

LJUDSKI PLESI PO SLOVENSКИH POKRAJINAH

Gradivo je namenjeno učiteljem, vzgojiteljem, športnim pedagogom in tistim, ki jih folklor zanima ter želijo spoznati slovenske ljudske ples iz različnih pokrajin v Sloveniji.

Posnetki so izdelani kot pomoč vsem učiteljem in športnim pedagogom za učenje ljudskih plesov pri pouku. Ljudske ples lahko uporabimo ne samo pri športu in glasbeni umetnosti, ampak pri vseh predmetih, kjer govorimo o ljudskem izročilu. Pravilna končna izvedba plesa je zapisana po korakih. Pomembno je štetje, ki je lahko v pomoč učiteljem in učencem med poučevanjem in učenjem posameznega plesa. Takti so prikazani v notnem zapisu na koncu za posamezno glasbeno spremljavo. Vsak ples vsebuje kratek opis, metodični postopek s predvajami, pravilno končno izvedbo, možno nadgradnjo in nekaj napotkov, na katere moramo biti pozorni za pravilno izvedbo.

Na koncu gradiva so priložene fotografije, na katerih lahko vidite oblačilno dediščino iz konca 19. oziroma začetka 20. stoletja.

- **CILJI IZ UČNEGA NAČRTA**

1. **VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE**

Za predmet **šport** so v učnem načrtu navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt, 2011):

Učenci:

- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo;
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost, koordinacija gibanja, ravnotežje, natančnost);
- izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi;
- zaznajo ritem v gibanju;
- zapešejo izbrane ljudske ples;

- poznajo pomen takta in tempa v gibanju.

Pri predmetu **glasbena umetnost** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola glasbena vzgoja. Učni načrt, 2011):

Učenci:

- v skupini in samostojno sproščeno in doživeto pojejo otroške, ljudske in umetne pesmi;
- pojejo pesmi iz preteklosti in sedanjosti ter širijo pevski repertoar;
- ob petju, ritmični izreki in/ali poslušanju glasbe se gibajo;
- plešejo izbrane ljudske plese;

Pri predmetu **spoznavanje okolja** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola spoznavanje okolja. Učni načrt 2011):

Učenci:

- znajo razlikovati preteklost in sedanost v svojem življenju in vedo, da je bilo življenje ljudi v preteklosti drugačno;
- poznajo pomen dediščine;
- spoznajo vidike življenja ljudi v preteklosti in danes (bivališča, prehrana, obleka, delo, prevoz).

Pri predmetu **slovenski jezik** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola slovenščina. Učni načrt 2018):

Učenci:

- spoznavajo slovenske ljudske pesmi in pravljice ter njihove značilnosti.

2. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

Za predmet **šport** so v učnem načrtu navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt, 2011):

Učenci:

- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost);
- zaznajo ritem v gibanju;
- zavestno nadzorujejo svoje telo pri gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi in oblikujejo pravilno telesno držo;
- zaplešejo izbrane otroške, ljudske in družabne plese;
- poznajo značilnosti posameznih športov, posebno tistih, ki so povezani z našo preteklostjo;
- poznajo pomen takta in tempa v gibanju;
- razumejo pomen varovanja naravne in kulturne dediščine.

Pri predmetu **glasbena umetnost** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola glasbena vzgoja. Učni načrt, 2011):

Učenci:

- pojejo ter poglobljajo zanesljivost petja eno- in dvoglasnih ljudskih ter umetnih pesmi s poudarkom na domači (in manj na tuji) ljudski glasbeni zakladnici;
- z ritmično izreko besedil izvajajo preproste in zahtevnejše ritme ter jih prevajajo v ritmične zloge;
- instrumentalno izvajajo slovenske ljudske plese;
- izvajajo rajalne igre, plese ter slovenske ljudske plese in plese drugih kultur ter narodov;
- doživljajsko-analitično poslušajo eno- in dvoglasno ljudsko ter umetno glasbo ter prepoznavajo zvočnost instrumentalnih zasedb, instrumentalnih skupin, zvrsti in žanrov (umetniška, klasična, resna glasba, programska in absolutna glasba, zabavna, popularna in plesna glasba, filmska glasba);
- razumejo in uporabljajo glasbene pojme: ljudska in umetna glasba; ljudska glasbila (oprekelj, žvegla, stržek, pokalica, citira in bunkula, cimbale, tamburice).

Pri predmetu **slovenski jezik** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola slovenščina. Učni načrt 2018):

Učenci:

- opišejo igro, šport ali ljudski običaj;
- spoznajo vsaj eno besedilo iz ljudskega slovstva.

Pri predmetu **družba** so navedeni naslednji operativni cilji (Program osnovna šola družba. Učni načrt, 2011):

Učenci:

- spoznajo preteklost domačega kraja/domače pokrajine skozi življenje ljudi in jo primerjajo z današnjim življenjem;
- spoznajo naravno in kulturno dediščino domačega kraja/domače pokrajine in razumejo, zakaj moramo skrbeti zanjo;
- pojasnijo vzroke in posledice sprememb skozi preteklost na enem od primerov (na primer načini življenja, prenos informacij idr.);
- presojujejo o načinih varovanja in ohranjanja kulturnega okolja;
- vrednotijo urejenost domačega kraja z vidika kulturne dediščine;
- uporabljajo različne zgodovinske vire v raziskovanju preteklosti;
- pojasnijo vzroke in posledice sprememb skozi preteklost.



1. Notranjska: Špicpolka

• O LJUDSKEM PLESU ŠPICPOLKA

Špicpolka je dvodelen ples z žuganjem, ki je značilen v prvem delu. Ples zato imenujemo tudi požugana. Znan je povsod na Slovenskem, razen v Režiji. K nam se je razširil v 19. stoletju, in sicer iz nemško govorečih dežel, znan pa je skoraj po vsej Evropi. Špicpolka spada med mlajše plesno izročilo, vendar ima korenine v daljni preteklosti in je izrazito pantomimičnega značaja (Ramovš, 1980).

- **METODIČNI POSTOPEK**

Špicpolko učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci izvajajo ploske z rokami.
Učenci naredijo nekaj potrkov z nogami.
Učenci žugajo z desno in levo roko.
Učenci korakajo na mestu.
Učenci korakajo na mestu in se obračajo v desno z desno nogo.

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka stojita drug nasproti drugemu, roke imata spuščene ob telesu. Najprej oba sedemkrat potrkata na mestu vsak s svojo desno nogo, trikrat drug drugemu požugata, prvič z desno, drugič z levo roko in nato naredita obrat v štirih korakih vsak v svojo desno, začenši z desno nogo. V drugem delu sledi vrtenica. Plesalec in plesalka se primeta za roke, plesalec se zasuka v desno (levo), plesalka pa v levo (desno). Palec desne (leve) roke ima plesalec na svojem popku, palec leve (desne) roke pa na plesalkinem. Ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Tako imata roke prekrižane in drža je pripravljena za vrtenico (Knific, 2015).

1. **7 x POTRK Z DESNO NOGO NA MESTU (po celem stopalu, zadnji potrk poudarjen)**
2. **7 X POTRK Z LEVO NOGO NA MESTU (po celem stopalu, zadnji potrk je poudarjen)**
3. **3 X ŽUG Z DESNO ROKO (v višini obraza)**
4. **3 X ŽUG Z LEVO ROKO (v višini obraza)**

5. OBRAT V DESNO V ŠTIRIH KORAKIH, ZAČENŠI Z DESNO NOGO (začetna stoja rahlo razkoračno)

6. VRTENICA

● **NADGRADNJA**

Ples lahko poljubno nadgradimo (Knific, 2015):

VAJE
Namesto sedmih potrkov naredimo obrat v štirih korakih v desno in nato 3 x potrk z desno nogo. Drugič naredimo enako, le da v levo smer in potrkamo 3 x z levo nogo.
Vrtenica je lahko tudi težja, in sicer z držo polke.

● **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju stojimo rahlo razkoračno, potrki po celih stopalih, obrat v desno okrog svoje osi in ne v krogu, zadnji potrk je poudarjen.
- **ROKE:** v začetnem položaju so roke spuščene ob telesu, žugamo v višini obraza, nagnjeni v pravo smer (če žugamo z desno roko, smo nagnjeni rahlo v desno).
- **VRTENICA:** plesalec in plesalka se primeta za roke, plesalec se zasuka v desno (levo), plesalka pa v levo (desno). Palec desne (leve) roke ima plesalec na svojem popku, palec leve (desne) roke pa na plesalkinem. Ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Roke so prekržane. Korakamo po ritmu (ne poskakujemo).

ŠPICPOLKA

Diagram illustrating the steps of the ŠPICPOLKA dance, showing two dancers performing various movements (POTREBI, ZUGANJE, OBRAČ V DESNO Z DESNO NOGO, SKUPNI OBRAČI) corresponding to the musical notation below.

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



2. Prekmurje: Sotiš

● O LJUDSKEM PLESU SOTIŠ

Sotiš je bil zelo priljubljen zahodnoevropski ples prve polovice 19 stoletja. Predvidoma se je tedaj razširil tudi na Slovensko in se združil s figuralnimi plesi s ploskanjem in potrkavanjem. Znale so tudi številne različice plesa, z različnimi imeni, v Prekmurju pa se je ohranilo ime Sotiš. Osnovni plesni obrazec obsega: dva trikoraka v desno in levo ali naprej ter obrat v štirih korakih ali trikorakih (Ramovš, 1996).

● METODIČNI POSTOPEK

Sotiš učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci izvajajo 2 ploska v desno stran in v levo stran ter 4 ploske pred sabo.
Učenci naredijo korak z desno nogo vstran in z levo potrk na mestu (in obratno).
Učenci izvedejo 4 korake na mestu.
Učenci vadijo poudarjen trokoraka v desno in levo (desna, leva, desna; leva, desna, leva).

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka stojita drug nasproti drugemu, držita se za nekoliko dvignjeni roki (ko izvajata trokorak). Soplesalec naredi najprej trokorak v levo (leva, desna, leva), soplesalka pa ravno obratno (desna, leva, desna). Nato oba naredita tri ploske vsak zase pred svojim obrazom in naredita obrat v štirih korakih s tisto nogo, ki je na vrsti iz trokoraka (plesalec z desno v desno, plesalka z levo nogo obrat v levo). Ponovimo vse tri stopnje plesa, ravno obratno (Knific, 2015).

- 1. SOPLESALEC TROKORAK V LEVO (soplesalka v desno)**
- 2. 3 X PLOSK VSAK ZASE**
- 3. OBRAT V DESNO V 4 KORAKIH (soplesalka v levo)**
- 4. SOPLESALEC TROKORAK V DESNO (soplesalka v levo)**
- 5. 3 X PLOSK VSAK ZASE**
- 6. OBRAT V LEVO V 4 KORAKIH (soplesalka v desno)**

- **NADGRADNJA**

Ples lahko poljubno nadgradimo (Knific, 2015):

VAJE

Namesto trokoraka naredimo korak + potrk (prilagoditev).
Obrat v štirih korakih je lahko tudi težji, če se pri tem ne spustimo in obrat izvedemo v štirih korakih s sklenjenimi rokami.
Dodajamo lahko ploske spredaj, po stegnih, skupaj (izmenično z desno in levo dlanjo).

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju stojimo rahlo razkoračno; potrki po celih stopalih; obrat okrog svoje osi in ne v krogu; pri zadnjem koraku pri trokoraku noge ne priključimo zraven, ker potem nadaljujemo obrat z nogo, ki je na vrsti.
- **ROKE:** v začetnem položaju so roke rahlo dvignjene, ploskamo v višini obraza.

SOTIŠ

The diagram illustrates the Sotiš dance sequence. It consists of two rows of illustrations and musical notation. The top row shows four steps: two side steps (BOČNI KORAK), a step back (BOČNI KORAK NAZAJ), a turn (OBRAT OKOLI SVOJE OSI), and another side step (BOČNI KORAK). The bottom row shows two side steps (BOČNI KORAK) and a turn (OBRAT OKOLI SVOJE OSI). Red arrows connect the illustrations to the corresponding notes in the musical notation below them.

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



3. Bela krajina: Sirota

- **O LJUDSKEM PLESU SIROTA**

Sirota je ples, ki se je na Slovensko razširil s Hrvaške, je v Beli krajini poznan predvsem v okoliških vaseh blizu Kolpe. Zapisanih je več različic, a so razlike med njimi minimalne. Po starejših podatkih je bil ples miren in počasen, sčasoma pa so ga folklorne skupine začele plesati hitro in poskočno (Ramovš, 1995).

- **METODIČNI POSTOPEK**

Ples Sirota učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci se v krogu držijo za roke in poljubno hodijo proti središču kroga (8 korakov, 4 korake) in nazaj (8 korakov, 4 korake), začeniši z levo nogo.
Učenci v središče kroga naredijo 3 korake + prikorak in enako nazaj, začeniši z levo nogo.
Učenci stojijo na obeh nogah v razkoraku, težo prenašajo iz ene noge na drugo (iz leve noge na desno) ter naredijo 4 korake na mestu.
Učenci naredijo obrat v štirih korakih.

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Soplesalec stoji za soplesalko, oba sta obrnjena z levim bokom v središče kroga. Ona dvigne roke, on pa od zadaj prime njo za roke (z desno roko njeno desno, z levo roko njeno levo). Roke so sklenjene v višini njene glave. Najprej oba naredita zibajoč korak z levo nogo naprej, nato z desno in z levo i nato z levo nogo zib (leva noga ostane na mestu). Nato ponovimo enako še nazaj, samo da začnemo z desno nogo (nadaljujemo leva, desna) in na koncu z desno nogo naredimo klec (ne zib, kot smo prej to naredili z levo). Tudi ta desna noga ostane

na mestu, nato pa naredimo dva ziba v desno in dva ziba v levo. Na koncu sledi obrat v levo plesalke pod plesalčevo roko (Knific, 2015).

- 1. ZIBAJOČ KORAK Z LEVO NOGO NAPREJ IN ZIBAJOČ KORAK Z DESNO NAPREJ**
- 2. ZIBAJOČ KORAK Z LEVO NAPREJ IN ZIB Z LEVO NOGO, KI OSTANE NA MESTU**
- 3. ZIBAJOČ KORAK Z DESNO NOGO NAZAJ, ZIBAJOČ KORAK Z LEVO NOGO NAZAJ**
- 4. ZIBAJOČ KORAK Z DESNO NAZAJ IN KLEC Z DESNO NOGO, KI OSTANE NA MESTU**
- 5. DVA ZIBA V DESNO**
- 6. DVA ZIBA V LEVO**
- 7. SOPLESALEC NA MESTU, SOPLESALKA SE OBRNE POD NJEGOVO ROKO V LEVO**

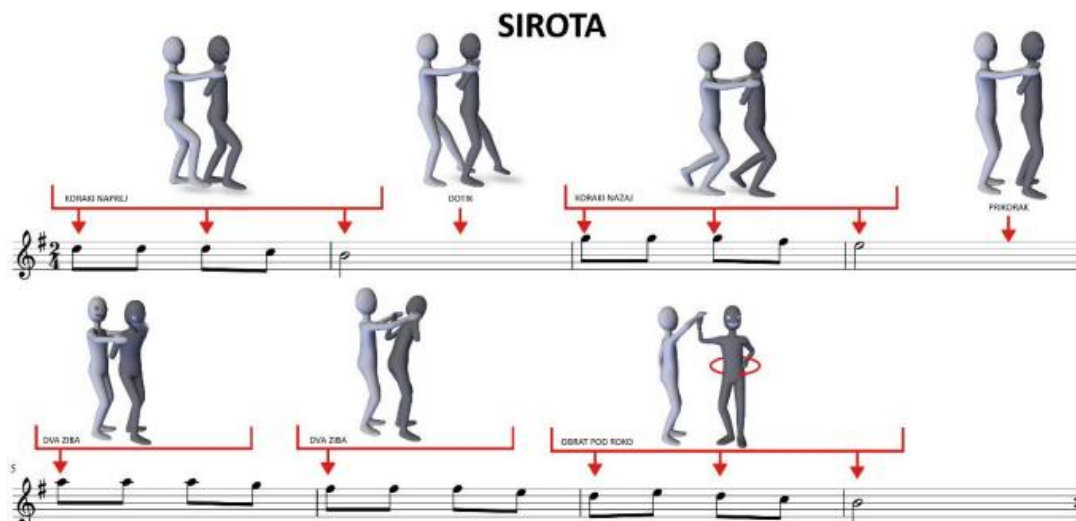
- **NADGRADNJA**

Ples je z zibajočimi koraki, obrati, zibi (brez prenosa teže) in kleci (na eni nogi) težak tudi za 2. triletje, zato nadgradenj ni. Že sama drža je lahko za učence težavna.

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju stojimo rahlo razkoračno, obrat okrog svoje osi in ne v krogu (roke so dvignjene oz. pod kotom 90 stopinj), kolena so pri zibih in klecih sproščena, hodimo po celih stopalih, razen pri zibu (dotik tal s prsti).
- **ROKE:** v začetnem položaju so roke sklenjene v višini plesalkine glave, pri zibih se pogledamo.



Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



4. Štajerska: Kosmatača

- O LJUDSKEM PLESU KOSMATAČA

Kosmatača je dvodelni ples, pri katerem plesalci v prvem delu izvajajo različne gibe z neobteženo nogo, v drugem delu pa plešejo vrtenico ali polko. na vzhodnem. Ples se je na Slovensko razširil predvidoma v prvi polovici 19. stoletja. Značilen je za vzhodno Štajersko, njegovo različico pa najdemo tudi na Gorenjskem (Ramovš, 1992).

- METODIČNI POSTOPEK

Ples učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci ploskajo (četrtnika, četrtnika, osminka, osminka, četrtnika).

Učenci enakomerno v skladu z ritmom glasbene spremljave tleskajo s prsti, z roko udarjajo po stegnih, po trebuhu, po rami; poskakujejo, udarjajo z nogo ob tla ...
Učenci iztegnejo desno neobteženo nogo in se z njo dotikajo tal s peto in prsti (enako še z levo).
Učenci vadijo poudarjen trokorak (desna, leva, desna; leva, desna, leva).

- **NADGRADNJA**

Ples lahko poljubno nadgradimo (Knific, 2015):

VAJE
Namesto dotika s peto in dotika s prsti izvedemo dva potrka vstran, soplesalec z levo, soplesalka z desno nogo (1. takt). Nato v 2. taktu soplesalec naredi potrk z levo nogo (soplesalka z desno) in korak na mestu (prilagoditev).
Namesto dotika s peto in dotika s prsti z desno/levo nogo (1. in 3. takt) izvedemo dotik noge s prsti križno spredaj in dotik noge s prsti naravnost (v 1. taktu oba z desno nogo, v 3. oba z levo nogo).
Vrtenica je lahko tudi težja, in sicer z držo polke.

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** pazimo, da je neobtežena noga iztegnjena naprej in se s peto/prsti dotakne tal.

- ROKE: v začetnem položaju se plesalca primeta za nizko spuščene skrčene roke (plesalčeva desna s plesalkino levo roko, plesalčeva leva roka s plesalkino desno), da so sklenjene v višini med pasom in prsmi ter tako ostanejo ves čas do vrtenice.
- VRTENICA: plesalec in plesalka se primeta za roke, plesalec se zasuka v desno (levo), plesalka pa v levo (desno).

KOSMATAČA

The image shows the musical notation for the dance 'KOSMATAČA'. It is written in 2/4 time and G major. The notation is divided into three systems. The first system consists of six measures, each with an illustration of a line dance step. The second system consists of four measures, with the first two having line dance illustrations and the last two showing a rotation. The third system consists of four measures. Red arrows point from the musical notes to the corresponding dance actions. Labels in Slovenian indicate 'TRILE KORAKI NA MESTU' (three steps in place) and 'SKUPNI OBRATI POD ROKE' (collective turns under arms).

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



5. Dolenjska: Potovčka

● O LJUDSKEM PLESU POTOVČKA

Potovčka (potowčena, potowčka) je ples, katerega značilni motiv je ploskanje in potrkavanje z nogo ob tla. Večina takšnih plesov iz izročila nosi ime šotiš (sotiš, cotič). Vse različice plesov se med seboj razlikujejo predvsem v korakih pred ploskanjem in po njem in po tem, ali plesalci v drugem delu plešejo vrtenico ali polko (Ramovš, 1992).

● METODIČNI POSTOPEK

Potovčko učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci ponavljajo sedem ploskov z rokami (šest osmink in ena četrtnika), nato izvajajo še različne druge gibe (skomiganje z rameni, udarjanje z dlanmi po zadnji plati, udarjanje z nogo ob tla ...).
Učenci v enakem ritmu delajo štiri neizrazite gibe in tri izrazite (štirje nežni ploski in trije močni, štirje nizki poskoki in trije visoki, štirje žugi in trije ploski ...)
Učenci delajo štiri korake na mestu in tri potrke.
Učenci enako izvajajo z obratom na mestu v desno, začenši z desno nogo.
Učenci naredijo plosk zadaj (četrtnika), plosk spredaj (četrtnika) in tri ploske spredaj (osminka, osminka, četrtnika). Nato to zaplešejo združeno z obratom v desno (prejšnji korak).

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka stojita drug nasproti drugemu, roke imata spuščene ob telesu. Najprej se oba v štirih korakih na mestu obrneta okrog svoje osi v desno, začenši z desno nogo. Nato trikrat potrkata z nogo ob tla, začneta z desno nogo (desna, leva, desna), ker je ta noga iz obrata prosta za naslednji korak. Vsak naredi plosk zadaj za križem in spredaj pred obrazom ter nato še tri ploske skupaj v višini obraza. Vse korake še enkrat ponovimo. V drugem delu sledi vrtenica. Plesalec in plesalka se primeta pod roko (vsak z desnim komolcem). Levo roko plesalca lahko dasta v bok (prsti so skupaj, dlan je naslonjena na kolk ravno). Ramena so

sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Tako imata roke prekrižane in drža je pripravljena za vrtenico (Knific, 2015).

- 1. 4 KORAKI NA MESTU Z OBRATOM V DESNO, ZAČENŠI Z DESNO NOGO**
- 2. 3 X POTRK Z NOGO OB TLA (DESNA, LEVA, DESNA)**
- 3. PLOSKI Z ROKAMI (ZADAJ, SPREDAJ)**
- 4. 3 X PLOSK Z ROKAMI SKUPAJ (S SOPLESALKO/-CEM)**
- 5. ŠE ENKRAT PONOVI VSE 4 KORAKE**
- 6. VRTENICA POD ROKO (LAHKO S POSKAKUJOČIMI KORAKI)**

- **NADGRADNJA**

Ples lahko poljubno nadgradimo (Knific, 2015):

VAJE
Namesto dveh ploskov (zadaj, spredaj), naredimo štiri hitre ploske (zadaj, spredaj, zadaj, spredaj) in nadaljujemo s tremi ploski skupaj.
Vrtenica je lahko tudi težja, in sicer z držo polke.

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju stojimo rahlo razkoračno, potrki po celih stopalih, obrat v desno okrog svoje osi in ne v krogu, zadnji potrk je poudarjen.
- **ROKE:** v začetnem položaju so roke spuščene ob telesu, ploskamo spredaj v višini obraza in zadaj v višini križa.
- **VRTENICA:** Plesalec in plesalka se primeta pod roko (vsak z desnim komolcem). Levo roko plesalca lahko dasta v bok (prsti so skupaj, dlan je naslonjena na kolk ravno). Ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Poskakujemo po ritmu.

POTOVČKA

OBVAT OKOLI SVOJE OSI POLBARBENI POTRBI PLOSKI ZADAJ PLOSKI

OBVAT OKOLI SVOJE OSI POLBARBENI POTRBI PLOSKI ZADAJ PLOSKI

POSREDOVALJE KOROŠKI

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



6. Koroška: Pastirica

• O LJUDSKEM PLESU PASTIRICA

Pastirica sodi v skupino plesov s sonožnimi skoki in je soroden brčpolki, točku in rašpli. Kljub temu pa plesalci in plesalke ne skačejo, ampak se s petami neobtežene noge dotaknejo tal. Izvirni ples z imenom »Hiatamadl« izvira iz zahodnih avstrijskih dežel (Tirolska, Slazburška, Gornjeavstrijska), od koder se je razširil na Koroško, kjer so ga Slovenci prevzeli in prevedli njegovo ime. Domneva se, da se ta ples ni pogosto plesal ali pa je bil tudi nekoliko pozabljen, saj njegovi zapisi izvirajo le iz Sel pri Borovljah in iz Mežiške doline (Ramovš, 1999).

- **METODIČNI POSTOPEK**

Pastirico učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci stopijo na desno nogo, levo nogo pa iztegnjeno postavijo vstran, da se peta dotika tal.
Učenci stopijo na levo nogo, desno nogo pa iztegnjeno postavijo vstran, da se peta dotika tal.
Učenci delajo izmenične korake na mestu.
Učenci izvajajo vrtenico.

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka sta obrnjena drug proti drugemu in se držita za roke v višini med pasom in prsmi. V prvem delu se s peto neobtežene leve oziroma desne noge dotakneta tal pred seboj in jo nato priključita obteženi, enako ponovita z desno oziroma levo nogo. Nato naredita štiri korake na mestu. Ponovita prvi del. Zopet naredita štiri korake na mestu. Celoten vzorec še enkrat ponovita. Nato plešeta vrtenico (Knific, 2015).

- 1. IZTEGNJENA LEVA (DESNA) NOGA VSTRAN, PETA SE DOTAKNE TAL IN NATO PRIKLJUČI K DRUGI NOGI**
- 2. IZTEGNJENA DESNA (LEVA) NOGA VSTRAN, PETA SE DOTAKNE TAL IN NATO PRIKLJUČI K DRUGI NOGI**
- 3. 4 KORAKI NA MESTU**
- 4. IZTEGNJENA LEVA (DESNA) NOGA VSTRAN, PETA SE DOTAKNE TAL IN NATO PRIKLJUČI K DRUGI NOGI**
- 5. IZTEGNJENA DESNA (LEVA) NOGA VSTRAN, PETA SE DOTAKNE TAL IN NATO PRIKLJUČI K DRUGI NOGI**
- 6. 4 KORAKI NA MESTU**
- 7. PONOVI VSE ŠE ENKRAT**

8. VRTENICA

- **NADGRADNJA**

Nadgradimo lahko z drugačnim začetnim položajem. Plesalec in plesalka sta obrnjena drug proti drugemu, vendar tako, da se plesalčev desni in plesalkin levi bok skoraj dotikata ter je plesalec na notranji strani krožnice od plesalke z levim bokom odmaknjen za 1/8 obrata v levo, plesalka pa od plesalca z desnim bokom za 1/8 obrata v desno. Plesalec prime z desno roko plesalko zadaj desno v pasu, plesalka položi levo roko na njegovo desno ramo. Plesalčeva levica in plesalkina desnica se skoraj iztegnjeni naprej skleneta v višini ram (Knific, 2015).

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **POSTAVITEV PLESALCA IN PLESALKE:** obrnjena sta drug proti drugemu in se držita za roke v višini med boki in prsmi.
- **NOGE:** iztegnitev leve oziroma desne noge vstran in dotik tal s peto, štirje koraki po celih stopalih.
- **VRTENICO:** vrtenje po ritmu.

PASTIRICA

The image shows a musical score for the dance 'Pastirica' in 3/4 time. The score is divided into four systems, each with a corresponding illustration of the dance steps. The first system (measures 1-6) shows a sequence of steps with red arrows indicating the rhythm. The second system (measures 7-11) includes a red bracket labeled 'KORAKI NA MESTU' (steps in place) over measures 8-10. The third system (measures 12-16) includes a red bracket labeled 'SILPNI OBRATI' (tricks) over measures 12-16. The fourth system (measures 17-21) continues the sequence of steps. The score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#).

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



7. Primorska: Šuštarška

● O LJUDSKEM PLESU ŠUŠTARSKA

Šuštarška je ples, le-tega pa poznamo v številnih različicah in imenih, kot npr še: šoštarška, šuštarpolka, šoštarovi plesi itd. Vsi ti so stari cehovski plesi čevljarjev, ki so pustili sledi v prej omenjenih šuštarskih plesih. Na zahodnem delu ozemlja ples s posnemanjem čevljarškega dela ni bil pogost kot drugod na Slovenskem. Plesali so ga predvsem na idrijsko-cerkljanskem in le posamič v Zgornjem Posočju, natančneje na Srpenici ter ponekod na Krasu. Plesalci v tem plesu z značilnimi gibi posnemajo čevljarjevo delo kot npr. šivanje z dreto, smoljenje drete, zabijanje klinčkov ipd., medtem ko v drugem delu plesa zapešejo preprosto vrtenico ali trokoračno polko. Ples je oblikovno enak splošno slovenskim variantam, po nenavadni prvini

nagibanja glave v levo in desno pa izstopa varianta iz že zgoraj omenjene vasi Srpenice (Ramovš, 1999).

- **METODIČNI POSTOPEK**

Šuštarstvo učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci se poizkusijo v klečanju na tleh na desnem kolenu, razporejeni so v krogu.
Učenci roke močne dvignejo v zrak in jih zamahnejo nazaj. To ponovijo večkrat.
Učenci z desno pestjo udarjajo po levi pesti, ki je naslonjena na levo koleno. To počnejo v različnih hitrostih.
Učenci povežejo giba in 14 x zamahujejo z rokami in dodajo 3 udarce desne pesti po levi pesti.
Učenci izvajajo vrtenico v desno.

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka klečita drug nasproti drugemu vsak na svojem desnem kolenu (stegno desne noge je v navpičnem položaju). Skrčeni roki dvigneta naprej do višine prsi, dlani, ki se skorajda dotikata, pa skrčita ravno toliko, kot da bi držala košček smole. Nato naredita z iztegnjenimi rokami 14 zamahov. Pri zamahovanju rok je pozornost na oddaljenosti rok od telesa, ki je približno na 45 stopinjah. Po koncu zamahovanju vsak skrči svoje dlani v pesti in položi levo pest na svoje levo koleno in desno pest položi nad levo pest. Sledi udarec desni pesti ob levo pest, in sicer 3 x. Po končanih udarcih, par vstane iz klečanja in izvede vrtenice, začnši v desno stran. Plesalec in plesalka se primeta pod roko (vsak z desnim komolcem).

Levo roko plesalca lahko dasta v bok (prsti so skupaj, dlan je naslonjena na kolk ravno). Ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Tako imata roke prekrižane in drža je pripravljena za vrtenico (Knific, 2015).

- 1. ZAMAHI IZTEGNJENIH ROK 14 X V KLEČANJU NA DESNEM KOLENU – roke so od telesa odmaknjene za približno 45 stopinj**
- 2. SKRČENJE DLANI V PESTI IN POLOŽITEV LEVE PESTI NA LEVO KOLENO, DESNO PEST PA SE ZADRŽI NAD LEVO PESTJO**
- 3. 3 X UDAREC Z DESNO PESTJO PO LEVI PESTI**
- 4. VRTENICA**

- **NADGRADNJA**

Ples lahko poljubno nadgradimo (Knific, 2015):

VAJE
Učenci lahko izvedejo še številne druge gibe, ki ponazarjajo delo čevljarjev, kot so šivanje, zabijanje, navijanje drete, loščenje čevljev. Tu jim lahko dela domišljija.
Vrtenica je lahko tudi težja, in sicer z držo polke.

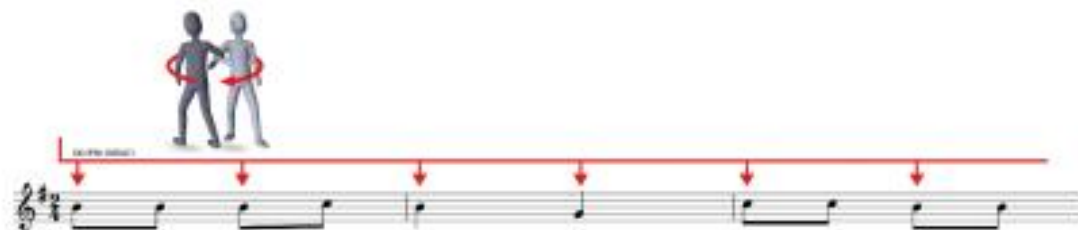
- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju klečimo, pazimo da je med nogami pravi kot (stegno desne noge je v navpičnem položaju).
- **ROKE:** pri izvajanju zamahov so roke iztegnjene in so za približno 45 stopinj odmaknjene stran od telesa. Pozorni smo, da dajo levo pest na svoje levo koleno in da z desno pestjo udarjajo po levi pesti in ne z levo po desni.

- VRTENICA: Plesalec in plesalka se primeta pod roko (vsak z desnim komolcem). Levo roko plesalca lahko dasta v bok (prsti so skupaj, dlan je naslonjena na kolk ravno). Ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Poskakujemo po ritmu.

ŠUŠTARSKA



Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf



8. Gorenjska: Mrzulin

● O LJUDSKEM PLESU MRZULIN

Mrzulin je ples, ki so ga v Evropo prinesli poljski emigranti in je podoben mazurki. Njegove različice so razširjene po zahodni in osrednji Sloveniji ter v Prekmurju. Plesa pa ne plešejo na Štajerskem (razen ob Muri), Koroškem, v Beli Krajini, Istri in Reziji. Ime izvira iz besede mazur oz. izpeljanke mazurlin, ki se je narečno spremenila v različna podobna imena (marzulin, mrzolin, muzolin, mazulin ...). Domnevno se je ples ob prihodu na Slovensko imenoval mazulin, iz tega imena pa so se razvile še druge različice (Ramovš, 1992).

● METODIČNI POSTOPEK

Mrzulin učimo po direktni metodi. Učenci poskušajo korake izvesti takoj.

Lahko pa predhodno izvedemo nekaj predvaj (Knific, 2015):

VAJE
Učenci izvajajo ploske z rokami po ritmu ob poslušanju melodije.
Učenci ploskajo v gibanju in so obrnjeni pri šestem plosku (obračati se začnejo s koraki že pri tretjem plosku).
Učenci se učijo prvin plesa, kot so kleci na eni nogi, menjava nog, potrki s prenosom in brez prenosa teže, tek in zaključni potrk.
Učenci se učijo posameznih delov plesnega obrazca (2 potrka + 3 koraki + 1 potrk; 3 koraki +

1 potrk; 9 korakov + 1 potrk), ki jih na koncu združimo.
--

Učenci korakajo na mestu in se obračajo v desno z desno nogo.

- **PRAVILNA KONČNA IZVEDBA**

Plesalec in plesalka stojita vstric, roke imata prekrížane (križna drža), ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Tako imata roke prekrížane in drža je pripravljena za vrtenico. Oba pri vsakem koraku začneta s svojo zunanjo nogo. Najprej oba naredita 2 potrka, obrat v treh korakih navznoter in 1 potrk. Vse skupaj še enkrat ponovita. Nato se oba obrneta na mestu v treh korakih navznoter, začnši z zunanjo nogo (kot pri prvem delu) in naredita en potrk (prav tako z zunanjo nogo – vedno, pri tem plesu). Še enkrat ponovita še ta del plesa. Za tem sledi vrtenica oz. obrat v devetih korakih v levo, začnši z zunanjo nogo (plesalec gre najprej nazaj, plesalka proti naprej), naredita potrk z zunanjo nogo. Tudi ta sklop ponovita, le da se sedaj obračata v desno (Knific, 2015).

1. **2 X POTRK Z ZUNANJO NOGO**
2. **OBRAT V 3 KORAKIH NAVZNOTER, ZAČENŠI Z ZUNANJO NOGO**
3. **1 X POTRK Z ZUNANJO NOGO**
4. **ŠE ENKRAT PONOVI VSE 3 KORAKE**
5. **OBRAT V 3 KORAKIH NAVZNOTER, ZAČENŠI Z ZUNANJO NOGO**
6. **1 X POTRK Z ZUNANJO NOGO**
7. **ŠE ENKRAT PONOVI OBA KORAKA**
8. **OBRAT V 9 KORAKIH V LEVO, ZAČENŠI Z ZUNANJO NOGO**
9. **1 X POTRK Z ZUNANJO NOGO**
10. **OBRAT V 9 KORAKIH V DESNO, ZAČENŠI Z ZUNANJO NOGO**
11. **1 X POTRK Z ZUNANJO NOGO**

- **NADGRADNJA/PRILAGODITEV PLESA**

Ples z obrati, kleci (na eni nogi, z menjavo nog) in potrki (s prenosom ali brez prenosa teže) in gibanjem rok v križni drži je zelo težek tudi za 2. triletje, zato nadgradenj ni. So pa lažje različice plesa, ki se jih izvaja brez obratov. V parih lahko učenci stojijo tudi drug nasproti drugega ali ples plešejo v krogu (Knific, 2015).

- **NA KAJ MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POZORNI**

Pri izvajanju plesa moramo biti posebno pozorni na (Fuchs, 2004):

- **NOGE:** v začetnem položaju stojimo rahlo razkoračno, potrki po celih stopalih, obrat v desno okrog svoje osi in ne v krogu, zadnji potrk je poudarjen.
- **ROKE:** v začetnem položaju so roke v križni drži, pri obratu se križna drža za trenutek prekine.
- **VRTENICA:** plesalec in plesalka se primeta v križno držo, ramena so sproščena, komolci so nagnjeni naprej (špička). Roke so prekrížane. Korakamo po ritmu/ne poskakujemo.

MRZULIN
Gorenjska

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf

OBLAČILNA DEDIŠČINA















Na fotografijah: Otroška folklorna skupina Lončki iz Dolenje vasi pri Ribnici

Fotografiral: Simon Avsec

- **VIRI IN LITERATURA**

Fuchs, B. (2004). *Ljudski plesi v osnovni šoli: priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje. Modeli poučevanja in učenja, športna vzgoja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf

Program osnovna šola družba. Učni načrt. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf

Program osnovna šola glasbena vzgoja. Učni načrt. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf

Program osnovna šola slovenščina. Učni načrt. (2018). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf

Program osnovna šola spoznavanje okolja. Učni načrt. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

Ramovš, M. (1980). *Plesat me pelji. Plesno izločilo na Slovenskem*. Ljubljana: Cankarjeva založba

Ramovš, M. (1992). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Gorenjska, Dolenjska, Notranjska*. Ljubljana: Založba Kres. Str. 230–234, 242–272, 277–279

Ramovš, M. (1995). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Bela krajina in Kostel.*
Ljubljana: Založba Kres. Str. 216–219

Ramovš, M. (1996). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Prekmurje in Porabje.*
Ljubljana: Založba Kres. Str. 119–145

Ramovš, M. (1997). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Vzhodna Štajerska.*
Ljubljana: Založba Kres. Str. 236–266

Ramovš, M. (1999). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Od Slovenske Istre do
Trente, 2. del.* Ljubljana: Založba Kres. Str. 150–152

Ramovš, M. (2000). *Polka je ukazana. Plesno izročilo na Slovenskem: Koroška in zahodna
Štajerska.* Ljubljana: Založba Kres. Str. 362–365