

# Tradicijski plesovi u primarnom obrazovanju na primjeru Osnovne škole Ksaver Šandor Gjalski, Zabok

---

Inkret, Ema

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:859925>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI

UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Tradicijski plesovi u primarnom obrazovanju na primjeru OŠ Ksaver Šandor

Gjalski

**DIPLOMSKI RAD**

Predmet: Folklorna glazba

Mentor: Darko Đekić, prof., v. pred

Student: Ema Inkret

Matični broj (JMBAG): 0299012345

U Rijeci, srpanj, 2023.

## SAŽETAK

Folklor predstavlja stvaralaštvo utemeljeno na tradiciji neke kulturne zajednice, izražavajući kulturni i socijalni identitet te zajednice. Tradicijski plesovi su autentični, originalni i estetski vrijedni izrazi kulture, prenošeni usmenom predajom. Oni čine dio običaja, obreda i života zajednice, te simboliziraju zajednički život naroda. Svaki kraj ima svoje specifične plesove koji odražavaju stil života i identitet te regije. Iznimno su važni u dječjim životima, te su sve više poželjni u odgoju i obrazovanju djece, iako je njihova zastupljenost u obrazovanju još uvijek jako niska. No, tradicijski plesovi imaju zaista puno prednosti i pozitivnih učinaka na razvoj djeteta, oni oblikuju pokrete tijela, potiču kreativnost, razvijaju samopouzdanje i osjećaj pripadnosti grupi. Autentični su, originalni i estetski vrijedni, predstavljajući oblik komunikacije, stil života i nacionalnog identiteta. Učenje tradicijskih plesova omogućuje djeci da se povežu s kulturom i identitetom te očuvaju kulturno naslijeđe za buduće generacije, a ujedno nosi pozitivno djelovanje na cjelokupni dječji organizam. U radu se naglašava važnost dječjeg folklornog stvaralaštva kao i sve sastavnice istog. Tradicionalna dječje igre, brojalice i dječje pjesme važan su faktor jer potiču glazbeno-govornu komunikaciju, razvijaju glazbene sposobnosti, socijalizaciju i kreativnost djece. Uz to, izražavaju dječji način percipiranja stvarnosti i duboko ukorijenjenu tradiciju. Naravno, u radu s djecom, sam odabir primjerenih plesova, prilagođavanje intenziteta rada i postupno uvježbavanje koraka veoma su važni. Djeca trebaju započeti s lokalnim tradicijskim plesovima kako bi razvijala vlastiti plesni stil i autentično interpretirala plesnu tradiciju. Upravo zbog toga, svi primjeri dječjeg stvaralaštva porijeklom su iz Zagorja, baš kao i primjer projekta kojim se tradicijski plesovi i dječje folklorno stvaralaštvo implementiraju u odgoj i obrazovanje. Navedeni projekt pokazatelj je kako se tradicijski plesovi bez problema mogu uključiti u obrazovanje, ali i kako donose pregršt pozitivnih učinaka na djecu. Iako je zasad još uvijek manjak takvih primjera, nadam da će u budućnosti broj istih porasti te da će nekolicina postojećih potaknuti učitelje na aktivno njegovanje tradicijskih plesova i kulture u školstvu, što je upravo i cilj ovog rada.

Ključne riječi: tradicijski ples, dječje stvaralaštvo, folklor, pokret, primarno obrazovanje

## SUMMARY

Folklore represents creative expressions rooted in the tradition of a cultural community, expressing the cultural and social identity of that community. Traditional dances are authentic, original, and aesthetically valuable forms of cultural expression, transmitted orally. They are part of customs, rituals, and community life, symbolizing the collective life of a nation. Each region has its specific dances that reflect the lifestyle and identity of the area. They play a significant role in children's lives and are increasingly desired in their education, although their presence in education is still low. However, traditional dances have many benefits and positive effects on child development. They shape body movements, foster creativity, develop self-confidence, and a sense of belonging to a group. They are authentic, original, and aesthetically valuable, representing a form of communication, lifestyle, and national identity. Learning traditional dances allows children to connect with culture and identity and preserve cultural heritage for future generations while positively impacting the overall well-being of children. The importance of children's folklore creation and its components are emphasized. Traditional children's games, rhymes, and songs are essential as they promote musical-linguistic communication, develop musical abilities, socialization, and children's creativity. They express children's way of perceiving reality and deeply rooted tradition. Of course, in working with children, the selection of appropriate dances, adjusting the intensity of work, and gradually mastering the steps are crucial. Children should start with local traditional dances to develop their unique dance style and authentically interpret dance traditions. Therefore, all examples of children's creation come from the Zagorje region, just like the project example that implements traditional dances and children's folklore creation in education. This project serves as an indication of how traditional dances can easily be integrated into education and the multitude of positive effects they bring to children. Although there is currently a lack of such examples, it is hoped that their number will increase in the future and that existing examples will encourage teachers to actively cultivate traditional dances and culture in education, which is precisely the goal of this work.

Keywords: traditional dance, children's creation, folklore, movement, primary education

# Sadržaj

SAŽETAK.....	II
SUMMARY .....	III
1. UVOD .....	2
2. FOLKLOR .....	3
2.1. Tradicijski ples .....	3
2.2. Etnološke zone.....	4
2.2.1. Panonska zona .....	5
2.2.2. Alpska zona .....	5
2.2.3. Jadranska zona.....	6
2.2.4. Dinarska zona .....	7
2.3. Struktura tradicijskih plesova .....	7
2.4. Stil narodnog plesa .....	9
2.5. Kontekst tradicijskog plesa.....	10
2.5.1. Tradicijski ples u prirodnom okruženju .....	10
2.5.2. Obredni plesovi .....	11
2.5.3. Ples kao oblik zabave .....	11
2.5.4. Ples kao dio društvenog života.....	12
2.6. Forma tradicijskog plesa.....	12
3. TRADICIJA HRVATSKOG ZAGORJA .....	14
3.1. Plesovi Zagorja .....	15
3.2. Tradicijska odjeća.....	16
3.3. Tradicijske igre .....	19
4. DJEČJE NARODNO STVARALAŠTVO.....	24
4.1. Brojalice.....	25
4.2. Uspavanke .....	26
4.3. Dječje pjesme .....	27
4.4. Dječje igre s pjevanjem .....	29
4.5. Djeca u narodnim običajima.....	32
4.6. Plesovi .....	33
4.6.1. JELICA KOLCE VODILA .....	33
4.6.2. MLINČEK.....	34
4.6.3. PODMOSTEC.....	36

4.7.	Goran Knežević .....	36
4.8.	Integracija tradicijskih plesova i igre.....	37
5.	PLESNE STRUKTURE.....	39
5.1.	Osnovne kretnje .....	39
5.2.	Metodika učenja plesnih koraka .....	43
5.3.	Podjela plesnih struktura prema uzrastu djece .....	44
6.	PRIMJENA TRADICIJSKOG PLESA U RADU S DJECOM.....	46
6.1.	Izbor primjerenih tradicijskih plesova .....	47
6.2.	Postupnost u uvježbavanju .....	48
6.3.	Tjelesna priprema .....	49
6.4.	Koordinacija pokreta .....	50
6.5.	Razvijanje osjećaja za ritam .....	52
6.6.	Snalaženje u prostoru.....	53
6.7.	Tradicijski plesovi i vokalna interpretacija .....	53
6.8.	Tradicijski ples na sceni .....	54
7.	PROJEKT "CUNGE, CUNGE, CUNGERAJ" .....	55
7.1.	Nastanak ideje.....	55
7.2.	Provedba projekta .....	56
7.3.	Posebne vrijednosti koje je Projekt iznjedrio .....	58
8.	ZAKLJUČAK .....	59
	LITERATURA:.....	60

## 1. UVOD

Još od malena, ples je jedna od najbitnijih aktivnosti u mom životu. Plesala sam sve od standardnih, latinoameričkih pa do tradicijskih odnosno narodnih plesova. Uz to, dugi niz godina sam i članica kulturno umjetničkog društva koji njeguje tradicijske pjesme i plesove, kako Hrvatskog zagorja, tako i cijele Hrvatske. Upravo zbog toga, temeljit ću se na tradiciji mog rodnog, Hrvatskog zagorja, pa tako i na plesovima tog kraja.

Tradicijski ples može imati pozitivan utjecaj na djecu na mnogo načina. On usklađuje i estetski oblikuje pokrete tijela, potiče kreativnost i izražajnost, koordinira ritmičke, vokalne i plesne potencijale, utvrđuje samopouzdanje, stvara toleranciju i međusobno uvažavanje kod djece, razvija individualnost u zajedništvu, smanjuje spolne razlike te senzibilizira osjećaj pripadnosti grupi.

Tradicijski ples ima sposobnost poticati, obogatiti i razvijati dječje kreativne potencijale, dok istovremeno razvija vrijednosti poput tolerancije, međusobnog poštovanja i susretljivosti, koje su izuzetno važne. Škole su posebno važna mjesta za oblikovanje ispravnog i pozitivnog stava prema kulturnom naslijeđu, jer to predstavlja ključni put za očuvanje kulturnog identiteta i nacionalne pripadnosti. Ovo postaje posebno važno u današnjem vremenu, kada djeca, bez obzira na to žive li na selu ili u gradu, sve više upoznaju univerzalnu kulturu. Kroz jačanje nacionalne svijesti kod djece i mladih, možemo sačuvati sve jedinstvenosti i posebnosti hrvatskog naroda u budućnosti.

Danas, u primarnom obrazovanju, još je uvijek nedovoljna zastupljenost plesa, pogotovo tradicijskog iako je to jedan od najboljih načina upoznavanje djece s tradicijom i uvođenja u plesnu kulturu. Ovim radom želim prikazati sve pozitivne značajke tradicijskih plesova kod djece te ću na primjeru jednog projekta prikazati kako se upravo tradicijski plesovi mogu prilagoditi dječjem uzrastu te se aktivno uključiti u primarno obrazovanje.

## **2. FOLKLOR**

Pojam folklor (engl. Folklore, od folk: puk, narod i lore: nauk, znanje) označava stvaralaštvo utemeljeno na tradiciji neke kulturne zajednice, koje pojedinci ili skupine uče i reproduciraju pretežno usmeno, oponašanjem, a njime se izražava kulturni i socijalni identitet te zajednice. (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.)

Folklor je posebno poznat po svojoj raznolikosti i bogatstvu. Svaka kultura ima svoju jedinstvenu tradicionalnu umjetnost i običaje, koji se prenose s generacije na generaciju, čuvajući bogatstvo kulturnog naslijeđa i tradicije. To može uključivati folklorne plesove, običaje vezane uz odjeću i hranu, priče i legende, običaje vezane uz vjerska vjerovanja, te mnoge druge aspekte kulture. Poznat je i po tome što je često uključen u nacionalne festivale i događaje. U mnogim zemljama širom svijeta, folklorne skupine i umjetnici nastupaju na kulturnim festivalima kako bi predstavili svoju kulturu i tradiciju široj publici. Takvi događaji omogućuju publici da se upozna s kulturnom raznolikošću, a folklorne skupine dobivaju priliku da predstave svoje umjetničko djelo.

Naravno, najvažnija uloga folkloru upravo je očuvanje nacionalnog identiteta. Kroz očuvanje i njegovanje tradicionalne umjetnosti i kulture, narodi čuvaju svoje naslijeđe i identitet, te stvaraju vezu između prošlosti i budućnosti. Zbog svega toga, folklor je jedan od najznačajnijih aspekata kulturnog naslijeđa naroda širom svijeta.

### **2.1. Tradicijski ples**

Tradicijski plesovi još se nazivaju i narodnim plesovima, nastali kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka, a oblikovani su kolektivnom sviješću ljudi određenog kraja. Kao takvi predstavljaju odraz povijesne, društveno-gospodarske i kulturne osobnosti jednog društva ili regije. Vrijednost nacionalnog i umjetničkog dobra tradicijskog plesa proizlazi iz njegove autentičnosti, originalnosti i estetičnosti. Struktura, stil i kontekst izvođenja čine osnovne odrednice plesa, pri čemu te komponente međusobno ovise, prožimaju se i nadopunjuju stvarajući jedinstveni plesni izraz specifičan za određeno područje.



Autorice Srhoj i Miletić (2000)., navode kako su tradicijski plesovi utkani u živote svake ljudske zajednice i usklađeni s njihovim mentalitetom i stilom života. Ljudi zajednice ih stvaraju, uče i prenose dalje usmenom predajom. Sastavan su dio običaja i obreda ili su vezani uz neki događaj u životu zajednice. Osnovna mu je forma kolo koje može biti otvorene ili zatvorene forme te simbolizira zajednički život naroda.

U prošlosti, narod se služio pokretom oblikovanim u ples te je isto služilo za izražavanje osjećaja i individualnosti. Svaki je kraj imao svoje melodije, svoje plesove ili bar varijante određenog plesa koji su se razlikovali po stilu i formi. Štoviše, svaki ples u pojedinom kraju imao je nešto specifično čime se izdvajao, pružao sliku mišljenja i osjećaja za zajednicu te sliku čovjeka u prošlosti. Tradicijski plesovi nisu samo vrsta plesa, već jedan cijeli oblik komunikacije i stil života određene kulture odnosno mjesta ili regije. Plesač plesom prikazuje vlastiti status u zajednici te su svi članovi kao takvi dio rituala što seže do daleke prošlosti kada su plesovi bili dio magijskih obreda. Danas, tradicijski plesovi se vežu usko uz identifikaciju pojedine društvene skupine u društvu koju povezujemo uz određeno područje odnosno regiju. Kako su tradicijska glazba i ples utkani u dio svake zajednice, sastavni su dio raznih obreda i običaja, odnosno života pojedinog naroda te su zbog toga popularni i dan danas, u modernom svijetu.

## **2.2. Etnološke zone**

Tradicijski plesovi, kao prvi oblici plesa, ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće te su sastavni dio običaja i obreda. Ne promatraju se samo kao ples, već se doživljavaju kao neodvojiv dio narodnog izričaja uključujući nošnju, frizuru, nakit i običaje. Svaki kraj razlikuje se upravo po navedenom, a dr. Ivan Ivančan tražio je područja u kojima se javlja što više bitnih i karakterističnih pojava za određenu regiju. Shvatio je kako se približno podudaraju upravo granicama etnografskih zona koje je dodijelio Milovan Gavazzi, a to su: panonska, alpska, jadranska i dinarska.

### 2.2.1. Panonska zona



**Slika 1. Panonska zona**

Panonska zona obuhvaća regije koje se nalaze na istočnoj strani iznad Zagreba i sjeverno od rijeke Save. Specifično za panonsku zonu jest izvedba plesova unutar zatvorenog kola. Najizraženija stilistička karakteristika plesova Panonske zone su ritmička podrhtavanja - snažni vertikalni treptaji. Plesovi u Panonskoj zoni izvode se uz pratnju pjesme, ili ponekad kombinirano s glazbom, a instrumenti koji prate ove plesove su vrlo raznoliki. (Srhoj, 2000)

### 2.2.2. Alpska zona



**Slika 2. Alpska zona**

Alpska plesna zona obuhvaća različita područja u Hrvatskoj, uključujući Istru, djelomično Gorski kotar, Prigorje, Hrvatsko zagorje, te dijelove Međimurja, Podravine, Moslavine, Turopolja i Posavine (Ivančan I., 1971). Plesovi koji se izvode u ovoj zoni uglavnom su plesovi u parovima, pri čemu su parovi ravnomjerno raspoređeni u krugu. Parovi se kreću u suprotnom smjeru od kazaljke na satu, dok se svaki par okreće u smjeru kazaljke na satu (Srhoj, 2000).

### 2.2.3. Jadranska zona



Slika 3. Jadranska zona

Jadranska zona uključuje sve otoke i uzak obalni pojas osim Zadra i zadarskih otoka. Što se plesova tiče, uglavnom su parovni, no oni nisu ravnomjerno raspoređeni unutar kruga. Također, često se izvode u dva nasuprot postavljena reda, gdje žene čine jedan red, a muškarci drugi. U plesovima jadranske zone često se primjećuje posebna uloga jednog plesača. Na sjeveru je to kolovođa koji vodi kolo, dok u južnom dijelu izvodi "bal". (Srhoj, 2000)

#### 2.2.4. Dinarska zona



Slika 4. Dinarska zona

Dinarska plesna zona obuhvaća područje Dalmatinske Zagore, Like, okolice Zadra i zadarskih otoka. Tradicionalni plesovi u ovoj zoni izvode se u obliku kola. Međutim, u novije vrijeme primjećuje se izdvajanje jednog para ili čak potpuna transformacija u ples u parovima, unatoč nazivu "kolo". Plesači intenzivno koriste plesni prostor. Visoki i snažni poskoci ili skokovi često su sastavni dio dinarskih plesova. Za ovo područje specifična su "nijema kola", koja se izvode bez pratnje glazbe. (Srhoj, 2000)

### 2.3. Struktura tradicijskih plesova

Tradicionalni plesovi produkt su ljudske psihofizičke, estetske i prije svega sociološke potrebe, te su obilježeni određenom strukturom i stilom izvedbe. Goran Knežević (2005.) u strukturu narodnog plesa uvrštava egzaktne čimbenike: korak, pokret, prostor, plesni prihvati i rukohvat.

#### Korak

Prema Kneževiću (2005), korak se opisuje kao transfer težine tijela s jedne noge na drugu. U tradicijskim plesovima, pojavljuju se raznolike varijacije koraka, uključujući hodajuće, poskočne, skočne i trčeće. U kontekstu tradicionalnih grupnih plesova, koraci se označavaju koristeći različite brojeve, kao što su dva, četiri ili osam, kako bi se

omogućilo izvođenje plesa u skladu s ritmom. Osim numeričkog označavanja, plesni koraci se karakteriziraju također i prema visini, dužini, smjeru, tempu te ritmičkoj strukturi.

#### Plesni pokret

U plesni pokret ubrajamo geste glave, ruku, nogu i tijela, dok naglasak nije na težištu tijela već noga na kojoj nije težište, izvodi plesni pokret. Plesni korak, za razliku od plesnog pokreta, proizlazi spontano te je promjenjiv. Nastaje ovisno o osobnosti, trenutačnom raspoloženju i inspiraciji plesača. Također, plesni pokret se javlja obje noge u određenom trenutku nisu u kontaktu s podlogom, kako je opisao Knežević (2005).

#### Plesna figura

Plesna figura definirana je kao kombinacija koraka koja se združuje u usklađenu plesnu cjelinu, dok tradicijski ples može uključivati jednu ili više plesnih struktura koje se usklađuju s glazbenom pratnjom ili se mijenjaju spontano.

#### Prostorna figura

Prostorna figura predstavlja uravnoteženo raspoređivanje izvođača u zamišljenom obliku, najčešće u obliku kružnice, dok se međusobno povezuju rukama, ramenima, pojasevima ili slično.

#### Prostorni raspored

Prostorni raspored podrazumijeva statičnost i ravnomjerno raspoređene izvođače po zamišljenom krugu i plesnoj crti te plesnim figurama (dva ili više kola, dva kola jedno unutar drugog).

#### Plesna crta

Plesna crta definira se kao ravnomjerni raspored izvođača po zamišljenoj ravnoj liniji, zakrivljenom polukrugu ili određenoj krivulji.

#### Izvođačka formacija

Izvođačka formacija u tradicijskim plesovima predstavlja najviše do četiri izvođača raspoređeni u parove, trojke ili/i četvorke, a koji se kreću po prostoru i međusobno se nalaze u plesnom prihvatu ili rukohvatu.

#### Izvođački sastav

Skupina plesača koja izvodi određeni ples naziva se izvođački sastav. Sudjelovanje plesača može biti određeno po spolu, bračnom statusu, dobi i broju samih plesača (ograničeni ili neograničeni).

#### Plesni prihvati

Prihvatanje partnera s jednom ili dvije ruke za tijelo (parovni plesovi).

#### Plesni rukohvat

Međusobno držanje plesača za ruke.

## 2.4. Stil narodnog plesa

Stil plesa predstavlja unikatnu formu plesnih pokreta koji su urođeni i stjecani kroz odgoj. On je prepoznatljiv i postojan u regijama gdje su ljudi generacijama povezani s prirodnim okruženjem te gdje se njeguje usmena predaja. Iako je teško egzaktno zapisati stil plesa (kinetografijom), moguće ga je opisati riječima i pridružiti mu odgovarajuće epitete poput gracioznog, ponosnog, elegičnog, ekstatičnog, gromovitog, gizdavog i slično. Plesni stav, odnosno način držanja gornjeg dijela tijela i glave, također doprinosi stilskom mozaiku.

Na sceni i u izvedbama, plesni stav je bio glavna estetska kvaliteta svakog plesača, često važnija i cjenjenija od najatraktivnijih pokreta i koraka. Stil plesa sličan je govornom narječju, jer i tijelom i glasom izražavamo naše duhovne doživljaje koji se mogu razlikovati po sadržaju, ali su jednaki po stilu, odnosno narječju. Bez obzira na bogatstvo plesnih pokreta ili "rječnika" pojedinca, ako se ne izražavaju u skladu s plesnim stilom ili "narječjem" određenog kraja, ne može se govoriti o autentičnoj narodnoj tradiciji.

Tradicijski plesovi se ponekad više razlikuju po stilskim značajkama nego po strukturi koraka. Na primjer, obični trokoračni korak prisutan je diljem Hrvatske, ali značajno se razlikuje upravo po stilskim obilježjima. Tijekom izvedbe tradicijskih plesova, često je moguće vidjeti kako plesači plešu različito, odnosno svako na svoj način. Kada se to prevede na plesne standarde, znači da svi plešu istim stilom i korakom, ali s različitim plesnim pokretima ili osobnim stilom. Tradicijski ples bez autentičnog stila postaje obična ritmička vježba.

Knežević (2005.) navodi kako ovladati plesnim stilom predstavlja najvišu i najcjeljeniju razinu plesnog stvaralaštva. To zahtijeva duboko razumijevanje i prilagodbu stilskim karakteristikama te sposobnost izražavanja plesnih pokreta na način koji odražava specifičnosti tog stila.

## **2.5. Kontekst tradicijskog plesa**

Kontekst obuhvaća sve elemente koji čine izvedbu, uključujući okruženje, sudionike i promatrače. Okruženje se odnosi na geografske, društvene, političke i kulturne uvjete u kojima je određen ples nastao i razvio se, uzimajući u obzir specifično područje i zajednicu.

### **2.5.1. Tradicijski ples u prirodnom okružju**

Utjecaj prirodnog okružja, klime i geografskog položaja značajno je oblikovao plesne karakteristike ljudi u određenim regijama. U panonskoj nizini razvila su se vesela i pjevna kola, na Mediteranu profinjeni mediteranski plesovi, a u središnjoj Hrvatskoj drmeši i kola. Ovi plesovi stilski su različiti i predstavljaju etnokoreološke tvorevine koje odražavaju raznolikost hrvatskog geografskog područja - od Panonske ravnice i središnjeg dijela, preko Dinarida do Jadranskog mora. Unutar tih područja postoje i uža folklorna područja i mjesta s vlastitom izvornom plesnom tradicijom, koja se često razlikuju čak i između susjednih sela.

S obzirom na migracije stanovništva na ovim prostorima, plesovi su se "uselili" u nove krajeve i postali dio plesne tradicije drugih regija. Novopridošli plesovi su se brzo prilagodili plesnom, glazbenom i stilskom kontekstu novog okružja i postali sastavni dio lokalne tradicije. Tako su se i plesovi drugih naroda ukorijenili u seoskoj tradicijskoj praksi (poput čardaša, valcera, polke, rumbe, sambe itd.). Plesači izvode ove plesove na svoj način, odnosno stilom svojeg kraja, zadržavajući osnovnu strukturu koraka, što je upravo potvrda dugotrajnosti plesa i njegovih komponenti. (Knežević, 2005.)

### 2.5.2. Obredni plesovi

Obredna kola i plesovi smatraju se najstarijim oblikom plesnog naslijeđa, često datirajući iz vremena prije kršćanstva, kada su ljudi plesom komunicirali s nadnaravnim i božanskim. Uz plesne pokrete, koristili su magične riječi i arhaične pjesme, donoseći duhovnu i emocionalnu snagu tim izvedbama. Te plesove izvodili su na posebnim mjestima poput raskrižja, rijeka i proplancima te u specifičnim prigodama poput Božića, Jurjeva i drugih. Radni i borbeni motivi također su bili značajni, dok su živahni pokladni plesovi među najstarijima na ovim prostorima. Kroz vremena, promjene u društvu utjecale su na ulogu narodnih plesova. U nekim slučajevima, narod više nije nalazio duhovno i emocionalno ispunjenje u tim plesovima, pa su se mijenjali ili napuštali, a ponekad su ih djeca prenosila dalje u svojim igrama. Primjerice, biračka kola su privlačila mlade kao prilika za kontakt sa simpatijama, no s razvojem drugih načina komunikacije, ta su kola postupno izlazila iz upotrebe. Djeca su sačuvala tragove tih narodnih plesova kroz igru, obogaćujući ih svojom maštovitošću.

### 2.5.3. Ples kao oblik zabave

Ples na našim prostorima bio najprisutniji oblik zabave, lišen dubljeg duhovnog ili obrednog značaja. Ovaj tip plesa je služio izražavanju plesnih i pjevačkih vještina, radosti, spretnosti te je nosio socijalnu dimenziju. "Kolo" je djelovalo kao društvena institucija gdje su se svi, bez obzira na imovinu, vjeru ili status, mogli uključiti. Kroz kolo se olakšavao kontakt među mladima različitog spola, pjevale su se različite pjesme, često i provokativnog sadržaja, te se pokazivalo najbolje narodno ruho. Iskusni plesači su bili cijenjeni, stvarali su plesne legende i postajali uzor drugima, oblikujući plesnu tradiciju kraja. Obično su se plesovi održavali na vjerskim i svjetovnim blagdanima te nedjeljom nakon mise pred crkvom. Slijedili su jasna nepisana pravila u vezi dobnih skupina, spola i bračnog statusa za ulazak u kolo. Ova pravila su određivala različite vrste kola i plesova (ženska, muška, mješovita, djevojačka, momačka).

Djeca obično nisu sudjelovala u odraslim plesovima zbog kompleksnosti i nepoznatog značenja. Njihova potreba je bila mašta i imitacija plesnih pokreta, ne opterećujući se koracima ili stilom. Njihove kreacije su se mijenjale iz prigode u prigodu, no imale su svoj jedinstveni dječji stil.



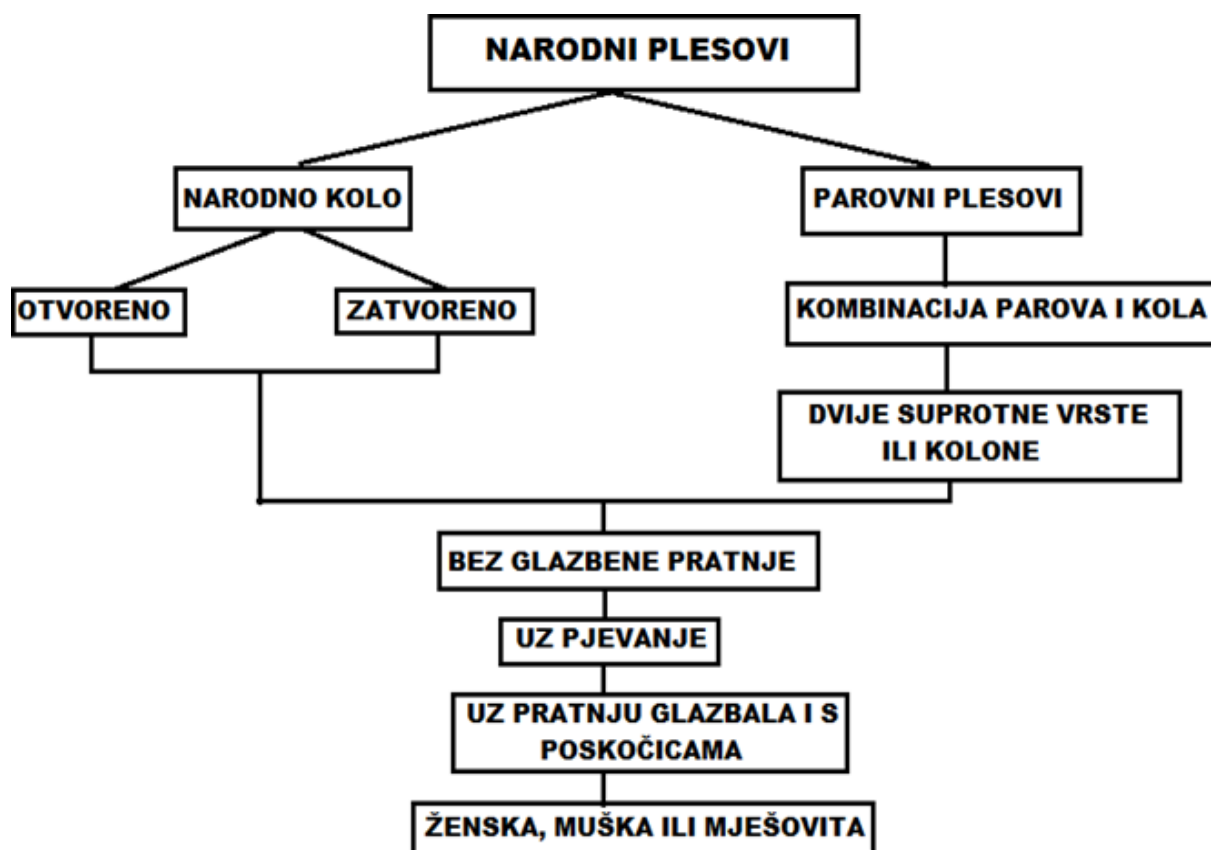
#### 2.5.4. Ples kao dio društvenog života

U 18. i 19. stoljeću, ples je imao značajno mjesto u društvenom životu gradova. Plesnoj kulturi se poklanjala velika pažnja, uz postojanje plesnih škola gdje su učitelji pažljivo poučavali mlade ljude. Dvoranski plesovi su se odlikovali gracioznim pokretima, elegantnim figurama i jednostavnim koracima. Repertoar gradskih salona obuhvaćao je kvadril, cotillon, menuet, valcer, polka, mazurku i galop. Važno je spomenuti da je 1841. natporučnik Marko Bogunović stvorio prve hrvatske salonske plesove, slavonsko kolo, potaknut utjecajem Ljudevita Gaja i drugih predstavnika hrvatskog nacionalnog preporoda. Također, hrvatsko kolo je uskoro slijedilo, kasnije preimenovano u hrvatsko salonsko kolo. Bez obzira na okolnosti njihova nastanka, hrvatsko salonsko kolo je bilo prihvaćeno od građanstva i često izvođeno u salonima diljem Hrvatske.

#### 2.6. Forma tradicijskog plesa

Kolo je osnovna forma tradicijskog plesa te po formi razlikujemo otvoreno ili zatvoreno kolo. Simbolizira zajednički život naroda te predstavlja ples zajednice i cjeline u kojem su svi sudionici izjednačeni. Također, naglašava jedinstvo i sklad između plesača. Poznajemo nekoliko vrsta tradicijskih plesova s obzirom na glazbenu pratnju. Tradicijski plesovi bez instrumentalne pratnje, poznati kao nijema kola, plesovi s vokalnom pratnjom nazvani "pjevana kola" te plesovi sa vokalno – instrumentalnom pratnjom kao što je drmeš. Osim toga, tradicionalne plesove možemo podijeliti na temelju načina kako plesači stoje, što znači da plesovi mogu biti izvođeni samostalno, u parovima, trojkama, četvorkama ili u krugu (otvorenom ili zatvorenom).

Narod je stvorio različite tradicijske plesove koji su obrednog karaktera te se povezuju sa godišnjim ili životnim običajima (svadba), ali mogu i prikazivati određene prikaze iz života tog naroda kao npr. žetvene svečanosti, kosidba itd. Uz originalne, žive narodne nošnje, ti tradicijski plesovi imaju posebnu draž, ali i zaokruženu cjelinu jednog određenog ozračja.



Slika 5. Forma narodnog plesa (Srhoj, Lj. (2000). Plesne strukture. Split: Abel internacional.)

### 3. TRADICIJA HRVATSKOG ZAGORJA

Hrvatsko zagorje istaknuta je kulturno-povijesna hrvatska regija i jedinstvena prirodno-zemljopisna cjelina u sjeverozapadnom dijelu Hrvatske. Omeđeno Medvednicom odvojeno je od Zagreba, pa ime regije doslovno znači "iza gore". To je pretežno brežuljkasti kraj koji se prostire između Medvednice, Kalnika te rijeka Drave, Sutle i Save. Centralni dio regije obuhvaća gorski niz Maceljska gora - Strahinjščica - Ivanščica - Varaždinsko topličko gorje. Taj niz dijeli Zagorje na dva dijela - sjeverni i južni. Sjeverni dio Zagorja obuhvaća Varaždinsku županiju, dok Krapinsko-zagorsku županiju i mali dio Zagrebačke županije čini južni dio. Dio je alpske plesne zone.



Slika 6. Geografski položaj Hrvatskog Zagorja

Da bismo mogli detaljnije i lakše shvatiti segmente dječjeg narodnog stvaralaštva zagorske djece, važno je ponajprije upoznati taj kraj. Kako je svaki kraj imao vlastite melodije i plesove, karakteristične stilom i formom, važno je uvidjeti kakvu je sliku mišljenja te kakvu je sliku zagorskog čovjeka u prošlosti pružao. Također, kako su tradicijski plesovi zapravo jedan oblik komunikacije i stil života, potrebno je zaroniti dublje u samu tradiciju tog kraja da bismo ih upoznali i jasnije razumjeli. Na taj način, ulazimo u srž dječjih tradicijskih plesova i same plesne kulture, koju dalje možemo prenositi na nove naraštaje, a u isto vrijeme očuvati stare običaje i tradiciju.

### 3.1. Plesovi Zagorja

Prije upoznavanja sa dječjim tradicijskim plesovima, važno je vidjeti iz čega odnosno kojih plesova su se ista razvila. Kako su u prošlosti djeca najprije gledali starije kako plešu, a tek se kasnije uključivala, djeca su upijala te su iz viđenog osmišljavali vlastite igre i plesove. Plesova karakterističnih za Zagorje ima podosta, no bitno je upoznati se s najosnovnijima – drmeš, polka, staro sito, ajnzerica, repa.

- Drmeš

Što se tiče koreografske strukture, sastoji se od dva dijela. U prvom dijelu se radio o izrazitom drmanju tijela gotovo na mjestu, dok se u drugom dijelu vrti u smjeru kretanja kazaljke na satu i to intenzivno. Iz osnovnih karakteristika i ritamskih obrazaca, stvoren je velik broj varijanta navedenog plesa. Može se plesati u parovima ili četvorkama odnosno manjim kolima. Ako se pleše u paru, hvat je takav da plesačica stavi ruke na plesačeva ramena, dok on svoje ruke stavlja na njene bokove. Zatim, ako se pleše u četvorkama tada plesači koriste križani hvat sprijeda ili s leđa. Naravno, osnovna karakteristika plesa je drmanje tijela kao što se i iz samog naziva može zaključiti.

- Polka

Polka je ples čiji je utjecaj zahvatio široki dio Europe, a pripisuje se Čehinji Ani Slezak, koja ga je razvila oko 1830. godine. Sam naziv "polka" izveden je iz češke riječi "půlka", što znači polovina, upućujući na učestale polukorake karakteristične za ovaj ples. U Sloveniji je duboko ukorijenjen, dok se u Hrvatskoj razvija u različitim inačicama pod utjecajem regionalnog stila i glazbene pratnje. Polka je prepoznatljiva gotovo u svim dijelovima Hrvatske – od Prigorja, Banije, Posavine, Slavonije, Baranje, Podravine, Zagorja i Međimurja, pa sve do Istre, Dalmacije i hrvatskog primorja s otocima (Ivančan, 1974).

- Staro sito

Staro sito plesalo se u Zagorju kako u parovima, tako i u četvorkama. Plesači bi se djelomično usklađivali s pjesmom, ali su također pratili glazbu, izvodeći ga gotovo stacionarno, neprestano preskakujući na obje noge i mijenjajući njihov položaj. Ovaj

ples nije bio prisutan samo u sjeverozapadnom dijelu Hrvatske, već se protezao sve do Vojvodine i Srbije. U tim istočnim krajevima bio je poznat pod imenom "sakajdo", ime koje dolazi od pogrešnog tumačenja kajkavskog završetka pjesme "za kaj to". Staro sito ples se također izvodi u drugim dijelovima Hrvatske, uključujući Podravinu, Slavoniju, Moslavinu, Baranju, Turopolje i Prigorje (Ivančan, 1974).

- Ajnzerica/ Enzerica

Ajnzerica ili enzerica je tradicionalni ples koji je uglavnom bio popularan u blizini Marije Bistrice, odakle se proširio na okolna sela. Ovaj ples je unijela romska glazba u jednoj gostionici u Bistrici, gdje su i prvi put otplesali enzericu. Oduševljeni plesači su potom potaknuli svoje lokalne svirače da nauče ovu plesnu formu kako bi je mogli izvoditi na raznim zabavama. Enzerica je parni ples u kojem partneri drže lopatice dok plešu. Obično, ruke žena su ispod ruku partnera i plesači su slobodno raspoređeni po plesnom prostoru. Tijekom plesa, u određenom trenutku, plesači snažno udaraju nogama o pod (Ivančan, 1974).

- Repa

Ples repa, kako se vjeruje, je prenesen iz Moslavine, gdje se izvodi u parovima. No, Zagorci ga izvode i u četvorkama te većim skupinama, ali ipak većinom u parovima. Plesač i plesačica stoje nasuprot jedno drugome, s pogledom usmjerenim u oči. Njihove ruke su ispred, na visini grudi, s poluotvorenim šakama, koje vrte jednu iznad druge kao da namataju nešto. Nakon toga, ruke se snažno pljesnu prema naprijed, podižu se u zrak i otvaraju. Plesači se zatim individualno okreću oko svoje osi na jednu ili drugu stranu, prije nego slijedi odlučan udarac objema nogama o pod. Partneri se hvataju tako da plesač obuhvati plesačicu rukama oko struka, dok ona stavlja ruke oko njegovih ramena. Dok izvode polku, zajedno se okreću na razne strane, prema svojoj slobodnoj volji (Ivančan, 1974).

### **3.2. Tradicijska odjeća**

Među različitim regijama, jasno su vidljive značajne razlike. Svako područje ima svoje specifične prirodne uvjete, jedinstvene gospodarske prilike, klimatske karakteristike i tlo, što rezultira različitim načinima života i, prema tome, različitim načinima

odijevanja. Nošnja stanovnika svakog područja je prilagođena okolišu u kojem žive te predstavlja vještinu i kreativni izričaj tog naroda.

Zagorska narodna nošnja je tradicionalno odijelo ovog kraja, nosilo se uglavnom za posebne prigode. Ističe se svojom suptilnošću te je najčešće bez nekih izraženih ukrasa. Ukrašavanje se često svodi na skroman vez, diskretne križeve, resice i čipku. Vezovi su često prikazivali cvjetne ili geometrijske motive u nijansama crvene, zelene i plave boje. Ti motivi su se također koristili na predmetima poput ručnika, jastučnica i stolnjaka. Crvena boja je posebno česta, jer se smatralo da štiti od negativnosti te simbolizira ljubav i sreću, stoga se često koristila na odjeći djevojaka i nevjesta. Ukrasi su se često nalazili na stražnjoj strani haljine, na pregači te povremeno na rubovima i prednjoj strani košulje.

Razlika je postojala između svakodnevne odjeće i onih za posebne prigode, poput blagdana ili svećanih događaja kao što su vjenčanja ili proštenja. Nošnja za takve prigode često je bila posebno odabrana, uključujući posjet crkvi, i obično je bila bogatija ukrasima i pažljivo birana za svečanosti.

Danas, nošnje se i dalje koriste u folkloru i na tradicionalnim događanjima kao što su proštenja, tjedni kulture, krizme i sl. Smatraju se kulturnim blagom i materijalnom baštinom Hrvatskog zagorja.



**Slika 7. Zagorska narodna nošnja**

Elementi ženske narodne nošnje obuhvaćaju bijelu bluzu (oplećak) s dugim rukavima ili rukavima koji sežu ispod lakta, naboranu suknju (rubaču) i pregaču (fertun). Također, primjetni su različiti pojasevi i remeni. Žene su često nosile pletenice (kečke) kao frizuru. Udane žene su na glavi nosile poculice, dok su djevojke nosile rupce, što je služilo kao znak razlikovanja između udanih i neudanih žena. Na nogama su nosile čizme ili cipele.

Narodna nošnja za muškarce uključuje široke bijele hlače sa širim nogavicama (gače), bijelu košulju (rubača), crni ili tamnoplavi prsluk (lajbec) koji se nosi iznad košulje, kožni remen i čizme (škornje). Značajan aspekt muške narodne nošnje je crni šešir (škrlak) koji se nosi na glavi.



**Slika 8. Dječja narodna nošnja**

U prošlosti je dječja nošnja (rubačica) bila prilično jednostavna, posebno prije nego što su djeca krenula u školu. Dječaci su nosili bijelu košuljicu domaćeg ruha, dok su djevojčice imale bijelu bluzu s čipkom na prsima i rukavima. Kasnije, ovisno o dostupnim mogućnostima, djeca su dobivala svečaniju nošnju koja je bila bogatija i sličnija nošnji odraslih. Ukrasi su bili luksuzniji i približavali su se onima na odrasloj nošnji. Svaki kraj i selo je mogao biti prepoznatljiv po specifičnim detaljima i motivima u nošnji. Način češljanja i stil oglavlja djevojčica bili su od iznimne važnosti, te su majke i bake pazile da djeca budu uredna i uredno počešljana. Također, tipovi frizura su se razlikovali od regije do regije, a često su ih ukrašavali raznim dodacima poput cvijeća i šarenih trakica, u Zagorju su to bile crvene trakice na dnu pletenica.

### **3.3. Tradicijske igre**

Dječje igre imaju značajnu ulogu u formiranju identiteta pojedinca te šire zajednice u kojoj taj pojedinac živi. U zagorskim dijelovima Hrvatske, igra je nazvana "muta" te je postojao i odgovarajući glagol "mutiti". No, postoje ograničeni zapisi o tradicionalnim



igrama tog područja. Ove igre su se prenosile s generacije na generaciju, no ne postoji literatura koja bi obuhvatila sve ili barem većinu igara. Samo neke od rijetkih igara iz 1960-ih godina možemo danas promatrati u njihovom izvornom obliku. Tradicionalne igre koje opažamo danas su podložne promjenama pod utjecajem modernog društva, no i takve igre imaju važnost u očuvanju tradicije. Neke od tradicijskih zagorskih igara su: štrofanje, špekulanje, pokvareno jajce, šećkanje, rinčicu tolam, car i vojska.

- Štrofanje

Hrvatski naziv za igru "Štrofanje" jest zapravo "Školica". Ova igra prikladna je za djevojčice i dječake te se igra s minimalno dva, a najviše šest igrača. Dok se ranije igrala na površinama od zemlje ili pijeska, danas se igra na asfaltu. Polja za skakanje označena su brojevima od jedan do devet ili deset. Igra se na sličan način kao i u prošlosti. Igrači redom bacaju kamen po poljima, počevši od broja jedan pa sve do zadnjeg broja. Svaki igrač stoji iza polja s brojem 1 i pokušava baciti kamen unutar dogovorenih granica brojeva. Ako uspije, skače preko svih polja do zadnjeg, a zatim se vraća unatrag da pokupi kamen. Igrač nastavlja dok ne napravi pogrešku, baci kamen izvan propisanih granica ili u krivo polje. Pobjednik je onaj tko prvi dođe do zadnjeg broja, "školice", ili tko uspješno baci kamen do zadnjeg broja.



Slika 9. Igra "Štrofanje"

- Špekulanje

Književno poznata kao "pikulanje", igra je otvorena za sudjelovanje i djevojčica i dječaka te nema ograničenja po broju igrača. Igra se na zemljanoj površini sa udaljenom rupicom za gađanje, obično 4 do 5 metara od startne linije. Svi igrači stoje iza startne

linije i bacaju pikulu redom, kako je prethodno dogovoreno. Cilj je baciti pikulu što bliže rupici. Igrač koji je najbliži rupici dobiva priliku za drugi pokušaj. Ako uspješno pogodi rupicu, dobiva pravo gađati druge pikule i zadržati ih. Ako ne pogodi rupicu, slijedeći igrač koji je najbliži rupici preuzima pokušaj. Velika pikula, poznata kao "TOP", mogla se osvojiti razmjenom za manje pikule (obično 3 ili 4 komada).



**Slika 10. Igra "Špekulanje"**

- **Pokvareno jajce**

Dječja igra 'Ide maca oko tebe' je moderna verzija tradicionalne igre poznate kao 'Pokvareno jajce'. U ovoj igri, djeca sjede u krugu i odaberu jedno dijete koje će hodati unutar kruga s predmetom (poput loptice, maramice ili manje igračke) iza leđa ostale djece. U prošlosti su često koristili bijele maramice za ovu svrhu. Ako dijete s maramicom iza leđa ne primijeti da je tamo, dok osoba koja mu je maramicu stavila ne prođe cijeli krug, postaje 'gnjilo jaje'. No, ako primijeti maramicu, može ju uzeti i pokušati uhvatiti drugo dijete prije nego ono sjedne na njegovo mjesto.

- **Šečkanje**

U igri su mogli sudjelovati i djevojčice i dječaci, a broj igrača nije bio ograničen. Igra se nazivala još i "prasičanje". Potrebna je bila vrbova grana koja se birala na početku novog kruga igre. Grana se stavlja na polje, gdje su se djeca i igrala, a bilo je bitno da bude dovoljno debela da ne pukne te dovoljno duga da se lopta može dohvatiti. Ako bi grana pukla, igrač više nije mogao koristiti novu granu. Svi igrači bi stali u krug držeći lopticu. Jedan igrač bi uzeo lopticu i koristeći vrbovu granu pa ju gurnuo prema nekom

drugom igraču unutar kruga. Igrač čija bi loptica izašla izvan kruga bi ispao iz igre. Igra bi se nastavljala sve dok u krugu ne bi ostalo nekoliko preostalih igrača.



Slika 11. Igra "Šećkanje"

- Rinčicu tolam

Igra je otvorena za dječake i djevojčice, te je mogla uključivati neograničen broj sudionika. "Rinčica" je pojam koji označava objekt koji bi "tolač" predao drugoj djeci, a to je mogao biti sitan predmet poput kamena, kukuruza, graha ili drugih sjemenki. Sudionici bi se postavili u krug, pružajući svoje dlanove prema van. Osoba koja igra ulogu "tolača" bi se kretala od jednog do drugog igrača, stavljajući rinčicu u ruku jednog od njih. Nakon toga bi izgovorila riječi "Rinčicu toljam, rinčicu toljam, gdi je mu, ki je moja rinčica". Drugi igrač, koji nije bio u krugu, bi trebao pogoditi tko drži rinčicu, odnosno taj predmet. Ako bi ispravno pogodio, taj igrač postaje novi "tolač", dok osoba kod koje je bio rinčica sada preuzima ulogu pogađanja (Paun, 2001).

- Car i vojska

Ovu igru igrali su pretežito dječaci, što sugerira i naziv same igre. Dječaci se razdvoje u dva niza, okrenuti jedni prema drugima. Jedan niz predstavlja vojsku s njihovim vođom, dok drugi niz predstavlja protivnike. Početak igre uključuje pitanje koje protivnici postavljaju vođi vojske: "Vođo, prepuštaš li vojsku?" Ako vođa negativno odgovori, protivnici mu poručuju: "Ako je ne predaš dobrovoljno, uzet ćemo je silom." Tada vođa vojske pita protivnike kojeg vojnika žele odabrati, na što protivnici izgovaraju ime određene osobe. Ukoliko vođa odbije predati tog vojnika, jedan od

protivnika trči prema vojsci s ciljem da prekine taj niz. Ako uspije, vodi vojnika sa sobom; ako ne uspije, ostaje na svojoj strani (Paun, 2001).



**Slika 12. Igra "Car i vojska"**

## 4. DJEČJE NARODNO STVARALAŠTVO

Dječji folklor važan je čuvar kulturne baštine, koji obiluje radošću i dječjom maštom. Svo dječje narodno stvaralaštvo prenosi se iz generacije u generaciju. Samim tim, očuvali su se mnogi stari običaji od kojih je mnoštvo zaboravljeno ili pak zapostavljeno od odraslih. Djeca su prilagodila motive odraslog stvaralaštva kao i gradivo naučeno u školi svojim vlastitim govorom, melodijom i ritmom karakterističnim za njihov kraj. Kroz takvo prenošenje tradicije, dječje stvaralaštvo postaje živo i nastavlja oplemenjivati kulturnu baštinu iz dana u dan. Naravno, rad s djecom nije nimalo jednostavan, već štoviše, zahtjevan je i kompleksan. Voditelji i učitelji imaju zaista veliku odgovornost, potrebno je puno pažnje i vježbe kako bi svoje učenike upoznali s tradicijom i kulturom njihova kraja.

Kroz pjesmu, ples, scensko izvođenje i razne oblike stvaralaštva, dječji folklor sadrži sve bitne elemente tradicijske kulture. Proces uključuje govor, pjesmu, igru, ručni rad, glumu, pokret, te razne improvizacije i imitacije.

U knjizi autora Kneževića iz 2002. godine ističe se da je u prošlosti odgoj djece bio usmjeren prema duhu, običajima i karakteristikama određenog područja. Kroz sudjelovanje u tradicijskim igrama i raznim običajima, djeca su imala priliku razvijati vlastite individualne sposobnosti i sklonosti prilagođene vremenu i okruženju u kojem su živjela.

Od dječje folklorne baštine razlikujemo:

- Brojalice
- Uspavanke
- Dječje pjesme
- Dječje igre s pjevanjem
- Djeca u narodnim običajima.

#### 4.1. Brojalice

Djeca izražavaju svoje emocije putem govora, pri čemu glazba predstavlja izvor emocija za njih. Brojalica je jedan oblik glazbenog govora i emocionalnog izražavanja kojim dijete iskazuje svoje potrebe. Dijete koristi govor, razgovor i pričanje kako bi se izrazilo, ali također komunicira i putem glazbenog izražavanja. Brojalica je najprirodniji oblik dječjeg glazbenog stvaralaštva. Dijete prvi put susreće brojalice u obiteljskom okruženju, a one su prisutne u dječjoj igri, školi i na igralištu. Odgojitelji i učitelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na igru s brojalicama i uz brojalice kada se susretnu s njima u vrtiću ili školi. (Jurišić, Palmić, 2002).

Na taj način, verbalna komunikacija postaje obogaćena i pretvara se u komunikaciju koja uključuje glazbeni element. Kroz razvijanje glazbeno-govorne komunikacije, djeca istovremeno razvijaju glazbene sposobnosti, vještine, socijalizaciju i oslobađaju svoj govor. Ovaj pristup također pomaže u smanjenju govornih poteškoća te motivira djecu da se igraju kreativnim govorom prema vlastitim interesima.

U školskom kontekstu, uvođenje brojalica kao dio glazbenih aktivnosti zahtijeva odgovarajuće vrijeme i prostor. Svaka aktivnost koja ima glazbeni element smatra se glazbenom aktivnošću. Kroz učenje jedne brojalice, može se motivirati dijete za učenje novih brojalica. Brojalica može biti temeljni glazbeni sadržaj u aktivnostima slušanja, gdje dijete prvi put dolazi u dodir s brojalicom, u aktivnostima pjevanja, gdje dijete izvodi brojalicu koristeći govor ili pjevanje, u aktivnostima sviranja, gdje dijete prati instrumentalnu pratnju dok izvodi brojalicu (na primjer, svira zvečke ili bubanj), te u aktivnostima pokreta, gdje brojalica ima određeni ritam i mjere koje se prate kroz pokrete.

Autor Knežević (2002) dokumentirao je veliki broj brojalica koje sadrže mnogo "nerazumljivih" riječi koje su samo dječjoj mašti poznate. Kroz korištenje nekonvencionalnih riječi i slogova, brojalica pruža djetetu slobodu da oblikuje svoju maštu te na taj način potiče dječju fantaziju i kreativnost. „Brojalice smatram najčistijim poetskim i muzičkim stvaralaštvom djeteta.“ (Knežević, 2002, str.13)

## EDEN DODEN

(Breznički Hum, Hrvatsko zagorje)



Slika 13. Eden doden

Eden doden, diven dizen,  
hokma cokma, pinga linga,  
kraglin, deset!

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

### 4.2. Uspavanke

Pjesme koje su napisane za djecu s ciljem izvođenja prije spavanja poznate su kao uspavanke. Uspavanke se odlikuju određenom melodijom, ritmom i tekstem koji izražavaju emocionalnu dimenziju. Zanimljivo je da su djeca često bila sposobna zapamtiti ove pjesme i kasnije u odrasloj dobi koristiti ih u istim prigodama. To pokazuje da uspavanke imaju duboke tradicionalne korijene te se prenose s generacije na generaciju putem usmenog predavanja, kao dokaz njihove dugotrajne prisutnosti i važnosti. (Knežević, 2005).

A-A-AČ  
(Selnica, Hrvatsko Zagorje)



Slika 14. A-a-ač

A-a-ač,  
Pe mali dečec v drač!

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

### 4.3. Dječje pjesme

Dječje pjesme često odišu vedrom i živahnom atmosferom, te se ističu jednostavnim ritmičko-melodijskim karakteristikama. Zabilježeni stihovi pokazuju da su djeca pjevala o različitim ljudima, domaćim i šumskim životinjama, pticama, cvijeću te o predmetima iz njihovog okruženja i određenim pojavama. Očito je da iz tih pjesama proizlazi dječji način percipiranja stvarnosti, iskazana kroz naivnost i spontanost.

JAS PAK NEKAJ 'MAM  
(Krajska Ves, Hrvatsko zagorje)

Jas pak ne-kaj mam! A kaj pak takš-ne - ga?  
Jed-ne ma-le gu - sle! A kak te gu-sle po - jo?  
Ci-gu, mi-gu ci-gu, mi-gu tak pa po-ju te gu-sle mo-je.

Slika 15. Jas pak nekaj 'mam



Jas pak nekaj 'mam!  
A kaj pak takšnega?  
Jedne male gusle!  
A kak te gusle pojo?  
Cigu, migu, cigu, migu,  
tak pa poju te gusle moje.

Jas pak nekaj 'mam!  
A kaj pak takšnega?  
Jedno malo zvence!  
A kak to zvence poje?  
Cinci, linci, cinci linci,  
tak pa poje to zvence moje.

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

### PASEL SEM PASEL

(Tuhelj, Hrvatsko zagorje)

The image shows a musical score for the song 'Pasel sem pasel'. It is written in a single system with four staves of music. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and the time signature is 2/4. The melody is simple and folk-like. The lyrics are written below the notes. The first line of music is marked with a tempo of '♩-72'. The lyrics are: 'Pa - sel sam pa - sel kra - vi - cc tri. Ni - su bi - le če - ti - ri, već su bi - le tri. Pla - vi - ka, ru - men - ka, ru - men - ka i čr - len - ka, ru - men - ke već ni. Žu - glej ga, žu - glej, Ma - ri - ca, ti.'

Slika 16. Pasel sem pasel

Pasel sem pasel kravice tri.  
Nisu bile četiri, već su bile tri.  
Plavika, rumenka, rumenka i črlenka,

rumenke već ni.

Žuglej ga, žuglej, Marica ti.

Žuglej ga, žuglej, Marica ti.

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

#### 4.4. Dječje igre s pjevanjem

Dječje igre s pjevanjem bile su češće prisutne kod starije djece zbog svoje složenije strukture i sadržaja u usporedbi s ostalim igrama. One predstavljaju zanimljiv i raznolik oblik dječjeg stvaralaštva, a obično su se igrale prije ili poslije škole te za vrijeme blagdana, kada bi se okupilo više djece. Etnologija, sociologija, psihologija i pedagogija smatraju igru kao odraz djeteta. Igra, zajedno sa svojim elementima, pruža uvid u način na koji dijete razmišlja, kako psihički tako i fizički. Igra može biti naučena, prenesena s generacije na generaciju ili potpuno nova, tj. izmišljena od strane samog djeteta.

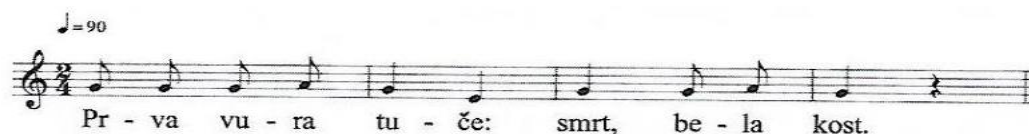
"Polazeći od toga da je igra otvorena, vanjska (praktična) aktivnost djeteta, ističemo sljedeće njene karakteristike: (Matejić ,1978:82)

1. Igra je simulativno ponašanje sa sljedećim odlikama:
  - divergentnost (organizacija ponašanja na nov i neobičan način);
  - nekompletnost (ne obuhvaća dostizanje specifičnoga cilja, sažeto i skraćeno ponašanje);
  - neadekvatnost (ponašanja nesuglasno danoj situaciji);
2. Igra je autotelična aktivnost iz čega slijedi:
  - posjeduje vlastite izvore motivacije;
  - proces je igre važniji od ishoda akcije;
  - dominacija sredstava nad ciljevima;
  - odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka;
3. Igra ispunjava privatne funkcije igrača, tj.:
  - oslobađa od napetosti, rješava konflikt;
  - regulira fizički, spoznajni i socijalno-emocionalni razvoj;

4. Igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa, iz čega slijedi:
- igra se javlja u odsutnosti neodložnih bioloških prisila i socijalnih prijetnji;
  - u stanju umjerene psihičke tenzije." (Matejić, 1978:82).

### SLIJEPI KOSEC

(Konjščina, Hrvatsko zagorje)



Slika 17. Slijepi kosec

Slijepi kosec ki kosi,

Koga vudri naj trpi.

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

**Opis:** jedno dijete povezom preko očiju i stapom u rukama imitira košenje raslinja. Ostala djeca su slobodno raspoređena po prostoru i pjevaju. Ako "kosec" uspije štapom dotaknuti određeno dijete, mijenjaju mjesta.

### MUHA (V) MELIN NOSILA

(Martinišće, Hrvatsko zagorje)

♩ = 100

Mu - ha (v)me - lin no - si - la ža - kel bo - ro - vi - ce,  
 mu - ha (v)me - lin no - si - la ža - kel bo - ro - vi - ce,  
 traj - la - la, traj - la - la, ža - kel bo - ro - vi - ce.

Slika 18. Muha (v) melin nosila

Muha (v) melin nosila  
Žakel borovice,  
Muha (v) melin nosila,  
Žakel borovice,  
Trajlala, hopsasa,  
Žakel borovice.  
Trajlala, hopsasa,  
Žakel borovice.

Mlinara je prosila:  
Drobno mi samlejte,  
Mlinara je prosila:  
Drobno mi samlejte,  
Trajlala, hopsasa,  
Drobno mi samlejte,  
Trajlala, hopsasa,  
Drobno mi samlejte.

Komar z muhu pleše,  
Sva se hiža trese,  
Komar z muhu pleše,  
Sva se hiža trese,  
Trajlala, hopsasa,  
Sva se hiža trese,  
Trajlala, hopsasa,  
Sva se hiža trese.

Izvor: Knežević, G. (2012). „Sad se vidi, sad se zna“, Zagreb: Etno d.o.o

**Opis:** djeca se uhvate u kolo, drže se za spuštene ruke i koračaju u smjeru kretanja kazaljke na satu. Na tih "Trajlala, hopsasa" uhvate se u parove, ruku pod ruku, skakuću i vrte se prvo u smjeru kretanja kazaljke na satu, a zatim u suprotnom smjeru.

#### 4.5. Djeca u narodnim običajima

##### DOBAR VEČER, DOBRI LJUDI

(Krapinske Toplice, Hrvatsko zagorje)

The image shows a musical score for the song 'Dobar večer, dobri ljudi'. It consists of two staves of music. The first staff is labeled 'Moderato Uvod' and is in 3/4 time. The second staff is labeled 'Popijevka' and is in 6/8 time. The lyrics are written below the notes.

*Moderato Uvod*

Do - bar ve - čer, do - bri, lju - di, vam su do - šli fan - ti - či

*Popijevka*

no - vo - ga le - ta po - zdra - vljat sta - ro - ga le - ta o - sta - vljat.

Slika 19. Dobar večer, dobri ljudi

Dobar večer, dobri ljudi,  
vam su došli fantiči  
(Popijevka) novoga leta pozdravljat  
staroga leta ostavljat.

Jožef kleči, Marija sedi,  
u Betlehemu luč gori  
Oni si močno misliju,  
kaj buju japici šenkali

„Japici budmo šenkali  
novoga leta veseloga".  
Oni si močno misliju,  
kaj buju mamici šenkali.  
Mamici budmo šenkali  
(tu) lepu črlenu božičnicu".  
Oni si močno misliju,  
kaj buju deklici šenkali.

„Deklici budmo šenkali  
(taj) lepi kranclin popeglani".  
Djeva Marija popletala,  
pa ga je djevojkam šenkala.  
Bog prekriži japicu,  
a Marija mamicu,  
sveti Florijan hižicu,  
sveti Anton živinicu!

Izvor: Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko, Zagreb: Ethno d.o.o

Na zadnji dan godine - Silvestrovo - obilaze dječaci sa zvijezdom, koju načine od okvira starog sita oblijepivši ga slikom Bogorodice (iznutra je osvijetljena svjećicom). Došavši do kuće oni zapjevaju koju pjesmicu, a ukućani ih darivaju bilo čime.  
(Širola, 1931; 57)

## 4.6. Plesovi

### 4.6.1. JELICA KOLCE VODILA (Berketinec, Hrvatsko zagorje)

Je - li - ca kol - ce vo - di - la, vo - di - la, za njom je  
maj - ka ho - di - la, ho - di - la, ho - di - la.

Slika 20. Jelica kolce vodila

Jelica kolce vodila, vodila.	Neka se neka ispraše, ispraše
Za njom je majka hodila, hodila, hodila.	Nek' mi ih drugi kupuju, kupuju, kupuju
Po tihom, tihom, Jelica, Jelica.	Neka ih drugi kupuju, kupuju,
Da ti se čizme ne spraše, ne spraše, ne spraše.	za lepe svetle dukate, dukate, dukate.

Izvor: Knežević, G. (2012). „Sad se vidi, sad se zna“, Zagreb: Etno d.o.o

Prostorna figura: kolo

Izvođački sastav: mješovit

Opis plesa:

- Izvođači se usmjere prema središtu kola i započinju ples koristeći desnu nogu u desnu stranu. Prilikom izvođenja plesa izvođači se kreću po zamišljenim stranicama kvadrata. Svi plešu jednako.

Redosljed plesnih koraka:

- 1 bočni korak desnom nogom u desnu stranu.
- 1 korak lijevom nogom do desne noge.
- 1 podignemo se na prste i spustimo na pete.
- 1 bočni korak lijevom nogom u lijevu stranu.
- 1 korak desnom nogom naprijed.
- 1 korak lijevom nogom do desne noge.

- 1 bočni korak desnom nogom u desnu stranu.
- 1 korak lijevom nogom do desne noge.
- 1 podignemo se na prste i spustimo na pete.
- 1 korak lijevom nogom natrag,
- 1 korak desnom nogom natrag, 1 korak lijevom nogom natrag,
- Stojimo na lijevoj nozi i tri puta udarimo petom o pod.
- Stojimo na lijevoj nozi i tri puta udarimo petom o pod.
- Stojimo na lijevoj nozi i tri puta udarimo petom o pod.

#### 4.6.2. MLINČEK (Donja Voća, Hrvatsko zagorje)

♩ = 180

U bi - strem po - to - ku je mlin, a, ha. U  
 bi - strem po - to - ku je mlin a, ha. I  
 mlin - ček klo - po - če i vo - da šum -  
 lja, ve - se - lo mi sr - ce i gra i - gra. gra - i - gra.

Slika 21. Mlinček

U bistrem potoku je mlin a, ha.

U bistrem potoku je mlin a, ha.

I mlinček klopoče i voda šumlja, veselo mi srce igra, igra.

I mlinček klopoče i voda šumlja, veselo mi srce igra, igra.

U bistrem potoku je mlin a, ha.

Ja sam pak mlinarov sin a, ha.

Izvor: Knežević, G. (2012). „Sad se vidi, sad se zna“, Zagreb: Etno d.o.o

Prostorni raspored: zamišljena kružnica

Izvođačka formacija: par

Izvođački sastav: mješovito

Opis plesa:

- A – dio

Dvoje partnera stoje jedno nasuprot drugome, pri čemu je muški plesač okrenut prema središtu zamišljenog kruga svojom lijevom stranom, dok je ženska plesačica okrenuta desnom stranom.

Partneri njišu rukama u lijevu i desnu stranu.

- B – dio

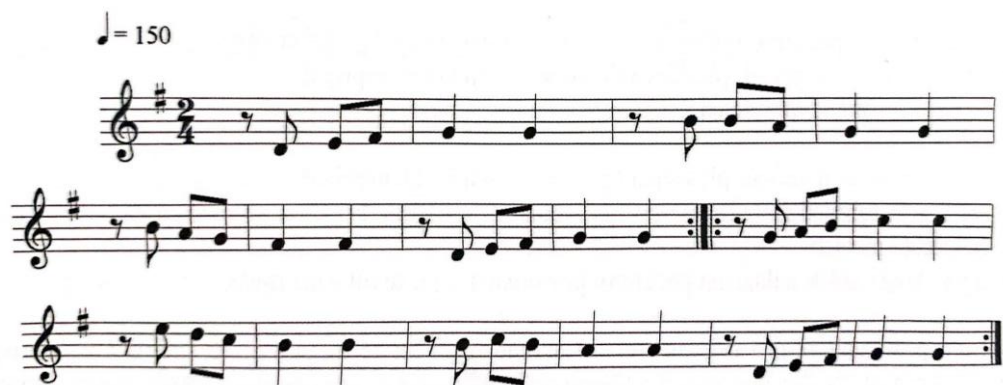
Partneri plešu valcer po zamišljenoj kružnici. Od 2. do 9. takta partneri se okreću u smjeru kretanja kazaljke na satu, a od 11. takta do 18. takta u smjeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu. Za vrijeme jednog trokoračnog koraka partneri se okrenu za pola kruga.

Redoslijed plesnih koraka:

- Težište tijela je na obje noge. Partneri njišu ruke u lijevu i desnu stranu.
- Težište tijela je na obje noge. Plesač dva puta pljesne objema rukama u visini desnog ramena, a plesačica učini isto u visini lijevog ramena.
- Težište tijela je na obje noge. Partneri njišu ruke u lijevu i desnu stranu.
- Težište tijela je na obje noge. Plesač dva puta pljesne objema rukama u visini lijevog ramena, a plesačica učini to isto u visini desnog ramena.
- 1 korak u mjestu
- 8 trokoračnih koraka (valcer) u smjeru kretanja kazaljke na satu.
- 1 korak u mjestu
- 8 trokoračnih koraka (valcer) u suprotnom smjeru od kazaljke na satu.



#### 4.6.3. PODMOSTEC (Luka, Hrvatsko zagorje)



Slika 22. Podmostec

Prostorna formacija: parna kolona

Izvođačka formacija: par

Izvođački sastav: mješovito

Opis plesa:

- Parovi su ravnomjerno raspoređeni u parnoj koloni i kreću se kružno ili pravocrtno po prostoru. Parovi se trčecim koracima kreću prema naprijed. Plesač i plesačica u prvom paru puštaju ruke i okreću se oko svoje osi za pola kruga. Plesač lijevom rukom primi desnu ruku partnerice, podignu ruke i započinju se kretati suprotnim smjerom dok ostali parovi, pognuti, prolaze ispod podignutih ruku prvog para. Svaki naredni par kad dođe na čelo kolone učini isto kao i prvi par. Dolaskom na kraj kolone prvi par se okreće i prolazi ispod podignutih ruku ostalih parova. Kad dođe na početak kolone, nastavlja voditi kolonu po prostoru i opet započinje plesnu figuru.

Prilikom promjene glazbene teme prvi par započinje novu figuru.

#### 4.7. Goran Knežević

Sa strukom diplomiranog inženjera, istaknut je kao voditelj, koreograf, organizator, predavač, istraživač i publicist s posebnim usmjerenjem prema tradicijskoj kulturi. Aktivno se bavi folkloristikom od 1982. godine. Postao je prepoznatljiv kao organizator različitih događanja, uključujući manifestaciju "Drmeš-da", koja promovira novi scenski prikaz hrvatskih narodnih plesova u paru, te festival "Naše kolo veliko",

fokusiran na dječje folklorno stvaralaštvo, okupljajući mnogo djece izvođača. Također, inicirao je ciklus seminara "Dječje folklorno stvaralaštvo i primjena u radu s djecom", koji privlači velik broj polaznika. Bio je suosnivač KUD-a Zagreb, osnivač i umjetnički vođa KUD-a Croatia i FA Entenin. Trenutačno vodi privatnu školu dječjeg folklor "Ethno" i vokalno-plesni ansambl "Ethnotine". Pod njegovim vođstvom, ansambli su gostovali diljem Europe. Kao vanjski suradnik, predaje na Pedagoškom učilištu u Zagrebu i pedagoškim djelatnicima osnovnih škola. Također, drži predavanja na Hrvatskoj školi folklor, obuhvaćajući kolegije Kinetografija i Dječji folklor. Bio je pokretač osnivanja Hrvatskog društva folklornih koreografa i voditelja, obavljajući funkciju predsjednika tog društva od 2001. do 2007. Prema kriterijima tog društva, ima najviši stručni status selektora.

#### **4.8. Integracija tradicijskih plesova i igre**

Usmena predaja kulturnih vrijednosti obuhvaća tradicijsku kulturu, koja se može podijeliti na materijalnu i nematerijalnu. Materijalna kultura obuhvaća fizičke predmete koje ljudi stvaraju i oblikuju pomoću materijala iz svog okruženja. S druge strane, nematerijalna kultura obuhvaća različite izraze kao što su glazba, ples, igre, ali i razna znanja, vještina i umijeća. Naravno, svakom narodu je njegova tradicija vrlo važna pa se prema tome, trudi sačuvati što više poput običaja, jezika i kulture kako bi oblikovao vlastiti identitet kroz povijest. Ples, pjesma, igra i glazba su najčešći i najprivlačniji oblici izražavanja tradicijske kulture. Oni se mogu koristiti u svrhu zabave, rekreacije, scenskih izvedbi i umjetničkog ostvarenja. Ovi oblici izražavanja su pristupačni svim dobnim skupinama.

Jedna od važnijih zadaća učitelja upravo je integracija odgojno-obrazovnih područja. Upravo plesnim aktivnostima moguće je integrirati tjelesni odgoj te glazbenu kulturu s ostalim područjima. Kroz igru i pjesmu, djeca se odgajaju u skladu s običajima posebnostima određenog kraja. Kako je ples temeljen upravo na prirodnim oblicima kretanja, od iznimne je važnosti za razvoj djece. (Mikulić, 2007).

Odgajateljima je jedan od ključnih zadataka sjedinjavanje različitih odgojno-obrazovnih aspekata, a pomoću plesnih aktivnosti moguće je povezati tjelesno i zdravstveno područje s drugim sferama. Kroz aktivnosti igre i pjesme, djeca se odgajaju u skladu s

lokalnim običajima i specifičnostima određenog područja. Ples se temelji na prirodnim načinima kretanja, što ima izvanredan značaj za dječji napredak.

Istraživanju dječjeg tradicijskog stvaralaštva u Hrvatskoj još se uvijek pridaje premalo pozornosti te je to područje još uvijek nedovoljno istraženo. No, izuzetno je bogato i raznoliko te zahtijeva suradnju različitih znanstvenih područja i disciplina poput folkloristike, etnologije, antropologije, književnosti i drugih. „Stoga pokušati obuhvatiti cjelokupnost dječjeg života bez uključivanja svih navedenih znanstvenih disciplina u najmanju bi ruku bio neozbiljan pokušaj, jer, je to, složen, ponekad teško djeljiv psihofizički sustav koji se očituje kroz govor, pjesmu, igru, rukotvorstvo, glumu, književnost, pokret, te razne individualne improvizacije i imitacije.“ (Knežević, 1993:7).

## 5. PLESNE STRUKTURE

Ples se odnosi na umjetnost harmoničnog pokreta tijela u ritmičkom redosljediu i predstavlja oblik izražavanja i komunikacije bez riječi. Prema Kneževiću (2005), ples predstavlja usklađeno kretanje tijela u prostoru i vremenu te se smatra dijelom kreativnog izražavanja ljudi. U plesu, tijelo služi kao instrument kojim se izražavaju duhovni i emocionalni aspekti čovjeka.

Kako pokreti imaju pozitivan utjecaj na funkcije pojedinih organa i cjelokupni organizam, važno je posvetiti veću pažnju plesu i plesnim strukturama prilikom rada s djecom. Elementi plesa mogu se koristiti u satovima tjelesne kulture kao "glazbeno-pokretne igre". Plesovi se mogu primijeniti u različitim dijelovima sata, ovisno o strukturi plesa te ciljevima i zadacima sata. Živahni pokreti mogu se koristiti u uvodnom dijelu sata, čak i tijekom zagrijavanja i pokretanja tijela. U glavnom dijelu sata koriste se intenzivniji pokreti poput skokova, okreta i poskoka, dok se u završnom dijelu sata koriste pokreti manjeg intenziteta kako bi se smirio organizam i postiglo opuštanje. (Kosinac, 2011)

### 5.1. Osnovne kretnje

U osnovne kretnje u plesu ubrajamo : uspravan stav i pravilno držanje, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, stajanje i poskakivanje na jednoj nozi, zamasi, okreti i ravnoteža.

Uspravan stav i pravilno držanje - rezultat biološkog napretka čovjeka te ima iznimnu važnost u radu, vježbanju i plesu. Držanje tijela se mijenja svaki put kada se mijenja aktivnost (Kosinac i Prskalo, 2017). Karakteristike uspravnog stava su: uspravan trup i glava, blago povučena ramena unatrag, blago izbačene grudi i malo uvučen trbuh. Prilagođene plesne forme preporučljive su djeci predškolske dobi, ne samo radi estetskog izgleda, već i kako bi se razvila navika pravilnog i zdravog držanja.

Vježbe za pravilno držanje i uspravan stav:

- Star i mlad: mišići u središnjem dijelu leđa, između i ispod lopatica, kontrahiraju i relaksiraju se kako bi dijete simuliralo položaj starijeg i mlađeg pojedinca.

- Vježbe sa štapom: istežanje štapa iznad glave s lijeva na desno i podizanje štapa do lopatica iz početnog položaja.

Hodanje – hodanje u plesu ima svoje karakteristike koje se razlikuju od običnog hodanja. Cilj hodanja u plesu je poticanje djece da razumiju i svjesno koriste prostor oko sebe, uključujući različite pravce i smjerove kretanja. Kroz hodanje, djeca imaju priliku izraziti različite dinamike, komunicirati putem promjene mjesta i istraživati različite načine interakcije s prostorom. Ostali oblici kretanja u prostoru su zapravo varijacije hodanja. Vježbe hodanja trebaju uključivati svladavanje različitih vertikalnih i horizontalnih prepreka uz glazbenu pratnju, slobodno po prostoru ili u vrsti i/ili koloni (Findak i Delija, 2001). Što se tiče korištenja prostora, mogu se primijeniti različiti smjerovi, lukovi, i krugovi. No, važno je imati na umu da tek nakon pete godine djetetovog života, ono može hodati ravno po crti. (Kosinac, 1999)

Primjeri hodanja u plesu:

- Kralj i kraljica: izvedba stiliziranih koraka s naglaskom na pravilnoj posturi tijela, uključujući hodanje s jastučićem na glavi.
- Žirafa: koraci s podizanjem koljena prema gore.
- Klaun: komično hodanje na petama s blagim razmakom između nogu, uz mahanje rukama ili kombinacijom koraka prsti-peta.
- Pingvin: hodanje u prvom baletnom položaju, s otvorenim položajem stopala..

Trčanje - suštinski je samo varijacija hodanja u kojoj se težina tijela prenosi brže i dinamičnije. Radi se o dinamičkom obliku kretanja koji se ostvaruje usklađenim pokretima tijela. Glavna svrha trčanja u plesu je postizanje ljepote i potpunog usklađenog kretanja.

Primjeri trčanja u plesu:

- Zebra: trčanje uz podizanje potkoljenica unatrag.
- Pod je lava: trčanje kao da je pod vruća lava, brzim koracima uz lagano podizanje koljena u niskom "skip" koraku.
- Noj: trčanje s podizanjem koljena u visokom "skip" koraku.

Poskoci –dinamični pokreti u kojima se tijelo odvaja od tla, potičući se s stopala prema težištu. Ovaj pokret uključuje blago zategnute mišiće cijelog tijela te aktivira cijeli

organizam. Poskoci se mogu izvoditi na mjestu ili se može kretati prostorom, pojedinačno ili u parovima i skupinama.

Skokovi – vrlo energična i intenzivna kretanja koja zahtijevaju aktivaciju određenog broja živčano-mišićnih jedinica kako bi se generirala snaga. Ovi pokreti involviraju skakanje s odrazom, letenje iznad tla i doskok, mogu se izvoditi koristeći jednu ili obje noge. Skokovi su dinamičniji u odnosu na poskoke te zahtijevaju veću koordinaciju, sposobnost procjene udaljenosti, održavanje ravnoteže pri slijetanju te mišićnu snagu nogu.

Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi –važno je da posturalni refleksi, posebno centar za ravnotežu, dobro funkcioniraju. Plesovi i plesne strukture pružaju izvrsno sredstvo za razvoj ovih refleksa

Primjeri poskoka i skokova:

- Škarice: skokovi s brzim, niskim podizanjem jedne pa druge noge, koja je ispružena u koljenu.
- Konj: skok sa zabačenim nogama unatrag.
- Mačji poskok: jedna pa druga noga skače savijena u koljenu pri mekanom doskoku.
- Roda: skok na jednoj nozi s rukama ispruženim kako bi imitirale kljun, uz pratnju pljeska.
- Zec: kratki sunožni skokovi.
- Žaba: skokovi iz dubokog čučnja.
- Dječji poskok: skakanje na jednoj nozi dok se kreće, uz pogrčenu prednju nogu i ispruženu odraznu nogu, izmjenjujući noge.

Zamasi – uzastopni pokreti napetosti i opuštanja koji se odvijaju u ritmičkom njihanju. Ovi pokreti čine središnje kretanje u plesu jer obuhvaćaju cijelo tijelo. Izvode se rukama i nogama u sunožnom ili raskoračnom stavu, stojećem, sjedu ili kleku, a glava i ruke se tijekom zamaha prilagođavaju trupu. Koristimo razne sprave za njihovo izvođenje, a također su vrlo pogodni za plesnu ritmičku gimnastiku kada se kombiniraju s pljeskanjem ili udaranjem udaraljka. (Kosinac, 1999)

Primjeri zamaha:

- Šuma: djeca simuliraju kretanje drveća u šumi. Ruke su ispružene iznad glave, a tijelo blago njiše sa strane na stranu kao da su grane pod utjecajem vjetra.
- Leptir: djeca stoje raznožno, ruke su ispružene sa strane. Zamasi se izvode brzim, lepršavim pokretima ruku kao krilima leptira.
- Valovi: djeca stoje u sunožnom stavu. Ruke su ispružene ispred tijela. Zamasi se izvode sinkroniziranim pokretima ruku gore-dolje, imitirajući valove na površini vode.
- Balon: djeca stoje raznožno, ruke su ispružene prema gore. Zamasi se izvode podizanjem i spuštanjem ruku kao da balon leti gore-dolje.
- Ptica: djeca stoje na jednoj nozi, druga noga je savijena u koljenu prema natrag. Ruke su ispružene kao krila ptice, a zamasi se izvode podizanjem i spuštanjem ruku kako bi imitirali letenje ptice.

Okreti - pokreti koji uključuju rotaciju oko uzdužne osi te se izvode na jednoj ili obje noge. Ovisno o dobi djece, mogu se izvoditi s punim stopalom ili petama podignutim od tla. Ključno je osvijestiti centar tijela i razviti sposobnost minimalnog napora za postizanje maksimalne napetosti mišića tijela i potporne noge. S predškolskom djecom, preporučuje se početi s vježbama okreta na obje noge. Položaj glave predstavlja ključan faktor pri izvođenju okreta. Tokom rotacije, glava ostaje zaostala sve do završetka okreta, nakon čega se brzo okreće i fokusira pogled na istu referentnu točku. Okreti se izvode koristeći inerciju zamaha ruku i nogu.

Primjeri okreta u plesu:

- Pirueta: rotacijski okret tijela na jednoj nozi, dok je druga noga savijena u koljenu i prislonjena na nogu koja služi kao oslonac za okret.
- Vijak okret: rotacija na obje noge, pri čemu se jedna noga prekriži ispred druge i okret se izvodi suprotno od prednje noge, simulirajući pokret vijka.

Ravnoteža - Vježbe ravnoteže imaju temeljnu svrhu održavanja tijela u ravnoteži tijekom kretanja u svim položajima. Te vježbe potiču aktivaciju mišićno-zglobnih osjeta, razvijaju sposobnost balansiranja i osjećaj prostora, te oblikuju stavove, položaje i način kretanja. (Kosinac, 2011)

Primjeri ravnoteže:

- Plamenac: uspravan položaj tijela, s podignutom nogom u koljenu, stopalo nagnuto unatrag i lagano oslonjeno na natkoljenicu druge noge. Ruke su raširene poput krila plamenca i koriste se za održavanje ravnoteže.
- Vaga: postizanje ravnoteže na jednoj nozi, sa stopalom cijelim na tlu, dok se druga noga podiže unatrag ili unaprijed, a tijelo je paralelno s podom.
- Roda: izmjenjivanje stajanja na jednoj i drugoj nozi, dok se druga noga savija u koljenu i oslanja na stojeću nogu.

## 5.2. Metodika učenja plesnih koraka

Prilikom učenja plesa, bez obzira na njegovu vrstu, ključno je prilagoditi se djetetovoj dobi i njegovim sposobnostima. Poštivanje principa i načela, poput postupnog napredovanja, igra ključnu ulogu. Prema Kosincu (2011), prvi korak je upoznavanje djece s pjesmom, učenje teksta i ritma. Tek tada se prelazi na plesne korake, koji se najprije demonstriraju kao cjelina plesne strukture. Djeca trebaju naučiti početni položaj, pravilan položaj ruku i kojom nogom započeti i u kojem smjeru se kretati. Ako je plesna struktura jednostavna, dijete može naučiti cijeli ples odjednom, dok se složenija struktura može podijeliti na dijelove koji se kasnije povezuju. U početku nije nužno fokusirati se na striktnu formu i precizno brojanje koraka; prioritet je da dijete najprije internalizira melodiju i ritam, dok će kasnije više pažnje biti posvećeno usklađivanju koraka s melodijom. Ritam se naglašava pljeskanjem, dok se ples izvodi uz određenu glazbu.

### 5.2.1. Implementacija metodičkih koncepta i smjernica u procesu usvajanja plesnih obrazaca

Prilikom učenja novih plesnih koraka i struktura, od iznimne je važnosti poštivanje metodičkih načela kako bi učinkovitost bila što uspješnija, a ujedno kako bi djeca što lakše, jasnije i preciznije savladala zadanu strukturu.

Princip sustavnosti i postupnosti - Sustavnost i postupnost su ključni elementi u svim područjima djelovanja, uključujući tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Ti principi su



međusobno povezani, međusobno se nadopunjuju i tvore cjelinu. Oni se primjenjuju u planiranju, programiranju, organizaciji nastavnih jedinica i pripremi nastavnika. Prilikom primjene principa postupnosti, važno je slijediti načela: od poznatog prema nepoznatom, od lakšeg prema težem, od jednostavnog prema složenom i od bližeg prema daljem. (Findak, 2003)

Princip zornosti - Kako bi učenici uspješno savladali određeno motoričko gibanje, važno je da im se to gibanje prikaže i vizualno predoči. To se postiže kroz žive demonstracije nastavnika te korištenjem vizualnih i audiovizualnih pomagala. Što je učenicima jasnija slika tog motoričkog gibanja, oni će ga brže, lakše i jednostavnije usvojiti. (Findak, 2003)

Princip individualizacije - Pravilna primjena principa individualizacije ključna je za postizanje uspjeha u svim ljudskim aktivnostima, kao i u obrazovanju. Kroz ovaj princip, učenicima se pruža mogućnost da iskažu svoju inicijativu, kreativnost i stvaralaštvo. (Findak, 2003)

Princip primjerenosti - Kako bismo postigli uspjeh u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, važno je da tjelesno vježbanje i motorička gibanja budu prilagođeni predznanju i motoričkom iskustvu učenika. Iako su učenici u istom razredu slične kronološke dobi, postoje razlike u antropološkim obilježjima koje treba uzeti u obzir. Poštivanje tih razlika je ključno kako bi se izbjegli negativni učinci na organizam i zdravlje učenika. (Findak, 2003)

### **5.3. Podjela plesnih struktura prema uzrastu djece**

Kosinac (2011) navodi podjelu plesnih struktura prema uzrastu djece:

- Od 6. do 7. godine

U toj dobi, djeca su vrlo aktivna i preporučuje se češća upotreba glazbe jer će djeca više uživati u praćenju ritma nego u slušanju uputa i zahtjeva učitelja. Glazba ima pozitivan utjecaj na smanjenje unutarnje napetosti djeteta i olakšava prilagodbu u školskom

okruženju. Upravo zbog toga, vrlo je važno koristiti se brojalicama, dječjim pjesmicama i jednostavnim ritmičkim vježbama kao ključnim sadržajima.

- Od 7. do 8. godine

Dijete može pokazivati različitu razinu pokretljivosti ovisno o svojem trenutnom raspoloženju. Ponekad je vrlo aktivno, dok je ponekad potpuno pasivno. Uživa u ponavljanjima i često trči i poskakuje u ritmu glazbe. Kako bismo obogatili njihovo iskustvo, trebamo im pružiti nove primjere kretanja i složenije oblike, poput stvaranja ritmičkih cjelina kroz pokrete uz pratnju udaraljki.

- Od 8. do 9. godine

Djeci se pokreti postupno usklađuju i poboljšava se njihovo držanje, a ona pokazuju interes za društvenim igrama i traže svrhu u pokretu. Kroz spajanje različitih plesova u cjelinu, odnosno koreografiju, koja može imati karakteristične običaje određenog kraja, postepeno se prelazi s igre na organiziraniji rad.

- Od 9. do 10. godine

U ovom razdoblju, što se aktivnosti tiče, intenzivnije su i ne proizlaze samo iz prirodnih uvjeta, već su i intelektualno motivirane. Djeca razvijaju veću samostalnost i izražavaju svoju osobnost. Pojavljuje se osjećaj odgovornosti i razvija se osjećaj za kolektivni rad. Također, djeca su sposobna izvoditi složenije povezane oblike pokreta, poput koreografija.

## 6. PRIMJENA TRADICIJSKOG PLESA U RADU S DJECOM

Prijenos tradicijskog plesa s izvora i njegovo oživljavanje u novom okružju zahtijeva stručnost, znanje i odgovornost. Prvi korak je razumijevanje svih elemenata strukture tradicijskog plesa i njegovih stilskih obilježja, te osobno usvajanje plesa. Nakon toga, potrebno je razviti proces uvježbavanja prilagođen određenoj skupini. Važno je izbjeći površan pristup koji bi mogao narušiti logiku i karakter tradicijskog plesa te ga pretvoriti u lažnu imitaciju. Očuvanje cjelovitosti tradicijskog plesa daje smisao angažmanu u folkloru.

Primjena tradicijskih plesova s djecom i mladima u urbanoj sredini zahtijeva multidisciplinarni pristup u kojem se kombiniraju etnološka (ples, glazba, pjesma, narodna nošnja), društvena, pedagoška i scenska saznanja. Postoje različite razine i ciljevi uvježbavanja tradicijskih plesova, kao što su rekreativno plesanje i zabava, učenje u pedagoškim ustanovama te scensko izvođenje. Svaki od tih ciljeva zahtijeva specifičan pristup i vođenje.

Svaki plesni pedagog trebao bi koristiti primijenjena pedagoška načela u radu s djecom i mladima. To uključuje pripremu djece za usvajanje određenog tipa tradicijskog plesa, prilagođavanje plesnih elemenata prosječnim psihofizičkim sposobnostima grupe, postupno uvježbavanje plesnih elemenata, estetsko oblikovanje tjelesnih pokreta te izbjegavanje jednoličnosti i uniformiranja plesnih koraka putem pretjeranog ponavljanja. Treba minimizirati imitacije i poticati individualnu plesnu kreaciju. Dok plesne vježbe služe za isticanje ljepote pokreta koji sami po sebi imaju vrijednost, u tradicijskom plesu pokret je rezultat duhovnog i emotivnog doživljaja pojedinca.

Tradicijski plesovi obdareni su iskrenim i uzvišenim emocijama jer su narodni plesači plesali spontano, živjeli ples u prirodnom okruženju, a ne samo izvodili. Knežević (2005.) govori kako izreku "Tko pjeva, zlo ne misli" možemo proširiti i reći "Tko pleše, taj i pjeva". Stoga je preporučljivo da učitelji uče djecu plesati kada su opuštena kako bi mogla aktivno sudjelovati svojim duhom i tijelom te obogatiti plesove emocijama. Inače, tradicijski ples može postati samo obaveza umjesto zadovoljstva.

U praksi, tradicijski plesovi se još uvijek najčešće uvježbavaju u kulturno-umjetničkim udrugama čiji članovi dijele želju za takvim izražavanjem. To je njihov osobni odabir, a ne obveza. U takvim situacijama, uloga voditelja je od iznimne važnosti. Voditelj

organizira, artikulira i ostvaruje stvaralačke zahtjeve i interese članova. On je ključni animator i motivator koji će uspješno djelovati samo ako dosljedno koristi pedagoške pristupe poput vizualne demonstracije, individualizacije, postupnosti, primjerenosti. Također je važno omogućiti svakom djetetu sudjelovanje, bez obzira na njegove predispozicije, te primjenjivati jednake kriterije prema svim članovima. Voditelj treba biti primjer uzornog i odgovornog ponašanja. Kroz pravedan, dosljedan i uporan rad, voditelj će najbolje motivirati društvene i stvaralačke potencijale članova. Pored stručnosti i vještine, voditelj treba gajiti ljubav prema ljudima i prema vlastitom narodu.

### **6.1. Izbor primjerenih tradicijskih plesova**

Jedno od osnovnih načela plesne prakse je odabir primjerenih plesova koji su usklađeni s prosječnim plesnim sposobnostima grupe djece i mladih. Uspjeh u svladavanju plesne tehnike i zadržavanju interesa djece za folklorni svijet najviše ovisi o tome. Kroz primjenu prikladnih vježbi, lako možemo procijeniti njihovu fizičku spremnost i plesne potencijale te na temelju toga odabrati plesnu tehniku koju će sva djeca moći svladati u razumnom vremenskom periodu, bez obzira na njihove individualne sposobnosti. Da bismo to postigli, bitno je dobro poznavati strukturu i stil tradicijskog plesa, budući da ponekad izgledom jednostavni plesni koraci mogu biti izazovni za naučiti, dok se s druge strane, neki složeni koraci mogu brzo usvojiti.

Pored procjene fizičkih i plesnih sposobnosti grupe, također valja uzeti u obzir određene duhovne, estetske i etnološke kriterije.

Arhaična kola i plesovi koji posjeduju dublje duhovno značenje i sadržaj, te zahtijevaju potpunu predanost i uživljenost izvođača kako bi stvorili cjelovit plesni doživljaj, nisu prikladni za djecu. Djeca još nemaju dovoljno koncentracije i kapaciteta da se potpuno užive u takve plesne uloge. Na primjer, ukoliko bi dječak autoritativno vodio ličko kolo, to bi djelovalo neprirodno i pomalo smiješno jer su takve uloge tradicionalno rezervirane za najmuževnije muškarce.

Određeni plesovi posjeduju estetske standarde koje mogu dočarati i izvesti samo odrasle osobe. Urođeno držanje i gracioznost visokih djevojaka i mladića iz Dalmacije prilikom izvođenja čak i jednostavnih plesnih struktura, izgledalo bi neprimjereno u izvedbi

djece, bez obzira na to što bi djeca možda svladala same plesne korake. Takvih primjera ima mnogo i bilo bi poželjno da ih prepoznamo i izbjegnemo.

Kod djece koja su rođena izvan urbanog okruženja i koja odrastaju u svom lokalnom okruženju, najprikladnije je započeti s uvodom u plesnu kulturu kroz lokalne tradicijske plesove. Na taj način spontano razvijamo i njegujemo njihov prirodni plesni stil te stvaramo autentične interpretatore vlastite plesne tradicije.

## **6.2. Postupnost u uvježbavanju**

Na početku, važno je krenuti korak po korak i detaljno razmotriti ples prema sljedećem principu: upoznavanje - uvježbavanje - grupno izražavanje, dopustiti djeci da prožive i usvoje svaki segment u svom vremenu. Poticaj individualnog i grupnog rada.

Kroz verbalno predstavljanje, djecu se upoznaje s osnovnim karakteristikama narodnog plesa (kontekst, plesnu strukturu, stil) i drugim zanimljivim elementima tradicijskog života (narodna nošnja, instrumenti, običaji, vicevi, lokalni govor i drugo). Djeci treba omogućiti da pogledaju fotografije ili video snimke te da slušaju vokalne izvedbe, po mogućnosti izvornih izvođača.

Nakon upoznavanja s tradicijskim plesom, slijedi njegovo uvježbavanje, koje se također dijeli u nekoliko metodičkih cjelina: ritam - korak - pokret - međusobno držanje i prostorna formacija - stil - ugođaj. Važno je imati na umu da je ispravljanje loše naučenih plesnih elemenata izuzetno teško.

Tradicijski ples ima određeni ritam koji se ne uvijek poklapa s ritmom glazbene pratnje. Knežević (2005.) predlaže da djeca najprije nauče ritam glazbene pratnje kroz pljeskanje objema rukama na razini prsa, a zatim ritam plesa kroz udarce nogama o pod. Nakon toga, djeca se mogu podijeliti u dvije grupe, gdje će jedna grupa pljeskati ritam glazbe, a druga udarati ritam plesa s nogama.

Plesni koraci su temeljni i precizni elementi plesa, pa se prvo polako prolazi kroz pokretanje koraka, a zatim ih se fiksira u određenom ritmu. Ako ples uključuje više figura, uvježbava se svaka figura posebno te ih se potom povezuje u cjelinu. Nakon toga, plesači se upoznaju s plesnim pokretima (noge, ruke, tijelo, glava) i ukrasima. Ako se radi o plesu s vertikalnim pomacima, vježba se gipkost gležnjeva i koljena te njihovo koordinirano pomicanje u vertikalnom titranju. Potrebno je posvetiti pažnju i

gracioznosti pokreta ruku, unatoč tome što to obično nije primarni plesni izraz. Također, osigurava se prostor za individualan doživljaj i izražavanje unutar pokazanih plesnih gesta. Knežević (2005.) preporučuje izbjegavanje pretjeranog naglašavanja besprijetkorne jednoličnosti pokreta i grupne uniformnosti, jer to može dovesti do gubitka duha, šarma i karaktera narodnog plesa, pretvarajući ga u plastičnu tvorevinu.

Nakon što se savlada plesnu strukturu, objašnjavaju se i uvježbavaju plesno držanje, odnosno pravilan hvat i kretanje u prostoru. U završnoj fazi, određuje se tempo plesa te se bitno usredotočiti na stvaranje kolektivnog stila i atmosfere, jer se nastoji održati svježina i živost kako ples ne bi postao rutina.

### **6.3. Tjelesna priprema**

Tradicijski plesovi iz različitih regija imaju specifične zahtjeve za mišićnom aktivnošću, posebno za noge. Stoga je važno osigurati odgovarajuću tjelesnu pripremu plesača u početnoj fazi rada, uključujući kondiciju, gipkost i snagu. Dječji su mišići često manje izdržljivi i slabiji zbog suvremenog načina života i utjecaja civilizacije, što stvara ograničenja u njihovim fizičkim sposobnostima za usvajanje određenih plesova. Upravo zbog toga potrebna je prikladna tjelesna priprema.

Zagrijavanje tijela prije svake vježbe ili probe ključno je za jačanje i pripremu djece za plesne napore. Predlaže se kontinuirano zagrijavanje koje uključuje trčanje, skakanje i različite pokrete nogu. Također je važno izvoditi vježbe razgibavanja za cijelo tijelo, s naglaskom na skupinu mišića koja će biti više opterećena tijekom vježbanja. Pravilnim zagrijavanjem i pripremom tijela stvaraju se uvjeti za maksimalno angažiranje djece.

Intenzitet plesa i pjevanja treba biti pravilno raspoređen i doziran kako bi se ostvarili planirani ciljevi. Treba imati na umu da istovremeno plesanje i pjevanje, izvođenje plesne koreografije i solističke plesno-pjevačke uloge zahtijeva dodatnu snagu i koncentraciju izvođača. Fizički angažman u narodnom plesu očituje se kroz brze korake, titranje i pomake tijela.

Važno je postupno povećavati intenzitet rada, dosežući vrhunac sredinom pokusa, a zatim postupno smanjivati kako bi djeca opušteno dočekala kraj. Tipičan raspored vremena za jedan pokus trajanja 90 minuta za djecu u dobi od 10 do 15 godina mogao bi izgledati ovako:

Zagrijavanje tijela: 10 minuta  
Učenje novih plesova: 15 minuta  
Plesanje koreografija ili već naučenih plesova: 40 minuta  
Ponavljanje plesova iz prvog dijela: 10 minuta  
Izvođenje pjevanih šetanih kola  
Razgovor i završna rasprava: 5 minuta (Knežević, 2005.)

Važno je pratiti razinu koncentracije i izražajnosti tijekom pokusa te prilagoditi raspored intenziteta rada. Postepenost je ključno načelo u postizanju uspješnih rezultata. Kroz pravilno zagrijavanje, tjelesnu pripremu i doziranje opterećenja, djeca će imati bolju izvedbu i smanjen rizik od ozljeda.

Ukupno trajanje pokusa od 90 minuta omogućuje dovoljno vremena za različite aspekte plesa i pjevanja, pružajući priliku za učenje novih plesova, vježbanje koreografija i izvođenje pjevanih šetanih kola. Također, razgovor na kraju omogućuje djetetu da izrazi svoje mišljenje i postavi pitanja.

Kroz pravilno strukturirane i pažljivo odabrane aktivnosti, možemo osigurati da djeca budu dovoljno fizički pripremljena za izazove tradicijskih plesova, te da istovremeno razviju svoju koncentraciju, izdržljivost i izražajnost.

#### **6.4. Koordinacija pokreta**

Osvještavanje tijela i usklađivanje pokreta u prostoru i vremenu ključni su u procesu pedagoškog odgoja folklornih plesača. Svi dijelovi tijela, uključujući prste, ruke, ramena, kukove, noge i stopala, aktivno sudjeluju u pokretu tijekom hodanja i složenijih plesnih pokreta. Stoga je važno aktivirati i kontrolirati sve tjelesne potencijale kako bi se razvila kontrola i estetika pokreta.

Treba uzeti u obzir da današnja djeca često nemaju priliku razviti motoričke vještine i koordinaciju kroz igru kao nekad. Stoga je važno započeti s osnovnim vježbama koje osvještavaju tijelo i koordiniraju pokrete ruku i nogu. Počnemo usklađivati obično hodanje s prirodnim pokretima ruku, postupno uvodeći složenije pokrete.

Primjer nekoliko vježbi koje su izvedene iz fragmenata tradicijskih plesova, izvedenih u odgovarajućem ritmu:

1. Koračanje prema naprijed: Korak naprijed lijevom nogom uz istovremeni pokret desne ruke prema naprijed. Ponoviti s desnom nogom i lijevom rukom.
2. Koračanje unaprijed s "neprirodnim" pokretima: Korak naprijed lijevom nogom uz pokret lijeve ruke prema naprijed. Ponoviti s desnom nogom i desnom rukom.
3. Koordinacija tijela i nogu: Težište na lijevoj nozi, desna noga podignuta. Saviti lijevu ruku u laktu i približiti je ramenu, dok se istovremeno bočno pomiče desna noga. Ponoviti s drugom stranom tijela.
4. Koračanje unaprijed i unatrag s pomicanjem bokova i ramena: Koračati četiri koraka unaprijed, a zatim četiri koraka unatrag. Kada se stane na lijevu nogu, pomaknuti lijevi bok ulijevo, a desno rame udesno. Ponoviti s drugom stranom.
5. Križanje koraka: Počinje se korakom polulijevo unaprijed, lijevom nogom. Zatim, korak desnom nogom iza lijeve noge. Nakon toga, radi se korak lijevom nogom bočno polulijevo natrag te korak desnom nogom ispred lijeve noge. Sve se zajedno ponavlja naizmjenično križajući korake.
6. Ruke i udaranje: Pljesnuti rukama ispred prsa, po natkoljenicama, prekrížiti ruke ispred prsa i dodirnuti dlanovima ramena, zatim pljesnuti ispred prsa.
7. Pljeskanje i dodirivanje: Plesač i plesačica stoje jedan nasuprot drugome. Pljeskaju rukama, prvo lijevom, zatim desnom, u visini prsa. Zatim prekríže ruke ispred prsa (lijeva ruka iznad desne) i ponovno pljeskaju. Mijenjaju položaj ruku (desna ruka iznad lijeve) i ponovno plješću.
8. Pljeskanje i dodirivanje stopala: Pljeskaju rukama ispred prsa, zatim lijevom rukom udaraju po vanjskoj strani lijevog stopala (savijeno u koljenu), dok desnom rukom udaraju ispred prsa. Potom desnom rukom udaraju po vanjskoj strani desnog stopala (savijeno u koljenu). Moguće je kombinirati udaranje po vanjskoj i unutarnjoj strani stopala.
9. Koordinacija udaranja i pokreta: Plesač i plesačica stoje jedan nasuprot drugome. Plješću rukama svaki za sebe u visini prsa, zatim udaraju rukama jedno o drugo (desnom rukom na desnu, lijevom rukom na lijevu). Nakon toga, plješću rukama svaki za sebe u visini prsa, dok lijevom rukom dodiruju petu podignute desne noge iza leđa. Ponoviti cijeli niz s drugom rukom i nogom.



10. Kruženje i udaranje: Težište tijela je na lijevoj nozi, a desnu nogu podignemo uz lijevu nogu i kružimo u suprotnom smjeru od kazaljke na satu. Istovremeno desnom podlakticom, koja je spuštena niz tijelo, kružimo u smjeru kazaljke na satu. (Knežević, 2005.)

Ove vježbe razvijaju svijest o tijelu, koordinaciju pokreta i kontrolu nad njima. Kroz pravilno izvođenje ovih vježbi, folklorni plesači mogu postići estetski i tehnički napredak u izvođenju folklornih plesova.

## **6.5. Razvijanje osjećaja za ritam**

Izvođenje ritmičkih pokreta tijela ključno je u plesu. Djeca najprije slijede urođene ritmove i teško se prilagođavaju zadanim ritmičkim zahtjevima. Razvijanje osjećaja za ritam može se postići kroz sviranje tradicijskih dječjih instrumenata i izvođenje pokreta prema određenim ritmičkim obrascima.

Dječji tradicijski instrumenti poput lončanih basova, rifljača, svirala od kukuruzovine, zvona i drugih omogućuju jednostavno svladavanje ritmičkih obrazaca i melodija. Ti instrumenti imaju različite tonove i intenzitete zvuka, što ih čini zanimljivima za djecu. Oni se mogu lako izraditi i potječu iz prirodnog okruženja. Možemo stvoriti maleni orkestar koristeći veći broj tih instrumenata. Osim sviranja na instrumentima, možemo koristiti i vlastito tijelo za stvaranje glazbe. Udaranjem nogu o pod, pljeskanjem rukama po tijelu i pucketanjem prstima možemo stvarati različite ritmičke obrasce i zvukove. Potičimo djecu da stvaraju različite zvukove koristeći svoje tijelo. Možemo započeti s jednostavnim ritmičkim hodanjem i pljeskanjem rukama. Izvodimo korake i pokrete u trajanju polovinske, četvrtinske i osminske vrijednosti. Da bismo olakšali razumijevanje različitih ritmova, možemo organizirati grupe djece koje izvode različite ritmičke obrasce pljeskanjem ili udaranjem nogama o pod. Dok izvode svoje zadatke i slušaju ostalu djecu koja stvaraju druge ritmove, razvijaju osjećaj za ritam. Nakon toga uključimo i druge dijelove tijela u te vježbe. Kretanje plesača u zamišljenoj kružnici i pjevanje pjesama s različitim ritmičkim obrascima također su korisne vježbe za razvijanje svijesti o mjeri i tempu.

## **6.6. Snalaženje u prostoru**

Ples se odvija u prostoru, koji obuhvaća plesača i njegovu putanju kretanja. Uspješno plesanje i kretanje u prostoru s jednim plesačem je prirodno, dok je organizirano kretanje grupe plesača složenije jer zahtijeva usklađenost svih pojedinaca. Čak i jedan neuvježban plesač može poremetiti usklađenost i rezultirati neuspješnim plesom u prostoru.

Tradicijski plesovi se izvode u različitim prostornim formacijama s figurama i plesnim crtama koje se čine jednostavnima. Međutim, uspješno grupno plesanje u prostoru zahtijeva savršenu usklađenost svih izvođača, što se postiže dugotrajnim i metodičkim vježbanjem.

Knežević (2005.) predlaže individualno i grupno vježbanje kružnog, zmijolikog, lančanog i pravocrtnog kretanja plesača unutar imaginarnih geometrijskih likova i plesnih crta. Također, preporučuje voditeljima da izvedu ove vježbe koristeći hodajuće, poskočne i trčeće korake uz poticajnu i živahnu folkloru glazbu.

## **6.7. Tradicijski plesovi i vokalna interpretacija**

U našim tradicijskim plesovima često se istovremeno pleše i pjeva. Ples i pjesma su međusobno povezani i čine cjelovito plesno iskustvo. Reprodiktivni folklorni ansambli također njeguju tu tradiciju, te se rijetko može vidjeti folklornu izvedbu koja ne uključuje i vokalnu izvedbu. U scenskim izvedbama, vokalna komponenta je vrlo važna jer pogrešno i nesigurno pjevanje može destabilizirati izvođače, izazvati nelagodu kod publike i umanjiti scenski dojam.

U pedagoškom procesu trebamo jednaku pažnju posvetiti istovremenom uvježbavanju tradicijskih plesova i pjesama, unatoč ustaljenom pravilu da se prioritet daje tradicijskom plesu. Ako djeca nisu dobro pripremljena za istovremeno plesanje i pjevanje, teško će kontrolirati glasnoću i tonalnu ljepotu. Ponekad se dogodi neartikulirano pjevanje i teško izgovaranje tekstova pjesama. Kada izvodimo određenu folklorne pjesme, djeca bi trebala upoznati dijalekt iz područja odakle pjesma potječe, jer samo tako možemo postići potrebnu kvalitetu narodnog izričaja. Ispravno stvaranje i razvijanje glasa postići ćemo primjenom utvrđenih metodičkih principa i načela glazbene kulture, s naglaskom na specifičnosti interpretacije narodnih napjeva.

Na sceni je važno pjevati u prikladnom tonalnom rasponu kako bi pjesma zvučala lijepo, i u prihvatljivom tempu koje djeca mogu održavati tijekom izvedbe. Prilikom izvođenja dviju uzastopnih pjesama, trebamo napraviti glazbeni uvod prije sljedeće pjesme kako bi djeca točno započela intonativno izvođenje. Također, trebamo poticati djecu da pjevaju tijekom sporijih i manje zahtjevnih plesova, te u početnom dijelu izvedbe kada su najsvježiji i najkoncentriraniji.

## **6.8. Tradicijski ples na sceni**

Hrvatska je razvila jedinstven i prepoznatljiv pristup u stvaranju folklornih kompozicija za scenu, koji kombinira autentičnu folklornu građu s visokim scenskim standardima. Naglasak je na prikazu čiste etnološke tradicije, estetski vrijednih elemenata i vjernoj interpretaciji izvođača. Učenje tradicijskih plesova danas uključuje i scensko nastupanje, što pruža zadovoljstvo izvođačima i potiče njihov rad. Scena je mjesto gdje se prikazuje kulturno i umjetničko stvaralaštvo, što zahtijeva pažljivo osmišljene folklorne scenske kompozicije, vještinu izvođača, usklađenost glazbe i plesača-pjevača te odgovornost prema nacionalnom stvaralaštvu. Pri stvaranju ili odabiru scenskih djela važno je upoznati kreativne potencijale skupine kako bi se autorske zamisli uspješno usvojile i izvele.

Tradicijski ples, koji je prvobitno nastao kao spontani izričaj naroda u prirodnom okružju, doživljava značajne promjene kada se prenosi na scenu. Pri prikazivanju narodnog plesa na sceni, pridajemo mu novu scensku vrijednost, zadržavajući bitne etnokoreološke elemente. Odabranu plesnu građu treba scenski oblikovati i stvoriti cjelovito scensko djelo, uz poštovanje ravnoteže, perspektive, dinamike, likovnosti i trajanja. Cilj nam je prikazati ples na sceničan način, dok istovremeno pazimo da ne narušimo tradicionalni tempo plesa. Tradicijski ples i narodna nošnja su čvrsto povezani, nadopunjujući i određujući jedno drugo. Izvođači na sceni, bez obzira na dob, trebaju proći duhovnu transformaciju, a posebna pažnja treba posvetiti pripremi djece kako bi se osjećala ugodno i prirodno u ulozi izvođača na sceni.

## **7. PROJEKT "CUNGE, CUNGE, CUNGERAJ"**

Folklor našeg zavičaja, originalan je i jedinstven projekt na području očuvanja tradicijske kulture u Hrvatskoj, ali i izvan njenih granica. Projekt je jedan od najsvjetlijih primjera primjene i realizacije strateških planova Grada Zaboka, Krapinsko zagorske županije i Republike Hrvatske. Originalan je jer se temelji na isključivo zagorskoj folklornoj baštini koja obuhvaća 8 tradicijskih plesova, a jedinstven je po mnogo čemu od čega je najvažnije istaknuti da u njemu svake godine sudjeluju svi učenici O.Š. K.Š. Gjalskog, svi učitelji razredne nastave, učitelji TZK i svi razrednici u predmetnoj nastavi.

### **7.1. Nastanak ideje**

Početkom školske godine, jedna od učiteljica obratila se Senki Jurini, dugogodišnjoj umjetničkoj voditeljici Ansambla Zabok, koreografkinji i poznatoj folkloristkinji, sa zamolbom vezanom uz pomoć u realizaciji nastave. Pojasnila je kako se po nastavnom planu i programu za učenike predmetne nastave obrađuju tradicijski plesovi, te da bi ona voljela da njeni učenici obrađuju plesove svoga kraja te se upravo zbog tog razloga obratila Senki u smislu preporuke plesova, kao i same stručne podrške. Oduševljena idejom, jer kako i sama kaže, kao folklorni voditelj sa više od 25 godina iskustva, nikad nije doživjela da se za folklor zainteresirao netko tko nije folkloroš, Senka Jurina iznijela je prijedloge plesova za svako pojedino godišće. Nakon kratkog vremena, izrađena je matrica za uvježbavanje te su zabočki učenici krenuli sa učenjem zagorskih tradicijskih plesova. Nadalje, 2007. godine, istaknuti hrvatski etnokoreolog, publicist i folklorni pedagog, Goran Knežević, osmislio je i javnosti prezentirao projekt „Hrvatsko salonsko kolo maturanata“. Knežević je osmislio koreografiju Hrvatskog salonskog kola koju bi izvodili hrvatski maturanti na posljednji dan svog srednjoškolskog obrazovanja. Ansambl Zabok i Senka Jurina kao voditeljica, prepoznali su i 2008. realizirali na način da su SVI zabočki maturanti, Ansambl Zabok i Gradski puhači orkestar na zabočkoj „norijadi“ izveli Hrvatsko salonsko kolo. 360 maturanata, 24 plesača Ansambla Zabok, 26 članova Gradskog puhačkog orkestra na središnjem zabočkom trgu. Na tom događanju nazočila je i pedagoginja osnovne škole Ksaver Šandor Gjalski, prof. Ružica Kotarski. Po završetku Hrvatskog salonskog kola zabočkih maturanata rekla je kako bi

bilo dobro da se tako nešto napravi i za „osmaše“. Senka Jurina, pristojno je odbila i navela kako nije pristalica „kopiranja“ te da se za njih može eventualno osmisliti nešto drugačije. To smišljanje trajalo je tek dva dana koliko joj je trebalo da iskoristi nastavni program TZK u predmetnoj nastavi i da odabere folklornu građu Zagorja i to primijenjenu uzrastu razredne nastave po godištima. Prije početka nove školske godine projekt „Cunge , cunge , cungeraj“ dobio je svoju formu i prezentiran je ravnatelju škole prof. Tomislavu Polanoviću koji je bez zadržke rekao: „Idemo u to, reci kaj treba!“, navodi Senka Jurina.

## **7.2. Provedba projekta**

Prva godine provedbe projekta bila je najteža. Održani su aktivni za učitelje razredne nastave gdje su oni naučili projektom predviđene plesove. Stručni tim Ansambla Zabok napravio je glazbene matrice za uvježbavanje plesova, a plesove su prezentirali, i s učenicima uvježbavali, uz učitelje, i voditelji i plesači Ansambla Zabok. Među učenicima bilo je onih koji su folklornu građu prihvaćali s oduševljenjem, ali i onih koji su se žestoko protivili plesu.

Bilo je odabranih osam tradicijskih plesova primjerenih (prema složenosti) dječjem uzrastu od prvog do osmog razreda. Za prvi razred odabran je ples "Muha (v) melin nosila" u kojem je potrebno da djeca savladaju hodanje u ritmu. U drugom razredu pleše se ples "Polegala trava detelina" za koji je karakteristično bočno hodanje u ritmu i pljeskanje. Za treći razred odabran je ples "Oj ti lepa moja či" u kojem se, uz savladavanje hodanje u ritmu, pojavljuje i poskočni korak, dok se u četvrtom razredu uvježbava "Jelica kolce vodila". Karakteristika svih navedenih plesova je da se izvode u kolu. Dalje, u petom razredu se prelazi na parovne plesove te se kao najpraktičniji pokazao "Podmostec". Prvi pravi parovni ples radi se u šestom razredu i to "Judin polka" u kojoj do izražaja dolazi koordinacija ruku i nogu. Plesom "Repa" savladava se trokorak u sedmom razredu, a valcer u "Oberštajeru" u osmom. Za uvježbavanje plesova su izrađene matrice i to u "dvije brzine".

Za učitelje razredne nastave je u listopadu održan kratak seminar na kojem su obrađena sva četiri plesa s pjevanjem te su oni svoja saznanja prenijeli djeci u svojim razredima

uz pomoć plesača Ansambla Zabok koji su odslušali seminare dječjeg folklor. Učenike predmetne nastave s plesovima upoznaje Senka Jurina osobno i to na nastavi TZK-a, nekoliko sati ih uvježbavaju s nastavnicima koji taj rad ocjenjuju, a potom do kraja školske godine ponavljaju na satovima razrednog odjela. Krajem školske godine održava se integrirani dan folklor kada se na trgu ispred crkve održava prezentacija projekta na način da svi učenici izvode plesove koje su tijekom te godine učili. Tu se izvođenjem pjesme "Cunge, cunge, cungeraj" priključuju i djeca iz dječjeg vrtića koja na jesen kreću u školu, zatim plešu svi prvi razredi, pa svi drugi i tako do osmog.

Što se tiče prvog "Cungeraja", tijekom uvježbavanja plesova, strasti su se smirile i svi su sa strepnjom dočekali prvo javno izvođenje. Na Trgu Svete Jelene Križarice u Zaboku okupili su se svi učenici O.Š.K.Š. Gjalskog i redom izvodili svoje plesove. Preko 800 dječjih glasića cvrkutalo je čekajući na svoj red. S prvim taktovima glazbe odgovorno i angažirano svaka je generacija izvela svoj ples.

I tako to traje više od 10 godina....

Samo što su sad negodovanja minimalna jer se u Cungeraju „mora biti“ te se mora upoznati odabrani ples za nadolazeću godinu i po mogućnosti izvesti isti bolje od paralelki.



Slika 23. Provedba projekta "Cunge, cunge, cungeraj"

### **7.3. Posebne vrijednosti koje je Projekt iznjedrio**

Prezentacija plesova izvodi se javno pred publikom što za svako dijete predstavlja ono što nazivamo „nastup“. A taj „nastup“ od nevjerojatne je važnosti za djecu koja nikada ne nastupaju na školskim ili drugim priredbama. Prva od posebnih vrijednosti Projekta je upravo činjenica da daje priliku i onima koji nisu posebno nadareni ili nisu imali priliku biti izabrani predstaviti se na pozornici.

Kao folkloristkinja s dugogodišnjim stažem u folklornom amaterizmu i djelovanju u folklornoj struci, Senka navodi kako sa sigurnošću može kazati da je očuvanje folklorne baštine gotovo u cijelosti prepušteno kulturno umjetničkom amaterizmu kojim se ipak bavi samo manji broj djece. Doprinos provedbe ovog projekta, za očuvanje zagorske folklorne baštine je od neprocjenjive vrijednosti.

Povodom provođenja projekta Cunge, Cunge, cungeraj – folklor našeg zavičaja, posebne čestitke zaslužuje ravnatelj škole prof. Polanović koji je prepoznao njegove vrijednosti i koji svesrdno podupire njegovu provedbu, kao i svi učitelji i razrednici koji svake godine daju izniman doprinos prilikom animacije učenika i uvježbavanju plesova.

Također, nakon prve godine provedbe, projekt je na natječaju gradova prijatelje djece proglašen "Najakcijom za djecu u Hrvatskoj", predstavljen je na smotrama Zaklade za građanski odgoj i demokratsko građanstvo, a 2012. godine predstavljen je i u okviru Međunarodne smotre folklora u Zagrebu. Projekt se održava i dan danas, te je već sad dio tradicije OŠ Ksaver Šandor Gjalski u Zaboku.

## 8. ZAKLJUČAK

Tradicija i folklor igraju iznimno važnu ulogu u oblikovanju identiteta i kulturnog bogatstva jednog naroda. Očuvanje raznolikih običaja, glazbe, plesa i priča prenosi nas u prošla vremena i postavlja temelj za buduće generacije. U modernom kontekstu, folklor obuhvaća praktično izvođenje tradicijskih plesova, a upravo ti plesovi postaju posebno značajni, jer kroz njih iskazujemo duboke i iskrene emocije. Djeca se prirodno povezuju s tradicijom i njezinim vrijednostima, a upravo kroz ples izražavaju svoje psihofizičke potrebe. Kroz koordinaciju pokreta, ritma i pjesme, tradicijski plesovi oblikuju tijelo, um i dušu djeteta te izgrađuju osjećaj pripadnosti i zajedništva. Raznovrsnost dječjeg narodnog stvaralaštva je obilna - od brojalice i uspavanka do pjesama i igara, a odabir konkretnih plesova ostavlja se na voditelju ili učitelju.

Unatoč važnosti, tradicijski plesovi često nisu dovoljno zastupljeni u obrazovnom sustavu. Djeca se sve više udaljavaju od kulturnih korijena pod utjecajem medija, a prava vrijednost plesa može biti prepoznata jedino kroz edukaciju. Stoga je nužno uvesti tradicijske plesne strukture u školsku nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Pravilno dozirane i prilagođene aktivnosti omogućit će djeci da se upuste u svijet tradicije kroz zabavu, igru i tjelesno izražavanje. Ples donosi niz koristi – usklađuje pokrete tijela, oplemenjuje duhovnost, potiče samopouzdanje i razvija osjećaj pripadnosti. Učitelji i voditelji moraju biti svjesni kako odabrati prikladne plesove za djecu te koristiti metodičke pristupe kako bi ples ostao igra, a ne obveza.

Primjer Osnovne škole Ksavera Šandora Gjalskog u Zaboku svijetli kao inspiracija za promjene. Projekt "Cunge, cunge, cungeraj" uveo je osam tradicijskih plesova Zagorja u nastavu za svaki razred, prilagođene njihovoj dobi i razumijevanju. Ovaj pristup osigurava da se djeca približavaju svojoj kulturi kroz plesnu radost i edukaciju, a istovremeno čuvaju dragocjeni folklor. Potrebno je da sve osnovne škole prepoznaju važnost ovakvih projekata kako bi obogatile obrazovni sadržaj i oblikovale generacije koje će cijeniti i prenositi svoje kulturno naslijeđe. Jer, ulaganje u učenje tradicijskih plesova nije samo investicija u kulturu, već i u oblikovanje budućnosti, gdje će tradicija biti most koji spaja prošlost, sadašnjost i budućnost!



## LITERATURA:

1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip
3. Ivančan, I. (1971). Folklor i scena. Zagreb: Institut za narodnu umjetnost.
4. Ivančan, I. (1974). Narodni plesovi u Gupčevu kraju. Narodna umjetnost : hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku, 10(1), 259-305.
5. Jurišić, G, Sam Palmić R. (2002). Brojalica: snažni glazbeni poticaj. Rijeka: Adamić
6. Knežević, G. (2002). Naše kolo veliko: hrvatski dječji folklor: gradivo iz 19. i 20. stoljeća. Zagreb: Ethno.
7. Knežević, G. (2005). Srebrna kola, zlaten kotač. Zagreb: Ethno.
8. Knežević, G. (2012). Sad se vidi, sad se zna. Zagreb: Ethno
9. Kosinac, Z. (1999). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Split.
10. Knežević, Goran (1993.) Naše kolo veliko: hrvatski dječji folklor gradivo iz 19. i 20. stoljeća. Zagreb: Ethno krajini“, Zagreb: Institut za narodnu umjetnost.
11. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.
12. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta: udžbenik za odgojitelje i učitelje. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
13. Maletić, A. (1983). Pokret i ples. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
14. Marošević, G. (2016): Folklorna glazba, Mozaik d.o.o., Zagreb.
15. Matejić. Z. (1978): Simbolička igra kod dece predškolskog uzrasta, Magistarski rad, Beograd, 1978.b.
16. Mikulić, M. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob. Diplomski rad. Petrinja: Visoka učiteljska škola
17. Paun, A. (2001). Pučke igre i igračke sutlanskog kraja. Zagreb: Kratis
18. Srhoj, LJ., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel internacional