoštovanja. V sodobnem pedagoškem kontekstu velja, da je **sprejem plesa vedno prostovoljen**. Morebitna zavrnitev mora biti vljudna in spoštljiva, brez razlage, kavalir pa jo sprejme brez zamere ali pritiska. Tako se učenci oz. dijaki učijo kulture povabila, sprejemanja in zavračanja **na spoštljiv način**.

Kavalir ali plesalec:

- pristopi spoštljivo in z očesnim stikom,
- vljudno povabi k plesu (besedno ali z dogovorjenim znakom),
- sprejme zavrnitev brez zamere.

Dama ali plesalka:

- lahko povabilo sprejme ali zavrne,
- zavrnitev izrazi spoštljivo in kratko,
- ni ji treba pojasnjevati razloga zavrnitve.

4. Drža, dotik in telesna bližina

Plesni dotik je funkcionalen in kulturno določen. Roke, položaj telesa in bližina so vnaprej opredeljeni s plesnim slogom in učnimi navodili. Dotik nikoli ni vsiljiv, neprimeren ali osebni, temveč služi vodenju in sodelovanju v plesu. Med plesom ohranjamo primerno telesno razdaljo, spoštujemo udobje soplesalca in se zavedamo, da je ples oblika komunikacije, ki temelji na zaupanju. Kadar je dotik neprijeten, ga je dovoljeno zavrniti.

Dotik glede na plesno zvrst

Standardni in družabni plesi (valček, tango, fokstrot):

- zaprt ali delno zaprt položaj plesne drže,
- dotik: dlani, rama, hrbet (lopatica),
- telesna bližina je nadzorovana in stabilna.

Latinskoameriški plesi (samba, ča-ča, rumba):

- odprti in zaprti položaji,
- več menjav dotika,
- dotik omejen na roke, hrbet, ramena.

Ljudski plesi:

- dotik rok, včasih ramen ali pasu,
- pogosto skupinski oprijem,
- brez intimne bližine.

Sodobni ples:

- dotik se uporablja kot izrazno sredstvo,
- vedno vnaprej razložen in dogovorjen,
- učenec lahko dotik zavrne brez posledic.

Hip hop, jazz:

- večinoma brez dotika,
- poudarek na individualnem izrazu,
- dotik le v koreografiji.

5. Pogled, komunikacija in odnos

Med plesom je pogled usmerjen bodisi v soplesalca bodisi v smer gibanja, a spoštljivo in naravno. Izogibamo se strmenju, posmehovanju ali neprimernim obraznim izrazom. Komunikacija je večinoma nebesedna in temelji na poslušanju glasbe, zaznavanju partnerja in sodelovanju. Ples tako postane prostor kulturnega dialoga, ne prevlade ali nadzora.

Primerno vedenje:

- spoštljiv, sproščen pogled,
- zavedanje soplesalca,
- osredotočenost na ples.

Neprimerno vedenje:

- strmenje ali zapeljevanje,
- posmehovanje ali mimika neodobravanja,
- pogovarjanje med plesom, ki moti druge.

Sklepna misel

Plesni bonton v šolskem prostoru presega zgolj učenje pravil vedenja pri plesu, saj učencem oz. dijakom omogoča razvoj temeljnih socialnih in osebnostnih kompetenc, kot so spoštovanje drugega, empatija, samoobvladovanje in občutljivost za meje osebnega prostora. Z jasno in premišljeno oblikovanimi pravili ples postane varno ter vzgojno okolje, v katerem se telesno izražanje smiselno povezuje s kulturnimi, estetskimi in etičnimi vrednotami. Sodobno zasnovan plesni bonton hkrati ohranja tradicijo in kulturno dediščino plesa, vendar jo prilagaja razvojnim značilnostim otrok in mladostnikov ter družbenim vrednotam današnjega časa. Na ta način ples v šoli ne deluje le kot gibalna dejavnost, temveč kot pomembno vzgojno sredstvo za oblikovanje medosebnega spoštovanja, odgovornega sodelovanja in socialne zrelosti

Literatura

¹Pendlebury, C. (2015). *Jigs, reels and hornpipes: a history of »traditional« dance tunes of Britain and Ireland* [Magistrsko delo]. Univerza v Sheffieldu, Filozofska fakulteta.

Samba – izraz veselja in karnevalskega vzdušja v šoli



Foto: <https://www.wikidancesport.com/wiki/samba/>

Samba je živahen in ritmično zelo izrazit ples, ki izvira iz Brazilije. Zanj je značilno elastično delo kolen in sproščeno, ritmično gibanje bokov. Glasba je hitra in poudarjeno sinkopirana, zato ples zahteva dobro koordinacijo in občutek za ritem. Samba kot ples združuje športni izziv, umetniško izražanje in družabnost – torej predstavlja dejavnost, ki ni le tehnična, temveč tudi čustvena in socialna izkušnja.

prof. dr. Petra Zaletel

Fakulteta za šport, Ljubljana

Afriške korenine

Samba je danes eden ključnih simbolov brazilske kulture, njeni začetki pa segajo v obdobje kolonializma in prisilnih migracij Afričanov v Brazilijo. Nastala je kot rezultat prepletanja afriških, evropskih in lokalnih vplivov¹. Njene korenine izhajajo iz afriških plesnih in glasbenih tradicij, zlasti bantujskih kultur iz območja Angole in Konga, ki so prinesle poliritmijo, sinkopirane ritme*, petje s klicem in odgovorom ter izrazite telesne izolacije^{1,2}. Čeprav so bile te prakse v kolonialnem obdobju pogosto marginalizirane, so se ohranile znotraj skupnosti².

**Sinkopacija je splošni izraz za motnjo ali prekinitev rednega toka ritma oz. za postavitve ritmičnih poudarkov ali naglasov na mesta, kjer se običajno ne pojavljajo. Tak pristop daje glasbi gibljivost, napetost in plesno energijo ter je eden glavnih gradnikov »groova«.*

Urbanizacija in nastanek moderne sambe

Po odpravi suženjstva leta 1888 se je samba v urbanem okolju, predvsem v Riu de Janeiru, postopno preoblikovala v sodobno urbano obliko³. Pesem *Pelo Telefone* (1917) simbolno označuje začetek njene komercializacije in širjenja prek medijev⁴. V tridesetih letih 20. stoletja je država sambo prevzela kot simbol nacionalne identitete, pri čemer je prišlo do njenega postopnega preoblikovanja in delnega umika prvotnih družbenokritičnih vsebin³. V času vlade Getúlia Vargasa je samba postala osrednji element nacionalne kulture ter pomemben del državne kulturne politike; država je spodbujala njeno medijsko prisotnost ter podpirala organizacijo šol sambe in karnevalskih parad⁴.

Gibalne in glasbene značilnosti sambe

Beseda samba naj bi etimološko izhajala iz izraza *semba*, ki označuje ples s simbolnim dotikom ali poudarjenim gibanjem bokov.

Glasbena osnova sambe temelji na dvodobnem metričnem vzorcu (dvočetrtinski takt 2/4 – Slika 1) z izrazito sinkopacijo in s kompleksno poliritmično teksturo⁵. Tak ritem ustvarja občutek napetosti in sprostitve, ki se neposredno odraža v gibalni strukturi plesa. Učitelj pri poučevanju

sambe šteje *enaaa-a-dva*, pri čemer korak na prvo dobo malce zadrži na račun skrajšanega drugega koraka (doba »a«, ki nadomešča »in«), tretji korak na drugo dobo pa je normalno dolg.

Slika 1

Ritem sambe je sinkopiran, učitelj podaljša štetje prve dobe, nato je hiter prehod na drugo dobo: »enaaaa – a- dva«



Samba je **živahen, energičen in ritmičen ples**, ki ponazarja karneval, zato je izrazna, komunikativna, samozavestna in vesela. Od vseh [latinsko-ameriških plesov](#) se edina pleše po krožnici, najbolj pogosto kar v **zaprti drži**. Zanj je značilno stalno prenašanje teže z ene noge na drugo, elastično delo kolen in sproščeno, ritmično gibanje bokov (Slika 2). Glasba je hitra in poudarjeno sinkopirana, zato ples zahteva dobro koordinacijo, občutek za ritem in telesni nadzor. Gibanje bokov ni zgolj estetski element, temveč nosi tudi kulturne in simbolne pomene, povezane s telesnostjo, z identiteto in s spolnostjo.

Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci

Učitelj določi cilje, ki naj bi jih usvojili učenci.

Učenec

- usvoji gibanje v punktiranem ritmu** (»enaaa a dva«),
- razvija občutek za elastično gibanje v kolenih, kolkah in gležnjih (t. i. *bounce*),
- razvija občutek za bočno gibanje,
- obvlada osnovne korake sambe (pahljača, samba hoja (*walk*), osnovni korak, *botafoga*) in izboljšuje koordinacijo celega telesa,
- usvoji gibalne izolacije (ločeno gibanje zgornjega in spodnjega dela telesa),
- zgradi močan »okvir« v zaprti plesni drži in oblikuje plesno partnerstvo.

****Punktiran ritem** izraža zelo veselo, razigrano razpoloženje, poudari odločnost ali ravno nasprotno: izpričuje žalost in tesnoba. S ponavljanjem takega ritma ustvarimo veliko napetost.

Slika 2

Mehko pozibavanje v kolenih in gležnjih (»bounce«)



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Pedagoško gledano je samba zelo uporabna, ker:

- spodbuja izražanje skozi gibanje,
- zmanjšuje zadržanost pri gibanju,
- povečuje občutek telesne kompetentnosti,
- krepi socialno interakcijo.

Plesne figure sambe

Osnovni korak sambe se izvaja v gibanju naprej-nazaj, in sicer tako, da stopi plesalec naprej z levo nogo (LN) in nazaj z desno nogo (DN), plesalka pa ravno obratno, nazaj z DN in naprej z LN. Pri vsakem koraku na kratko priključita in prestopita na drugo nogo, nato pa težo hitro preneseta nazaj na prvotno nogo; torej plesalec tako stopi naprej z LN (»ena«), prestopi na DN (»in«) in hitro ponovno prenese težo na LN (»dva«), plesalka pa ravno obratno. Podobno je prikazano na Sliki 3, le da gre tam za lateralno gibanje.

Pahljača (ali *whisk*) je podobna osnovnemu koraku, le da ta korak izvajamo lateralno, v desno in levo stran. Slika 3 prikazuje korak v stran (plesalka z DN na 1), korak križno zadaj (plesalka z LN na 1aaaa) in prenos teže nazaj na prvo nogo (plesalkino DN na 2). Plesalec in plesalka sta v zaprti drži obrnjena drug proti drugemu in izvajata lateralne korake – pahljačo zrcalno.

Slika 3

Križanje pri pahljači zadaj (a) in pahljača na štetje »ena-a-dva« (b)

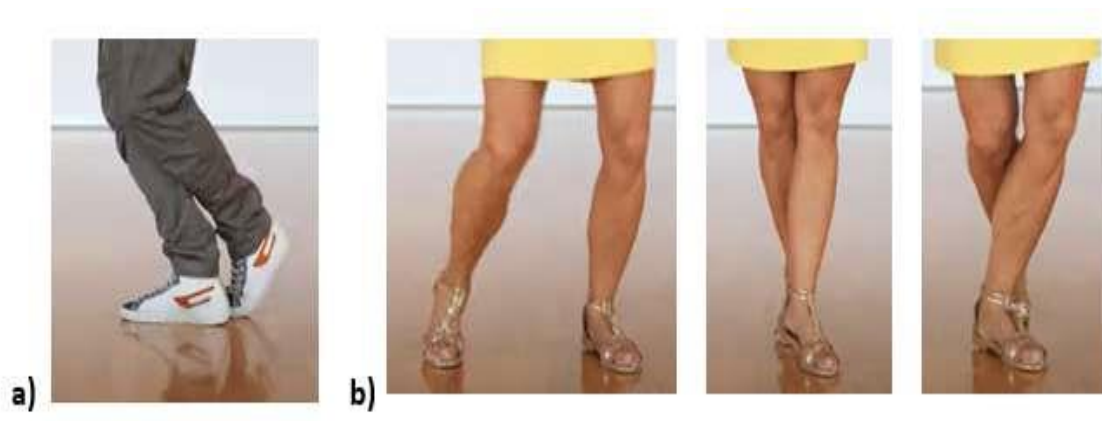


Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Samba hoja (ali *samba walk*): plesalca se držita v bočni zaprti drži s križanjem plesalkinih rok pred telesom (Slika 4). Obrnjena sta v plesno smer in se pomikata po krožnici naprej. Začneta oba z zunanjo nogo (plesalkina DN, plesalčeva LN), naredita korak naprej (na 1), rahlo prestopita na zadnjo nogo (na 1 a) in podrsata s sprednjo nogo do zadnje (na 2) ter nanjo

preneseta težo, tako da naslednji korak začneta že z drugo nogo (plesalka z LN, plesalec z DN). Tako še naprej navezujeta korake samba hoje.

Slika 4

Drža v samba hoji



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Botafoga je zahtevnejša plesna figura in učitelj jo za najmlajše ali manj izkušene izključi iz koreografije. Plesalec in plesalka sta v **odprti drži** obrnjena v plesno smer in izvajata prvi korak z zunanjo nogo križno čez notranjo na 1 (plesalec z LN prek DN, plesalka z DN prek LN), stopita z notranjo nogo korak v stran (plesalec DN, plesalka LN), nanjo rahlo preneseta težo (na a) in nato hitro preneseta težo zopet na prvo nogo (plesalčevo LN in plesalkino DN). Enako ponovita še z drugo nogo in navezujeta *botafoge* (ponavadi 4 ali 8) po plesni smeri naprej. Pri tem se plesalka pomika pred plesalcem z njegove desne na njegovo levo stran, pri tem pa mu ves čas kaže hrbet. Njena prosta roka gre v odročenje, ko je na levi strani plesalca, in v vzročenje, ko je na desni strani plesalca (Slika 5).

Slika 5

Drža in izvedba plesne figure botafoga



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Levi obrat: plesalec in plesalka se držita v zaprti drži in plešeta osnovne korake (plesalka z DN nazaj, plesalec z LN naprej). Pri tem se postopoma obračata v levo, tako da naredita cel obrat (360 stopinj) z osmimi osnovnimi koraki. Zahtevnejša različica je, da naredita dva obrata, vsakega s štirimi osnovnimi koraki, kar je primernejše za naprednejše dijake.

Poučevanje sambe

a) Ritem

Učitelj najprej seznani učence z značilnim 2/4 ritmom. Učenci izvajajo vaje ploskanja na dobo, hoje v ritmu in prenašanja teže levo-desno.

Učenci najprej utrjujejo ritem brez zahtevnih gibov, da razvijejo notranji občutek za tempo.

b) Osnovni korak

Osnovni korak učitelj poučuje postopno:

1. prenos teže naprej-nazaj ali levo-desno,
2. dodajanje elastičnega upogiba kolen,
3. vključitev sproščenega gibanja bokov,
4. povezovanje v tekoče zaporedje.

Pomembno je poudariti, da gibanje bokov izhaja iz prenosa teže in dela kolen – ne iz izoliranega »namenskega« zibanja.

c) Nadgradnja

- hitrejši tempo glasbe,
- obračanja,
- gibanje po prostoru, po krožnici,
- enostavne kombinacije,
- delo v paru (če je primerno starosti).

d) Koreografija

- **pahljača 8-krat** (vmes lahko učitelj doda obrat plesalke na ven na 5 in obrat plesalke na noter na 8, kot je na [povezavi na koreografijo](#)⁶);
- **samba hoja 8-krat**, zadnji korak se plesalec in plesalka v svoji drži odpreta in pripravita na *botafoga*. Če jih učitelj izloči iz koreografije, lahko učenci ponavljajo samo pahljačo in samba hojo ali pa učitelj doda še osnovni korak v levi obrat;
- **botafoga 8-krat**;
- **levi obrat** ali 8 osnovnih korakov v levi obrat;
- ponavljanje po krožnici od začetka.

V postopku poučevanja naj učenci že v ogrevalnem delu utrdijo ritmično nihanje v kolenih in gležnjih ter s hojo po prostoru v gibanju sambe – t. i. »bounce«. Takrat lahko učitelj poučuje vse plesne figure že posamično, tako da učenci ne bodo imeli kasneje težav, ko bodo plesali v parih. Vsak del koreografije naj učenci utrjujejo najprej ob štetju in napovedovanju učitelja, kasneje tudi ob glasbi, preden jim učitelj doda nov del oziroma novo plesno sliko. Sprva učitelj poučuje gibanja na mestu in linearno v prostoru, šele ko jih znajo učenci zaplesati ob glasbi brez napak, jih utrdijo še v plesni smeri po krožnici.

Samba je primerna za nastope na prireditvah, saj vzbuja prijetno in radostno vzdušje. Vrtenja in ponavljajoče krožne sekvence v sambu lahko simbolično ponazarjajo karnevalsko energijo, občutek vrtenca ter začasno izgubljanje nadzora, ki vodi v stanje transa ali ekstaze. Za učence v šoli takšno gibanje pomeni priložnost, da skozi ples varno raziskujejo intenzivna čustva, telesno zaznavo in svobodno izražanje, hkrati pa razvijajo občutek za ritem, koordinacijo in zavedanje lastnega telesa.

Literatura

- ¹Crook, L. (2005). *Brazilian music: Northeastern traditions and the heartbeat of a modern nation*. ABC-CLIO.
- ²Browning, B. (1995). *Samba: Resistance in motion*. Indiana University Press.
- ³Vianna, H. (1999). *The mystery of samba: Popular music and national identity in Brazil* (J. C. Chasteen, Trans.). University of North Carolina Press.
- ⁴McCann, B. (2004). *Hello, hello Brazil: Popular music in the making of modern Brazil*. Duke University Press.
- ⁵Sandroni, C. (2001). *Feitiço decente: Transformações do samba no Rio de Janeiro (1917–1933)*. Jorge Zahar Editor.
- ⁶Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Tango – ples strasti, povezanosti, ritma in sodelovanja

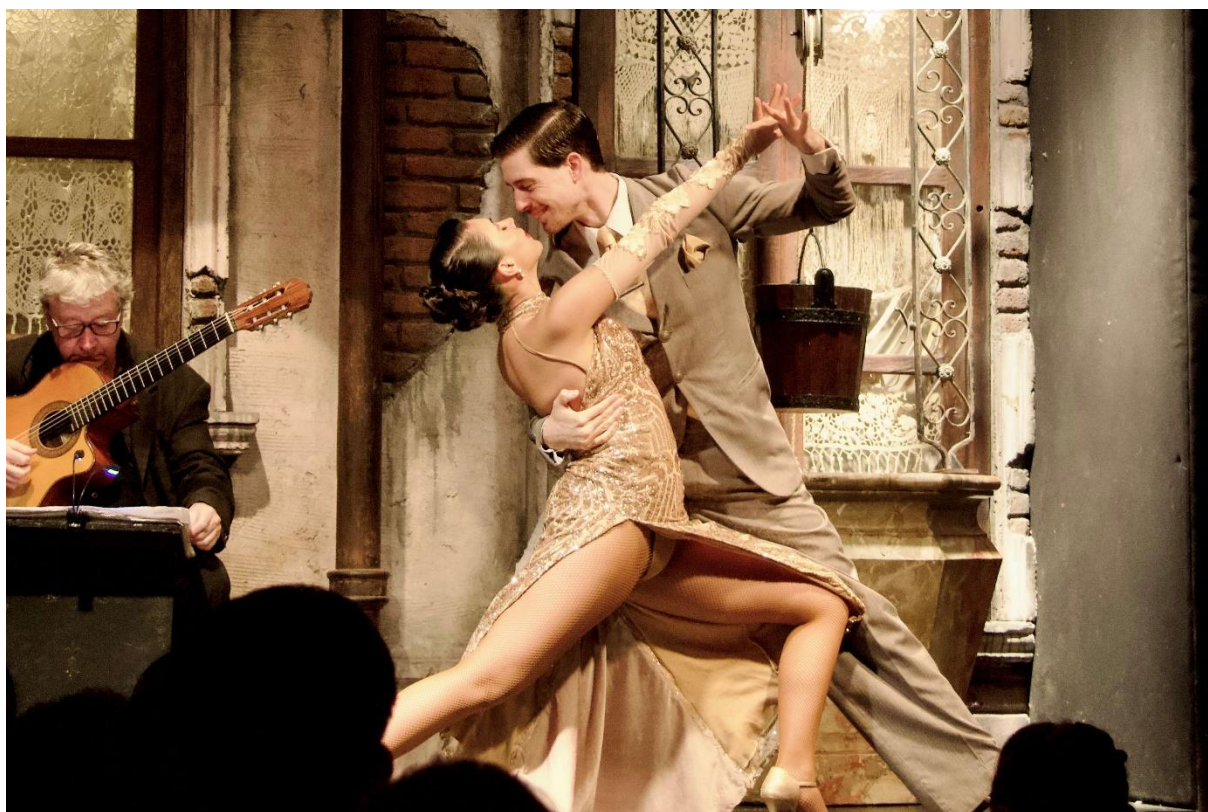


Foto: Marjeta Kovač

Odločni koraki, dramatični poudarki in tesno sodelovanje med partnerjema – tango je ples, ki pritegne pozornost že ob prvih taktih glasbe. Čeprav ga pogosto povezujemo z velikimi plesnimi dvoranami in odrskimi nastopi, lahko njegove osnovne elemente uspešno vključimo tudi v šolski prostor, kjer učenci skozi ples razvijajo gibalne, socialne in ritmične spretnosti.

prof. dr. Petra Zaletel

Fakulteta za šport, Ljubljana

Uvod

Tango je družabni ples, ki je nastal ob koncu 19. stoletja v Buenos Airesu (Argentini) in Montevideu (Urugvaj). Razvil se je iz prepleta evropskih, afriških in latinskoameriških glasbenih ter plesnih vplivov. Danes je eden najbolj prepoznavnih plesov na svetu, znan po

izraziti dinamiki gibanja, jasnih poudarkih v ritmu in tesnem **sodelovanju** med partnerjema¹. Tango temelji na hoji, spremembah smeri, obratih in kratkih poudarjenih korakih, ki se izvajajo v tesni **povezavi z glasbo** in partnerjem.

Posebnost tanga je predvsem **partnerska povezanost**, saj ples zahteva stalno komunikacijo med plesalcema. Vodilni plesalec nakazuje smer in dinamiko gibanja, partner pa te znake zaznava ter nanje odgovarja z ustreznim gibanjem. Tak način gibanja zahteva dobro telesno zaznavanje, **koordinacijo** ter **sposobnost prilagajanja partnerju** in prostoru².

Vendar pa v šolskem sistemu ni popolnoma tako. Namesto argentinskega tanga, za katerega velja, da plesalec vodi in plesalka sledi oziroma odgovarja z gibanjem, sta v šoli ritem in način gibanja v tangu –kot enemu od standardnih plesov – naučena prek korakov, plesnih figur, ritma in načina gibanja. Vseeno je prav zaradi kombinacije gibanja, glasbe in socialne interakcije tango lahko zanimiva in motivacijska oblika telesne dejavnosti za nekoliko starejše učence in dijake.

Značilnosti tanga

Tango je **standardni ples** s svojimi **značilnostmi in posebnostmi**; zaprta drža je oblikovana malce drugače (plesalkina leva roka ni na plesalčevemu ramenu, temveč pod njim – Slika 1a), stopala so rahlo zamaknjena (Slika 1b) in ni spustov in dvigov, ki so značilni za vse druge standardne plese. Tango združuje več pomembnih elementov gibanja v paru: odločno in hitro spreminjanje smeri, izjemno sodelovanje med plesnima partnerjema, njuno usklajenost, ritmičnost v zadržanem in propulzivnem gibanju (po zadržanem gibu sledi odločen, hiter premik telesa in glave), kognitivne (miselne) izzive¹. Prav ta kombinacija lahko pozitivno vpliva na telesno in psihosocialno zdravje posameznika.

Tango temelji na natančni hoji, spremembah smeri, obratih in nadzorovanem prenosu telesne mase. Takšno gibanje spodbuja razvoj ravnotežja in koordinacije, predvsem orientacije v prostoru¹. Zahteva nadzor nad telesom¹, usklajevanje gibanja z glasbo in odzivanje na partnerjeve gibalne znake. Plesanje tanga tako pripomore k izboljšanju ne samo ravnotežja, stabilnosti in koordinacije, kognitivnih funkcij in pozornosti, temveč tudi **socialnega vključevanja in občutka pripadnosti**^{2,3}.

Slika 1

Posebnost v zaprti drži (a) in postavitvi stopal (b) pri tangu⁴



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Ritem v tangu

Tango zaznamuje štiričetrtinski ritem (4/4). Največkrat plesalca izvajata plesne figure v ritmu, prikazanem na Sliki 2, kjer v treh taktih prikažeta dve frazi (pod vezajem), vsaka od njih pa označuje eno plesno figuro, ki jo učitelj šteje: »*slow-slow-quick-quick-slow-quick-quick-slow*«, pri čemer *slow* (S) pomeni počasi in zadržano, *quick* (Q) pa hitro in nenadno gibanje. Iz enega koraka v drug gibanje poteka hitro, nato pa do naslednje dobe zadržano, tako da imamo občutek drznega, nenadnega, strastnega in odločnega gibanja. Tako lahko opazimo, da traja posamična plesna figura (razložene so v nadaljevanju) šest udarcev, torej takt in pol, tako da je štetje s številkami (udarci) prezahtevno in pogosto nerazumljivo. Zato ga zamenjujemo z besedicama počasi (*slow*) – S in hitro (*quick*) – Q.

Slika 2

Ritem in štetje v tangu



Plesne figure v tangu

Plesalec in plesalka stojita na krožnici tako, da je plesalec obrnjen v plesno smer. Vsako plesno figuro začenja plesalec z levo nogo (LN) naprej, plesalka pa z desno nogo (DN) nazaj. Ves čas sta v zaprti drži, noge so v kolenih rahlo pokrčene. Ne izvajata nobenih dvigov na prste, njuna glava naj bo stalno na isti višini. Priporočamo štetje z enozložnima besedama *slow* (S) in *quick* (Q).

Kvadrat lahko štejemo tudi za osnovni korak tanga. V Preglednici 1 so zapisani posamični koraki posebej za plesalko in plesalca.

Preglednica 1

Izvedba plesne figure kvadrat za plesalko in plesalca

Udarci in ritem	Štetje	Koraki plesalke	Koraki plesalca
1-2 	S (1) S (2)	korak nazaj z DN korak nazaj z LN	korak naprej z LN korak naprej z DN
3 in 4 	Q (3) Q (in) S (4)	korak nazaj z DN korak v stran z LN korak priključi z DN	korak naprej z LN korak v stran z DN korak priključi z LN
5 in 6 	Q (5) Q (in) S (6)	korak naprej z LN korak v stran z DN korak priključi z LN	korak nazaj z DN korak v stran z LN korak priključi z DN

Progresivni link in zaprta promenada sta zahtevnejši plesni figuri, ki ju učitelj poučuje šele v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole ali v srednji šoli. Figuri sta značilni za hitro obračanje in ostrino v tangu. Do udarca 3-in traja progresivni link, od udarca 4 do 6 pa zaprta promenada (Preglednica 2).

Preglednica 2



Izvedba progresivnega linka in zaprte promenade za plesalko in plesalca

Udarci in ritem	Štetje	Koraki plesalke	Koraki plesalca
1-2 	S (1)	korak nazaj z DN	korak naprej z LN
	S (2)	korak nazaj z LN	korak naprej z DN
3 in 4 	Q (3)	korak nazaj z DN	korak naprej z LN
	Q (in)	in korak priključi z LN v obratu za 180 stopinj navzven (v desno) tako, da gleda v plesno smer	korak priključi z DN, obrne plesalko navzven
	S (4)	korak naprej z DN	korak naprej z LN
	Q (5)	korak naprej z LN	korak naprej z DN
5 in 6 	Q (in)	korak v stran z DN in pri tem obračanje nazaj k plesalcu (v levo) za 180 stopinj	korak naprej z LN, obrne plesalko nazaj k sebi
	S (6)	korak priključi z LN	korak priključi z DN

Levi obrat izvajata plesalec in plesalka podobno kot kvadrat, le da se pri tem obračata v levo: na 3 in 4 za polovico obrata ter nato na 5 in 6 še za preostalo polovico obrata (Preglednica 3).

Preglednica 3




Izvedba levega obrata za plesalko in plesalca

Udarci in ritem	Štetje	Koraki plesalke	Koraki plesalca
1-2 	S (1)	korak nazaj z DN	korak naprej z LN
	S (2)	korak nazaj z LN	korak naprej z DN
3 in 4 	Q (3)	korak nazaj z DN	korak naprej z LN
	Q (in)	korak v stran z LN in obrat 90 stopinj v levo	korak v stran z DN in obrat za 90 stopinj v levo
	S (4)	korak priključi z DN in obrat za 90 stopinj v levo	korak priključi z LN in obrat za 90 stopinj v levo
	Q (5)	korak naprej z LN	korak nazaj z DN
5 in 6 	Q (in)	korak v stran z DN in obrat 90 stopinj v levo	korak v stran z LN in obrat 90 stopinj v levo
	S (6)	korak priključi z LN in obrat 90 stopinj v levo	korak priključi z DN in obrat 90 stopinj v levo

Zibalni korak je preprost in zanimiv korak, ki ponazarja zibanje v paru in s tem usklajenost soplesalcev (Preglednica 4).

Preglednica 4

Izvedba zibalnega koraka za plesalko in plesalca

Udarci in ritem	Štetje	Koraki plesalke	Koraki plesalca
1-2 	S (1)	korak nazaj z DN	korak naprej z LN
	S (2)	korak nazaj z LN in rahel zasuk ven iz krožnice	korak naprej z DN in rahel zasuk ven iz krožnice
3 in 4 	Q (3)	zibanje in prenašanje teže naprej na DN	zibanje in prenašanje teže nazaj na LN
	Q (in)	nazaj na LN	naprej na DN
	S (4)	naprej na DN	nazaj na LN
5 in 6 	Q (5)	korak naprej z LN	korak nazaj z DN
	Q (in)	korak v stran z DN in obrat 90 stopinj v levo	korak v stran z LN in obrat 90 stopinj v levo
	S (6)	korak priključi z LN	korak priključi z DN

Didaktična navodila in postopek poučevanja tanga

Pri uvajanju tanga v šolsko okolje je smiselno začeti z osnovnimi elementi gibanja:

- pravilna drža telesa (Slika 1) in hoja v ritmu glasbe, kot je pojasnjeno na Sliki 2,
- pri hitrem prenosu teže z noge na nogo in zadržanju koraka na S je pomemben nadzor nad ravnotežjem,
- osnovna komunikacija med partnerjema (se opazujeta in si sledita, da je gibanje v paru usklajeno, kot da sta »eno telo«),
- učitelj nadaljuje s preprostimi plesnimi kombinacijami, na primer z navezovanjem osnovne plesne figure, imenovane kvadrat.

Šele ko učenci osvojijo osnovno gibanje in občutek za partnerja, lahko učitelj postopoma uvaja zahtevnejše plesne figure.

Koreografija⁴ je tako sestavljena iz zaporedja naučenih plesnih figur. Sprva učitelj poučuje korake ene do dveh figur posebej za plesalke in plesalce, ju nato združi skupaj, učenci jih

ponavljajo v paru brez glasbe, samo z učiteljevim štetjem in nato še s štetjem ob glasbi. Nato poučuje drugi dve figuri na podoben način. Šele ko znajo učenci odplesati vse plesne figure ob štetju in glasbi po ravni črti v prostoru, se postavijo na krožnico in poskušajo enako ponoviti na krožnici. Učitelj daje ves čas napotke, ki vključujejo tako štetje kot poudarjanje hitrih in počasnih korakov, pa tudi druge besedne napovedi, kot so smeri korakov npr. *naprej-v stran-skupaj, nazaj-v stran skupaj*, ipd.

Literatura

¹Kreutz, G. (2008). Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(2), 79–84. <https://doi.org/10.1177/1466424007087805>

²Witkoś, J. in Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal and social life on a group of women who dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5894. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115894>

³Israili, Z. H. in Israili, S. J. (2018). Tango dance: Therapeutic benefits – A narrative review. *International Journal of Advances in Social Science and Humanities*. <https://www.ijassh.com/index.php/IJASSH/article/view/53>.

⁴Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Poučevanje salse v šoli: razvoj, značilnosti in glasbeno-ritmične posebnosti



Foto: <https://salsapatipami.com/diferencias-entre-la-salsa-cubana-y-la-salsa-cubalinea/>

Salsa predstavlja plesno in glasbeno zvrst z bogato kulturno dediščino, ki izhaja iz prepletanja afro-karibskih in evropskih glasbenih tradicij. V zadnjih desetletjih se je razširila po vsem svetu in postala ena najbolj priljubljenih plesnih zvrsti. Njena kompleksna ritmična struktura, energičnost in socialna narava jo uvrščajo med plesne zvrsti, ki so primerne tudi za vključevanje v šolski prostor.

prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

Ples je univerzalni jezik gibanja, ki presega kulturne in jezikovne meje ter povezuje ljudi po vsem svetu. Med sodobnimi družabnimi plesi posebno mesto zavzema **salsa**, ki s svojo

energijo, izrazitim ritmom in **partnersko dinamično** privablja plesalce različnih starosti in kulturnih okolij. Zaradi svoje gibalne in socialne narave predstavlja salsa zanimivo možnost tudi za vključevanje v šolski prostor, kjer lahko prispeva k razvoju gibalnih sposobnosti, ritmičnega zaznavanja ter **socialnih** kompetenc učencev¹.

Razvoj salse

Salsa je glasbena in **plesna zvrst**, ki je nastala kot rezultat kulturnega prepletanja afriških in evropskih vplivov v karibskem prostoru. Njene korenine segajo predvsem v kubansko glasbeno tradicijo, zlasti v zvrst **Son cubano**, ki je v 19. stoletju združevala španske melodične elemente z afriškimi ritmi in načinom izvajanja **glasbe**². Ta glasbeni slog je nastal v vzhodnem delu Kube in se kasneje razširil v večja mestna središča, kjer je postal temelj za razvoj številnih drugih afro-kubanskih glasbenih oblik.

Pomembno vlogo pri oblikovanju sodobne salse je imela tudi migracija karibskih glasbenikov v **New York** v prvi polovici 20. stoletja. Tam so kubanski in portoriški glasbeniki začeli združevati tradicionalne karibske ritme z elementi jazza, big band glasbe in drugih popularnih slogov¹. V šestdesetih in sedemdesetih letih je salsa postala simbol latinsko-ameriške urbane kulture ter pomemben del glasbene industrije³.

Glasbene in ritmične značilnosti salse

Ena izmed najpomembnejših značilnosti salsa glasbe je kompleksna ritmična struktura, ki temelji na ritmičnem vzorcu, imenovanem **clave ritem**. *Clave* predstavlja petdelni ritmični vzorec afriškega izvora, ki deluje kot organizacijsko načelo celotne glasbene strukture in določa razmerja med posameznimi glasbenimi frazami². V praksi se najpogosteje pojavljata dve različici tega vzorca, in sicer tako imenovana struktura 2–3 ali 3–2, ki določa razporeditev poudarkov v glasbi.

Za boljše razumevanje ritmične strukture *clave* se pogosto uporablja štetje osmih dob, ki ustreza dvema zaporednima taktoma v 4/4 taktu. V tem okviru se pet poudarjenih udarcev *clave* razporedi v določenem zaporedju, ki določa ritmično organizacijo glasbe.

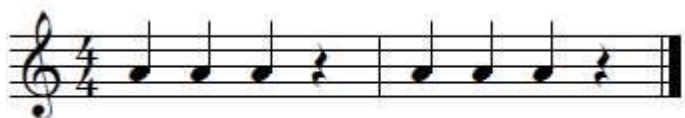
Pri strukturi **3–2 clave** se trije poudarki pojavijo v prvem taktu, dva pa v drugem. Če glasbo štejemo od 1 do 8, so poudarki običajno razporejeni približno na dobah **1, 4 in 6** v prvem taktu ter na dobah **3 in 7** v drugem taktu. Pri strukturi **2–3 clave** je razporeditev obratna: prvi takt vsebuje dva poudarka, drugi pa tri. V tem primeru se poudarki pojavijo približno na dobah **3 in 7** v prvem taktu ter **1, 4 in 6** v drugem taktu².

Ta ritmična struktura predstavlja temelj za delovanje vseh instrumentov v salsa glasbi, saj morajo glasbene fraze, poudarki in ritmične linije slediti isti organizaciji *clave*. Hkrati ima *clave* pomembno vlogo tudi pri plesu, saj plesalcem pomaga pri orientaciji v glasbeni frazi in pri usklajevanju korakov z ritmom glasbe¹.

V praksi plesalci pri salsi pogosto uporabljajo štetje **1–2–3, premor, 5–6–7, premor** (Slika 1), pri čemer se koraki izvajajo na tri dobe, četrta pa predstavlja kratek premor ali prenos teže. Takšna struktura omogoča usklajenost gibanja z glasbenimi poudarki, ki jih določa ritmični vzorec *clave*.

Slika 1

Ritem pri plesanju salse



Salsa glasba temelji tudi na izraziti poliritmični strukturi, pri kateri različni tolkalni instrumenti izvajajo med seboj dopolnjujoče se ritme. Med najpomembnejšimi instrumenti so **conga, bongo, timbales** in **claves**, ki skupaj ustvarjajo ritmično podlago za ostale instrumente¹. Poleg tolkal igrajo pomembno vlogo tudi klavir, bas ter skupina trobil, ki glasbi dajejo značilno energijo in bogato zvočno podobo³.

Tempo salsa glasbe je običajno **razmeroma hiter**, kar omogoča dinamično plesno izvedbo. Plesalci prilagajajo svoje gibanje glasbeni strukturi, pri čemer osnovni plesni korak praviloma temelji na zaporedju treh korakov v štirih glasbenih dobah¹.

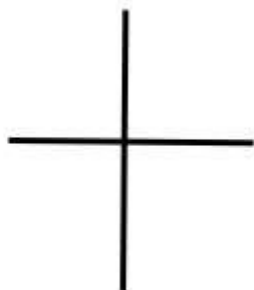
Značilnosti salse kot plesne zvrsti

Salsa je predvsem **partnerski ples**, ki temelji na komunikaciji med vodilnim in sledilnim plesalcem. Gibanje vključuje različne obrate, spremembe smeri in kombinacije korakov, ki jih plesalca izvajata skladno z ritmom glasbe. Zaradi svoje improvizacijske narave ples omogoča veliko mero ustvarjalnosti in individualnega izraza⁴.

Različna geografska okolja so privedla do razvoja več plesnih slogov salse. Med najbolj znanimi so kubanski (casino), newyorški in losangeleški slog. Čeprav se posamezni slogi razlikujejo v tehničnih in slogovnih značilnostih, vsi temeljijo na isti glasbeni strukturi in ritmičnih principih⁴. V šolah učenci plešejo največkrat t. i. **linijsko salso**, kje izvajajo korake na črti oziroma križu (Slika 2).

Slika 2

Smeri plesanja linijske salse



Plesne figure

V šolskem okolju je smiselno začeti z **najbolj osnovnimi koraki salse**, ki so primerni za začetnike. Že med ogrevanjem lahko učitelj poučuje korake frontalno, preden jih učenci izvajajo v plesnem paru. Pri tem je ključno, da učenci najprej osvojijo **prenos telesne teže z ene noge na drugo**. Nogi naj ostaneta rahlo pokrčeni v kolenih, pri prenašanju teže pa se noga, na katero prenašamo težo, rahlo iztegne, medtem ko druga ostaja pokrčena. Ta gib omogoča značilno **valovanje bokov**, ki je tipično za ta ples.


Pomembneje je, da učenci najprej obvladajo **osnovno gibanje in ritem salse**, kot pa da se prehitro učijo preveč plesnih figur. Uživanje v salsi namreč temelji na **pravilnem ritmičnem zaznavanju in gibalni koordinaciji**, ki omogočata, da plesalec izrazi energijo in značilni plesni slog.

Koraki v stran in koraki nazaj so med prvimi, ki jih učitelj poučuje. Učenci jih plešejo na 1-2-3, na četrto dobo pa sledi kratek premor ali pavza. Pri korakih v stran stopijo z desno nogo (DN) na 1 v stran, prenesejo težo, na 2 prenesejo težo nazaj na levo nogo (LN), na 3 priključijo z DN. Nato na 5-6-7 enako ponovijo še z drugo nogo in tako izmenično ponavljajo korake v stran na eno in drugo stran. Enako izvedejo tudi korake nazaj.

Osnovni korak je sestavljen iz enega koraka naprej (LN) in drugega nazaj (DN) za plesalce, plesalka pa začne ravno obratno; z DN korak nazaj in z LN korak naprej (Preglednica 1).

Preglednica 1

Osnovni korak salse za plesalko in plesalca

Udarci in ritem	Štetje	Plesalka	Plesalec
	1	korak z DN nazaj	korak z LN naprej
	2	prenos teže nazaj na LN	prenos teže nazaj na DN
	3	korak naprej (priključek) na DN	korak nazaj (priključek) na LN
	4	pavza	pavza
	5	korak z LN naprej	korak z DN nazaj
	6	prenos teže nazaj na DN	prenos teže nazaj na LN
	7	korak nazaj (priključek) na LN	korak naprej (priključek) na DN
	8	pavza	pavza

Desni obrat plesalke se izvaja v drugem delu osnovnega koraka tako, da plesalka na 5 stopi z LN naprej in se obrne pod plesalčevo levo roko v svojo desno, na 6 prenese težo na DN in s priključkom LN na 7 dokonča cel obrat tako, da je ponovno obrnjena proti plesalcu.

Plesna figura **pahljača** je popolnoma enaka kot koraki nazaj, le da se pri tem plesalec in plesalka obračata za 90 stopinj in tako »odpirata« navzven. Ko stopita plesalka in plesalec z DN nazaj, se obrneta v desno in obratno.

Slika 3

»Odprt« položaj pri pahljači s korakom nazaj



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Menjava mest poteka tako, da se plesalka v drugem delu osnovnega koraka, torej na 5 (z LN), 6 (z DN) sprehodi mimo plesalca v ravni liniji naprej, na 7 se obrne na levo za polovico obrata in obrnjena k plesalcu priključi z LN. Plesalec se v osnovnem koraku na 3 odpre, tako da ne izvede priključka z LN, ampak stopi z LN rahlo v stran (pri tem se obrne za 90 stopinj, da ponudi plesalki prostor), drugi del osnovnega koraka pa naredi običajno (pri tem se obrne še dodatnih 90 stopinj, da ponovno gleda plesalko).

Slika 4

Korak plesalca z LN v stran pri menjavi mest



Foto: Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Primer **koreografije** si lahko ogledate na posnetku, kjer za mlajše učence učitelj poenostavi gibanja tako, da še ne uporabljajo menjave mest, pri starejših pa lahko doda menjavo in celo med menjavo obrat plesalke navzven, kot je prikazano na koncu posnetka⁵.

Pedagoški pomen poučevanja salse v šoli

Vključevanje salse v šolsko okolje lahko pomembno prispeva k razvoju gibalnih in socialnih kompetenc učencev. Ples zahteva **koordinacijo**, ravnotežje, orientacijo v prostoru in sposobnost usklajevanja gibanja z glasbo. Hkrati partnerski ples spodbuja sodelovanje, komunikacijo in medsebojno zaupanje med učenci⁴.

Poleg telesnih koristi ima salsa tudi pomembno kulturno-izobraževalno vrednost. Učenci se skozi ples srečajo z glasbenimi in plesnimi tradicijami Latinske Amerike ter spoznavajo kulturno raznolikost in zgodovinski razvoj sodobnih plesnih zvrsti.

Literatura

¹Washburne, C. (2008). *Sounding salsa: Performing Latin music in New York City*. Temple University Press.

²Peñalosa, D. (2009). *The clave matrix: Afro-Cuban rhythm—Its principles and African origins*. Bembe Books.

³Gerard, C. (2001). *Music from Cuba: Mongo Santamaria, Chocolate Armenteros, and Cuban musicians in the United States*. Praeger.

⁴Hutchinson, S. (2014). *Salsa world: A global dance in local contexts*. Temple University Press.

⁵Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Plesni športni dan kot priložnost za celostni gibalni in ustvarjalni razvoj mlajših učencev



Foto: <https://www.oslesce.si/2026/02/25/sportni-plesni-dan-prve-triade/>

V šolskem prostoru plesni športni dan predstavlja priložnost, da učitelji približajo gibanje učencem na drugačen, ustvarjalen in doživljajsko bogat način. S skrbno načrtovano organizacijo lahko tak dan povežejo z glasbeno umetnostjo in poudarijo pomen športne dejavnosti za umetniško izražanje in socialno učenje ter tako prispevajo k celostnemu razvoju mlajših otrok.

prof. dr. Petra Zaletel in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gibanje ima v otroštvu in mladostništvu ključno vlogo pri telesnem, duševnem in socialnem razvoju posameznika. Sodobne raziskave opozarjajo, da se raven vsakodnevne telesne dejavnosti otrok zmanjšuje, hkrati pa naraščajo težave, povezane s telesno nedejavnostjo, stresom, slabšo samopodobo in socialno odtujenostjo¹. Šola ima pri tem izjemno vlogo, saj

lahko s premišljenimi, vključujočimi in prijetnimi gibalnimi izkušnjami pomembno prispeva k oblikovanju pozitivnega odnosa do gibanja.

Obvezni del programa osnovne šole so, poleg kulturnih, naravoslovnih in tehniških dni, tudi **športni dnevi**. V vsakem razredu osnovne šole imajo učenci vsako leto **pet športnih dni**, trajali pa naj bi pet šolskih ur. Opredeljuje jih **Koncept dni dejavnosti** s smernicami za njihovo izvedbo². Učitelji in šole imajo precejšnjo avtonomijo, kako bodo športne dneve izpeljali, vsebino ter organizacijo pa določijo v letnem delovnem načrtu šole³.

Pri pripravi in izvedbi vseh dni dejavnosti naj bi bil poudarek na medpredmetnem povezovanju, medsebojnem sodelovanju ter vključenosti učencev v vse faze izvedbe športnih dni³. Med specifičnimi cilji športnih dni sta tudi **zadovoljevanje učenčevih potreb po gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, sprostitvi in razvedrilu ter seznanjanje z različnimi športnimi dejavnostmi, s katerimi se lahko učenci ukvarjajo v prostem času**^{2,3}. Pomembno je, da so na športnem dnevu dejavni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje³.

Čeprav **plesni športni dan** ni posebej omenjen kot vsebina v **Konceptu dni dejavnosti**, ga šole lahko ponudijo v sklopu **seznanjanje z drugimi, novimi dejavnostmi, ki jih ni mogoče izpeljati v eni šolski uri**. Plesni športni dan lahko predstavlja inovativno obliko športnega dne, ki presega tradicionalno razumevanje športa kot tekmovanja in telesnega napora. Ples namreč združuje telesno dejavnost, čustveno izražanje, socialno vključevanje, igrivost in ustvarjalnost, kar ga uvršča med posebej učinkovite dejavnosti za **celostno dobrobit otrok in mladostnikov**^{4,5}. Hkrati lahko učitelji njegove cilje in vsebine **medpredmetno povežejo z glasbeno umetnostjo**.

Organizacija in izvedbeni okvir

Plesni športni dan za mlajše učence je smiselno organizirati v obliki delavnic po postajah, najbolje v različnih prostorih – dvoranah, kjer se skupine učencev izmenjujejo med **različnimi plesnimi vsebinami**. Takšna organizacija omogoča raznolikost, visoko stopnjo dejavnosti in večjo motivacijo učencev. Program naj traja do pet šolskih ur in vključuje skupno uvodno ogrevanje, tri do štiri delavnice, zaključni skupni ples ali predstavitev – nastop ter kratko refleksijo.

Prostorsko je priporočljivo uporabiti telovadnico kot osrednji prostor, dodatne učilnice ali večnamenske prostore pa za posamezne plesne postaje. Pri izvedbi sodelujejo učitelji športne vzgoje, v nižjih razredih osnovne šole razredni učitelji, po možnosti pa tudi zunanji plesni pedagogi, ki lahko obogatijo program s svojim strokovnim znanjem.

Preglednica 1

Cilji, organizacijski okvir in predlagan potek plesnega športnega dne

Cilji športnega dne	Organizacijski okvir	Predlagan potek športnega dne
Pridobivanje veselja do gibanja in plesnega izražanja	Trajanje: 4–5 šolskih ur	1. Skupno ogrevanje (10–15 min)
Razvijanje ritma, koordinacije in oblikovanje telesne drže	Prostor: telovadnica + učilnice ali večnamenski prostori	2. Delavnice po postajah (3–4 krogi po 35–45 min)
Krepitev socialnih veščin (sodelovanje, spoštovanje, komunikacija)	Učna oblika: skupinska – delavnice po postajah (kroženje skupin)	3. Zaključni nastop ali predstavitev (20–30 min)
Spoznavanje različnih plesnih zvrsti	Izvajalci: učitelji športne vzgoje, razredni učitelji, zunanji plesni pedagog	4. Refleksija in sproščanje
Razvijanje ustvarjalnosti in samozavesti		

Vsebinska zasnova za mlajše učence

V razvojnem obdobju mlajših učencev sta gibanje in igra temeljna načina učenja. Razvojni psihologi poudarjajo, da otroci v tem obdobju doživljajo svet predvsem skozi **telesno izkušnjo**, pri čemer gibanje pomembno vpliva na razvoj možganskih funkcij, pozornosti in čustvene regulacije⁶. Ples omogoča naravno povezavo med telesnim gibanjem, čustvi in domišljijo.

Raziskovalci s področja plesne pedagogike navajajo, da plesne dejavnosti pozitivno vplivajo na telesno zavedanje, koordinacijo in ravnotežje, hkrati pa zmanjšujejo napetost in spodbujajo pozitivno razpoloženje⁷. Posebna vrednost plesa je v tem, da ni usmerjen v rezultat, temveč v proces, kar je za mlajše otroke razvojno zelo primerno.

Cilji plesnega športnega dne so zasnovani skladno z razvojnimi potrebami otrok in sodobnimi priporočili za spodbujanje telesnega in duševnega zdravja: učenci se začnejo zavedati pomena redne telesne dejavnosti na prijeten in igriv način, razvijajo osnovne gibalne sposobnosti

(koordinacija, ravnotežje, orientacija v prostoru), krepijo pozitivno telesno samopodobo in samozavest, nadzorujejo čustveno izražanje in ga uravnavajo, razvijajo socialne spretnosti, sodelovanje in empatijo.

Otroci, ki doživljajo gibanje kot zabavno in varno dejavnost, razvijejo trajnejšo **notranjo motivacijo** za telesno dejavnost⁴, kar predstavlja pred učitelje pomembne izzive, kako jih spodbujati in podpirati pri usvajanju plesnih vsebin.

Opis in utemeljitev dejavnosti

Uvodni del plesnega športnega dne je namenjen ustvarjanju varnega in spodbudnega okolja. Otroci se zberejo v krogu, kar spodbuja občutek pripadnosti in enakovrednosti. Preproste gibalne igre ob glasbi omogočajo postopno vključevanje vseh otrok ne glede na njihove gibalne sposobnosti. Občutek psihološke varnosti je ključen za otrokovo pripravljenost na izražanje in sodelovanje. Pozitivno čustveno vzdušje pa povečuje učno učinkovitost in zmanjšuje stres⁵.

Osrednji del – plesne postaje kot celostna gibalna izkušnja – poteka v obliki plesnih postaj, ki temeljijo na načelih izkustvenega in sodelovalnega učenja. Otroci skozi gibanje raziskujejo različne načine izražanja in se učijo v interakciji z drugimi. Dejavnosti vključujejo plesne zgodbe, ritmične naloge, gibanje s pripomočki in sodelovalne plesne igre. Takšen pristop dokazano spodbuja socialno povezanost, saj se otroci učijo prilagajanja, opazovanja in skupinskega delovanja⁸. Hkrati plesne dejavnosti prispevajo k izboljšanju telesne pripravljenosti in koordinacije, ne da bi otroci to doživljali kot napor, temveč kot igro.

Sklepni del – umirjanje, zavedanje in refleksija – je namenjen umiritvi telesa in integraciji doživetega. Umirjeni gibi in pogovor omogočajo, da otroci ozavestijo svoje občutke in telesna doživetja. Raziskovalci poudarjajo, da že kratka refleksija po gibalni dejavnosti prispeva k boljšemu čustvenemu zavedanju in samoregulaciji.

Pri učencih prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja je tako v ospredju predvsem doživljanje gibanja, razvoj ritma in spodbujanje ustvarjalnosti. **Program** zato temelji na **treh vsebinskih sklopih**.

1. Otroški plesi omogočajo sproščeno uvajanje v plesno gibanje. Učenci skozi rajalne igre, preproste koreografije in ples s pripomočki razvijajo občutek za ritem, orientacijo v prostoru ter sposobnost sodelovanja v skupini. Učitelj naj da poseben poudarek igri, ponavljanju in pozitivni izkušnji gibanja.

Cilji: Učenci usvojijo osnovne ritmične vzorce, razvijajo orientacijo v prostoru in sodelovanje.

Vsebine:

- rajalne in plesno ritmične igre,
- preproste koreografije,
- ples s pripomočki (trakovi, rutice, obroči),
- ples na različne zvrsti glasbe (hitro–počasi).

2. Ljudski plesi predstavljajo pomemben stik s kulturno dediščino. Učenci spoznavajo enostavne korake v krogu ali parih, ob tem pa razvijajo občutek pripadnosti skupnosti in si privzgapajo spoštovanje tradicije. Učitelj lahko vsebino smiselno poveže z drugimi predmetnimi področji, na primer z glasbeno umetnostjo ali spoznavanjem okolja.

Cilja: Učenci spoznavajo kulturno dediščino in se prilagajajo na skupinsko gibanje ter usklajeno delovanje.

Vsebine:

- enostavni slovenski ljudski plesi,
- osnovni koraki v krogu ali parih,
- pogovor o običajih in oblačilih (medpredmetna povezava).

3. Ustvarjanje v gibanju in ritmu – ustvarjalni ples spodbuja domišljijo in čustveno izražanje. Učenci raziskujejo različne načine gibanja ob ritmu, improvizirajo in v manjših skupinah ustvarjajo kratke plesne zgodbe. Takšna dejavnost krepi samozavest, divergentno mišljenje in sposobnost nebesedne komunikacije.

Cilja: Učenci razvijajo ustvarjalnost in izražajo čustva skozi gib.

Vsebine:

- **gibanje na različne ritme** (bobni, ploskanje),
- plesne improvizacije,
- koreografije in kratke plesne zgodbe,
- skupinske predstavitve.

4. Sklepni del za mlajše – program za mlajše se zaključi s skupnim plesom ali kratko predstavitvijo, kjer je poudarek na doživetju in sodelovanju, ne na popolnosti izvedbe.

Na koncu naj otroci izvedejo nekaj vaj **sproščanja**, nato pa v krogu **ubesedijo svoje občutke** o športnem dnevu (učenci prvega in drugega razreda naj športni dan opišejo z eno ali največ dvema besedama, npr. super; zabavno; brez veze; nikoli več ipd., starejši pa naj svoje mnenje tudi utemeljijo).

Literatura

- ¹Twenge, J. M. in Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- ²Koncept dni dejavnosti (1998). https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf
- ³Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ⁴Burkhardt, J. in Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people. *Arts & Health*, 4(2), 148–161. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- ⁵Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- ⁶Orth, U. in Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- ⁷McCutchen, B. P. (2006). *Teaching dance as art in education*. Human Kinetics.
- ⁸Kirschner, S. in Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354–364. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004>
- ⁹Twenge, J. M. (2017). *iGen*. Atria Books.
- ¹⁰Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B. in McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomized trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.007>
- Primere plesov najdete na Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Plesni športni dan za starejše učence in srednješolce



Foto: www.os-litija.si/plesni-sportni-dan-4/

Pri pripravi plesnega športnega dne za mlajše učence so primerne vsebine rajalni, otroški in ljudski plesi ter ustvarjanje v gibanju, s čimer postane ples prijetna in zabavna telesna izkušnja. V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in v srednji šoli pa ples omogoča dvig telesne zmogljivosti, vpliva na pozitivno telesno samopodobo in identiteto. S plesom se mladostniki povezujejo v bolj popularnih plesnih zvrsteh, kot sta jazz in hip hop.

prof. dr. Petra Zaletel in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

V mladostništvu pogosto prihaja do upada telesne dejavnosti, saj se številni mladostniki ne prepoznajo v tradicionalnih športnih dejavnostih ali tekmovalnih športih. Zato je pomembno, da šola ponuja raznolike vsebine in oblike gibanja, ki so mladim kulturno bližje ter spodbujajo notranjo motivacijo za telesno dejavnost.

Ples predstavlja učinkovito obliko telesne dejavnosti za starejše učence in srednješolce, saj združuje gibanje, glasbo, ustvarjalnost in socialno interakcijo. Plesne dejavnosti pozitivno vplivajo na razvoj koordinacije, ravnotežja in splošne gibalne učinkovitosti, hkrati pa povečujejo raven telesne dejavnosti in omogočajo uživanje v gibanju¹. Poleg telesnih koristi ima ples tudi pomembne psihološke in socialne učinke. Redna udeležba v plesnih dejavnostih je povezana z izboljšanim razpoloženjem, večjo samozavestjo in zmanjšanjem čustvene stiske pri mladostnikih². Študije prav tako poudarjajo, da ples spodbuja socialno povezanost, sodelovanje in občutek pripadnosti skupini³.

Posebej pomembno je, da ples pogosto predstavlja obliko telesne dejavnosti, ki je mladostnikom zanimiva in kulturno blizu. Raziskovalci dokazujejo, da lahko plesne dejavnosti pomembno prispevajo k skupni količini zmerne do intenzivne telesne dejavnosti mladih – v nekaterih primerih tudi skoraj tretjino njihove tedenske telesne dejavnosti⁴.

Motivacijski potencial plesa je še večji, ko učitelj vključi v pouk plesne zvrsti, ki so del sodobne mladinske kulture, kot so **hip-hop in drugi ulični plesi, breakdance, komercialni ples, salsa ali bachata**. Takšne oblike gibanja omogočajo mladostnikom izražanje identitete in povezovanje z vrstniki ter razvijajo ustvarjalnost, kar lahko pomembno prispeva k pozitivnemu odnosu do gibanja.

Obvezni del osnovnošolskega programa so, poleg kulturnih, naravoslovnih in tehniških dni, tudi **športni dnevi**. V vsakem razredu zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole imajo učenci vsako leto pet športnih dni, trajali pa naj bi pet šolskih ur. Opredeljuje jih Koncept dni dejavnosti s smernicami za njihovo izvedbo⁵. V gimnazijskih programih so športni dnevi del obveznih izbirnih vsebin (sklop, obvezen za vse dijake – 35 ur v celotnem šolskem obdobju); druge ure za športne dni lahko šola vzame iz sklopa izbirnih vsebin – dijakova prosta izbira⁶. V drugih srednješolskih programih sodijo športni dnevi v sklop interesnih dejavnosti, obveznih za vse dijake (temu delu programa je namenjeno različno število ur glede na program)⁶. **Učitelji in šole imajo precejšnjo avtonomijo**, kako bodo športne dneve izpeljali, vsebino ter organizacijo pa določijo v **letnem delovnem načrtu šole**⁶.

Pri pripravi in izvedbi vseh dni dejavnosti naj bi bil poudarek na medpredmetnem povezovanju, medsebojnem sodelovanju ter vključenosti učencev in dijakov v vse faze izvedbe športnih dni⁶.

Pomembno je, da so na športnem dnevu dejavni vsi učenci oz. dijaki in da jim športni dan pomeni prijetno ter ustvarjalno doživetje, pridobljene izkušnje pa lahko prenašajo v vsakdanje življenje⁶.

Predlagamo, da šole v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in v srednji šoli ponudijo plesni športni dan, ki je lahko povezan tudi s pripravo učencev na valetu oziroma dijakov na maturantski ples. Plesni športni dan naj presega tradicionalno razumevanje športa kot tekmovanja in telesnega navora. Ples namreč združuje telesno dejavnost, čustveno izražanje, socialno vključevanje, igrivost in ustvarjalnost, kar ga uvršča med posebej učinkovite dejavnosti za celostno dobrobit otrok in mladostnikov^{7,8}. Hkrati lahko učitelji njegove cilje in vsebine **medpredmetno povežejo** v osnovni šoli z glasbeno umetnostjo, v srednji šoli pa z glasbo.

Organizacija in izvedbeni okvir

Podobno kot predlagamo v prispevku **Plesni športni dan kot priložnost za celostni gibalni in ustvarjalni razvoj mlajših učencev**, je tudi za mladostnike smiselno organizirati plesni športni dan v obliki **delavnic po postajah**, kjer se skupine starejših učencev oziroma dijakov izmenjujejo med različnimi plesnimi zvrstmi. Takšna organizacija omogoča raznolikost vsebin, visoko stopnjo dejavnosti in večjo motivacijo mladostnikov.

Program naj traja **5 šolskih ur** in vključuje:

- skupno uvodno ogrevanje,
- 3–4 plesne delavnice,
- zaključni skupni ples ali kratko predstavitev,
- sproščanje in refleksijo.

Dejavnosti se lahko izvajajo v **telovadnici, plesni dvorani ali večnamenskih učilnicah**. Pri izvedbi lahko sodelujejo učitelji športne vzgoje, zunanji plesni pedagogi in v srednji šoli dijaki z naprednejšim plesnim znanjem.

Cilji plesnega športnega dne

Učenci/dijaki:

- si oblikujejo pozitiven odnos do telesne dejavnosti,
- razvijajo ritem, koordinacijo in gibalno ustvarjalnost,
- krepijo samozavest z izražanjem skozi gib,
- izboljšujejo socialne odnose, sodelovanje in komunikacijo,
- spoznavajo sodobne plesne zvrsti, ki so mladim blizu.

Primer vsebine delavnic

- **hip-hop/street dance** – osnovno gibanje v ritmu – t. i. *groove*, izolacije in kratka koreografija,
- **latino plesi (salsa ali bachata)** – osnovni koraki in gibanje v paru,
- **komercialni ples/pop koreografija** – ples na popularno glasbo,
- **prosti stil (*freestyle*) ali improvizacija** – ustvarjanje lastnih plesnih kombinacij.

Ostale plesne zvrsti smo že opisali, zato tukaj pojasnjujemo pojem **komercialni ples**. To je sodobna plesna zvrst, ki se je razvila predvsem v povezavi z zabavno industrijo, kot so glasbeni videospoti, koncertne turneje, televizijske oddaje, reklame in odrski spektakli. Gre za ples, ki je namenjen širšemu občinstvu in je pogosto ustvarjen z namenom **vizualne privlačnosti, zabave ter učinkovite odrske predstavitve**. Zanj je značilno, da združuje elemente različnih plesnih stilov, kot so hip hop, jazz, ulični ples (street dance), funk, latino ali celo akrobatiko, pri čemer se koreografija prilagaja glasbi, vsebini nastopa in estetskemu učinku.

Posebnost komercialnega plesa je njegova prilagodljivost in odprtost do različnih vplivov. Koreografije so pogosto energične, dinamične in izrazite, plesalci pa poleg tehnične izvedbe poudarjajo tudi izraznost, karizmo in odrsko prezenco. Velik poudarek je na vizualnem učinku, sinhronosti skupine ter povezavi z glasbo in s celotno odrsko podobo. Komercialni ples se zato razlikuje od nekaterih tradicionalnih plesnih zvrsti, ki sledijo strožjim tehničnim pravilom ali zgodovinskim oblikam, saj je njegov glavni namen **ustvariti privlačno in sodobno plesno interpretacijo**, ki učinkovito komunicira z občinstvom in podpira umetniško ali medijsko sporočilo nastopa.

Predlagan potek športnega dne

1. **skupno ogrevanje** (10–15 min),
2. **delavnice po postajah** – 3–4 krogi (35–45 min),
3. **zaključni nastop ali skupni ples** (20–30 min),
4. **sproščanje in refleksija.**

Vsebinska zasnova za starejše učence in srednješolce

V obdobju mladostništva se izrazito razvijata telesna samopodoba in identiteta. V tem razvojnem obdobju se pogosto med mladimi pojavljajo negotovost, socialna primerjava in upad telesne dejavnosti⁹. Ples jim omogoča **varno obliko izražanja**, ki ni nujno tekmovalna, temveč spodbuja sodelovanje in pripadnost.

Cilji športnega dne so usmerjeni v: razumevanje pomena redne telesne dejavnosti in telesne zmogljivosti, krepitev pozitivne telesne samopodobe in obvladovanje stresa, kar podpira duševno zdravje, razvoj socialnih kompetenc, skupinske kohezije, ustvarjalnosti in samoiniciativnosti.

Številni raziskovalci potrjujejo, da plesne in gibalno-ustvarjalne dejavnosti pozitivno vplivajo na psihološko dobrobit mladostnikov¹⁰, zato je lahko plesni športni dan za starejše učence oziroma dijake pomembno sporočilo, kako lahko sami poskrbijo za dobro počutje in (samo)regulacijo.

Opis in utemeljitev dejavnosti

Uvodni del – aktivacija in pozitivna naravnost. Dinamično ogrevanje ob glasbi povečuje srčni utrip, pripravlja telo na gibanje in ustvarja energično vzdušje. Pomembno je, da učenci oz. dijaki razumejo, da je namen športnega dne doživetje in sodelovanje.

Delavnice po plesnih zvrsteh omogočajo stik z različnimi plesnimi stili, kar povečuje občutek izbire in notranje motivacije. Raznolikost dejavnosti dokazano povečuje vključenost in zmanjšuje odpor do gibanja. Učitelj naj izbere na eni strani bolj popularne plesne vsebine (hip hop in jazz), na drugi pa plese v paru, ki spodbujajo povezanost s plesnim partnerjem.

Skupinsko ustvarjanje koreografije je osrednji element športnega dne. Proces zahteva komunikacijo, sodelovanje in prilagajanje, kar krepi socialno povezanost in občutek skupinske učinkovitosti.

Sklepni del – predstavitev, priznanje in refleksija. Predstavitve koreografij omogoča pozitivno izkušnjo nastopanja, refleksija pa pomaga ozavestiti pridobljene izkušnje in občutke. Takšne izkušnje prispevajo k večjemu samospoštovanju¹¹.

Pri učencih predmetne stopnje in srednješolcih lahko plesni športni dan vključuje zahtevnejše plesne tehnike, poudarek na individualnem izrazu in socialni interakciji pa je večji, kot je pri mlajših učencih.

1. Jazz ples razvija koordinacijo, telesni nadzor in izraznost. Učenci oz. dijaki naj spoznajo ali utrjujejo osnovne elemente, kot so izolacije posameznih delov telesa, različne ravni in dinamike gibanja. Učenje krajše koreografije omogoča občutek napredka in povezanosti v skupini.

Cilji: Učenci/dijaki razvijajo koordinacijo, spoznavajo izolacije, ustvarjajo koreografije, razvijajo izraznost.

Vsebine:

- osnovne jazz tehnike (izolacije, linije telesa),
- kratka koreografija,
- različni načini in dinamike gibanja.

2. Hip hop je učencem oz. dijakom praviloma blizu, zato predstavlja močan motivacijski dejavnik. Skozi učenje osnovnega sproščene gibanja, ritmičnih variacij in kratkih kombinacij učenci oz. dijaki razvijajo občutek za ritem ter ustvarjajo lastni plesni stil. Vključitev elementov improvizacije spodbuja samozavest in individualnost.

Cilji: Učenci/dijaki razvijajo ritmičnost, individualni stil in samozavest.

Vsebine:

- osnovni *groove* in *bounce* – mehko in sproščeno pozibavanje v kolenih, kolkah in gležnjih,
- osnovni koraki (npr. korak v stran in priključek – različice, zibanja telesa),
- prosti slog – *freestyle* z izzivi v skupinah,
- kratka koreografija.

3. Družabni plesi krepijo socialne veščine in kulturo vedenja. Učenci oz. dijaki spoznajo osnovne korake izbranega plesa, menjajo partnerje in se učijo osnov plesnega bontona. Poleg gibalnih ciljev takšna dejavnost pomembno prispeva k razvijanju spoštljive komunikacije (primer ča-ča ples) in sodelovanja (primer tehnosving).

Cilji: Učenci/dijaki razvijajo socialno interakcijo in kulturo vedenja v paru ter spoštujejo plesni bonton.

Vsebine:

- osnovni koraki (npr. ča-ča, jive ali angleški valček),
- menjava partnerjev,
- plesni bonton,
- plesne igre.

4. Sklepni del za starejše učence oz. dijake – program se sklene s **skupno plesno predstavitvijo** – nastopom, ki poveže vse skupine in ustvari občutek skupnosti. Po tem učitelj (ali dijak, ki ima več plesnega znanja) izvede **skupno sproščanje**. V zaključenem krogu se učenci oz. dijaki posedejo v krog in se pogovorijo o občutkih. Vsak mladostnik/dijak naj prisluhne drugim in ima tudi sam priložnost deliti svoja občutja in doživljanja. Učitelj naj jih spodbuja tudi h kritičnem **reflektivnemu razmišljanju** o plesnem bontonu.

Pedagoška in didaktična izhodišča

Učitelji naj pri načrtovanju in izpeljavi plesnega športnega dne upoštevajo naslednja priporočila:

- upoštevanje načela postopnosti, prilagajanje obremenitve in izbora vsebin razvojni stopnji in predznanju učencev oz. dijakov;
- učenci in dijaki se bodo počutili ugodno, če bo učno okolje varno in spodbudno;
- ključno vlogo ima dober prikaz, jasna struktura posameznih plesnih vsebin in pozitivna povratna informacija, ki krepi motivacijo;
- pomemben poudarek je na sodelovanju, ustvarjalnosti in doživljanju, ne na tekmovalnosti;
- s končno (samo)refleksijo dijaki ozaveščajo pomen plesnega gibanja in plesnega bontona zanje in za skupino.

Devetošolci in dijaki zaključnih letnikov se na plesnem športnem dnevu lahko tudi pripravljajo na prihajajoči ples na valeti oz. maturantski ples; v tem primeru naj učitelji na različnih postajah izvajajo družabne plese.

Literatura

- ¹Akinci, Y. (2025). The effect of hip-hop dance training on motor competence, physical activity, and enjoyment in early adolescent girls. *BMC Public Health*, 25, 3556. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24875-7>
- ²Lin, C., Kaplan, S. G., Wilson, P. in Thompson, S. M. (2022). Dancing for enhancing mood: Benefits for adolescents on a pediatric behavioral health unit. *American Journal of Recreation Therapy*, 21(2). <https://doi.org/10.5055/ajrt.2022.0258>
- ³Must, A., Bandini, L. G., Curtin, C., Rancaño, K. M., Eliasziw, M., Tybor, D. J. in Stanish, H. (2022). A pilot dance intervention to encourage physical activity engagement for adolescent girls with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4661. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084661>.
- ⁴O'Neill, J. R., Pate, R. R. in Hooker, S. P. (2011). The contribution of dance to daily physical activity among adolescent girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 87. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-87>.
- ⁵Koncept dni dejavnosti (1998). https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf
- ⁶Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ⁷Burkhardt, J. in Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people. *Arts & Health*, 4(2), 148–161. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- ⁸Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- ⁹Twenge, J. M. (2017). *iGen*. Atria Books.
- ¹⁰Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B. in McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomized trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.007>
- ¹¹Orth, U. in Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Primere plesov najdete na Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**