

# Namig za gib

ZBIRKA PREDLOGOV ZA DELAVNICE USTVARJALNEGA GIBA



## KAZALO

Nina Meško: NAMIG ZA GIB .....	3
PREDLOGI ZA DELAVNICE .....	6
Barbara Kanc: GALERIJA OŽIVI .....	6
Saša Lončar: DVA LETEČA IN EN BOS .....	8
Špela Medved: PAZI, KAKTUSsss .....	10
Jana Kovač Valdés: NJAMI, PALAČINKE .....	12
Mojca Kasjak: MORSKI SVET .....	14
Ana Vovk Pezdir: ČEŠNJI NA POTOVANJU .....	16
Aja Zupanec: TI, JAZ, MI .....	18
Sabina Schwenner: POTOVANJE .....	20
KRATKE PREDSTAVITVE AVTORIC DELAVNIC (s kontaktnimi podatki) .....	22
PRIPOROČENA LITERATURA ZA NADALJNJE POGLABLJANJE V SODOBNO PLESNO UMETNOST IN USTVARJALNI GIB .....	26

# Namiz za gib

»Telo je ustvarjeno za gibanje. In gibanje je isto kot življenje. Če bi se zaustavilo, bi vse zamrlo. In v tem gibanju, ki je neminljivo, je zakoreninjen ples in z njim vred tudi potreba ljudi po njem.«

Marija Vogelnik: Ples skozi čas in balet skozi svet

## O PLESU

Kaj je ples, je že leta 1975 za revijo *Pionir* kar najpreprosteje napisala Marija Vogelnik: »V plesu je nekaj posebnega. Vprašuješ kaj in ti pripovedujem. Takale je ta zadeva ... Za ples ne snameš ničesar s stene, ne razgrneš ničesar prek mize, ničesar ne iščeš po predalih, ne potrebuješ ne bloka, ne notesa, ne tipkalnega stroja. Samo dvigneš se in se otreseš zadnjega kančka lenobe in – zaplešeš. Ničesar ne potrebuješ, samo sebe. Svoje roke in noge, gibčno hrbtenico in sproščeno glavo nad prožnim vratom. Ples, ki ga plešeš, si ti sam. Ples je človek, ki pleše.«

Ko se plešočete telo poveže z umom in koncepti sodobnega časa, predstavlja sodobno plesno umetnost ali krajše sodobni ples.

## O SODOBNEM PLESU

Pojem *sodobni ples* se je pojavil šele v petdesetih letih prejšnjega stoletja, pred tem smo namreč govorili o modernem plesu. Ta se je začel z revolucionarnimi idejami Isadore Duncan, ki je ples osvobodila baletnih copatk in zaplesala bosa.

Načela sodobnega plesa temeljijo na ustvarjalnosti plesalca, ki išče vedno nove gibalne oblike, s katerimi sporoča svoja doživetja, misli, odnose ... Sodobne plesne predstave se med seboj izrazito razlikujejo. Skupno pa jim je dejstvo, da njihovo bistvo ni, »da zabavajo, ugajajo, da so lepe ali povod za druženje. V ospredju je izražanje kritičnega mnenja, misli, čustva, občutenja, doživetja o vsem mogočem, kar nas obdaja,« kakor je zapisal Gregor Kamnikar v knjigi *Zmes za ples*. Tako si vsak ples ustvari svojo obliko, ki podpira idejo avtorja predstave.

## O USTVARJALNEM PROCESU IN PREDSTAVAH SODOBNEGA PLESA

Ustvarjalni proces v sodobnem plesu se začne z idejo v koreografovi glavi, nadaljuje z delom v plesnem studiu ter uresniči s premiero pred gledalci. Ustvarjalni proces v plesu ni samo fizičen, je tudi mentalen in psihološki, v njem je prostor za napake in za kup neuporabljenega materiala.

Odnosi med plesalci in koreografom so v sodobnem plesu pogosto zelo demokratični. Plesalci niso več tisti, ki jim koreograf pove in pokaže, kakšne gibe/koreografijo naj izvajajo, ampak so soustvarjalci predstave. Koreograf pa odloča, kateri plesni material bo

ostal v predstavi in prizore na svoj avtorski način poveže v celoto.

V sodobnem plesu plesalci nemalokrat delujejo še bolj demokratično, brez koreografa, in v teh primerih govorimo o umetniških kolektivih.

Gledalci del ustvarjalnega procesa postanejo v fazi uprizoritve. To je faza, ko predstava končno zaživi pred občinstvom, ko začne komunicirati z zunanjim svetom. Gledalci si plesno predstavo velikokrat interpretirajo različno, vsak glede na svoje izkušnje, znanje, trenutne občutke ... In s tem ni nič narobe. Sodobne plesne predstave so redko enoznačne. Ponavadi ničesar jasno ne sporočajo, ampak preizprašujejo in raziskujejo. Plesne predstave naj bi s telesom in gibanjem v gledalcu vzbujale občutke, čustva pa tudi razmišljanje. Ali kot v svoji knjigi *Razumevanje plesa* pravi Judith Mackrell: »Edina in osnovna veščina, ki jo potrebujemo za razumevanje plesa, je radovednost o dogodku – pripravljenost, da dovolimo gibu, da se poigra z našimi čutili, da njegovi ritmi napolnijo naš utrip in da se njegove podobe razprostrejo po naši domišljiji.«

## O USTVARJALNEM GIBU

Poleg termina sodobni ples se v vzgoji in izobraževanju uveljavlja izraz *ustvarjalni gib*. Ta temelji na načelih sodobnega plesa. Pri ustvarjalnem gibu si gibe izmišljujemo, jih ustvarjamo, povezujemo in tako oblikujemo plesno gibanje. Ustvarjalni gib je umetnost, katere medij je telo v gibanju. Njegov cilj ni učenje gibalnih vzorcev, ki jih otrokom posreduje/pokaže učitelj, temveč gibanje kot otrokovo izrazno sredstvo. Otroci se tako začnejo zavedati svojega telesa, razvijajo čut za prostor in orientacijo, za dinamiko in kakovost gibanja, predvsem pa za spontano izraznost in samostojno ustvarjalnost.

Zaradi tesne povezave med gibanjem in osebno izkušnjo, temperamentom, mentalnim in čustvenim svetom posameznika je povsem očitno, da ni mogoče vsakogar naučiti enakega tipa gibanja. Zato idealno plesno izobraževanje otroka usposobi, da bo našel svoj način.

## O POMENU USTVARJALNEGA GIBA ZA OTROKE

Breda Kroflič poudarja, da je v tradicionalni šoli učenec »raztelesen«: uporablja zgolj svojo glavo z očmi, ušesi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico, od telesa pa kvečjemu še delovne dlani. Ustvarjalni gib pa je močan zaveznik pri razvoju številnih lastnosti odrasčajočega otroka. Ta pri njem uporablja celotno telo in raziskuje različne gibalne možnosti in sposobnosti, saj vključuje več raznolikega gibanja kot večina drugih telesnih dejavnosti. Ob tem razvija vse psihomotorične sposobnosti: moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost, ravnotežje, natančnost, še zlasti pa koordinacijo gibanja v prostoru in v ritmu.

Gibanje in čustvovanje imata veliko skupnega, saj se vsa čustva kažejo tudi skozi telo. Tudi zato je ustvarjalni gib otrokom v še zlasti veliko zadovoljstvo, saj lahko z njim izražajo čustva in doživetja, ki jih ne zmorejo ubesediti. Sprošča njihovo domišljijo, vodi do doživljanja in izražanja, krepi samoiniciativnost, inovativnost in občutek svobode.

V okviru ustvarjalnega giba otroke navajamo na sodelovanje, sporazumevanje, reševanje problemov v skupini, na upoštevanje drug drugega, različnost, strpnost in prijateljske odnose, saj se najlažje učijo iz telesnih in čutnih izkušenj. John Dewey je to razumel, ko je trdil: »Dejanje je preizkus razumevanja.«

Ples torej razvija gibalne sposobnosti in zmožnosti, bogati svet čustev, pogloblja

čustveno inteligenco, razvija splošne in posebne intelektualne sposobnosti ter ustvarjalnost, oblikuje estetski čut in zaznavo, pospešuje socializacijske procese itd. Je tudi odlično področje za vzgojo medsebojne strpnosti, spoštovanja drugačnosti in sodelovanja z drugimi.

Z neverbalno komunikacijo sporočamo občutja in svoj odnos do drugih, s sodelovanjem iščemo nove rešitve, razgibamo telo in misli. Gibčno in ustvarjalno telo pomeni tudi gibčno in ustvarjalno misel.

In zato bi bilo nujno udejanjiti naslednje: Tako kot ima skoraj vsak otrok možnost narisati risbo, ustvariti kipec, napisati pesem, bi moral imeti tudi možnost ustvariti svoj ples!

## **O ZBIRKI NAMIG ZA GIB**

Zbirka, ki je pred vami, je zamišljena kot spodbuda za gibalno ustvarjanje z otroki. Ponujamo vam namige, ki naj spodbudijo otrokovo domišljijo, gibalno raziskovanje in izražanje. So tematsko različni in si sledijo po zahtevnosti. Seveda pa lahko vsako vsebinsko predlogo prilagodite zanimanju in starostni skupini otrok. Primerni so za otroke od tretjega leta dalje, zgornje staroste meje pa ni.

Za izvedbo gibalnih delavnic potrebujemo malo večji prostor. To je lahko tudi učilnica z odmaknjenimi stoli in klopmi. Potrebujemo tudi udobna oblačila in boste noge ali vsaj noge z neдрsečimi nogavicami. Tako bodo otroci začutili tla pod nogami.

Vsak namig se prične s pojasnilom, kakšen je njegov namen/cilj. Navedene so tudi specifične potrebščine, priporočena glasba ter medpredmetne povezave.

Sledi opis poteka dela. Uvod je namenjen prebujanju, ozaveščanju in sproščanju telesa. Osrednji del omogoča raziskovanje in oblikovanje različnih načinov gibanja v prostoru. Sledi zaključni del z refleksijo, v katerem otroci izrazijo svoje izkušnje in jih delijo drug z drugim. Učitelj pa tako dobi povratno informacijo za nadaljnje delo. V vsakem namigu so zato navedena potencialna vprašanja za evalvacijo, ki jih lahko učitelj zastavi otrokom in/ali sebi.

Otroci se veselijo ponavljanja in poglobljanja, zato zaključek vsakega namiga vsebuje predlog za potencialni razvoj in nadgradnjo opisanega.

V zbirki so navedeni tudi kratki življenjepisi avtoric vseh osmih namigov, njihovi kontaktni podatki ter priporočena literatura za nadaljnje poglobljanje v sodobno plesno umetnost in ustvarjalni gib.

Število osem ima enako obliko kot znak za neskončnost, zato se zavrtite za 90 stopinj in naj teh osem predlog postane začetek potovanja v ustvarjanje neskončnega števila mogočih namigov za gib. Pogumno, brez strahu in z radovednostjo se z otroki podajte v ustvarjalni proces, v katerem je prostor tudi za »napake«, ki naj bodo priložnost za nova odkritja.

Nina Meško,  
samostojna strokovna svetovalka za ples,  
Javni sklad RS za kulturne dejavnosti

Barbara Kanc

# Galerija oživi

## NAMEN

- otrok se ozavešči o lastnem telesu in njegovih posameznih delih
- otrok se ozavešči o telesu drugih
- otrok navezuje stike in razvija empatijo

## POTEK

### UVOD

Za začetek z otroki posedite v krog in jim predstavite temo. Povprašajte, ali so bili že vsi kdaj v kaki galeriji (če ste bili pred kratkim tam skupaj, toliko bolje!), kaj so tam videli, kaj jih je najbolj pritegnilo, kako so se morali obnašati itd. Nekatere odgovore lahko pozneje vpletete v uro.

Sledi ogrevanje na mestu in v prostoru. Začnite na tleh. Poimenujte dele telesa, ki jih premikate. Poskusite lahko tudi s tehniko *BrainDance* (po Anne Green Gilbert), ki z osmimi razvojnimi gibalnimi vzorci prebudi telo in spodbudno vpliva na organizacijo našega živčnega sistema. Več o tem na <https://www.creativedance.org/about/braindance/>.

### OSREDNJI DEL

Otrokom pokažite list z risbo telesa in njegovih posameznih delov. Skupaj poimenujte, kar vidite, in otroke hkrati spodbudite h gibanju s poimenovanimi deli telesa (npr. z vprašanji ali navodili, kakršna so: Kako premikamo samo prste?, S prsti rišimo vijuge po prostoru!, S stopali topotajmo po tleh!, S komolcem rišimo kroge po zraku!).

### Moje telo, moj čopič

Vsak otrok naj v prostoru poišče svoje čarobno mesto (stran od drugih in stvari).

Ves prostor se spremeni v ogromno slikarsko platno (platno je povsod – na tleh, v zraku, na stropu), deli telesa pa postanejo čopiči in začnejo ustvarjati sliko.

Poimenujte posamezne dele telesa, »pomočite« jih v barvo in z njimi »slikajte« (s posameznimi deli telesa se premikajte na določen način ali v določeni smeri – npr. zajemite barvo v dlan in jo mečite na strop, da »nastanejo packe«; s stopali rišite ravne črte; z glavo slikajte oblake ...).

Proti koncu si lahko vsakdo izbere del telesa (ali pa celotno telo) in slika čisto po svoje.

Če uporabljate glasbo, lahko postavite pravilo, naj vsakič, ko glasba utihne, otroci okamenijo in poslušajo naslednje navodilo.

### Kipi v galeriji

Oblikovanje kipov poteka v parih. Eden izmed otrok je glina, drugi kipar. Kipar najprej res nežno pregnete glino, potem pa iz nje oblikuje kip, vendar na njem lahko premika le en

del telesa naenkrat. Ko je zadovoljen, posuje svojo stvaritev s čarobnim prahom in jo tako oživi. Nekdanji kip lahko zdaj svobodno zapleše po celotnem prostoru in se nato vrne k svojemu paru. Medtem se kipar spremeni v glino. In gibalna igra se (lahko večkrat) ponovi.

### ZAKLJUČEK

Naredite velik krog in se usedite »po turško« ali v metuljčka. Umirite dih in ob vsakem vdihu iz zraka z rokami zajemite svojo najljubšo barvo in jo »pospravite« vase. Potem se z otroki pogovorite, s katerim delom telesa so najraje slikali ter kaj so bili raje, kipar ali glina, in zakaj.

## EVALVACIJA

So otroci dobro ozavestili svoje telo in razgibali njegove dele? Jim je uspelo slikati po celotnem platnu/prostoru ali so to počeli predvsem po tleh? Kako bi jih lahko spodbudili h gibanju v vseh smereh, po vseh ravneh, na mestu in po prostoru? So bila vaša navodila dovolj jasna in glasba dovolj razgibana, da je spodbujala k različnim načinom in energijam gibanja? Je otrokom uspelo »zmrzniti« in obdržati telo v določeni drži?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Ura je lahko vpeta v likovno ustvarjanje. Izhaja lahko iz dejanskega slikanja ali oblikovanja kipov iz mehkih materialov, kot sta glina in plastelin (oziroma se v to razvije), lahko pa je tudi »odgibanje« (gibalna poustvaritev) obiska galerije.

Za vajo *Moje telo, moj čopič* si lahko sami ali z otroki izmislite zgodbo in ji sledite (mogoča naslova sta npr. *V deželi barv* in *Nenavadna barvna eksplozija*).

Temo kipov ali slik lahko določite in nadgrajujete. Lahko ste dinozavri, superjunaki, jesenski listi, snežinke, džungelske živali, stvari s slike ... Karkoli vas in otroke trenutno navdihuje. Priredite pa lahko tudi pravcato razstavo najbolj nenavadnih kipov!

Za starejše lahko gibalno zaposlitev *Kipi v galeriji* razvijete v igro *Spomin*: vsak par otrok (razen tistega otroka ali para, ki bo ugibal – med izbiranjem parov in ustvarjanjem naj ima pokrita ušesa in gleda stran) si zamisli svoj kip. Ko so vsi nared, se postavijo v nevtralen stoječ položaj. Ugibalec se nato obrne in odpira (in zapira) po dva kipa naenkrat. Ko najde par, se ta usede na tla. Igra je končana, ko najde vse pare.

**POTREBŠČINE:** list formata A 4 (na eni polovici lista je narisano celo telo, na drugi pa njegovi posamezni deli), fotografije slik in kipov  
**PRIPOROČENA GLASBA:** Eric Chapelle, Palms Down, Cirque du Soleil, Kevin Nathaniel  
**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** likovna umetnost

Saša Lončar

# Dva leteča in en bos

## NAMEN

- otrok raziskuje prostor in skozi različne kvalitete gibanja spozna dejanske in domišljjske prostore
- otrok z izražanjem lastnih idej razvija domišljijo in abstraktno mišljenje
- otrok razvija domišljjski jezik, s pomočjo katerega krepi odnose z drugimi

## POTEK

### UVOD

Otroke povabimo k sebi in jih z vprašanji spodbudimo k sodelovanju: Kje smo? Kakšne prostore poznamo? Čemu so določeni prostori namenjeni? Kaj je namišljen prostor?

Nato jih s pomočjo zgodbe vodimo skozi prostor.

Primer zgodbe: Po našem prostoru se je ponoči sprehajal pajek in si spletel gromozansko mrežo. Mreža je vsepovsod in pajek se je pri delu tako utrudil, da zdajle spi. Prostor moramo zapustiti, ne da bi ga zbudili. Neslišno in previdno poiščimo prosto pot med nitmi in se splazimo na drugo stran.

Skupino lahko že takoj (ali pa pozneje) razdelite na pol, saj je zelo smiselno, da se otroci takoj srečajo tudi z vlogo opazovalca. Videno jim bo pomagalo, da bodo nadgradili lastni material, učili pa se bodo tudi opazovanja in ubesedenja videnega.

### OSREDNJI DEL

Sledi vprašanje: V kašnem prostoru pa smo zdaj? Ker so se otroci z namišljenim prostorom že srečali, ne bo težav z novimi idejami. Če začne njihova domišljija bruhati kot vulkan, lahko vsak posameznik hodi tudi skozi svoje prostore, bodisi ob spodbudi zgodbe bodisi glasbe. Ob tem budno spremljajte dogajanje in v namišljenih prostorih z različnimi omejitvami odpirajte nova vrata – možnosti za nove gibalne kakovosti in spodbude. Omejitve lahko uporabite predvsem takrat, ko začne upadati koncentracija in je treba preusmeriti pozornost.

Primer omejitev za spremembo dinamike gibanja: na točki, ki jo določimo, se vsi stopimo kot sladoleđ, zamrznemo kot ledena sveča, se stisnemo v klobčič, zakričimo itd.

Proti koncu vodene improvizacije otrokom dajte navodilo, naj vsak ustvari svoj zaključek.

### ZAKLJUČEK

Na koncu otroke posedemo v krog in vsak spregovori o svojem doživetju. Potem lahko vsak še nariše najljubši prostor, skozi katerega je potoval.



## EVALVACIJA

Ali se so otroci pri ustvarjanju dobro počutili? Na kakšne verbalne spodbude so se zanimivo odzivali? Nam je uspelo prebuditi njihovo domišljijo? So uporabljali različne načine gibanja? Različne ravni?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Otroci z gibi izdelajo namišljeno pajkovo mrežo in pri tem v njej oblikujejo različne geometrijske like. Nato se gibljejo le skozi trikotnike, pravokotnike ipd. Svoje gibanje podprejo z uporabo različnih glasov in zvokov in tako poglobijo svoj gibalni izraz.



**POTREBŠČINE:** list papirja, svinčnik

**PRIPOROČENA GLASBA:** Glasba naj bo instrumentalna, ne ritmična; ustvarjanje lahko spremljajo tudi zgolj zvoki instrumenta ali glasovi otrok, lahko pa poteka tudi v tišini.

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** likovna umetnost, matematika, naravoslovje

Špela Medved

# Pazi, kaktussss

## NAMEN

- otrok se ozavešči o lastnem telesu in pridobi zavest o prostoru
- otrok razvija različne načine gibanja
- otrok na ustvarjalen način razvija gibalne sposobnosti in spoznava razlike med gibanjem na mestu in v prostoru
- otrok razvija sposobnost sodelovanja in opazovanja

## POTEK

### UVOD

#### Predstavljaš si, da si balon

Najprej otroke z vprašanji vodite v raziskovanje gibanja. Nekaj izhodiščnih vprašanj: Kaj se zgodi, ko se balon napihne – lahko to pokažete s telesi? Kakšen je zdaj ta (nenapihnjeni) balon? Kako bi bilo plesati po prostoru, če bi bilo naše telo polno zraka? Kaj se zgodi, če balon pušča? Kaj pa, če napihnjen balon spustimo v zrak? In če balon počí?

Otroke spodbudimo, naj se ob glasbi odzovejo na to, kar počnemo z balonom, ne da bi jim posebej govorili, kaj naj naredijo: balon na primer napihnemo – če pri tem uporabimo tri vpihe, se morajo tudi otroci napihniti v treh fazah; gibanje balona naokoli tudi otroke popelje v gibanje po prostoru; ob počasnem izpustu zraka iz balona se tudi otroci počasi spustijo k tlu ... Balon lahko znova napihnemo in ga izpustimo, da sunkovito zaokroži po prostoru, balon lahko tudi počí – kar lahko ponazorimo samo zvočno itd.

### Pazi, kaktusss

Skupino razdelimo na dvojce – v prvi polovici so kaktusi in v drugi baloni. Kaktusi stojijo na mestu in se z različnimi deli telesa poskušajo dotakniti balonov, ki plešejo mimo njih. Ko se kaktus dotakne balona, ta počí, vendar se lahko spet napihne. Potem vloge zamenjamo. (Pozor: »Baloni« morajo vedeti, da so polni zraka in da se ne morejo gibati zelo hitro. Če je prostor, ki ga imamo na voljo, velik, predlagam, da ga omejimo).

### OSREDNJI DEL

Otroke spodbudimo, naj se sprehodijo po prostoru – v njem naj vsak najde pet točk, pri čemer sta začetna in končna točka v prostoru za vse isti. Tako si zastavijo pot, ki si jo morajo zapomniti. Če je treba, pot prehodijo večkrat.

Svojo pot nato nadgradijo v kontekstu zgodbe balona. Glede na prej vzpostavljena izhodišča naj si vsakdo izmisli, kaj se bo z njim na poti dogajalo (npr. najprej se napihnem in nato odlebdim od prve do druge točke, tam počim in se znova napihnem itd.).

Spodbudimo jih, naj se tudi sami domislijo kakšnega novega gibanja balona. Otrokom pustimo nekaj minut, da v prostoru preizkusijo svoj ples. Nato jih razdelimo v skupine po

pet ali šest. Njihova naloga je, da se dogovorijo o skupnem delu. Zdaj imajo priložnost, da se povežejo, pripravijo plesni nastop in najdejo skupni zaključek. Prosimo jih, naj povadijo celoto: najprej vsi naenkrat pokažejo vsak svojo plesno pot balona, nato pa sledi skupinski del. Če so njihove poti različno dolge, naj najdejo rešitev, da v skupini med točko ne bo nepotrebne čakanja (tisti, ki prvi konča svojo pot, naj na primer začne krožiti po prostoru, ostali pa se mu pridružijo).

### ZAKLJUČEK

Za konec vse skupine drugim predstavijo svojo plesno zamisel. Tu je tudi priložnost za premislek o videnem – otroke spodbudimo, naj povedo, kaj so pri plesu skupin opazili, kaj se jim je zdelo zanimivo itd.

Za sam zaključek ure se lahko zberemo v krogu, se primemo za roke in se »napihnemo«, da se krog razširi, kolikor je mogoče. Ko kroga ne moremo več razširiti, naš balon počni in vsi popadamo na tla. Na tleh si lahko položimo roke na trebuh in trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo, pri čemer opazujemo, kako se ob vdihu naš trebuh napihne, pri izdihu pa uplahne – sprostitvev lahko nadaljujemo tudi tako, da sproščamo posamezne dele telesa in skušamo doseči občutek lahkotnosti (kot balon v zraku).

## EVALVACIJA

Kako je potekalo sodelovanje v skupini? Kateri del delavnice je otroke najbolj pritegnil? Kako so se odzvali na predstavitev plesnih zamisli? So se na koncu lahko sprostiti?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

V nadgradnji zastavljenega bi se lahko znova napotili skozi prostor in se posvetili trenutkom, ko se otrok na svoji poti sreča z drugim. Takrat se dogovorita, kaj bosta tam naredila skupaj. Pomembno je, da smo pri delu postopni in utrjujemo gibanja, nastala ob srečanjih. Starejše otroke razdelimo v pare. Damo jim nalogo, naj si ogledajo gibanje drug drugega in na list papirja narišejo pot svojega partnerja.

**POTREBŠČINE:** balon

**PRIPOROČENA GLASBA:** Glasba naj bo instrumentalna in prilagojena dinamiki skupine. Morda v določenih segmentih plesnega dela glasba sploh ne bo potrebna. Glasba naj ples podpre (npr. skladba *Polyrytmi* dua Carbon Based Lifeforms ali pa *Cryogenic Suspension* Dream Lab).

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** naravoslovje, literatura (npr. zgodba Ele Peroci *Moj dežnik je lahko balon*)

Jana Kovač Valdés

# Njami, palačinke

## NAMEN

- otrok se ozavešči o različnih načinih gibanja
- otrok spoznava razlike med lahkotnim in težkim, tekočim in krčevitim, odsekanim gibanjem
- otrok razvija gibalno ustvarjalnost

## POTEK

### UVOD

Vsi radi jemo palačinke. Pa jih znamo narediti? Otroke postavimo v krog in se pogovorimo o pripravi palačink. Naš cilj je izdelati plesni recept za slastne palačinke.

Potrebujemo: veliko jajc (razžvrkljana, penasta); pol litra mleka (tekoče); nekaj žlic moke (rahla, puhasta); ščepec soli (drobna, peskasta); marmelada/nutela (gosta, lepljiva) – pa veliko dobre volje in ustvarjalne kuharje.

Najprej so torej na vrsti jajca. Počepnemo in nihamo v kolenih. Primemo se za tla in spodnji del telesa sučemo levo-desno. To ponazarja, da ravnamo gnezda in nesemo jajčka. Še vedno se držimo za tla, ob tem pa iztegnemo kolena. Pogledamo podse, ali smo že znesli kakšno jajce. To nekajkrat ponovimo. Ko znesemo jajce, lahko jih je več, ga previdno dvignemo. Pri tem se tudi sami postopoma zravnamo. Namišljena jajčka odnesemo na sredo kroga in jih tam odložimo. Stopimo nazaj v obod kroga in opazujemo jajca na sredini.

### OSREDNJI DEL

Nadaljujemo tako, da zaplešemo vse sestavine recepta. Najprej smo rumenjaki in beljaki, ki ju nekdo žvrklja in miksa. Uporabimo celotno telo, gibajmo se po sredini prostora, visoko, nizko, čisto na tleh, tako da jajčka postanejo penasta, itd.

- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili žvrkljanje jajc? Potresavamo se, se zvijamo, poskakujemo, nihamo.
- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili rahlo moko? Stresamo dele telesa, nežno, lahkotno, s prstki, dlanmi, celim telesom.
- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili tekoče mleko? Vijugamo po prostoru, gibi so povezani, tekoči, hrbtenico upogibamo v vse smeri.
- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili stresanje soli? Delamo lahkotne, kratke, drobne, poskakujoče *staccato* gibe, izolirano z različnimi deli telesa.
- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili gostoto testa z vsemi njegovimi sestavinami? Gibanje je težko, valovito, počasnejše.
- KAKO SE GIBAMO, ko bi radi ponazorili tekočo, gosto, lepljivo marmelado ali nutelo? Povezano, težko, zelo počasi, vijugavo.

- **KAKO SE GIBAMO**, ko bi radi ponazorili vlivanje testa v ponev?  
Vsi naenkrat se dvignemo na prste, poskušamo biti čim višji, in se iz tega položaja spustimo na tla ter razlezemo v široko, ploščato obliko.
- **KAKO SE GIBAMO**, ko bi radi ponazorili palačinko na vročem olju?  
Postopoma iz tekočega gibanja preidemo v kratke, krčevite gibe, *staccato*.

Gibanja vseh sestavin raziskujemo vsi hkrati in pri tem iščemo svoj način gibanja.

### ZAKLJUČEK

Na palačinke namažemo marmelado/nutelo in jih zvijamo. Otroci naj se kot zvite palačinke valjajo z ene na drugo stran prostora. Potem palačinke damo na krožnik, in sicer v skupinah po štiri: trije otroci ležejo na trebuh, čisto skupaj, drug zraven drugega. Roke iztegnejo nad glavo. Četrty otrok poklekne pravokotno na trojico in se s trebuhom uleže na njihove hrbte. Roke iztegne naprej. Trojica se začne usklajeno valjati v isto smer, otrok na vrhu pa se prepusti premikanju trojice. Ko z njihovih hrbtov zdrsne na tla, lahko okoli njega še kdo zapleše – kot sladkor, ki ga posujemo na palačinko.

### EVALVACIJA

So bili otroci pri raziskovanju različnih kakovosti gibanja uspešni? So sodelovali med seboj? So uporabljali različne ravni gibanja in raziskovali celoten prostor? So poslušali glasbene spodbude in se nanje odzivali?

### POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Zaposlitev se lahko razvije v skupinsko ustvarjanje. Otroci v več manjših skupinah po svoje ponazorijo celoten postopek priprave testa in peke palačink. Potem kratke koreografije drug drugemu pokažejo in se o njih pogovorijo.

**POTREBŠČINE:** ritmični instrumenti (ropotulja, triangel, kraguljčki, ksilofon, paličice ...)  
**PRIPOROČENA GLASBA:** spremljava z malimi instrumenti (ksilofon, triangel, zvončki, ropotulja, kraguljčki, paličice in drugi primeri instrumentov Orffovega instrumentarija), René Aubry  
**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** gospodinjstvo, naravoslovje

# Mojca Kasjak

# Morski svet

## NAMEN

- otrok se ozavešči o telesu
- otrok spozna osnovni gibalni motiv valovanja
- otrok raziskuje različne načine gibanja

## POTEK

### UVOD

Otroke posedemo v krog in jih v pogovoru spomnimo na morje, valovanje, dogodivščine in doživetja na morju ter na morski svet. Potem jih z besedami popeljemo v ogrevanje telesa. Skupaj bomo odpotovali na morje: Zjutraj telo še počiva, spi. Budilka nas prebudi (tresenje telesa, lahko dodamo zvok alarma ali drdranje stare mehanske budilke). Nato si umijemo obraz – z dlanmi zajemamo navidezno vodo in si jo nosimo k obrazu. Potlej se stuširamo. Stojte s hitrimi premiki stopal in tresenjem telesa ponazarjamo pršečo vodo. Toploto vode »uravnavamo« s premikom telesa v desno (topla voda) ali v levo (mrzla voda). V navidezni kovček pripravimo navidezne potrebščine. Majice jemljemo z visokih polic, zato stojimo na prstih. Roke so iztegnjene. Kratke hlače potegnemo s srednje police navidezne omare (plié), čevlje, plavutke in masko pa iz spodnjega predala (čep). Vsako stvar, ki jo spravimo v navidezni kovček, položimo na svoj gibalni način – čim bolj raznoliko in zanimivo. Nato sedemo v avto, kar bo simboliziralo gibanje po prostoru. Vsakdo ima svoj avto in avtomobili se z različnimi hitrostmi in v različnih smereh premikajo po prostoru. Na potovanju pa naletimo na oviro – to je meja, na kateri nam pregledajo dokumente. Obmejni policist je lahko učitelj ali učiteljica, ki dokumente pregleduje tako, da otroci nastavijo roko, on ali ona pa se jih dotakne. To je potrdilo za premik naprej. Prispemo na cilj: morje. Veseli smo in radostni ... skačemo v vodo (različni odrivi, skoki in premikanje v vodi). Plavamo in se potapljamo.

### OSREDNJI DEL

#### Valovanje in veter

Preden začnemo ta sklop, se z otroki pogovorimo o fizikalnih pojavih in jim razložimo, zakaj nastanejo valovi. Za ponazoritev lahko uporabimo likovni material ali kakšno slikovno gradivo (priporočamo knjigi *Val* Suzi Lee, ki je izšla pri Mladinski knjigi, in *Ocean* National Geographic Nature Library).

1. Nato z nihaji (gor-dol, levo-desno) interpretiramo veter; vključimo tudi obrate in različne zvoke.
2. Z valovanjem celotnega telesa (premikanje gor-dol) uprizorimo valove (manjše, večje).
3. Otroke razdelimo na dve skupini: eni so veter, ki s približevanjem in pihanjem povzroča gibanje drugih, ti pa predstavljajo valove. Gibanje valov je odvisno od tega, koliko sile (piha) vanje usmeri skupina otrok, ki predstavlja veter.

## Morske živali

Otroci raziskujejo, kako lahko posnemajo gibanje morskih živali:

- kita (počasni, veliki gibi),
- delfina (hitro, poskakujoče in igrivo gibanje, prijazno in nasmejeno),
- morskega psa (nevarno gibanje, z rokami lahko prikažemo ogromen ugriz čeljusti),
- morskega konjička (poskakujoče gibanje),
- želve (počasno premikanje na tleh),
- morske zvezde (telo se v obliki zvezde krči in razteza),
- raka (srednja raven – plié –, roke v obliki klešč, premikanje levo-desno, pa malo naprej in malo nazaj),
- ribe (hitre spremembe smeri).

## ZAKLJUČEK

Otroci, razdeljeni v dve skupini, izberejo gibalne motive, ki so se jim zdeli najzanimivejši, in jih povežejo v skupno plesno kombinacijo. Zaporedje naj določijo sami, da bomo lahko presodili, kaj so si zapomnili. Ni treba, da je logično, pomembno pa je, da je razgibano.

Potem skupini druga drugi pokažeta svojo plesno kombinacijo, nazadnje pa otroci videno pokomentirajo.

## EVALVACIJA

Kateri del delavnice je otroke najbolj pritegnil? Kako so se odzivali na predlagane načine gibanja? Kako je potekalo sodelovanje pri ustvarjanju skupne kombinacije?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Valovanje nadgradimo v nihanje z različnimi deli telesa, nihaje razdelamo v različnih smereh in ravneh ter v različnih dinamikah. Sestavimo krajšo koreografijo, v kateri povežemo različna nihanja in gibanja živali.

**POTREBŠČINE:** knjige in fotografije o morskem svetu

**PRIPOROČENA GLASBA:** instrumentalna (filmska glasba iz filma *Amélie*)

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** naravoslovje, družba, zemljepis, fizika

Ana Vovk Pezdir

# Češnji na potovanju

## NAMEN

- otrok se ozavešči o telesu in odnosih med njegovimi deli
- otrok raziskuje različne načine gibanja
- otrok raziskuje prostor in različne ravni gibanja

## POTEK

### UVOD

Prepognemo risalni list. Na eno polovico naslikamo rdečo kroglico (češnjo) in do pregiba lista diagonalno potegnemo še zeleno črto (pecelj). Prazno polovico lista pritisnemo na poslikano (tako da dobimo odtis), nato pa list spet razgrnemo in opazujemo simetričnost obeh češenj.

### OSREDNJI DEL

#### Premikanje »od postaje do postaje«

Z otroki bomo ustvarjali talne vzorce. Na nov risalni list drugega za drugim narišemo več parov češenj, ki bodo predstavljale postaje na poti – otroci predlagajo, kam.

V nadaljevanju bo opisan primer, ki je bil že izveden. Lahko mu sledite ali pa narišete svoje potovanje češenj.

Od 1. postaje do 2. postaje so otroci predlagali gibanje v spirali. Ker zdaj že poznajo simetrijo, so takoj predvideli zrcalno potovanje češenj, saj gre za premikanje v paru. Za premik od 2. do 3. postaje so otroci izbrali simetrični polkrog. To je seveda mnogo lažje izvesti kot prvi del poti, a klasična pedagoška načela se lahko tokrat umaknejo vrelcu otroških zamisli.

Za premik od 3. do 4. postaje so otroci predlagali vijuganje – simetrično v paru.

Od 4. do 5. postaje je sledila hoja v cikcaku, seveda simetrična, od 5. do 6. postaje pa so si zamislili polžasto zavijanje.

### ZAKLJUČEK

Ogled risbic (dovolj so samo tri postaje in trije simetrični talni vzorci – odvisno od ustvarjalnosti dvojic in medsebojnega razumevanja v paru) in prikaz ter opazovanje premikanja posameznih parov, ki prikažejo vsak svoje potovanje.

## EVALVACIJA

So se otroci dobro ozaveštili o prostoru in prenesli načine premikanja s papirja v prostor? So sodelovali in raziskovali različne načine potovanja skozi prostor? So uporabljali različne dele telesa? Jim je simetrično gibanje delalo težave?



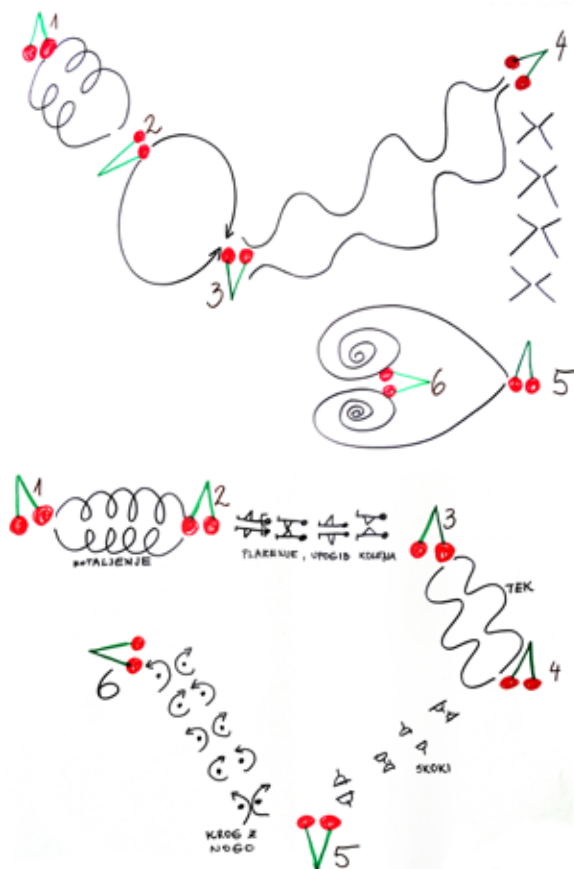
## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Iste risbice/slike (par češnjic) lahko uporabimo večkrat.

Iz risbe je razvidno, da so češnje narisane v različnih položajih (s pecljem zgoraj, spodaj ali na strani), in temu primerno so otroci izbirali položaje v dvojicah.

Narisane talne vzorce lahko barvno označimo in z barvami določimo različne naloge.

Premikanju od postaje do postaje lahko dodamo čustveno interpretacijo – pri tem si lahko pomagamo s knjigo *Čustva: Kaj pomenijo?* pisateljice Jennifer Moore-Mallinos in ilustratorja Gustava Mazalija, ki je izšla leta 2018 pri Mladinski knjigi.



**POTREBŠČINE:** risalni listi in tempera barve

**PRIPOROČENA GLASBA:** Zvočna spremljava ni potrebna, saj bi utegnila preveč vplivati na gibanje.

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** narava, likovna umetnost, matematika

# Aja Zupanec

## Ti, jaz, mi

### NAMEN

- otrok se uri v koncentraciji in hitrem odzivanju
- otrok se sreča s povezovanjem v skupini, grajenjem skupinske dinamike in dobre atmosfere
- otrok spoznava svoje telo
- otrok razvija in uporablja domišljijo in vizualne predstave

### POTEK

#### UVOD

Hodimo po prostoru. Vsak otrok si sam izbere pot. Vzpostavi očesni stik z vsakomer, ki gre mimo, in mu nameni prijazen nasmešek. Nato otroke pozovemo, naj si (sami pri sebi) nekoga izberejo in naj bodo od izbrane osebe ves čas tako prostorsko oddaljeni, kolikor je le mogoče. Če se izbrana oseba premakne, se morajo torej tudi oni. Ko vidimo, da so se skoncentrirali in nalogo uspešno opravljajo, jim ponudimo nov izziv. Damo jim napotek, naj si poleg že izbrane osebe izberejo še eno. Zdaj naj poskušajo biti ves čas med njima. Ta naloga ponavadi vodi v gručo. Ko pride do tega, naj nalogo opustijo in ponovno samo hodijo po prostoru. Sledi tretji izziv. V prostoru naj si ponovno izberejo eno, novo osebo. Tej osebi naj se približajo in ji sledijo. Čez čas jim damo nalogo, naj ob vsakem plosku začnejo slediti nekomu drugemu. Razmaki med ploski naj bodo sprva daljši, nato pa jih postopno krajšamo, da pride na koncu do hitrih, dinamičnih premikov in menjav v prostoru.

#### OSREDNJI DEL

Otroke razdelimo v pare. Razložimo jim, da bodo med vajo imeli dve različni vlogi. Enkrat bodo v vlogi tistega, ki »preoblikuje« partnerja, drugič pa bodo »preoblikovani« sami. Potem naj se dogovorijo, kdo v paru bo najprej prevzel katero vlogo. Oseba, ki bo oblikovana, stoji. Tisti, ki oblikuje, pa si zamisli določeno pozo in potem svojega partnerja postavi vanjo. Ko konča, natančno preuči njegovo obliko telesa in jo poskuša čim bolj natančno posneti. Ko se tudi sam postavi v isto držo, jo zadrži. Njegov partner (tisti, ki je bil oblikovan) pa se poze osvobodi, si zamisli novo in svojega partnerja postavi vanjo. Vlogi petkrat zamenjata, se pravi, da si vsak zamisli tri oblike oziroma poze telesa. Že takoj na začetku otroke opozorimo, da si morajo vse zamišljene poze dobro zapomniti. Ko to nalogo opravijo, naj znova zakorakajo po prostoru in se na vsak naš plosk postavijo v eno izmed svojih šestih poz. Tudi tokrat se igramo z ritmom ploskov: med njimi najprej delamo večje presledke, nato pa vedno krajše. Otroke lahko razdelimo v dve skupini, da si drug drugega pozorno ogledajo.

## ZAKLJUČEK

Postavimo se v velik krog. Med dlanmi začnemo gnesti navidezno testo. Otrokom naročimo, naj iz tega testa oblikujejo žogo. Zamislijo naj si, kakšne barve, teksture in vonja je. Vanjo naj vnesejo čim več dobre energije in pozitivnih misli. Nato jim rečemo, naj na ena-dva-tri glasno zakričijo HA in obenem svojo žogo z vso močjo vržejo v sredino kroga. Žoge se razbijejo na majhne koščke in razširijo pozitivno energijo in dobre misli v prostor in med sošolce.

## EVALVACIJA

Kako so se otroci odzivali na navodila? Ali so se ozavestili o prostoru? Kakšno je bilo razpoloženje? Kaj je otroke zabavalo? Pri katerih nalogah jim je bilo morda nerodno?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Delo v parih v osrednjem delu lahko še nadalje razvijemo. Partnerja še vedno menjavata vlogi, le da se tokrat drug drugega ne dotikata. »Preoblikovalec« partnerju le z gibi lastnega telesa nakazuje, kako naj se premika; za lažje razumevanje lahko ob tem uporabi tudi kakšen zvok. Kot da bi imel nadnaravno moč in bi drugega preoblikoval brez pomoči dotika. Ko oba izkusita obe vlogi, naj še naprej brez prekinitev menjujeta vlogi.



**POTREBŠČINE:** /

**PRIPOROČENA GLASBA:** Koop, Hindi Zahra, Nicolas Jaar, Gotan Project, Bonga, Ólafur Arnalds

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** glasba, šport

Sabina Schwenner

# Potovanje

## NAMEN

- otrok se ozavešči o prostoru ter spozna različne ravni in smeri gibanja v prostoru
- otrok raziskuje različne hitrosti gibanja
- otrok v prostoru oblikuje različne geometrične vzorce
- otrok razvija zavest o skupini in sodelovanje

## POTEK

### UVOD

Z otroki se pogovorimo, kje je središče prostora, kje potekata diagonali, kaj je spredaj, zadaj, levo, desno. Potem prostor s preprostim gibanjem raziščemo. Vsak otrok si izbere začetno točko oziroma izhodišče za svoje potovanje. Na znak (to so lahko začetek glasbe, plosk, glas ...) začne hoditi po prostoru. Otroci s hojo, ki se glede na naša navodila (počasi, leno, srednje hitro ...) lahko stopnjuje tudi v tek, po prostoru oblikujejo različne poti. Sledi navodilo, naj na naš znak spremenijo smer hoje (npr. nazaj-naprej, levo-desno, po diagonalah, hoja po straneh kvadrata ali pravokotnika ...). Da ne bi prišlo do gneče v enem delu prostora, otroke opozorimo, naj smeri menjujejo tako, da se premikajo proti praznemu prostoru. V nadaljevanju hoji dodamo nov element – padce. Sledi navodilo, da lahko vsak ob svojem času pade na tla in v položaju, v kakršnem se je njegov padec končal, počaka na tleh. Ko pade zadnji, se začnejo vsi plaziti v središče prostora. Cilj je, da tam oblikujejo krog. V krogu se skupina dvigne v stoječ položaj.

### OSREDNJI DEL

Oblikujemo dve skupini. V vsaki naj se otroci pod našim vodstvom sami dogovorijo, kam bodo potovali. Cilj oziroma prostor potovanja so lahko mesto, država, pokrajine (džungla, gore, morje ...), vesolje, čudežna dežela, krvni obtok, možgani ... Glede na to, kam ali po čem potujejo, se dogovorijo tudi, kako se bodo premikali (ali bodo plezali, hodili po stopnicah, pluli, leteli, se plazili, skakali itd.). Prav tako si zamislijo, kaj vse se jim na potovanju dogaja (ali zamujajo, hitijo, padajo, čakajo ...). Potem naj se skupini lotita »koreografiranja«. Damo jima dovolj časa, da vsako potovanje nekajkrat ponovita, hkrati pa jima poskusimo ob opazovanju dogajanja po potrebi pomagati s kakšnimi vprašanji in/ali namigi. Pomembno je, da otroci pridobijo zavest o tem, kje in kako se v prostoru premikajo kot skupina. Spodbujamo tudi različne načine gibanja, različne hitrosti ter lasten gibalni izraz.

### ZAKLJUČEK

Ko znata obe skupini obnoviti svoje potovanje, ga druga drugi pokažeta. Otrokom lahko ponudimo glasbeno spremljavo ali pa enkrat potovanje pokažejo v tišini, drugič pa ob

glasbi. Po prikazu naj otroci komentirajo videno, seveda ne z izjavami, kaj jim je bilo všeč in kaj ne, temveč naj povedo, kaj so videli, kod in kako so potovali itd.

## EVALVACIJA

So se otroci dobro ozaveštili o prostoru, ko so sodelovali pri skupinskem koreografiranju? So se ozaveštili o različnih načinih in kakovostih gibanja? Kako so se odzivali na različne glasbene predloge?

## POTENCIALNI RAZVOJ OZ. NADGRADNJA

Otroci lahko poskusijo potovati ob različnih (kontrastnih) glasbenih podlagah. Potem lahko skupaj razmislimo, kako glasba vpliva na gibanje in naše dožemanje gibalne kompozicije. Namesto že posnete glasbe lahko otroci uporabijo svojo lastno, ki jo ustvarijo s ploskanjem, udarjanjem z nogo ob tla, z glasom (proizvajajo različne zvoke) ali uporabo ritmičnih instrumentov – tako lahko ena skupina glasbeno pospremi drugo.



**POTREBŠČINE:** ritmični instrumenti

**PRIPOROČENA GLASBA:** različni glasbeni izvajalci (npr. Bonobo, Clint Mansell, Massive Attack, Ez3kiel) ali ritmični instrumenti (vse vrste tolkal)

**MEDPREDMETNE POVEZAVE IN PREPLETANJA:** domovinska in državljanska kultura in etika, glasbena in likovna umetnost, geografija, biologija



**Barbara Kanc** je plesalka, plesna pedagoginja in koreografinja. Svojo plesno izobrazbo je pridobila na Umetniški gimnaziji za sodobni ples v Ljubljani ter na Konservatoriju za ples Trinity Laban v Londonu. Po končanem študiju je prejela nagrado Simone Michelle za izjemne dosežke na področju koreografije v letih 2006–2007. Sodeluje v različnih plesnih projektih, zadnja leta predvsem s slovenskimi avtorji in koreografi. Leta 2014 je ustvarila avtorski projekt *Iskanja brez naslova*, ki je bil kasneje izbran v program festivala Gibanica.

Vzporedno z njenim umetniškim ustvarjanjem pa zadnjih osem let preko giba z mladimi plesalci raziskuje tudi neskončna prostranstva domišljije. Med drugim je poučevala na Glasbeni šoli Laško-Radeče, v Španskih borcih, Galeriji Škuc, Coni, trenutno pa vodi Plesalnice v Lutkovnem gledališču Ljubljana.

Njeno pozornost pritegnejo majhne, skoraj neopazne stvari ter (otroško) čudenje. Ples pa je zanjo eden izmed medijev, preko katerih raziskuje svetove. Je hkratnost poti navzven in k sebi.

E-naslov: [barbarakanc@yahoo.co.uk](mailto:barbarakanc@yahoo.co.uk)



**Saša Lončar** je plesna pedagoginja in koreografinja, ustanoviteljica in vodja KD Qulenium (Kranj, Ljubljana), v katerem deluje kot predsednica, organizatorica, koordinatorka, mentorica, koreografinja, pedagoginja, umetniška vodja in producentka. S svojimi plesalci sodeluje na pomembnih prireditvah in festivalih doma in v tujini (Francija, Indija, Hrvaška, Danska, Srbija). Vsako leto organizira festival odrske umetnosti Kalejdoskop in raziskovalno-ustvarjalni poletni tabor mladih na Mašunu. Poleg naštetega je pripravila projekt *Potrkej na vsaka vrata*, s katerim skuša plesno izražanje predstaviti širšemu krogu osnovnošolcev. Otroci sodelujejo na delavnicah, na katerih se srečajo z različnimi gibalnimi izzivi. Leta 2009 je prejela plaketo Mete Vidmar za življenjsko delo in ustvarjalne dosežke na področju plesnih dejavnosti.

Z bujno domišljijo, odprtostjo, drznostjo in odličnim občutkom za vodenje v ustvarjalnem procesu spodbuja plesno domišljijo otrok in bogati njihovo osebno gibalno izraznost.

E-naslov: [sasa.loncar@qulenium.org](mailto:sasa.loncar@qulenium.org)



**Špela Medved** je po izobrazbi univerzitetna diplomirana socialna pedagoginja, ki že več kot deset let vodi oddelek za sodobni ples na Glasbeni šoli Laško - Radeče. Svoje prve plesne korake je naredila v studiu Mojce Horvat, v katerem je sodelovala v različnih plesnih predstavah za otroke in mladino. Leta 2003 je s prvo generacijo maturirala na Umetniški gimnaziji za sodobni ples v Ljubljani. Svoje znanje nadgrajuje v okviru različnih strokovnih izpopolnjevanj. Leta 2013 je prejela listino Mete Vidmar, priznanje JSKD za plesno in pedagoško delo. Zadnja tri leta je tudi zunanja ocenjevalka na maturi za dijake Umetniške gimnazije (smer Sodobni ples) in vodja študijske skupine učiteljev sodobnega plesa na glasbenih šolah.

Plesnopedagoškega dela z mladimi plesalci se loteva zelo odgovorno in verjame, da bistvo plesne ustvarjalnosti presega meje odrskega nastopa. Ali kot pravi Mali princ: »Če hočeš videti, moraš gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.«

E-naslov: [medved.spela@gmail.com](mailto:medved.spela@gmail.com)



**Jana Kovač Valdés** je plesna in glasbena pedagoginja, koreografinja ter pantomimičarka. S sodobnim plesom in glasbo se je začela ukvarjati razmeroma pozno, šele na srednji šoli. Prvo znanje sodobne plesne tehnike je pridobila pri Ani Vovk Pezdir, znani plesni pedagoginji iz Celja, in sicer na Vzgojiteljski šoli, kjer je delovala njena skupina AKT. Leta 1980 je diplomirala na Pedagoški akademiji (glasbeni oddelek) v Ljubljani in se vpisala v 3. letnik Akademije za glasbo – smer Glasbena pedagogika. Leta 1979 se je začela ukvarjati s pantomimo in kmalu postala asistentka in sodelavka znanega pantomimika Andrésa Valdésa, s katerim sta ustvarila vrsto uspešnih predstav za odrasle in otroke.

Leta 1995 je postala vodja Oddelka za sodobni ples na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana, kjer poučuje otroke od 1. do 6. razreda osnovne šole. Od šolskega leta 2008/2009 na Oddelku za sodobni ples poučuje tudi nauk o glasbi.

Leta 2010 je v založništvu JSKD izšel njen priročnik za poučevanje ustvarjalnega plesa *Plesna žgečkalnica*, ki je nastal na podlagi dolgoletnih izkušenj na področju plesne pedagogike. Pod okriljem JSKD izvaja tudi strokovne plesne delavnice za predšolske in osnovnošolske pedagoge.

Poučevanje plesa sprejema kot veliko odgovornost in veliko življenjsko pustolovščino, ki še vedno traja.

E-naslov: [janakovac.valdes@gmail.com](mailto:janakovac.valdes@gmail.com)



**Mojca Kasjak** je plesalka, koreografinja, plesna pedagoginja ter umetniška in programska vodja.

Leta 1997 je zaključila specializacijo na Londonski šoli za sodobni ples v Združenem kraljestvu. Kot samostojna ustvarjalka na področju kulture je realizirala več avtorskih projektov in predstav ter prejela številne nagrade. Sodeluje tako s plesnimi kot z gledališkimi ustvarjalci. Njeno ustvarjalno, pedagoško in producentsko delo je tesno povezano z mladimi, s katerimi je ustvarila več otroških in mladinskih plesnih predstav. Sodelovala je tudi pri oblikovanju programa nacionalnih smernic za kulturno-umetnostno vzgojo v vzgoji in izobraževanju pri Zavodu RS za šolstvo, v strokovni komisiji pri projektu Institucionalizacija sodobnega plesa na Ministrstvu za kulturo in pri ustanovitvi Centra sodobnih plesnih umetnosti. V okviru Plesne izbe Maribor (PiM) je leta 2007 vzpostavila mednarodni festival Platforma sodobnega plesa. V okviru PiM tudi redno poučuje in izvaja strokovne plesne seminarje, predvsem za mentorje predšolske in šolske plesne vzgoje po Sloveniji.

Življenje s plesom je zanjo posebna dogodivščina, saj jo plemeniti in ji omogoča, da se razvija kot osebnost, ki življenje doživlja in izkuša drugače.

E-naslov: [mojca.kasjak@gmail.com](mailto:mojca.kasjak@gmail.com)



**Ana Vovk Pezdir** se je s plesno umetnostjo seznanila že v zgodnji mladosti. V Ljubljani je obiskovala plesne ure pri Živi Kraigher in se udeleževala mednarodnih plesnih šol v Rovinju, kjer je prišla v stik z odličnimi učitelji plesa iz tujine. Takrat se je dejansko začela oblikovati njena nadaljnja plesna pot, ki se ji je začela bolj načrtno posvečati med svojim bivanjem v Londonu (1973–1974). Po vrnitvi se je zaposlila v Pedagoškem šolskem centru, kjer je poučevala plesno vzgojo. Sledilo je obdobje, ko je bila dejavna kot svobodna umetnica – koreografinja, hkrati pa je vodila Pionirsko plesno gledališče. Leta 1991 je ustanovila Društvo za umetnost plesa Harlekin.

Ana Vovk Pezdir je ustvarila sistem plesnega izobraževanja »plesna piramida« in ga umestila v slovenski prostor, spodbude za umetniško ustvarjanje in plesnopedagoško delo pa je vseskozi iskala tudi zunaj okvirov sodobnega plesa in uveljavljene plesne vzgoje, na področju klasičnega baleta in ljudskega izročila. Kot strokovna sodelavka je sooblikovala področje umetnosti v *Kurikulumu za vrte* in sodelovala pri pripravi učnih načrtov izobraževalnega programa za sodobni ples.

Za svoje delo je prejela nagrade zlata ptica, zlati znak mentorja, listino Lidije Wisiakove, srebrni znak Mete Vidmar, srebrni grb MO Celje in številna druga priznanja.

Pri poučevanju plesa jo osrečuje dejstvo, da se od otrok vsak dan nauči kaj novega in se tako razvija in raste.

E-naslov: [ana.vovk.p@gmail.com](mailto:ana.vovk.p@gmail.com)





**Aja Zupanec** je plesalka, plesna pedagoginja in koreografinja. Svojo plesno pot je pričela v Plesnem forumu Celje, kjer je v šestnajstih letih pridobila veliko odrskih izkušenj. Z različnimi plesnimi predstavami je skupina nemalokrat gostovala tudi na mednarodnih festivalih v tujini. Leta 2008 je šolanje nadaljevala na Salzburški eksperimentalni akademiji za ples v Avstriji, kjer je sodelovala v različnih predstavah priznanih plesalcev in koreografov. Po diplomi je ustvarila celovečerni solo predstavi *Prikrito-Razkrito* (2012) in *Kričeče bleščeče* (2018), plesni projekt *Združeni* (2013) in sodelovala v različnih predstavah drugih koreografov/avtorjev. Je dobitnica listine Mete Vidmar za posebne dosežke in pomemben prispevek k razvoju sodobnega plesa v Sloveniji.

V zadnjih letih veliko časa namenja pedagoškemu delu. Trenutno poučuje na Umetniški gimnaziji, smer Sodobni ples. Pred tem je poučevala na Glasbeni šoli Laško - Radeče, v Plesnem forumu Celje, Drsalnem klubu Celje in drugod.

Njene koreografije z mladimi plesalci so aktualne in univerzalne, bogastvo gibalnega materiala pa vrašča iz interpretacije vsebine, ki jo zaokrožijo v pripoved in sporočilo.

E-naslov: [aja.zupanec@gmail.com](mailto:aja.zupanec@gmail.com)



**Sabina Schwenner** je plesalka, pedagoginja in koreografinja. Svojo plesno pot je začela v Glasbeni šoli Marjana Kozine Novo mesto, na oddelku za balet. Leta 1992 je postala ustanovna članica Plesnega društva Terpsihora v Novem mestu, kjer je kot avtorica in mentorica skupaj s svojo skupino ustvarila več krajših miniatur in celovečernih plesnih predstav. Pri številnih plesnih predstavah je sodelovala tudi kot plesalka, septembra 2011 pa je režirala uspešen avtorski prvenec *Mesnica*.

V letih od 2007 do 2015 je poučevala na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana, na Oddeleku za sodobni ples. Od leta 2015 z omenjenim oddelkom sodeluje kot zunanja sodelavka. Kot plesna pedagoginja v različnih starostnih skupinah deluje v Plesnem studiu Intakt, v Plesnem Epicentru, na Šoli IBMS Akademija Montessori. Od aprila 2016 kot zunanja ocenjevalka na maturi za predmet Sodobni ples sodeluje z Državnim izpitnim centrom in Umetniško gimnazijo. Sodelovala je v več nagrajenih predstavah in kratkih filmih, novembra 2012 pa je prejela listino Mete Vidmar za ustvarjalne dosežke na področju sodobnega plesa.

Poučevanje plesa ji predstavlja potovanje v domišljajske svetove, ki jih odkriva skupaj z otroki.

E-naslov: [sabina\\_schwenner@hotmail.com](mailto:sabina_schwenner@hotmail.com)

# PRIPOROČENA LITERATURA ZA NADALJNJE POGLABLJANJE V SODOBNO PLESNO UMETNOST IN USTVARJALNI GIB

- Borota, Bogdana, Vesna Geršak, Helena Korošec in Edi Majaron. *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper, 2006.
- Frostig, Marianne. *Gibalna vzgoja: Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 1998.
- Gjud, Andreja in Breda Kroflič. *Igra z gibi: Osnove izražanja z gibom: 1, Telo v gibanju*. Radovljica: Didakta, 1990.
- Gjud, Andreja in Breda Kroflič. *Igra z gibi: Osnove izražanja z gibom: 2, Igra rok in nog*. Radovljica: Didakta, 1991.
- Gjud, Andreja in Breda Kroflič. *Igra z gibi: Osnove izražanja z gibom: 3, Gibanje postaja ples*. Radovljica: Didakta, 1992.
- Gjud, Andreja, Breda Kroflič in Ana Vovk Pezdir. *Plesna vzgoja predšolskih otrok: Prispevki k metodiki*. Ljubljana: Univerzum, 1984.
- Gobec, Dora, idr. *Celostna estetska vzgoja: Didaktični komplet CEV za 1. in 2. razred osnovne šole*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, DZS, 1985.
- Griss, Susan. *Minds in Motion: A Kinesthetic Approach to Teaching Elementary Curriculum*. Portsmouth: Heinemann, 1998.
- Hrvatín, Emil (zbral in uredil). *Teorije sodobnega plesa*. Ljubljana: Maska, 2001.
- Kamnikar, Gregor. *Zmes za ples*. Ljubljana: JSKD, 2012.
- Kos, Neja. *Ples od kod in kam*. Ljubljana: ZKOS, 1982.
- Kovač Valdés, Jana. *Plesna žgečkalnica: Priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke*. Ljubljana: JSKD, 2010.
- Kroflič, Breda. *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka: Učinki ustvarjalnega giba na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otroka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1999.
- Kroflič, Breda. *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1992.
- Kroflič, Breda, in Dora Gobec. *Igra-gib-ustvarjanje-učenje: Metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti*. Novo mesto: Pedagoška obzorja, 1995.
- Laban, Rudolf von. *Mojstrstvo gibanja*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko, 2002.
- Mackrell, Judith. *Razumevanje plesa*. Ljubljana: Forma 7, 2005.
- Meško, Nina, idr. *Plesna umetnost. V: Priročnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol – dopolnjena spletna različica*. Zavod RS za šolstvo, 2011. Spletna stran: <http://www.zrss.si/kulturnoumetnostnavzgoja/publikacija.pdf> (15. 3. 2013).
- Ogrinec, Marija. *Z gibanjem telesa ustvarjamo ples: Osnove sodobnega plesa za otroke v starosti od 5 do 7 let*. Ljubljana: Debora, 1999.
- Payne, Helen. *Creative movement and dance in groupwork*. Oxon: Speechmark, 2003.
- Sachs, Curt. *Svetovna zgodovina plesa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1997.
- Teržan, Uršula. *Sodobni ples v Sloveniji*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko, 2003.
- Vogelnik, Marija. *Ples skozi čas in balet skozi svet: 1975–2009*. Ljubljana: JSKD, 2009.
- Vogelnik, Mojca. *Ustvarjalni gib: Plesno-gledališki priročnik*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije, 1993.

## Namig za gib: Zbirka predlogov za delavnice ustvarjalnega giba

Slovensko mladinsko gledališče in Ljubljanski festival kulturno-umetnostne vzgoje Bobri, Ljubljana

Zanju: Tibor Mihelič Syed, direktor Slovenskega mladinskega gledališča in finančni vodja projekta

Januar 2019

Urednici: Tadeja Pungerčar, Nina Meško

Redaktorica in lektorica: Tina Malič

Oblikovanje: Luka Cimolini

Fotografija na naslovnici: Vladan Janković

Fotografije avtoric in ilustracije: osebni arhivi

Brezplačna publikacija

S finančno podporo Mestne občine Ljubljana in v sodelovanju z Javnim skladom RS za kulturne dejavnosti

LJUBLJANA. **Zate.**



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA: MESTO/CITY OF/LITERA TURE ...  
- Unescovo  
- knjižno mesto  
- od 2015



SLOVENSKO  
MLADINSKO  
GLEDALIŠČE



Kinodvor.Mestnikino.

