

PLES

Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi.... Izhaja iz človekove potrebe po gibanju.

Ljudje plešejo že od nekdaj in s tem izražajo svoja razpoloženja, čustva... Ljudje so tekom zgodovine več plesali ob veselih kot ob žalostnih razpoloženjih.. Ples se pojavlja ob različnih praznovanjih. Vsaka celina ima svoje plese, v katerih se izražajo tisočletna kultura, navade in način življenja posameznih narodov. Nekoč je bil ples vezan na religijo in njene običaje, z razvojem kultur je postal še oblika zabave sprva majhnih skupin, kasneje pa način preživljanja prostega časa velikih množic.

Glede na okolje, v katerem se ples odvija, gre lahko za umetniški ples, športni ples oziroma rekreativni ples, balet, dvorni ples, ljudski ples, obredni ples, idr.

Množico plesnih oblik delimo še v raznovrstne skupine: standardni plesi, latinsko-ameriški plesi, družabni plesi, folklorni plesi, disco plesi, show plesi, orientalski plesi ...

Plešeta običajno dva (par), lahko tudi *solo* ali pa skupinsko (kolo).

STANDARDNI PLESI	LATINSKO-AMERIŠKI PLESI	DRUŽABNI PARTY PLESI
angleški valček dunajski valček slowfox quicksrep tango	samba rumba cha-cha-cha jive passo doble	makarena lambada račke letkiss polka kavbojska polka veslanje...

Standardni plesi

Standardne plesne navadno plešemo v t.i. zaprti drži. Telo je pokončno in zravnano. Gibanje je lahko, plavajoče.



Angleški (počasni) valček

Napisan je v $\frac{3}{4}$ taktu. Prva doba je poudarjena, druga in tretja pa ne. Štejemo 1 2 3. Razvil naj bi se iz plesa Boston ali pa iz hitrega (Dunajskega) valčka, ki so ga Angleži upočasnili. Plešemo ga z osnovnimi koraki: korak, korak, priključek. Značilno je valovito dviganje in spuščanje (gibanje dol-gor).

Dunajski (hitri) valček

Napisan je v $\frac{3}{4}$ taktu. Ritem je enak angleškemu valčku. Tudi štejemo ga tako, le hitreje. Dunajski valček je tipičen ples ljudskega izvora. Na Bavarskem so ga poznali že v 17. stoletju. Zaslovel pa je na Dunajskem dvoru z dinastijo Strauss. Na začetku so ga celo prepovedovali, saj naj bi bil zaradi bližine plesalcev nemoralen. Značilno je enakomerno vrtenje, dvig in spust pa je nekoliko nižji kot pri počasnem valčku.

Slowfox ali koračni foxtrot

Napisan je v $\frac{4}{4}$ taktu. Vsi koraki so enako poudarjeni. Štejemo ga 1 2 3 4. Značilno je neprekinjeno, enakomerno gibanje, kjer so skoraj vsi koraki enako dolgi. Pojavil se je okrog leta 1910.

Quickstep

Napisan je v $\frac{4}{4}$ taktu. Štejemo ga 1 2 3 4. Koraka 1, 2 sta počasna koraka, 3, 4. pa hita koraka. Pri štetju si lahko pomagamo z: počasi, počasi, hitro, hitro.

Tango

Napisan je v $\frac{2}{4}$ taktu. Tango nima enakomernega ritmičnega vzorca. Koraki so različno hitri in različno dolgi. Navadno plešemo v ritmu SS QQ S QQS (S-počasi, Q-hitro)

Latinsko-ameriški plesi



LA ples za razliko od standardnih plešemo največkrat v odprti plesni drži, ki plesalki in plesalcu omogoča več izraznosti. Značilno je bočno gibanje. Obleka (predvsem plesalk) je pri LA plesih bistveno drugačna, kot pri standardnih plesih. Razvili so se v Braziliji in na Kubi, večinoma ob prihodu belih kolonialistov. So mešanica plesnih ritmov in korakov afriških črncev, južnoameriških Indijancev in belih priseljencev iz Evrope.

Samba

Prihaja iz Brazilije. V Brazilijo je prišla iz Afrike. Značilno je bočno gibanje.

Takt: 2/4, 2/2, 4/4.

Štejemo: 1in2 in 1in2

Rumba

Iz Nigerije se je preko Španije prenesla na Kubo. Rumba je počasen ples z značilnim bočnim gibanjem. Rumba pozna tri ritmično enake korake (2, 3, 4), in zadržan korak (1).

Takt: 4/4

Štejemo: en 2 3 4

Cha-cha (ča-ča)

Je sodoben LA ples, ki je nastal v Havani (Kuba). Cha-Cha je izredno temperamenten ples z izrazitim bočnim gibanjem.

Takt: 4/4, 2/4

Štejemo: en dva, ča-ča-ča ali ča-ča-ča, 2 3

Jive

V Evropo ga prinesejo ameriški vojaki med 2. svetovno vojno. Značilno je izrazito ritmično kolensko gibanje ter gibanje bokov levo-desno. Zelo pomembno je delo stopal.

Takt: 4/4,

Štejemo: 123 223 nazaj naprej

Passo doble

Izhaja iz Španije in ponazarja bikoborbo. Ples je silovit, koraki pa poudarjeni, po celih stopalih, z lahnim obračanjem trupa ter udarci pete ob peto.

Takt: 4/4, 2/4 ali 6/8

ZGODOVINA PLESA

Začetek plesa enačimo z začetkom človeštva – poskakovanje, vrtenje. Že v kamenu dobi so poznali krožne ples, posnemovalne ples (oponašanje živali), ples lova in obredne ples (za duše umrlih). Značilen je ples z maskami (živalskimi) in poslikanimi telesi. Naslednja stopnja so plesi v več krogih in še plesi v vrstah (ženske v eni, moški v drugi vrsti).

Pri prvotnih oblikah plesa so sodelovali vsi (ni bilo gledalcev), saj je bil ples del življenja.

Čez čas so se začeli ločevati v gledalce in plesalce. Do tega je prišlo iz več razlogov:

- plemena so zahtevala, da se plesalci pri plesu niso motili
- lepše zaplesani plesi bolj pripomorejo k prošnjim Bogovom
- preveč ljudi v rodovih

Najboljši plesalci so postali vrači.

V **Egiptu** so bili plesi povezani z *religijo* (8-dnevna rajanja v dolgih povorkah, ki štejejo kot prvi festivali, procesije in svečnikov in svečenic v čast bogu Apisu) ali pa so sužnje so učili igrati in plesati za zabavo faraonov.

V **Grčiji** je bil ples sestavni del vzgoje. Poznali so *vojne ples*, *ples z maskami in živalskimi glavami*, *ples v počastitev mrtvih*, *ples za dež in plodnost*... V čast bogu Dionizu so imeli velika rajanja. Poznali so že ples s petjem. Ples je bil priljubljen tako pri revnem ljudstvu kot pri bogatih meščanih. Ti so imeli sužnje, ki so jim plesali v zabavo.

V **Rimu** je bil na začetku ples del olike višjih slojev, kasneje pa le še zabava velikašev. Nastala je *pantomima*, zelo značilni za ta čas pa so *pogrebni plesi*, ki so se ohranili še ves srednji vek.

V mračnjaskem **srednjem veku** ples v glavnem zamre. Kljub zatiranju se ohranja v poganskih kulturah (pust, majsko plodnostno obdobje, kres,...).

Edini prenašalci kulture so bili trubadurji. Ob zvokih njihovih glasbil in pesmi so izvajali plesne in akrobatske elemente.

Razcvet *viteštva* v 11. stoletju prinese razvoj različnih dvornih poskočnih plesov in koračnic.

V dobi **renesanse**, z razcvetom kulture, tudi ples doživi velik napredek predvsem v Italiji in Franciji. Razvija se kot - ples plemstva

- ljudski ples (za kmečko prebivalstvo)
- ples jezuitov (ob raznih obredih)

Renesansa je obdobje, v katerem se ples razdeli v 2 obliki :- prikazovanje plesa (balet)

- zabava plemstva (družabni ples)

Na gradovih so prirejali velike plesne prireditve, zanje so izdelovali prave *koreografije* in načrte. Začeli so zapisovati korake in tako so še danes ohranjeni nekateri plesi (branle, galiarda, manuet, poloneza). Od zgodovinskih plesov je danes najbolj priljubljena čtvorka.

Družabni ples je doživel svoj vrhunec na dvoru Ludvika XIV. Sončni kralj, kot so francoskega kralja imenovali, je imel svojega plesnega učitelja, ustanovil je prvo plesno akademijo in izdal prvi plesni priročnik, ki še danes predstavlja osnovo klasičnega baleta.

V času **romantike** se razvija balet, v katerem prevladujejo balerine. Ohranja se *ljudski ples*, *meščanski ples*, ki je bolj "robot" ter *ples plemstva*, kjer je več nežnih gest in poklonov.

Z valčkom in dunajsko plesno glasbo se konec 18. stoletja začne obdobje sodobnega družabnega plesa.

V **20. stoletju** višek plesnega dogajanja predstavlja Rusija. Ples podpira car, ki ustanavlja številne baletne šole, iz katerih izhajajo najboljši, svetovno znani plesalci.

Vzporedno z Ruskim baletom se v Ameriki razvija sodobni ples, ki temelji na afriških in latinsko-ameriških ritmih.