

# IDEJE ZA IZVAJANJE POUKA NA DALJAVO

## Plesne pripravnice in balet

Učitelj: Ana Germ	Glasbena šola Slavka Osterca Ljutomer
-------------------	---------------------------------------

### Plesne pripravnice

#### 1. Vaje na blazinah

→ vaje pokažejo staršem, od katerih tri vaje posnamejo in pošljejo učiteljici:

- vaje za držo (pukel-zravnamo), vaje za roke (1. pozicija, 3. pozicija, 2. pozicija)
- flex-špički
- raztezanje
- metuljček
- most
- sveča
- kobra, ladjica
- mačka
- strešica, predklon

#### 2. Sestava plesa: »pomladni ples« / »pravljичni lik« / »velikonočni ples«

→ izberejo si pomladno cvetlico ali žival / pravljичni lik / velikonočno zgodbo in po (poslani) glasbi sestavijo krajši ples, ki ga starši posnamejo.

#### 3. Skoki in poskoki v naravi

→ skoke iz diagonal (hopsanje, chasse, galop) ponovijo na prostem, npr. na sprehodu s starši ali po zmožnosti na dvorišču.

#### 4. Pravilna drža

→ vaje in ponovitev ABC pravil drža telesa ob drogu.

#### 5. Ponovitev pozicij rok in nog

→ ponovijo pozicije rok in nog – starši jih posnamejo ali pošljejo fotografije.

#### 6. Ponovitev vaj ob drogu za PP 2, 3

→ elevés

→ pliés

→ b. tendus

→ b. jetés

## Razredi baleta

### 1. Obnovitev vaj na tleh

Vaje predstavijo staršem, od katerih tri vaje starši posnamejo in pošljejo učiteljici.

- vaje za držo in vaje za roke (*port de bras*, raznorazne vaje za koordinacijo)
- vaje za stopala (flex-špički, odpiranje-zapiranje, vaje s thera band trakovi)
- vaje za utrjevanje trebušnih mišic (pištolice, spuščanje nog iz 90° proti tlom)
- floore barre tehnika (*tendus*, *jetés*, *grand battements* iz ležečega položaja)
- vaje za utrjevanje hrbtnih mišic (dvigovanje nog in rok iz ležečega položaja, mačka, strešica, plank)

Pomoč pri floore barre tehniki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xBulcE3hxt0>

### 2. Učenci opišejo potek in izvedejo tri do pet vaj (1., 2. r.) oz. vse vaje ob drogu (3. do 6.r baleta)

S pomočjo poslane glasbe ponovijo vaje ob drogu, nato pa s pomočjo poslane baletne terminologije napišejo korake posameznih vaj ob drogu, ki jih določi učiteljica. Vajo izvedejo, posnamejo in pošljejo učiteljici.

### 3. Port de bras

Učenci ponovijo *port de bras*, ki jih do sedaj poznajo.

Lahko si pomagate s posnetki:

1. Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=ciB6ybaNjTI>
2. Port de bras [https://www.youtube.com/watch?v=o31hs0Wu\\_YQ](https://www.youtube.com/watch?v=o31hs0Wu_YQ)
3. Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=DakWY3Cnc6s>
4. Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=uvjTTz4OyOA>
5. Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=mHdWXVsoZ3M>
6. Port de bras [https://www.youtube.com/watch?v=Mf1ZcF\\_WkuA](https://www.youtube.com/watch?v=Mf1ZcF_WkuA)

Drža rok in port de bras – angleški stil - Caludia Dean:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jqt7jKqNfB0&t=96s>

### 4. Épaulements

Učenci ponovijo *épaulements* in jih zapišejo:

---

---

---

Naj poskusijo skicirati *épaulements* in označijo točke v prostoru.

Lahko si pomagajo s posnetkom:

<https://www.youtube.com/watch?v=vxUs3ky8EDc>

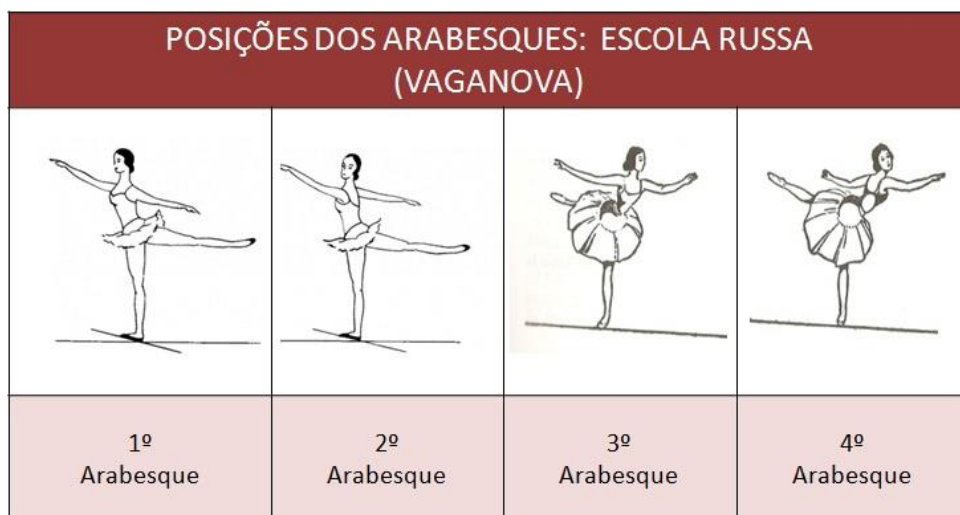
## 5. Arabesques

Učenci ponovijo *arabesques*, ki jih do sedaj poznajo.

Naj poskusijo skicirati *arabesques* in dopišejo točke v prostoru.

O izboljšanju *arabesques* – Claudia Dean:

<https://www.youtube.com/watch?v=hPxzwU2eU0Y>



Elaborado pela professora Liciania Possani (Lica)

[www.movefit.wordpress.com](http://www.movefit.wordpress.com)

## 6. Najbolj znane baletne zgodbe

Naštejejo 4 najbolj znane baletne zgodbe/predstave:

1. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Dopišejo skladatelja in koreografa.

Naj raziščejo kdo je napisal in kakšna je vsebina – libreto.



V pomoč in zanimivost:

<https://www.youtube.com/watch?v=1g-lomUYNTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=gXwD8IRoXgY&t=209s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SmRrfm1ihGg>

### 8. Znane balerine

Učenci poiščejo vsaj 5 najbolj znanih balerin (zgodovina do danes) in zapišejo njihova imena

_____	_____
_____	_____
_____	_____

### 9. Znane baletne variacije

Učenci poiščejo na YouTubu vsaj 5 klasičnih baletnih variacij. Dopišejo balet iz katerega izhajajo?

_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____

### 10. Ogled baletnega filma

Učenci si naj ogledajo baletni film oziroma dokumentarec: Beli vran – The White Crow (2018), Plesalec – Dancer (2016), Polina – Polina, danser sa vie (2016), Bolshoi Babylon (2015), A Ballerina's Tale (2015), Ballet 422 (2014), Prva pozicija - First Position (2011), Zadnji Maov plesalec – Mao's Last Dancer (2009), Ballets Russes (2005), Pod žarometi – Center Stage (2000), Billi Elliot (2000), Bele noči – White Nights (1985), ...

ali po TV: 'Lebdenje – baletna zgodba Rut Vaupotič', ki bo 25. 3. ob 20.00 na RTV SLO2

ali balet, ki ga preko YouTubea oddaja znamenito Moskovsko gledališče Bolshoi:

<https://www.youtube.com/user/bolshoi/featured>

Opišejo naj kratko vsebino in dodaj svoje mnenje in vtise.
