

MIT ÉRTÉKELJÜNK?

IFI és FELNŐTT KOROSZTÁLY

E-D-C osztály,

LATIN táncok

Mi a pontozás CÉLJA?

A pontozás célja:

- ◆ sorrendet megállapítani.
- ◆ fejlődését optimális módon támogatja/
generálja
- ◆ egész műfaj fejlődését támogatja:
(tömegbázis, sikeres és eredményes versenyzők,
karrierlehetőség)

- ◆ Stabil visszajelzést adni arra, mi a jó irány
- ◆ "biztonságos" környezet
- ◆ kapkodás helyett a stabil fejlődés
- ◆ >> Jövőbeli eredményeik

A pontozásban tehát logikusan célszerű azokat a preferenciákat jutalmazni,

- ◆ **amilyen preferenciákat az egészséges és hatékony fejlesztésének követnie kell.**

Pl. Csípő "tekerés" kontra release+rotation; nyers erő kontra helyes testtartás/központhasználat;
prezentáció kontra helyes technika)

- ◆ **Figyelembe veszi a korosztályi sajátosságokat, vagyis a táncosok élettani fejlődéséből adódó fizikai és mentális sajátosságokat.**

ZENE ÉS A ZENEI KIFEJEZÉS MÉRTÉKE

- ◆ Lábfejek és lábak timingja
(a Precizitás szintje, a ritmusminták komplexitása és szintje)
- ◆ A testritmus szintje és harmóniája
- ◆ Egyéb testrészek timingja
(a Precizitás szintje, a ritmusminták komplexitása és szintje)
- ◆ A zenei megformálás dinamikája
(fények és árnyékok, a természetes ritmusok használata és változatosságuk)
- ◆ Zenei frázisok használata
- ◆ A zenére adott spontán reakció képessége
- ◆ A zenekar "részévé" válás képessége shuffle timing és counter melody használata révén

1.- Nagyon szegényes: Ütemen és tempón kívül, vagy tempóval egyezik, de ütemmel nem, vagy csak erős zavarokkal. Testritmus, zenei frázisok használata nem felismerhető.

2. - Szegényes: Minden lépés ütemen belül van, és legalább egy lépést rendszeresen a megfelelő ütésre lépnek. A ritmus meglehetősen zavart, a lábak és test nem dolgoznak együtt, a zenei frázisok használata nem felismerhető.

3. - Gyenge: Minden lépés ütemen belül van, az (alap)ritmussal cca 30%-ban egyeznek.

A testritmus itt-ott megjelenik (főleg medence területén), de kezdetleges, kaotikus.

Néhány begyakorlott kísérlet egy-egy impulzus/impact használatára A frázisokat tánc

kezdetén általában eltalálja, de közben, ha elveszíti, akkor nem tud visszaállni.

4. - Elfogadható: Minden lépés ütemen belül van, az (alap)ritmussal cca 60%-ban egyeznek. A testritmus gyakrabban megjelenik (főleg medence/térdhasználat területén), és

bár tükröz egyfajta rendszert, de kezdetleges. Rendszeresen előforduló kísérlet egy-egy természetes ritmus (főképp impulzus/behatás, esetleg folyamatos) használatára. A frázisokat

a tánc kezdetén tudatosan használja, de közben, ha elveszíti, akkor előfordul, hogy nem tud

visszaállni- a mozdulati egységek így sokszor nem passzolnak a zenei egységekkel

5. - Átlagos: Minden lépés ütemen belül van, az (alap)ritmussal 60-90%-ban egyeznek. A testritmus már összetettebb formában is megjelenik (medence-gerinc/térd+bokahasználat területén), és nagyrészt végig látható. A leggyakoribb természetes ritmusok (főképp impulzus/behatás, állandó) rendszeres és felismerhető használata, néhány kísérlet a többi alkalmazására is. A zenei frázisokkal mindvégig tisztában van, szabályos frázisú zene esetében kizökkenés esetén is vissza tud állni. A mozdulati egységek így általában passzolnak a zenei egységekkel.

6. - Átlag feletti: Legalább 90%-ban passzolnak a zene alapritmusához, de a ritmusbontások még sokszor nem tiszták. A testritmus általában összetett (medence-gerinc, térd+bokahasználat-, néha a lapocka területén), mindvégig alkalmazzák" A természetes ritmusok többségének rendszeres és felismerhető használata. Néhány sikeres kísérlet a dinamikai megformálásra. A mozdulati egységek általában passzolnak a zenei egységekkel, azon belül az erős és a gyenge ütemek gyakorta megjelennek a zenei megformálásban.

EGYENSÚLY ÉS PARTNERING

- ◆ Statikus egyensúly
(súlyvonal határozottan az alátámasztási felület fölött, függőleges és vízszintes tengelyek)
- ◆ Dinamikus egyensúly (/PAR szólóban)
- ◆ A közös központ használata (tánctartás, keret)
- ◆ A testsúly optimális használata illetve az energiafelhasználás hatékonysága
fizikai kontaktusban (dinamikus egyensúly/PAR párban)
- ◆ Szinkron mozgások
- ◆ A partnerek közötti térhasználat
fizikai és nem fizikai vezetésben; (szociális-, privát-, intim-; shape)
- ◆ Az atmoszféra egysége
- ◆ Akció-reakció

1. - Nagyon szegényes: A testtartás nem felel meg a funkciójának: a függőleges és a vízszintes tengelyek nem felismerhetőek. Alig állnak a lábukon: még az álló helyzetekben sincs igazán statikus egyensúly.

Tánctartás általában torz, keretről nem beszélhetünk - a fizikai kontaktust általában saját egyensúlyuk megtartására használják. Az ütközéseket nem tudják elkerülni, utána nem, vagy csak hosszabb késedelemmel tudják folytatni a táncot. Egymástól függetlenül mozognak, szinkront, vezetés-követést teljesen nélkülözve.

2. - Szegényes: A testtartás kevésbé felépített: a függőleges és a vízszintes tengelyek alkalmanként felismerhetőek. Álló helyzetekben előforduló statikus egyensúly, de mozgás során újra és újra elveszítik. Nincs tudatosság a dinamikus egyensúly irányában. A tánctartások sok esetben felismerhetőek, de nem adnak keretet. A fizikai kontakt húzásoktól-tolásoktól szenved. Az ütközéseket nem tudják elkerülni, de kisebb késedelemmel tudják folytatni a táncot. Nincs vezetés-követés, túlnyomórészt egymástól függetlenül táncolnak. Szinkron a lépések szintjén előfordul, de többnyire nincs. A partnerek közötti tér használatában nincs tudatosság, az egyik pozícióból a másikba való érkezésük legtöbbször erősen problémás..

3. - Gyenge: A függőleges és a vízszintes tengelyek többször felismerhetőek. Álló helyzetekben általában meglévő statikus egyensúlyukat mozgás során újra és újra elveszítik. Némi tudatosság a dinamikus egyensúly irányában. A tánctartások általában felismerhetőek, keretet csak néha, a testközpontok használata nélkül, a vállöv szintjén adnak. A vezetés-követés jórészt toláson és húzáson keresztül érvényesül. Az ütközéseket kisebb megállásokkal el tudják kerülni. Nincs vezetés-követés, de többnyire egymással összehangoltan táncolnak. Szinkron leginkább csak a lépések időzítésének, irányainak szintjén látható, ennek hatékonysága 30%-nál kisebb mértékű. A partnerek közötti tér használatában minimális tudatosság felfedezhető, de az egyik pozícióból a másikba való érkezésük még gyakran problémás..

4. - Elfogadható: A függőleges és a vízszintes tengelyek az idő 30-60%-ában felismerhetőek. Álló helyzetekben mindvégig meglévő statikus egyensúlyukat mozgás során időnként elveszítik. Egyszerűbb mozdulataik mutatnak dinamikus egyensúlyt, összességében 30% alatti hatékonysággal. A tánctartások végig felismerhetőek, keretet általában adnak, de testközpontok használata nélkül, inkább a vállöv szintjén. A közös központ az egyszerűbb figurákban és kötésekben nyugodt. Általában el tudják kerülni az ütközéseket megállás nélkül. Némi kísérlet a vezetés-követésre, többnyire egymástól függetlenül, de összehangoltan táncolnak. A lépések időzítésének, irányainak szinkronja 30-60%-os, karhasználat és egyéb mozdulatok szintjén minimális. A partnerek közötti tér használatában az egyszerűbb figurákban van tudatosság, de az egyik pozícióból a másikba való érkezésük még gyakran problémás.

5. - Átlagos: A függőleges és a vízszintes tengelyek az idő 60-90 %-ában felismerhetők. Statikus egyensúlyuk, álló és mozgó helyzetekben is általában felismerhető, bár az oppozíció használata rotációkban sokszor nem elég hatékony. Egyszerűbb mozdulataik gyakran, nehezebb mozdulataik kevésbé mutatnak dinamikus egyensúlyt (oda nem illő izommunkákkal kompenzálniuk kell), a hatékonyság összességében 30% alatti. A tánctartások mindvégig egyértelműen felismerhetők, keretet túlnyomó részt a testközpontok tudatos bevonása nélkül, a vállöv szintjén adnak. Az energiahatékonyság az alaki vezetésben jó, a fizikai vezetésben alacsony, de egymást láthatóan nem rántják el, az egyensúly megtartása érdekében a tánctartást kisebb mértékben torzítják. Határozott kísérlet a vezetés-követésre, egymással összegyakorlattan táncolnak. A lépések időzítésének, irányainak, és a karhasználatnak szinkronja 30-60 %-os. A partnerek közötti tér használatában a könnyebb figurában van tudatosság, az egyik pozícióból a másikba való érkezésük itt-ott még problémás..

6. - Átlag feletti: A függőleges és a vízszintes tengelyek az idő több, mint 90 %-ában felismerhetők. Statikus egyensúlyuk mindvégig jónak mondható, az oppozíció használata rotációkban általában hatékony. Dinamikus egyensúlyt nehezebb mozdulatokban is többször mutatnak, összességében 30- 60% közötti hatékonysággal. A tánctartások tisztán felismerhetők, a keretet több esetben a testközpontok bevonásával hozzák létre. A súlyhasználat és az energiahatékonyság a vezetésben közepes szintű, de tudatosan használnak alaki és fizikai vezetést. az egyensúly megtartása érdekében a tánctartást gyakran, de csak minimális mértékben torzítják. A vezetés-követés mindvégig látható, azonban változó minőségű. A mozdulatok időzítésének, irányainak, valamint a karhasználat szinkronja 60-90%-os mértékű. A partnerek közötti tér használatában már a nehezebb figurák némelyikében is van tudatosság, az egyik pozícióból a másikba való érkezésük ritkán, illetve csak kis mértékben problémás..

MOZGÁSFOLYAMATOK: KOORDINÁCIÓ, MOZDULATMINŐSÉG, TECHNIKAI MINŐSÉG

- ◆ Testtartás
- ◆ A testközpont használata
- ◆ Gerinc és karok egymással való koordinációjának szintje
- ◆ A mozdulatok tánc-tipikus karaktere (latin tánc technikák)
- ◆ Láb- és lábfejhasználat, és testsúly-áthelyezés
- ◆ Izolációk és mozdulatok terjedelme
- ◆ A mozdulatok harmóniája: energiaáramlás a mozdulatokban
- ◆ Kötések fércmentessége
- ◆ Az akciók és mozdulatok tisztasága
(kezdőpont-folyamat-befejezés, II alap akció)
- ◆ Mozdulatok sokszínűsége, nehézségi foka

1. - Nagyon szegényes: A saját testcentrumot egyáltalán nem használják. Az elmozdulásokat a lendület vezérli, a kötések nehézkesek. A tánc minősége a lépések egymásutániságának a szintjén van, a tánc karaktere nem felismerhető. Karhasználat vagy nincs, vagy jelentősen gátolja a mozdulatok hatékonyságát. A mozdulatok szétesnek, izolációk nincsenek.

2. - Szegényes: A saját testcentrumukat megkísérlik használni, de újra és újra elveszítik. A testsúlyt túlyomó részt a lendület vezérli, mintsem tudatos láb- és lábfejmunka. A kötések nem tudatosak, de többé-kevésbbé begyakorlottak. A tánc jellegzetes láb-, csípő- és testmunkája időnként és kis mértékben megjelenik, így a tánc karaktere csak sejthető. A gerinc, a kar és a lábak rendszertelenül és minimálisan koordináltak, a karok túlnyomórészt zavaróak. Az izolációk esetlegesek, kis mértékűek. A mozdulatok gyakran szétesnek. Az akciók nem tiszták. A mozdulatok egysíkúak, a könnyebb figurák is többször nehézséget okoznak.

3. - Gyenge: A testtartás minősége folyamatosan változik (torzul): a testközpontot a beállásnál, illetve egyszerűbb mozdulatokban valamilyen szinten felépítik, de mozgás közben túlnyomórészt elveszítik. Tudatos láb- és lábfejmunka többször megjelenik, azonban gyenge, alig szolgálja a testsúly továbbítását. Az átmenetek begyakorlottak, az egyszerűbb esetekben általában könnyedek. A tánc jellegzetes láb-, csípő- és testmunkája egyszerű formában, de többször megjelenik, így a tánc karaktere többször felfedezhető. A gerinc a karokkal rendszertelenül koordinált: karmunka többnyire hátmunkától függetlenül begyakorlott, azonban sokszor zavaró. Kisebb izolációk rendszeresen felismerhetőek. Az akciók nem tiszták. A mozdulatok egysíkúak, de a könnyebb figurák nem okoznak különösebb nehézséget..

4. - Elfogadható: A testtartás nehezebb mozdulatok esetén zavarokkal, de többé-kevésbé funkcionálisan működik: A testcentrumot az idő többségében megtartják, de időről időre elveszítik. Tudatos láb- és lábfejmunka felismerhető, és bár kis mértékben de valóban szolgálja testsúly továbbítását. A kötések részben tudatosak, az egyszerűbb esetekben mindig fércmentesek. A tánc jellegzetes láb-, csípő- és testmunkája egyszerű formában általában megjelenik, így a tánc karaktere általában felfedezhető. A karmunka a gerinccel bár sokszor hiányosan, mégis rendszeresen koordinált, így a hátmunkától függetlenül begyakorlott, csak néha zavaró. Alapvető mellkas- és medence izolációk rendszeresen felismerhetőek. Látható néhány tiszta akció..

5. - Átlagos: A testtartás általában kevésbé, de a nehezebb figurákban jelentősen torzul. A testcentrumot túlnyomórészt megtartják. A felsőtest általában túltónusos. Tudatos láb- és lábfejmunka felismerhető, és 30-60%-ban hatékony. Az átmenetek részben tudatosak, néhány nehezebb figurakötésben is könnyed. A tánc jellegzetes láb-, csípő- és testmunkája váltakozóan egyszerű- illetve összetettebb formában jelenik meg, így a tánc karaktere is váltakozóan látható. A karmunka a gerinccel/hátmunkával néha hiányosan, de rendszeresen koordinált, és csak néha zavaró. Összetettebb mellkas- és medence izolációk rendszeresen felismerhetőek. Az alap akciók általában tiszták, tudatosak..

6. - Átlag feletti: A testtartás csak nehezebb figurákban, és csak kis mértékben torzul. A testcentrumot változó izomtónussal, de mindvégig megtartják. A felsőtest gyakran túltónusos. Tudatos láb- és lábfejmunka felismerhető, és 60-90%-ban hatékony. Az átmenetek általában a nehezebb figurakötésekben is könnyedek. A tánc jellegzetes láb-, csípő- és testmunkája túlnyomórészt összetettebb formában jelenik meg, így a tánc karaktere általában jól felismerhető. A kar a gerinccel/hátmunkával általában harmonikusan koordinált. Összetettebb mellkas- és medence izolációk rendszeresen felismerhetőek, jó terjedelműek. Az alap akciókat mindig tudatosan alkalmazzák.

ELŐADÁSMÓD, FLOORCRAFT, ÜGYESSÉGI ELEMEK

- ◆ A testen belüli és a testet körülvevő tér felöli tudatosság
- ◆ Láthatóság és jelenlét a parketten
- ◆ A komfort mértéke és állandósága a parketten
- ◆ Helyezkedés
- ◆ Floorcraft
- ◆ A kihvást jelentő helyzetekre való reagálás könnyedsége és megfelelősége
- ◆ Ügyességi elemek és azok kiemelésének képessége
- ◆ Játékosság és öröm közvetítése a prezentáció során
- ◆ A fókusz intenzitása
- ◆ A fókuszváltások tisztasága
- ◆ Történetek és különböző hangulatok megteremtésének képessége a Kivetítés, a Folyamat, a Forma és a Feszültség (a Tér-Formázás) eszközei révén
- ◆ Az energiahasználat mértéke és állandósága

1. - **Nagyon szegényes:** Fókusz egyáltalán nincs, energia vagy nincs is, vagy pár mp elteltével elfogy. Semmilyen tudatosságot nem mutatnak affelé, hogy mi történik velük a parkettán. Probléma letáncolni a koreográfiát.

Szemmel láthatóan zavarja őket a közönség és a pontozók figyelme.

2. - **Szegényes:** Nehéz őket megtalálni a parkettán. Figyelmük szétszórt, hektikus. Mozdulataik erőtlenek, állóképességük éppen elég egy-egy tánc végigtáncolásához. Nincs tudatosság a tér felé sem testen belül, sem testet körülvevően. Kényelmetlenül érzik magukat a táncparketten.

(Speciális képességet, ügyességi elemet nem mutatnak.)

3. - **Gyenge:** Álló helyzetekben észrevehetőek a táncparketten, mozgás közben viszont sokszor eltűnnek. Saját prezentálásukat megkísérlik, a partnert vagy a párost viszont nem tudják mutatni. Mozdulataik gyakorta erőtlenek, a táncok vége általában elgyengül. Mutatnak némi tudatosságot a testen belüli tér irányába. Többé-kevésbé jól érzik magukat a táncparketten. Helyezkedésük kevésbé tudatos vagy szerencsés. Speciális képességek megmutatása nem jellemző, vagy sikertelen.

4. - **Elfogadható:** Gyakori, nem túl hatékony kísérletet láthatunk tőlük mind saját maguk, mind a partner-, illetve a páros prezentálására. Fókuszuk tudatos, de megléte hullámzó, intenzitása gyenge. Mozdulataik többször mutatnak erőt, de táncaikat csak változó energiaszinttel tudják végigtáncolni. Átlagos tudatosságot mutatnak a testen belüli tér irányába, könnyebb, vagy álló helyzetekben a testet körülvő tér irányába is. A Tér-Formázására ritka a tudatos kísérlet. Általában jól érzik magukat a parketten, problémás helyzetekben azonban jelentősen elvész a komfortérzetük. Koreográfiáikat gyakran előnyösen pozícionálják, de a megszokott mérettől eltérő parkett gondot okoz. Törekednek speciális képességek megmutatására, változó sikerrel.

5. - **Átlagos:** Álló helyzetekben és könnyebb figurákban általában észrevehetőek a táncparketten, nehezebb figurákban inkább eltűnnek. Általában jól prezentálják magukat, a partner és a paros prezentálása változó hatékonyságú. Fókuszuk itt-ott tudatos és többé-kevésbé stabil, bár nem túl erőteljes. Mozdulataik gyakran erősek, határozottak, energiaszintjük a tánc folyamán csak kis mértékben változik. Hullámzó tudatosságot mutatnak a testen belüli és a testet körülvevő tér irányába is. Egy-egy mozdulatban felfezezhetők a Tér-Formázásának egyes elemei. Jól érzik magukat a táncparketten, de problémás helyzetekben kisebb diszkomfort érzet látható. Koreográfiáikat többnyire tudatosan, némi rugalmassággal pozícionálják. Az ügyességi elemek általában nem stabilak, és rendszerint a megfelelő kiemelés nélkül kerül prezentálásra..

6. - **Átlag feletti:** A táncuk során gyakran jól láthatóak. Többször hatékonyan prezentálják önmagukat, a partnert és a párost egyaránt. Fókuszuk általában tudatos, stabil, változóan közepesen erő-erős. Előadásuk energiaszintje csak minimális mértékben változik a tánc során. Határozott, és többé-kevésbé stabil tudatosságot mutatnak a testen belüli-, és a testet körülvevő tér irányába. Átlagos tudatosságot látunk a Tér-Formázás több eszközének használatában. Kifejezetten jól érzik magukat a táncparketten, problémás helyzetekben minimális diszkomfort érzet előfordulhat. Képesek arra, hogy koreográfiáikat a kihívást jelentő helyzetekre megfelelően reagálva túlnyomórészt előnyösen pozícionálják. Egy-egy speciális képességet mutató ügyességi elemet sikeresen mutatnak be, alkalmanként tudatosan kiemelve.

„Köszönöm a kérdéseket, hozzászólásokat, a megtisztelő
figyelmet.”

Lajtai Beatrix
2017.08.28.