

Holb Ibolya: Táncpedagógiai módszerek

Pedagógusként több korosztállyal különböző keretek között dolgozom. Jelenleg az amatőr táncoktatás területén 3-30 éves korig, középiskolában, felnőttoktatásban és szakirányú táncpedagógus képzésben veszek részt. Legfőbb célom, hogy tanulóink közelebb kerüljenek a saját mozgásviláguk megtalálásához, képesek legyen meghatározott cél és keretek között kreatívan és összefüggésekben gondolkodni és alkotni, személyiségük és képességeik folyamatos képzése és kutatása mellett nyitottan és kíváncsian álljanak a lehetőségek elé. Szeretném megmutatni nekik mennyire egyediek és csodálatosak, mennyi lehetőség és kifejezés lakozik bennük. Megerősíteni bennük az alkotás és kifejezés iránti vágyat és mind ehhez eszközöket adni. Fontos számomra, hogy képesek legyenek a saját útjukat értékesnek és egyedinek látni, megtanulni reálisan és intuitívan jelen lenni a helyzetekben, megtanulni értékelni önmagukat és környezetüket, érdeklődően és értően látni a művészetek különböző területeit és az őket körülvevő világot. Hiszek abban, hogy azok az emberek, akik széles látásmóddal rendelkeznek egy igazán értékes életet élhetnek és ezt a szemléletet a későbbiekben hitelesen tudják közvetíteni a környezetükben. A tanítás mellett rendszeresen szervezek művészeti programokat, melyek óvodás kortól felnőtt korig nyújtanak gyakorlati és elméleti ismereteket. A programokban a modern -kortárs tánctechnikák mellett integrálódnak a testtudati technikák, táncegészségügyi ismeretek és kreatív mozgás szemléletek, folyamatok.

Munkám során a csoportos és egyéni kreatív munka – improvizáció, kompozíció, drámapedagógiára eszközök használata – a közösségépítés és önkifejezés hatékony formája. A képzések folyamán koreográfiákon keresztül szeretném ismertetni a dinamikai és érzelmi váltások összhangjának, az igényesen és jól megválasztott zene és mozgás harmóniájának fontosságát, azok esztétikai élménynyújtását az esztétikus és plasztikus kivitelezést. A koreográfiákban való részvétel által a résztvevők újfajta esztétikai élményhez juthatnak, az érzelmi nyitottság új lehetőségeket tár fel. Szeretném bemutatni, hogyan kaphat teret a fantázia és kreativitás egy adott zenére a táncelemek felhasználásával, azok tudatos komponálásával, nem elhanyagolva az érzelmi töltést és a belső ráhangolódást sem. Pedagógiai munkámban törekszem a komplexitásra a mozgás, hang és kép egységes használatára mely segíti a kreativitást és az alkotómunkát. Fontosnak tartom érzékelteni, hogy testünkkel és mozdulatainkkal mindent képesek vagyunk kifejezni, és hatással lenni másokra. Tapasztalatom szerint a tánc és mozgás képzés és alkotói folyamatok hatására a résztvevőkben pozitív változások mennek végbe: fejlődik testük ,mozgásuk ,mozgásmemóriájuk ,mozgástudatuk, személyiségük, kapcsolatteremtő képességük, belső magatartásuk, kreativitásuk,

koncentrációképességük, muzikalitásuk, formaérzékük; kialakul a rendszeres munka, az önálló gondolkodásmód és kombinálási képesség, az egészséges életmód igénye. Fontos számomra, hogy tanítványaim érzékeny, a művészetek és a kultúra iránt fogékony, színházszerető és értő közönséggé váljanak.

Programok:

Alkotói és Előadói Házi Verseny

- a program célja a gyerekeknek és fiataloknak lehetőséget adni saját koreográfiáik bemutatására melyet szakértőkből és szakemberekből álló zsűri értékeli egy kerekasztal beszélgetés keretében.

Tehetséggondozó program

- a program során egyéni és kiscsoportos foglalkozásokon különböző korosztályok dolgoznak együtt alkotói folyamatokban és képzésben.

Kreatív alkotó tábor

- a tánc és mozgástréninget mellett kreatív kiscsoportos munkára van lehetőség, kép, hang és mozgás összefüggéseinek felhasználásával. A tábor végén egy nyitott bemutató kerül sor, melyet szakmai megbeszéléssel zárunk.

Évzáró gála

- minden táncos bemutatkozik különböző koreográfiákkal, az Alkotói és Előadói Házi verseny díjazottjainak lehetősége van nagy közönség előtt is bemutatkozni.

Nagy Táncválasztó -Debrecen

- 2019 óta szervezem az évente megrendezésre kerülő országos Nagy Táncválasztó programot Debrecenben. A régióban működő tánccsoportok, táncpedagógusok, táncosok és alkotók kapnak lehetőséget hogy bemutatkozzanak és népszerűsítsék a táncművészetet. A program során ingyenesen lehet különböző táncórákon részt venni 3 éves kortól egészen szenior korosztályig. A program során szakmai bemutatókra, pályáorientációra, táncfilmek vetítésére is sor kerül.

Csokonai Nemzeti Színház

- Programkoordinátorként két programot szervezek:
Táncmódszertani továbbképzés -15 alkalommal meghívott vendég alkotók és szakemberek előadásain lehet ingyenesen részt venni az érdeklődőknek. Programunk azt a szakmai fejlődést hivatott elősegíteni amely a régióban működő tánccsoportok, táncosok, koreográfusok, táncpedagógusok számára olyan továbbképzést biztosít, ahol résztvevőink új megoldásokkal és módszertani gyakorlattal gazdagodnak.

- Mozdult mint nyelv program- szemléletformáló program célkitűzésként a mozdulat és a gesztus szerepét kívánja hangsúlyozni a fiatalok és gyerekek körében. A program során két három napos konferencián találkozhatnak a résztvevők a módszertani bemutatókkal és előadásokkal. Ezt követően két pedagógus fórum keretében a gyakorlatba is megjelennek a tapasztalatok összegzéseként létrejött mozdulatsorok. A mozgásfolyamatok kidolgozása három korosztályban történik 3- 6 éves korig óvodás ,7- 12 éves korig alsó tagozatos és felső tagozatos, 13- 18 éves korig felső tagozatos és gimnazista korosztály számára.

Költészet -mozdulat -fotó

Diákjaimmal közösen indultunk el az úton azt vizsgálva, hogyan lehet feldolgozni egy verset, zenével,képekkel, mozgással, a tánc eszközeivel. Tervünk a Szívlakát verses kötet és Simon Márton verseinek mozgásos – színpadi feldolgozása, a szöveget kifejező fotók készítése. Mozgás és mozdulatlanság kísérletek.

A csoportban tagjai már szerepeltek színpadon, előző tanulmányaikból szereztek ismereteket az előadóművészet és táncművészet különböző területeiről. A választott korosztályom az Abigél Középiskola 12.évfolyamos diákjai, akik kortárs táncóra keretében dolgoznak velem.

Célom, hogy előadóművészeti ismereteiket bővítsem és komplex, kreatív és alkotói feladatokkal találkozzanak. Fontos számomra a motiváció és a kíváncsiságuk fenntartása, így különböző módszerekkel és területekkel foglalkozunk a tanév folyamán.

Foglalkozás terv

1.foglalkozás

2x45'

Rávezető gyakorlatok, játékok

„Én ilyen vagyok és ilyen”, illetve mozgásos bemelegítő gyakorlatok

- Séta, futás váltása a térben saját tempóban, majd megadott tempóban irányváltásokkal, térhasználattal, fókuszokkal, figyelve a társakra.
- Laza sétából megállás a térben, lassú legördülés a földre fej indítással, teljes elnyúlás a talajon majd felgördülés és felállás, ismétlések.
- Utolsó legördülésnél teljes ellazulás a földön.

„Ahogy most megpihensz a földön ,ellazulva ,keress gondolatban egy számodra fontos és az órán vállalható emléket ,amelyhez sok érzelm köt .Ha megtaláltad gondold végig milyen testi érzeteket kelt benned .Fogalmazd meg mozgással az érzéseidet a számodra fontos emlék alapján .Szabadon mozoghatsz megkötés nélkül, önállóan .Mikor úgy érzed kibontottad a benned lévő mozgás akciókat , keresd meg az érzés szűkítését és találg egy pózt ami leginkább kifejezi azt amit érzel.”

Egyéni feladat, szabad improvizáció.

- „Maradj benne a pózban, figyeld meg magad benne, majd enged el az emléket és lassan egyenesedj ki, laza megállásba. Vegyél egy nagy levegőt és nézzük meg ki milyen pozíciót talált.”
- **Megbeszélés:** A pozíciók elemzése a kifejezés és a mondanivaló szempontjából.
- **Egyéni feladat:** Találd meg a különböző érzelmek, érzések szobrát.
Önállóan válassz egy érzést, érzelmet és mindenki próbálja megalkotni a szobrot.
- **Kérdés felvetés:** Meg lehet-e fogalmazni testtel különböző érzéseket szavak nélkül?

Ha igen hogyan, és milyen szempontokat kell figyelembe venni a pontos értelmezéshez?

Szükség van -e pontos értelmezésre?

- **Kiscsoportos munka:** A verseskötetetek tanulmányozása nézegetése, vers választás.
„Válasszatok egy verset, vagy egy részt belőle és próbáljatok meg rá mozgásfolyamatokat vagy szobrokat készíteni. Mit akar mondani a költő? Milyen szimbólumokat eszközöket használ? Hogyan lehetne a gondolatokat kifejezni?”
A csoportos gyakorlat önálló feladat, tanári kontroll, útmutatás, segítség adás, magyarázat egyénileg, illetve csoportonként folyik.
- **Bemutató:** vers vagy részlet felolvasása külön és szimultán formában is megvalósítható. -
Hogyan illeszkedik a szöveg, kép és a mozgás?

- **A bemutatott anyagok rögzítése és megtekintése, elemzése és összefoglalása az óra végén.** Mi volt a legkedvesebb emlék, gyakorlat, feladat az órán? Mi okozott nehézséget? Hogyan oldottad meg a feladatot?
- **Záró kör:** körbe állunk és mindenki saját érzései szerint egy- egy mozgással mozdulattal jön be középre.
Házi feladat: zenéket választani a szövegekhez és a választott képi világhoz a következő órára.

2.foglalkozás

2x45'

A feladat áttekintése, az előző óra anyagának átgondolása, felidézése, beszélgetés formájában.

- **Ráhangelődés:**
Szabad asszociáció szavakkal.
Szabad asszociáció szavakkal és pózokkal.
Szabad asszociáció mozgással, majd mozgás motívumok egymás után helyezése, folyamattá alakítása, többszöri ismétlés miután kialakult a mozgássor.
Kiscsoportos munka: szövegek véglegesítése kiscsoportos foglalkozás keretében. A szöveg értelmezése, képi világának tervezése. A választott zenék szövegekhez és képi világhoz illesztése. A csoport bemutatja az elkészült tervezetet.
- **Önálló (részben páros, kiscsoportos) munkafolyamat:** Ebben a folyamatban fotókat készítenek a szöveg alapján, majd azok összerendezése és mozgásos formában való elrendezése és kivitelezése a feladat. Az elkészült anyagok áttekintése. A tervezéshez és kivitelezéshez kapnak segítséget de fontos, hogy a tanulók ötletei, elképzelései valósuljanak meg, Lényeges hogy a kifejezés lehetőségeit több szempontból gondolják át. Tanári segítség nyújtás kérdések formájában történik.
- **Megbeszélés:** Melyek azok a mozdulatok, képek amelyek leginkább kifejezőek? Milyen szintjét szeretnék kifejezni a szövegnek? Mennyire érthető a képi világ, szükséges - e, hogy mindenki pontosan ugyan azt érezze, értse?
- **Hívószavak:** Egyéniség szabadsága, sajátos világ megteremtése, kreativitás, kifejezés stb.
Bemutató keretében egyes alkotói folyamatok értelmezése és a tanulók visszajelzéseinek összegzése.
- **Vita:** Melyek, amelyek leginkább kifejezik a szöveg tartalmát, mely szimbólumok mozgásképletek adják az értelmezés lehetőségei és miért?

Melyek tartalmaznak több összefüggésben asszociációs lehetőséget? Mit szeretnénk pontosan kifejezni?

- **A kiválasztott anyagok rögzítése.** Az órán elhangzott gondolatok rendszerezése, értékelés, visszacsatolás, összegzés az órán szerzett tapasztalatok, élmények megbeszélése.

3.Foglalkozás

1x45'

- **Megbeszélés:** Meddig jutottunk el? Miként rendezzük el az elkészült jeleneteket? Munka bemutató tervezése.
 - **Kis csoportos munka:** Az előzőekben kiválasztott anyagok végleges felfűzése.
 - **Bemutató: a zene szöveg és mozgás -mozdulatlanság elemeiből készült etűdök előadása majd a munka során az elkészült képek bemutatása.**
- Beszélgetés az elkészült anyagokról. Értékelés, összegzés és visszacsatolás.**

Összegzés:

A kreatív munka és kiscsoportos forma lehetőséget adott a tanulóknak, egy új alkotói folyamat létrehozásához. Az órai követelményeknek és célkitűzéseinek elérésére összeállított gyakorlatok az életkori és egyéni sajátosságok figyelembevételével lettek tervezve és megvalósítva. A tanulók versek alapján próbálták saját élményeiket mozgással és képekkel megjeleníteni, az egyéni képességeknek és érdeklődésnek teret adni.

Nagyon kreatívan működött a csoport és az egyén egyaránt, a tanár tanulói viszony gördülékenyen és bizalmasan jött létre. A tanár- diák interakció minősége és eredményei megfelelték az elvártaknak, az egyéni kommunikáció segítette a célkitűzés elérését.

Mellékletek:

Simon Márton: Szeretnék lenni, de nem

**Ezen a fotón csak a szemed látszik, meg a pléd,
amibe csavarva ültem én is, egyébként meztelenül,
egyszer. Amikor néhány napja véletlenül
összefutottunk egy szórakozóhelyen, végig erre,
a képre gondoltam – te közben illedelmesen érdeklődni
próbáltál a mivanvelemről, vagy valami más, közepesen
érdektelen dologról. Ha jól emlékszem, nem
választam, de aztán hazafelé annyi eszembe jutott,
hogy semmi. Mit mondhattam volna? Hogy
egy szentimentális közhely szeretnék lenni a szádban?
Már hajnalodik. Ha lenne tévém, most bekapcsolnám.
Vagy épp ki. Ülök, a szoba üres, fehér fala
ilyenkor lesz kék. Mint akinek a szájába ment
egy szőke hajszál és képtelen szabadulni tőle,
csak ez jár a fejemben. Van ilyen. Hogy rájössz,
hogy semmi. És állsz és szédülsz és hallgatsz,
vagy ülsz 5:43-kor egy kanapén egyedül, egy másik plédbe
csavarva, közhelyeken rágódva. Olyan csöndben,
mint aki arra ébred, hogy ötvenhét éves, süket,
polinéz gyöngyhalász lett, aki egy fotóba szerelmes,
és valaki lélegezzon helyette, mert fölötte nyolc méter.**





099 Vágyni akar.
telefonokba mentsék el a számom.

127 Pillecukornak szólítani.

381 Meg a női pankráció.

353 A dinnyehéjat otthagyni az asztalon.
Még a lámpát sem kapcsolni le.
Igy tunni ec.

034 Nagyon akarok hiányozni.







