

ELEMENTI MAŽORET PLESA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

MARTINA TOLJA

TONČI JERAK

JELENA ALIĆ

Osnovna škola "Vladimir Nazor" Neviđane
martinatolja05@gmail.com
Centar za studentski sport i tjelovježbu
Sveučilište u Zadru
tjerak@unizd.hr
Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja
Sveučilište u Zadru
jcetinic@unizd.hr

UDK: 793.32:37.091.3

Stručni rad

Primljen: 31. 10. 2023.

Prihvaćen: 21. 11. 2023.

SAŽETAK

Različite plesne strukture kao što su društveni plesovi, folklor, ritmička gimnastika i sl. dio su programskih sadržaja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u nižim razredima osnovne škole. Jedan od društvenih plesova je i mažoret ples koji u svojoj suštini sadržava i neke od elemenata drugih plesova koji su spojeni u jednu plesnu strukturu. Mažoret ples specifična je plesna struktura koja se pleše s mažoret štapom ili pom-ponom u jedinstvenoj uniformi. Kao i sve ostale plesne strukture, tako i mažoret ples utječe na razvoj kinantropoloških obilježja kod učenika. Upravo iz tog razloga poželjno je provođenje elemenata mažoret plesa u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Uvježbavanjem i ponavljanjem ovih plesnih struktura u prvom redu razvija se osjećaj za ritam i dinamiku, poboljšava se kinestetički osjećaj kod učenika, razvija se pravilna tjelesna postura što je bitna sastavnica ove plesne strukture, također se razvija kreativnost i izražajnost pokreta. Poticanjem razvoja svih ovih sposobnosti kod djeteta od najranije dobi direktno utječemo na zdravlje i pravilan cjelokupni motorički razvoj. Uzimajući u obzir sve dobrobiti i karakteristike mažoret plesa kao jedne od plesnih struktura, provedba takve vrste plesnih elemenata u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture učenicima je zanimljiva i motivirajuća te se na interaktivan način proširuje njihov fundus motoričkih znanja i povećava razina motoričkih sposobnosti.

KLJUČNE RIJEČI:

mažoret ples, plesne strukture, djeca mlađe školske dobi, pokret

UVOD

Pokret i ples tjelesne su aktivnosti koje čovjek provodi od najranije dobi. Ples kao aktivnost koju dijete provodi nije samo sredstvo kretanja, već i komunikacije, jer se u čovječanstvu pojavljuje još od davnina ponajprije kao posljedica druženja i slavlja, a kao takvog ga prepoznajemo i danas. Kad govorimo o razvijanju kulture plesa kod djece, ples uvelike doprinosi njihovu cjelokupnom razvoju, jer je osjet za ritam i pokret čovjeku prirodan. Prvi koraci i znakovi plesa javljaju se u djetetovim najranijim danima. U ovom radu bit će predstavljena jedna od zanimljivijih vrsta plesova, a to je mažoret ples. Prikazat će se mažoret ples od njegovih početaka, pa sve do danas, te kako je tekao sam razvoj tijekom povijesti. Mažoret ples u prvom redu jest formacijska plesna struktura koja se pleše s rekvizitom kao što je mažoret štap ili pom-pon. Također, reći će se i nešto više o samim plesnim koracima, ali i tehniciranju štapom, što ovu plesnu strukturu i čini posebnom. Mažoret ples uvelike utječe na razvoj djeteta, prije svega na razvoj motoričkih sposobnosti, zatim na razvoj socijalnih kompetencija, te razvoj kreativnosti i kinestetičkog osjećaja.

Cilj ovog rada jest prikazati mažoret ples kao plesnu strukturu koja je primjenjiva u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.

Ples

Ples je društveni pojam koji je proizašao iz ljudske potrebe za međusobnim druženjem. Sami početci plesa, pogotovo u ruralnim krajevima, počinju s folklorom, odnosno narodnim plesom, dok se u gradovima razvijao tzv. dvorski ples. Ljudi su uočili da ples može služiti za poticanje emocija, odnosno uzbuđivanje, što je slučaj kod narodnih i društvenih plesova, ali također može imati suprotan učinak, a to je smirivanje. S vremenom karakteristike plesa drastično su se promijenile, što traje još dandanas. Gledajući ples od strane kulturnih specifičnosti, danas razlikujemo različite vrste, a najraširenije su: folklor, klasični balet, športski ples, akrobatski *rock'n'roll*, *show dance*, *jazz dance*, suvremeni ples i dr. Budući da se svi plesovi koji se plešu u formaciji ili u paru nazivaju društveni plesovi, po tim karakteristikama mažoret ples također bi spadao u ovu kategoriju plesova. „Formacijske plesove izvodi grupa plesača koji uz točno propisane figure imaju i točno propisana pravila za promjenu formacija (izgleda grupacije). Formacijska pravila definiraju pojedini plesni izražaji sukladno svojim općenitim pravilima.

Mažoretkinje u užem smislu spadaju isključivo u formacijske plesove“ (Šćuric, 2017: 3). Budući da je u plesu čovjek ujedno i plesač, odnosno onaj koji izvodi program i instrument, ova disciplina zauzima posebno mjesto u umjetnosti.

Počeci mažoret plesa

Šćuric (2017) navodi tri teorije o nastanku mažoret plesa. Danas se smatra da su mažoretkinje nastale od *tambour*-majora u Francuskoj krajem 18. stoljeća. Jedna od teorija je da su mažoretkinje nastale od šarolikih švicarskih bacača zastava, odnosno stjegonoša koji su umjesto uobičajenog nošenja zastava radili jednostavne figure s kopljima zastava kao što su vrtnja, mahanje, okreti, bacanje i sl. Sljedeća teorija koju navodi Šćuric (2011) dokazuje kako je prethodnik mažoret plesa dirigent paradnog vojnog orkestra tzv. *marching-banda*. Dirigent je dirigitirao palicom dugačkom i do dva metra koja je također bila ukrašena, te je bitno naglasiti da je palica odnosno štap vrlo sličan štapu današnje mažoretkinje što je još jedna potvrda ove teorije. Budući da je naziv dirigenta bio *tambour-major*, od te riječi dolazi i naziv mažoretkinja. Sljedeća teorija, i posljednja, jest američka teorija nastanka mažoretkinja. „Ova varijanta temelji se na dokumentima Millsaps Colledgea u Mississippiu, koji tvrde da je nedugo po završetku Građanskog rata (1861. – 1865.) poznati osnivač navedenog sveučilišta bojnik (major) Millsaps svoje dame atletičarke prozvao Majorettes (mažoretkinjama)“ (Šćuric, 2017).

Također je 1900. u Denveru objavljena i prva slika djevojke koja je na ko-nju predvodila orkestar sastavljen isključivo od djevojaka. S obzirom na sve ove teorije, početkom 20. stoljeća konačno se u Francuskoj i Nizozemskoj javljaju formacije mažoretkinja koje nemaju više nikakve poveznice s vojnim paradama, nego plešu i nastupaju kako bi zabavile gradsko stanovništvo svojom izvedbom, te uz pratnju puhačkog orkestra.

Mažoretkinje

Novija definicija je „Djevojka u prepoznatljivoj i propisanoj odori (čizme, suknja, velika palica, kapa i dr.) koja u organiziranoj povorci ili na smotri sudjeluje u svečanim događajima, uz posebnu koreografiju uz pratnju glazbe (često u ritmu koračnice)“ (Hrvatska enciklopedija, 2021). Budući da je ova definicija preopširna, Hrvatski savez mažoretkinja je postavio svoju definiciju mažoretkinje: „Mažoretkinja je djevojčica ili djevojka koja u živopisnoj odori uz plesne korake na

ritam koračnice u mimohodu ili na mjestu rukuje štapom“ (Šćuric, 2017: 8). Šćuric (2017) navodi sljedeće elemente koje ples mora zadovoljiti kako bi se mogao nazivati mažoret plesom: mažoretkinja može biti samo ženskog spola (djevojka ili djevojčica); mažoretkinja mora biti odorirana (uniformirana), a odora joj mora biti živopisna; mažoretkinja je plesačica (s obzirom na to da uz plesne korake izvodi program štapom); mažoretkinja svoj program izvodi isključivo uz ritam koračnice (što ne znači da glazba sama po sebi mora biti koračnica, već mora zadovoljavati taj ritam); mažoretkinja u svojem programu tehnicira (rukuje) štapom (uz plesne korake); mažoretkinja može izvoditi program u mimohodu (paradni defile) ili na mjestu (statična koreografija). „Počeci mažoretkinja u Hrvatskoj su još prije Drugog svjetskog rata, a to su bile Mažoretkinje grada Osijeka, dok je prva udruga mažoretkinja u Hrvatskoj bila HUM – Hrvatska udruga mažoretkinja, osnovana 23. travnja 1995. godine od osnivača Gospićkih, Koprivničkih, Krapinskih, Križevačkih, Pulskih, Varaždinskih, Virovitičkih, Vrbovečkih i Zagrebačkih mažoretkinja. HUM je prvenstveno osnovan radi zaštite interesa svih mažoretkinja radi koordinacije, razmjene, edukacije, natjecanja...“ (Šćuric, 2017: 12).

Elementi mažoret plesa

Kada govorimo o mažoretkinjama kao o socijalnom odnosno društvenom plesu, one su pravi primjer timskog rada i zajedništva, što, naravno, vodi i k boljem uspjehu. Formacija može uspjeti samo zajedničkim radom, uvježbavanjem i konstantnom interakcijom pri plesanju. Pogreška jedne djevojke pogreška je cijelog tima. Zajedničko treniranje, zajednički nastupi i natjecanja djevojaka tjeraju na razvijanje međusobnih odnosa i zajedničkog rada, a rezultat je socijalizacija pojedine djevojčice/djevojke (Žigman, 2014). Osnovni elementi koji čine mažoret ples jedinstvenim su umjetnički dojam, tehnički dojam, tehniciranje štapom i opći dojam koji se ujedno ocjenjuju na natjecanjima mažoretkinja, državnim i europskim. Osim natjecanja, mažoretkinje svoje koreografije i uniforme mogu također pokazati na raznim nastupima, pa tako postoje i različite vrste nastupa: plesni nastupi, protokolarni nastupi, ceremonijalni nastupi, te plesni nastupi uz dodatne rekvizite ili zahtjeve naručitelja. Važnu ulogu ima i izgled mažoretkinja gdje je cilj da djevojke izgledaju kao jedna. „Izgled mažoretkinja uključuje njihov fizički izgled, tj. ujednačenost visine i težine, energiju kojom mažoret tim zrači, izražajni pokreti, ravno držanje, pogled u suce i publiku, komunikacija sa sucima i publikom te osmijeh“ (Žigman, 2014: 10). Koreografiju koju plesni tim izvo-

di na nastupima ili natjecanjima smišlja koreograf koji prvotno mora poznavati svoj tim, jer, naravno, svaka koreografija nije primjerena za svaki tim. Koreograf mora biti upućen u razinu sposobnosti i motoričkih znanja tima kako bi koreografija što bolje funkcionirala. Bitna stavka pri osmišljavanju koreografije jest odabir odgovarajuće glazbe u što spada izbor glazbe, preslušavanje i montiranje glazbe. Glazba koreografu pomaže u motivaciji i odabiru odgovarajućih elemenata i plesnih koraka u koreografiji. Koreografija je sastavljena od niza osmica stupanja i tehniciranja štapom, te izmjene različitih formacija. Koreografiju od 2 minute može činiti otprilike 18 – 22 promjene formacija. Svaki tim također ima svoju predvodnicu. Uz koreografiju također je bitan paradni defile. Dužina staze paradnog defilea je 60 m, a širina 6 m. Pri izradi koreografije i defilea treba imati na umu da sve mora biti smisljeno posloženo i imati svoju priču, da se ta koreografija zaokruži u jednu smislenu cjelinu, naravno, bez timskog rada nema ni uspjeha. Dobne skupine djece i učenika mažoretkinja koje se mogu natjecati za formacijske dijelove natjecanja u Hrvatskoj su: kadetski sastavi – od 8 do 11 godina; juniorski sastavi – od 12 do 14 godina; seniorski sastavi – od 15 do 25 godina i veteranski sastavi – starije od 26 godina (rijetko). Uz navedeno, postoje još i formacije „prvi“ i „viši“ korak namijenjene početnicama i najmlađim djevojčicama kako bi ih se motiviralo na samom početku treniranja mažoret plesa. Ovakav tip natjecanja je individualan, te se djevojčice natječu same protiv sebe i u skladu s osvojenim bodovima osvajaju zasluženu medalju. Ovaj je način natjecanja osmišljen kako bi se motiviralo i poticalo male mažoretkinje na sudjelovanje i u ostalim natjecanjima.

Tehniciranje štapom

Tehniciranje ili manipuliranje štapom jedna je od najbitnijih obilježja mažoret plesa što i čini razliku od ostalih plesnih oblika. Tehniciranje štapom upotpunjuje mažoret ples, te ga čini zanimljivijim. Kako bi izvedba tehniciranja štapom u kombinaciji s različitim plesnim koracima bila potpuna i kvalitetna, potreban je također dovoljan broj sati rada i ponavljanja kako bi se pokret odnosno element usavršio. Prema Žigman (2014), sedam je stupnjeva klasifikacije tehniciranja štapom. Prvi je stupanj tehniciranja štapom u kojem se štap ne upotrebljava dinamično već statično. To su sve one figure koje bi se mogle izvoditi i bez štapa, odnosno s nekim drugim rekvizitom. Drugi stupanj tehniciranja štapom jesu sve osnovne figure sa štapom, a to su vodoravna vrtnja („kuhanje“) ili okomita vrtnja

(„osmica“) te sve ostale kombinacije ovih vrtnji jednom rukom. Treći stupanj tehniciranja štapom jesu najjednostavnije figure, a to su figure podržavanja okomite vrtnje ispred tijela, tzv. „sunce“, i to u svim kombinacijama (iza leđa, iznad glave, s poluokretom), dalje su to figure okomite vrtnje uz obilježavanje kružnice oko tijela, tzv. „zvjezdica“, i to u svim kombinacijama, te na kraju figure jednostavnog gibanja (kada štap nema kontakta ni s kojim dijelom ruke neko vrijeme).

Četvrti stupanj tehniciranja štapom jesu lake figure, a to su figure koje se izvode između prstiju, figure koje se izvode u kombinaciji s nekim drugim dijelom tijela kao što su vrtnje oko natkoljenice, potkoljenice i gležnja, struka, preko leđa, oko vrata i ručnih zglobova, tzv. rolovi, figure lakšeg letenja štapa, te figure jednostavnog dobacivanja štapa (izmjene štapova između mažoretkinja pri čemu štap neko vrijeme mora letjeti. Peti stupanj tehniciranja štapom jesu srednje teške figure, a to su: figure flipa, figure koje se izvode na dlanu i na jagodicama, figure gdje se dva štapa prelamaju u gibanju, figure srednje teškog gibanja štapa pri čemu su prisutni i teži elementi, figure lansea (lebdeća modifikacija flipa), te figure lakšeg dobacivanja štapova u kojem su također prisutni teži elementi.

Šesti i sedmi stupanj tehniciranja štapom jesu teške i ekstremno teške figure. U šestom i sedmom stupnju to su uglavnom kombinacije svih nižih stupnjeva zajedno ili njihovo međusobno miješanje. Neke od tih figura su izbačaji štapom s okretom, jednim okretom, dvama okretima i trima okretima, te također gibanja triju štapova. Dakle, kombinacijom različitih elemenata i figura, te različitih plesnih koraka formira se skladna koreografija, naravno, pri kombiniranju stalno treba imati na umu veličinu prostora, položaj svakog dijela tijela svake djevojke, vrijeme, usklađenost tehniciranja štapom s ostalim dijelovima tijela, te na samom kraju energija izvođenja, jačina, intenzivnost, eksplozivnost, snaga i kvaliteta. „Djeca mlađe školske dobi svladavaju samo prva četiri stupnja manipuliranja štapom te pojedine figure iz petog, šestog i sedmog stupnja. Bez osnovnog poznavanja manipuliranja, tehniciranja štapom mažoretkinja neće savladati sve više stupnjeve manipuliranja, odnosno tehniciranja štapom, što znači da mažoretkinja mora znati vrtnju osmice i kuhanja“ (Božić, Ilić, Mercandel, 2012: 73).

Izražajne geste koje idu uz koreografiju dodatno pojačavaju umjetnički dojam. Pravilno držanje i stav bitni su elementi svih plesova. Ono što stav i držanje u mažoret plesu upotpunjuje to je osmijeh. Osmijeh treba biti maksimalan, uvježban i profesionalan, naravno, katkad je koreografski osmišljeno da su stav i lice mažoretkinje ozbiljni, što je stvar koreografske slobode. Pravilno je držanje osno-

va na koju se nadograđuju plesni koraci i elementi, oni uključuju držanje glave, ramena, ruku, prsa, struka, bokova i nogu. „Za držanje tijela i zauzimanje stavova, pravu mjeru mišićne zategnutosti jamči normalni tonus. Kod pripreme tijela za ples pravilnom se držanju posvećuje osobita pažnja. Tome ne težimo isključivo iz estetskih razloga; loše držanje vodi do deformacija i nepotrebnog trošenja energije“ (Maletić, 1983: 32). Postoje još dvije glavne točke uporišta koje su bitne za plesanje, a to su točka težišta i laka točka. „Dok je osjećaj za točku težišta objektivno uvjetovan zakonom gravitacije, osjećaj za laku točku posve je subjektivan i motiviran našom urođenom težnjom za elevacijom, za uspravljanjem, dizanjem i uzdizanjem“ (Maletić, 1983: 33). Pri izvedbi koreografije samouvjerenom držanje, dobar položaj tijela i osmijeh pola je odrađenog posla, naime, čak i neki lošiji tehnički dojam moguće je ispraviti dobrim i samouvjerenim držanjem, dok se obrnuta kombinacija neće baš tako lako moći kompenzirati.

Plesni koraci u mažoret plesu

Mažoret ples je tzv. *step by beat* ples. To znači da se jedan korak izvodi na jednu dobu (udarac, *beat*). Naravno da je moguće kod nekih koraka izvesti i dva koraka na jednoj dobi. Ritam se može mijenjati unutar određene glazbe, ali ritmička ujednačenost mora ostati ista (Božić, Ilić, Mercandel 2012. prema Šćuric 2011).

U koreografiji se broji 8 udaraca koji čine jednu osmicu, što je osnovna koreografska jedinica. Stupanje, odnosno koračanje uvijek počinje lijevom nogom. Stupanje je naglašeno podizanje noge, savijene u koljenu. Prema Vrvišćar (2011), plesne elemente možemo podijeliti na: plesne položaje u kretanju (*tendu, releve, plie...*); plesne korake u mjestu (*chasse, jazz korak, cha-cha korak, foxtrot korak, mambo korak, valcer kvadrat, R&R korak...*); okrete – okreti za 90, 180 i 360 stupnjeva za desnim ili lijevim ramenom, piruete i *kickove* i razne vrste podizanja nogu.

Osnovni karakteristični pokret je koračanje, odnosno stupanje gdje su najbitnije noge i rad nogu. Uz koračanje, tu su još različiti skokovi, čučnjevi, *kickovi*. „Kod svih ovih gibanja, kretanja i položaja ruku, u mažoret plesu su izražena i gibanja nogu, gdje se mora paziti na odnos potkoljenice naspram natkoljenice“ (Kosinac, 1998: 162). Uz sve ove plesne korake sinkronizirano se izvodi i tehniciranje štapom. Koraci moraju biti dinamični i jasni, bez cjepkanja. Plesne figure također moraju biti kratke i jasne, te se mora paziti na držanje i cjelokupan izgled tijela tijekom izvođenja pokreta.

Glazba u mažoret plesu

Izbor glazbe u mažoret plesu je specifičan. Glazba mora biti motivirajuća i poticati različite ideje koje će koreografu koristiti u daljnjem smišljanju plesnih struktura. Glazba mora odgovarati pravilima mažoret plesa, te mora biti originalna. Kako je već na početku spomenuto da je mažoret ples nastao kao pratnja vojnim orkestrima, tako se glazba mažoret plesa temelji na koračnicama. Prema članku 32. natjecateljskog pravilnika HMS-a glazba mora biti koračnica ili neka druga melodija dvočetvrtinske ili četveročetvrtinske mjere. Kompjutorsko muziciranje, električni instrumenti, ritam, naprave i kompjutorski efekti mogu biti samo prateći instrumenti ili efekti i ne mogu biti dominantni, ovi instrumenti ne smiju biti solo instrument ili efekt više od 4 mažoret osmice odnosno 32 dobe (Šćuric, 2017). Tempo u mažoret plesu nije zadan, ali jasno je ako je glazba sporija od 110 beatova (doba) u minuti, gdje će mažoretkinje vrlo sporo koračati, i brža od 140 u minuti, gdje će vrlo brzo koračati, nije primjerena mažoret plesu. Naravno, pojedini su, prespori ili prebrzi, dijelovi mogući radi pojedinih elemenata ili plesnih koraka (Šćurić 2011).

Strukture gibanja i kretanja u mažoret plesu

Glavne strukture kretanja u mažoret plesu jesu one kretnje povezane s radom ruku i nogu. Budući da mažoret ples karakterizira neprestan rad štapom, onda je logično kako prevladava stalan rad ruku. Različiti su načini i položaji ruku, pa se razlikuju okreti opruženih ruku od predručenja gore lijevo ili desno, zatim ruke u predručenju dolje lijevo ili desno, odručenje pod kutom dolje i gore, uzručenje i zaručenje. Također se upotrebljavaju i gibanja zgrčenim rukama s podlakticama u uzručenju pod 90 stupnjeva, ali mirnim štapom. Upotrebljavaju se također kružna gibanja rukama, to su većinom bočni krugovi naprijed i nazad, ali isto tako i prema van ili unutra. Specifični pokreti su čeonni krugovi prema van gdje je završni položaj uzručenje. Već prije spomenuto gibanje nogu koje je specifično u mažoret plesu može se podijeliti u dvije grupe, prema Kosincu, to su stavovi opruženih nogu i stavovi zgrčenih nogu. Kod stavova opruženih nogu razlikuje se sunožni stav, koračni, iskoračni i nožni stav. Ova se gibanja izvode iz zgloba kuka, pri čemu natkoljenica i potkoljenica čine ravnu liniju. Specifična gibanja opruženim nogama su prednoženje, odnoženje, zanoženje, prednoženje vodoravno i odnoženje vodoravno, dok su koračne strukture zgrčenim nogama izražene u koračanju i u prednoženju zgrčeno. Kod stavova zgrčenim nogama razlikujemo različite čučnjeve, ispade i klekove (Kosinac,

1998). „Primjer najčešćeg pokreta u mažoret plesu jest stav spetni, iskorak desnom nogom strance, otklon trupa u lijevo, odručenje lijevom, uzručenje desnom rukom s vrtnjom osmice unatrag i povrat u stav spetni s priručenjem uz vrtnju osmice naprijed“ (Božić, Ilić, Mercandel, 2012: 77).

DOBROBITI PLESA

Kretanje, odnosno tjelesna aktivnost podrazumijeva pokret, bez kojeg svakodnevni život ne bi bio moguć. Kosinac (2011), prema Wallon (1995), predstavlja pokret kao jedinu aktivnost djeteta kojom se izražava njegov psihički život prije pojave prvih riječi i razvoja govora. Od najranijih dana djetetova života sam pojam pokreta je zapravo odraz stanja ponašanja djeteta. Pomoću pokreta izražavamo svoje emocije, te pokrećemo komunikaciju. Još od davnina ljudi su se služili pokretom kako bi uspostavljali komunikaciju, pa se tako i kod djeteta javlja potreba za ekspresijom svojih osjećaja i emocija. „Oblikovanje osobnosti djeteta u svim razvojnim uzrastima nezamislivo je bez mogućeg korisnog utjecaja glazbe i pokreta“ (Kosinac, 2011: 100). Budući da su ples i pokret usko povezani, te je ples jedna od aktivnosti koja povezuje glazbu i pokret, primjenjujući plesne strukture još od predškolske dobi djeteta potiče se razvoj pravilnog držanja tijela, skladan morfološki razvoj, te ono najbitnije, razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, snaga, brzina, gibljivost, preciznost i ravnoteža. Također, uvođenjem plesnih struktura kod djece mlađe školski dobi razvija se i taj estetski dio pokreta jer se pokret povezuje s glazbom. „Glazbeni pedagog E. Jacques-Delcroze je otkrio da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam, te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvoje glazbene pojmove i dobivaju aktivniji odnos prema glazbi“ (Kosinac, 2011). Kad se govori o primjeni mažoret plesa u svakodnevnom radu s djecom, teži se razvoju kinestetičkog osjećaja, a razvojem kinestetičkog osjećaja „težimo stjecanju sposobnosti da mnoge spontane motoričke reakcije pretvorimo u svjesno odabrane, disciplinirane i svrsishodne akcije. Pomoću istančanog osjeta za pokret, moći ćemo naš doživljaj o njemu pamtiti, prepoznati, analizirati, usporediti s drugima“ (Maletić, 1983: 21).

Pri izvedbi plesnih struktura u mažoret plesu potrebna je preciznost, a za to je potreban dobar razvoj kinestetičkog osjećaja, čemu se zapravo i teži u ovoj vrsti plesa, u skladu s tim kinestetički osjećaj također kontrolira koordinaciju, u ovom slučaju ruku i nogu. Za veću razinu preciznosti važni su percepcija prostora i lo-

kalizacija cilja. Također, bitne motoričke sposobnosti su još i koordinacija ruku i nogu, te dinamika pokreta, brzina i ekspanzija prostora, što su zapravo činitelji pokreta. „Njihova kinestetička percepcija sačinjava prema tome osnovnu spoznaju o ritmičkoj strukturi i o karakteru naših pokreta“ (Maletić, 1983: 20). Kao i u svakom plesu, tako i u mažoret plesu najveći je utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti. Osnove su pokreta osnovni oblici kretanja: trčanje, hodanje, različiti poskoci i skokovi, rad ruku i nogu, *kickovi*, mahanje i zamahivanje (manipuliranje štapom). Zanimljiva je također improvizacija, odnosno imitiranje gdje je moguća imitacija pojava i događaja iz dječje okoline.

Brojna su istraživanja koja dokazuju pozitivne učinke plesa ne samo na motorički razvoj već i na odgojno-obrazovne, morfološko-motoričke, funkcionalne i u prvom redu zdravstvene čimbenike. Kao što smo već spomenuli, plesovi i plesne strukture potiču razvoj pravilnog držanja tijela, te također izravno utječu na pojedine organe kao što su krvožilni sustav, žlijezde s unutarnjim izlučivanjem, možemo reći da ples povoljno utječe na dobrobiti čitavog organizma djeteta. Budući da je ples usko povezan s glazbom i ritmom, plesne strukture omogućuju i razvoj sluha, te obogaćuju osobnost i ponašanje pojedinca. Ples je način izražavanja i komunikacije, pa tako u raznim koreografijama i plesnim strukturama ples omogućava djetetu slobodu izražavanja, što izravno utječe na njegovo samopouzdanje i sigurnost da prevlada strah. Ples također ima svoju obrazovnu sastavnicu, što se očituje kroz narodne plesove gdje dijete upoznaje ne samo svoju kulturu već i ostale kulture, uz što se razvija i socijalni učinak plesa kroz produbljivanje prijateljskih odnosa među narodima. Zbog svojeg pozitivnog utjecaja na psihu i emocije, ples stvara osjećaj relaksacije, pa kao takav ima i terapijski učinak (Kosinac, 2011). „Ples u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost, sport, odgoj i obrazovanje te pridonosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji i tako u konačnici obogaćuje kulturnu razinu pojedinca“ (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015: 181).

ZASTUPLJENOST PLESNIH STRUKTURA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture predviđa 105 sati godišnje za prvi, drugi i treći razred, a u četvrtom razredu predviđeno je 70 sati godišnje. Prema NOK-u 2011. plesne strukture su sve uobičajenije u nastavi u školama, u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i u ostalim predmetima. Plesne strukture uvrštene su i

u hrvatski kurikulum gdje se njeguje kultura plesa, pogotovo u svrhu dječjeg razvoja.

Prema Gazibara (2016), brojni su dokazi o prisustvu plesnih struktura u školskim programima, pa tako imamo primjere u Novom Zelandu, Tajvanu, Finskoj, Estoniji i Portugalu gdje je ples kao dio područja umjetnosti uključen u kurikulum. U primarnom obrazovanju veliku ulogu ples ima i u Njemačkoj, Kanadi, ali i SAD-u. Alić i sur. (2016) u svojem istraživanju o prisutnosti plesa u nastavnom sadržaju od 1. do 4. razreda dokazuju kako je postotak prisutnosti plesa kao nastavne cjeline svega 12 %, od čega je kod dječaka nešto manja zastupljenost plesnih sadržaja nego kod djevojčica.

Primjer prisutnosti plesnih struktura, a jedna od tih struktura je i mažoret ples, imamo i u Hrvatskoj gdje rezultati istraživanja (Gazibara, 2016) pokazuju da je zastupljenost plesnih struktura u osnovnim školama u većini, a najprepoznatljivija je u izvannastavnim aktivnostima učenika, zatim u izvanškolskim aktivnostima.

ORGANIZACIJA PLESNE NASTAVE

Organizacija nastave Tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se prije svega od planiranja i programiranja sadržaja nastave koje se radi na početku školske godine. „Organizacija podrazumijeva razrađen program rada tijekom cijele školske godine, planiranje svakog sata iz programa te provjeravanje učinka rada“ (Kosinac, 2011: 181).

Plesne strukture na satu Tjelesne i zdravstvene kulture moguće je provoditi na različite načine u određenom dijelu sata, a najčešće se provode u frontalnom obliku. Primjerice, u pripremnom dijelu sata plesne strukture koristit će se različitim opće pripremnim vježbama, s pomagalima ili bez njih ili u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne oblike koristeći se glazbom. U glavnom dijelu sata usvajaju se i uvježbavaju određene plesne strukture ili elementi, ali da se pri tome uzimaju u obzir dječje sposobnosti i razine motoričkih znanja. U završnom dijelu sata primjenjuju se jednostavni i relaksirajući plesni elementi i pokreti kroz koje će se organizam pojedinca vratiti u prvotno stanje, kao što je to bilo na početku nastavnog sata.

Osim na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, plesne strukture moguće je primjenjivati i u različitim okolnostima u sklopu nastave, a to su male stanke ili mikropredah. Male stanke korisne su za uzimanje mikropredaha usred različitih satova, kada se vidi da je koncentracija učenika pala. U ovom dijelu primjereni su također

neki jednostavni plesni elementi uz glazbu, može biti također prisutno pjevanje, različiti poskoci, koraci i sl. Ples i plesne strukture mogu se još iskoristiti i kroz sudjelovanje na priredbama u sklopu škole, gdje učitelj može s učenicima pripremiti određenu koreografiju, to može biti bilo kakav društveni ili narodni ples i sl. Uz sve navedeno, plesne se strukture također upotrebljavaju u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima.

PRIMJENA ELEMENATA MAŽORET PLESA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE OD 1. DO 4. RAZREDA

U prvom razredu (uzrasna dob od 6. do 7. godine) učenici su vrlo aktivni i živahni, te u ovoj fazi učenici najviše vole slijediti glazbu i pratiti ritam, odnosno vole slobodne kretnje. Najčešće oponašaju pokrete iz svoje neposredne okoline na čemu će se temeljiti sat Tjelesne i zdravstvene kulture. U drugom razredu (od 7. do 8. godine) učenici već mogu izvoditi složenije pokrete, te je sadržaj važno obogatiti novim i primjerenim pokretima. Budući da je u drugom razredu prisutna nastavna jedinica ritmičnog povezivanja jednoonožnih i sunožnih skokova, za ovu uzrasnu dob bilo bi primjereno koristiti se i nekim od rekvizita kao što je pom-pon, jer su upravo pri korištenju pom-pona prisutne razne vrste poskoka, skokova, zamahivanja i izbačaji pom-pona u zrak. U trećem razredu (uzrasna dob od 8. do 9. godine) do izražaja dolazi međusobna u razredu ili skupini. U ovoj fazi pokreti učenika postaju čišći i čvršći, te je bolje i njihovo držanje (postura). Učenici vole raditi u skupini ili paru, pa će se tako i slijedeći aktivnosti usredotočiti na rad u skupini ili po dvoje. Prisutni su također različiti poskoci, okreti, skokovi, zamahivanja i sl. Kod djece uzrasne dobi od 9. do 10. godine (4. razred), može se primijetiti samostalnost, već u ovoj dobi može se primijetiti i veća zainteresiranost za pojedine aktivnosti i osjećaj za druge u njenoj neposrednoj okolini. Budući da u ovoj uzrasnoj dobi učenici dolaze do više razine razvoja motorike, ali i intelektualno, pokreti i plesni elementi su složeniji i dinamičniji, pa tako i sama koreografija.

ZAKLJUČAK

Elementi mažoret plesa lako su primjenjivih u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u nižim razredima, posebice zbog kreativnog i zanimljivog uvođenja kretanja i tjelovježbe u svakodnevni život djeteta koje je potrebno poticati od najranijih dana. Ovakav način nastave također pobuđuje interes učenika za uključivanjem u neke od mažoret timova, ali i u neke od drugih vrsta plesova što će poticati psihomotorički razvoj djece te njihovu kreativnost, razvoj kinestetičkog osjećaja, socijalnih kompetencija, motoričkih sposobnosti i niz drugih sposobnosti.

LITERATURA

- ALIĆ, J., PETRIĆ, V. & BADRIĆ, M. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak* (Zagreb), 157 (3), 341–361.
- BOŽIĆ, D., ILIĆ, O., MERCANDEL, T. (2012). *Folklorni plesovi Istre, Strukture suvremenog i mažoret plesa*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- GAZIBARA, S. (2016). Plesna umjetnost i školski kurikulum. U: Jerković, B. & Škojo, T. (ur.) *Umjetnik kao pedagog pred izazovima suvremenog odgoja i obrazovanja*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Umjetnička akademija u Osijeku. Osijek.
- Hrvatska enciklopedija, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 15. 4. 2023. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=39653>
- KOSINAC, Z. (1998.) *Osnove anatomije i fiziologije. Razvoj pokreta i psihomotoričkih sposobnosti*, Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
- KOSINAC, Z. (2011.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
- MALETIĆ, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- ŠĆURIC, A. (2011). *Glazba u mažoret plesu*. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava.
- ŠĆURIC, A. (2011). *Sudačko pravo i metodologija u mažoret plesu*. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava, (HMS pravilnik).
- ŠĆURIC, A. (2017). *Sudačko pravo i metodologija u mažoret plesu*, 3. izmijenjeno izdanje. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava.
- TRAJKOVSKI, B., BUGARIN, M. & KINKELA, D. (2015). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi* U: Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 24. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*.
- VRVIŠČAR, I. (2011). *Elementi mažoret plesa*. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava.
- ŽIGMAN, M. (2014). *Elementi mažoret plesa*. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava.

MAJORETTE DANCE ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

ABSTRACT

Different dance structures, such as social dances, folklore, rhythmic gymnastics and others, are part of physical education curriculum in the first four grades of primary school. One of the social dances is majorette dance, which combines some elements of other dances into one dance structure. Majorette dance is a specific dance structure that is performed with a majorette baton or a pom-pom in a distinct uniform. Like all other dance basics, majorette dance affects the development of kinanthropological characteristics in students. This is precisely why it is beneficial to include elements of majorette dance in the physical education program. Practicing and repeating these dance structures primarily develops a sense of rhythm and dynamics; improves students' kinesthetic faculties; promotes correct body posture, which is an essential component of this dance structure; and also develops creativity and movement expressiveness. By encouraging the development of all these abilities in a child from an early age, both health and proper overall motor development are directly impacted. Based on all the benefits and characteristics of majorette dance as one of the dance structures, the implementation of this type of dance elements in physical education classes is perceived as interesting and motivating by students, and provides an interactive way to expand their fund of motor knowledge and to increase the level of motor skills.

KEYWORDS:

majorettes dance, dance basics, 1st to 4th graders, movement