



PL ISSN 1429-8635

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE**

Podręczniki i Skrypty Nr 26

Barbara Janowska, Barbara Seredyńska

**PODRĘCZNIK
TANE CZNEJ TECHNIKI WOLNEJ**

**DLA CHOREOGRAFÓW, INSTRUKTORÓW TAŃCA
I NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**



Kraków 2006

V7 86766
22 2006867968

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800031412

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

Podręczniki i Skrypty Nr 26

Barbara Janowska, Barbara Seredyńska

**PODRĘCZNIK
TANECZNEJ TECHNIKI WOLNEJ**

**DLA CHOREOGRAFÓW, INSTRUKTORÓW TAŃCA
I NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**



Kraków 2006

Kolegium Redakcyjne

Przewodniczący: Ryszard Winiarski

Członkowie: Jerzy Cempla, Jerzy Januszewski, Andrzej Matuszyk,
Edward Mleczek, Janusz Zdebski

Sekretarz naukowy Redakcji: Wacław Srokosz

Recenzenci: Dr Anna Rybicka

Rysunki wykonała: Aleksandra Kordeczka

Adres Redakcji: al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków

Korekta autorska



ISBN 83-89121-32-8

© Copyright by Academy of Physical Education in Cracow

Opracowanie DTP i druk: **Dział Poligrafii AWF Kraków**
Kraków, ul. Śniadeckich 12b
Zam. nr 45/2006, nakład 500 egz.

Akc. Nr 130 / D / 06 I.

793.3(010)

SPIIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Geneza techniki wolnej	7
2. Charakterystyka techniki wolnej	12
3. Muzyka w technice wolnej, czynniki wyrazu muzycznego i ich realizacja ruchem	14
4. Ćwiczenia taneczno-gimnastyczne równomiernie kształtujące i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe:	24
– ćwiczenia głowy i odcinka szyjnego kręgosłupa	24
– ćwiczenia obręczy barkowej i ramion	25
– ćwiczenia tułowia	29
– ćwiczenia mięśni brzucha	39
– ćwiczenia mięśni grzbietu	43
– ćwiczenia obręczy biodrowej	46
– ćwiczenia nóg	47
– ćwiczenia równoważne	55
– obroty	57
– podskoki i skoki	58
5. Ćwiczenia taneczne w parach na ograniczonej powierzchni	61
6. Ćwiczenia taneczne w przestrzeni	66
– indywidualnie	66
– parami	70
7. Wyrazistość ruchu tanecznego	75
8. Plastyka ruchu	82
9. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	88
10. Schemat zajęć techniki wolnej	90
Piśmiennictwo	92
Aneks	93
Budowa anatomiczna układu kostno-stawowego i mięśniowego człowieka (aparatu ruchu)	94
Wykaz skrótów występujących w opracowaniu	98
Słowniczek	98

WSTĘP

Taniec jest jedną z najstarszych sztuk pięknych, towarzyszących człowiekowi od początku jego istnienia. Przechodził on ewolucję – od wyrażania ludzkich emocji pod wpływem zjawisk przyrody i wierzeń, poprzez formy obrzędowe, kultowe, obyczajowe, społeczne do widowisk tanecznych. Bez względu na to, czy był związany z magią i wierzeniami, czy był wyrazem emocji, środkiem komunikacji międzyludzkiej, czy zaspokajał potrzeby estetyczne, zawsze wyrażał jakieś treści.

Rozważając rolę tańca i szukając jego miejsca we współczesnym świecie trzeba stwierdzić, że taniec był, jest i będzie formą fizycznej i emocjonalnej realizacji człowieka.

Z chwilą pojawienia się nauczycieli tańca (XVII w.), formy taneczne bardziej wyspecjalizowane ujęto w określone kanony. Tym sposobem powstały różne techniki taneczne, z których każda stanowi własną specyfikę, a wszystkie zmierzają do bogatej prezentacji wyuczonych elementów tańca.

Najstarszą techniką taneczną jest technika tańca klasycznego, która przy rozwijających się nowatorskich trendach tanecznych, wymaga uzupełnienia o inne techniki taneczne takie jak taniec wyzwolony, taniec wyrazisty, taniec nowoczesny, taneczna technika wolna itp.

Technika wolna może być wykorzystana w różnorodnych zajęciach ruchowych przy akompaniamencie muzycznym, prowadzonych w grupach dziecięcych, młodzieżowych i z dorosłymi. W technice wolnej następuje kompilacja dwóch sztuk: tanecznej i muzycznej, z których pierwsza wzbogaca ćwiczących o walory fizyczne, ułatwiające wypracowanie cech motorycznych i koordynacji ruchowej, druga wkracza w zakres wychowania estetycznego, wpływając na piękno ruchu poprzez wrażliwość na muzykę, świadomość jej elementów oraz przeżywanie emocjonalne jej charakteru, mające odzwierciedlenie w wyrazie i ekspresji ruchu.

Ruch i muzyka jako formy niezależne od siebie, są jednak bardzo sobie bliskie i mogą stanowić ciekawą, piękną, a zarazem pożyteczną całość.

W obecnej dobie człowiek poddany jest wielkiej próbie egzystencji w specyficznych warunkach, pełnych emocjonalnych przeżyć i stresów. W celu ich pokonania poszukiwania idą w kierunku nowych metod oddziałujących na harmonijny rozwój psychofizyczny człowieka poprzez jego udział w różnorodnych formach ruchowych, które są jednym ze sposobów aktywnego życia. Szczególną rolę mogą tu pełnić zajęcia ruchowe prowadzone przy muzyce, która pobudza do więk-

szego zaangażowania w zadania ruchowe, rozwija wrażliwość na piękno muzyki i estetykę ruchu, ułatwia wykonanie ćwiczenia przez rytmiczno – akordyczne impulsy, a wyrównując procesy pobudzenia i hamowania, wpływa korzystnie na psychikę ćwiczących, likwidując stres i wprowadza w stan relaksu.

Technikę wolną można polecić choreografom, nauczycielom wychowania fizycznego i instruktorom, prowadzącym w grupach wiekowych, różnorodnie zajęcia ruchowe przy muzyce.

Dla realizujących zajęcia muzyczno-ruchowe taneczna technika wolna (wybrane elementy) jest propozycją uzupełniającą inne techniki taneczne, a wykorzystywana w całości może stanowić podstawę treningu tanecznego. Nauczycielom wychowania fizycznego sugeruje się wprowadzanie tej techniki do działu „Taniec, Rytm, Muzyka”, zawartego w szkolnym programie wychowania fizycznego.

W niniejszym opracowaniu pragniemy zachęcić choreografów, nauczycieli i instruktorów do wykorzystania ćwiczeń z zakresu techniki wolnej, proponowanych w kolejnych rozdziałach podręcznika. Z naszych wieloletnich doświadczeń zawodowych wynika, że technika wolna jest doskonałą metodą, umożliwiającą ćwiczącym uzyskanie wysokiej sprawności fizycznej, estetyki ruchu, wykształcenie wrażliwości na piękno muzyki, a z ich połączenia wypracowanie elegancji ruchu i taneczności.

Autorki

1 GENEZA TECHNIKI WOLNEJ

Źródeł techniki wolnej należy poszukiwać na przełomie XIX i XX wieku, wśród nowatorów prezentujących swoje metody o charakterze tanecznym, rytmicznym i taneczno-gimnastycznym. Poniżej wybrano te trendy, które miały istotny wpływ na kształt programu techniki wolnej.

Isadora Duncan (1878–1927) – stworzyła nowy kierunek tańca zwany tańcem wyzwolonym, odrzuciła zbędną sztywność baletu klasycznego, zastępując ją naturalnymi, swobodnymi ruchami ciała, które według niej miały wyrażać przeżycia i uczucia tancerza. Poruszała się w przestrzeni wykonując biegi, podskoki, wymachy ramion. Celem jej tańca było odtwarzanie plastycznego piękna za pomocą ruchów naturalnych i prostych. Wzory czerpała z bogactwa kultury antycznej.

Isadora Duncan twierdziła, że ruch ma być podporządkowany utworom muzycznym. Pragnęła, by kompozycja taneczna była odpowiednikiem kompozycji muzycznej. Jej nowatorskie podejście do ruchu zapoczątkowało nowy trend w sztuce tanecznej, określanej **tanecznością**.

Ten sam nurt pojawił się w gimnastyce kobiet, a jego przedstawicielkami były: Finka, **Ella Björkstein** (1870–1947) i Dunka, **Agneta Bertram** (1893–1968). Wskazywały one na specyfikę gimnastyki kobiet, uzasadniając to walorami psychofizycznymi tej płci. Zwracały uwagę na estetykę, miękkość i płynność ruchu przy zachowaniu ścisłego związku z muzyką oraz wprowadzały wartości korektywne (poprawna sylwetka).

Inne spojrzenie na ruch taneczno-gimnastyczny prezentował Węgier, **Rudolf Laban** (1879–1958). Przedmiotem jego badań była motoryka człowieka, prawa fizyczne i fizjologiczne, rządzące ruchami w tańcu i w gimnastyce. Wyodrębnił on trzy elementy towarzyszące ruchom tanecznym a mianowicie: energię (siłę produkowaną przez mięśnie), czas (rytm, tempo) i przestrzeń, w jakiej porusza się ciało wykonującego ruch tancerza. Ustalił pojęcie impulsu, miejsca i sposobu powstawania ruchu, lokalizując go w centrum ciała, skąd ruch promieniuje na wszystkie kończyny, zachowując potrójną harmonię: ciała, duszy i umysłu.

Działalność jego w licznych krajach Europy Zachodniej, takich jak Austria, Szwajcaria, Niemcy, Anglia, zaowocowała, rozwojem technik tanecznych opartych na rytmiczności, taneczności, wyrazistości, zmierzających do improwizacji ruchowej.

Należy w tym miejscu wspomnieć o Angielce **Weronice Sherborn** (1922–1990), która wzorując się na zasadach labanowskich, opracowała metodę Ruchu Rozwijającego, wyróżniając kilka kategorii ruchu:

- ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym, mający na celu wykształcenie orientacji w przestrzeni, by na tej podstawie wytworzyć związek między człowiekiem a tym, co go otacza,
- ruch prowadzący do poznania własnego ciała,
- ruch wiodący do wytworzenia związku z drugim człowiekiem,
- ruch kreatywny,

Oprócz wyżej wspomnianych nurtów, dotyczących ruchu tanecznego pojawiły się teorie traktujące o rytmiczności.

Austriacki pedagog **Rudolf Steiner** (1861–1925) stworzył teorię eurytmii. Rytm stanowił centralne pojęcie tej koncepcji; traktowany był jako podstawa wszelkich procesów w przyrodzie, zarówno tego, co się dzieje wokół nas, jak i w nas samych. Teoria eurytmii R. Steinera zakładała, że człowiek wyraża swoją osobowość, uczucia, myśli i wszelkie treści życia psychicznego za pomocą rytmu i ruchu. Celem eurytmii jest nauka wycucia rytmu w tańcu, śpiewie, w rozmowie, w pracy i w życiu. Steiner uważał, że wszystko podporządkowane jest rytmowi życia i śmierci, tak jak stały i niezmienny jest rytm w przyrodzie. Eurytmia wg niego jest to połączenie gimnastyki, rytmiki, tańca, gry na instrumentach muzycznych, ze śpiewem i recytacją.

Pod wpływem teorii Steinera zwrócono uwagę na podstawę rytmiczną ruchu tanecznego. Twórcą praktycznej rytmiki w tańcu był wiedeńczyk, działający głównie na terenie Szwajcarii, **Emil Jaques-Dalcroze** (1865–1950). Ruch taneczny według niego wymagał wypracowania *precyzji czasowych* wpływających na uzyskanie nawyków koordynacyjnych, a więc świadomości własnego ciała i ruchu wykonywanego w określonym czasie. Jego metoda polegała na precyzyjnym wykonywaniu elementów tanecznych, zmierzającym do ekonomicznego wykorzystania ruchów ciała, przy pełnej świadomości czucia położenia w przestrzeni, a efektem tego było uzyskiwanie wysokiej koordynacji ruchowej. Założenie i cel tej metody to umuzykalnienie ćwiczących i rozumienie elementów muzyki oraz odzwierciedlenie ruchem środków wyrazu muzycznego, traktowanych oddzielnie, a przede wszystkim pojmowanie, niemal z matematyczną dokładnością, poczucia rytmu, poprzez ruchy określone czasem trwania poszczególnych wartości nutowych. Było to i jest do dzisiaj podstawą tańca.

Kontynuatorką metody E.J. Dalcroze'a była wybitna czeska tancerka **Rozalia Chladek**, założycielka szkoły ruchu dla dziewcząt i kobiet w Laxemburgu koło Wiednia. Stosowała tam ćwiczenia rytmiczne, ćwiczenia gimnastyczne, wyrabiające sprawność fizyczną, oraz ćwiczenia ekspresji ruchowej, dążące do opanowania form tańca artystycznego i plastycznego.

Wśród licznych kierunków wpływających na doskonalenie i unowocześnianie tańca, pojawia się nurt skierowany na jego wyrazistość, odzwierciedlającą nastroje i emocje wykonawcy. Jedną z najwybitniejszych przedstawicielek tego kierunku

była **Mary Wigman** (1886–1970), uczennica Labana i Dalcroze'a, która doskonalała sztukę taneczną, przekazywała ją swoim uczennicom w utworzonej przez siebie na terenie Niemiec szkole tańca wyrazistego. Będąc pod wpływem ekspresjonizmu, cały wysiłek skierowała na intuicyjne wyrażanie głębokich przeżyć wewnętrznych, dbając o wydobycie z każdego gestu i ruchu maksimum wyrazu.

Opierając się na metodzie Dalcroze'a, wykorzystywała do swoich kompozycji bogactwo rytmiczne, dominujące nad melodią.

Jej kompozycje taneczne były nacechowane ciągłą zmianą napięcia i rozluźnienia mięśni, z elementami improwizacyjnymi, z silną gestykulacją pełną patosu, niepokoju, pesymizmu.

Metoda M. Wigman rozpowszechniła się w wielu krajach europejskich przez liczne szkoły tańca wyrazistego, a jej uczniowie przenieśli ten styl tańca także na grunt amerykański.

Hanya Holm (1898–1979) uczennica M. Wigman, prowadziła własną szkołę tańca wyrazistego w New Yorku i Colorado Springs, która była symbolem przeniesienia nurtu niemieckiego na inne kontynenty.

Drugą wybitną indywidualnością wśród uczniów M. Wigman był **Harald Kreutzberg** (1902–1968), solista baletu opery berlińskiej, nazywany tancerzem wyrazistym. Doprowadzał do perfekcji wyrazistość ruchów całego ciała, łącząc je z techniką gry aktorskiej, podkreślając znaczenie charakteryzacji i kostiumu. Był choreografem własnych kompozycji, poszukiwał nowych środków wyrazu, poprzez które odzwierciedlał kontrastowe nastroje, takie jak: heroizm, groteska, tragizm i komizm. Był wzorem dla innych choreografów Europy i Ameryki, propagował nowoczesność form tanecznych, co miało pewien wpływ na amerykański taniec nowoczesny.

Główną amerykańską reprezentantką tańca nowoczesnego była **Martha Graham** (1893–1991). Wykorzystując wiadomości z zakresu fizjologii i motoryki człowieka, za podstawę tańca przyjęła *effort* (wysiłek pojęty jako źródło ruchu), *contraction* (skurcz, sprężenie) i *release* (wydłużenie, rozciągnięcie mięśni). Ciało traktowała jak bryłę, z której można formować plastyczne obrazy, poruszać nią w różnych kierunkach i sytuować na różnych poziomach: niskim (parterowym, izolowanym), średnim i wysokim.

Według M. Graham kompozycje taneczne powinny emanować cechami istoty ludzkiej i tym co jest w niej głęboko ukryte. Poszukiwała zatem w swej twórczości ciągle nowych środków wyrazu artystycznego, wzorując się między innymi na symbolice mitologii starożytnej. Zasadą jej choreografii było ciągłe pobudzanie inwencji twórczej i niepowtarzalność schematów ruchowych, które tworzyły wcześniejszą kompozycję. Świadczyło to o jej wyobraźni artystycznej i nowatorstwie, które zostało docenione i uznane w Ameryce, a po II wojnie światowej także w Europie. Do dzisiaj Martha Graham i jej metoda są traktowane jako klasyka tańca nowoczesnego (modern dance), także w Polsce.

Pod wpływem Duncan, Dalcroze'a i Wigman, w Polsce także pojawiały się pozaklasyczne kierunki ruchu taneczno-gimnastycznego. Przykładem były szkoły ukierunkowane na rytmikę, taniec artystyczny i gimnastykę taneczną.

Najbardziej znaną była szkoła **Janiny Mieczysławskiej**. Program tej szkoły, która działała w latach 1918–1939, opierał się głównie na metodach Duncan, Dalcroze'a i Wigman.

Nowatorstwem odznaczała się również **Tacjana Wysocka** (1894–1970), która poszerzyła ww. trendy o akrobatykę i własny system techniki ruchowej. Realizowała to w swojej Szkole Umuzykalnienia i Tańca Scenicznego (1919), którą w roku 1923 przekształciła w Teatr Sztuki Tanecznej.

Należy też wspomnieć o tancerkach tego okresu: **Irenie Prusieckiej**, **Jadwidzie Hryniewieckiej**, **Halinie Hulanickiej** i innych, które po zakończeniu II wojny światowej zajęły się pracą pedagogiczną w wielu nowo powstających szkołach tańca.

W latach pięćdziesiątych XX wieku różne nurty taneczne przeniknęły do gimnastyki, które w połączeniu z zasadą Björkstain i Bertram, wpłynęły na specyfikę ruchu taneczno-gimnastycznego kobiet. Owe prądy przenikające z gimnastyki do tańca i z tańca do gimnastyki zaowocowały obopólną korzyścią dla tych form ruchu.

W roku 1952 w Polsce powstała nowa dyscyplina sportu, gimnastyka artystyczna, której prekursorami były **Tacjana Wysoka**, **Helena Kubalska** i **Zofia Nożyńska**. Podstawą gimnastyki artystycznej jest dbałość o estetyczną formę ruchu na bazie wysokiej sprawności fizycznej, realizowanej przy muzyce, która odgrywa decydującą rolę w charakterze prezentowanego ćwiczenia.

Gimnastyka artystyczna kształtuje taneczność (czerpiąc z różnych technik tanecznych), muzykalność i rytmiczność, a w ćwiczeniach odznacza się swoją specyfiką polegającą na ruchu od centrum, z elementami fal tułowia i rąk. Rozwija ona wszystkie cechy motoryczne (m.in. gibkość, skoczność, wytrzymałość) oraz koordynację ruchową z dużą dozą ekspresji ruchu. Na bazie wyćwiczonych elementów powstają układy, które w tej dyscyplinie są najważniejsze.

W latach siedemdziesiątych (1975) w Polsce pojawił się nowy kierunek: gimnastyka jazzowa (jazz-gymnastik). Jej twórczynią była Szwedka **Monica Beckman**, a kontynuatorką jest jej uczennica – Hiszpanka **Carmen Soler**. Gimnastyce jazzowej towarzyszy muzyka rytmiczna (rytmy afrykańskie), a także jazzowa z charakterystycznym synkopowym rytmem, który także jest eksponowany w ruchach. W gimnastyce jazzowej angażuje się wybrane części ciała, izolując pozostałe, a elementy ruchowe wykonuje się na ugiętych nogach.

Z wyżej wymienionych metod do techniki wolnej wybrano: taneczność, przestrzenność, rytmiczność (precyzja czasowa), wyrazistość gestów, ekspresję, plastykę ciała, płynność i estetykę ruchu, napięcie i rozluźnienie mięśni, alongację ruchu od centrum, różnorodność pozycji tanecznych (wysokie i niskie), umiejętność izolacji określonych grup mięśni.

Dorobek tancerzy, choreografów, instruktorów, metodyków gimnastyki z przełomu wieków XIX i XX zasługuje na szczególną uwagę ze względu na swoje wartości i uniwersalność. Wybrane kierunki ich działalności zostały włączone do programu techniki wolnej, ale realizacja tej techniki wymaga od prowadzących ćwiczenia inwencji twórczej.

W Polsce po raz pierwszy technika wolna zaistniała na przełomie lat 60. i 70 XX wieku, w Studium Choreograficznym, organizowanym przez Centralną Poradnię Amatorskiego Ruchu Artystycznego (CPARA), działającą pod protektoratem Ministerstwa Kultury i Sztuki. Zajęcia z przedmiotu **technika wolna**, z uczestnikami Studium, prowadziła była tancerka **Lidia Winogradzka**.

Ta nowatorska na ówczesne czasy technika taneczna, dzięki absolwentom owego Studium Choreograficznego została rozpropagowana wśród instruktorów i choreografów, prowadzących tańce lub inne formy ruchowe przy muzyce. Aktualnie technika wolna jest jednym z obowiązkowych przedmiotów w ramach szkoleniowych kursów choreograficznych.

2

CHARAKTERYSTYKA TECHNIKI WOLNEJ

Technika wolna jest jedną z wielu technik tanecznych, która przygotowuje do zadań muzyczno-ruchowych uczestników różnorodnych zespołów i grup taneczno-gimnastycznych. W swoich założeniach zapewnia z jednej strony prawidłowe ukształtowanie sylwetki ćwiczących przez równomierne oddziaływanie na układ mięśniowo-stawowy, z drugiej zaś rozwija takie cechy jak: taneczność, muzykalność, estetyczne poruszanie się w przestrzeni, a także wyrazistość ruchu i ekspresję, w oparciu o ścisły związek z bogactwem muzyki. Wszystkie te elementy mają wpływ na rozwój zdolności motorycznych.

Instruktor (choreograf, nauczyciel wf.), prowadzący technikę wolną, powinien komponować takie zestawy ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe, które zapewnią proporcjonalną budowę ciała. Powinny one obejmować ćwiczenia głowy (szyi), obręczy barkowej i ramion, ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha oraz obręczy biodrowej i nóg, a także ćwiczenia równoważne, skocznościowe, gibkościowe (fale) i obroty.

Celem uzyskania właściwych proporcji ciała należy zachować symetrię w realizacji powyższych ćwiczeń. Oznacza to identyczność lewej i prawej strony ciała przy powtarzalności ruchów.

Kompozycja ćwiczeń w technice wolnej wymaga odpowiednich proporcji części składowych ćwiczenia. Oznacza to, że w tworzonych zestawach ruchowych najważniejszą część stanowią ćwiczenia na określoną grupę mięśni lub część ciała, a uzupełnione są innymi elementami ruchowymi, które pozwalają na chwilowe odprężenie i urozmaicenie ćwiczenia.

Ćwiczenia taneczne techniki wolnej powinny być wykonywane w pozycjach tzw. niskich–parterowych–izolowanych (leżenie, siad), średnich (półprzysiad, klęk, przysiad), wysokich (stanie na całych stopach i we wspięciu). Pozycje niskie (izolowane) zabezpieczają kręgosłup przed nadmiernym obciążeniem i chronią go przed deformacją. Szczególnie poleca się tę pozycję ćwicząc z dziećmi i z młodzieżą.

Wyżej omówione ćwiczenia techniki wolnej realizowane są indywidualnie, a także w parach lub w większych grupach. Wszystkie powinny być wzbogacone elementami plastyki ruchu, ćwiczeniami wyrazu i realizowane w miejscu albo z małym lub większym przemieszczeniem w przestrzeni. Walory uzyskane z nich to umiejętność współpracy z partnerką, partnerem lub w większej grupie ćwiczących. Kształtowane są w ten sposób odpowiedzialność, zdyscyplinowanie ruchowe, wspólna precyzja ruchowa, pamięć ruchowa, które będą przydatne w kompozycjach choreograficznych i w artystycznych prezentacjach scenicznych.

W każdej dyscyplinie ruchowej, a więc także w technice wolnej, powinna się znaleźć grupa ćwiczeń relaksacyjnych, których zadaniem jest powrót zmęczonego wysiłkiem organizmu do fizjologicznej normy – wyrównanie oddechu i tętna, spadek tonusu mięśniowego, wyciszenie układu nerwowego.

Wszystkie omówione wyżej grupy ćwiczeń muszą być zsynchronizowane z akompaniamentem muzycznym, który powinien obejmować szeroki wachlarz utworów muzycznych o różnym charakterze i być czynnikiem sugerującym ruch taneczny.

Różnorodność elementów muzyki wyzwała u ćwiczących ekspresję i wyrazistość ruchu, a zrytmizowania muzyczne mogą być wykorzystane do urozmaicenia kompozycji ruchowych poprzez ozdobniki ruchowe, podkreślające rytm muzyczny. Ruch taneczny połączony z odpowiednio dobraną muzyką, stwarzając specyficzny nastrój, powoduje większe zaangażowanie ćwiczących w realizowane zadania, co zwiększa efektywność oraz rozwija inwencję twórczą i wyzwała umiejętności improwizacyjne u ćwiczących.

Technikę wolną należy zanalizować w zakresie poniższych działów:

- Muzyka w technice wolnej – czynniki wyrazu muzycznego (elementy muzyki) i ich realizacja za pomocą ruchu (umuzykalnienie).
- Ćwiczenia taneczne równomiernie kształtujące i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe oraz zwiększające ruchomość stawów, wykonywane w pozycjach parterowych, średnich i wysokich (proporcjonalna sylwetka, sprawność).
- Ćwiczenia taneczne w parach.
- Ćwiczenia taneczne w przestrzeni.
- Wyrazistość ruchu tanecznego.
- Plastyka ruchu.
- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

3

MUZYKA W TECHNICE WOLNEJ – CZYNNIKI WYRAZU MUZYCZNEGO I ICH REALIZACJA RUCHEM

W wielu kompozycjach choreograficznych można zauważyć niedoskonałość w synchronizacji ruchu z muzyką. Czasami instruktorzy nie przywiązują większej wagi do ilustracji ruchem dominujących w niej elementów muzyki (środków wyrazu muzycznego), co znacznie obniża wartość kompozycji. Podstawą prawidłowej realizacji układów tanecznych jest rozumienie i docenienie muzyki z bogactwem jej środków wyrazu muzycznego.

Do najważniejszych elementów muzyki należą: **metrum, rytm, tempo, dynamika, melodyka, kolorystyka, budowa formalna i ogólny charakter.**

Zarówno prowadzący (instruktor), jak i ćwiczący powinni docenić i wykorzystać w kompozycjach ruchowych wartość wyżej wymienionych elementów w zależności od ich dominacji. Kompozycja ruchowa nie może być zlepkiem elementów technicznych, lecz powinna stanowić odzwierciedlenie treści muzycznej. Tę zasadę powinno się systematycznie wdrażać w całym cyklu szkoleniowym w celu uzyskania pełnej świadomości muzyczno-ruchowej u ćwiczących.

Metrum jest to miara rytmiczna, porządkująca ugrupowania rytmiczne za pomocą cyklicznie powtarzających się akcentów. Akcent metryczny przypada na pierwszą część taktu (z wyjątkiem synkopy-akcentowanie słabej części taktu).

Takt jest odcinkiem tekstu muzycznego, zawartym pomiędzy dwoma akcentami metrycznymi i posiada oznaczenie taktowe w postaci ułamka, np. 2/4, 3/4, 4/4, 3/8, 6/8, w którym licznik wskazuje na ile jest dany utwór muzyczny, tzn. do ilu liczymy w takcie, a mianownik określa wartość podstawową tego taktu. Dla przykładu 2/2 wartość podstawowa to półnuta, 2/4 wartość podstawowa to ćwierćnuta, 3/8 wartość podstawowa to ósemka.

Znajomość **metrum** pozwoli prawidłowo rozliczać zadania ruchowe. Ćwiczenia najczęściej rozliczamy do dwóch (2/4), trzech (3/4), czterech (4/4).

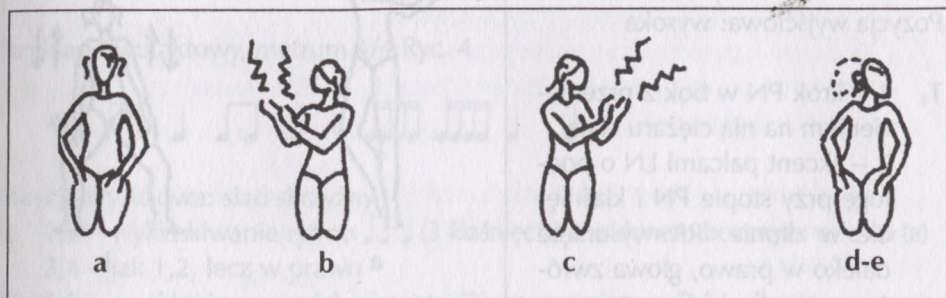
Przykład I Ryc. 1

Metrum 2/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: siad klęczny, RR oparte na udach (a)

- T₁ 1 – dwukrotne pstryknięcie palcami ze zwrotem w prawo RR, głowy i T (b)
2 – jak 1, lecz w lewo (c)

- T₂ 1 – skłon głowy w bok w prawo, RR jak w P.w. (d)
2 – jak 1, lecz w lewo (e)



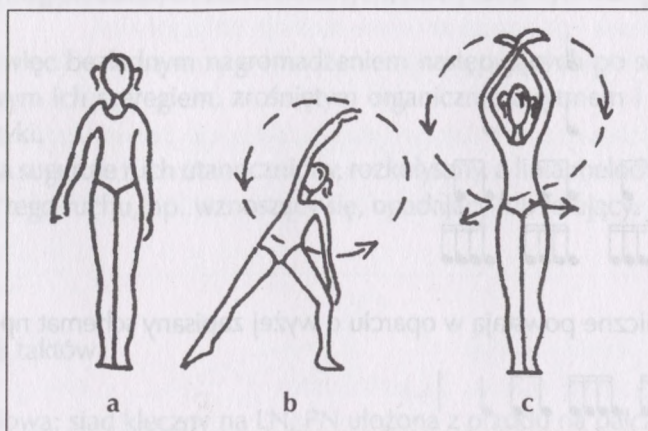
Ryc. 1

Przykład II Ryc. 2

Metrum 3/4, 4 takty, jeden ruch na jeden takt

Pozycja wyjściowa: wysoka (a)

- T₁ 1-3 – krążenie PR w pł. czołowej z równoczesnym krokiem LN w bok (balan-
ce) (b)
T₂ jak T₁, lecz w drugą stronę
T₃ krążenie RR w płaszczyźnie czołowej, RR w dół skrzyżnie, w górę na ze-
wnątrz, ruch obszerny z zaangażowaniem T, NN i głowy (c)
T₄ jak T₃



Ryc. 2

Przykład III Ryc. 3

Metrum 4/4, 2 takty

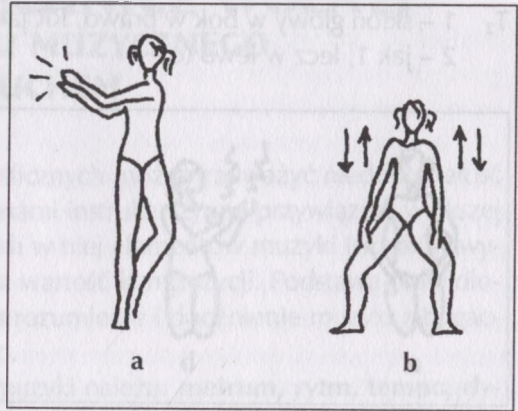
Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁ 1 – krok PN w bok z przeniesieniem na nią ciężaru ciała
 2 – akcent palcami LN o podłogę przy stopie PN i klaśnięcie w dłonie. RR wysunięte daleko w prawo, głowa zwrócona w prawo (a)

3,4 – jak 1,2, lecz w drugą stronę

T₂ 1–3 – czterokrotne podnoszenie i opuszczanie barków – rozkrok, NN ugięte – pozycja II (b)

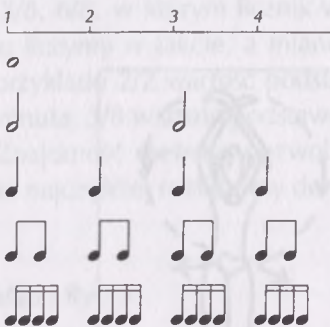
4 – P.w.



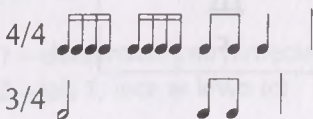
Ryc. 3

Rytm muzyczny jest to czynnik regulujący następstwo dźwięków (krótkich, długich, słabych, mocnych) w czasie i organizujący je w określone schematy. Największą wartością w muzyce jest cała nuta (o), która dzieli się na dwie półnuty (J), półnuta dzieli się na dwie ćwierćnuty (j), ćwierćnuta z kolei na dwie ósemki (♪), a ósemka na dwie szesnastki (♩).

Poniżej przedstawiono wzór tego podziału nut w rozliczeniu do czterech.

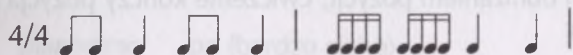


Motywy rytmiczne powstają w oparciu o wyżej zapisany schemat np.






Rytmizacja ćwiczeń będzie ich urozmaiceniem, a ponadto nauczy precyzji czasowych, wynikających z długości trwania poszczególnych wartości nutowych.

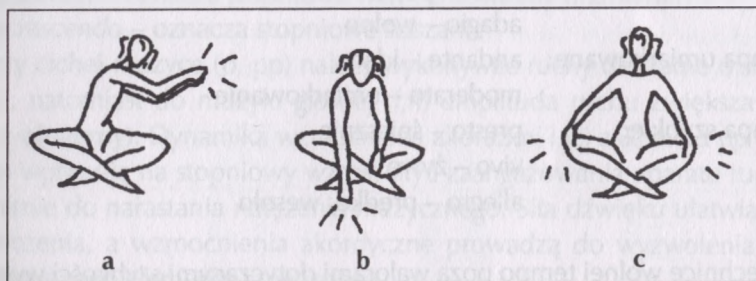
Przykład dwutaktowy, metrum 4/4 Ryc. 4



Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny

T₁ 1,2 – wyklaskiwanie rytmu  (3 klaśnięcia) ze skłonem bocznym w lewo (a)
3,4 – jak 1,2, lecz w prawo

T₂ 1,2 – w skłonie w przód, akcenty (8) naprzemienne P i L dłonią w rytmie szesnastek () o podłogę (b)
3,4 – dłonie uderzają o uda w rytmie ćwierćnut () (c)



Ryc. 4

Melodia to szereg następujących po sobie dźwięków różnej wysokości, uporządkowanych wg określonych zasad tonalnych, metryczno-rytmicznych i formalnych.

Nie jest, więc bezładnym nagromadzeniem następujących po sobie dźwięków, lecz żywym ich szeregiem, zrośniętym organicznie z rytmem i innymi elementami muzyki.

Melodyka sugeruje ruch utaneczniony, rozkołysany, a linia melodyczna wskazuje kierunek tego ruchu, np. wznoszący się, opadający lub falujący.

Przykład:

Metrum 6/8, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad klęczny na LN, PN ułożona z przodu na palcach, skłon T w przód, RR w przód, dłonie nisko skrzyżowane



- T₁₋₄ Wraz z narastaniem wysokości linii melodycznej następuje stopniowe i płynne przechodzenie z pozycji niskiej do wysokiej z równoczesnym biegiem w przód, zakończonym pozycją równoważną na PN, LN uniesiona w tył, RR w górze (dźwięki wysokie–pozycja wysoka).
- T₅₋₈ W czasie opadania linii melodycznej należy wykonać rytmiczny bieg w tył z powolnym i płynnym obniżaniem pozycji; ćwiczenie kończy pozycja wyjściowa (dźwięki niskie)

Tempo jest to element określający szybkość, z jaką utwór muzyczny ma być wykonany. Określa się je nazwami włoskimi i jest wyznaczane za pomocą metronomu Mälzla np.

Tempa wolne:	grave – ciężko largo – szeroko lento – powoli adagio – wolno
Tempa umiarkowane:	andante – idąc moderato – umiarkowanie
Tempa szybkie:	presto – śpiesznie vivo – żywo allegro – prędko, wesoło

W technice wolnej tempo poza walorami dotyczącymi szybkości wykonywanych ćwiczeń, pełni funkcje inhibicyjno-incytacyjne, wpływające na procesy hamowania i pobudzania układu nerwowego. Wykorzystanie tego elementu w ruchu pozwala na realizację ćwiczeń wolno lub szybko, w zależności od stopnia zaangażowania ćwiczących, a agogika (zmienność tempa) sprawia, że ćwiczenie staje się ciekawe i dostarcza zmienne nastroje emocjonalne.

Zgodnie z zasadami metodyki nauczania w początkowej fazie szkolenia ćwiczenia należy wykonywać w tempie wolnym, w celu prawidłowego przyswajania nawyków ruchowych. W dalszym etapie następuje przyspieszanie tempa wykonywania ćwiczenia. W praktyce przyjęto trzy określenia tempa: wolne, umiarkowane, szybkie.

Przykład:

Metrum 2/4, 4 takty (polka)

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR na biodrach

T₁ krok polkowy w prawo, PR w bok – tempo umiarkowane

T₂ krok polkowy w lewo, LR w bok – tempo umiarkowane

T_{3,4} podskoki zmienne w obrocie (4) – tempo szybkie

Dynamika reguluje natężenie siły dźwięków (głośność). Do ważniejszych znaków dynamiki należą:

<i>pianissimo</i>	pp (bardzo cicho)
<i>piano</i>	p (cicho)
<i>mezzopiano</i>	mp (średnio cicho)
<i>mezzoforte</i>	mf (średnio głośno)
<i>forte</i>	f (głośno)
<i>fortissimo</i>	ff (bardzo głośno)

Do określenia stopniowej zmiany dynamiki używamy następujących sformułowań:

crescendo – oznacza stopniowe wzmocnienie siły brzmienia

decrescendo – oznacza stopniowe ściszenie

Przy cichej muzyce (p, pp) należy wykonywać ruchy delikatne o słabym natężeniu, natomiast do muzyki głośniejszej (f, ff) amplituda ruchu zwiększa się (ruch staje się obszerny). Dynamika wzmocniona akordami i jej zakres od pp do ff (*crescendo*) wpływają na stopniowy wzrost siły i zaangażowania aparatu ruchowego, adekwatnie do narastania natężenia muzycznego. Siła dźwięku ułatwia wykonanie ćwiczenia, a wzmocnienia akordyczne prowadzą do wyzwolenia ekspresji prezentowanego elementu tanecznego.

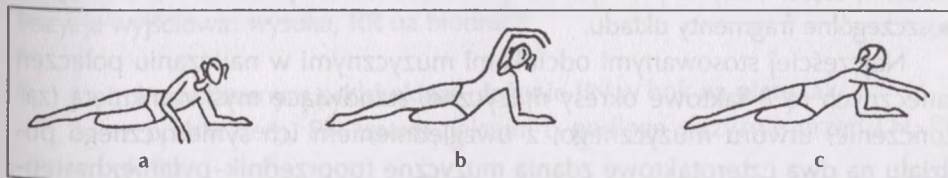
Przykład I Ryc. 5

Metrum 3/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: leżenie z oparciem na lewym przedramieniu, LN ugięta, PN wyprostowana w bok (a)

Ruchy delikatne, płynne, muzyka cicha (*piano*)

T_{1,2} wznos PR ruchem płynnym, delikatnym, falującym do ułożenia w tłu nad głową (b)



Ryc. 5

- T_{3,4} tą samą drogą powrót PR w dół
 T_{5,6} przenos PR bokiem w przód (ruch sięgania), dłoń odwrócona ku górze (c)
 T_{7,8} powrót PR łukiem w górę i w bok

Przykład II Ryc. 6

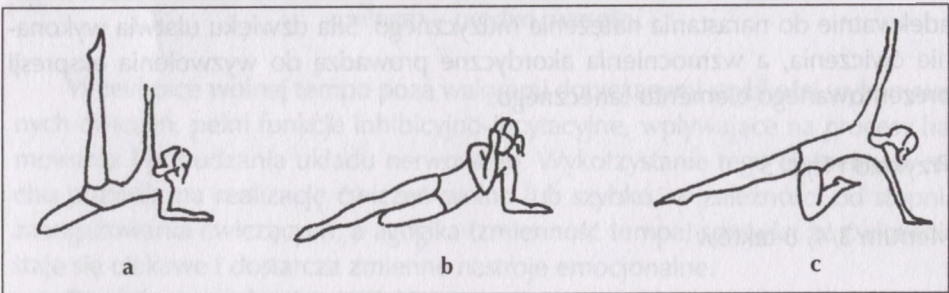
Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: jak wyżej

Ruchy mocne, dynamiczne, muzyka głośna (*forte*)

- T₁ 1 – energiczny wznos PR i PN w górę (a)
 2 – powrót do P.w., dłoń przed twarzą zaciśnięta w pięść (b)
 3,4 – jak 1,2
 T₂ 1,2 – przejście do podporu na LR, kłęk na NL, PN prosta, biodra uniesione, skłon głowy w tył (c)
 3,4 – powrót do P.w.

Rozliczenie 1 i 3 w takcie drugim należy wzmocnić akordami muzycznymi.



Ryc. 6

Znajomość **budowy formalnej** utworu muzycznego odgrywa istotną rolę w mniejszych lub większych kompozycjach ruchowych. Przy tworzeniu układów tanecznych osoba prowadząca powinna być świadoma ilości taktów, fraz, zdań, okresów, części muzycznych i tym samym w uzasadnionej liczbie taktów zamykać poszczególne fragmenty układu.

Najczęściej stosowanymi odcinkami muzycznymi w nauczaniu połączeń tanecznych są 8 taktowe okresy muzyczne, stanowiące myśl zamkniętą (zakończenie) utworu muzycznego, z uwzględnieniem ich symetrycznego podziału na dwa czterotaktowe zdania muzyczne (poprzednik–pytanie, następnik–odpowiedź).

Celem prawidłowego oddziaływania na układ kostno-mięśniowy właściwe jest wykonywanie tych samych elementów techniki tanecznej w jednakowej ilości w obydwie strony.

Poniżej opisane ćwiczenia (przykłady I, II, III) mieszczą się w 8-taktowym okresie muzycznym, przy czym pierwsze zdanie (poprzednik) realizowane jest w taktach 1–4 w prawą stronę, a zdanie drugie (następnik) w taktach 5–8 w lewo.

Przykład I Ryc. 7

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

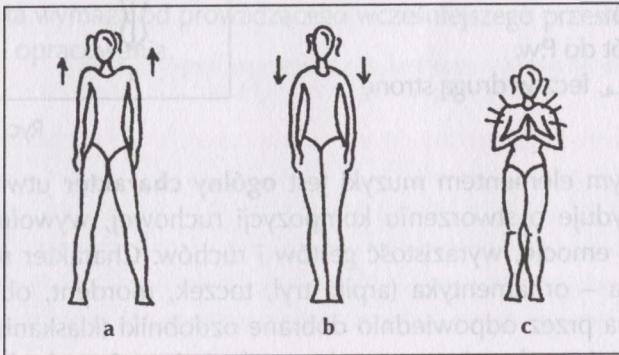
T₁ 1 – krok PN w bok, wznos barków (a)

2 – z dostawieniem LN do NP, barki w dół (b)

T_{2,3} jak T₁

T₄ dwukrotne ugięcie KK, dwa kłaśnięcia w dłonie (c)

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w drugą stronę



Ryc. 7

Przykład II Ryc. 8

Metrum 2/4, 8 taktów (polka)

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR na biodrach

T₁ 1 – z równoczesnym podskokiem ułożenie PN w bok na piętę (a)

2 – z podskokiem, PN oparta palcami o podłogę skrzyżnie przed LN, PK w bok (b)

T₂ jak T₁

4

ĆWICZENIA TANECZNO-GIMNASTYCZNE RÓWNOMIERNIE KSZTAŁTUJĄCE I WZMACNIAJĄCE POSZCZEGÓLNE PARTIE MIĘŚNIOWE

W poniżej wybranych przykładach ćwiczeń prowadzący (nauczyciel, instruktor) z pełną świadomością oddziałują na poszczególne partie układu mięśniowo-stawowego, celem zwiększenia ich siły, obszerności, elastyczności, a także wypracowania nawyków ruchowych, potrzebnych w tanecznej technice wolnej, wzbogaconych o wyrazistość, plastykę, elegancję ruchu. Ćwiczenia te są tak skonstruowane, że główna część kompozycji przypada na określony fragment apartu ruchowego, a pozostałe części ćwiczenia stanowią uzupełnienie w postaci elementów taneczno-gimnastycznych, ozdobników, kroków tanecznych i wykonywane są w różnych pozycjach (niska, średnia, wysoka).

Ćwiczenia głowy i odcinka szyjnego kręgosłupa

Ćwiczenia te zmierzają do uzyskania prawidłowej ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa, a także właściwej krzywizny szyjnej w celu odpowiedniego ułożenia głowy w pionie, co można osiągnąć dzięki wzmocnieniu mięśni szyi, a także mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego. Usprawnienie tych grup mięśniowych spowoduje odpowiednie ustawienie głowy przy tzw. długiej szyi, a w połączeniu z innymi grupami ćwiczeń będzie wzbogacało taneczność i wpływało na alongację ruchu.

W dowolnej pozycji wysokiej lub niskiej wykonujemy skłony głowy:

1. w prawo, w lewo (w płaszczyźnie czołowej)
2. w przód, w tył (w płaszczyźnie strzałkowej)
3. w prawo, w lewo (w płaszczyźnie poprzecznej)
4. w przód, w tył (w płaszczyźnie poprzecznej – wysuwanie brody w przód), a także
5. obszerne krążenia głowy w prawo i w lewo

Uwaga: wszystkie ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem możliwie największej obszerności ruchu.

Ćwiczenia obręczy barkowej i ramion

Ćwiczenia te kształtują i wzmacniają mięśnie barków i ramion, co wpływa na prawidłową postawę, oraz poszerzenie ruchomości w obrębie stawów barkowych, łokciowych, nadgarstkowych i dłoni. Z budowy anatomicznej człowieka wynika, że za ruchomość wyżej wymienionych stawów odpowiadają liczne mięśnie, m.in. mięśnie kruczo–ramienne (wznoszenie i opuszczanie barków, prostowanie pleców), grupy prostowników (m. trójgłowy ramienia) i zginaczy (m. dwugłowy ramienia) oraz odwodziciele (m. naramienny) i przywodziciele (m. piersiowy większy). Równomiernie rozwinięte mięśnie barków i ramion oraz dłoni, ich siła i elastyczność będą wpływały na piękno i estetykę ruchów tanecznych, ich obszerność i gesty pełne wyrazu. Ćwiczenia te uczą napinania i rozluźniania, jak również pokonywania trudności koordynacyjnych poprzez wypracowywanie czucia głębokiego, czyli świadomości położenia przestrzennego ramion.

W technice wolnej ćwiczenia ramion mają szczególne znaczenie, bowiem poza wyrazistością gestów i ich plastyką, wspólnie z ćwiczeniami szyi i głowy, nadają charakter wykonywanym elementom ruchowym, świadczą o ekspresji i osobowości wykonawcy, podkreślając cechę taneczności.

W dowolnej pozycji wysokiej lub niskiej wykonujemy ćwiczenia:

ramion:

- ćwiczenia napinające i rozluźniające mięśnie RR
- ćwiczenia RR we wszystkich kierunkach i płaszczyznach – wznosy, opusty, ugięcia, skurcze, wymachy, przemachy, krążenia
- fale RR (zginanie i prostowanie kolejnych stawów)
- ćwiczenia asymetryczne
- ćwiczenia wyraziste

stawów barkowych:

- wznoszenie i opuszczanie barków
- przenoszenie barków łukiem w przód i w tył
- krążenie barków w przód i w tył

stawów łokciowych:

- uginanie przedramion w przód
- uginanie przedramion w bok
- krążenie przedramion w płaszczyźnie czołowej

stawów nadgarstkowych:

- przy wyprostowanych RR w przód, w bok lub w górę, unoszenie i opuszczanie dłoni
- przy wyprostowanych RR w przód, w bok lub w górę, krążenie dłoni

dłoni:

- przy dowolnym ułożeniu RR (w górę, w dół, w przód, w bok) zginanie i prostowanie palców, równoczesne lub kolejne
- przy dowolnym ułożeniu RR odwracanie splecionych dłoni.

Przykład I

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w małym rozkroku, T wyprostowany

T₁ 1 – skłon głowy w prawo

2 – skłon głowy w lewo

3 – skłon głowy w prawo

4 – skłon głowy w lewo

T₂ 1 – uniesienie barków

2 – opuszczenie barków

3 – uniesienie barków

4 – opuszczenie barków

T₃ 1–4 – zginanie i prostowanie palców rąk (ręce opuszczone wzdłuż tułowia)T₄ 1–4 – cztery akcenty dłońmi o uda

Przykład II

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁ 1 – krok PN w bok z równoczesnym przeniesieniem barków w przód, łukiem (zaokrąglone plecy)

2 – dołączenie LN do PN, przeniesienie barków w tył, łukiem

3–4 jak 1,2, lecz w drugą stronę rozpoczynając LN

T₂ 1 – uniesienie ugiętych przedramion w przód (pstryknąć palcami) z równoczesnym ugięciem NN

2 – opuszczenie przedramion i wyprost NN

3 – skłon głowy w przód

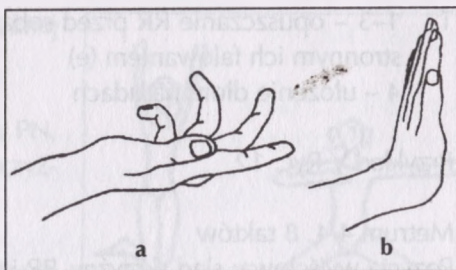
4 – skłon głowy w tył

Przykład III Ryc. 10

Metrum 3/4, 16 taktów, tempo umiarkowane

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, T wyprostowany, RR złożone na kolanach

- T₁₋₂ krążenie głowy w prawo
 T₃₋₄ krążenie głowy w lewo
 T₅₋₆ uniesienie PR w przód, dłoń odwrócona ku górze, kolejne ugięcie palców (zwiniecie dłoni w pięść) (a), skłon T w przód, odwrócenie zaciśniętej dłoni, energiczny wyprost palców (palce skierowane ku górze) (b), skłon T w tył



Ryc. 10

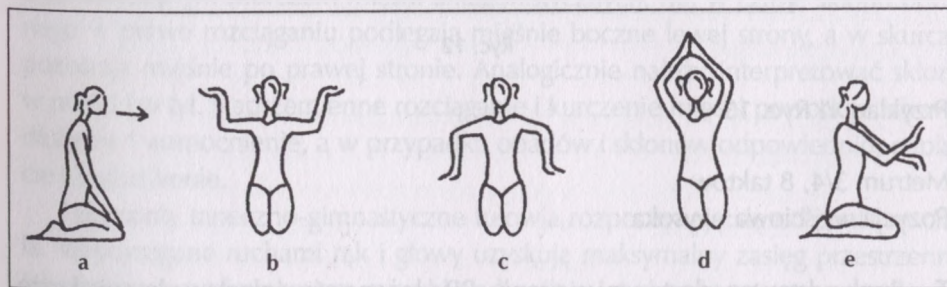
- T₇₋₈ j w., lecz LR
 T₉₋₁₂ ręce proste uniesione w przód (dłonie odwrócone ku górze) wolno przenosimy w bok (mięśnie RR napięte, tułów wyprostowany) – korekta postawy
 T₁₃₋₁₄ fala RR
 T₁₅₋₁₆ z równoczesnym rozluźnieniem T i RR, naprzemianstronne akcenty dłońmi o podłogę (z boku)

Przykład IV Ryc. 11

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad klęczny, RR złożone na udach:

- T₁ 1,2– wysunięcie brody w przód (a), a następnie cofnięcie jej
 3,4 – jak 1,2
 T₂ 1–3 – powolne uniesienie RR w bok, ugiętych w stawach łokciowych, dłonie otwarte skierowane ku górze, palce wyprostowane (b)
 4 – wytrzymanie
 T₃ 1 – energicznym ruchem w stawach barkowych odwrócenie pozycji RR (c)
 2 – powrót do pozycji poprzedniej
 3–4 wolne unoszenie RR nad głowę do złączenia dłoni, łokcie ugięte, plecy wyprostowane (szyja długa, opuszczone barki) (d)



Ryc. 11

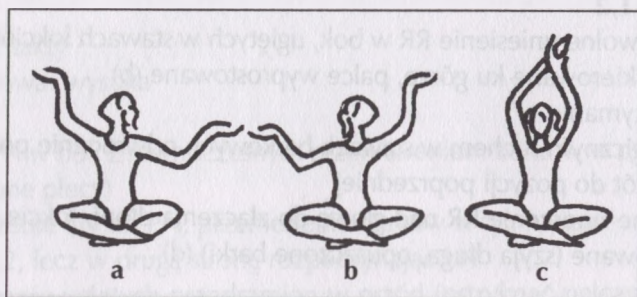
- T₄ 1–3 – opuszczanie RR przed sobą, z równoczesnym miękkim, naprzemiannym ich falowaniem (e)
4 – ułożenie dłoni na udach

Przykład V Ryc. 12

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, RR jak na ryc. 11b

- T₁ 1,2 – ruch PR w górę bez zmiany jej ułożenia, głowa w prawo z lekkim skłonem w tył (a)
3,4 – P.w.
T₂ jak T₁, lecz LR (b)
T₃ przeprowadzenie ugiętych RR w przód, dłonie otwarte ku górze
T₄ 1,2 – uniesienie dłoni w górę, skłon głowy w tył
3,4 – opuszczenie dłoni
T₅ 1–4 – przeprowadzenie RR bokiem w górę (obszernie) do połączenia skrzyżowanych dłoni (c)
T₆ 1–4 – RR pozostają jak wyżej, wysuwanie w przód i cofanie głowy
T₇ przeniesienie RR bokiem w tył za siebie, chwyt za dłonie (korekta postawy)
T₈ 1,2 – obszernym ruchem skrzyżownie RR z przodu, skłon T w przód
3,4 – P.w.



Ryc. 12

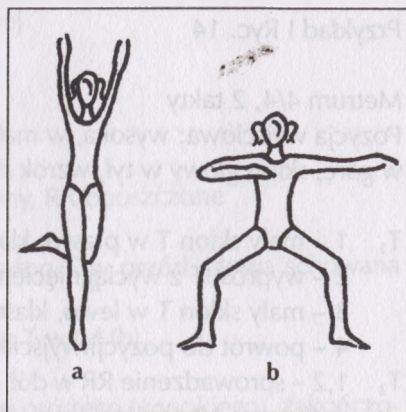
Przykład VI Ryc. 13

Metrum 3/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

- T₁ krok odstawno–dostawny w prawo, RR ułożone równolegle wykonują krążenie w płaszczyźnie czołowej w prawo

- T₂ krok w prawo do pozy równoważnej (a), RR ułożone w górę, w skos
- T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz w lewo
- T₅ z przeniesieniem ciężaru ciała na PN, krążenie LR do wewnątrz w płaszczyźnie czołowej
- T₆ jak T₅, lecz w lewo
- T₇ w pozycji II na demi plié, krążenie przedramion-P/L do wewnątrz w płaszczyźnie czołowej (b)
- T₈ krążenie RR jak w T₇, lecz NN wyprostowane, wspięcie, zakończyć P.w.



Ryc. 13

Ćwiczenia tułowia

Ćwiczenia tułowia stanowią tę grupę ćwiczeń w technice wolnej, która ma zadbać o pionizację postawy, wzmocnienie gorsetu mięśniowego, równomiernie z przodu mięśnie brzucha i z tyłu ciała mięśnie grzbietu, zwiększenie ruchomości stawów międzykręgowych (gibkość), wykształcenie właściwych krzywizn kręgosłupa (mięśnie głębokie) i zapobieganie złym nawykom powodującym wady postawy tj. skrzywienie boczne (skolioza), okrągłe plecy (kifoza), nadmierne wygięcie w odcinku lędźwiowym (lordoza).

Ćwiczenia wykonujemy w płaszczyznach: czołowej, strzałkowej, poprzecznej i złożonej, i do tych ćwiczeń należą: skłony, opady, skręty, skrętoskłony tułowia, „przesuwanie” tułowia w przód, w tył, w bok oraz fale (naprzemienne zginanie i prostowanie kolejnych stawów międzykręgowych).

Ćwiczeniom tułowia towarzyszy rozciąganie jednych grup mięśniowych z równoczesnym skurczem mięśni antagonistycznych, np. w czasie skłonu bocznego w prawo rozciąganiu podlegają mięśnie boczne lewej strony, a w skurczu pozostają mięśnie po prawej stronie. Analogicznie należy interpretować skłony w przód i w tył. Naprzemienne rozciąganie i kurczenie mięśni powoduje ich wydłużenie i wzmocnienie, a w przypadku opadów i skłonów odpowiednio, napięcie i rozluźnienie.

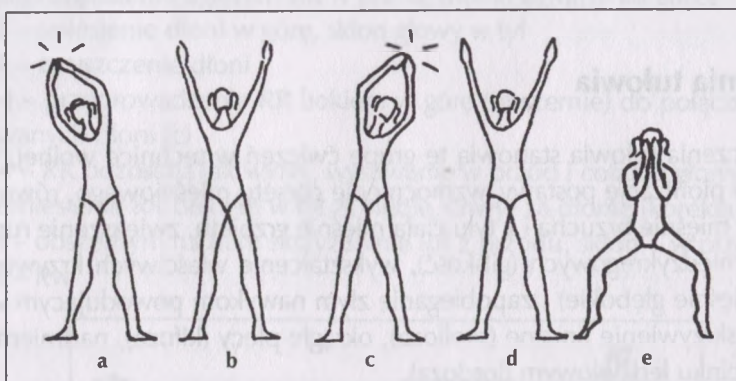
Elementy taneczno-gimnastyczne tułowia rozpoczynają się od centrum ciała. Wspomagane ruchami rąk i głowy uzyskują maksymalny zasięg przestrzenny (alongacja), a pod wpływem muzyki podkreślają jej charakter poprzez ruchy taneczne, elastyczne, pełne ekspresji.

Przykład I Ryc. 14

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w małym rozkroku, ręce wyprostowane, wzniesione w górę, skłon głowy w tył, wzrok skierowany na dłonie

- T₁ 1 – mały skłon T w prawo, kłaśnięcie w dłonie (a)
 2 – wyprost T z wyciągnięciem RR w górę (b)
 3 – mały skłon T w lewo, kłaśnięcie w dłonie (c)
 4 – powrót do pozycji wyjściowej (d)
- T₂ 1,2 – sprowadzenie RR w dół, przed twarzą, łokcie ugięte, dłonie odwrócone do twarzy, NN ugięte, wspięcie na palce (e)
 3,4 – unoszenie RR bokiem w górę



Ryc. 14

Przykład II

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, T wyprostowany, RR lekko odsunięte od T, palce oparte o podłogę

- T₁ 1,2 – unoszenie PR bokiem w górę z równoczesnym skłonem T w lewo
 3,4 – powrót do P.w.
- T₂ 1,2 – unoszenie LR bokiem w górę z równoczesnym skłonem T w prawo
 3,4 – powrót do P.w.
- T₃ 1 – uniesienie ugiętych przedramion w górę i pstryknięcie palcami
 2 – wyprost RR w bok
 3,4 – jak 1,2

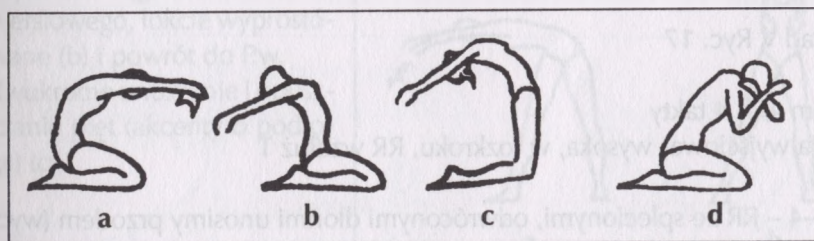
- T₄ 1-3 – skłony głowy w płaszczyźnie czołowej
4 – P.w.

Przykład III Ryc. 15

Metrum 4/4, 4 takty – muzyka legato

Pozycja wyjściowa: siad klęczny, T wyprostowany, RR opuszczone

- T₁ 1,2 – płynne przeniesienie RR w przód, skłon T w przód, głowa schowana między RR (a)
3,4 – płynne przeniesienie RR w bok, skłon T w tył (b)
- T₂ Jak T₁
- T₃ 1-4 – obszerna fala T z przejściem do klęku prostego (wysokiego), zakończono-
nego głębokim skłonem w tył (c)
- T₄ 1,2 – siad na piętach, skłon T w przód, RR skrzyżnie przed sobą, głowa po-
chylona w przód (pozycja zamknięta) (d)
3,4 – P.w.



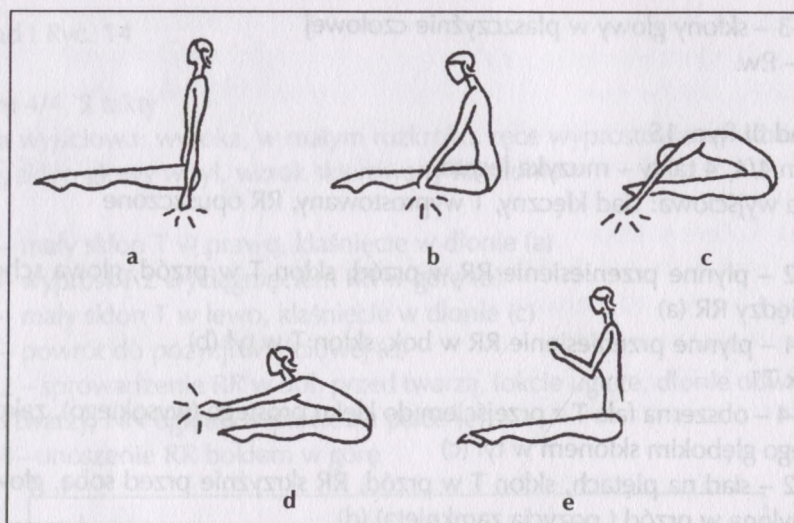
Ryc. 15

Przykład IV Ryc. 16

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: siad prosty (płaski), dłonie oparte o podłogę

- T₁ 1 – akcent dłońmi o podłogę z boku na wysokości bioder (a)
2 – z równoczesnym skłonem T w przód akcent dłońmi na wysokości ko-
lan (b)
3 – pogłębiając skłon T w przód, akcent dłońmi o podłogę, na wysokości
stóp (c)
4 – pozostając w głębokim skłonie w przód kłaśnieć dłońmi tuż nad stopa-
mi (d)
- T₂ 1-4 – cztery kroki marszu w przód na pośladkach, RR ugięte wykonują prze-
machy w przód i w tył, wspomagają wykonanie ćwiczenia (e)



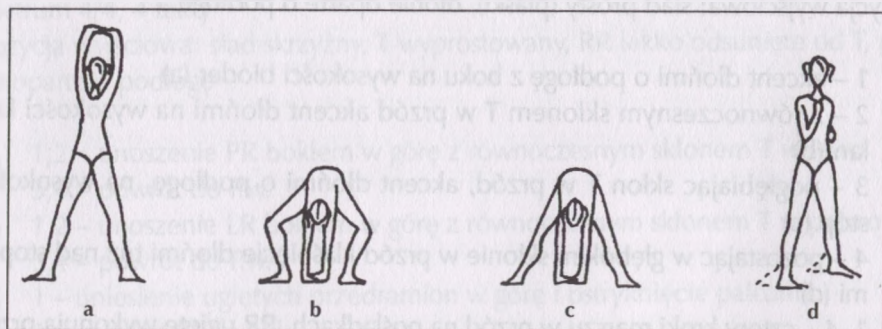
Ryc. 16

Przykład V Ryc. 17

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w rozkroku, RR wzdłuż T

- T₁ 1-4 – RR ze splecionymi, odwróconymi dłońmi unosimy przodem (wyciągnięcie całej sylwetki w górę – alongacja) (a)
- T₂ 1-4 – dalekie (od centrum) prowadzenie RR w przód, w dół do położenia splecionych dłoni między stopami, z równoczesnym ugięciem NN (głęboki skłon T w przód) (b)
- T₃ 1-4 – stopniowe prostowanie NN, RR pozostają na podłodze (wytrzymanie skłonu w przód) (c)



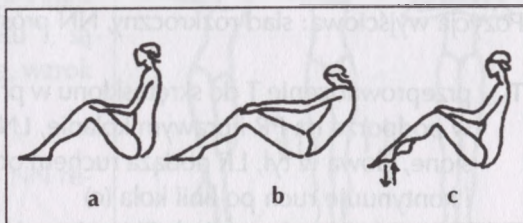
Ryc. 17

- T₄ 1,2 – powrót do wyprostów (P.w.)
3,4 – dwa energiczne skręty stóp (twist) (d)

Przykład VI Ryc. 18

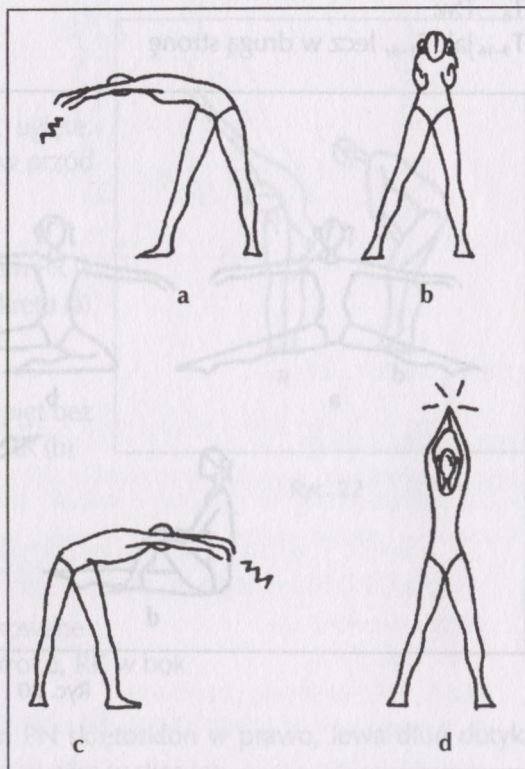
Metrum 2/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad ugięty, NN w małym rozkroku, dłonie oparte na kolanach, T wyprostowany (a)



Ryc. 18

- T₁ 1,2 – skręt T w prawo, z równoczesnym kłaśnięciem w dłoń i powrót do P.w.
T₂ jak T₁, lecz w lewo
T₃ 1,2 – cofnięcie T, z równoczesnym zaokrągleniem odcinka piersiowego, łokcie wyprostowane (b) i powrót do P.w.
T₄ dwukrotne unoszenie i opuszczanie pięt (akcenty o podłogę) (c)



Ryc. 19

Przykład VII Ryc. 19

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka w rozkroku, RR opuszczone wzdłuż T

- T₁ opad T ze skrętem w prawo, RR wyprostowane w poziomie, dwukrotne pstryknięcie palcami (a)
T₂ płynne przeniesienie T do opadu w przód, RR j.w. (b)
T₃ płynne przeniesienie T do opadu ze skrętem w lewo, RR j.w. (c)
T₄ wyprost T, RR uniesione nad głową, dwukrotne kłaśnięcie w dłoń (d)
T₅₋₈ jak T₁₋₄ zaczynając od strony lewej

Przykład VIII Ryc. 20

Metrum 3/4, 16 taktów – podkład muzyczny na bazie dynamicznego *crescendo*
 Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, NN proste, RR w bok, T wyprostowany (a)

T₁₋₃ przeprowadzenie T do skrętosłonu w prawo, przez pozycję (b), skłon T w tył w podporze na PR i prawym kolanie, LN wyprostowana w bok, biodra uniesione, głowa w tył, LR podąża ruchem obszernym, od strony lewej ku prawej i kontynuuje ruch po linii koła (c)

T₄ ze zwrotem w lewo siad, PN ugięta, LN wyprostowana, chwyt obręcz za prawe kolano (d)

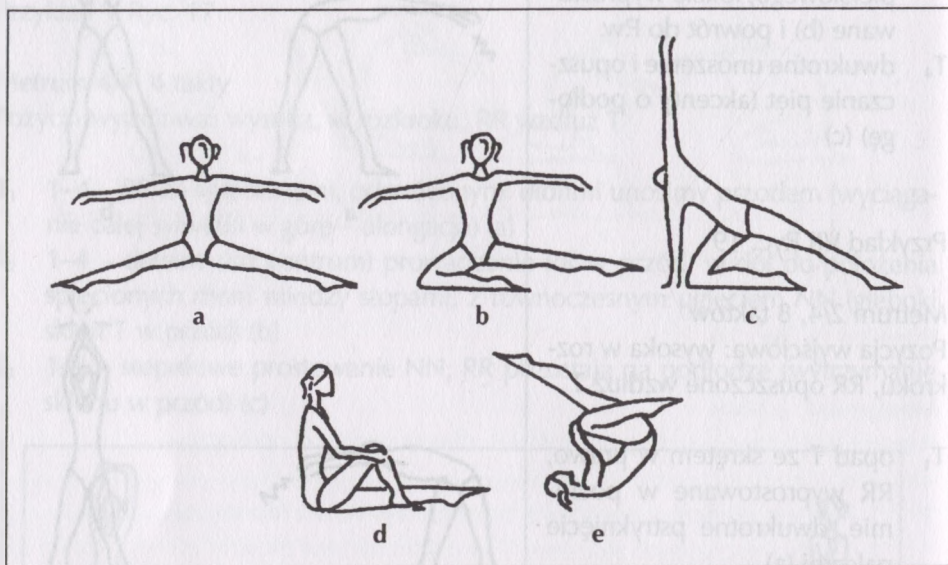
T₅ „kołyska” do leżenia tyłem, wymach LN prostą w górę (e)

T₆ jak T₄

T₇ jak T₅

T₈ P.w.

T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz w drugą stronę



Ryc. 20

Przykład IX Ryc. 21

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

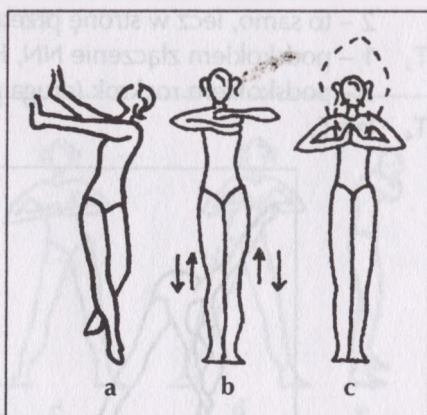
T₁ 1,2 – krok PN w bok, LN skrzyżnie za PN oparta palcami o podłogę NN ugięte (dyg), skręt tułowia w prawo, RR prowadzone równoległe do podłoża zmiernają w kierunku skrętu T, są ułożone w geście odepchnięcia, wzrok skierowany na dłonie (a)

3,4 – jak 1,2, lecz w lewo

T₂ 1,2 – RR wykonują „młynek”, NN re-sorują, T w lekkim opadzie (b)

3 – kłaśnięcie w dłonie z równoczesnym wyprostem RR w górę (c)

4 – płynne opuszczenie RR w dół (3, 4 bardzo obszernie)



Ryc. 21

Przykład X Ryc. 22

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: NN złączone, ugięte, RR oparte na udach, T w opadzie w przód (równoległy do podłoża)

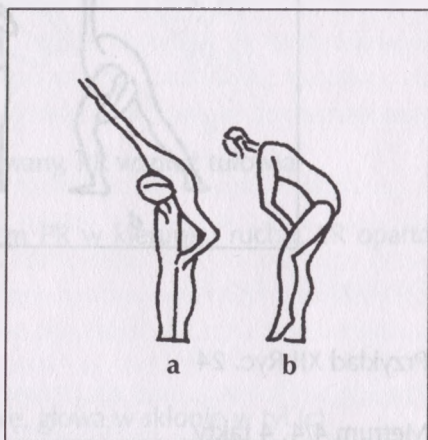
T₁ 1 – skręt T w prawo z zamachem PR w górę, zwiększając obszerność skrętu (a)

2 – powrót do P.w.

T₂ jak T₁

T_{3,4} naprzemianstronne unoszenie pięt bez zmiany ułożenia pozycji ciała i RR (b)

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w drugą stronę



Ryc. 22

Przykład XI Ryc. 23

Metrum 2/4, 4 takty, tempo umiarkowane

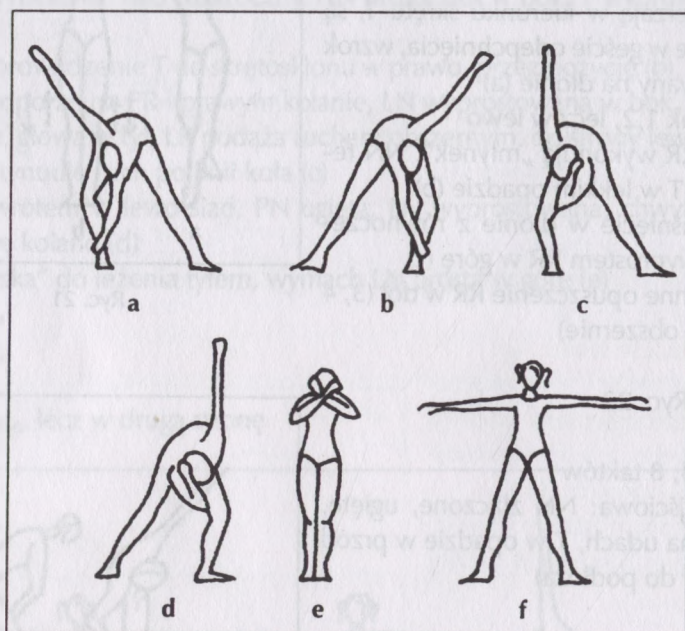
Pozycja wyjściowa: wysoka, w rozkroku, RR w bok

T₁ 1 – z równoczesnym ugięciem PN skrętoskłon w prawo, lewa dłoń dotyka prawej pięty, PR wyprostowana w górę w skos (a)

2 – to samo, lecz w stronę przeciwną (b)

T₂ 1 – z równoczesnym ugięciem PN skrętoskłon w prawo, lewy łokieć dotyka prawego kolana (c)

- 2 – to samo, lecz w stronę przeciwną (d)
 T₃ 1 – podskokiem złączenie NN, RR skrzyżowane przed klatką piersiową (e)
 2 – podskokiem rozkrok (druga pozycja), RR w bok (f)
 T₄ Jak T₃



Ryc. 23

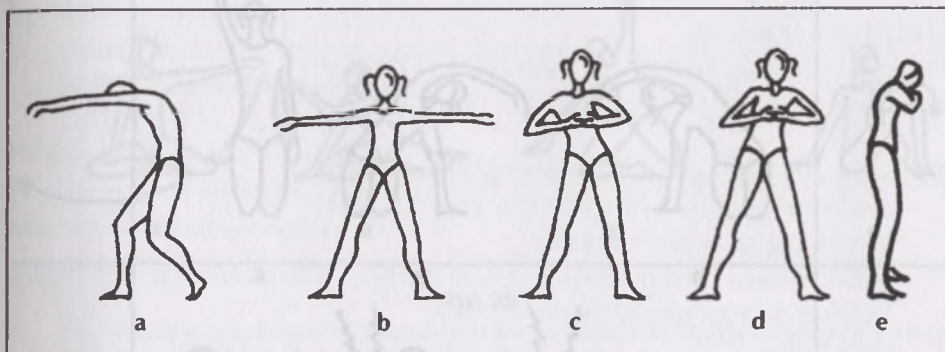
Przykład XII Ryc. 24

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w rozkroku, RR w bok

- T₁ 1,2 – zwrot T w prawo z równoczesnym zaokrągleniem kręgosłupa (skłon w przód, RR równoległe do podłoża, głowa między RR), skręt LN w prawo, pięta uniesiona (a)
 3,4 – P.w. (b)
 T₂ jak T₁, lecz w stronę przeciwną
 T₃ 1 – przesunięcie klatki piersiowej w prawo (dłonie ułożone na wysokości dolnych żeber, łokcie w bok), biodra stabilne, NN proste (c)
 2 – powrót do pionu
 3 – jak 1, lecz w lewo (d)
 4 – powrót do pionu

- T₄ 1,2 – przesunięcie klatki piersiowej w tył (e)
3,4 – P.w.



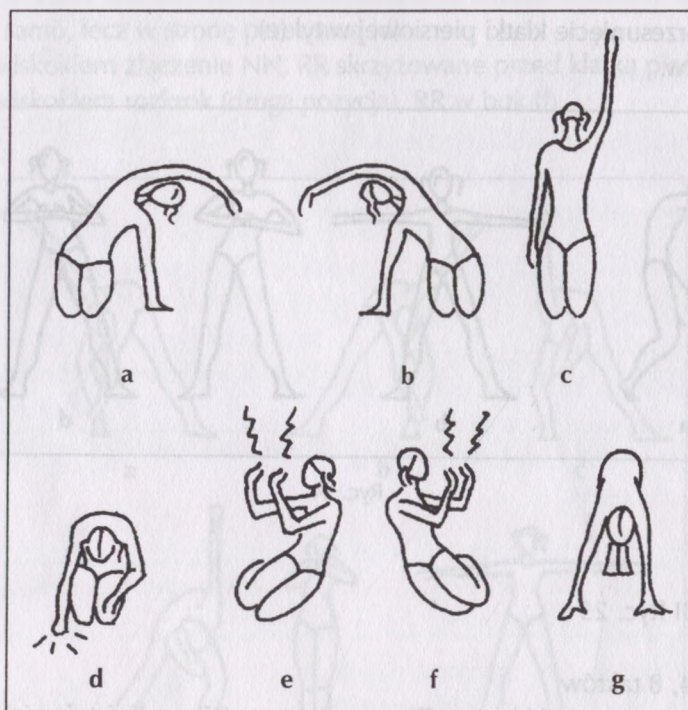
Ryc. 24

Przykład XIII Ryc. 25

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad kłęczy, T wyprostowany, RR wzdłuż tułowia

- T₁ 1 – skłon T w lewo, z wyprowadzeniem PR w kierunku ruchu, LR oparta o podłogę (a)
2 – P.w.
3 – jak 1, lecz LR (b)
4 – P.w.
- T₂ 1 – kłęk prosty, LR ostrym ruchem w górę, głowa w skłonie w tył (c)
2 – P.w.
3,4 – skłon T w przód, 4 akcenty dłońmi o podłogę w rytmie ósemek (3i, 4i)
- T₃ 1 – skręt T w prawo, z równoczesnym przesunięciem bioder w lewo, RR w prawo, pstryknięcie palcami (e)
2 – jak 1, lecz w lewo (f)
3 – oparcie dłoni z przodu (kłęk podparty)
4 – wytrzymanie
- T₄ 1 – uniesienie bioder i wyprost NN i RR (podpór) (g)
2 – wytrzymanie
3 – siad na piętach
4 – P.w.
- T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w drugą stronę



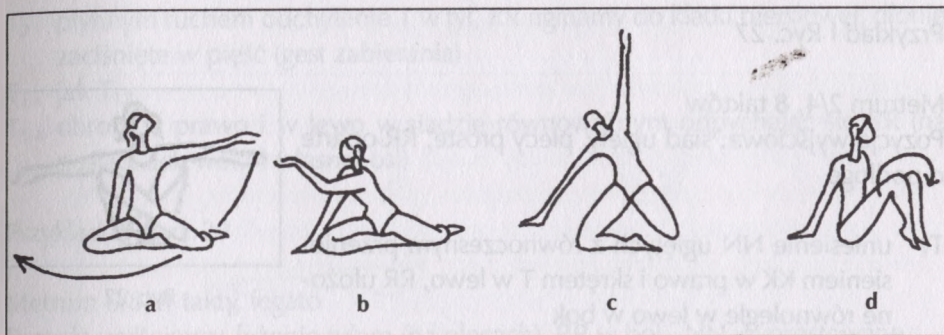
Ryc. 25

Przykład XIV Ryc. 26

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad na prawym udzie, PN ugięta z przodu, LN w tył za siebie (jak w siadzie płotkarskim), PR oparta na podłodze tuż przy biodrze, LR wyprostowana w bok, lekko odsunięta w tył, klatka piersiowa wysunięta w przód (a)

- T₁ w głębokim skłonie w przód płynny ruch T, od strony lewej do prawej, LR wyprostowana podąża za T, wyprost T ze zwrotem w prawo, R ułożona z przodu, dłoń otwarta, zwrócona ku górze (b)
- T₂ powrót T i LR do P.w.
- T₃ 1,2 – uniesienie bioder, podpór na PR, LR w górę, skłon T w tył (c)
3,4 – P.w.
- T₄ oparcie LR z tyłu za biodrem, uniesienie KK (stopy zostają w miejscu), zwrot o 180° i przejście do siadu na lewym udzie (d)
- T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w stronę przeciwną



Ryc. 26

Ćwiczenia mięśni brzucha

Celem tych ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni brzucha, których działanie ma wpływ na prawidłową postawę przez odpowiednie ustawienie miednicy, co w efekcie zapewni właściwą krzywiznę lędźwiową i przyczyni się do ukształtowania ładnej linii brzucha (płaski brzuch).

Najważniejszymi mięśniami brzucha są mięsień prosty i mięśnie skośne.

Najlepszą pozycją do wyćwiczenia tych mięśni jest leżenie tyłem. Unosząc nogi przy ustalonym tułowiu, aktywizujemy dolną część mięśnia prostego brzucha, natomiast przy unieruchomionych nogach, podnosząc tułów działamy na górne jego przyczepy. Działanie równoczesne powoduje skurcz całego mięśnia, a uniesienie i oparcie ugiętych nóg np. na krześle lub drabince, uaktywni mięśnie głębokie przykręgosłupowe. Ćwiczenia mięśnia prostego brzucha można wykonywać także w siadzie. Nie należy pomijać ćwiczeń mięśni skośnych brzucha, które polegają na wykonywaniu skrętów tułowia zarówno w leżeniu, jak i w siadzie. Do tej grupy ćwiczeń należą:

- zmiana pozycji ciała z leżenia do siadu lub odwrotnie
- w pozycji leżącej wznoszenie tylko tułowia, tylko nóg lub równocześnie i tułowia i nóg
- siady równoważne z różnym układem rąk i nóg
- nożycy nóg pionowe, poziome, „rowerek”
- unoszenie tułowia z równoczesnym skrętem tułowia w prawo i w lewo z różnym ułożeniem rąk i nóg
- unoszenie i skręt tułowia w prawo i w lewo z izolacją nóg
- unoszenie i skręt nóg i bioder z izolacją tułowia
- równoczesne skręty nóg i tułowia

Przykład I Ryc. 27

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad ugięty, plecy proste, RR oparte o podłogę



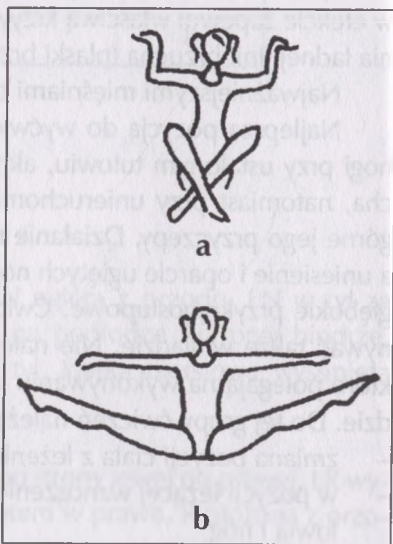
Ryc. 27

- T₁ uniesienie NN ugiętych z równoczesnym przeniesieniem KK w prawo i skrętem T w lewo, RR ułożone równoległe w lewo w bok
- T₂ bez dotykania stopami podłogi, przeniesienie KK w lewo, skręt T w prawo, RR ułożone równoległe w prawo w bok
- T_{3,4} jak T_{1,2}
- T_{5,6} naprzemianstronne akcenty (4) o podłogę palcami stóp
- T₇ uniesienie skrzyżowanych NN w górę (siad równoważny), RR w bok, dłonie skierowane w górę, plecy wyprostowane (wytrzymanie) (ryc. 27)
- T₈ P.w.

Przykład II Ryc. 28

Metrum 2/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, stopy oparte palcami o podłogę, RR w bok ugięte w stawach łokciowych, dłonie otwarte, odwrócone ku górze (a)



Ryc. 28

- T₁ 1 – uniesienie NN i energiczny ich wyprost do rozkroku nad podłogą (b)
2 – powrót do P.w.
- T₂ jak T₁
- T_{3,4} trzykrotna zmiana nożycowa ugiętych nóg (nożyce poziome) i powrót do P.w.

Przykład III

Metrum 3/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad ugięty, T wyprostowany, RR wyprostowane w przód

- T₁ płynnym ruchem wychylenie T w przód, RR w geście sięgania, dłonie odwrócone ku górze

T₂ płynnym ruchem odchylenie T w tył, RR uginamy do klatki piersiowej, dłonie zaciśnięte w pięść (gest zabierania)

T_{3,4} jak T_{1,2}

T₅₋₈ obroty w prawo i w lewo w siadzie równoważnym odpychając się RR (na pośladkach wokół własnej osi)

Przykład IV Ryc. 29

Metrum 6/8, 4 takty, legato

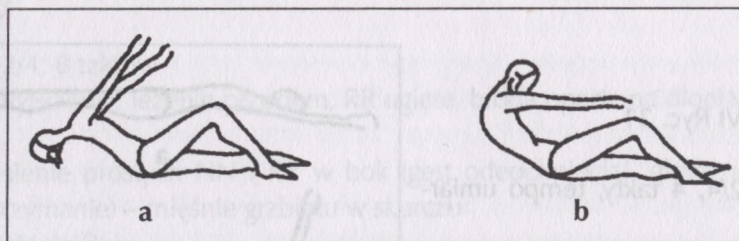
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), RR w bok, NN wyprostowane

T₁ stopniowe unoszenie T z równoczesnym przejściem do siadu ugiętego; ruch rozpoczyna klatka piersiowa, RR dołem podążają za T, PN stopniowo uginana, oparta płacami o podłogę, LN pozostaje prosta, RR w przód w skos (gest sięgania), (a), T wyprostowany – linia melodyczna zniżająca ku górze

T₂ powrót do P.w. ruch rozpoczyna T (grzbiet zaokrąglony) głowa i RR podążają za T (b) – linia melodyczna opadająca

T₃ jak T₁, lecz ze zmianą N

T₄ jak T₂



Ryc. 29

Przykład V Ryc. 30

Metrum 2/4, 8 taktów

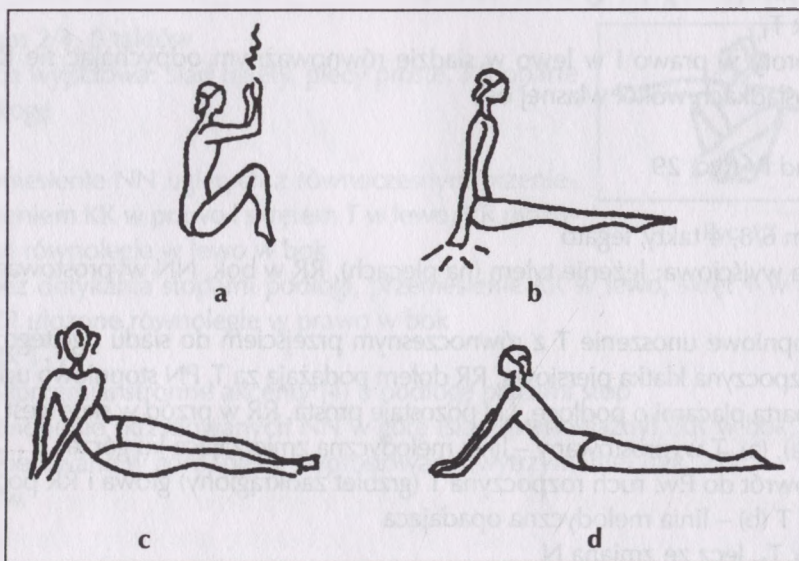
Pozycja wyjściowa: siad prosty, RR opuszczone

T₁ 1 – energiczne ugięcie złączonych NN (KK do klatki piersiowej) z równoczesnym ugięciem RR w stawach łokciowych i pstryknięciem (a)
2 – powrót do P.w., RR w dół, akcent dłońmi o podłogę (b)

T₂ jak T₁

T₃₋₄ ćwiczący wykonuje przetoczenie w prawo (NN wyprostowane), wspomagane kolejnym oparciem RR o podłogę, zakończenie P.w. (c,d)

T_{5-8} jak T_{1-4} , lecz ćwiczący wykonuje przetoczenie w lewo



Ryc. 30

Przykład VI Ryc. 31

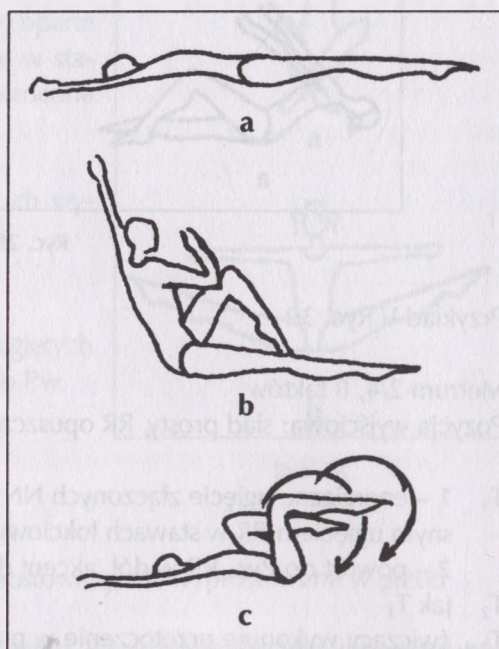
Metrum 2/4, 4 takty, tempo umiarkowane

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, NN wyprostowane, RR proste za głową (a)

T_1 1 – energiczne przejście do siadu, LN ugięta, skręt T w lewo, łokieć PR do LK (b) – podkreślić muzycznym akordem 2 – P.w.

T_2 jak T_1 lecz w drugą stronę

$T_{3,4}$ „rowerek” zakończony P.w. (c)



Ryc. 31

Ćwiczenia mięśni grzbietu

Ćwiczenia te wzmacniają mięśnie grzbietu przy równoczesnym rozciąganiu mięśni klatki piersiowej i pełnią ważną rolę w kształtowaniu prawidłowej sylwetki. W ćwiczeniach mięśni grzbietu należy wzmocnić głębokie grupy mięśniowe takie jak mięsień prostownik grzbietu, utrzymujący kręgosłup w pozycji pionowej i mięśnie równoległoboczne, pomagające w wykonywaniu skłonów w tył, oraz mięśnie grzbietowe powierzchowne, czyli mięsień czworoboczny (kapturowy), ściągający łopatki ku tyłowi i podnoszący obręcz barkową, a także mięsień najszerszy grzbietu, który wspomaga opuszczanie barków, i tak jak powyższe prostuje plecy i utrzymuje kręgosłup w odpowiedniej pozycji.

Silę tych mięśni uzyskujemy przede wszystkim poprzez ćwiczenia skłonów w tył i opadów w przód. Ćwiczenia te należy aplikować w taki sposób, aby znacznie nie obciążać odcinka lędźwiowego kręgosłupa, zapobiegając tym samym nadmiernemu wygięciu odcinka lędźwiowego (pogłębiona lordoza). Bezpiecznie zatem będzie wykonywanie tych ćwiczeń w pozycjach izolowanych np.: leżenie przodem, siad klęczny. Ćwiczenia mięśni grzbietu obejmują: skłony tułowia w tył, opady tułowia w przód, „kocie grzbiety” oraz kołyski w leżeniu przodem.

Przykład I

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, RR ugięte, broda oparta na dłoniach

T₁₋₃ uniesienie prostych NN i RR w bok (gest odepchnięcia), głowa uniesiona (wytrzymanie) – mięśnie grzbietu w skurczu

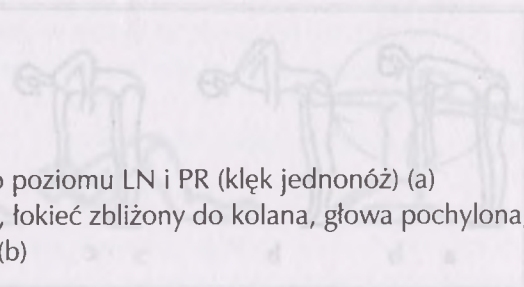
T₄ powrót do P.w.

T₅₋₈ naprzemianstronne uginanie i prostowanie NN w stawach kolanowych (8x, mięśnie grzbietu rozluźnione)

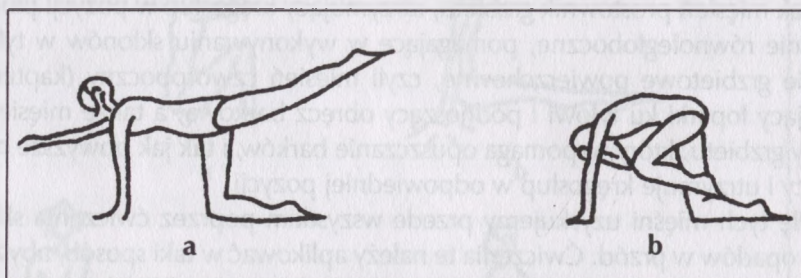
Przykład II Ryc. 32

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: klęk podparty

- 
- T₁ 1 – równoczesne uniesienie do poziomu LN i PR (klęk jednoonóż) (a)
 2 – energiczne ugięcie LN i PR, łokieć zbliżony do kolana, głowa pochylona, prawa dłoń zaciśnięta w pięść (b)
 3 – jak 1
 4 – P.w

- T₂ jak T₁, lecz ćwiczy PN i LR
 T₃ siad klęczny (siad na piętach), T wyprostowany, cztery pstryknięcia palcami
 T₄ 1,2 – skłon T w przód (mięśnie grzbietu w rozciągnięciu), cztery akcenty dłońmi o podłogę
 3,4 – P.w.



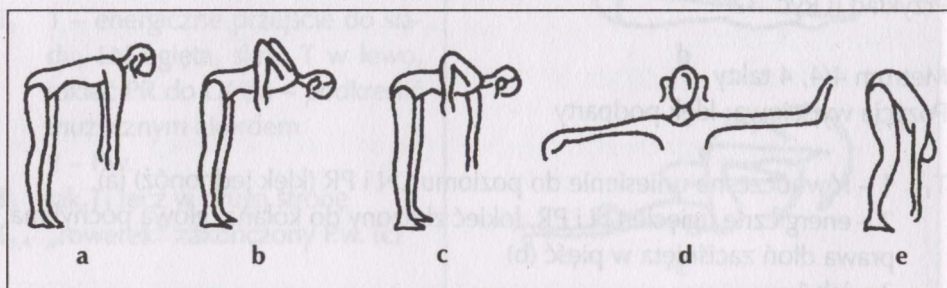
Ryc. 32

Przykład III Ryc. 33

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: opad T w przód, RR luźno opuszczone (a)

- T₁ 1 – z krokiem w prawo energiczne uniesienie łokci w górę, dłonie na wysokości klatki piersiowej (mięśnie grzbietu napięte) (b)
 2 – dostawienie LN do PN, opuszczenie ramion, P.w.
 3,4 – jak 1,2, lecz w lewo
- T₂ 1 – energiczne uniesienie prawego łokcia w górę, LR prosta sięga w dół (c)
 2 – jak wyżej, lecz zmiana rąk
 3,4 – jak 1,2
- T₃ z krokiem PN w bok opad T, RR w bok, naprzemianstronna praca dłoni (zginanie i prostowanie stawów nadgarstkowych) (d)



Ryc. 33

T₄ 1,2 – skłon T w przód, ugięcie KK, NN złączone, RR opuszczone, głowa w dół (rozluźnienie mięśni grzbietu) (e)

3,4 – P.w.

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz rozpoczyna LN

Przykład IV Ryc. 34

Metrum 3/4, 16 taktów, tempo szybkie

Pozycja wyjściowa: siad kłępczny, dłonie oparte na stopach (a)

T₁ energiczne przejście do skłonu w tył (b)

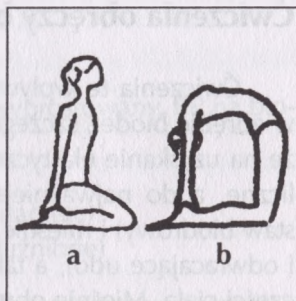
T₂ P.w.

T_{3,4} jak T_{1,2}

T₅₋₇ siad kłępczny, skręt T w lewo, RR na wysokości twarzy z lewej strony wyklaskują rytm ćwierćnutowy (3 kłaśnięcia w takcie)

T₈ jedno kłaśnięcie w dłonie z wyprowadzeniem RR w górę, a następnie opuszczenie ich bokiem do P.w.

T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz skręt T w prawo



Ryc. 34

Przykład V Ryc. 35

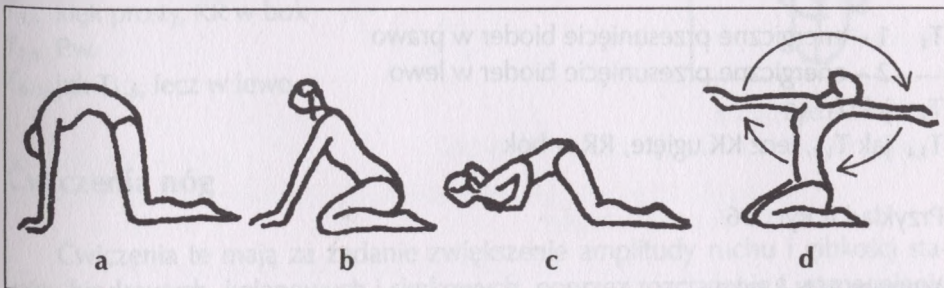
Metrum 3/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: klęk podparty

T₁ zaokrąglenie kręgosłupa (koci grzbiet) (a)

T₂ siad na piętach, dłonie pozostają w miejscu (b)

T₃ przesunięcie T (fała) w przód za linię RR (klatka piersiowa blisko podłoża), głowa w górę, skłon T w tył (c)



Ryc. 35

- T₄ P.w.
 T₅₋₇ jak T₁₋₃
 T₈ siad kłęczny
 T₉₋₁₁ płynne przejście do skłonu w tył, RR wykonują naprzemienne krążenia w tył w płaszczyźnie skrzałkowej (d)
 T₁₂ skłon T w tył, kłęk prosty, LR w tył, PR w przód równoległe do podłoża
 T₁₃₋₁₆ RR w górę (gest sięgania), stopniowe opuszczanie RR przodem, skłon w przód, P.w.

Ćwiczenia obręczy biodrowej

Ćwiczenia te wpływają na stabilizację i wzmocnienie układu mięśniowego w obrębie bioder, szczególnie lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa, a także na uzyskanie elastyczności bioder. Mięśnie wzmacniające stawy biodrowe są liczne, a do najważniejszych należą: mięsień biodrowo-lędźwiowy (zginający staw biodrowy) i mięśnie pośladkowe – wielki, średni i mały (prostujące ten staw i odwracające udo), a także mięśnie wykonujące inne czynności ruchowe w tej części ciała. Mięśnie obręczy biodrowej kontrolują i ustalają postawę ciała, a ich kształt wpływa na estetyczny wygląd sylwetki. Ćwiczenia powinny być realizowane w płaszczyznach: **strzałkowej** – przesuwanie bioder w przód i w tył, **czołowej** – przenoszenie bioder w prawo lub w lewo, **poprzecznej** – krążenia bioder w prawo lub w lewo. Powyższe ruchy bioder należy wykonywać w izolacji (bez angażowania nóg i tułowia).

Przykład I

Metrum 2/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w niewielkim rozkroku, stopy równoległe, T wyprostowany, RR na biodrach

- T₁ 1 – energiczne przesunięcie bioder w prawo
 2 – energiczne przesunięcie bioder w lewo

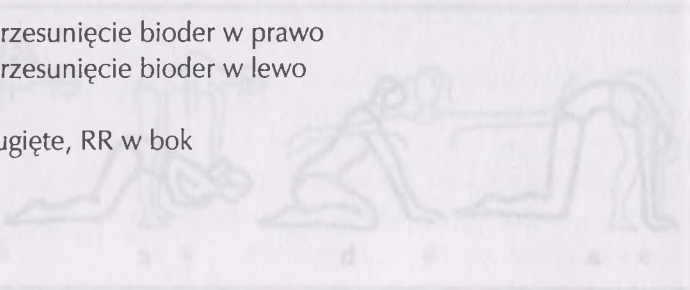
T₂ jak T₁

T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz KK ugięte, RR w bok

Przykład II Ryc. 36

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR w bok



- T₁ 1 – krok skrzyżny LN przed PN, NN ugięte
 2 – postawienie PN na palcach (ciężar ciała na LN)
 z równoczesnym przesunięciem bioder w prawo, PR
 wykonuje krążenie w stawie łokciowym (płaszczyzna
 czołowa) (ryc. 36)
 3 – jak 1, lecz PN
 4 – jak 2, lecz LN
- T₂ jak T₁, lecz krążenie wykonują równocześnie PR i LR



Ryc. 36

Przykład III

Metrum 2/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w niewielkim rozkroku, T wyprostowany, RR na biodrach, podczas całego ćwiczenia NN ugięte

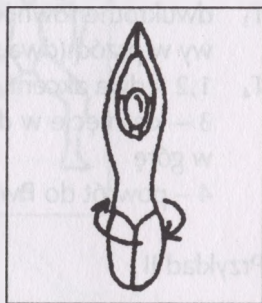
- T₁ przesunięcie bioder w przód (mięśnie pośladkowe napięte)
 T₂ przesunięcie bioder w tył (mięśnie pośladkowe rozluźnione)
 T₃ 1 – przesunięcie bioder w przód
 2 – przesunięcie bioder w tył
 T₄ jak T₃

Przykład IV Ryc. 37

Metrum 3/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: siad klęczny, RR w górze, dłonie złączone, łokcie w bok, T wyprostowany

- T₁₋₄ z niewielkim uniesieniem bioder cztery krążenia
 w prawo w płaszczyźnie poprzecznej (ryc. 37)
 T_{5,6} klęk prosty, RR w bok
 T_{7,8} P.w.
 T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz w lewo



Ryc. 37

Ćwiczenia nóg

Ćwiczenia te mają za zadanie zwiększenie amplitudy ruchu i gibkości stawów biodrowych, kolanowych i skokowych, poprzez rozciąganie i wzmacnianie odpowiednich grup mięśniowych.

W udzie najważniejszą rolę pełnią: mięsień czworogłowy uda, który powoduje zginanie stawu biodrowego i prostowanie stawu kolanowego oraz odwodzenie kończyny dolnej, a także mięsień dwugłowy uda, który współdziała z mięśniami pośladowymi, prostując staw biodrowy i zginając staw kolanowy.

Należy również zwracać uwagę na grupę mięśni przywodzących kończynę dolną (przywodziciele). W podudziu trzeba wymienić grupę prostowników (mm. piszczelowy i strzałkowy), które podnoszą stopę – flex (anatomiczne zgięcie grzbietowe stopy), a także utrzymują wysklepienie stopy. W tyle podudzia znajduje się mięsień brzuchaty łydki, który zgina stawy kolanowy i skokowy (palce stopy maksymalnie wydłużone – anatomiczne zgięcie podeszwowe stopy).

Równomiernie ukształtowane mięśnie nóg zapewniają piękną rzeźbę kończyn dolnych.

Do tej grupy ćwiczeń należą: wznosy, wymachy, przemachy, krążenia wykonywane we wszystkich kierunkach, ponadto ugięcia, wyprosty, skręty, resorowania, wspięcia, rozkroki pogłębiane, wypady, uniki, przysiady.

Przykład I

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad prosty, RR oparte z tyłu, T wyprostowany, głowa uniesiona

- T₁ cztery naprzemianstronne zginania stóp w stawie skokowym (flex), cztery skłony głowy w bok
- T₂ dwukrotne otwarcie stóp na zewnątrz (flex, pięty razem) i łączenie ich
- T₃ dwukrotne równoczesne zginanie stóp w stawie skokowym (flex), skłony głowy w przód (dwa razy)
- T₄ 1,2 – dwa akcenty dłońmi z boku o podłogę
3 – kłaśnięcie w dłoń z energicznym ich uniesieniem (z impulsem), głowa w górę
4 – powrót do P.w.

Przykład II

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, RR w bok

- T₁ 1 – wymach PN prostej w górę
2 – P.w.
3,4 – jak 1,2
- T₂ 1 – wymach PN prostej w górę, stopa flex, akcent dłońmi o podłogę

2,3 – ruchy stopą w górę, w dół, akcenty dłońmi o podłogę

4 – P.w.

T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz LN

Przykład III Ryc. 38

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR w bok

T₁ 1 – uniesienie w przód PN ugiętej w kolanie

2 – P.w.

T₂ 1 – uniesienie w przód PN ugiętej w kolanie z równoczesnym kłaśnięciem w dłoń pod kolaniem (a)

2 – P.w.

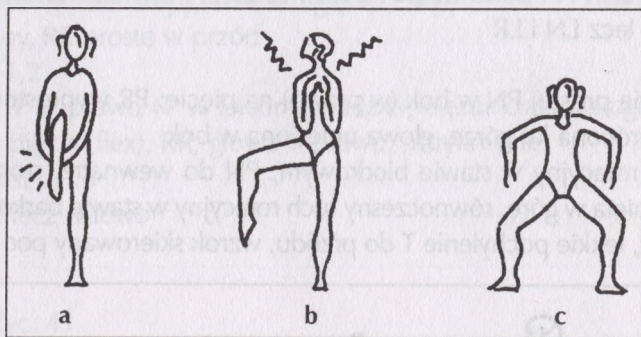
T₃ 1 – uniesienie w bok w prawo PN ugiętej w kolanie, pstryknięcie palcami w przód, głowa w prawo (b)

2 – P.w.

T₄ 1 – naskokiem półprzysiad do rozkroku (kolana, stopy na zewnątrz) (c)

2 – zeskokiem powrót do P.w.

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz rozpoczyna LN



Ryc. 38

Przykład IV

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR ugięte z przodu, dłonie zaciśnięte w pięść

T₁ 1 – PN w przód na palce do wyprostowania, RR energicznym ruchem w przód, dłonie otwarte

2 – P.w.

- 3,4 – jak 1,2, lecz LN
 T₂ 1 – PN w bok na palce do wyprostów, RR proste w bok
 2 – P.w.
 3,4 – jak 1,2, lecz LN
 T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz noga postawna ugięta w stawie kolanowym, pstryknięcia palcami

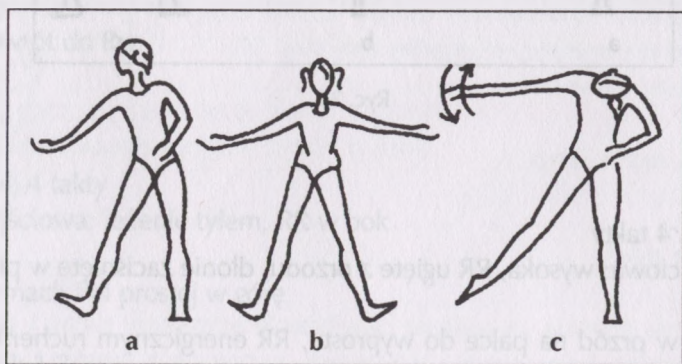
UWAGA: powyższe ćwiczenie można modyfikować w następujący sposób, np. wykonując równocześnie podskoki, zmieniając pstrykanie na klaskanie, zmieniając ułożenia T na opad, skłon lub skręt.

Przykład V Ryc. 39

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR na biodrach

- T₁ 1 – postawienie PN w przód w skos na pięcie z równoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, PR wyprostowana w przód w skos, dłoń otwarta ku górze, głowa w prawo (a)
 2 – jak 1 lecz, LN i LR, głowa w lewo (b)
 3 – cofnięcie PN i postawienie jej we wspięciu, PR wraca na biodro
 4 – jak 3, lecz LN i LR
 T₂ jak T₁
 T₃ 1 – oparcie prostej PN w bok (w prawo) na pięcie, PR wyprostowana w bok dłoń odwrócona ku górze, głowa uniesiona w bok
 2 – ruch rotacyjny w stawie biodrowym, PN do wewnątrz, stopa oparta na palcach, pięta w górę, równoczesny ruch rotacyjny w stawie barkowym, PR do wewnątrz, lekkie pochylenie T do przodu, wzrok skierowany pod rękę (c)



Ryc. 39

3 – jak 1

4 – P.w.

T₄ jak T₃, lecz ćwiczenie wykonuje LN i LR

Przykład VI Ryc. 40

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁ 1 – krok PN w bok (w prawo)

2 – LN uniesiona w tył, ugięta w stawie kolanowym, RR lekko ugięte uniesione w przód, kłaśnięcie w dłonie, głowa w prawo (a)

3,4 – jak 1,2, lecz LN

T₂ jak T₁

T₃ 1 – NN w niewielkim rozkroku, uniesienie palców stóp, ciężar ciała na piętach, NN w stawach kolanowych wyprostowane, biodra cofnięte, T pochylony do przodu, RR w przód, pstryknięcie (b)

2 – powrót na całe stopy, kolana ugięte, T wyprostowany, RR proste w przód

3,4 – jak 1,2

T₄ 1 – skręt T w prawo (T w lekkim opadzie), ciężar ciała na ugiętej LN, PN prosta na pięcie (flex), RR, głowa w prawo, pstryknięcie

2 – wyprost

3 – jak 1, lecz w lewo

4 – P.w.



Ryc. 40

Przykład VII Ryc. 41

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: półprzysiad w rozkroku, stopy na zewnątrz (demi-plié II poz.)

RR poziomo, skrzyżnie przed sobą

T₁ 1 – uniesienie prawej pięty, głowa w prawo (a)

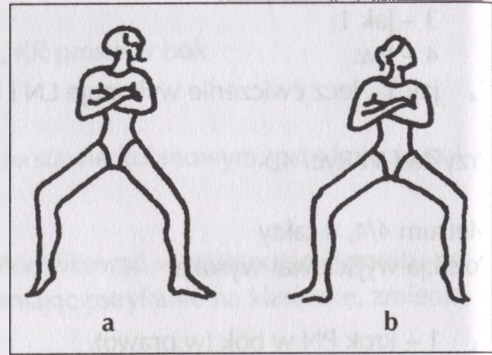
2 – opuszczenie prawej pięty, głowa na wprost

3 – uniesienie lewej pięty, głowa w lewo (b)

4 – opuszczenie lewej pięty, głowa na wprost

T₂ 1–4 – naprzemianstronne unoszenie i opuszczanie pięt (PLPL), RR w bok

- T₃ 1–4 – resorowanie w stawach kolanowych (czterokrotne), RR w bok, ruch dłoni w dół i w górę
- T₄ 1–3 – wspięcie na palce (relevé), RR w górę w skos, głowa w górę
4 – P.w.



Ryc. 41

Przykład VIII Ryc. 42

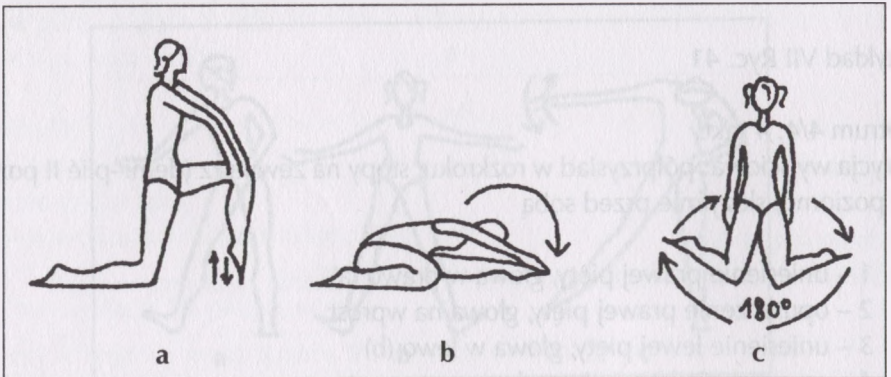
Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: klęk na PK, LN oparta na palcach, RR oparte na LK, łokcie skierowane w bok, w górę

- T₁ czterokrotny akcent piętą o podłogę, głowa w prawo (a)
- T₂ cztery naprzemianstronne uderzenia dłońmi o udo LN, ruch RR obszerny, cztery skłony głowy w płaszczyźnie czołowej
- T₃ siad na pięcie PN, LN prosta, skłon T w przód, RR ruchem okrężnym prowadzone z góry wykańczają skłon T (b)
- T₄ 1–2 – szybki powrót do P.w.
3 – postawienie LK do wewnątrz, do klęku (c)
4 – klęk na LN

W trakcie taktu czwartego należy wykonać zwrot o 180° w prawo

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w drugą stronę



Ryc. 42

Przykład IX Ryc. 43

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: siad artystyczny na lewym udzie, RR oparte z tyłu (a)

T₁ 1 – wyprost PN w górę (flex), głowa w skłonie w tył (b)

2 – P.w.

3,4 – jak 1,2

T₂ 1 – postawienie prawej stopy na LK

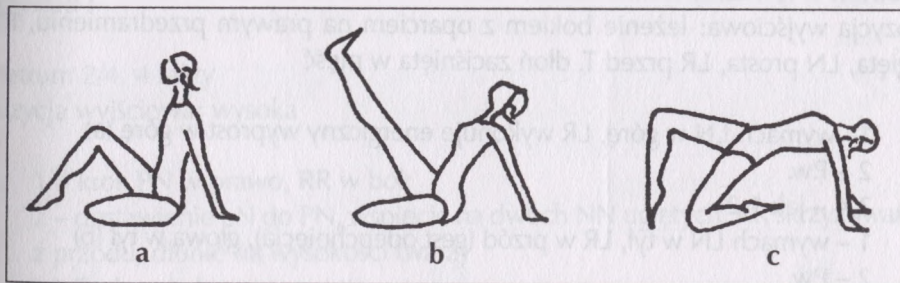
2 – P.w.

3,4 – jak 1,2

T₃ jak T₁T₄ 1 – uniesienie bioder (podpór tyłem) (c)

2 – P.w.

3–4 – NN przez siad równoważny w rozkroku (NN proste, uniesione w górę) obszernym ruchem zmieniają pozycję z równoczesnym zwrotem w prawo o 180°

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w drugą stronę

Ryc. 43

Przykład X Ryc. 44

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, palce rąk splecione, dłonie odwrócone w przód, ułożone blisko klatki piersiowej, łokcie w bok

T₁ 1 – skręt T w prawo, ugięcie PN, RR splecione, wyprostowane nad kolaniem PN, głowa w tył (a)

2 – P.w.

3,4 – jak 1,2

T₂ jak T₁, lecz w kierunku LNT₃ 1 – siad skrzyżny, RR w bok

- 2-4 – „kołyska” w tył, NN skrzyżowane, biodra wysoko, RR w bok (b)
 T₄ 1,2 – siad skrzyżny, RR w przód, dłonie odwrócone ku górze
 3,4 – P.w.



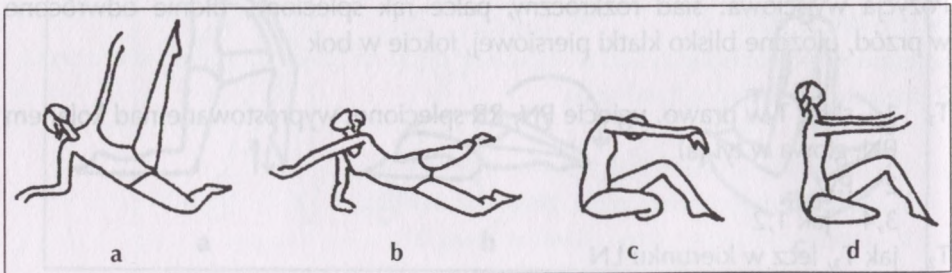
Ryc. 44

Przykład XI Ryc. 45

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: leżenie bokiem z oparciem na prawym przedramieniu, PN ugięta, LN prosta, LR przed T, dłoń zaciśnięta w pięść

- T₁ 1 – wymach LN w górę, LR wykonuje energiczny wyprost w górę (a)
 2 – P.w.
 3,4 – jak 1,2
- T₂ 1 – wymach LN w tył, LR w przód (gest odepchnięcia), głowa w tył (b)
 2 – P.w.
 3, 4 – jak 1,2
- T₃ 1,2 – ze zwrotem w lewo przejście do siadu artystycznego na prawym udzie, skłon T w przód, RR ruchem obszernym zamykają pozycję, dłonie skrzyżowane (c)
 3,4 – wyprost T, odwrócenie dłoni (gest sięgania) (d)



Ryc. 45

- T₄ 1-3 – powolne przejście do P.w. z równoczesnym przeniesieniem LR obszernym ruchem w łuk nad głowę
4 – LR wraca do P.w.

Ćwiczenia równoważne

Ćwiczenia równoważne to ćwiczenia kształtujące zmysł równowagi i zdolność koncentracji. Prawidłowe ich wykonanie zależy od stopnia wytrenowania tych grup mięśni (m.in. brzucha, grzbietu i nóg), które zapewniają prawidłowe utrzymanie wymaganej pozycji tanecznej (pion). Pozycje równoważne polegają na utrzymaniu ciała w równowadze przy zmniejszonej płaszczyźnie podparcia. W technice wolnej, ćwiczenia te najczęściej wykonuje się w pozycjach: wysokiej we wspięciu na dwóch nogach, na jednej nodze na całej stopie lub we wspięciu (*relevé*); stawy kolanowe mogą być proste lub ugięte. Pozycje te urozmaicane są ciekawym ułożeniem nogi wolnej i tułowia, a także rąk i głowy.

Przykład I

Metrum 2/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

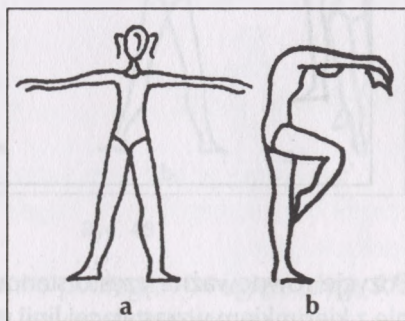
- T₁ 1 – krok PN w prawo, RR w bok
2 – dostawienie LN do PN, wspięcie na dwóch NN ugiętych, RR skrzyżowane z przodu, dłonie na wysokości twarzy
- T₂ jak T₁, lecz w lewo
- T₃ 1,2 – krok PN w przód, dostawienie LN do wspięcia na dwóch NN, wytrzymanie, RR w górę w skos, głowa w tył
- T₄ krok LN w tył, RR bokiem w dół, p.w.

Przykład II Ryc. 46

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w rozkroku, NN proste, stopy na zewnątrz, RR w bok (a)

- T₁ 1,2 – przeniesienie ciężaru ciała na LN, zwrot T w lewo z równoczesnym oparciem PN na LK, RR ugięte w łokciach,



Ryc. 46

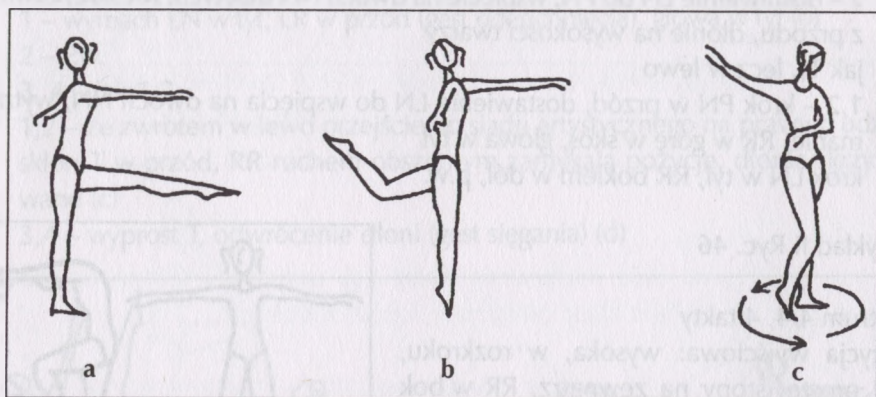
- dłonie skierowane w dół, T zaokrąglony, głowa pochylona do przodu (b)
 3,4 – powrót do P.w.
 T₂ jak T₁, lecz w lewo
 T₃ 1,2 – demi-plié (poz. II) we wspięciu, RR wykonują „młynek”
 3,4 – P.w.
 T₄ jak T₃

Przykład III Ryc. 47

Metrum 3/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

- T₁ krok PN w przód (przez ugięcie NN) z równoczesnym przeniesieniem LN w przód, PR w przód, LR w bok, głowa w prawo (a)
 T₂ przemach LN ugiętej w tył z resorowaniem na PN zakończony wspięciem, RR ułożone przeciwnie, głowa w lewo (b)
 T₃ jak T₁, bez wykonania kroku
 T₄ P.w.
 T₅₋₇ w lewo, po linii małego koła, trzy kroki walca w przód, LR zaokrąglona z przodu, PR w górę w skos, prowadzi lewy bark (c)
 T₈ powrót do P.w. przez ugięcie NN, RR w dół
 T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz odwrotnie



Ryc. 47

Pozycje równoważne często stanowią zakończenie sekwencji ruchowych, zgodnie z kierunkiem wzrastającej linii melodycznej i zamykają zarówno myśl muzyczną, jak i ruchową.

Obroty

Wśród elementów techniki wolnej swoje miejsce zajmują także obroty. Podobnie jak w innych technikach tanecznych są poprzedzane ćwiczeniami zapewniającymi prawidłową pionizację postawy, utrzymanie równowagi, orientacji przestrzennej (technika głowy, oparcie wzroku na tzw. punkcie). Najczęściej wykonywane są obroty zapożyczone z techniki tańca klasycznego, chaînés i piqués, lecz z różnorodnym ułożeniem rąk (patrz rozdział: Wyrazistość ruchu tanecznego) i innym niż w klasyce położeniem nogi wolnej.

W nauczaniu techniki wolnej, w początkowym etapie, obroty wykonuje się na całych stopach, na nogach prostych i ugiętych. Stosując zasadę stopniowania trudności, naukę rozpoczyna się od półobrotów (180°), następnie obrotów (360°) i obrotów wielokrotnych (540° , 720°).

Przykład I

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, NN ugięte, złączone, RR opuszczone w dół

T₁ czterema krokami obrót w prawo na całych stopach (bez unoszenia pięt), równocześnie czterokrotne unoszenie i opuszczenie barków, wzrok skierowany w punkt

T₂ 1–3 – trzy podskoki z wykrokami (PLP), RR na biodrach
4 – zeskok obunóż, P.w.

Przykład II Ryc. 48

Metrum 4/4, 2 takty

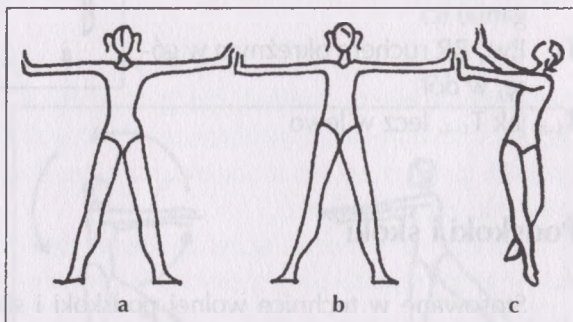
Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁ 1,2 – obrót dwoma krokami w prawo (całe stopy, NN proste), RR w bok, palce skierowane ku górze (a,b)

3 – krok PN w bok

4 – skrzyżowanie LN za PN, akcent palcami o podłogę, NN ugięte (dyg), RR mogą wykonać kłaśnięcie, pstryknięcie lub inny gest ozdobny (c)

T₂ jak T₁, lecz w lewo



Ryc. 48

Przykład III

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁₋₃ trzy obroty (*chaînés*) w prawo we wspięciu, w pierwszym obrocie RR ułożone na biodrach, przy drugim ugięte w bok dłonie odwrócone ku górze, przy trzecim proste w górę, w skos

T₄ zeskokiem złączenie NN i dwa podskoki w miejscu, równocześnie kłaśnięcie w dłonie przed twarzą (dwa razy)

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w lewo

Przykład IV ryc. 49

Metrum 3/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

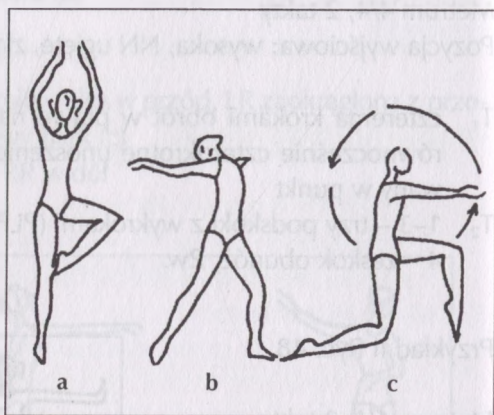
T₁ cały obrót (360°) na PN postawionej w przód na palcach (*relevé*), LN zamachem wspomaga obrót, RR w górę lekko zaokrąglone (poz. RR III) (a)

T₂ krok LN w przód – wypad, RR odsunięte do tyłu, skłon głowy w tył (b)

T₃ klęk na PK, RR w przód (gest sięgania) (c)

T₄ P.w., RR ruchem okrężnym w górę, w dół

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz w lewo



Ryc. 49

Podskoki i skoki

Stosowane w technice wolnej podskoki i skoki wpływają na wzmocnienie mięśni nóg, szczególnie na ich elastyczność i sprężystość w obrębie stawów skokowych i stóp.

W tej grupie ćwiczeń wyodrębniamy trzy fazy: **odbicie, lot i lądowanie**:

1. **odbicie** z jednej lub dwóch nóg jest poprzedzone ich ugięciem w stawach, a następnie ich wyprostem co daje siłę (impuls) do drugiej fazy;

2. **lot**, czyli osiągnięcie maksymalnego pułapu (wysokości) ciała nad podłożem;
3. **ładowanie** – amortyzowane zetknięcie nóg z podłożem poprzez ugięcie stawów kolanowych (obniżenie środka ciężkości).

W zakres tej grupy wchodzi:

1. podskoki na jednej nodze
2. podskoki na dwóch nogach
3. podskoki zmienne
4. przeskoki

Mogą one być wykonywane w miejscu, z przemieszczaniem w przód, w bok, w tył i w obrocie, z różnym ułożeniem rąk i nogi wolnej. Muzyka dynamiczna (f, ff) daje impuls do osiągnięcia pułapu skoku.

Przykład I

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

- T₁ cztery podskoki zmienne w przód, RR – jedna w bok, druga w przód
- T₂ cztery podskoki na dwóch NN w miejscu z równoczesnym skrętem bioder i stóp (w prawo, w lewo), RR w bok
- T₃ jak T₁, lecz w tył, klaskanie w dłonie
- T₄ cztery podskoki na dwóch NN w miejscu, w obrocie, RR w dół

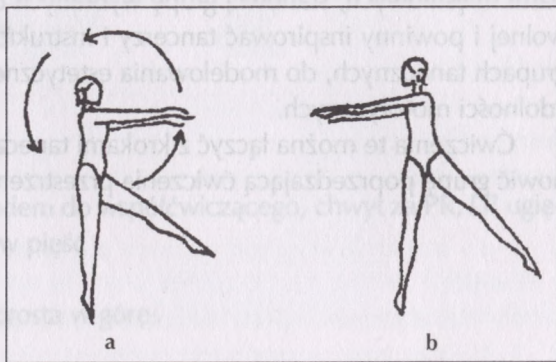
Powyższe ćwiczenie można urozmaicić dodając zwroty po każdym czterech taktach (ćwierćbroty, krzyż, półbroty).

Przykład II Ryc. 50

Metrum 3/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka

- T₁ krok PN w przód i podskok na niej, LN wymach w przód, RR wykonują krążenie w przód w płaszczyźnie strzałkowej (a)
- T₂ jak T₁, lecz LN
- T₃ ze zwrotem w prawo podskok na PN, LN w tył, RR w prawo (gest sięgania) (b)



Ryc. 50

T₄ ze zwrotem w lewo podskok na LN, PN w tył, RR jak wyżej

T₅₋₈ jak T₁₋₄, lecz odwrotnie

Przykład III Ryc. 51

Metrum 2/4, 8 taktów, tempo umiarkowane

Pozycja wyjściowa: wysoka

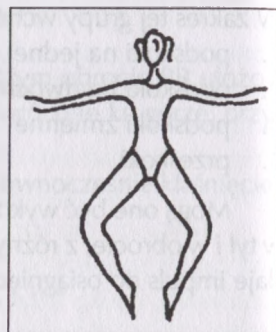
T₁ dwa kroki w przód

T₂ z odbicia z dwóch NN "żabka" (ryc. 51)

T₃₋₄ jak T_{1,2}

T_{5,6} skok w tył na dwóch NN, RR w dół

T_{7,8} skoki w obrocie na dwóch NN, RR na biodrach



Ryc. 51

Przykład IV

Metrum 4/4, 4 takty, tempo umiarkowane

Pozycja wyjściowa: wysoka

T₁ 1-3 – przeskoki w przód z nogi na nogę (wydłużone), RR dowolnie

4 – zeskok do rozkroku (pozycja II *demi-pliē*), RR w bok

T₂ 1-3 – trzy podskoki (w przód, w tył, w przód, w pozycji II (*demi-pliē*), RR ugięte w bok

4 – wyskok z półobrotom (180°)

T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz w drugą stronę

Omówione przykłady w rozdziale dotyczącym kształtowania poszczególnych partii mięśniowych, stanowią grupę wybranych ćwiczeń podstawowych techniki wolnej i powinny inspirować tancerzy i instruktorów, w dalszym etapie pracy w grupach tanecznych, do modelowania estetycznej sylwetki oraz do doskonalenia zdolności motorycznych.

Ćwiczenia te można łączyć z krokami tanecznymi i w takiej formie będą stanowić grupę poprzedzającą ćwiczenia przestrzenne.

5

ĆWICZENIA TANECZNE W PARACH NA OGRANICZONEJ POWIERZCHNI

Kolejną grupą ćwiczeń w technice wolnej są ćwiczenia taneczno-ruchowe wykonywane dwójkami (ze współćwiczącym) na podstawie elementów ruchowych poznanych wcześniej. Urozmaicają one technikę szczególnie, jeśli są wykonywane w dwójkach mieszanych (chłopak, dziewczyna) i przygotowują do późniejszego partnerowania w układach scenicznych. Kształtują współodpowiedzialność za wykonanie zadania tanecznego, mobilizują do lepszego wykonania ćwiczenia, mają wpływ na orientację w przestrzeni, przekazywanie wzajemnych emocji, a w przypadku współpracy z osobą o większych umiejętnościach, umożliwiają poprawę formy u osoby słabszej.

Przykład I

Metrum 2/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do współćwiczącego, RR w dole w chwycie za dłonie, NN ugięte, T lekko pochylony w przód

T₁ 1 – energiczne rozsunięcie pięt, RR w bok

2 – zsunięcie pięt, RR w dół

T₂₋₄ jak T₁

T₅₋₇ sześć podskoków zmiennych „szufladki”, RR ugięte skrzyżnie z przodu, poziomo

T₈ zeskok obunóż, chwyt za dłonie

T₉₋₁₂ jak T₁₋₄

T₁₃₋₁₆ jak T₅₋₈, lecz w drugą stronę

Przykład II

Metrum 2/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do współćwiczącego, chwyt za PR, LR ugięta przed twarzą, dłoń zaciśnięta w pięść

T₁ 1 – wymach LN w bok, LR prosta w górę

2 – P.w.

T₂₋₄ jak T₁

T₅₋₈ bieg po lini koła (podane RR stanowią oś obrotu) z NN ugiętymi w tył (staccato), zakończony P.w. i zmianą chwytu LR

T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz w przeciwną stronę

Przykład III

Metrum 3/4, 16 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do współtęczącego, RR w bok, chwyt za dłonie (PR w LR)

T₁ pierwszy ćwiczący wykonuje obrót w prawo pod RR (wejście w „okienko” utworzone przez uniesione, podane RR), drugi ćwiczący stoi w miejscu

T₂ obrót wykonuje drugi ćwiczący (w lewo)

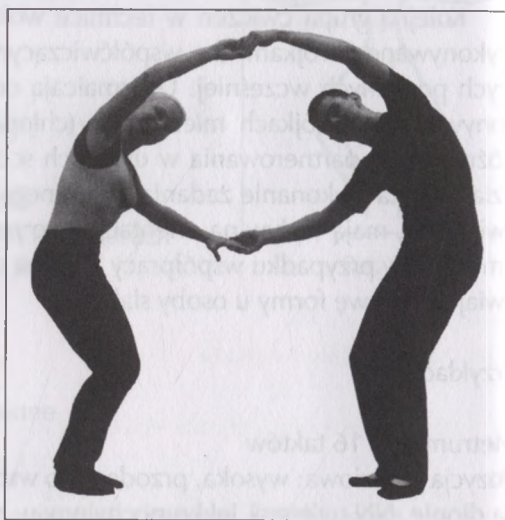
T₃ równoczesne wejście w okienko – obrót

T₄ zatrzymanie w pozycji jak na fot. 1

T₅₋₇ krok walca w przód po lini kółeczka

T₈ P.w. lecz chwyt ze zmianą RR

T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz w drugą stronę



Fot. 1

W ćwiczeniu powyższym należy zwrócić uwagę na wspomaganie obrotów wolną ręką oraz zaznaczyć skłon T w tył.

Przykład IV

Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do współtęczącego, RR opuszczone

T₁ 1-3 – trzy kroki w tył (od partnera) z równoczesnym ruchem barków w górę i w dół

4 – NN złączone, ugięte, akcent dłońmi o uda

T₂ 1-3 – trzy kroki w przód (do partnera) z naprzemianstronnym ruchem barków w górę i w dół

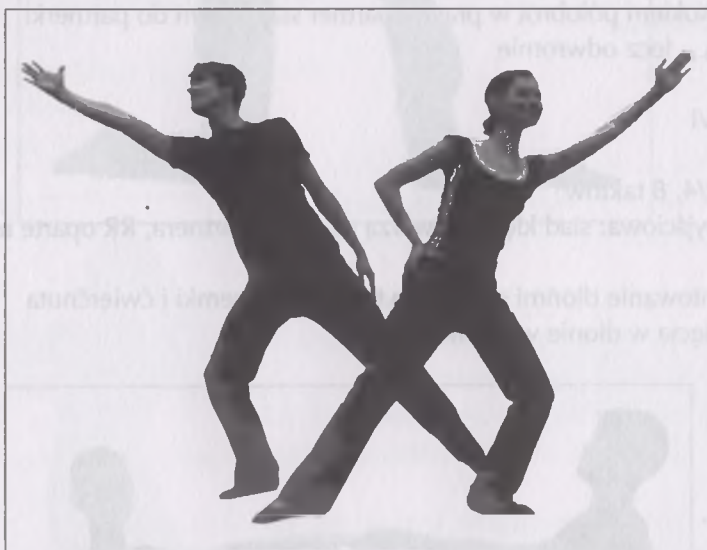
- 4 – NN złączone, kłaśnięcie oburącz w dłonie partnera
- T₃ dłonie partnerów pozostają złączone, wykonują półtora koła w płaszczyźnie czołowej z równoczesnymi krokami w bok (krok odstawno–dostawny i krok w bok z lekkim skłonem bocznym T), zatrzymanie złączonych RR przesuniętych w bok
- T₄ jak T₃, lecz w drugą stronę

Przykład V

Metrum 2/4, 16 taktów

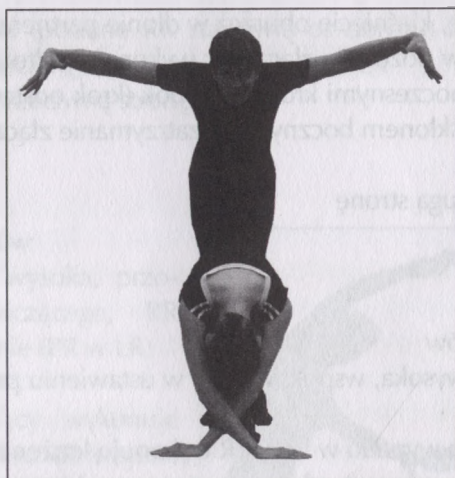
Pozycja wyjściowa: wysoka, współwiczący w ustawieniu partner za partnerką

- T₁ krok w prawo do wypadu w bok, PR wykonuje krążenie w płaszczyźnie czołowej (sięganie w prawo), głowa zwrócona w lewo, wzrok skierowany na współwiczącego, który wykonuje to samo, lecz w lewo (fot. 2)



Fot. 2

- T₂ jak T₁, lecz odwrotnie
- T_{3,4} jak T_{1,2}
- T_{5,6} ćwiczący z przodu wykonuje przysiad ze skłonem w przód, RR oparte na podłodze, a współwiczący przyjmuje pozę drapieżną w półprzysiadzie (fot. 3)
- T₇ wspięcie na palce, RR w górę, głowa uniesiona, wzrok skierowany na dłonie



Fot. 3

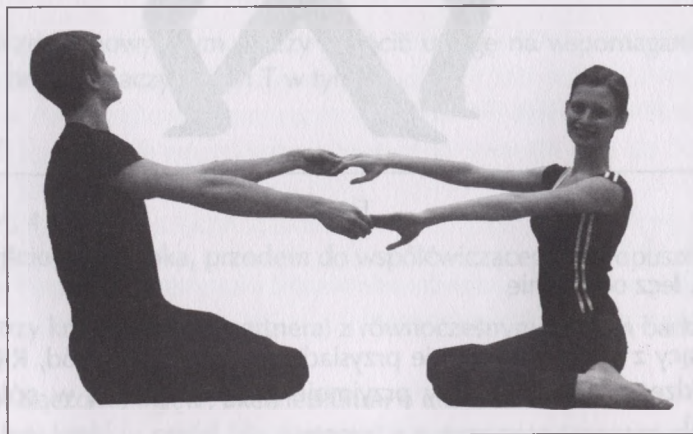
T₈ podskokiem półobrót w prawo, partner staje tyłem do partnerki
 T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz odwrotnie

Przykład VI

Metrum 2/4, 8 taktów

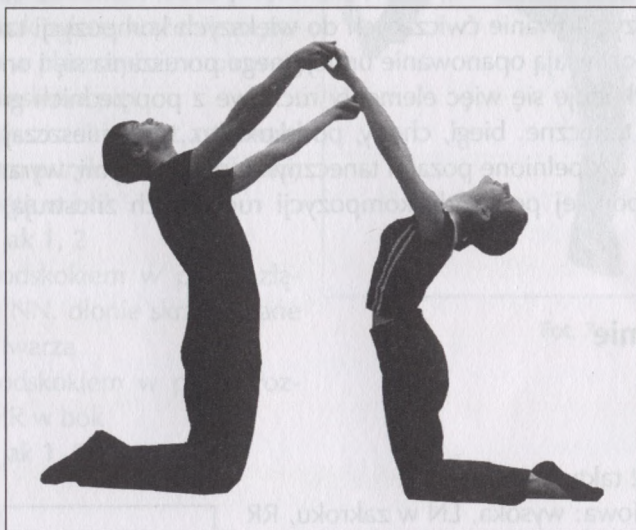
Pozycja wyjściowa: siad klęczny twarzą do współpartnera, RR oparte na udach

T₁ akcentowanie dłońmi o uda w rytmie dwie ósemki i ćwierćnuta
 T₂ kłaśnięcia w dłonie w rytmie jw.



Fot. 4

- T₃ kłaśnięcia PR o PR partnera w rytmie dwóch ćwierćnut
T₄ kłaśnięcia LR o LR partnera w rytmie jw.
T₅ chwyt za dłonie, przeniesienie bioder w prawo i siad na udzie prawym (fot. 4)
T₆ wyprost do kłęk prostego, RR w chwycie, uniesione w górę (fot. 5)
T₇ jak T₅, lecz w lewo
T₈ powrót do P.w.



Fot. 5

6 ĆWICZENIA TANECZNE W PRZESTRZENI

Najczęściej wykonuje się je po przekątnej sali, pojedynczo lub dwójkami, lub w liniach prostych po trzy, cztery lub więcej osób. Ponieważ celem techniki wolnej jest przygotowanie ćwiczących do większych kompozycji tanecznych, te ćwiczenia umożliwiają opanowanie umiejętnego poruszania się i orientacji przestrzennej. Wykonuje się więc elementy ruchowe z poprzednich grup, wzbogacone o kroki taneczne, biegi, chody, podskoki itp., przemieszczające tancerzy w przestrzeni, uzupełnione pozami tanecznymi, plastycznymi, wyrazistymi.

Podane poniżej przykłady kompozycji ruchowych zilustrują zasady tych ćwiczeń.

Indywidualnie

Przykład I

Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, LN w zakroku, RR w przód, w skos

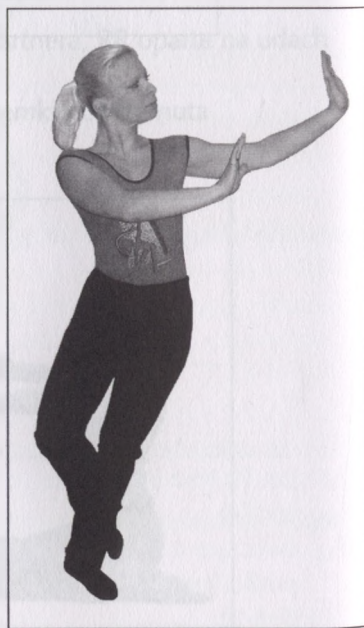
- T₁ 1,2 – krok LN w bok, głowa w prawo, PN w zakroku na palcach, NN ugięte (fot. 6)
3,4 – jak 1, 2, lecz w prawo
- T₂ osiem kroków biegu, NN ugięte w tył, RR w przód, w skos, dłonie otwarte ku górze

W takcie drugim można zastosować zamiast biegu podskoki zmienne w przód lub w obrocie, lub podskoki na dwóch NN itp.

Przykład II

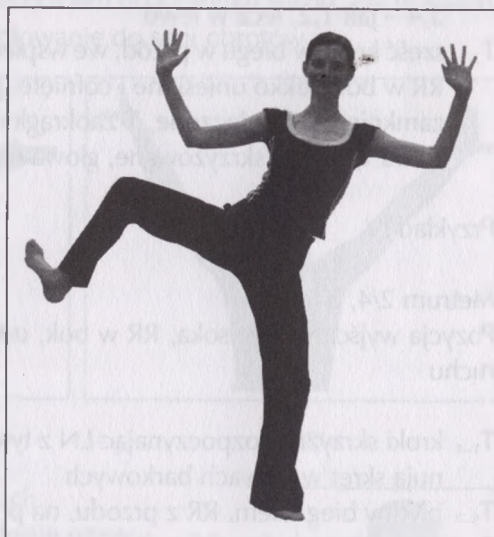
Metrum 4/4, 4 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka, w rozkroku, stopy skierowane w bok (II poz.), RR ugięte z przodu



Fot. 6

- T₁ 1 – uniesienie w bok PN ugiętej w kolanie, RR ugięte, palce dłoni szeroko rozstawione (fot. 7)
2 – P.w.
3, 4 – jak 1, 2, lecz LN
- T₂ cztery podskoki w rozkroku (poz. II) z przesuwaniem się w przód, RR w bok ugięte, krążenie na zewnątrz w płaszczyźnie czołowej
- T₃ 1 – uniesienie pięt
2 – opuszczenie pięt z równoczesnym pstryknięciem palcami, RR ugięte w bok
3, 4 – jak 1, 2
- T₄ 1 – podskokiem w przód złączenie NN, dłonie skrzyżowane przed twarzą
2 – podskokiem w przód rozkrok, RR w bok
3, 4 – jak 1, 2



Fot. 7

Przykład III

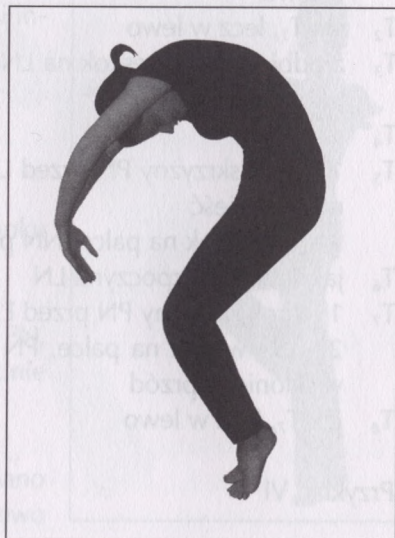
Metrum 4/4, 2 takty

Pozycja wyjściowa: wysoka

- T₁ 1 – naskok na PN w prawo, w przód, w skos, RR w bok
2 – podskok na PN, LN prosta w tył, RR (jak na fot. 8)



Fot. 8



Fot. 9

3,4 – jak 1,2, lecz w lewo

- T₂ sześć kroków biegu w przód, we wspięciu (*relevé*) w rytmie ósemek – płynnie, RR w bok, lekko uniesione i cofnięte, głowa w skłonie w tył, zakończyć pozą zamkniętą, NN złączone, T zaokrąglony, pochylony w przód, RR w przedłużeniu T, dłonie skrzyżowane, głowa między RR (fot. 9)

Przykład IV

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, RR w bok, ustawienie prawym bokiem do kierunku ruchu

- T₁₋₄ kroki skrzyżne rozpoczynając LN z tyłu, a następnie z przodu itd., RR wykonują skręt w stawach barkowych
- T₅₋₇ płynny bieg tyłem, RR z przodu, na przemian wykonują falę (fot. 53, fot. 54)
- T₈ wspięcie na palce, RR w bok, zwrot lewym bokiem do kierunku ruchu

Przykład V

Metrum 2/4, 8 taktów

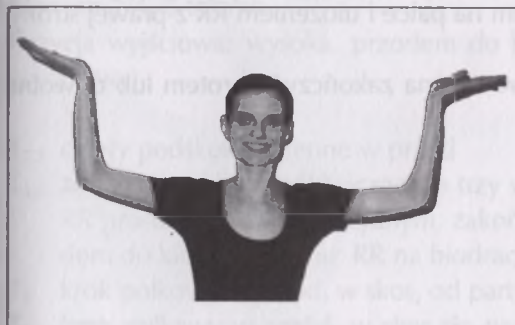
Pozycja wyjściowa: wysoka, RR opuszczone

- T₁ krok polki w przód, w skos, w prawo, LR w przód, PR w bok, zwrot głowy w lewo
- T₂ jak T₁, lecz w lewo
- T₃ z odbicia PN przeskok na LN z wysokim uniesieniem ugiętych NN w przód (skok koci)
- T₄ jak T₃
- T₅ 1 – krok skrzyżny PN przed LN, NN ugięte, RR ugięte z przodu, dłonie zwinęte w pięść
2 – LN w bok na palce, NN proste, RR proste w górę
- T₆ jak T₅, lecz rozpoczyna LN
- T₇ 1 – krok skrzyżny PN przed LN, NN ugięte, RR jak w T₅
2 – LN w bok na palce, PN pozostaje ugięta, RR wyprostowane w dół, T w skłonie w przód
- T₈ jak T₇, lecz w lewo

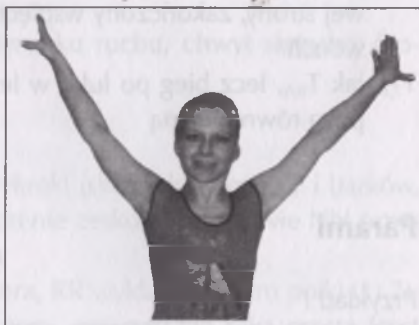
Przykład VI

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, ustawienie bokiem do kierunku ruchu, PN w wykroku, głowa w prawo, RR w dół – przygotowanie do serii obrotów

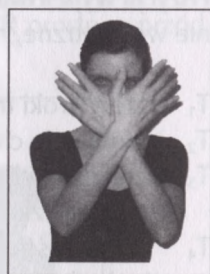


Fot. 10



Fot. 11

- T_{1,2} dwa obroty, RR ułożone na biodrach
 T_{3,4} dwa obroty, RR ugięte z boku, dłonie otwarte ku górze (fot. 10)
 T_{5,6} dwa obroty, RR proste w górę w skos (fot. 11)
 T_{7,8} dwa obroty, RR jak na fot. 12



Fot. 12

Głowa pracuje według zasady stosowanej w technice tańca klasycznego. Powyższą serię obrotów można wykonywać na całych stopach lub obniżając środek ciężkości przez ugięcie NN. Pozycje rąk mogą być różne, w zależności od inwencji instruktora.

Przykład VII

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do kierunku ruchu

- T₁ ze zwrotem (1/8) w prawo, rozpoczynając PN, dwa kroki biegu wydłużonego, RR swobodnie wspomagają bieg
 T₂ 1 – bieg wydłużony na PN
 2 – wspięcie (*relevé*) na PN, LN ugięta, kolano w przód, PR w przód, LR w bok, głowa w lewo (fot. 13)



Fot. 13

T_{3,4} jak T_{1,2}, lecz w lewo, w skos

T_{5,6} drobny bieg w pozycji obniżonej, po łuku (prowadzi prawy bark), RR z lewej strony, zakończony wspięciem na palce i ułożeniem RR z prawej strony, wdech

T_{7,8} jak T_{5,6}, lecz bieg po łuku w lewo można zakończyć obrotem lub dowolną pozą równoważną

Parami

Przykład I

Metrum 4/4, 4 takty, tempo szybkie

Pozycja wyjściowa: wysoka, ustawienie twarzą do kierunku ruchu, chwyt za dłonie wewnętrzne, ręka zewnętrzna ułożona dowolnie

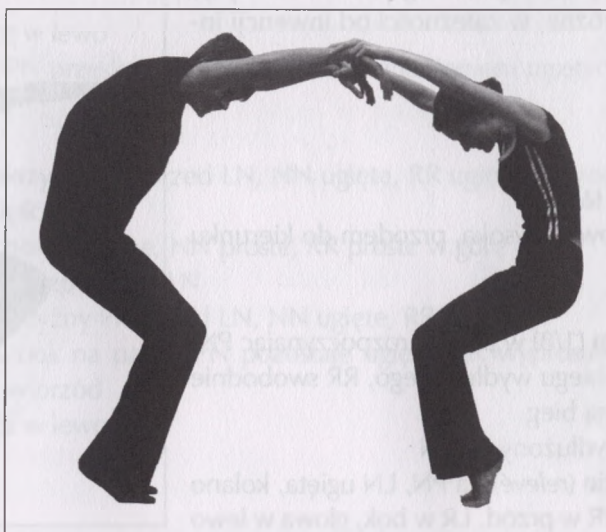
T₁ cztery kroki marszu w przód

T₂ zwolnienie chwytu, cztery skoki na dwóch NN, zmiana szufladkowa bokiem

T₃ cztery kroki biegu (staccato–podudzia w tył), na zewnątrz pary, po kółeczku (od partnera), zakończone zeskokiem, bokiem do kierunku ruchu i chwyt za dłonie

T₄ 1–3 – sześć cwałów w kierunku ruchu

4 – krok i zeskok, NN złączone, ugięte, skłon T w przód, pozycja zamknięta, chwyt dłońmi za nadgarstki współwiczającego – poza zamknięta (fot. 14)



Fot. 14

Przykład II

Metrum 2/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, przodem do kierunku ruchu, chwyt skrzyżny (kosczyzkowy)

T_{1,2} cztery podskoki zmienne w przód

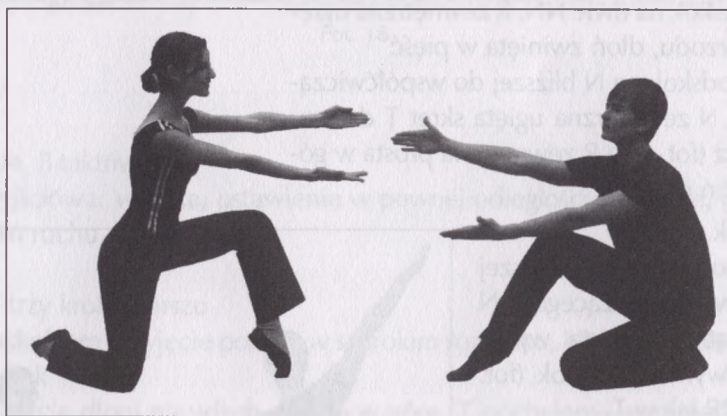
T_{3,4} ze zwrotem do współwiczającego trzy wykroki (skocznie), skręty T i barków, RR proste w chwycie skrzyżnym, zakończenie zeskokiem na dwie NN przodem do kierunku ruchu, RR na biodrach

T₅ krok połkowy w przód, w skos, od partnera, RR wyklaskują rytm polki (1i 2)

T₆ krok połkowy w przód, w skos do partnera, wewnętrzna ręka prosta (gest sięgania), ręka zewnętrzna na biodrze

T₇ obrót (*chaîné*) w kierunku ruchu, zaczyna N zewnętrzna, RR splecione z tyłu

T₈ krok i klęk na jednej N, przodem do współwiczającego, RR proste w przód, w skos, dłonie odwrócone ku górze (fot. 15)



Fot. 15

Przykład III

Metrum 3/4, 8 taktów, tempo szybkie – płynnie (*legato*)

Pozycja wyjściowa: klęk na jednej N, pozycja zamknięta, ćwiczący znajdują się w dużej odległości od siebie

T_{1,2} podbieg drobnymi krokami po linii skośnej do punktu środkowego przekątnej, do spotkania ze współwiczającym, chwyt PR w pół, LR w łuk nad głową (*relevé*); w czasie biegu następuje stopniowe otwarcie sylwetki do pozycji wysokiej (fala T) – zgodnie z linią melodyczną

- T_{3,4} wirowanie pary w miejscu, zewnętrzne RR falują w górę i w dół,
 T_{5,6} bieg tyłem po przekątnej, współcwiczący obok siebie, RR falują z przodu, sylwetki pochylone
 T_{7,8} partnerzy wykonują dwa kołysania (*balan-ce*) w przeciwną stronę (fot. 16), zakończenie w dowolnej pozie

Przykład IV

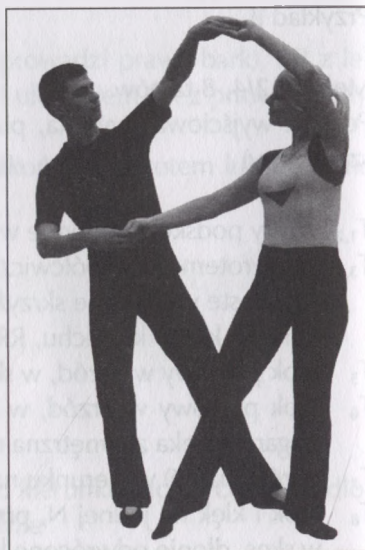
Metrum 2/4, 16 taktów, tempo szybkie
 Pozycja wyjściowa: wysoka, twarzą do kierunku ruchu, chwyt za przedramiona wewnętrznych RR

- T₁ 1 – naskok na dwie NN, R zewnętrzna ugięta z przodu, dłoń zwinięta w pięść
 2 – podskok na N bliższej do współcwiczącego, N zewnętrzna ugięta skręt T do wewnątrz (fot. 17), R zewnętrzna prosta w górę, dłoń otwarta

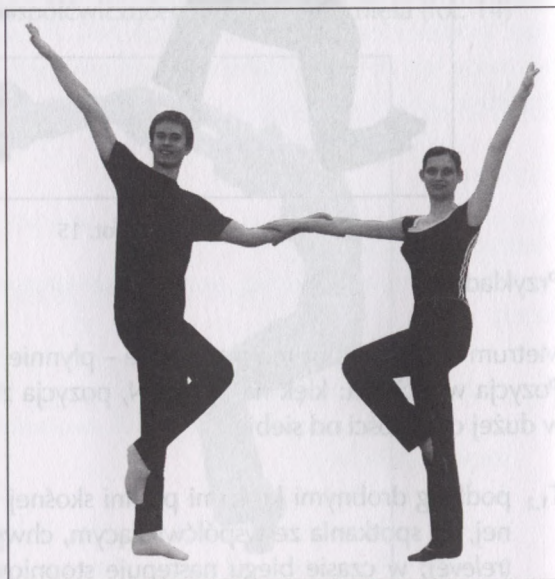
- T₂ 1 – jak w T_{1,1}
 2 – podskok na N bliższej do współcwiczącego, N zewnętrzna prosta wykonuje wymach w bok (fot. 18), RR jak w T₁

- T_{3,4} jak T_{1,2}
 T₅₋₈ „kaszka” zakończona zmianą ustawienia współcwiczących w P.w.
 T₉₋₁₆ jak T₁₋₈, lecz rozpoczyna od pozycji N

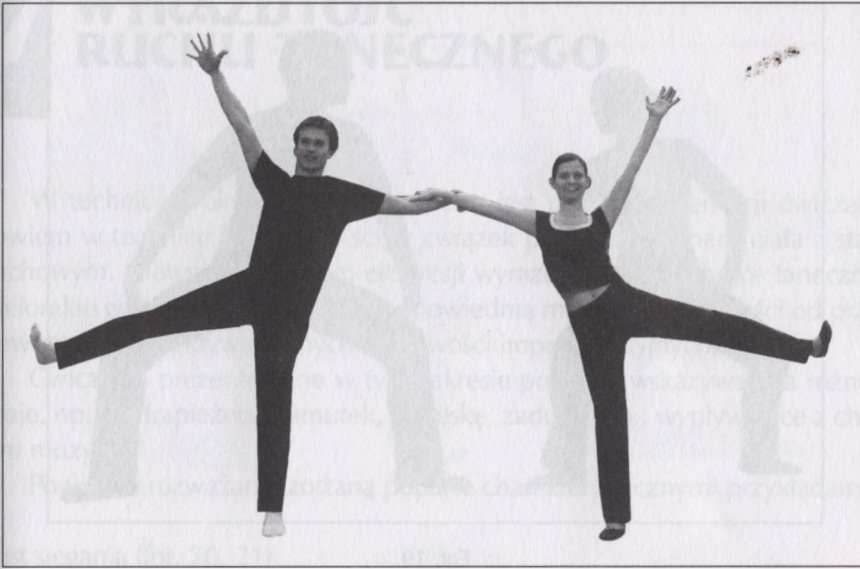
Wszystkie elementy należy wykonywać przemieszczając się wzdłuż przekątnej sali tanecznej.



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18

Przykład V

Metrum 4/4, 8 taktów

Pozycja wyjściowa: wysoka, ustawienie w pewnej odległości od siebie, przodem do kierunku ruchu, RR w dół

T₁ 1–3 – trzy kroki marszu4 – naskokiem przyjęcie pozycji w szerokim rozkroku, NN ugięte (*demi-plié*), RR w bokT₂ 1 – oparcie dłoni na udach, łokcie w górę, T pochylony, wysunięcie głowy w przód (płaszczyzna poprzeczna) w kierunku partnera (fot. 19)

2 – cofnięcie głowy

3,4 – jak 1,2, zakończyć zeskokiem na dwie NN

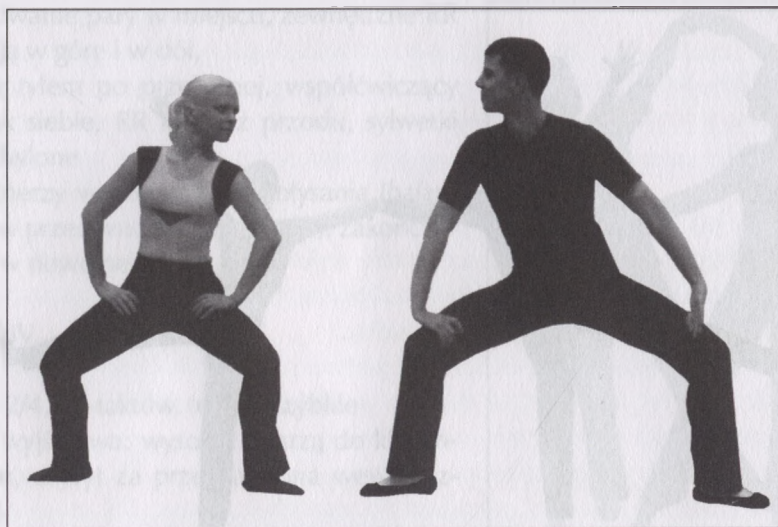
T_{3,4} jak T_{1,2}T₅ 1 – krok N zewnętrzną w przód

2 – N wewnętrzną ugiętą, akcentuje palcami o podłogę, RR ugięte w kontrukładzie, głowa w bok

3,4 – jak 1,2

T₆ jak T₅T₇ 1,2 – duży krok od partnera N zewnętrzną

3,4 – obszernym ruchem RR przyjmują pozycję odepchnięcia, NN w pozycji dygu (fot. 6)



Fot. 19

- T₈ 1,2 – duży krok do partnera N wewnętrzną
 3,4 – obszernym ruchem RR przyjmują pozycję sięgania, NN w pozycji dygu

Ćwiczenia te można wykonać tak jak w wyżej opisanych przykładach lub uła-
 twiając, rozdzielać je na serię pojedynczych elementów, lub zwiększać trudność
 przez rozbudowanie, dodając elementy inne. Ilość powtarzanych połączeń jest
 uzależniona od długości linii.

Każda seria ćwiczeń w liniach (prostych, przekątna), powinna być zamknięta
 pozą końcową, zamykając określony odcinek ruchowy i muzyczny. Pozycje koń-
 cowe przedstawiono na fotografiach w rozdziałach 7 i 8.

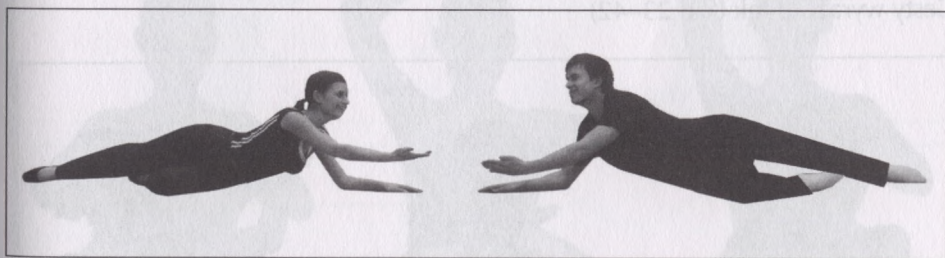
7 WYRAZISTOŚĆ RUCHU TANECZNEGO

W technice wolnej wyrazistość ruchu jest przekazem emocji ćwiczących, bowiem w technice tej istnieje ścisły związek pomiędzy ruchem ciała a stanem duchowym. Głównym środkiem ekspresji wyrazistej w tej technice tanecznej są wielorakie gesty rąk i układ ciała z odpowiednią mimiką w zależności od przeżyć wewnętrznych i indywidualnych możliwości improwizacyjnych.

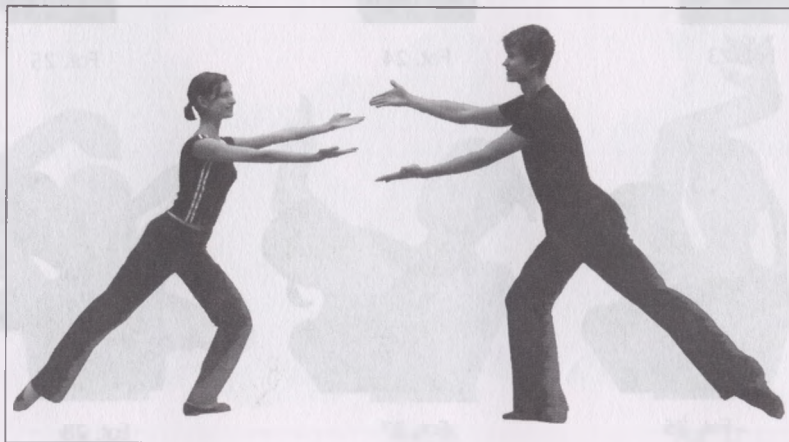
Ćwiczenia prezentowane w tym zakresie powinny wskazywać na różne nastroje, np. na drapieżność, smutek, groteskę, zadumę itp., wpływające z charakteru muzyki.

Powyższe rozważania zostaną poparte charakterystycznymi przykładami.

Gest sięgania (fot. 20, 21)

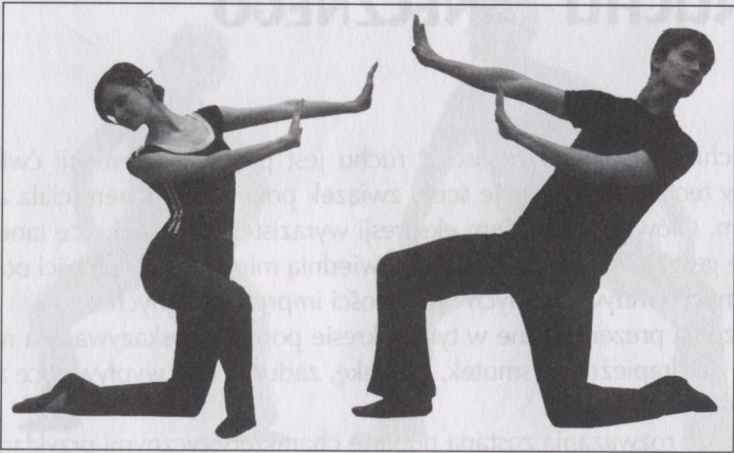


Fot. 20



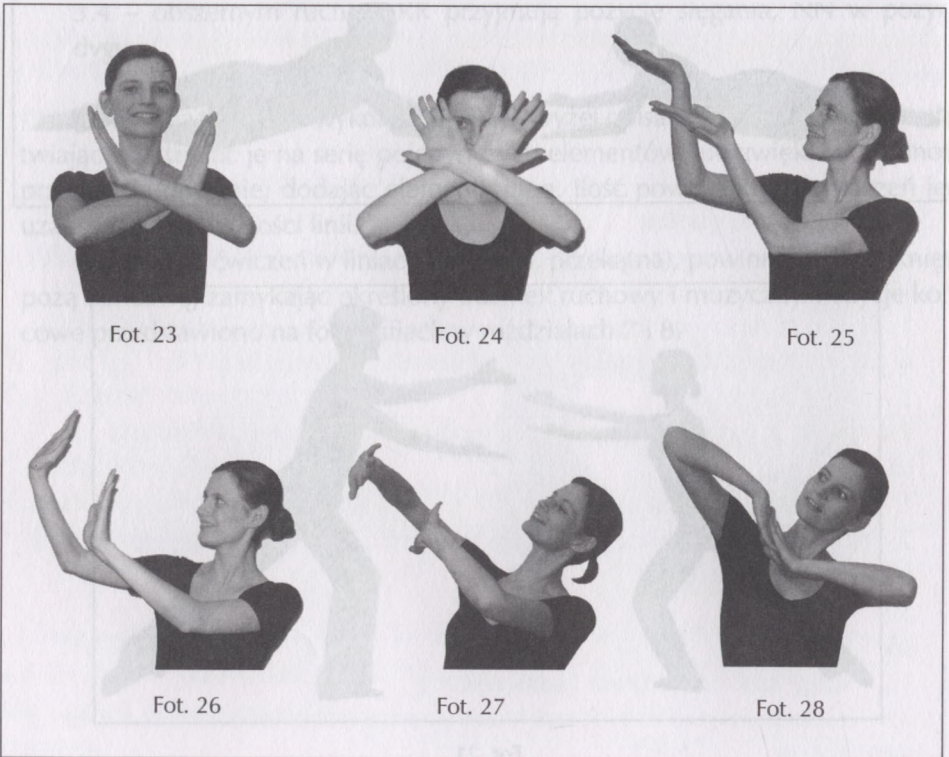
Fot. 21

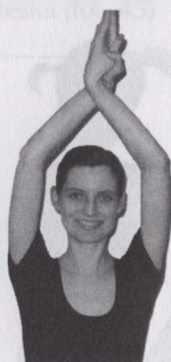
Gest odpychania (fot. 22)



Fot. 22

Gesty wyraziste rąk (fot. 23–42)





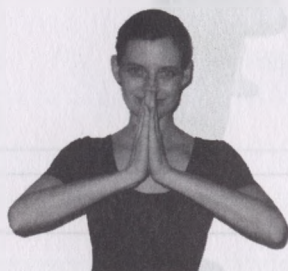
Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32



Fot. 33



Fot. 34



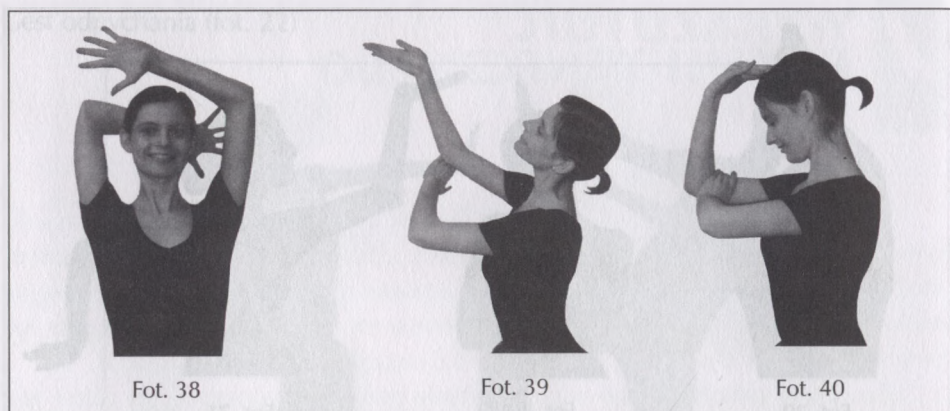
Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38

Fot. 39

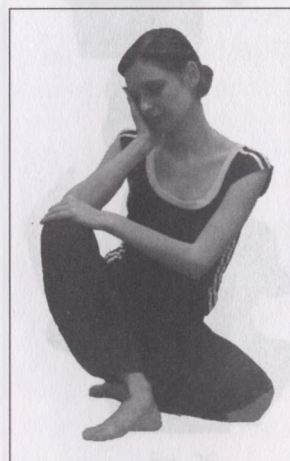
Fot. 40



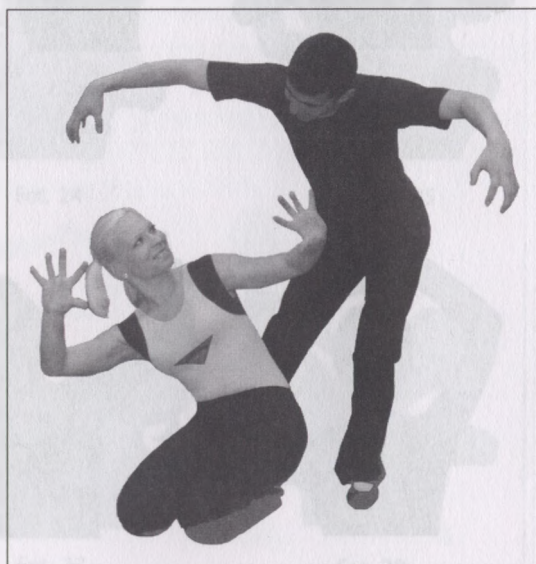
Fot. 41



Fot. 42

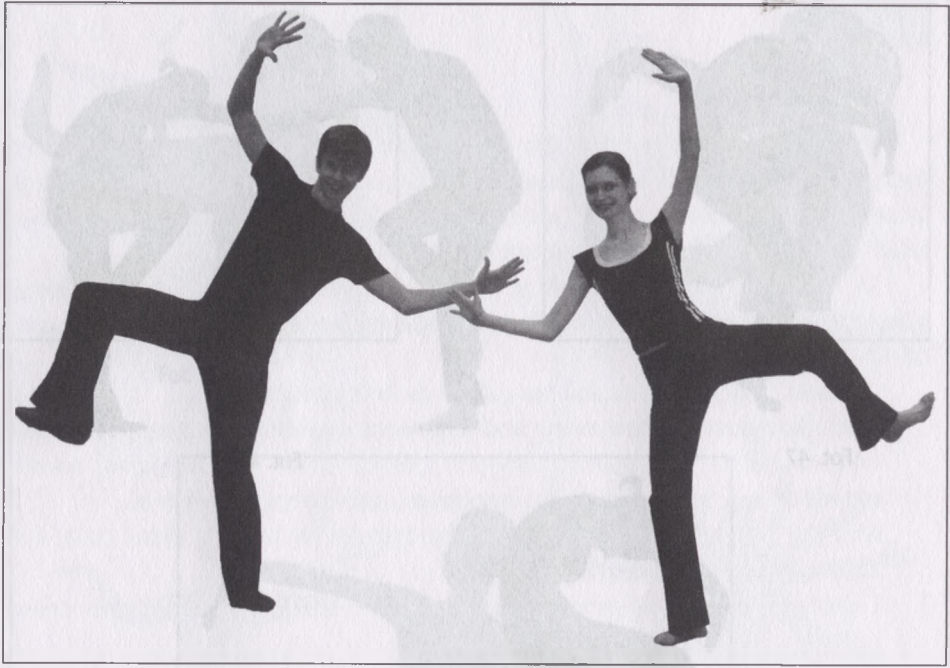


Fot. 43 (Zaduma)



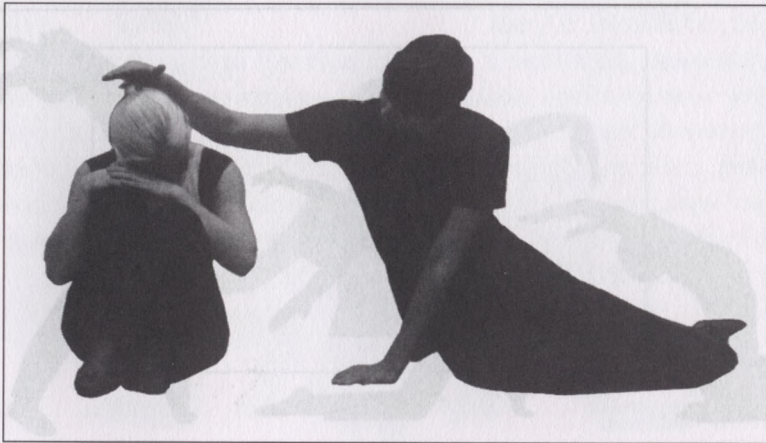
Fot. 44 (Drapieżność)

Groteska (fot. 45)



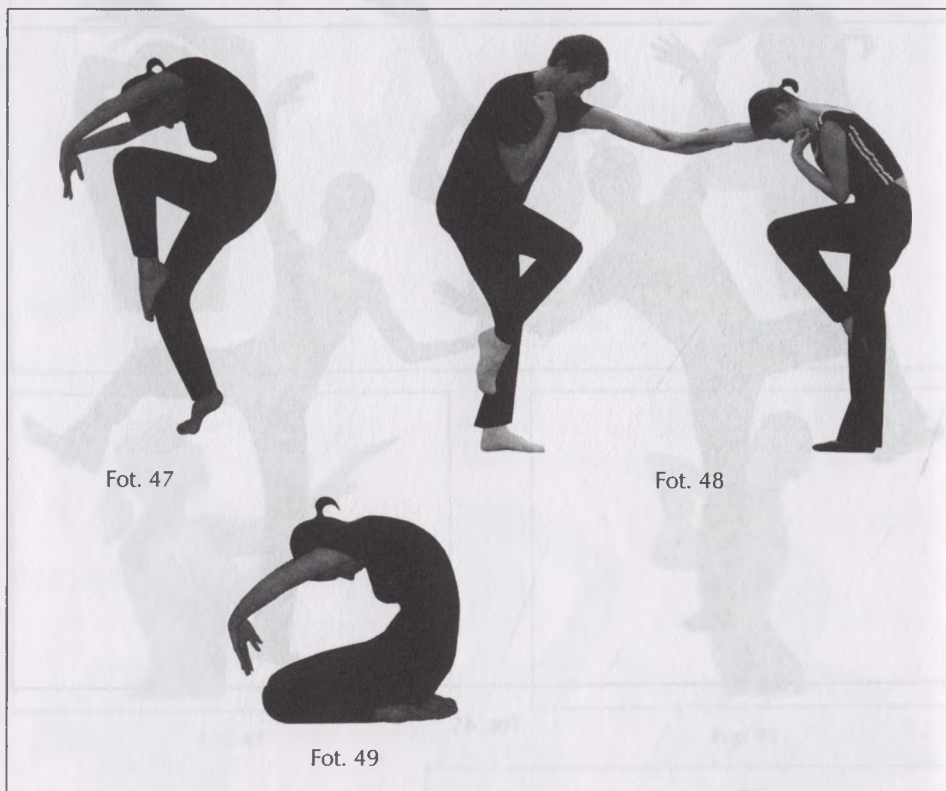
Fot. 45

Smutek (fot. 46)

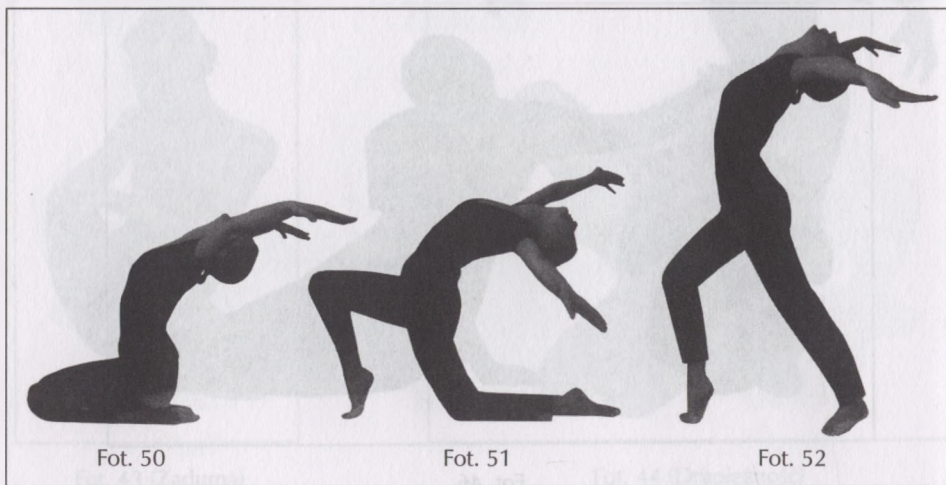


Fot. 46

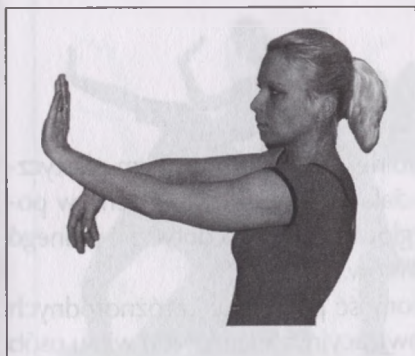
Zamknięcie (fot. 47, 48, 49)



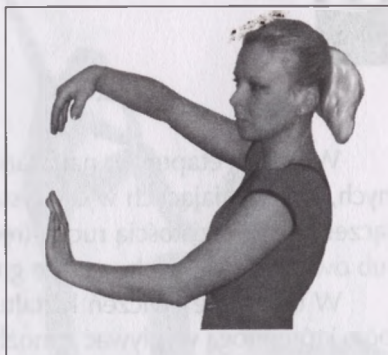
Otwarcie (fot. 50, 51, 52)



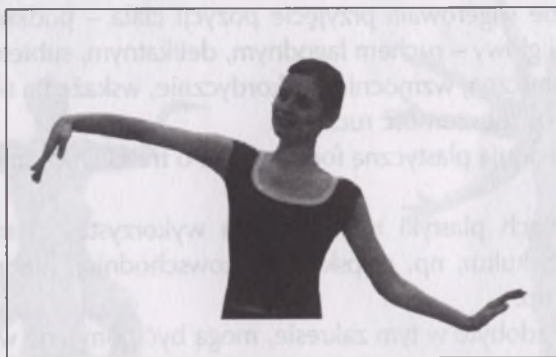
Fala rąk (fot. 53, 54, 55, 56)



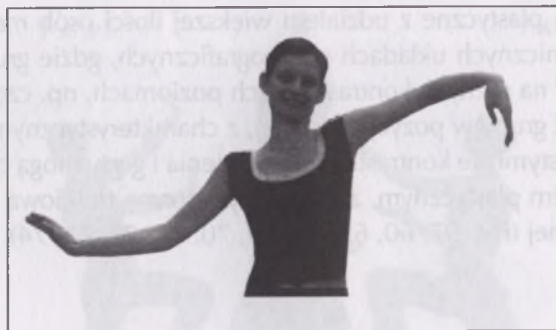
Fot. 53



Fot. 54



Fot. 55



Fot. 56

Wyższym etapem w nauczaniu techniki wolnej jest włączenie form plastycznych, umożliwiających wykorzystanie układu ciała (rzeźby) w przestrzeni, w połączeniu z wyrazistością ruchu (ręce, mimika, głowa). Może to dotyczyć jednego lub dwóch ćwiczących, a także grupy wykonawców.

W tej grupie ćwiczeń kształtuje się świadomość przybierania różnorodnych póz, które mogą wypływać z możliwości improwizacyjnych jednej lub wielu osób zainspirowanych muzyką.

Zadania plastyki ruchu powinny iść w dwóch kierunkach:

1. Ruch plastyczny wykonywany pod wpływem sugestii muzycznej, np. muzyka liryczna będzie sugerowała przyjęcie pozycji ciała – podkreślonej mimiką, układem rąk i głowy – ruchem łagodnym, delikatnym, subtelnym. Muzyka dynamiczna, wzmocniona akordycznie, wskaże na układ ciała wyrażający siłę, moc, obszerność ruchu.
2. Ćwiczący wykonują plastyczną formę ruchu o treści wskazanej przez prowadzącego.

Przy ćwiczeniach plastyki ruchu można wykorzystać charakter taneczny i muzyczny innych kultur, np. egipskiej, bliskowschodniej, hinduskiej, hiszpańskiej, afrykańskiej itp.

Umiejętności zdobyte w tym zakresie, mogą być pomocne w kompozycjach ruchowych najczęściej w pozycjach rozpoczynających (pozy początkowe) lub stanowiących zakończenie (pozy końcowe) tematów lub układów tanecznych (Fot. 58, 59, 62, 64, 65, 66, 67, 68).

Ugrupowania plastyczne z udziałem większej ilości osób mogą znaleźć zastosowanie w scenicznych układach choreograficznych, gdzie grupy ćwiczących można usytuować na różnych kontrastujących poziomach, np. część grupy w pozycji niskiej, część grupy w pozycji wysokiej, z charakterystycznymi, różnorodnymi gestami wyrazistymi. Te kontrastujące ustawienia i gesty mogą być zakończone jednolitym obrazem plastycznym, zamykającym formę treściową kompozycji tanecznej i muzycznej (Fot. 57, 60, 61, 63, 69, 70, 71, 72, 73, 74).



Fot. 57



Fot. 58



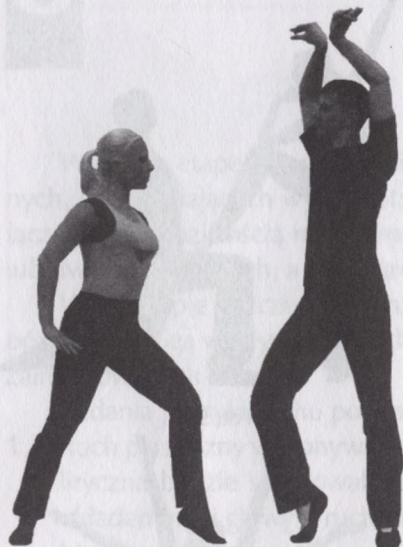
Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62



Fot. 63



Fot. 64

Fot. 65



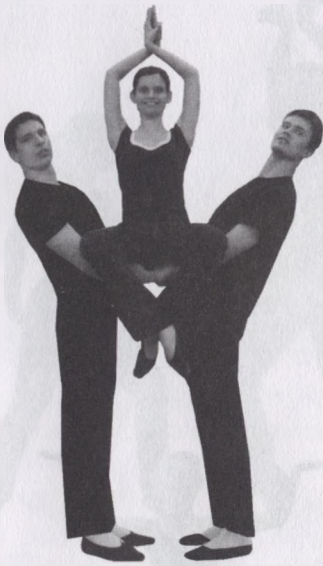
Fot. 66



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



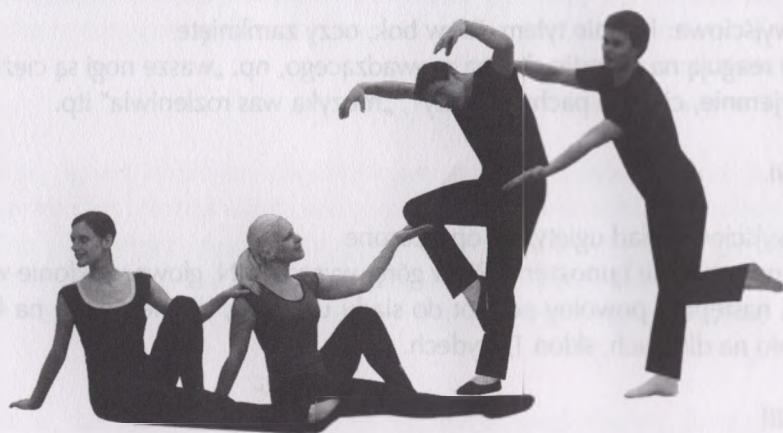
Fot. 71



Fot. 72



Fot. 73



Fot. 74

10

SCHEMAT ZAJĘĆ TECHNIKI WOLNEJ

Ćwiczenia techniki wolnej mogą być wykorzystane w różnych grupach ćwiczących, w zależności od wieku, płci, zaawansowania ruchowego i technicznego, a przede wszystkim od celu i specyfiki tych grup (zespoły taneczne o różnym profilu – profesjonalne i amatorskie, grupy taneczno-gimnastyczne, wokально-taneczne i inne).

Zajęcia techniki wolnej mogą stanowić samodzielną jednostkę lekcyjną lub część wstępną (rozgrzewkę) w treningu tanecznym.

Poniżej przedstawiono schemat zajęć techniki wolnej w formie samodzielnej jednostki lekcyjnej, trwającej 90 minut.

1. Ćwiczenia wstępne.
2. Ćwiczenia taneczno-gimnastyczne równomiernie kształtujące i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe.
3. Ćwiczenia taneczne w przestrzeni.
4. Tematy muzyczno-ruchowe.
5. Ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne.

Ad. 1 Ćwiczenia wstępne mają za zadanie pobudzenie organizmu do podjęcia wysiłku fizycznego. Dotyczy to układów sercowo-naczyniowego i oddechowego oraz całego aparatu kostno-mięśniowego. Ich celem jest także wprowadzenie pogodnego nastroju na początku zajęć. W tej części wykonujemy, pojedynczo lub w parach, marsze, podskoki, wyuczone wcześniej kroki taneczne (polka, cwał);

– czas trwania – 5 minut

Ad. 2 Ćwiczenia taneczno-gimnastyczne wymagają najwięcej uwagi, ponieważ świadomie oddziałujemy na poszczególne części aparatu ruchowego, dążąc do atrakcyjności ćwiczeń poprzez różne gesty, ozdobniki, przyjmowane pozycje i skomplikowane zadania koordynacyjne, pojedynczo lub w parach, uwzględniając uprzednio omówione w rozdziałach 4,5,7;

– czas trwania – 35 minut.

Ad. 3 Ćwiczenia przestrzenne wykonujemy po przekątnej sali lub w liniach, pojedynczo lub w parach. Kształtują one u uczestników zajęć orientację przestrzenną i umiejętność poruszania się przodem lub tyłem. Polegają

na łączeniu elementów tanecznych z obrotami, skokami, pozycjami równoważnymi, gestami wyrazowymi, krokami tanecznymi, z plastyką ruchu (patrz rozdziały 5,6,7,8);

– czas trwania – 25 minut.

Ad. 4 Tematy muzyczno-ruchowe są kompilacją, w większe kompleksy ruchowe, ćwiczeń z powyższych części zajęć i wykonywane do fragmentów lub całości kompozycji muzycznych. W tej części zajęć prowadzący powinien wykazać się wena twórczą i zdolnościami choreograficznymi;

– czas trwania – 20 minut.

Ad. 5 Ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne to część zajęć poświęcona na powrót zmęczonego wysiłkiem organizmu do fizjologicznej normy (patrz rozdział 9).

– czas trwania – 5 minut.

Wszystkie części zajęć muszą być realizowane przez prowadzącego z dużą wrażliwością muzyczną, aby wyeksponowane przez muzykę elementy znalazły odzwierciedlenie w ruchu tanecznym.

Zajęcia powinny być dostosowane do możliwości psychofizycznych uczestników i stanowić logiczną całość.

Ogromną rolę w tej pracy odgrywa wysokiej klasy akompaniator, który współpracując z instruktorem pozwala prawidłowo zrealizować w czasie lekcji zasady techniki wolnej.

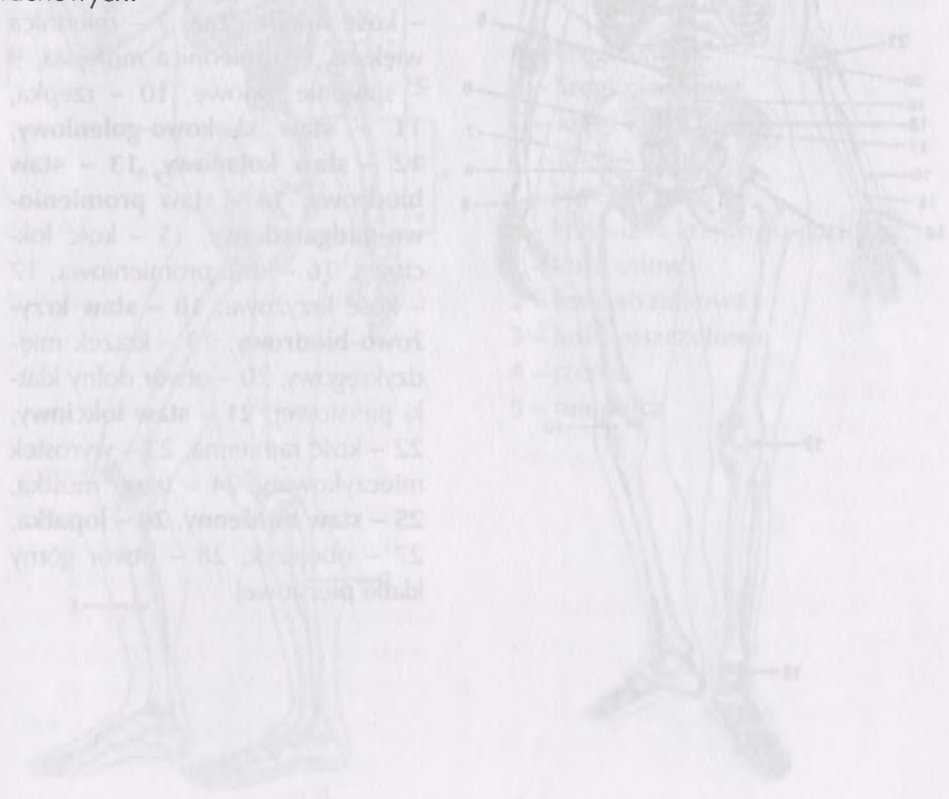
Uwaga: w przypadku lekcji 45-minutowej czas trwania poszczególnych części zajęć należy skrócić o połowę.

PIŚMIENNICTWO

- Beckman M. 1964. *Jazzgimnastic i bem ocb skola*. Bokbecman AB.b., Stockholm.
- Bednarzowa B., Młodzikowska M. 1983. *Tańce – rytm, ruch, muzyka*. SiT, Warszawa.
- Birch A., Malim T. 1997. *Psychologia rozwojowa w zarysie*. PWN, Warszawa.
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. 1998. *Metoda Weroniki Sherborn w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. WSiP, Warszawa.
- Brzozowska-Kuczkiwicz M. 1991. *Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika*. WSiT, Warszawa.
- Bunsch K. 1969. *Moje życie*. PWM, Kraków.
- Cichalewska A., Kolarczyk E. 1999. *Ćwiczenia kształtujące dziewcząt*. Wydawnictwo Skryptowe AWF, Kraków, nr 122.
- Dziewulak D. 1988. *Wolna szkoła Rudolfa Steinera w Strasburgu*. Kwartalnik Pedagogiczny, nr 2.
- Dziębowska E. 1983. *Encyklopedia Muzyczna*. PWM, Kraków.
- Gniewkowski W. 1967. *Labanowski taniec wyrazisty i jego wpływ w gimnastyce współczesnej*. Kultura Fizyczna, nr 8.
- Kubalska H., Nożyńska Z. 1967. *Gimnastyka artystyczna*. SiT, Warszawa.
- Kuźmińska O. 1978. *Ćwiczenia gimnastyczne w rytmie tanecznym*. Monografie AWF, Poznań.
- Kuźmińska O. 1991. *Podręcznik gimnastyki artystycznej*. SAWW, Warszawa.
- Lange R. 1988. *O istocie tańca*. PWM, Kraków.
- Lasocki K. 1960. *Podstawy wiadomości z nauki o muzyce*. PWM, Kraków.
- Ławrowska R. 1998. *Muzyka i ruch*. WSiP, Warszawa.
- Skowrońska-Lebecka E. 1995. *Dźwięk i gest ćwiczenia dla dzieci i młodzieży*. ŻAK, Warszawa.
- Sölveborn S.A. 1989. *Stretching*. SiT, Warszawa.
- Sylwanowicz W. 1990. *Mały atlas anatomiczny*. PZWL, Warszawa.
- Turska I. 1983. *Krótki zarys historii tańca i baletu*. PWM, Kraków.
- Turska I. 2000. *Spotkanie ze sztuką tańca*. PWM, Kraków.
- Zaciorski W.M. 1970. *Kształcenie cech motorycznych sportowców*. SiT, Warszawa.

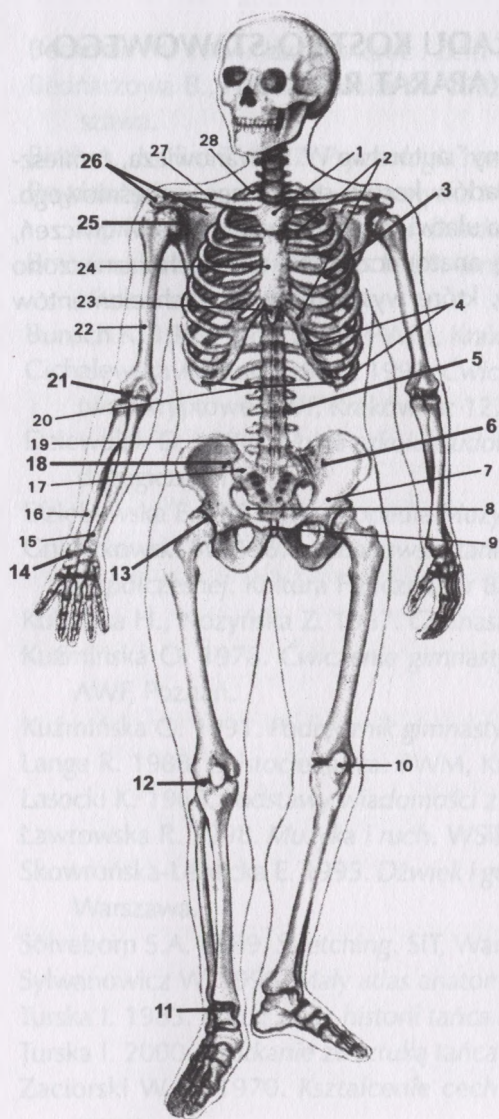
BUDOWA ANATOMICZNA UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I MIĘŚNIOWEGO CZŁOWIEKA (APARAT RUCHU)

W oparciu o „Mały atlas anatomiczny” autorstwa W. Sylwanowicza, zamieszczono w aneksie schemat budowy układów kostno-stawowego i mięśniowego. Korzystającym z niniejszego podręcznika ułatwi to odczytywanie opisów ćwiczeń, w których posłużono się nomenklaturą anatomiczną. Na tablicach zaznaczono te grupy mięśniowe oraz kości i stawy, które występują w opisach elementów ruchowych.

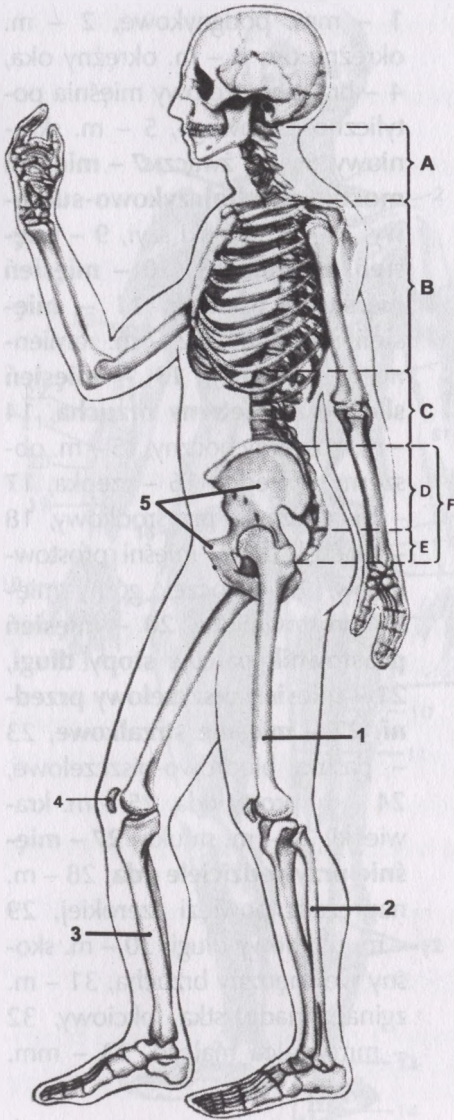


- 1 - kość łokcowa
- 2 - kość łokcowa
- 3 - kość łokcowa
- 4 - kość łokcowa
- 5 - kość łokcowa
- 6 - kość łokcowa
- 7 - kość łokcowa
- 8 - kość łokcowa
- 9 - kość łokcowa
- 10 - kość łokcowa
- 11 - kość łokcowa
- 12 - kość łokcowa
- 13 - kość łokcowa
- 14 - kość łokcowa
- 15 - kość łokcowa
- 16 - kość łokcowa
- 17 - kość łokcowa
- 18 - kość łokcowa
- 19 - kość łokcowa
- 20 - kość łokcowa
- 21 - kość łokcowa
- 22 - kość łokcowa
- 23 - kość łokcowa
- 24 - kość łokcowa
- 25 - kość łokcowa
- 26 - kość łokcowa
- 27 - kość łokcowa
- 28 - kość łokcowa
- 29 - kość łokcowa
- 30 - kość łokcowa
- 31 - kość łokcowa
- 32 - kość łokcowa
- 33 - kość łokcowa
- 34 - kość łokcowa
- 35 - kość łokcowa
- 36 - kość łokcowa
- 37 - kość łokcowa
- 38 - kość łokcowa
- 39 - kość łokcowa
- 40 - kość łokcowa
- 41 - kość łokcowa
- 42 - kość łokcowa
- 43 - kość łokcowa
- 44 - kość łokcowa
- 45 - kość łokcowa
- 46 - kość łokcowa
- 47 - kość łokcowa
- 48 - kość łokcowa
- 49 - kość łokcowa
- 50 - kość łokcowa
- 51 - kość łokcowa
- 52 - kość łokcowa
- 53 - kość łokcowa
- 54 - kość łokcowa
- 55 - kość łokcowa
- 56 - kość łokcowa
- 57 - kość łokcowa
- 58 - kość łokcowa
- 59 - kość łokcowa
- 60 - kość łokcowa
- 61 - kość łokcowa
- 62 - kość łokcowa
- 63 - kość łokcowa
- 64 - kość łokcowa
- 65 - kość łokcowa
- 66 - kość łokcowa
- 67 - kość łokcowa
- 68 - kość łokcowa
- 69 - kość łokcowa
- 70 - kość łokcowa
- 71 - kość łokcowa
- 72 - kość łokcowa
- 73 - kość łokcowa
- 74 - kość łokcowa
- 75 - kość łokcowa
- 76 - kość łokcowa
- 77 - kość łokcowa
- 78 - kość łokcowa
- 79 - kość łokcowa
- 80 - kość łokcowa
- 81 - kość łokcowa
- 82 - kość łokcowa
- 83 - kość łokcowa
- 84 - kość łokcowa
- 85 - kość łokcowa
- 86 - kość łokcowa
- 87 - kość łokcowa
- 88 - kość łokcowa
- 89 - kość łokcowa
- 90 - kość łokcowa
- 91 - kość łokcowa
- 92 - kość łokcowa
- 93 - kość łokcowa
- 94 - kość łokcowa
- 95 - kość łokcowa
- 96 - kość łokcowa
- 97 - kość łokcowa
- 98 - kość łokcowa
- 99 - kość łokcowa
- 100 - kość łokcowa

Układ kostno-stawowy

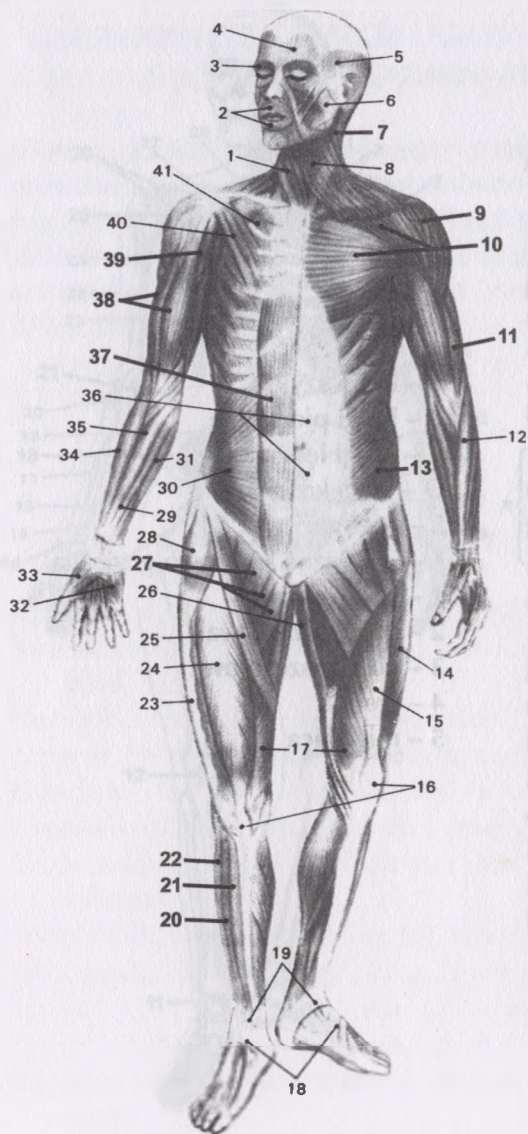


1 – rękkojeść mostka , 2 – chrząstki żebrowe, 3 – **klatka piersiowa**, 4 – łuk żebrowy, 5 – **kręgosłup**, 6 – **kość miedniczna**, 7 – miednica większa, 8 – miednica mniejsza, 9 – spojenie łonowe, 10 – rzepka, 11 – **staw skokowo-goleniowy**, 12 – **staw kolanowy**, 13 – **staw biodrowy**, 14 – **staw promieniowo-nadgarstkowy**, 15 – kość łokciowa, 16 – kość promieniowa, 17 – kość krzyżowa, 18 – **staw krzyżowo-biodrowy**, 19 – krążek międzykręgowy, 20 – otwór dolny klatki piersiowej, 21 – **staw łokciowy**, 22 – kość ramienna, 23 – wyrostek mieczykowaty, 24 – trzon mostka, 25 – **staw ramienny**, 26 – **łopatka**, 27 – obojczyk, 28 – otwór górny klatki piersiowej

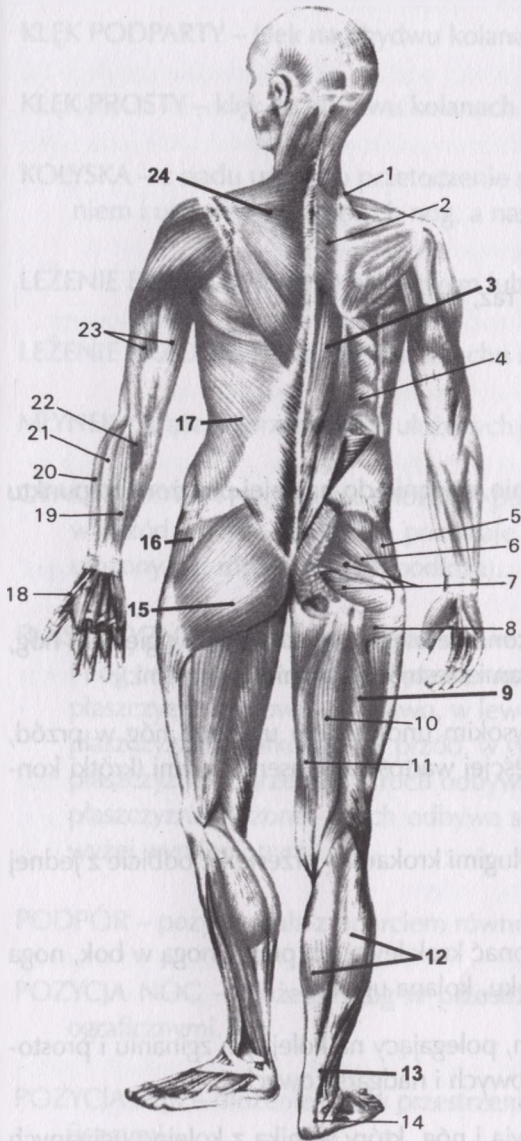


- A** – kręgi szyjne
B – kręgi piersiowe
C – kręgi lędźwiowe
D – kręgi krzyżowe
E – kość guziczna
F – krzyżowna krzyżowo-guziczna
1 – kość udowa
2 – kość strzałkowa
3 – kość piszczelowa
4 – rzepka
5 – miednica

Układ mięśniowy



1 – mm. podgnykowe, 2 – m. okrężny ust, 3 – m. okrężny oka, 4 – brzusiec czołowy mięśnia potyliczno-czołowego, 5 – m. skroniowy, 6 – m. żwacz, 7 – **mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy**, 8 – m. szeroki szyi, 9 – **mięsień naramienny**, 10 – **mięsień piersiowy większy**, 11 – **mięsień ramienny**, 12 – m. ramiennopromieniowy, 13 – **mięsień skośny zewnętrzny brzucha**, 14 – m. obszerny boczny, 15 – m. obszerny pośredni, 16 – rzepka, 17 – m. obszerny przyśrodkowy, 18 – troczek dolny mięśni prostowników, 19 – troczek górny mięśni prostowników, 20 – **mięsień prostownik palców stopy długi**, 21 – **mięsień piszczelowy przedni**, 22 – **mięśnie strzałkowe**, 23 – pasmo biodrowo-piszczelowe, 24 – m. prosty uda, 25 – m. krawiecki, 26 – m. smukły, 27 – **mięśnie przywodziciele uda**, 28 – m. naprężacz powięzi szerokiej, 29 – m. dłoniowy długi, 30 – m. skośny wewnętrzny brzucha, 31 – m. zginacz nadgarstka łokciowy, 32 – mm. palca małego, 33 – mm.



kłębu kciuka, 34 – m. ramiennie-
 -promieniowy, 35 – m. zginacz
 nadgarstka promieniowy, 36 – po-
 chewka mięśnia prostego brzucha,
37 – mięsień prosty brzucha, 38
– mięsień dwugłowy ramienia, 39
– mięsień kruczo-ramienny, 40
 – m. piersiowy mniejszy, 41 – mm.
 międzygrzbietowe zewnętrzne
 1 – m. dźwignacz łopatki, 2 – mm.
 równoległoboczne, **3 – mięsień**
prostownik grzbietu, 4 – m. zę-
 baty tylny, 5 – m. pośladkowy
 mały, 6 – m. gruszkowy, 7 – mm.
 bliźniacze, 8 – m. czworoboczny
 uda, **9 – mięsień dwugłowy uda,**
 10 – m. półścięgnisty, 11 – m. pół-
 błoniasty, **12 – mięsień trójgło-**
wy łydki, 13 – ścięgno piętowe
 (Achilleasa), 14 – guz piętowy, 15
 – **mięsień pośladkowy wielki, 16**
 – **mięsień pośladkowy średni, 17**
 – **mięsień najszerszy grzbietu,**
 18 – m. prostownik długi kciuka,
 19 – m. prostownik nadgarstka
 łokciowy, 20 – mm. prostowniki
 nadgarstka promieniowe, 21 – m.
 prostownik palców, 22 – m. łok-
 ciowy, 23 – m. trójgłowy ramienia,
24 – mięsień czworoboczny

WYKAZ skrótów występujących w opracowaniu

RR – ręce, ramiona, kończyny górne

NN – nogi, kończyny dolne

PR – prawa ręka

LR – lewa ręka

PN – prawa noga

LN – lewa noga

PK – prawe kolano

LK – lewe kolano

KK – kolana

T – tułów

T₁ – takt pierwszy

T_{1, 1,2} – takt pierwszy z rozliczeniem raz, dwa

P.w. – pozycja wyjściowa

SŁOWNICZEK

ALONGACJA – wydłużanie, wyciąganie, sięganie do najdalej położonego punktu od centrum tułowia.

BALANS – kołysanie.

BIEG LEGATO (płynny) – płynne wykonanie biegu z nieznacznym ugięciem nóg, realizowany najczęściej wartościami szesnastkowymi lub triolami.

BIEG STACCATO (ostrzy) – bieg z wysokim unoszeniem ugiętych nóg w przód, w tył, w bok, realizowany najczęściej wartościami ósemkowymi (krótki kontakt stóp z podłożem).

BIEG WYDŁUŻANY – bieg w przód długimi krokami – przeskoki, odbicie z jednej nogi, a lądowanie na drugą.

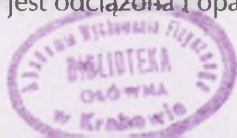
DYG – pozycja ukłonu – należy wykonać krok lewą lub prawą nogą w bok, noga druga ułożona skrzyżnie w zakroku, kolana ugięte.

FALA RAMION – płynny ruch ramion, polegający na kolejnym zginaniu i prostowaniu stawów barkowych, łokciowych i nadgarstkowych.

FALA TUŁOWIA – płynny ruch tułowia i nóg, który wynika z kolejno uginanych i prostowanych stawów kręgosłupa w poszczególnych jego odcinkach, tj. szyjnym, piersiowym, lędźwiowym, a także w obrębie kończyn dolnych – stawów skokowych, kolanowych i biodrowych.

- FLEKS** – zgięcie podszwowe stopy (palce stopy zadarte).
- KLĘK JEDNONÓŻ** – klęk na jednym kolanie, druga noga ułożona w dowolnej pozycji.
- KLĘK PODPARTY** – klęk na obydwu kolanach z oparciem rąk o podłoże.
- KLĘK PROSTY** – klęk na obydwu kolanach bez oparcia rąk o podłoże.
- KOŁYSKA** – z siadu ugiętego przetoczenie się na plecy z równoczesnym oderwaniem i uniesieniem ugiętych nóg, a następnie powrót do siadu ugiętego.
- LEŻENIE BOKIEM** – leżenie na prawym lub lewym boku.
- LEŻENIE PRZODEM** – leżenie na brzuchu i klatce piersiowej.
- MŁYNEK** – krążenie przedramion ułożonych poziomo względem siebie (równolegle).
- OPAD TUŁOWIA** – położenie tułowia w pozycji wysokiej lub półwysokiej, w bok, w przód, w tył – kręgosłup pozostaje prosty (przy opadzie w przód, tułów ułożony jest równolegle do podłoża).
- PŁASZCZYZNA** – obszar przestrzenny, w którym ruch tułowia, głowy, ramion i nóg odbywa się w określonym kierunku:
- płaszczyzna czołowa – w prawo, w lewo, np. skłony, opady w bok
 - płaszczyzna strzałkowa – w przód, w tył, np. skłony, opady w przód, w tył
 - płaszczyzna poprzeczna – ruch odbywa się równolegle do podłoża
 - płaszczyzna złożona – ruch odbywa się w płaszczyźnie pośredniej między wyżej wymienionymi.
- PODPÓR** – pozycja ciała z oparciem równoczesnym rąk i nóg na podłożu.
- POZYCJA NÓG** – ułożenie nóg w przestrzeni, określone wymaganiami choreograficznymi.
- POZYCJA RĄK** – ułożenie rąk w przestrzeni, określone wymaganiami choreograficznymi.
- POZYCJA WYSOKA** – tułów wyprostowany (aktywny), nogi złączone, ręce opuszczone wzdłuż tułowia; może stanowić pozycję wyjściową do ćwiczeń.

- PSTRYKANIE** – ruch palców dłoni, potarcie kciukiem o palec środkowy w celu uzyskania charakterystycznego efektu dźwiękowego.
- RESOROWANIE** – rytmiczne uginanie i prostowanie stawów kolanowych lub przy wyprostowanych nogach unoszenie i opuszczanie pięt.
- SIAD ARTYSTYCZNY** – siad na ugiętej lewej nodze, udo i podudzie przylega do podłogi, prawa noga z przodu, kolano uniesione, stopa oparta na podłożu (na wysokości lewego kolana), tułów wyprostowany, głowa uniesiona, ręce lekko odsunięte od tułowia, dłonie oparte o podłoże.
- SIAD PROSTY** – siad z nogami wyprostowanymi w przód.
- SIAD ROZKROCZNY** – siad z szerokim rozkrokiem, nogi i tułów wyprostowane.
- SIAD UGIĘTY** – siad z nogami ugiętymi z przodu, tułów wyprostowany.
- SKŁON TUŁOWIA** – położenie tułowia w pozycji wysokiej, półwysokiej lub niskiej, w przód, w tył lub w bok – kręgosłup wygięty w łuk.
- SKOK KOCI** – skok z odbicia jedną nogą; w czasie lotu nogi ugięte i wysoko uniesione z przodu wykonują nożyce.
- SKRĘT TUŁOWIA** – ruch tułowia w prawo, w lewo w płaszczyźnie poprzecznej.
- SZUFLADKI** – figura taneczna polegająca na przemieszczaniu się partnerów względem siebie marszem, podskokami lub innymi krokami tanecznymi, mijając się prawym lub lewym bokiem w kierunku w przód i z powrotem odpowiednio prawą lub lewą stroną, tyłem.
- WYKROK** – pozycja nóg, w której ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, druga noga, tzw. wykroczna, jest odciążona i oparta na palcach.
- WYPAD** – pozycja nóg, w której jedna noga jest ugięta, tzw. wypadowa, natomiast druga prosta oparta na całej stopie, a ciężar ciała rozkłada się na dwa punkty podparcia.
- ZAKROK** – pozycja nóg, w której ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, druga noga, tzw. zakroczna, jest odciążona i oparta z tyłu na palcach.





Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

63579



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800031412

ISBN 83-89121-32-8