

СПОРТСКИ ПЛЕС

Професор: др Славољуб Узуновић

Студент: Ромина Херодек 7720





ПОЈАМ



- Атрактивна, међународно призната и стандардизована спортска дисциплина.
- Спој спорта и уметности, омогућава сваком плесачу развој особина личности и већег степена зрелости.
- Под спортским плесом се подразумева пет латиноамеричких (самба, ча-ча, румба, пасодобле, џајв) и пет стандардних плесова (енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс, квикстеп) са прецизно дефинисаним правилима.

ПОЈАМ

- После Другог светског рата отварају се плесне школе.
- То је доба развоја тзв. окретних игара.
- Енглески учитељи плеса су започели стандардизацију модерних плесова тога доба.
- Комбинације покрета и кретања су јасно описане.
- Дефинисан је став и држање, као и основа методског поступка за учење тадашњих такмичарских плесова.
- Уведена су правила по којима су се спроводила такмичења, као и различити нивои такмичења.





- Прво званично светско првенstvo је одржано 1922. године у Лондону.





ne
Jucin
thevete



IDSF → WDSF



- Плесачи аматери су чланови IDSF, а професионалци су чланови професионалне плесне федерације WD & DSC (World Dance & Dance Sport Council).
- IDSF, данас WDSF (World Dance Sport Federation) окупља хиљаде плесних парова из преко 90 земаља света.
- Од 1997. године WDSF је пуноправни члан Међународног олимпијског комитета, са тежњом да се уврсти у програм Летњих олимпијских игара.

СПОРТСКИ ПЛЕС У СРБИЈИ



- Спортски плес је у Србију донео Добривоје Давидов. Са сином, Марселом Давидовим, основао је Плесни клуб „Београд“.
- 1976. године организовано је прво првенство Србије у стандардним плесовима.
- 1994. године Плесни савез Југославије постаје 62. чланица IDSF.

Моторичке способности и спортски плес

- Потребне су брзина, координација, издржљивост, гipкост, равнотежа и снага због тога што се такмичења одвијају кроз више сесија, укључујући полуфинале и финале.
- У свакој плесној сесији такмичари морају да изведу четири двоминутна плеса и један плес у трајању од 1,5 минута што условљава оптерећење кардиоваскуларног и мишићног система.
- За време наступа изводи се мноштво елемената различитих структура.



БРЗИНА

- Брзина је условљена правилима такмичења.
- Унутар плесне структуре плесачи са израженом брзином лакше постижу експресију, приказују одређену енергију и комуницирају са публиком и судијама.
- Сегментарна брзина ногу и брзина фреквенције покрета изузетно важне у савлађивању и испуњавању кретних задатака, а директно утичу на извођење плесних фигура.





СНАГА

- Плесаче укључује коришћење великих и малих група мишића.
- Важна је јачина трбушне мускулатуре због контракција трбуха, које су саставни део технике плесања.
- Снага трупа је потребна да би се задржала тензија између партнера
- Плесачи посебно морају да користе снагу да би помогли плесачицама у извођењу неких фигура



ПОКРЕТЉИВОСТ КИЧМЕНОГ СТУБА

- Такмичарски плесови обилују различитим врстама “поза”, за које је неопходна покретљивост кичменог стуба и ногу.
- Незамисливо је атрактивно извођење плесних елемената као што су “позе” плесног пара без изражене флексибилности кичменог стуба.



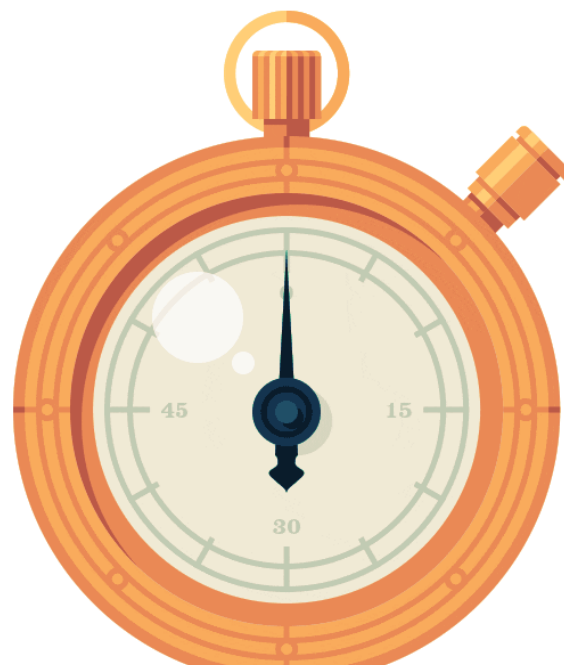
КООРДИНАЦИЈА

- У савладавању и испуњавању кретних умења и навика у плесу, а у латиноамеричком плесу посебно. Неопходно је ускладити покрете делова тела и читавог тела.
- Покретање уз музику, која је саставни део плеса, указује се на способност координације у ритму.



ИЗДРЖЉИВОСТ

- Да плесачи не би одавали утисак "тешког" плесања, потребна им је аеробна и анаеробна издржљивост, као и мишићна издржљивост.
- С обзиром да се стандардни плесови изводе од 1,5 до 2 минута.



РАВНОТЕЖА

- Изузетном визуелном ефекту доприноси и статичка равнотежа.
- Статичка равнотежа је неопходна да се одржи стабилан положај тела приликом одржавања поза, а динамичка равнотежа за одржавање стабилних позиција после многобројних окрета и поскока.



15.1.98.



	ANA	BRACA
STEP TEST		
PULS U MIRU	15/4 = 60	23/4 = 92
TEST 5 min. (na kolu u) PULS U RADU	28/4 = 104	43/4 = 172
PULS 2 min (posle) ODMORA	18/4 = 72	30/4 = 920
RUKCE (maks.)	1000	359
LEDA (maks.)	80	100
	70% oko 60	70% ≈ 70
TRBUH (maks.)	250	150
	70% ≈ 180	70% ≈ 110
ČUČNJEVI	700	300
	70% ≈ 420	70% ≈ 210

	ANA	BRACA
step test puls u miru	16	26
test 5 min. puls u radu	40	32
puls 2 min posle odmora	20	30
LEDA	130	290
TRBUH	500	600
čučnjeni	1400	1400

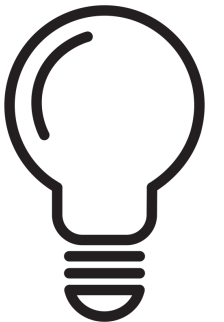




ТАКМИЧЕЊА



- Прву дисциплину представља такмичење у стандардним плесовима: енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс и квикстеп.
- Другу дисциплину представља такмичење у латиноамеричким плесовима: ча-ча-ча, самба, румба, пасодобле и џајв.
- Трећу дисциплину представља такмичење у свих 10 плесова (ЛА и СТ).
- Четврту дисциплину представља такмичење у формацијама.
- Условно се може рећи да постоји и *пета дисциплина*, а то су такмичења која обухватају тзв. егзибиције.





Das Reiseportal des CITY AIRPORT BREMEN
flybremen.de

Mercedes-Benz

Die Sparkasse
Bremen



КАТЕГОРИЈЕ

- Сва такмичења се реализују у складу са аматерским и професионалним категоријама
- У оквиру сваке од категорија постоје признати разреди рангирања.
- Према квалитету плесача се сврставају у А Б Ц Д Е И





СУДИЈЕ

- На такмичењима суде квалификоване судије, чија су мерила одређена у процесу који се назива "skating system", а који се заснива на мишљењу већине.



РАНГ ТАКМИЧЕЊА У СРБИЈИ

зонска

међузонска

државна

међународна

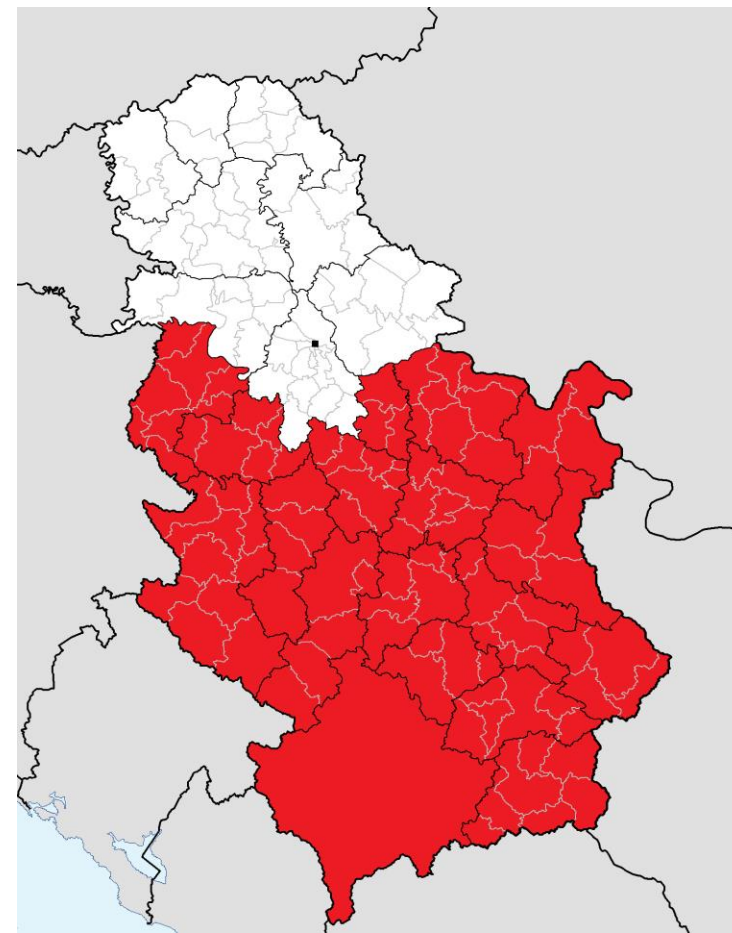
ЗОНЕ СРБИЈЕ



ЗОНА СЕВЕР



ЗОНА БЕОГРАД



ЗОНА ЦЕНТАР

КАРАКТЕР ТАКМИЧЕЊА

државна првенства

куп такмичења

квалификациона такмичења

рејтинг такмичења

ИЗБОР ЧЛАНОВА РЕПРЕЗЕНТАЦИЈЕ

- На основу успеха на такмичењима плесачи могу остварити одређени пласман на плесној рејтинг листи. На рејтинг листи се бодови рачунају у клизном периоду од 12 месеци. На основу ње одређују се чланови репрезентације, делегирају парови за одлазак на европска и светска првенства и купове. Основни критеријуми за избор чланова репрезентације су пласман на рејтинг листи и пласман на државном првенству.
- Коначна одлука је у надлежности такмичарске комисије ПСС.



2016 WSS World Champions







Professional Salsa Cabaret - Chile / Argentina

Ricardo Vega & Karen Forcano



СТАРОСНЕ КАТЕГОРИЈЕ

Плесачи се такмиче у следећим старосним категоријама:

-  *пионери* 7-11 година
-  *млађи омладинци* 12-13 година
-  *омладинци* 14-15 година
-  *старији омладинци* 16-18 година
-  *сениори* 19 година или више
-  *старији сениори* 35 година или више

ТРАЈАЊЕ ПЛЕСОВА

- Енглески валцер 2,0 мин
- Танго 2,0 мин
- *Бечки валцер 1,5 мин*
- Слоуфокс 2,0 мин
- Квикстеп 2,0 мин
- Самба 2,0 мин
- Ча-ча 2,0 мин
- Румба 2,0 мин
- Пасо добл 2,0 мин
- *Џајв 1,5 мин*





- Женске плесне ципеле су различите за ЛА и СТ плесове.
- ЛА отворени прсти затворена пета.
- СТ затворени прсти и пете.
- Штикле су различите висине у зависности од старосне категорије.
- Наглашена је „сценска шминка“ која уобличава мимику лица.
- Фацијална експресија изражава карактер појединих плесова.
- Користе се креме за потамњивање, вештачке трепавице и нокти.
- Фризура треба да открије лице и врат и везана је у ниску пунђу.



- Мушки плесни костим: црне и тамно плаве панталоне од еластичног материјала
- Најчешће је боја црна
- Кошуља мора имати тамно плаву боју, не сме бити металик боја
- Ципеле су од црне или тамно плаве боје са ниским петом
- Носе се са црним чарама



окине хаљине
ма, не сме
ИСКОМ ПЕТОМ

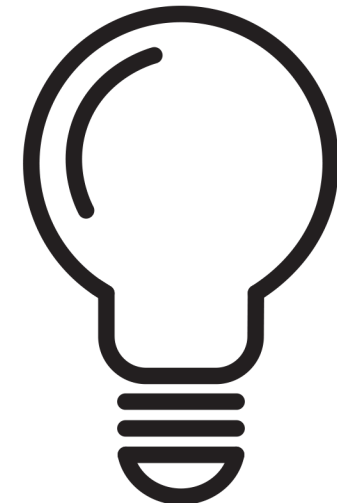


РАЗВОЈ СПОРТСКОГ ПЛЕСА

- Сви плесови у категорији спортског плеса потичу из народног или друштвеног плеса.

- ВРСТЕ ДРУШТВЕНИХ ПЛЕСОВА

- СТАНДАРДНИ
- ЛАТИНОАМЕРИЧКИ
- СЕВЕРНОАМЕРИЧКИ
- САВРЕМЕНИ

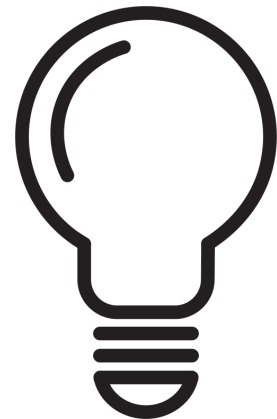




СТАНДАРДНИ ПЛЕСОВИ



- Називају се још и дворански јер су тамо првобитно играли
- Разликују се по карактеру извођења али се сви играју у мушко женском пару и у затвореном close hold
- Close hold – партнер својом десном руком обухвата партнерку испод њене леве лопатице. Левом руком држи њену десну руку која је дланом положена одозго а обе се налазе у висини браде партнера. Лактови су окренути наниже. Партнерка своју леву руку поставља на десну надлактицу партнера мало испод рамена.
- Сви плесови се играју у смеру супротном од смера казаљке на сату по кружној путањи дворане
- Танго, Бечки валцер, Енглески валцер, Слоуфокс и Квикстеп







ТАНГО

- Из Буенос Аиреса кренуо у „освајање“ света.
- Постоји неколико типова: танго - хабанера, танго - милонга, танго аргентино и др.
- Због технике и карактера, танго је стврстан у категорију стандардних плесова. Основу плеса чинила је милонга, коју карактеришу покрети раменима и главом, као и изненадне промене динамике извођења.
- Током 1907. године танго није прихваћен у Лондону због превише еротике. После неких стилских измена, прихваћен је у Паризу и Лондону 1912. године.
- Током тридесетих година "стакато" акција је постала саставни део тангокореографије.
- Плес је у основи чврст, јак и карактеран, а плеше се елегантно, без њихања.

РИТМИЧКА СТРУКТУРА

2 / 4



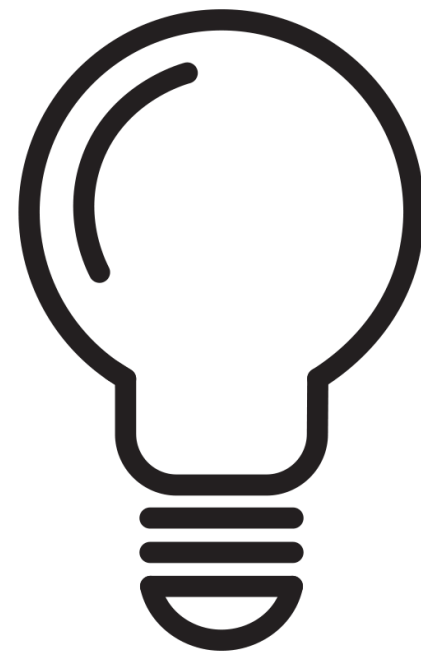
CETVRTINA

SLOW



OSMINA

QUICK



Uj ide

ancesprt
mhuic

СЛОУФОКС

- Развио се из фокстрота.
- Изводи се у умереном темпу.
- Фокстрот је представљен Европи непосредно пре Првог светског рата. То је страствен плес, спорих и брзих покрета, а сматра се да потиче од Харија Фокса.



LIVELOVEDANCE

РИТМИЧКА СТРУКТУРА

2/4



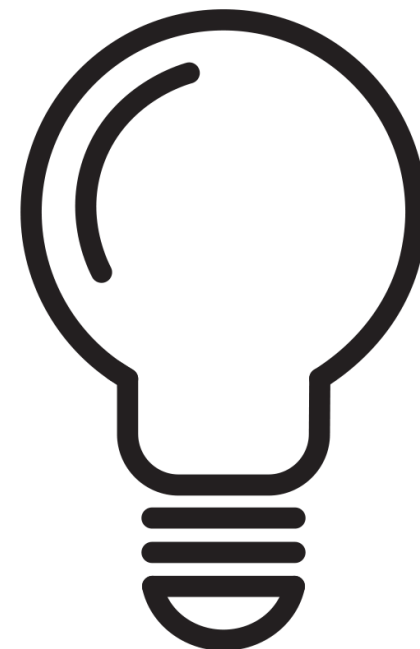
CETVRTINA

SLOW



OSMINA

QUICK





TERVETE

ÓÓÓÓ!

Budapest 2010

KAP SZERKEZŐ

EuroPrint

ZETA-GO



QUICKSTEP

Umbrella

КВИКСТЕП

- Квикстеп се развио од фокстрота и чарлстона током двадесетих година XX века.
- Енглески пар Франк Форд и Моли Спеин плесали су на шампионату 1927. године верзију плеса без "чарлстон" савијања колена.
- Тада су утврђене фигуре Quarter Turns, Cross Chassees, Zig-Zags, Cortes, Open Reverse Turns и Flat Charleston.
- У 1928/1929. години квикстеп је комбинован са карактеристичним "шасе" кораца.
- *Плеше се брзим и трчећим корацама, комбиновањем slow и quick корака.*



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

2/4



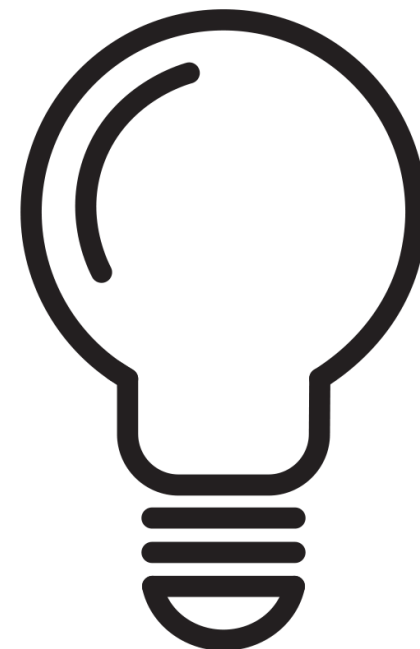
CETVRTINA

SLOW



OSMINA

QUICK



dj ice

**dancesprt
music**

ЕНГЛЕСКИ ВАЛЦЕР

- Настао је као Бостон валцер. Појавио се око 1910. године у држави Масачусетс.
- Спори валцер („инглиш“) игран и на забавама и у тадашњој Србији.
- Стандардизацију су 1934. године извршили учитељи плеса и кореографи. Многе од тадашњих фигура се и данса играју на такмичењима.
- *Карактеришу га хармонични, сливени покрети, који овај плес чине отменим и достојанственим.*



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

$\frac{3}{4}$



CETVRTINA

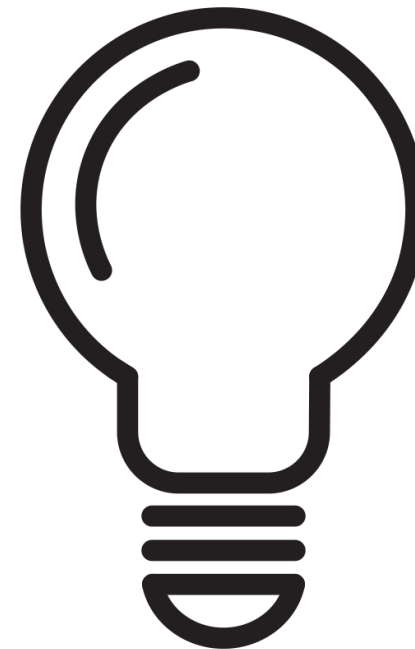


CETVRTINA



CETVRTINA

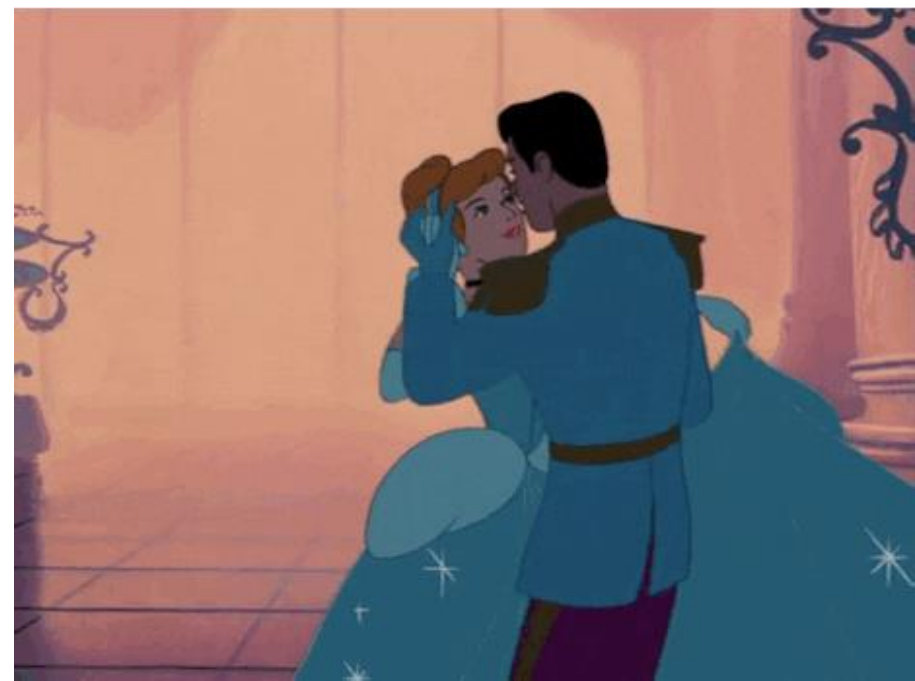
:||





БЕЧКИ ВАЛЦЕР

- Валцер се плесао још у XVIII веку.
- Најпопуларнији балски плес тога доба.
- Технички захтев плесања је да се ротације изводе грациозно.
- Настао је од аустријског плеса лендлер. Из ког је узето око 1800 корака и фигура. Прерадом се дошло до шест корака бечког валцера, који се плешу одређеном брзином.
- Популарности валцера највише је допринела компонована музика (најистакнутији је био Јохан Штраус Млађи).
- Као спортски плес развио се у XX веку.



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

$\frac{3}{4}$



CETVRTINA



CETVRTINA



CETVRTINA

:||





sanja & Dejan
DANCE ARTISTS / CHOREOGRAPHERS

ЛАТИНОАМЕРИЧКИ ПЛЕСОВИ

- Потичу из ритмова Латинске Америке који своје корене имају у Африци
- Термин латиноамерички повезује европску црначку и индијанску културу
- Карактер и темперамент плесова одговарају народима који су их стварали
- Техника подразумева 23 „basic“ позиције
- Карактеристично јегибање у пределу карлице и стопала са прстима окренутим „у поље“
- Држање: затворено (close hold) и отворено (open position)
- Кретање је супротно од смера казаљке на сату





ЧА-ЧА

- Ча-ча потиче од звуковне имитације ципела кубанских жена које плешу.
- Потиче са Кариба, Кубе.
- У Европи достиже популарност око 1937. године.
- *Мамбо се сматра подлогом за ча-ча-ча.*
- Плес треба да дочара својеврсну игру завођења, а постао је веома популаран 1956. године.



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

4/4



CETVRTINA

CETVRTINA

CETVRTINA

CETVRTINA

CETVRTINA

CETVRTINA

ilce

esort
mpic

Самба



- Самба је национална игра Бразила. Води порекло од старе ходајуће игре "Мехиће". Данас је незаобилазни део Карневала у Рију.
- *Технику, карактеришу енергичне контракције.*
- Плеше се на различитим странама плесалишта.
- Европа је 1948/1949 прихватила самбу.
- Највећи допринос њеном развоју је учинио Валтер Лерд са партнерком Лорејн.



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

2/4



OSMINA SA TAČKOM

$\frac{3}{4}$



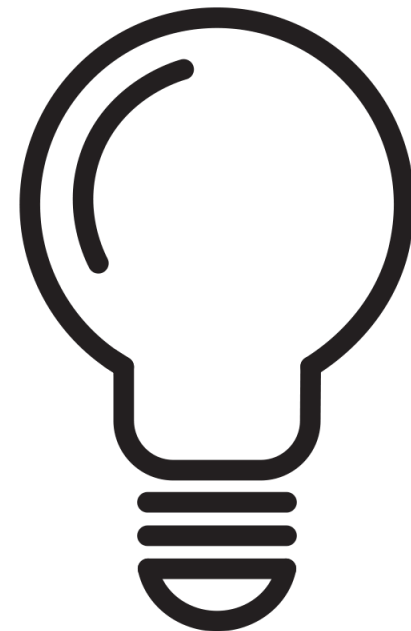
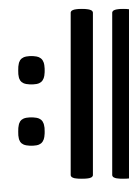
ŠESNAESTINA

$\frac{1}{4}$



CETVRTINA

1





CHURSINA STYLE

31

36

Wellton

PCP

Apdro

R I G
bur

RUMBA

All Of Me

Румба

- Кубански плес који води порекло из Африке и кога су робови донели на амерички континент.
- Појавио се око 1915. године. У Европу је пренет око 1930. године.
- На почетку изворни кораци и фигуре овог плеса нису били баш најјаснији.
- Највећи допринос стандардизацији фигура и корака дао је Валтер Лерд.
- *Румба је лаган и „сензуалан“ плес, еротског карактера са нагласком на женском завођењу.*



РИТМИЧКА СТРУКТУРА

4/4



CETVRTINA



CETVRTINA



POLOVINA



4/4



CETVRTINA



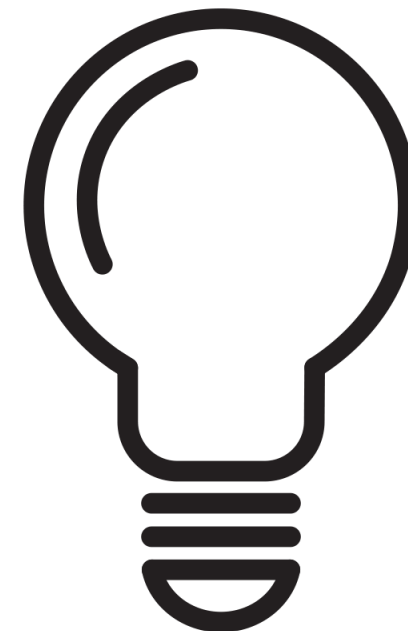
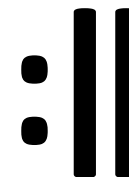
CETVRTINA

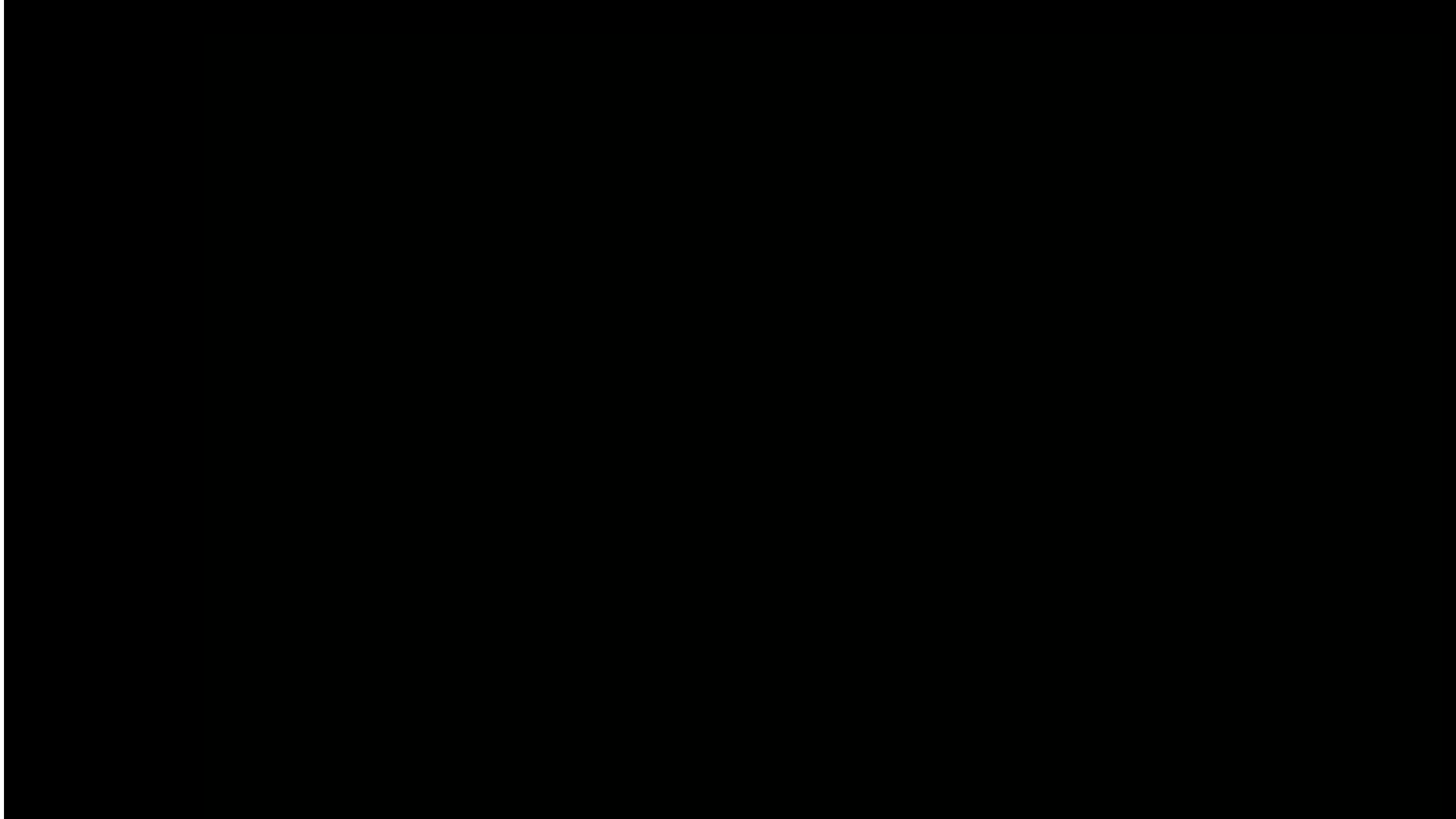


CETVRTINA



CETVRTINA





Пасодобле

- У преводу значи двоструки корак.
 - Плес је шпанског порекла.
 - Разлог што је уврштен у групу латиноамеричких плесова лежи у самом карактеру плеса.
 - Прихваћен је као такмичарски плес 1959. године.
 - Фигуративно приказује борбу тореадора са биком. Пlesaњем мушкарац имитира покрете тореадора, док плесачица „представља“ његов плашт.
 - Карактерише га начин вођења плесачице.
- Плесач мора да дочара понос, одлучност, снагу, а да савршеном техником прикаже елеганцију.





ice
concept
music

Џајв

- Џајв укључује рок-ен-рол, буги и афричко-амерички свинг.
- Корени џајва су у Њу Харлему а развио се 1940. године.
- У Енглеској је плесан уз рок-ен-рол музику, а Французи су га комбиновали са латиноамеричким ритмовима и тиме створили основу данашњег џајва.
- Карактер овом плесу даје сама техника, која се састоји од енергичних шутева – кикова, великог броја окрета и вертикалних акција.
- У групу такмичарских плесова уврштен је 1968. године као пети, последњи, плес. Изузетно је атрактиван, а због брзине и специфичне технике, на такмичењима се плеше 1,5 минут.

РИТМИЧКА СТРУКТУРА

4/4



CETVRTINA CETVRTINA OSMINA SA TAČKOM OSMINA CETVRTINA OSMINA SA TAČKOM ŠESNAESTINA CETVRTINA CETVRTINA CETVRTINA



