

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE STRUKOVNE STUDIJE
REKREACIJA



BALETSKE VEŽBE KAO SREDSTVO REKREATIVNOG VEŽBANJA

Završni rad

Kandidat:
Iva Stijak
2506/2015

Mentor:
Dr Sanja Mandarić, redovni profesor

Beograd, 2021.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE STRUKOVNE STUDIJE
REKREACIJA



BALETSKE VEŽBE KAO SREDSTVO REKREATIVNOG VEŽBANJA

Završni rad

Kandidat:
Iva Stijak
2506/2015

1. Mentor: Dr Sanja Mandarić, redovni profesor
2. Član: Dr Dušan Mitić, redovni profesor
3. Član: Dr Lidija Moskovljević, vanredni profesor

Beograd, 2021.

SAŽETAK

Cilj rada je da se što približnije objasni i prikaže balet, ne samo kao umetnost, već i kao sredstvo fizičkog vežbanja - rekreacije. Rad se zasniva na predstavljanju značaja baletskih vežbi, a time i uticaja istih na očuvanje posturalnog statusa čoveka. Definisan je sam pojam rekreacije, istaknuta važnost rekreacije svih starosnih kategorija, kao i oblici rekreacije. Definisan je i pojam baleta, prolazak kroz istoriju, kao i osnove tehnike i terminologije istog. Prikazan je program najefikasnijih vežbi primenljivih u rekreativnoj populaciji, sa objašnjenom tehnikom pravilnog izvođenja za postavljanje tela u adekvatan položaj, pravilno disanje i izbegavanje povreda. Prikazane su i detaljne fotografije vežbača u različitim pokretima, sa ciljem približnijeg vizuelnog prikaza vežbi.

Ključne reči: istorija baleta, vežbe oblikovanja, tehnika, pozicije u baletu

SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. TEORIJSKI OKVIR RADA.....	6
2.1. Rekreacija	
2.1.1. Važnost rekreacije svih starosnih kategorija	
2.1.2. Oblici rekreacije	
2.2. Balet	
2.2.1. Istorija baleta	
2.2.2. Tehnika i terminologija klasičnog baleta	
3. PREDMET, CILJ I ZADACI RADA.....	16
4. PRIMENA BALETSKIH VEŽBI KAO REKREATIVNI SADRŽAJ.....	17
4.1. Prikaz vežbi uz baletski štap	
4.2. Prikaz vežbi oblikovanja	
5. ZAKLJUČAK.....	36
6. LITERATURA.....	37

1. UVOD

Rekreacija je dobrovoljna aktivnost po izboru pojedinca koja se odvija u slobodno vreme i zadovoljava potrebu za kretanjem, druženjem, zabavom, a da pri tome nije primarna zarada, već lične potrebe i zdravlje pojedinca. Postoje različiti oblici rekreacije, koje se mogu izvoditi na otvorenom ili zatvorenom prostoru, u grupama ili individualno, sa rekvizitima ili bez njih. S obzirom da je cilj rekreacije delovati na zdravlje i na sve njegove aspekte, važno je adekvatno prilagoditi aktivnost i opterećenje.

Balet je ples, balet je igra, balet je umetnost. Ali pored svega toga, balet je spoj muzike i pokreta, spoj tela i uma, spoj mehanike i duše, spoj energije i elegancije, spoj izvajanih poza i inovativne koreografije, spoj besprekorne kontrole, a ujedno i apsolutnog samostalnog izražavanja. Izražavanja kroz ritam i pokret. On zahteva snažnu fizičku, ali i psihičku spremu. Pre svega, utiče na pravilno držanje i posturu tela, ali i na razvoj psiho-fizičkih sposobnosti. Utiče na razvoj motorike, koordinacije, snage, izdržljivosti, pokretljivosti, a sa druge strane na razvoj koncentracije, pažnje, discipline, učenja, slušanja, kako muzike i drugih auditivnih podražaja okoline, tako i na “slušanje sopstvenog tela”. Svaka vežba u baletu mora da ima određenu svrhu da bi se postiglo što bolje izvođenje tehnike.

Jedna od mogućnosti vežbanja u rekreativne svrhe svakako može biti balet. Rekreativni balet predstavlja vežbe oblikovanja u kombinaciji sa baletskim vežbama. Može se odvijati u slobodno vreme i idealna je aktivnost za sve uzraste i oba pola. Obim, intenzitet i opterećenje ovakve vrste vežbanja su prilagodljivi u skladu sa uzrastom, fizičkom spremom i zdravstvenim stanjem vežbača. Namenjena je svima koji su ljubitelji gracioznog hoda i držanja, discipline, izvajanih poza, muzike i vežbanja. Svakom ko želi da se upusti u novo iskustvo, kome je potrebno posvetiti vreme, pažnju, istrajnost i upornost kako bi se postigli rezultati.

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. Pojam rekreacije

Reč rekreacija nastala je od latinske reči “*re creo*” ili “*re creare*” što znači obnoviti, ponovo stvoriti, ponovo kreirati.

Rekreacija predstavlja aktivnost pojedinca izvan profesionalnog rada, sa ciljem relaksacije, razonode, zabave, oporavka, očuvanja zdravlja i poboljšanja kako telesnog, tako i psihičkog stanja. Njom se postiže nadoknađivanje svih potreba koje su zanemarene usled dnevnih i profesionalnih obaveza. Ona ima važnu ulogu u svakodnevici čoveka, kako dece, učenika, studenata, zaposlenih, tako i ljudi zrelijeg doba, pa čak i penzionera.

S tim u vezi: “Svetska zdravstvena organizacija (World Health Organization - WHO) naglašava da nedovoljna fizička aktivnost, evidentna u svakodnevnom životu i radu, posebno ugrožava: predškolsku decu, adolescente, osobe izložene stresnim situacijama, neke osobe u trećem dobu i osobe koje boluju od hroničnih nezaraznih bolesti (gojaznost, hipertenzija, dijabetes melitus, osteoporoza...)” (Mitić, 2001, str. 65).

2.1.1. Važnost rekreacije svih starosnih kategorija

Deca predškolskog uzrasta, kao i adolescenti prolaze kroz biološku fazu rasta, razvoja i sazrevanja - puberteta, koja predstavlja jednu značajnu bio-psihosocijalnu fazu razvoja. To je osetljiv period hormonalnog sazrevanja, ali i „faza samoupoznavanja i prepoznavanja sopstvenosti” (Mitić, 1956). U tom periodu fizičko vaspitanje, igra, rekreacija i sport čine pozitivan preduslov za zdrav razvoj deteta, pa time i socijalizaciju, zabavu i druženje. Važnost rekreacije kod dece ogleda se i u razvoju samopouzdanja, boljem raspoloženju, poboljšanju kvaliteta sna i zdravih navika, regulisanju emocija, pa svim tim i boljim uspehom u školi. Osim toga, redovna fizička aktivnost dece dovodi do razvoja i usavršavanja motoričkih sposobnosti, kao i usvajanja značaja i suštine fizičke aktivnosti.

Prilično je zanemarena fizička aktivnost zaposlenih lica, koji sve češće sede duži vremenski period u nepravilnom položaju, za kompjuterom, a i ishrana često nije odgovarajuća. Time dolazi do narušavanja posture tela, ali i do povećane napetosti, stresa, čak i različitih oboljenja poput gojaznosti, hipertenzije i slično. Manjkom slobodnog vremena, zapostavljanjem

fizičke aktivnosti i brojnim stresnim situacijama, zaposleni su najčešće izloženi lučenju visokog nivoa kortizola. Hormon kortizol, popularnije nazvan hormon stresa prati adrenalin, suzbija imunitet, povećava pritisak i traži šećer, a “nervoza” želuca i povećan apetit uzrokuju gojaznost. Samim tim, nedovoljna aktivnost pojedinca smanjuje lučenje endorfina, odnosno “hormona sreće”, koji direktno utiče na smanjenje nivoa kortizola. Cilj rekreacije zaposlenih ogleda se u podizanju fizičke spremne, usavršavanju tehnike ili taktike neke aktivnosti, uticaju na mentalnu pripremu, kao i u prevazilaženju treme u pojedinim stresnim situacijama.

Kada je reč o osobama trećeg doba, rekreacija takođe predstavlja značajnu ulogu, kako za fizičko, tako i za mentalno stanje osobe. Godine nisu izgovor, niti razlog za neaktivnost i nezdrav način života. Baš naprotiv, bilo koji vid rekreacije starijim osobama omogućava održavanje pokretljivosti i zdravlja, održavanje socijalne interakcije i nezavistan život. Pod time se ne podrazumevaju samo sadržaji iz domena sportske kulture, već i kulture uopšte, umetnosti i različitih hobija, jer kulturne i sportsko-rekreativne manifestacije podstiču integraciju starih lica u društvo. Svakako je sigurno da intenzitet fizičkog vežbanja starijih lica treba biti kontrolisan i prilagođen zdravstvenom stanju, prethodnim nivoom fizičke aktivnosti ili neaktivnosti, kao i godinama.

2.1.2. Oblici rekreacije

Rekreacijom bi trebalo da se bavi svaka osoba, bilo kojom aktivnošću, bez obzira na godine. Ono što je sigurno je to da vrsta, intenzitet, trajanje i učestalost aktivnosti moraju biti u skladu sa sta. Različiti tipovi rekreacije se mogu izvoditi na otvorenom ili zatvorenom prostoru, individualno, grupno, organizovano, sa rekvizitima ili bez njih.

Tip rekreacije na otvorenom zahteva adekvatne vremenske uslove i ona se može izvoditi na sportskim terenima, trim stazama, igralištima, u parkovima, otvorenim bazenima, teretanama na otvorenom itd.

U zatvorenom prostoru ona se može odvijati onda kada vremenski uslovi ne dozvoljavaju aktivnosti napolju ili ako nekome više odgovaraju uslovi zatvorenog prostora. Tada se koriste zatvoreni sportski tereni, fitnes prostori, teretane, zatvoreni bazeni, sportske ili plesne sale itd., a svakako se rekreacijom možemo baviti i u kući ili nekom svom ličnom zatvorenom prostoru.

Što se tiče vrsta rekreativnih aktivnosti, i one se mogu podeliti u zavisnosti od toga da li se izvode u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Pa tako, za aktivnosti na otvorenom potrebni su dobri vremenski uslovi, bez padavina i to su, na primer, hodanje, trčanje, vožnja bicikla ili rolera, bilo koji vid sportske aktivnosti na sportskim terenima, plivanje, veslanje ili bilo koja aktivnost u vodi, rekreacija u teretanama na otvorenom i tako dalje, dok su recimo za klizanje i skijanje neophodne niske temperature, odnosno zimski period. Za rekreativne aktivnosti u zatvorenom prostoru, vremenski uslovi nisu bitni, a u ove aktivnosti mogu biti:

- trening u teretani (kardio trening, trening snage (funkcionalni, kružni, intervalni...))
- fitnes programi (individualni ili grupni (razne vrste aerobika, pilates, joga, zumba...))
- sportovi (fudbal, košarka, odbojka, tenis, stoni tenis, borilački sportovi...)
- plesovi ili bilo koje aktivnost uz muziku (standardni, latino, disko plesovi, balet...)

Iz grupe plesova, kao jedan od oblika rekreacije svakako može biti balet. Rekreativnim baletom mogu se baviti osobe kojima bavljenje istim nije profesija, već su ljubitelji gracioznog držanja, hoda i strogih formi tela, ljubitelji klasične muzike i ovakve vrste vežbanja. U rekreativnom baletu izvodi se većina vežbi koje izvode i profesionalni baletski igrači, a razlika između profesionalnog i rekreativnog bavljenja baletom je u tome što rekreativci izvode elemente u jednostavnijoj formi, obim i amplituda pokreta ne moraju da se izvode u punom intenzitetu, već onoliko koliko to dopuštaju individualne prirodne predispozicije tela.

2.2. Balet

Balet je muzičko-scensko delo, umetnička forma igre koja u sebi sadrži elemente kao što su pokret, harmonija, lična ekspresija samog baletskog igrača i drugo. Reč balet vodi poreklo od italijanske reči “*balletto*”, deminutiv reči “*ballo*”, što znači plesati, a zapravo “*ballo*” ili “*balare*” potiče iz latinskog jezika i ima isto značenje.

2.2.1. Istorija baleta

Balet je teatarski oblik igre čija istorija počinje u italijanskoj renesansi, u 15. veku. Tada se balet igrao na raskošnim dvorovskim balovima, igrači su nastupali zajedno sa muzičarima, a cilj nastupa bio je da se zabave prisutni.

Ubrzo zatim balet se proširio na francuski dvor. Zainteresovanost za umetnost Katarine Mediči (ital. Caterina Maria Romula de' Medici), italijanske aristokratkinje donela je entuzijazam za ples u Francusku i na taj način je obezbeđena finansijska pomoć za dalji razvoj baleta. Tadašnje baletske koreografije bile su prilagođene koracima dvorskih plesova, a kostimi igrača modi tog doba (za žene je to značilo formalne haljine do članaka).

Klasičan balet kakav se poznaje danas nastaje zahvaljujući Kralju Luju XIV, koji je i sam bio strastveni igrač. Prvi put je igrao u baletu "Kassandra", sa samo 13 godina, a zatim nastupao u čak 27 baleta. Njegovom zaslugom u to vreme balet izlazi sa dvorova i seli se u teatre. Veliki događaj za istoriju baleta bilo je osnivanje Kraljevske plesne akademije (franc. Academie Royale de Danse) 1661. godine u Parizu, koja je bila prva plesna akademija. Osnovao ju je muzičar Žan Batist Lili (franc. Jean Baptiste Lully). Zatim, 1671. godine osnovana je čuvena "Pariska Opera" (franc. Opera de Paris). Ona kasnije dobija naziv "Academie Royale da Musique" i ova akademija bila je spoj baletske i operске kompanije.

Ideja je bila da se ples vrati njenom prvobitnom savršenstvu, a da se tehnika unapredi koliko je to moguće. Insistiralo se na čistoti pokreta, ekspresivnosti, poetičnosti, virtuoznosti, što je zamenilo dotadašnje stroge forme pokreta živopisnom, melodičnom i lepršavom igrom. Igrom koja dobija oblik romantičnog baleta, sve više inspirisan legendama i bajkama, a opet deo njega postaju i temperamentni elementi narodnih igara. Ove akademija postaje prva profesionalna kompanija u svetu, koja postoji i danas, a otuda i dominacija francuskog jezika u baletskom rečniku.

Nakon Francuske balet je, 1720-ih godina počeo da se prikazuje širom Evrope. U Rusiji, 1738, nastaje Carska škola (rus. Императорская школа), koja je preteča današnje čuvene Akademije ruskog baleta Agripine Vaganove (rus. Академия русского балета имени А.Я. Варановой). Školu je osnovao balet majstor Žan Batist Lande (franc. Jean-Baptiste Lande). Od 1801. školom je rukovodio Šarl Didlo (franc. Charles Louis Didelot). Škola je nešto kasnije ugašena dolaskom Revolucije, zatim obnovljena kao Lenjingradska koreografska škola (rus. Ленинградского театра оперы и балета). Ubistvom boljševičkog revolucionara Sergeja Kirova (rus. Сергѣй Мирóновиč Кіров) 1934. Carski balet preimenovan je u Kirov Ballet (rus. Киров Балет). Konačno je dobio ime Marinski balet (rus. Балет Мариинского театра), pod kojim je poznat i danas i predstavlja jednu od vodećih kompanija u svetu.

Druga najveća kompanija je Boljšoj teatar (rus. Большой театр), čija je najpoznatija balerina bila čuvena Maja Pliseckaja (rus. Майя Михайловна Плисецкая), koja se smatra jednom od najboljih balerina 20. veka. Ova kompanija se takmičila u reputaciji sa Marinski teatrom, a tek nakon dolaska balet majstora Aleksandra Gorskog (rus. Александр Алексеевич Горский) 1900. ova kompanija počinje da razvija sopstveni autentičan identitet.

Baletska umetnost u Francuskoj 1830. doživljava pad, dok je u Nemačkoj, Italiji i Rusiji nastavio da se razvija, a zatim je ponovo predstavljen Zapadnoj Evropi od strane ruske kompanije “Ballets Russes”- Sergeja Djagiljeva (rus. Сергей Павлович Дягилев), ruskog umetničkog kritičara. Ova kompanija se smatra najvećom baletskom kompanijom 20. veka. Plesači ove akademije igrali su dela velikih imena u svetu umetnosti i baleta, kao što su Marius Petipa (rus. Мариус Иванович Петипа) (najpoznatiji baleti: “Don Kihot”, “Labudovo jezero”, “Krcko Oraščić) i Mihail Fokin (rus. Михайл Михайлович Фокин) (najpoznatiji baleti: “Šeherezada”, “Žar ptica”).

U 20. veku balet je počeo da dobija savremenije forme igre (klasičan, neoklasičan, moderan, nacionalan). Neoklasičan balet razvio je koreograf Žorž Balanšin (eng. George Balanchine) u Sjedinjenim Američkim Državama, a on je i osnivač kompanije “Njujorški Balet” (eng. New York City Ballet). Jedna od najpoznatijih predstavnica moderne igre bila je Isidora Dankan (eng. Isadora Duncan), koja se prva oslobodila baletskih patika - igrajući bosa, kako bi se naglasio prirodan ritam ljudskog tela.

Kako su se tehnika i forma baleta kroz vreme menjale, tako su se menjali i kostimi. Ženski kostimi su bili nalik dvorskim haljinama, teške i duge skoro do poda, a obuća je bila u skladu sa modom tog doba. Vremenom, kostimi su postali lakši od dvorskih kostima, suknje su postajale sve kraće, da bi pokreti nogu bili što vidljiviji i na kraju kulminirale u oblik *pačke*, koja je i danas najčešći kostim balerina. Takođe, i cipele sa visokim potpeticama zamenjene su nežnim cipelama, koje su dozvoljavale slobodnije pokrete, a zatim je došlo i do *špic patika*, koje daju potporu i stabilnost stopalu, omogućavaju podizanje na vrhove prstiju i predstavljaju najupečatljivije i najefektnije sredstvo jedne balerine.

2.2.2. Tehnika i terminologija klasičnog baleta

Pokret se definiše kao bilo koji pomak, kretnja, promena položaja nekog telesnog segmenta ili čitavog tela. Ali posmatrajući igrača, može se primetiti da je balet mnogo više od

samo fizičkih promena u položaju tela. Neizbežni uslovi za klasičan balet su “otvorenost” nogu, gipkost, koordinacija pokreta, stabilnost, sposobnost dobre rotacije, muzikalnost i naravno snaga i izdržljivost.

Opšte je poznato da “bez muke nema nauke”, pa tako i u baletu bez dobre, utemeljene tehnike, teže se izvode koraci, figure i izvajane poze, pa samim tim ni vizuelni efekat igrača ne može biti u punom sjaju. Svakodnevno mukotrpno vežbanje, višesatni rad, trud, i znoj kriju se iza jednog dobrog igrača i savršenog nastupa.

Baletska tehnika je skup stilizovanih pokreta i stavova, pri kojoj ne postoji upotreba sile i naglih pokreta. Svi pokreti su kontrolisani, a mišići izduženi. Sistem vežbi u baletskoj tehnici postavljen je tako da omogućava napredak tehničke veštine izvođenja pokreta. Postoji 5 osnovnih pozicija nogu i ruku, koje se mogu izvoditi zajedno ili posebno. Pozicije nogu:

Prva pozicija - stopala se dodiruju petama, prsti su okrenuti u stranu, obrazuje se prava linija na podu (Slika 1).



Slika 1. Prva baletska pozicija nogu

Druga pozicija - stopala su razdvojena za širinu jednog stopala, zadržavajući pravu liniju prve pozicije (Slika 2).



Slika 2. Druga baletska pozicija nogu

Treća pozicija - stopala su čvrsto priljubljena, otvorena, pokrivajući jedno drugo do polovine (Slika 3).



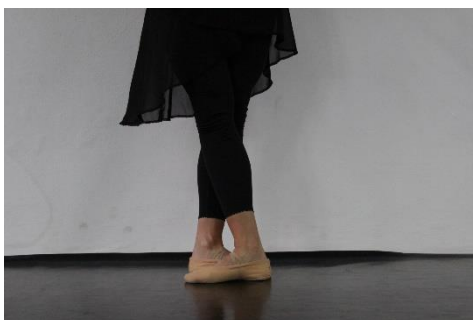
Slika 3. Treća baletska pozicija nogu

Četvrta pozicija - stopala se ne dodiruju, postavljena su paralelno, u rastojanju za otprilike jedno stopalo (Slika 4).



Slika 4. Četvrta baletska pozicija nogu

Peta pozicija - stopala su čvrsto priljubljena, prekrivaju jedno drugo. Peta jedne noge priljubljena je uz prste druge (Slika 5).



Slika 5. Peta baletska pozicija nogu

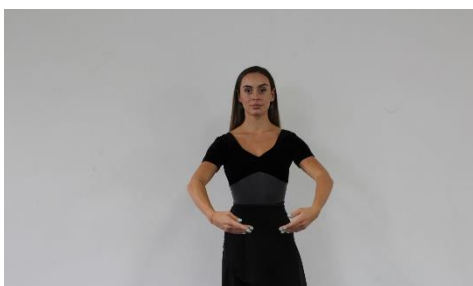
Pozicije ruku:

Pripremni položaj - priručiti obema. Ruke su slobodno opuštene, zaobljene u laktovima i šakama, obrazujući ovalni položaj. Ramena su opuštена i otvorena. Ruke ne dodiruju telo od šake do ramena. Prsti šaka su blizu jedni drugima, ali se ne dodiruju. Prilično su opuštени i slobodni, ali grupisani, dok palac blago dodiruje središnji deo srednjeg prsta (Slika 6).



Slika 6. Pripremni položaj

Prva pozicija - predručiti obema, zadržava se zaobljenost u laktovima i šakama, ramena ostaju opuštена i otvorena (Slika 7). Šake se dovode do visine dijafragme.



Slika 7. Prva baletska pozicija ruku

Druga pozicija - iz prve pozicije odručiti obema, zadržavajući blagu zaokrugljenost u laktovima i šakama. Laktovi i prste šake su u istoj ravni, a da se pri tome ramena ne podižu, već ostaju otvorena i opuštена (Slika 8).



Slika 8. Druga baletska pozicija ruku

Treća pozicija - iz prve pozicije uzručiti obema, zadržavajući zaokrugljenost u laktovima i šakama. Šake su okrenute unutra, blizu su jedna drugoj, ali se ne dodiruju. Rukama se pravi “ram” (okvir) oko glave, s tim da se ne zabacuju previše nazad (Slika 9).



Slika 9. Treća baletska pozicija ruku

Čas klasičnog baleta sastoji se od vežbi kod štapa i vežbi na sredini sale. Vežbe kod štapa se svode na skup istih vežbi, istog redosleda, koje se izvode od prvog do poslednjeg dana bavljenja baletom, uz modifikaciju brzine i težine izvođenja istih kroz godine i iskustvo. Zatim, vežbe na sredini sale, koje predstavljaju iste vežbe kao kod štapa, izvode se istim redosledom uz otežavajuću okolnost u kojoj ne postoji štap, odnosno mogućnost pridržavanja i oslonca. Nakon toga, nastupaju vežbe skokova ili vežbe na prstima- vežbe u špic patikama, koje rade samo balerine.

U prvim godinama bavljenja baletom, čas započinje igračkim maršom, koji uvodi telo u “radno” stanje, podiže puls i reguliše disanje i krvotok, a završava se vežbom *por de bras* (franc. *port de bras*), odnosno laganim savijanjem napred, nazad i u stranu, koji vraća telo u mirno stanje. Terminologija baletskih pokreta je na francuskom jeziku, a svaki naziv određuje karakter pokreta, vezanih za mišiće. Pa tako postoje razne vrste batmana (franc. *battement*), na primer batman tandi (franc. *battement tendu*) u prevodu ispruženi batman, koji razrađuje istegnutost nogu, batman žete (franc. *battement jete*) tj. batman sa izbacivanjem noge u vazduh, razrađujući pokretnost i lakoću nogu, zatim batman fondi (franc. *battement fondu*), kojim se sa takozvanim rastopljenim ili razlivenim pokretom razrađuje gipkost, batman suteni (franc. *battement soutenu*), u prevodu neprekidno ili nesmanjeno, čime se utiče na gipkost i snagu nogu itd.

Razni oblici *rond de jambe* (franc. *rond de jambe*), kojima se kroz kruženje noge po podu ili u vazduhu radi na otvorenosti i pokretljivosti sklopa bedrenih kostiju. Većina naziva imaju i opisni karakter, odnosno opisuju pokret koji se vrši, pa na primer *assemble* (franc. *assemble*) znači skupljanje tj. zajedno, *passe* (franc. *passe*) - prolazno, *coupe* (franc. *coupe*) -

sečeno, glisad (franc. *glissad*) - klizanje, balance (franc. *balance*) - njihanje. Takođe, mnogi nazivi vezani su za plastične pokrete životinja, recimo pa d šas (fran. *pas de chasse*) se prevodi kao mačiji skok, kabriol (franc. *cabriole*) kao nestašni skok u čijem korenu naziva se nalazi italijanska reč kapra (franc. *capra*), što znači koza.

Kako se forma baleta kroz vreme menjala, tako se menjala i tehnika koja nije bila tako striktna kakvom je poznajemo danas. Nekadašnju tehniku baleta opisivala je “sladunjavost”, setni i sitni pokreti, koketna lepota poze. Vremenom pravila su se jasnije definisala, a time je tehnika evoluirala u tačne, stroge, jednostavne linije, smirenost poza, maksimalne amplitude pokreta. Dodavani su brzi okreti - piruete, kao i skokovi, koji su najpre karakteristični za muške igrače-baletane, a koji čine igru dinamičnijom. Kao vrhunac u evoluciji baletske tehnike jeste postavljanje na prste (špic patike), što je već jednoj elegantnoj formi igre dalo posebnu notu uzvišenosti, izduženosti, gracioznosti i vazdušaste lakoće.

3. PREDMET, CILJ I ZADACI RADA

Pregledom dostupne literature iz prostora rekreacije i baleta, definisani su predmet i cilj rada. Predmet rada je je primena baletskih vežbi u rekreativnom vežbanju..

Cilj rada je dati prikaz baletskih vežbi kao sredstva rekreativnog vežbanja.

U skladu sa ciljem rada proističu sledeći zadaci: prikupljanje adekvatne literature; definisanje najefikasnijih vežbi sa objašnjenom tehnikom pravilnog izvođenja, za postavljanje tela u adekvatan položaj, pravilno disanje i izbegavanje povreda; detaljna ilustracija vežbača u različitim pokretima, kao i angažovanih mišića prilikom izvođenja istih; utvrđivanje programa treninga baletskih vežbi u rekreaciji, kroz sve telesne segmente; definisanje zaključaka o primeni baletskih vežbi u rekreativnom vežbanju.

4. BALETSKE VEŽBE KAO REKREATIVNI SADRŽAJ

Balet karakterišu stroge forme pokreta telom u kojem estetski oblikovano kretanje razvija koordinaciju pokreta, gipkost, okretnost i mišćnu izdržljivost. Baletske vežbe u kombinaciji sa vežbama oblikovanja mogu biti idealan vid rekreativnog vežbanja. U skladu s tim, jedan čas rekreativnog baleta namenjen je svim starosnim kategorijama, srednjeg je intenziteta i može se realizovati u baletskim salama, sportskim salama, kao i u prostorijama za rekreativni sadržaj. Čas bi trebalo da traje od 60-90', 3 puta nedeljno. Kroz ovakav program, vežbači dobijaju osnovna znanja o baletskim položajima, stavovima, pozicijama, a vežbama oblikovanja dobijaju kvalitetnu osnovu za lakše i pravilnije izvođenje istih.

4.1. Prikaz vežbi uz baletski štap

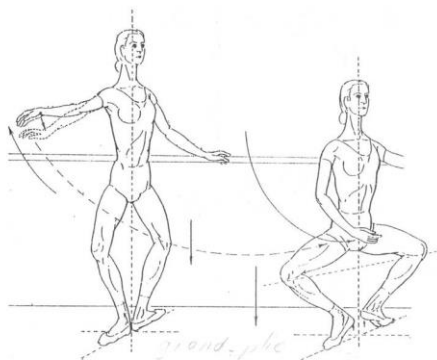
Čas klasičnog baleta sastoji se iz vežbi kod štapa i vežbi na sredini sale. One se izvode istim redosledom, uz otežavajuću okolnost na sredini sale gde ne postoji štap, odnosno mogućnost oslonca. Svaka vežba, pokret i položaj ima tačno definisan način izvođenja i rade se naizmenično, na desnoj, pa na levoj strani.

Baletski čas se uvek započinje i završava u početnom položaju tela, odnosno u stavu koji se primenjuje kroz ceo čas. U ovom položaju je potrebno osvestiti svaki segment tela, jer pravilno postavljeno telo je preduslov za potrebnu ravnotežu tokom izvođenja vežbe.

Vežba 1 - Demi plije (franc. Demi plie) i grand plije (franc. Grand plie). Termin plie u prevodu znači savijanje, skupljanje, dok u baletu predstavlja polučučanj (Slika 10).

Početni položaj: Vežbač je okrenut ili licem prema štapu, oslonjen obema rukama na isti ili okrenut bokom, oslanjajući se jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Stopala su u prvoj poziciji.

Tehnika izvođenja vežbe: Iz početnog položaja izvodi se plije, odnosno u polučučanj, sa otvorenim kolenima na stranu, sve dok su pete priljubljene uz podlogu. Kada Ahilova tetiva više ne dozvoljava održavanje kontakta sa podlogom, pete se odvajaju od poda i tada se prelazi u grand plije. Istim putem se dešava vraćanje u početni položaj - prvo se spuštaju pete, a zatim opružaju kolena.

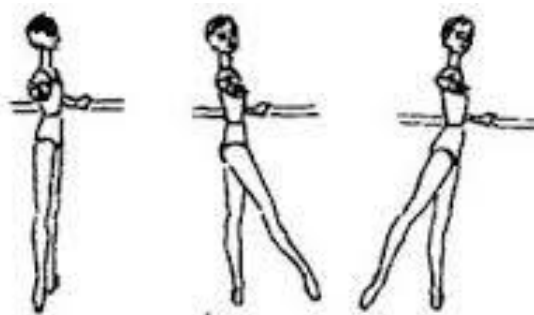


Slika 10. Vežba 1

Vežba 2 - Batman tandi (franc. Battement tendu). Termin batman u prevodu znači udaranje, odbijanje, dok u baletu označava ravnomerno kretanje noge koja izvodi pokret (Slika 11).

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Vežba se uči u početku u prvoj, a kasnije u petoj poziciji.

Tehnika izvođenja: Iz početnog položaja, noga koja izvodi pokret, klizi celim stopalom po podu, peta se odvaja od poda i produžava klizanje istežući ris i prste. Istom putanjom se vraća nazad. Vežba se može izvoditi napred, u stranu i nazad.



Slika 11. Vežba 2

Vežba 3 - Batman tandi žete (franc. Battement tendu jete)

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. U početku, vežba se uči u prvoj, a kasnije radi i u petoj poziciji (Slika 12).

Tehnika izvođenja vežbe: Iz početnog položaja, noga koja izvodi pokret, vrši pokret batman tandija (klizi celim stopalom po podu, peta se odvaja od poda i produžava klizanje istežući ris i prste), a zatim se oštro odvaja od poda na 25 stepeni. Istom putanjom se vraća nazad. Vežba se može izvoditi napred, u stranu i nazad.

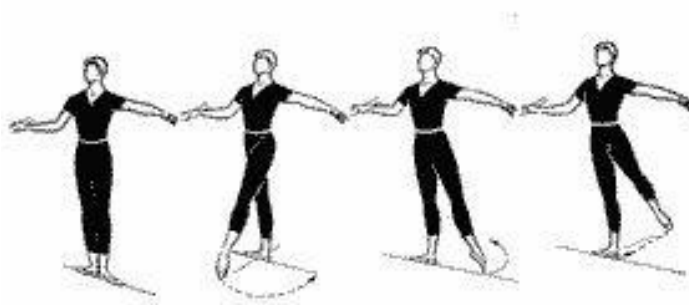


Slika 12. Vežba 3

Vežba br. 4 - Rond de žamb par ter (franc. Rond de jambe par terre). Termin u prevodu označava kruženje noge po podu, koje se može vršiti andeor (franc. En dehors), odnosno pokret kruženja na spolja i andedan (franc. En dedans), odnosno pokret kruženja ka unutra (Slika 13).

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Stopala su u prvoj poziciji.

Tehnika izvođenja vežbe: Iz početnog položaja, kroz demi plije, noga koja vrši pokret se pruža napred (tehnikom izvođenja batman tandija). Zadržavajući otvorenost noga koja izvodi pokret klizi po podu, opisujući vrhom prstiju polukrug. Istovremeno se ispruža koleno stajne noge. Ako se radi andeor, krug po podu se opisuje od napred, prema nazad, a ako se radi andedan - obrnuto, tj. od nazad prema napred.



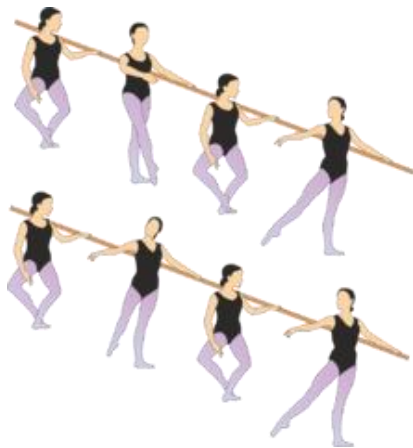
Slika 13. Vežba 4

Vežba 5 - Batman fondi (franc. Battement fondu). Termin u prevodu znači izvučeni, sliveni batman - složeniji od prethodnih pokreta (Slika 14).

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Stopala su u petoj poziciji.

Tehnika izvođenja: Iz početnog položaja obe se noge savijaju postepeno, zadržavajući otvorenost- kolena i stopala su maksimalno otvorena na stranu. Stajna noga vrši demi plije, dok

se noga koja izvodi pokret postavlja na poziciju kudpjea (franc. Cou-de-pied) - stopalo dodiruje ili obuhvata članak stajne noge. Zatim, bez zadržavanja, obe noge se postepeno ispružaju, i dalje zadržavajući otvorenost kolena i stopala, pri čemu se noga koja vrši pokret opruža na visinu od 45 stepeni. Vežba se može izvoditi napred, u stranu i nazad.



Slika 14. Vežba 5

Vežba 6 - Batman developpe (franc. Battement developpe)

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Stopala su u petoj poziciji (Slika 15).

Tehnika izvođenja: Iz početnog položaja, noga koja vrši pokret prolazi kroz poziciju kudpjea, zadržavajući otvorenost kolena i stopala, zatim klizi kroz poziciju pasea (franc. Passe) - stopalo vrhom prstiju dodiruje sredinu kolena stajne noge i ispruža se napred najmanje na 90 stepeni. Zategnuta i otvorena noga zadržava visinu, a zatim se spušta do poda i tehnikom batman tandija se vraća u početni položaj. Vežba se može izvoditi napred, u stranu i nazad.



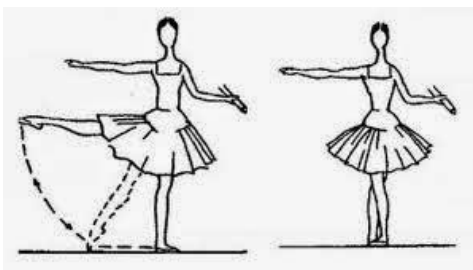
Slika 15. Vežba 6

Vežba 7- Grand batman žete (franc. Grand battement jete)

Početni položaj: Vežbač je bokom okrenut štapu, oslonjen jednom rukom na štap, dok je druga u pripremnom položaju. Stopala su u petoj poziciji (Slika 16).

Tehnika izvođenja: Iz početnog položaja, noga koja vrši pokret se klizećim pokretom izbacuje iz pete pozicije, na visinu najmanje od 90 stepeni. Istim putem se spušta klizećim pokretom u petu poziciju. Vežba se može izvoditi napred, u stranu i nazad.

Sve navedene vežbe se izvode prikazanim redosledom. Svaka vežba se izvodi prvo desnom, pa levom nogom. Izvode se uz muziku, a broj ponavljanja svake vežbe je 8 do 16 za svaku nogu.



Slika 16. Vežba 7

4.2. Prikaz vežbi oblikovanja

U cilju oblikovanja tela vežbača primenom baletskih vežbi, prikazane su vežbe za celo telo, podeljene na segmente: vežbe za ruke, vežbe za trup, vežbe za karlicu i vežbe za noge.

POSTAVLJANJE U POČETNI POLOŽAJ

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja, sa postavljenim rukama i nogama u prvu poziciju. Ruke su u visini dijafragme, zaobljene u laktovima i šakama, a stopala obrazuju ravnu liniju na podu, dotiču se petama, dok su prsti stopala okrenuti na stranu (Slika 17). Grudna kost je isturena, ramena otvorena (spajanjem lopatica, ramena se povlače nazad) i opuštena, a kolena opružena. Insistira se na aksijalnom izduživanju kičme, pri čemu se angažuju trbušni mišići, a mišići karlice su podignuti. Karlica se blago nagnje prema nazad, povijajući donji deo leđa, čime se angažuje i veliki sedalni mišić. Na ovaj način se postiže oslobađanje karlično-bedrenog sklopa i olakšava razvianje otvorenosti nogu. Uspostavlja se ravnoteža između mišića trbuha i mišića

kičmenog stuba. Početni položaj se može raditi u svih 5 osnovnih pozicija. Zadržavanje položaja nekoliko minuta.

Angažovani mišići: opružач kičme, slabinsko-bedreni mišić, pravi trbušni mišić, unutrašnji/spoljašnji kosi mišić i veliki sedalni mišić.

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba poslužiće za upoznavanje sopstvenog težišta tela, kao i promena koje se odvijaju duž kičmenog stuba. Cilj je da se zadrži početni položaj nekoliko minuta, kako bi se podstakao rad mišića, uspostavilo pravilno, ravnomerno disanje i kako bi se telo adaptiralo na ovaj položaj, koji je osnova za svaki dalji pokret.



Slika 17. Početni položaj

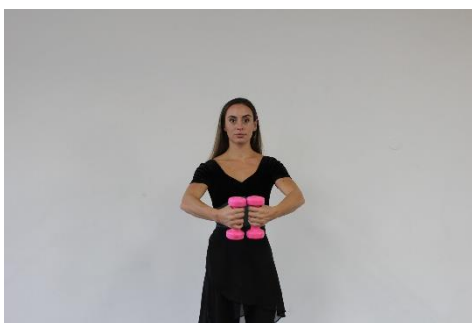
VEŽBE ZA RUKE

VEŽBA 1

Potrebni rekviziti: bučice

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja, sa nogama u prvoj poziciji, rukama u pripremnom položaju i bučicama u obe šake.

I deo vežbe - predručenje obema, odnosno podizanje ruku u prvu poziciju, zadržavajući zaobljenost u laktovima i šakama, dok su ramena opuštena i otvorena. Šake se dovode do visine dijafragme (Slika 18a).



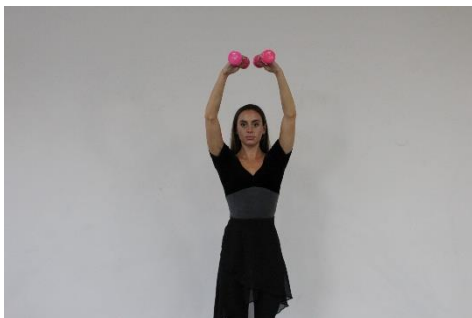
Slika 18a. Vežba 1 – prvi deo

II deo vežbe - iz prve pozicije odručenje obema, odnosno odvođenje ruku do druge pozicije, pri čemu se idalje zadržava zaobljenost u laktovima i šakama. Lakat i šaka su u istoj ravni, a da se pri tome ramena ne podižu (Slika 18b).



Slika 18b. Vežba 1 – drugi deo

III deo vežbe - iz druge pozicije uzručenje obema, podizanje ruku u treću poziciju, takođe zadržavajući zaobljenost u laktovima i šakama. Šake su okrenute unutra, blizu su jedna drugoj, ali se ne dodiruju. Rukama se pravi elipsasti oblik oko glave (Slika 18c).



Slika 18c. Vežba 1 – treći deo

Istom putanjom se ruke vraćaju do početnog položaja. Celu vežbu ponoviti 6-8 puta.

Angažovani mišići: mišići ruku, mišići ramenog pojasa, grudni mišići, mišići gornjeg dela leđa.

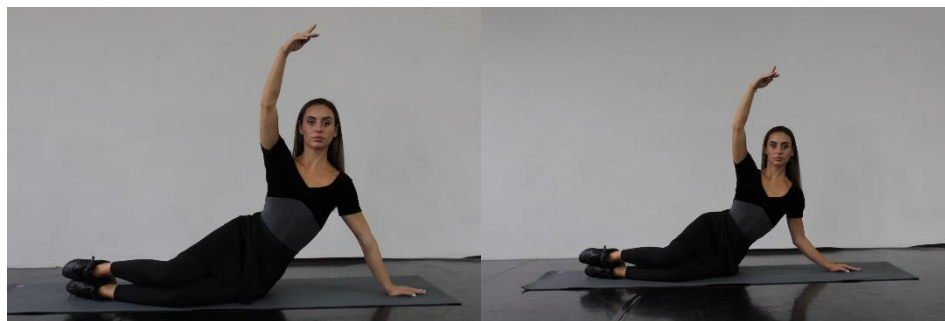
Korisni efekti za rekreativce. Ovom vežbom podstiče se pravilno pozicioniranje i efikasnost pokreta ruku. Jačanjem mišića gornjeg dela tela utiče se na kontrolisanje pokreta, kao i na sprečavanje povreda istih. Samim tim ramena, ruke, laktovi i zglobovi ručja su zaštićeniji, pa kasnijim izvođenjem različitih položaja, zagarantovani su slobodniji pokret, koje prati gracioznost i koordinisanost. Takodje, jačanje mišića ruku, ramenog pojasa, grudi i leđa omogućava baletanima jednostavnije i sigurnije podizanje partnerke.

VEŽBA 2

Tehnika izvođenja. Zauzimanje sedećeg položaja na desnom boku, sa nogama savijenim u kolenima. Desna šaka je oslonjena na podlogu, a lakat desne ruke opružen. Leva ruka je u trećoj poziciji. Udah predstavlja pripremu za predstojeći pokret. Sa izdahom savija se lakat desne ruke skoro do poda, a zatim opruža i vraća u početni položaj. Vežbu ponoviti 8-10 puta desnom rukom, zatim isto levom (Slika 19).

Angažovani mišići: Troglavi mišić nadlaktaka, najširi mišić leđa, prednji zupčasti mišić, veliki obli mišić, veliki grudni mišić, spoljašnji/ unutrašnji kosi mišić

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba obezbeđuje jačanje mišića nadlaktaka, koji podpomažu zglobovima ručja i šake da podržavaju telesnu masu gornjeg dela tela. Pri izvođenju ove vežbe treba insistirati na odgurivanju podloge od sebe šakom, kako bi se osetila snaga nadlaktice.



Slika 19. Vežba 2 – za ruke

VEŽBA 3

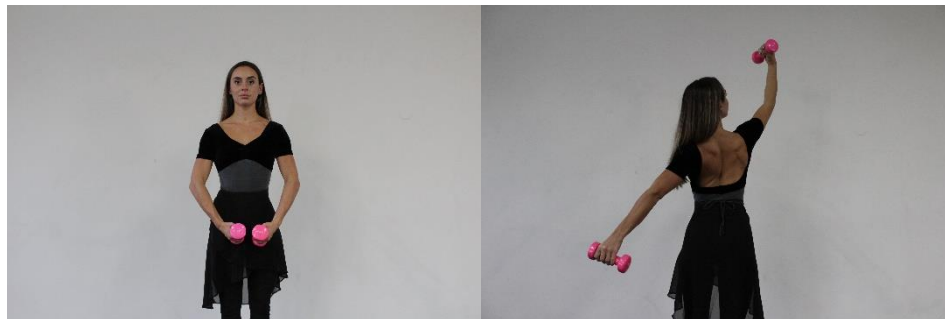
Potrebni rekviziti: bučice

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja, sa nogama postavljenim u širini kukova, a stopalima u paralelnoj poziciji ili okrenutim upolje. Ruke su postavljene u pripremni položaj, sa

bučicama u obe šake. Udah predstavlja pripremu za predstojeći pokret. Sa izdahom, levom rukom uzručiti na visinu nešto iznad visine ramena. Šaka je okrenuta prema lica, a ruka zadržava zaobljenost. Istovremeno sa pokretom lever uke, desnom rukom zaručiti, odnosno vršiti pokret opružanja u zglobu ramena. Izvođenjem ovog pokreta važno je zadržavati kukove anfas (franc. *an face*), odnosno okrenute prema napred, dok se u gornjem delu telu vrši minimalna rotacija na spolja. Zadržavanje u tom položaju 2-4 sekunde, a zatim kontrolisanim pokretima vraćanje u početni položaj. Vežbu ponoviti 10-12 puta desnom, a zatim isto levom rukom (Slika 20).

Angažovani mišići: Veliki grudni mišić, veliki obli mišić, deltasti mišić, najširi mišić leđa

Korisni efekti za rekreativce. Kod izvođenja ove vežbe, bez obzira na rotaciju trupa, kukovi ne treba da se pomeraju, lopatice su u stabilnom položaju, a ruke zadržavaju elegantnost pokreta. Takođe, prilikom odvođenja ruke nazad, u zglobu ramena se vrši blaga unutrašnja rotacija. Taj pokret treba da se odvija bez opterećenja i tako da se nadlaktica lako i glatko pokreće. Ova vežba se može izvoditi i bez bučica, kako bi se samo vežbao pokret, pri kom se kontroliše pozicioniranje tela i izbegava lučno povijanje kičmenog stuba. Postiže se i lep pokret pri kom ruke same klize, sa lakoćom i bez velikog napora. Vežbom se omogućava pokret koji deluje “mekano” i graciozno.



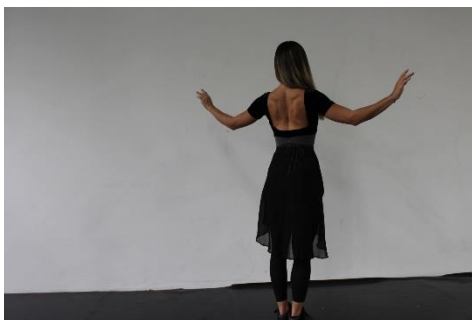
Slika 20. Vežba 3 – za ruke

VEŽBA 4

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja, stav spetni. Odručiti obema. Izvođenje pokreta započinje savijanjem laktova na dole i spuštanjem ruku do kukova. Vrat zadržava izduženost, grudi su otvorene i podignute, a ramena opuštena. Šake su graciozne, opušteno i treba da jednostavno prate kretanje ruku. U momentu kada se ruke spuste do kukova, laktovi se savijaju na gore, podižu se nadlaktice, što je praćeno minimalnim zakašnjenjem podlaktica, a zatim i šaka. Pokret se izvodi do visine ramena, izgleda kao talas rukama i vrši se neprekidno i sliveno. Vežbu raditi 30-60 sekundi (Slika 21).

Angažovani mišići: mišići ruku, ramena i leđa

Korisni efekti za rekreativce. Ovom vežbom postiže se oblikovanje vitkih, gracioznih, baletskih ruku, istovremeno izgrađujući snagu gornjeg dela tela i pravilno držanje. Za ovu vežbu nije potrebno dodatno opterećenje, ali svakako postoji otežana opcija da se ista vežba radi sa bučicama u obe šake. Pokret je prilično jednostavan, iako onima koji se ne bave plesom deluje komplikovano. Suština je u tome da pokret vrši lakat i nadlaktica, a da ih podlaktica i šakama samo sliveno prate.



Slika 21. Vežba 4 – za ruke

VEŽBE ZA TRUP

VEŽBA 1

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg položaja na stomaku, sa opruženim nogama i rukama u trećoj poziciji. Udahom, izduživanjem u predelu kičmenog stuba i kontrakcijom sedalnih mišića odiže se trup od tla, dok su ruke u nepromenjenom položaju. Zadržavanje u tom položaju nekoliko sekundi, pri čemu se izdužuje zadnji deo vrata, a glava se nikako ne zabacuje nazad, već ostaje u produžetku kičmenog stuba. Zatim se sa izdahom i aksijalnim izduživanjem kičme, kontrolisanim pokretima telo vraća u početni položaj. Insistira se na dodatnom forsiranju podrške tela angažovanjem trbušnih mišića i mišića karličnog dna (Slika 22). Vežbu ponoviti 8-10 puta.

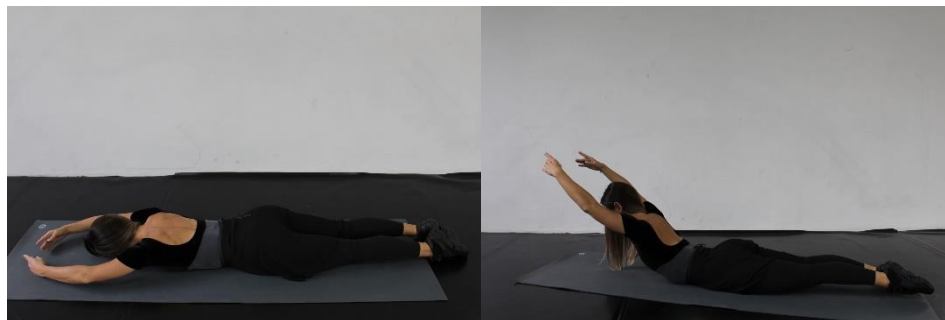
Angažovani mišići: Opružrač kičme, poprečnortenični mišić, četvrtasti slabinski mišić, mišići karličnog dna, unutrašnji/ spoljašnji kosi trbušni mišić.

Korisni efekti za rekreativce. Prilikom izvođenja bilo koga tipa opružanja kičmenog stuba, važno je imati na umu da ceo kičmeni stub treba da se izduži_("razvlačenje" pršljenova duž vertikalne

ose). Kontrakcijom dubokih mišića leđa obezbeđuje se kontrola tela, a kontrakcijom opružaća kičme opružanje kičmenog stuba. Ova vežba je idealna priprema za izvođenje *arabesque*-a, jer se aktiviraju sedalni mišići i mišići zadnje lože buta, a sa druge strane prednje centralne mišićne strukture trupa. Oni obezbeđuju zaštitu i podršku kičmenom stubu prilikom ekstenzije i na taj način omogućavaju da se kasnije (izvođenjem *arabesque*-a) noga podigne na maksimalnu visinu.

Disanje takođe ima važnu ulogu. Udisanjem, pri opružanju trbušni mišići se istežu, a dijafragma pomera naniže, dok se izdisanjem i vraćanjem u početni položaj dodatno angažuju mišići trbuha i mišići karličnog dna.

Ovom vežbom omogućava se stabilna, čvrsta potporna osnova, ali se utiče i na pokretljivost kičmenog stuba.



Slika 22. Vežba 1 – za trup

VEŽBA 2

Tehnika izvođenja. Zauzimanje sedećeg položaja, sa nogama postavljenim u “turski sed” i rukama u priručenju. Udahom, aksijalnim izduživanjem kičmenog stuba i angažovanjem mišića trupa, desna šaka se lagano prevlači preko podloge, vrši se otklon trupa, pri čemu obe sedalne kosti treba da ostanu priljubljene uz podlogu. Leva ruka se podiže iznad glave u treću poziciju, tako da ne narušava pravilan položaj i širinu grudnog koša. Zadržavanje u ovom položaju nekoliko sekundi, pri čemu se oseća široko razmicanje donjih rebara leve strane grudnog koša i skupljanje desne strane grudnog koša. Pri izdisanju, angažuju se poprečni trbušni mišić i kosi trbušni mišići, leva strana grudnog koša se spaja, a dijafragma podiže. Širokim lukom i izvijanjem se telo vraća u početni položaj (Slika 23). Vežbu ponoviti 6-8 puta u obe strane.

Angažovani mišići: Dijafragma, poprečni trbušni mišići, unutrašnji/ spoljašnji kosi trbušni mišić, unutrašnji međurebarni mišići

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba omogućuje glatke pokrete u svim prostornim ravnima, kao i fleksibilnost trupa, koju pruža respiratorni sistem. Obezbediće fluidnost u gornjem delu tela i veću pokretljivost grudnog dela kičmenog stuba. Odaljavanjem od centralne telesne ose omogućava se sloboda pokreta. U ovoj vežbi insistira se na što većem i dužem luku prilikom izvođenja bočnog pregibanja.



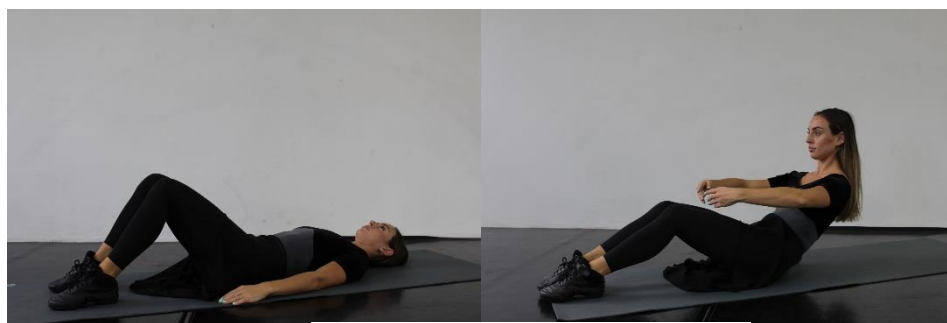
Slika 23. Vežba 2 – za trup

VEŽBA 3

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg položaja na leđima, sa savijenim nogama u zglobu kolena i stopalima čvrsto priljubljenim za podlogu. Priručiti obema. Udah predstavlja pripremu tela za predstojeći pokret, a izdahom se angažuje pravi trbušni mišić, kako bi došlo do pregibanja trupa i odvajanja lopatica od podloge. Brada se uvlači ka grudima, a ruke se podižu u prvu poziciju. Krsna kost je čvrsto priljubljena uz podlogu, kako se ne bi angažovali mišići pregibači kuka. Ovaj pokret grudnog dela kičmenog stuba podržavaju i mišići kičmenog stuba. Nakon kratkog zadržavanja u tom položaju sledi kontrolisani udah, a zatim izdisajem polako vraćanje na podlogu, ispravljajući leđa. Insistira se na izvođenju kontrolisanih, sporih pokreta, kako bi se osetila snaga trbušnih mišića (Slika 24). Vežbu ponoviti 12-15 puta.

Angažovani mišići: Pravi mišić trbuha

Korisni efekti za rekreativce. Pravi mišić trbuha se angažuje za pregibanje trupa i zato može povećati pokretljivost krutog grudnog dela kičmenog stuba. U prethodno opisanoj vežbi pravi mišić trbuha se koncentrično kontrahuje za izvođenje pretklona trupa, a kada bi se na primer izvodio “arabesque” ovaj mišić bi vršio ekscentričnu kontrakciju, kako bi obezbedio podršku i efekat podizanja kičmenog stuba. Trbušni mišići su smešteni u centralnom delu tela i zato podpomažu povećavaju snage centralnih mišićnih struktura trupa i karlice i smanjuju prekomerno opterećenje mišića pregibača trupa. Zato se ovaj deo tela u baletu naziva centrom i svi pokreti bi trebalo da polaze iz te tačke.



Slika 24. Vežba 3 – za trup

VEŽBE ZA KARLICU

VEŽBA 1

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg položaja na leđima, sa savijenim nogama u zglobu kolena i čvrsto postavljenim stopalima na podlogu. Kontrakcijom slabinsko-bedrenih mišića predložiti desno nogom na visinu nešto iznad 90 stepeni, uz rotiranje kuka i kolena upolje. Desnom šakom davati otpor nozi, kako bi se slabinsko – bedreni mišić izometrijski kontrahovao. Pružanje otpora u tom položaju 4-6 sekundi, a zatim kontrolisano vraćanje u početni položaj. Vežbu ponoviti 6-8 puta desnom nogom, a zatim isto levom (Slika 25).

Angažovani mišići: Slabinsko-bedreni mišić

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba omogućava podizanje noge napred iznad 90 stepeni. Važno je osetiti kontrahovanje mišića duž zadnjeg dela kičmenog stuba, dok se kontrahuje slabinsko - bedreni mišić i na taj način ne dozvoliti lučno povijanje donjeg dela leđa.



Slika 25. Vežba 1 – za karlicu

VEŽBA 2

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg položaja na desnom boku, sa desnom rukom opruženom na podlozi i glavom oslonjenom na nju. Leva ruka je postavljena na podlogu ispred tela. Desna noga je opružena na podlozi, dok je leva postavljena u poziciju pasea (franc. *passe*), odnosno leva noga je otvorena u zglobu kuka i kolena maksimalno na stranu, a stopalo je postavljeno na podlogu ispred desne noge, priljubljeno uz nju. Za izvođenje ove vežbe potreban je spoljašnji otpor, za koji može poslužiti elastična traka, ali ga može pružati i partner. Uдах predstavlja pripremu, a pri izdahu kontrakcijom dubokih mišića rotatora všiti suprotan otpor spoljašnjem otporu (partner, elastična traka). Pružanje otpora u tom položaju 4-6 sekundi, a zatim lagano opuštanje (Slika 26). Vežbu ponoviti 10-12 puta desnom, a zatim isto levom nogom.

Angažovani mišići: Unutrašnji/ spoljašnji zaporni mišić, četvrtasti butni mišić, kruškasti mišić, gornji/ donji blizanački mišić, veliki/ srednji sedalni mišić

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba omogućava veću rotaciju noge u zglobu kuka i poboljšava “otvorenost” nogu. Važno je održavati karlicu poravnatom, kako bi se forsiralo kontrahovanje dubokih mišića rotatora natkolenice, kao i mišića odvodilaca kuka. Vežbu je moguće i otežati, izvođenjem iste u stojećem položaju.



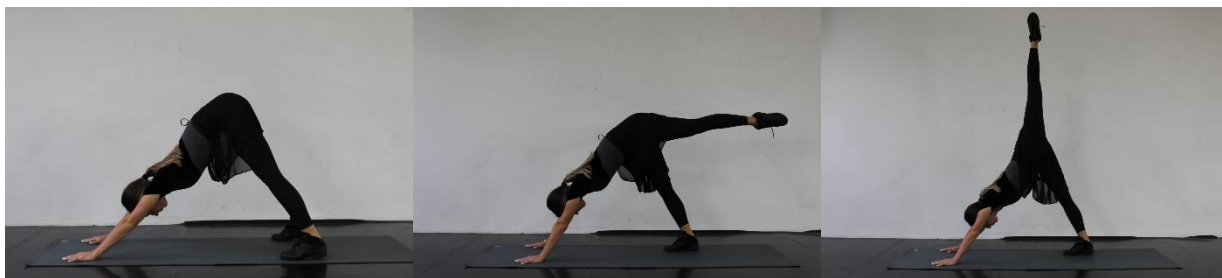
Slika 26. Vežba 2 – za karlicu

VEŽBA 3

Tehnika izvođenja. Zauzimanje obrnutog “V” položaja tela, odnosno stopala postavljena u paralelnu poziciju, u širini kukova, a šake oslonjene na podlogu, u širini ramena. Kontrolisanim pokretom se desna noga polako odvaja od podloge do visine od 90 stepeni u odnosu na levu nogu. Zadržavanje u tom položaju 2-4 sekunde, a zatim podizanje noge do maksimalne amplitude, koncentrišući se na mišiće opružace kuka. Ponovno zadržavanje u tom položaju 2-4 skunde i kontrolisanim pokretima, odupirući se sili gravitacije, vraćanje u početni položaj (Slika

27). Vežbu ponoviti 6-8 puta, s tim da se prvih 3-4 ponavljanja rade iz paralelne pozicije, a drugih 3-4 ponavljanja sa nogom u otvorenom položaju. Sve ponoviti i drugom nogom.

Angažovani mišići: Veliki sedalni mišić, dvoglavi mišić buta, poluopnasti mišić, polužilasti mišić
Korisni efekti za rekreativce. Izvođenjem ove vežbe postiže se jačanje sedalnih mišića, kao i mišića zadnje lože buta. Ona predstavlja idealnu pripremu za izvođenje *arabesque*-a, koji se neretko izvodi u baletu. Za izvođenje *arabesque*-a neophodno je izolovanje pokreta u zglobu kuka, a istovremeno opuštanje i izduživanje kičmenog stuba, što se ovom vežbom može postići. Ono što je važno jeste sprečavanje rotiranja karlice ili nagnjanje ka napred, prilikom podizanja noge na što veću visinu. Istovremena aktivacija velikog sedalnog mišića i mišića zadnje lože buta, koji opružaju natkolenicu i sa druge strane prednjih centralnih mišićnih struktura trupa, koje stabilizuju donji deo leđa, čini idealan primer snage, koordinacije i pokretljivosti angažovanih mišića. Kao otežanu varijantu ove vežbe moguće je izvesti je sa elastičnom trakom, pričvršćenom za zglob noge koja izvodi pokret i stopalom stajne noge postavljenim na drugi kraj elastične trake.



Slika 27. Vežba 3 – za karlicu

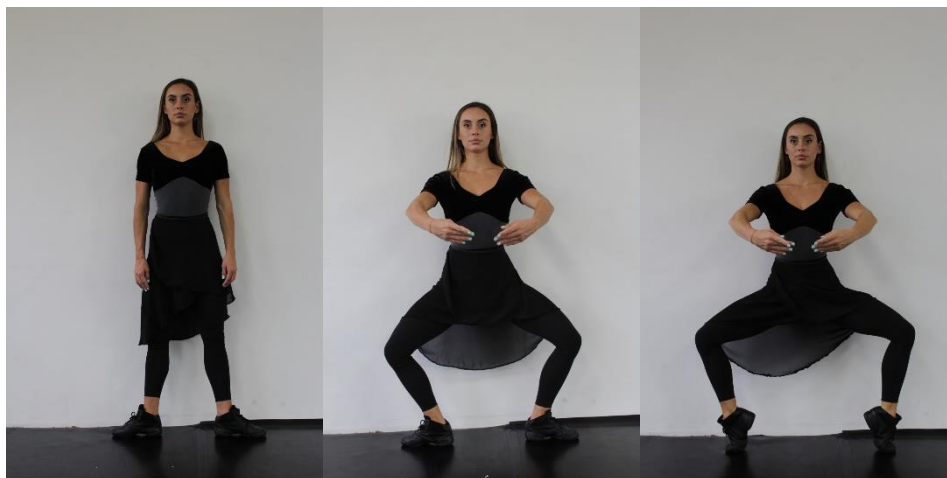
VEŽBE ZA NOGE

VEŽBA 1

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja, u drugoj poziciji, leđima naslonjenim o zid. Priručiti obema. Udah predstavlja pripremu za predstojeći pokret. Sa izdahom izvođenje demi pliea (franc. *demi plie*). Težina tela se ravnomerno raspoređuje na oba stopala, a ruke podižu u prvu poziciju, pri čemu se kolena obe noge maksimalno otvaraju na stranu. Zadržavanje u tom položaju 2-4 sekunde, a zatim sa izdahom vraćanje u početni položaj, klizeći uza zid (Slika 28). Vežbu ponoviti 8-10 puta.

Angažovani mišići: Četvoroglavi mišić buta, dugi/ kratki privodilac, veliki/srednji/mali sedalni mišić, polužilasti mišić, poluopnasti mišić

Korisni efekti za rekreativce. Vežba je idealna za snažnu aktivaciju četvoroglavog mišića buta. Moguće je i otežati vežbu izvođenjem grand plije-a, odnosno odvajanjem peta od poda nakon izvedenog demi plije-a. Vežbu je dovoljno izvoditi 8-10 puta, a u slučaju da se radi na poboljšanju snage, potrebno je izvoditi vežbu do pojave potpunog zamora, odnosno do otkaza.



Slika 28. Vežba 1 – za noge

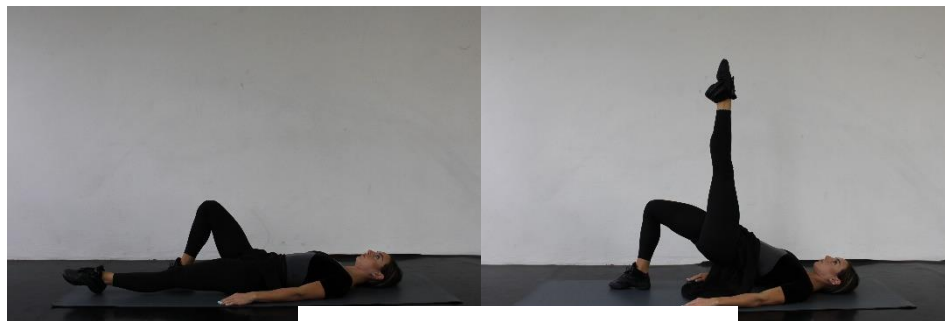
VEŽBA 2

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg početnog položaja na leđima, sa levom nogom savijenom u kolenu i levim stopalom postavljenim na podlogu. Desna noga je opružena na podlozi, a desno stopalo je u položaju plantarne fleksije. Priručiti obema. Vežba započinje podizanjem desne noge u vis, zadržavajući zategnutost kolena i opruženost stopala. Kada desna noga dostigne ugao od 60-90 stepeni u odnosu na podlogu, aktivacijom sedalnih mišića i mišića zadnje lože buta podižu se kukovi (Slika 29). Zadržavanje u tom položaju 2-4 sekunde, a zatim kontrolisanim pokretima spuštanje kukova nazad na podlogu. Vežbu ponoviti 8-10 puta desnom, a zatim isto levom nogom.

Angažovani mišići: Veliki/ srednji sedalni mišić, dvoglavi mišić buta, poluopnasti mišić, polužilasti mišić

Korisni efekti za rekreativce. Ova vežba obezbeđuje jaku aktivaciju mišića zadnje lože buta, koji omogućavaju podršku za savršeno pozicioniranje tela, kao i podršku za pregibanje potkolenice i opružanje natkolenice. Prilikom izvođenja ove vežbe angažuju se i mišići stabilizatori, smešteni

duž kičmenog stuba, kao i mišići trbuha, koji sprečavaju lučno povijanje lumbalnog dela kičmenog stuba.



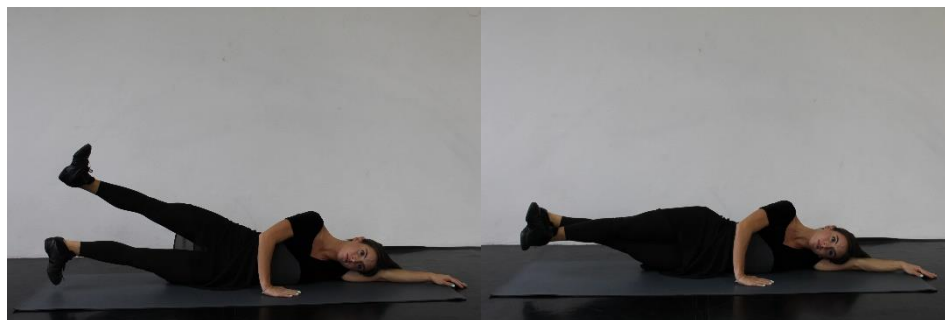
Slika 29. Vežba 2 – za noge

VEŽBA 3

Tehnika izvođenja. Zauzimanje ležećeg položaja na desnom boku, sa opruženim nogama, postavljenim u drugu poziciju. Desna ruka je opružena na podlozi i glavom oslonjenom na nju. Leva ruka je postavljena na podlogu ispred tela. Neophodno je angažovati centralne mišićne strukture trupa i karlice, kako se ne bi narušavala ravnoteža i kako bi se stabilizovao trup. Udah predstavlja pripremu tela za predstojeći pokret. Sa izdahom, izvode se kratki pokreti (makazice) unutrašnjom stranom butina, odnosno preklapanja nogu do pete pozicije, pa vraćanje u drugu (Slika 30). Vežbu ponoviti 10-12 puta, sa povećavanjem brzine izvođenja.

Angažovani mišići: Dugi, kratki, veliki privodilac, vitki mišić

Korisni efekti za rekreativce. Radi postizanja stabilnosti karlice, prilikom izvođenja četvrte i pete pozicije nogu u baletu, neophodna je snažna kontrakcija mišića unutrašnje strane natkolenice, kao i prilikom izvođenja raznih skokova sa treperenjem. Ova vežba omogućava jačanje ovih mišića i potrebno je da se izvodi polako i kontrolisanim pokretima, a zatim da se postepeno povećava brzina izvođenja pokreta, kako bi se povećala preciznost.



Slika 30. Vežba 3 – za noge

VEŽBA 4

Tehnika izvođenja. Zauzimanje stojećeg položaja sa nogama postavljenim u paralelnu poziciju. Udah predstavlja pripremu za predstojeći pokret, a zatim se sa izdahom vrši podizanje na prste. (Slika 31). Zadržavanje u tom položaju 2-4 sekunde, a zatim kontrolisanim pokretima vraćanje u početni položaj. Vežbu ponoviti 15-30 puta.

Angažovani mišići: Dvoglavi mišić lista, lisni mišić, dugi, kratki lišnjačni mišić

Korisni efekti za rekreativce. Izvođenje vežbi u kojima otpor pruža sopstvena masa, omogućava sticanje jos bolje svesti o pokretu i dinamici njegovog izvođenja. Vežba može da se izvodi sa loptom manjih dimenzija postavljenom izmedju skočnih zglobova. Za vršenje blagog pritiska na loptu prilikom podizanja na prste potrebna je snaga spoljašnjih mišića potkolenice, kombinovana sa snagom dvoglavog mišića lista i lisnog mišića, a ista ova vežba može se izvoditi i bez lopte, na jednoj nozi, gde se dodatan teret stvara prebacujući celu težinu tela na jednu nogu. Ono što je važno jeste da se kontroliše pokret spuštanja- prizemljenja, da se prilikom istog telo “izdužuje”, kako bi se sprečio rizik od povreda.



Slika 31. Vežba 4 – za noge

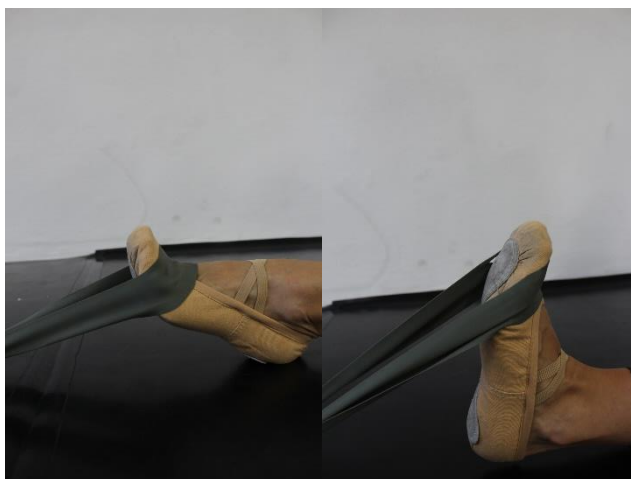
VEŽBA 5

Potrebni rekviziti: elastična traka

Tehnika izvođenja. Zauzimanje sedećeg položaja, sa obmotanom elastičnom trakom oko prednjeg dela stoapala, dok je zadnji deo trake stabilno fiksiran. Vežba započinje pregibanjem nožnih prstiju, suprotstavljajući se otporu trake, a zatim se nastavlja i pregibanjem celog stopala (Slika 32). Zadržavanje stopala u položaju dorzalne fleksije 2-4 sekunde, a zatim kontrolisano vraćanje u početni položaj. Vežbu ponoviti 10- 12 puta.

Angažovani mišići: Prednji golenjačni mišić, treći lišnjačni mišić, dugi opružać prstiju, dugi opružać palca

Korisni efekti za rekreativce. U baletu se većina vežbi izvodi na prstima ili u skoku, a osim toga prilikom svakog pokreta se opružaju stopala i prsti, zbog čega je važno imati snažne mišiće potkolenice. Ova vežba je idealno sredstvo za jačanje mišića prednje strane potkolenice, koja takođe može i da smanji rizik od stres preloma golenjače.



Slika 32. Vežba 5 – za noge

5. ZAKLJUČAK

Balet je oblik igre nastao u davnom XV veku. Kroz vreme se menjao njegov oblik, stil, tehnika, kostimi. Ali, ono što je kroz vekove ostalo isto je to da je balet izražavanje pokretom, sa jedne strane strogom kontrolom i tehnikom, a sa druge strane izražavanje slobodom tela i duše. Balet ne zna za godine i namenjen je svim generacijama. Stoga je rekreativno bavljenje baletom, iz hobija, u slobodno vreme idealno za razvijanje svih psiho - fizičkih sposobnosti. Baletske vežbe, primenjene u rekreativnom vežbanju doprinose razvoju kako bazične motorike u mlađem dobu, tako i razvoju optimalne pokretljivosti i dobrog mentalnog stanja u najstarijem dobu. Vežbe su prilagodljive svim uzrastima, kao i obim i intenzitet istih.

U radu su prikazane baletske vežbe kao sredstvo rekreativnog vežbanja. Vežbe za oblikovanje celog tela, čiji su benefiti podizanje tonusa mišića, razvijanje pokretljivosti, snage, koordinacije, izdržljivosti, a ono što je najvažnije jeste uticaj na dobro raspoloženje i potrebu za kretanjem, kao najbitnijim faktorom dobrog zdravlja.

6. LITERATURA

1. Bazarova, N., i Mei, V. (1973). *Azbuka klasičnog baleta*. Beograd: Udruženje muzičkih pedagoga SR Srbije.
2. Green, H. J. (2010). *Ples anatomija*. Beograd: Data Status
3. Magazinović, M. (1951). *Istorija igre*. Beograd: Prosveta izdavačko preduzeće Srbije
4. Mitić, D. (2001). *Rekreacija*. Beograd: Univerzitet u Beogradu- Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Vujisić Todorovska, T. (2019). *Modeliranje pedagoškog rada baletskih repetitora*. Beograd: Institut za umetničku igru: Centar Fabula Nostra