

AKROBATIKUS ROCK AND ROLL SPORTTÁNC SPORTÁGI TANTERV

Az **Akrobatikus Rock and Roll tanszak célja**, hogy törekedjen a táncművészet, azon belül az Akrobatikus Rock and Roll minél teljesebb megismerésére, segítse sajátos eszközeivel a tanulók személyiségének formálását.

A tanszak feladata:

Ismertesse meg a tanulóval:

- az akrobatikus rock and roll alapjait,
- technikai elemeit,
- a mozgás kapcsolatát a zenével,
- a kombinációk és koreográfiák megfelelő kivitelezését.

Alakítsa ki a tanulóban:

- a rendszeres munka természetes igényét,
- a megfelelő munkafegyelmet,
- az esztétikai érzéket,
- az önkontroll alkalmazását.

Fejlessze a növendék:

- fizikai állóképességét,
- tánc iránti szeretetét,
- ritmusérzékét,
- technikai tudását,
- koncentrációképességét,
- tér- és formaérzékét,
- stílus érzékét,
- előadói készségét.

Ösztönözzé a tanulót:

- az akrobatikus rock and roll-lal kapcsolatos események, bemutatók megtekintésére, elemzésére,
- a viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak alkalmazására a mindennapi életben és a társas érintkezésben,
- táncművészeti előadások látogatására,
- a televízió táncos műsorainak figyelemmel kísérésére.

Tudatosítsa a tanulóban, hogy a tánctanulás fejleszti:

- akaratát,
- ízlését,
- állóképességét,
- mozgáskoordinációját,
- alkalmazkodóképességét,
- személyiségét.

Követelmények

Követelmények alsós osztályokban

A tanuló ismerje:

- az akrobatikus rock and roll alapfogalmait, alapmozdulatait,
- az akrobatikus rock and roll alaplépését.

Legyen képes:

- zenére ritmikus mozgást végezni,
- a tanult táncok csoportos bemutatására.

Követelmények felsős osztályokban

A tanuló ismerje:

- az akrobatikus rock and roll alapmotívumait,
- a formációs táncok alapjait, térformáit.

Legyen képes:

- a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
- páros és csoportos feladatok végrehajtására.

Követelmények a versenykategóriákban

A tanuló ismerje:

- a nemzetközileg elfogadott stílus szerint az akrobatikus rock and roll motívumait és az alaplépések variációit,
- a fél akrobatikus elemeket / csak vegyes-párok esetén! /

Legyen képes:

- az akrobatikus rock and roll programjának önálló és páros bemutatására,
- a csoportos bemutatási formában figyelmes együttműködésre,
- a tanult programok valamelyikéből vagy azok mixeléséből önálló és csoportos bemutatására.

Tánc történet:

A tanuló ismerje:

- az adott évfolyam tananyagát,
- a táncművészet kimagasló alapműveit,
- a nagy egyéniségek munkásságát,
- az egyetemes és nemzeti tánc történeti folyamatokat.

Legyen képes:

- elemezni a táncművészet különböző stílusait,
- a múlt és jelen értékeinek befogadására,
- a táncművészetek iránti érdeklődésre.

Tananyag

7-8 évesek

Tánctechnika

Izolált (függetlenített) testrész gyakorlatok:

- fej
- váll
- mellkas
- medence
- törzs
- kéz
- lábfő

Ritmikai gyakorlatok:

1. Ritmusgyakorlatok:

- ritmusjárás, taps
- az adott tánc motívumainak ritmusképlete tapssal, járással

1. Tempógyakorlatok:

- visszhang
- accelerando - ritardando

Alaplépések és a helycsere:

- a „kick” technikájának megtanulása
- a „kick ball change” megismerése
- a „6-os alaplépés” elmélete
- a „9-es alaplépés” elsajátítása (versenyalaplépés)
- helycsere a „9-es alaplépés”-sel

Karmunka:

- kar-koordinációs gyakorlatok páros karral (szinkronmozgás), egy karral, illetve mikor a karok egymástól függetlenül dolgoznak.

9-10 évesek

Alaplépések és táncok:

- az első év tananyagának átismétlése
- páros koreográfia betanulása, időtartam: alsó tagozatosoknál 0,5 perc,
felső tagozatosoknál 1 perc

A koreográfia tartalmazza a „9-es alaplépés”-t, a helycserét, illetve az ezekre épülő alapelemeket. A zene tempója:

alsó tagozatosoknál: 46 ütem/perc - 48 ütem/perc

Karmunka:

- az első éves anyag ismétlése
- összhangba hozni a karmunkát a lábtechnikával

Házi Bajnokságon összemérhetik tudásukat a különböző korosztályok / mini, gyermek I. és gyermek II. kategóriákban /.

11-12 évesek

Koreográfiák:

- előző év tananyagának ismétlése
- páros koreográfia bemutatása: alsó tagozatosoknak 1 perc
felső tagozatosoknak 1,5 perc
- az elemek, kombinációk kis mértékű bonyolítása
- zene tempó: 48 ütem/perc
- dinamikus karmunka alkalmazása a programban
- lábtechnika fejlesztés

Félévkor ismételt Házi Bajnokságon mérik össze tudásukat a tanulók, év végén pedig már Klubközi Táncversenyen is elindíthatók.

12-13 évesek

Koreográfiák:

- előző év tananyagának ismétlése
- a páros koreográfia mellett a táncosok megismerkednek a formációk alapjaival
- amennyiben kellő számú fiúval rendelkezik a csoport, páros formációt állítunk össze, ha leány csoporttal dolgozunk, leány formációs koreográfiát tanítunk
- létszámtól függően létezik Kis formáció /4-6 főig/ és Nagy formáció /7-12 főig/
- korcsoportok: Children /11 éves korig/, Junior /10-15 éves korig/, Felnőtt /13 éves kortól/
- a koreográfia hossza: children kis form.: 1perc+15mp bevezető
junior kis form.: 1.5perc+15mp bevezető
felnőtt kis form.: 1.5perc+15mp bevezető
children nagy form.: 1.5perc+30mp bev.+15mp levezető
junior nagy form.: 2perc+30mp bev.+15mp levezető
felnőtt nagy form.: 2perc+30mp+15mp levezető
páros form.: min. 3perc – max. 3perc 45mp

A sorrend elsajátítása után a térformákat kell precízen kigyakorolni!
Év végén versenyen is részt vehetnek a koreográfiával.

14 évesek

Koreográfiák:

- előző évi tananyag ismétlése
- új páros koreográfia betanulása. Időtartam: 1.5 perc.
- formáció átismétlése, majd új elemekkel tarkíthatjuk a sorrendet
- felnőtt formációk esetén akrobatikus elemekkel is gazdagíthatjuk programunkat
- az akrobatika tanulása és gyakorlása szigorúan edzői felügyelet mellett történik!
- leány formációs akrobatikáknál több /2-3/ lány emel egyet
- az akrobatikák veszélyességi foka nem haladhatja meg az SL-1-et
- akrobatikák száma: 2-4 /csak felnőtt formációknál lehetséges!/

Év végén versenyre felkészült a formáció.

15 év

Koreográfiák:

- előző évi tananyag ismétlése
- páros koreográfia tanulása. Időtartam: 1.5 perc, tempó: 48 ütem/perc
- vegyes párok /fiú-lány/ esetén -ahol a fiú kondíciója megengedi- fél akrobatikus, illetve akrobatikus elemeket tanulnak
- az akrobatikák nehézségi foka nem haladhatja meg az SL-3-at
- az akrobatikák száma: 2-4
- csak megfelelő párok esetén! /magasság, súly, izomzat, kondíció/
- leány formációk új figurákkal gazdagodnak

6.év végére rendelkezünk: - 1.5 perces páros koreográfiával, amely 2-4 akrobatikát tartalmaz /csak vegyes pároknál!
- páros formációval /vegyes párokkal/
- 1.5 perces páros koreográfiával, leány párokkal
- 1,5 perces leány formációval /2-4 akrobatikával/

A számonkérés formája

A tanulók minden évfolyamban félévi és év végi vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsga anyagát a szaktanár állítja össze. A bemutatás párosan és csoportosan történik. A minősítésre, az osztályzatra a szaktanár tesz javaslatot, a bizottság szótöbbséggel dönt.

Az értékelés szempontjai – minimum követelmények:

- az adott évfolyam akrobatikus rock and roll tananyagának ismerete
- párral való táncolás technikájának biztonságos elsajátítása
- stílusnak megfelelő előadásmód
- a táncban alkalmazott térformák helyes, pontos bemutatása
- alkalmazkodás a csoportos munkában.

Formációs kategóriák versenyszabályzata:

Children kisformáció

Korhatár: 0 – 11 év
Létszám: 4 – 6 fő
Ütem/perc 46 – 48 ütem/perc

Bevezető rész ideje: 15 sec
Tánc rész ideje: 1:00-1:15 perc
Kivezető rész ideje: -
Min. alaplépések száma: 4

Akro elemek száma: 0
Biztonság: SL 5

Junior kisformáció

Korhatár: 8 – 15 év
Létszám: 4 – 6 fő
Ütem/perc: 47 – 49 ütem/perc

Bevezető rész ideje: 15 sec
Tánc rész ideje: 1:30-1:45 perc
Kivezető rész ideje: -
Min. alaplépések száma: 6

Akro elemek száma: 0
Biztonság: SL 5

Felnőtt kisformáció

Korhatár: 14 évtől
Létszám: 4 – 6 fő
Ütem/perc: 48 – 50
ütem/perc

Bevezető rész ideje: 15 sec
Tánc rész ideje: 1:30-1:45 perc

Kivezető rész ideje: -
Min. alaplépések száma: 6

Akro elemek száma: 2 – 4
Biztonság: SL 1

Children nagyformáció

Korhatár: 0 – 11 év
Létszám: 7 – 12 fő
46 – 48 ütem/perc

-
1:30 – 2:15 perc
-
6

0
SL 5

Junior nagyformáció

8 – 15 év
8 – 12 fő
Nincs limit

-
2:45-3:00 perc
-
10

0
SL 5

Felnőtt nagyformáció nemzetközi

14 évtől
8 – 16 fő
Nincs limit

-
2:45 – 3:00 perc
2:45 – 3:00 perc

-
10
10

2 – 4
SL 1
SL 3

A kategóriák szerinti időtartam és tempó korlátok páros táncokban:

Korosztály	Időtartam	Tempó (ütem/perc)
Gyermek (children)	1:00-1:15 perc	46 – 48 ü/p
Serdülő (youth)	1:30-1:45 perc	47 – 49 ü/p
Ifjúsági (junior)	1:30-1:45 perc	47 – 49 ü/p
C kategória	1:30-1:45 perc	48 – 50 ü/p
A és B kategória lábtechnika	1:00-1:15 perc	50 – 52 ü/p
A és B kategória akrobatika	1:30-1:45 perc	48 – 50 ü/p