

# Narodni plesovi u predškolskoj dobi

---

**Grizelj, Klara**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:269496>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-23**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Klara Grizelj**

**NARODNI PLESOVI U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan, 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Klara Grizelj**

**NARODNI PLESOVI U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Mentor rada: doc.dr.sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan, 2022.**

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. OPĆENITO O NARODNIM PLESOVIMA</b> .....	2
2.1. <i>Folklorni ples</i> .....	2
2.2. <i>Folklorna glazba</i> .....	3
2.2.1. <i>Osnovna podjela folklorne glazbe</i> .....	3
<b>3. POVIJEST NARODNIH PLESOVA</b> .....	6
3.1. <i>Povijest narodnog plesa u svijetu</i> .....	6
3.2. <i>Povijest narodnog plesa u Hrvatskoj</i> .....	7
3.3. <i>Folklorna struka</i> .....	7
3.4. <i>Čuvari tradicijske kulture</i> .....	8
<b>4. PODJELA NARODNIH PLESOVA</b> .....	8
4.1. <i>Alpska plesna zona</i> .....	9
4.2. <i>Panonska plesna zona</i> .....	10
4.3. <i>Dinarska plesna zona</i> .....	11
4.4. <i>Jadranska plesna zona</i> .....	12
<b>5. STRUKTURA NARODNIH PLESOVA</b> .....	13
5.1. <i>Otvoreno kolo</i> .....	13
5.2. <i>Zatvoreno kolo</i> .....	14
5.3. <i>Kolo s parom u sredini</i> .....	14
5.4. <i>Parovni plesovi</i> .....	14
5.5. <i>Solistički plesovi</i> .....	15
<b>6. NARODNE NOŠNJE</b> .....	15
6.1. <i>Narodne nošnje Alpske plesne zone</i> .....	16
6.2. <i>Narodne nošnje Panonske plesne zone</i> .....	16
6.3. <i>Narodne nošnje Dinarske plesne zone</i> .....	17
6.4. <i>Narodne nošnje Jadranske plesne zone</i> .....	17

<b>7. NARODNI PLESOVI NA SCENI.....</b>	<b>18</b>
7.1. <i>Zapis narodnog plesa.....</i>	18
7.2. <i>Scenska razrada.....</i>	18
7.2.1. <i>Poznavanje terena i doživljaja plesa u izvoru.....</i>	19
7.2.2. <i>Poznavanje scenskih zakona.....</i>	19
7.2.3. <i>Stvaranje, uvježbavanje i održavanje plesne točke.....</i>	20
7.2.4. <i>Osobni pečat umjetničke postavke koreografa.....</i>	20
7.3. <i>Narodni plesovi i UNESCO.....</i>	21
<b>8. NARODNI PLES U VRTIĆU .....</b>	<b>21</b>
8.1. <i>Brojalice.....</i>	22
8.2. <i>Ples .....</i>	23
8.2.1. <i>Plesne strukture djece.....</i>	24
8.3. <i>Igre s pjevanjem.....</i>	24
8.4. <i>Uloga odgojitelja u vrtiću.....</i>	26
8.4.1. <i>Uloga odgojitelja u igrama s pjevanjem .....</i>	27
8.5. <i>Dječji folklor.....</i>	27
<b>9. NARODNI PLES U KINEZILOŠKOJ KULTURI.....</b>	<b>28</b>
9.1. <i>Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture.....</i>	28
9.1.1. <i>Uvodni dio sata.....</i>	30
9.1.2. <i>Pripremni dio sata.....</i>	30
9.1.3. <i>Glavni dio sata.....</i>	31
9.1.4. <i>Završni dio sata.....</i>	32
9.2. <i>Uporaba narodnog plesa na satu tjelesne i zdravstvene kulture.....</i>	32
9.3. <i>Primjer sata kineziološke kulture s elementima narodnih plesova.....</i>	34
<b>10. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>42</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>43</b>

## SAŽETAK

Cilj ovoga rada je osvijestiti narod kako je folklor i danas temelj svake novonastale kulture, ali posebno koliki utjecaj može imati u svakodnevnom razvoju djeteta. Bezbriznom razvoju kroz igru, pjesmu i ples.

Folklor, kao pojam, osim narodnih plesova obuhvaća tradiciju, običaje, kulturu te zastarjeli način života. Razvojem čovječanstva razvijale su se razne kulture, razne vrste narodnih plesova i običaja. Narodni ples je najstarija vrsta plesa, ono je karakteristika razvoja svih naroda. Kroz narodne plesove danas su prikazani prijašnji načini života na selu. Danas se isti smatraju kulturnom baštinom koja je na pragu izumiranja. Dječji folklor ili narodni plesovi koriste se i danas u prilagođenom, moglo bi se reći i moderniziranom, obliku.

U odraslom svijetu narodni plesovi se ne upotrebljavaju osim u slučaju profesionalnog bavljenja istim. Stoga se narodni običaji, narodni plesovi i pjesme upoznaju te *održavaju na životu* kroz međunarodne smotre folklor, na kojima brojna kulturno-umjetnička društva i druge organizacije predstavljaju povijest svoga naroda. Narodni plesovi, narodne nošnje, pjesme, običaji razlikuju se u svakom narodu. Svaki je karakterističan sam po sebi te, iako su ponekad razlike vrlo male, nam ono predstavlja veliko bogatstvo.

U najmlađem životnom razdoblju, vrtiću, koriste se narodne igre iako ljudi nekada nisu ni svjesni da su iste dio folklor, kulturne baštine. Svakodnevno se u vrtiću koriste brojalice te igre s pjevanjem koje pridonose razvoju djeteta s više aspekata, glazbenog, kineziološkog te onog najbitnijeg, odgojnog aspekta razvoja djeteta u samostalnu osobu. Djeca recitiranjem brojlica i pjevanjem pjesmica razvijaju pojam o vremenskim mjerama, kao što su metar i ritam, melodija itd. S kineziološke strane dijete, kroz igre s pjevanjem, uči razne pokrete, od osnovnih do složenijih.

Ključne riječi : narodni ples, dijete, brojalice, igre s pjevanjem, kineziološka kultura

## **SUMMARY**

### **Folk dances in preschool**

The aim of this work is to make the people aware that folklore is still the basis of every new culture, but especially how much influence it can have in the daily development of a child. Carefree development through play, song and dance.

Folklore, as a term, includes, in addition to folk dances, traditions, customs, culture and an outdated way of life. With the development of humanity, various cultures, various types of folk dances and customs developed. Folk dance is the oldest type of dance, it is a characteristic of the development of all nations. Through folk dances today, former ways of life in the countryside are shown. Today, they are considered a cultural heritage that is on the verge of extinction. Children's folklore or folk dances are still used today in an adapted, one could even say modernized, form.

In the adult world, folk dances are not used except in the case of professional practice. Therefore, folk customs, folk dances and songs are introduced and kept alive through international folklore fairs, where numerous cultural and artistic societies and other organizations present the history of their people. Folk dances, folk costumes, songs, customs differ in every nation. Each is characteristic in itself and, although sometimes the differences are very small, they represent a great wealth to us.

Folk games are used in the youngest period of life, kindergarten, even though people are sometimes not even aware that they are part of folklore, cultural heritage. Counting machines and singing games are used every day in the kindergarten, which contribute to the development of the child in several aspects, musical, kinesiology and the most important, educational aspect of the child's development into an independent person. By reciting counters and singing songs, children develop the concept of time measures, such as meter and rhythm, melody, etc. From the kinesiology side, the child learns various movements, from basic to more complex, through singing games.

Key words: folk dance, child, counters, games with singing, kinesiological culture

## 1. UVOD

Folklor je kulturna baština svakog naroda. Ono se sastoji od tradicionalnih običaja, narodnih plesova, narodnih pjesama, narodnih dječjih igara te tradicionalnih narodnih nošnji. Folklorni ili narodni ples bio je društveno događanje gdje su se ljudi bolje upoznivali te mladi koketirali.

Tijekom povijesti, na području Republike Hrvatske, izmjenjivali su se mnogi narodi sa utjecajima svijetle kulture. Stoga se narodni ples može podijeliti u četiri plesne zone, Alpsku, Panonsku, Dinarsku i Jadransku plesnu zonu. One se razlikuju prema običajima, plesu i samom načinu života. Narodne nošnje također se razlikuju među plesnim zonama. Može se reći da je isti ili sličan temelj u oblačenju, ali svaka nošnja se razlikuje makar u samo nekoliko detalja.

Narodni plesovi danas se pretežno izvode na sceni. Koreografi imaju zadatak proučiti i očuvati što izvorniji oblik narodnog plesa određenog područja. Neka kulturno-društvena događanja su pod zaštitom UNESCO-a zbog vrijednosti narodnih plesova, koja se koriste u sve manjem obujmu.

Narodni plesovi mogu se podijeliti na odrasle i dječje. Odrasli plesovi su razna kola, koja mogu biti otvorena i zatvorena, ples u paru te solistički plesovi. Dječje narodne plesove čine brojalice, rugalice te igre s pjevanjem.

Danas se iste svakodnevno koriste u odgojno-obrazovnom programu vrtića. Mnogi nisu ni svjesni da upravo te brojalice i igre s pjevanjem potječu iz dječjih narodnih plesova. Njima se direktno utječe na glazbeni i kineziološki aspekt razvoja djeteta, kroz razne pokrete, pjesme i upoznavanje glazbenih sastavnica.

Na satovima tjelesne i zdravstvene kulture također se koriste brojalice za npr. prebrojavanje te igre s pjevanjem sa zadatkom pripreme tijela za rad ili opuštanja tijela nakon dostizanja vrhunca tjelesnog opterećenja.



## 2. OPĆENITO O NARODNIM PLESOVIMA

Narodni plesovi nazivaju se još i folklorom, ali sama riječ folklor ima puno šire značenje. Ono obuhvaća narodni (folklorni) ples, narodnu (folklornu) glazbu, narodne nošnje te narodnu prehranu. Shodno tome, na narodni ples se ne gleda samo kao na ples, već se tretira kao cjelokupni dio narodnog izričaja, zajedno sa narodnim nošnjama, frizurama, nakitom i tradicionalnim običajima. Riječ folklor potječe od dviju engleskih riječi. *Folk*, što znači narod, te *lore*, što znači znanje ili mudrost, a osmislio ju je W. J. Thoms sredinom 19. stoljeća. „Folklor je narodna umjetnost i svjedoči o životnosti i maštovitosti jednog naroda. Stoga ga treba poštovati, jer je ono što vidimo u folkloru je staro možda i tisuću godina“ ( *Folklorni (narodni) ples*, n. d., para. 1 ).

Dok su odrasli, muškarci i žene, sudjelovali u narodnom plesu i pjesmi na javnim mjestima, djeca te mlade djevojke i momci, nisu bili uključeni. Ukoliko su bili prisutni slušali su, učili i promatrali starije, a „potrebu za igrom, strukturiranim pokretom i glazbenim izražavanjem, zadovoljavali su u krugu svojih vršnjaka izvođenjem *brojalica, mimičkih igara i biračkih kola*“ ( Vitez, 2016; str. 276/277) .

### 2.1. Folklorni ples

Folklorni ili narodni ples smatrao se glavnim društvenim događanjem, gdje se zajednica okupljala, bolje upoznavala te uz ples i pjevanje koketirala. Također, značajnu ulogu u dijeljenju uloga u plesu imao je društveni položaj u zajednici. Kroz gestikuliranje, pjesmu i ples izvođači smiju izraziti sve ono što je u običnom govoru strogo zabranjeno. Folklorni plesovi najčešće su se odvijali u pokladno vrijeme te na slavljima i blagdanima.

Folklorni plesovi, dakle, odražavaju povijesne, društveno-gospodarske i kulturne osobitosti pojedinoga kraja i zajednice. Imaju važnu društvenu ulogu, jer svako veće okupljanje neke skupine ili zajednice prati i plesno zbivanje tijekom kojega se ljudi bolje upoznaju, povezuju, pokazuju duhovne i tjelesne sposobnosti te, plešući i uz to često pjevajući, pokazuju osjećaje koje drugim oblicima komunikacije ne mogu tako izravno izraziti ( Vitez, 2016; str 222).

## 2.2. Folklorna glazba

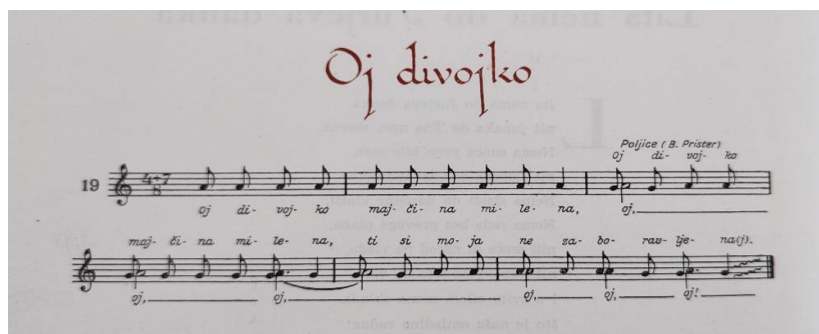
Veliki dio narodnih plesova čini folklorna ( narodna ) glazba. Društvene zajednice više manje same su stvarale i izvodile glazbu za različite prigode. Najpoznatija asocijacija na folklornu glazbu je pjevanje uz rad na poljima, kao što su žetva, kopanje i berba. Pjevanjem uz rad na poljima seljaci su razbijali monotoniju svakodnevnih poslova. Zbog fizičke razdvojenosti na polju, često je pjesma započinjala kratkim zapjevom pojedinca te razvijala daljnjim ponavljanjem ili nastavljanjem novim stihovima drugih seljaka. Pri nastajanju narodnih pjesama u početku su pomagala sezonska seoska glazbala, kao što su *guslica od kukuruzovine* ili *rogovi od kore drveta*. Glazbala su se također izrađivala u slobodno vrijeme. Kasnije su bile osmišljene tambure, gajde i slično. Izvođači folklorne glazbe imali su veliku ulogu u npr. obredu ženidbe, koji su samostalno osmišljavali strukture i načine izvođenja folklorne glazbe. Danas, osobito u Središnjoj Hrvatskoj, izvođače folklorne glazbe zamijenili su svirači.

„Folklorna glazba hrvatskih seljaka, u starijem sloju prepoznata kao autohtona vrijednost hrvatske kulture, postala je ishodište glazbenog stvaralaštva u 20. stoljeću, osobito u razdoblju između dvaju svjetskih ratova“ (Vitez, 2016; str. 294). Izvorni oblici folklorne (narodne) glazbe izvode se zapravo samo na smotrama folklor.

### 2.2.1. Osnovna podjela folklorne glazbe

Proučavajući razvoj folklorne glazbe kroz povijest, od kratkih zapjeva do izrađivanja instrumenata te grupaciju istih, može se podijeliti u nekoliko skupina. Glazbeno gledajući folklorna glazba se dijeli u tri stila: g-tonalitet, f-tonalitet i Es-tonalitet.

Pjesme g-tonaliteta (slika 1.) uvijek započinju i završavaju notom g. Karakteristična je stabilnost melodije zbog koje ista djeluje odlučno i izrazito. Tipično je jednoglasno pjevanja iako se ponegdje prelazi u dvoglasje, tako zvanu dijafoniju.



**Slika 1.** Pjesma „Oj divojko“, primjer pjesme g-tonaliteta (Žganec, Sremec, 1951; str. 38)

Pjesme f-tonaliteta (slika 2.) također završavaju notom g, te melodije mogu biti ili u F-duru ili f-molu. Takve pjesme su sentimentalne i turobne. Ponekad se čini kao da pjesma nikada neće završiti. Pjesme se uvijek pjevaju dvoglasno uz pratnju muzičkih instrumenata.

**Urodile žute ljelje**

ALLEGRETTO PRIPJEV: Bršljanica (Z. Lovrenčević)

117

Urodile žute ljelje.  
Eglen, eglen, nama, nama,  
na ovom medaju,  
na Maglaju, na jaglaju,  
maglen polje svilen zelen,  
gajderu moj.

Urodile žute ljelje.  
Tko će ljelje podabrati?  
Draga će ih podabrati.  
Tko će dragi pripomoći?  
Milka će mu pripomoći.

**Slika 2.** Pjesma „Urodile žute ljelje“, primjer pjesme f-tonaliteta (Žganec, Sremec, 1951; str. 177)

Pjesme Es-tonaliteta (slika 3.), kao i u prethodnim stilovima, završavaju notom g, ali se pjeva u Es-duru. Pjesme se pjevaju dvoglasno i završavaju unisono na terci tonaliteta, tzv. tercirano pjevanje. Mnoge pjesme prebačene su iz skupine pjesama g-tonaliteta kao posljedica pojave višeglasnog pjevanja u istom.

# Zorja je zorja

Gornja Stubica (Dr v Žganec)

♩ = 60

95



Zorja je zorja, bje li je dan, za zorjom nam i de sun ce ce van (sun ce ce van). Po-  
mo i mi, o ce, zor ju snova ti, zor ja je zor ja, bje li je dan, bje li je dan.



Zorja je zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
»Pomozi mi, oče,  
zorju snovati,  
zorja je zorja,  
bjeli je dan, bjeli je dan.

Zorja je zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
— Nek ti pomore  
koga si ljubiš,  
zorja je, zorja,  
bjeli je dan, bjeli je dan.

Zorja je zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
— Nek ti pomore  
koga si ljubiš. —  
Zorja je zorja,  
bjeli je dan, bjeli je dan.

Zorja je, zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
Pomozi mi, sestra,  
zorju snovati,  
zorja je, zorja,  
bjeli je dan, bjeli je dan.

Zorja je zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
»Pomozi mi, bratec,  
zorju snovati,  
zorja je, zorja  
bjeli je dan, bjeli je dan.«

Zorja je zorja,  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.  
— Nek ti pomore  
koga si ljubiš,  
zorja je, zorja,  
bjeli je dan, bjeli je dan.

Zorja je zorja  
bjeli je dan,  
za zorjom nam ide  
sunčece van, sunčece van.

Slika 3. Pjesma „Zorja je zorja“, primjer pjesme Es-tonaliteta ( Žganec, Sremec, 1951; str. 150)

„Ova tri opisana stila hrvatskog muzičkog folklora ne razlikuju se samo po tonalnim karakteristikama njihovih ljestvica, koje su ovdje opisane. Te su karakteristike samo jedan vanjski, ali dosta značajan kriterij diobe naših narodnih pjesama na stilove“ ( Žganec i Sremec, 1951; str. 8).

### 3. POVIJEST NARODNIH PLESOVA

Ples se smatra najstarijom umjetnošću, što dokazuju arheološka nalazišta, a posebice pećinski crteži iz paleolitika. Prema Ivančanu (1971) pećinski crteži pokazuju scene plesa pa je sigurno da se on izvodio i prije nego što je davni slikar ovjekovječio plesne figure na pećinskoj stijeni. Životinje, kao i ljudi, imaju sposobnosti za ples, ali samo čovjek poznaje teorije ritma i plesne figure kojima oblikuje umjetničke izvedbe.

Ritam je temelj bilo kakvog kretanja čovjeka. Svaki čovjek hoda svojim određenim ritmom, srce kuca određenim ritmom, zbog toga se može reći da ritam proizlazi iz čovjekove strukture. Najprimitivniji narodi, usko povezani sa životinjskim svijetom, od životinja su dobivali hranu te izrađivali odjeću, oružje i nakit. Vjerovali su da će poprimiti njihove fizičke i psihičke prednosti, kao što su snaga, hrabrost, lukavost i mudrost. Imitacijom životinjski kretanja nastala je prva dimenzija plesa pa čak i pantomime. „Stanovit broj povjesničara plesa takve magijske plesove smješta u paleolitik, smatrajući da se u neolitiku javljaju neka obilježja plesa tipična za agrarnu sredinu“ (Ivančan, 1971; str. 11). U agrarnim sredinama smatralo se da ples poboljšava urod.

#### 3.1. Povijest narodnog plesa u svijetu

Stare kulture Afrike i Azije plesove su poznali i izvodili na slične ili iste načine kao i primitivni narodi. Stari Egipćani poznavali su religijske plesove, dok su njihovi svećenici izvodili astronomski ples. U doba staroga Egipta sve više se znalo o plesu, načinu njegova izvođenja te muzičkoj pratnji. Židovi, kao robovi Egipćana, preuzeli su samo mali dio plesne kulture jer im njihova vjera nije dopuštala razvoj plesne umjetnosti.

Rimljani nisu osmišljavali i razvijali vlastitu plesnu kulturu, već su angažirali strane plesačice te uživali u njihovim plesovima. Grci su plesali svoje karakteristične plesove s čučnjevima i izbacivanjem nogu, koje su preuzeli od Perzijanaca, te ih nazvali *perzika*. Područje Indije poznato je po svojim mitološkim pričama o plesu, za koje je uzor bila boginja plesa Ramble. Glavna atrakcija indijskih kazališta bile su predstave s plesom. „Prema legendi i svijet je nastao tako da su se bogovi uhvatili i kolo i zakovitali prah“ (Ivančan, 1971; str. 12).

Na području nekadašnjeg Bizanta, tada pa sve do danas, pred svim oblicima plesa imala je akrobatika ili tako zvani cirkus. Akrobatika ili cirkus bio je prvi drugačiji oblik plesanja u odnosu na dotadašnje oblike plesnih formi.

### *3.2. Povijest narodnog plesa u Hrvatskoj*

U srednjem vijeku prvi zapisi o plesovima potječu od Germana i Slavena. Također se plesalo oko ognjišta te se od tada sve više pojavljuju plesovi i običaji slični današnjima. Na području Hrvatske, osvajanjem područja kroz povijest, iznimno velik trag ostavili su Rimljani, Turci, Austro-Ugari, Iliri te mnogi drugi narodi.

S geografskog stajališta, Hrvatska se nalazi na razmeđu srednje, istočne Evrope i Balkana, te na Sredozemlju. Sve je to itekako utjecalo na narod koji je živio na našim prostorima, i taj se utjecaj običaja, navika, jezika, odijevanja, stila rada, života i zabave utkao u kulturu te stvorio nove vrijednosti i izražajne forme (*Folklorni ( narodni ) ples*, n. d., para. 3) .

Stoga, današnji narodni ples, ishod je miješanja raznih kultura. Ne postoji mnogo dokumenata koji govore o plesu. „Osim nadgrobnih spomenika, stečaka, zatim nešto fresaka koje prikazuju ples preostaje malo arhivskih podataka iz kojih se o samom plesu može malo zaključiti“ (Ivančan, 1971; str. 17/18).

Osim ratarskih plesova, onih za koje se vjerovalo da će doprinijeti urodu, češći su bili plesovi bez ikakvih posebnih oznaka te oni koji su se plesali na određene dane u godini. Na primjer u vrijeme poklade, Nova godina, Jurjevo ili slični blagdani te svadbe. Kada se danas spomene narodni ples prva asocijacija je ples na polju, ratarski ples, koji se više ne izvodi za razliku od npr. svadbenog kola, koji je još uvijek veliki i bitan dio svadbe.

### *3.3. Folklorna struka*

Razvoj plesa i folkloru odvijao se na selu i nisu postojale škole za ples već se ono prenosilo usmenim putem. „Od drugog svjetskog rata pa do danas spoznaje, znanja i umijeća iz folklorne struke sticana su prvenstveno kroz seminare“ (*Povijest folklorne struke*, n. d., para. 2). Prvi seminar, osmišljen za voditelje folklornih skupina, održan je u Zagrebu 1950. godine. 1963. godine dr. Ivan Ivančan osnovao je Ljetnu školu folkloru na Badiji, današnju Školu hrvatskog folkloru, koja od tada ima status vodećeg mjesta za obrazovanje voditelja folkloru. Nakon

drugog svjetskog rata pokrenuto je osnivanje kulturno umjetničkih društava kako bi se folklor, uništen u ratu, obnovio i očuvao.

Hrvatsko društvo folklornih koreografa je osnovano 2001. godine i vrlo brzo je postavilo kriterije za stjecanje određenog stručnog naziva za folklorne voditelje, što je velik učinak za prepoznavanje folklorne struke barem među članovima, a sada nam predstoji još teži put k osvajanju zasluženog prostora u pedagoškoj i umjetničkoj zajednici (*Povijest folklorne struke*, n. d., para. 6).

### *3.4. Čuvari tradicijske kulture*

Zbog danas rijetke uporabe narodnih plesova tradicijske kulture pa tako i narodne plesove (folklor) i običaje čuvaju društvene organizacije.

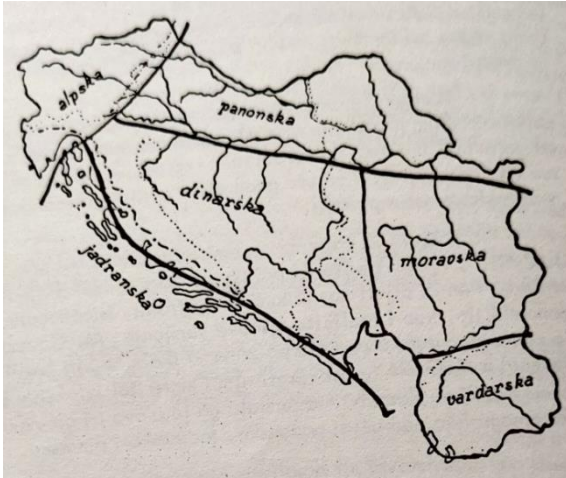
O važnoj društvenoj ulozi organiziranih Hrvatskih Seljačkih Pjevačkih Društava, Hrvatskih Kulturno Prosvjetnih Društava, Ogranaka Seljačke Sloge, Folklornih Izvornih Skupina i Kulturno Umjetničkih Društava potvrđuju nam podaci koje nalazimo o učešću takvih društava na smotrama folkloru od 1926. do naših dana, kada se smotre održavaju sve češće i u većem broju sa sve boljom organizacijom i određenim propozicijama (Kostelac, 2003; str. 80).

Gdje ne postoje stari kazivači, koji bi omogućili organizacijama obnovu tradicijskih običaja, narodnih nošnji, plesova i pjesama, jedini izvori istih su arhivirana građa Instituta za etnologiju i folkloristiku u Zagrebu, zbirka Etnografskog muzeja te Posudionica narodnih nošnji u Zagrebu.

## **4. PODJELA NARODNIH PLESOVA**

Da bi proučavanje naših plesova bilo što jednostavnije valjalo je sistematizirati gradju prema nekim elementima zajedničkim za pojedine zone. To je bilo prilično teško jer se radi o neobično heterogenom području čija je slika veoma zamršena zbog povijenih i nekih drugih razloga (Ivančan, 1971; str. 25).

Prema Ivančanu (1971) prof. Gavazzi je područje nekadašnje Jugoslavije podijelio u šest etnografskih zona (slika 4.) :



- a) Alpska zona
- b) Panonska zona
- c) Dinarska zona
- d) Jadranska zona
- e) Moravska zona
- f) Vardarska zona

**Slika 4.** Podjela plesnih zona na području bivše Republike Jugoslavije ( Ivančan, 1963; str 28)

Područje današnje Hrvatske obuhvaća sljedeće četiri plesne zone:

#### *4.1. Alpska plesna zona*

U Alpsku plesnu zonu (slika 5.) smještena su sljedeća hrvatska područja : mali sjeverni dio Istre, dio Gorskog Kotara, Prigorje i Hrvatsko zagorje te djelomično Međimurje, Podravinu, Moslavinu, Turopolje, Posavinu, Pounje, Baniju i Pokuplje.

Na ovim područjima uglavnom se plešu parovni plesovi jednolično raspoređeni u krugu, koji čine pojedinačni parovi. Parovi u krugu kreću se u smjeru suprotno od kazaljke na satu, dok se pojedinačni parovi kreću u smjeru kazaljke za satu. Prema Ivančanu (1971) gotovo svi plesovi Alpske plesne zone plešu se po istim pravilima, pa bi se činilo da je to možda utjecaj društvenih plesova na narodni ples. Karakteristika plesova ove plesne zone je nekadašnja uloga zapovjednika, koji je u plesu u sredini stajao ili samostalno plesao, bez plesačice, držeći štap u ruci. Velika kola se ne plešu već je karakteristično više malih kola, koja se vrte neobično intenzivnom brzinom.

Temeljni ritmički obrasci su dvodijelni, polka, i trodijelni, valcer. Najčešće se tim obrascima dodaju ritmički ukrasi. „Uz ples se vrlo rijetko i pjeva, a plesanje uz isključivu pratnju pjesmom gotovo i ne postoji “ (Ivančan, 1971; str. 32).





**Slika 5.** Alpska plesna zona područja Republike Hrvatske ( *Folklorne zone*, n. d.)

#### 4.2. Panonska plesna zona

Panonska plesna zona (slika 6.) obuhvaća područje istočno od Zagreba, a sjeverno od rijeke Save i Dunava, područje današnje Slavonije. Plesovi se pretežno izvode u zatvorenom kolu. Plesači su tijelom zbijeni jedni do drugih dok se za ruke drže za plesača drugoga od sebe. Kolo se kreće u smjeru kazaljke na satu, ali se u Vojvodini većinom pleše suprotno od kazaljke na satu. Zapadni i istočni dio Panonske zone razlikuje po smjeru kretanja kola. Stoga se na graničnom području kolo pleše u oba smjera.

„Najvažnija je stilska karakteristika drmanje, a po tome se plesovi nazivaju drmeši. To je plesanje uz izrazite vertikalne titraje. Razlikujemo dvije vrste titraja: oštrije i blaže“ ( *Folklorne zone*, n. d., para 2). U Posavini, Podravini, Prigorju i Vojvodini plešu se oštri titraji, dok se u Slavoniji plešu blagi titraji. Velika većina plesova Panonske plesne zone pleše se isključivo uz pratnju pjesme ili kombinirano uz pratnju pjesme i svirke.

„Instrumenti uz koje se pleše veoma su različiti. U svakom slučaju, još u ne tako davnoj prošlosti ples su pratili solistički instrumenti i to gajde, dude, dvojnice i tambura samica“(Ivančan, 1971; str 35). Za te krajeve, i dan danas, karakteristični su tamburaški sastavi kao glazbena pratnja događanja.



**Slika 6.** Panonska plesna zona područja Republike Hrvatske ( *Folklorne zone*, n. d.)

#### *4.3. Dinarska plesna zona*

Dinarska plesna zona (slika 7.) pokriva najveće područje, sa sjevera od rijeke Save, preko Gorskog Kotara i Like, pruže se prema obali Jadranskog mora, ali istu ne uključuje. „Gotovo je sigurno da je, prema svojim plesnim karakteristikama, ovo područje najstarijih tradicija. Može se pretpostaviti da se tu javljaju staro-balkanski plesovi, plesovi predslavenske ere“ (Ivančan, 1971; str. 36).

U Dinarskoj plesnoj zoni izvode se i otvorena i zatvorena kola te ponekad kola s parom u sredini. Suprotno Panonskoj plesnoj zoni, plesači tijelom nisi zbijeni jedno uz drugo, te se drže za dolje ispružene ruke. Sličnost Panonskoj plesnoj zoni je smjer kretanja kola, u zapadnim dijelovima u smjeru kazaljke na satu, a na istoku obrnuto. Prema Ivančanu (1971) za Dinarsku plesnu zonu karakteristični su visoki i snažni poskoci s noge na nogu ili na istoj nozi po više njih. Ritmički obrazac sastoji se od šest dijelova. Uz razne ukrase može tvoriti mnoštvo različitih plesnih figura kojima upravlja tako zvani kolovođa. Takvo kolo većinom se izvode bez glazbene pratnje. S druge strane, izvode se i šetana kola, kojima je obavezna glazbena pratnje.



**Slika 7.** Dinarska plesna zona područja Republike Hrvatske ( *Folklorne zone*, n. d.)

#### *4.4. Jadranska plesna zona*

Jadranska plesna zona (slika 8.) proteže se duž cijele obale Jadranskog mora te obuhvaća Istru i otoke hrvatske obale. Ovdje se izvode dva oblika plesa: parovni plesovi, gdje parovi nisu jednako raspoređeni, te ples u dvije nasuprotne linije. Naspram ostalim plesnim zonama plesači se ne drže cijelo vrijeme, već postoje sekvence gdje se parovi razdvajaju te plešu jedno nasuprot drugom. Parovi se kreću suprotno od kazaljke na satu te se također vrte oko svoje osi. Isto vrijedi i za pojedince. Kada se govori o plesanju u dvije nasuprotne linije pleše se većinom na mjestu te se linije približavaju i udaljavaju jedne od druge ili u cijelosti zamijene strane.

Jadranska plesna zona ima dvije osnovne plesne osobine, prebiranje nogama pri plesanju i individualne vrlo intenzivne vrtnje.

Kroz gotovo sve plesove ove plesne zone provlače se dva trodijelna i jedan šestoosminski ritmički obrazac. U ovoj plesnoj zoni vrlo je značajna i heteroritmija između plesa i glazbene pratnje, između neparnog, pretežno trodijelnog plesanja (gore prikazano) te parne dvodijelne glazbene pratnje (*Folklorne zone*, n. d., para. 7 i 8).



**Slika 8.** Jadranska plesna zona područja Republike Hrvatske ( *Folklorne zone*, n. d.)

## **5. STRUKTURA NARODNIH PLESOVA**

Kolo je općenito imalo važan društveni značaj, onakav kakav su kasnije preuzele zabave, a danas disko. Budući da je ples bio ustvari jedini vid okupljanja, tu su se upoznavali mladići i djevojke, razmjenjivale su se prve simpatije, a ples je često bio vid “šepurenja”, pokazivanja vitalnosti i snage: negdje su se kola plesala satima ( nerijetko tempom koji ne bi moglo izdržati 30% igrača Hrvatske nogometne lige). Djevojke su izdržljivošću u plesu dokazivale da će moći rađati djecu i raditi na polju i u vinogradu. Visoki pak skokovi mladića bili su dokazi muškosti ( *Kolo*, n. d., para. 2).

Kolo je najpoznatiji pojam narodnog plesa, ali ipak razlikujemo nekoliko vrsta oblika izvođenja narodnih plesova :

### *5.1. Otvoreno kolo*

Otvoreno kolo izvodi se u obliku polukruga. Najbitnija karakteristika otvorenog kola je uloga prve i posljednje plesačice ili plesača, koji se smatraju vođama. Prvog plesača naziva se i kolovođom. Plesači se kreću u smjeru, ili suprotno od, kazaljke na satu laganim tempom s dostojanstvenim i mirnim držanjem. Plesači otvorenog kola drže se za ruke ispružene uz tijelo. Svaki ples ima svoj plesni obrazac koji se sastoji od određenog broja četvrtina koje se ponavljaju. Plesni obrazac se ponavlja do posljednjeg stiha pjesme. Odličan primjer otvorenog kola je „Vuzmeno kolo“ koje se prema Ivančanu (1963) već tridesetak godina nažalost ne izvodi.

### 5.2. *Zatvoreno kolo*

Zatvoreno kolo samo po sebi navodi da se izvodi u zatvorenom krugu. Zatvoreno kolo može se plesati na dva načina :

- a) svi plesači u jednom kolu
- b) male skupine plesača u više kola

Dok se u otvorenom kolu naglašava uloga prvog i posljednjeg plesača, u zatvorenom kolu nema iznimaka. Svi plesači imaju jednaku važnost. Ovisno o plesu kreće se u smjeru, ili suprotno od, kazaljke na satu. Držanje plesača zatvorenog kola malo je kompliciranije od držanja u otvorenom kolu. Ovdje se plesači drže na način da se plesač uhvati iza leđa svoga susjeda s onim drugim od sebe. Zatvoreno se kolo izvodi samo u pratnji pjesme te također završava s posljednjim stihom pjesme. Jedan od primjera zatvorenog kola, koji se najčešće izvodio na svadbama, je „Na kraj sela kolo igra“. Ono bi se *igralo* dok svi uzvanici ne bi ušli u svadbenu salu, što bi ponekad rezultiralo vrtoglavicom kao posljedicom duže neprekinute vrtnje plesača.

### 5.3. *Kolo s parom u sredini*

Ova vrsta izvođenja kola vrlo je slična zatvorenom kolu, ali ipak postoji nekoliko razlika. U kolu s parom u sredini sporiji je tempo izvedbe te nije toliko dinamičan. Plesači se ne drže za ruke preko leđa svoga susjeda do onog sljedećeg plesača, već se drže za ruke ispružene uz tijelo, kao u otvorenom kolu. Primjer za kolo s parom u sredini je također jedno svadbeno kolo. „Dilber nam je u kolu“ izvodi se uz pratnju pjesme. Osoba u sredini koda i bira tko će ući u sredinu s njim, dok ostali plešu u kolu. Par u sredini se poljubi te se prva osoba vraća u kolo dok druga ostaje i bira svog sljedećeg para. Kolo se igra dok svi plesači ne budu izabrani.

#### 5.4. Parovni plesovi

U parovnom plesanju ne postoji kolo, koje pleše u pozadini, već jedan par, muškarac i žena. Ples izvodi više parova, ali nisu svi parovi plesno jednaki. Prate se osnovni koraci te postoji dosta prostora za improvizaciju, zbog koje se parovi međusobno razlikuju. Muškarac je vođa, a žena ga prati kao i njegove plesne upute tijekom improviziranog dijela. Žena obje ruke postavlja muškarcu na ramena dok muškarac prima ženu oko struka. Tipičan primjer parovnog plesanja je najpoznatiji drmeš. „ S oduševljenjem, razdraganošću i uživljenjem, mladi su skakutali i vrtjeli se u tempu glazbe te spontano, kroz ples, izražavali svoje raspoloženje. Da to je bio pravi drmeš“ (Knežević, 2009; str 7)!

#### 5.5. Solistički plesovi

Solistički plesovi pretežno se plešu uz jedan rekvizit. Na primjer kuhinjski valjak za tijesto, tzv. *mlinčenj*ak. Primjer solističkog plesa s rekvizitom valjak za tijesto, tzv. *mlinčenj*akom naziva se „Moldovan“, prema njegovu podrijetlu. Jedna, pomalo zbunjujuća, karakteristika solističkih plesova je ta da se također pleše u paru. Muškarac vodi dok ga žena imitira na način da muškarcu izgleda kao da se gleda u ogledalo dok pleše. Zbog imitacije može se reći da izvedba izgleda kao solistička. Ovakva vrsta plesa nema vremensko ograničenje izvedbe kao ni redoslijed korištenih koraka. Potpuna izvedba ovisi o muškarcu, odnosno o njegovom trenutnoj improvizaciji. Stoga postoji bezbroj mogućih izvedaba. Ovakve vrste plesa također su imale ulogu u udvaranju djevojkama.

## 6. NARODNE NOŠNJE

U vrijeme Austro- Ugarske Monarhije, kada je Hrvatska većim dijelom propadala istoj, za narod je došlo do velike promijene. Ukidanjem kmetstva došlo je do oslobađanja seoskog naroda u smislu načina života, njihovih svakodnevnih rutina.

Prva suštinska promjena koja se zbiva u životu seoskog stanovništva nakon tih događaja je raspadanje velikih obiteljskih zadruga na pojedine samostalne obitelji. Zadruge su nekad brojile i nekoliko desetaka pa i preko stotinu ukućana, a svi poslovi odvijali su se organizirano raspoređeni među brojnim članovima po strogim, tradicijom ustaljenim pravilima“( Radauš-Ribarić, 1975; str. 1).

Općim razvojem čovječanstva smanjivala se manufaktura, ručna izrada. Samim time narodne nošnje izrađivale su se u sve manjim količinama. Smanjenju izrade istih nažalost pridonijele su i ratne situacije, gdje je došlo do uništavanja kućanstava, kultura pa tako i narodnih običaja. Prema Radauš-Ribarić (1975) narodna nošnja ponaša se kao organizam prilagođen sredini u kojoj se nalazi.

Kao što se narodni ples može podijeliti u plesne zone tako i narodnu nošnju dijelimo prema istim. Podjela narodnih nošnji prema plesnim zonama, iako je svako manje područje imalo svoja obilježja narodnih nošnji, generalizira kako se stanovništvo tada odijevalo. U narodnoj nošnji prevladavaju tri boje, crna, bijela i crvena, ali ponegdje smeđa i modra, te srebrni ili pozlaćeni ukrasi, upotrebljavani samo na svečanim prigodama. Također, razlikuju se muška i ženska narodna nošnja.

#### *6.1. Narodne nošnje Alpske plesne zone*

Alpska plesna zona, iako nema svoju karakterističnu narodnu nošnju, karakteristična je na svoj način. Zbog raznih povijesnih utjecaja na to područje te preklapanja plesnih zona, narodne nošnje preuzele su karakteristike susjednih plesnih zona. Tako je Hrvatsko zagorje sa Međimurjem, Posavinom, Podravinom, Turopoljem, Pounjem, Banijom, Pokupljem i Moslavinom preuzelo karakteristike narodnih nošnji Panonske plesne zone. Gorski Kotar je preuzeo karakteristike narodne nošnje Dinarske plesne zone, dok je Istra preuzela karakteristike Jadranske plesne zone.

#### *6.2. Narodne nošnje Panonske plesne zone*

Muška narodna nošnja Panonske plesne zone izrađena je od pamuka. Osnova muškog narodnog ruha sastoji se od pamučnih *gaća* (hlače) i *košulje*. Hlače su duge gotovo do poda, ljeti se nose tako opuštene, dok se zimi stežu oko gležnja te se preko njih oblače čizme do koljena. Košulja se oblači preko *gaća* te slobodno pada preko bokova. Povrh košulje oblači se prsluk.

Košulja je ukrašena na prsima i to utkanicom, vezom ili šupljikom, katkad samo kao uski porub, a nekad i na široj površini. I na ivici košulje kao i na rubu *gaća* javlja se ukrasni porub, a uza nj na nogavicama često su napuštene rese iz samog platna (Radauš-Ribarić, 1975; str. 9).

Žensko narodno ruho zapaža se u nekoliko varijanti, ali osnova je uvijek ista. Košulja, tako zvana *rubina*, koja se proteže do gležnjeva, današnja haljina. Rubina se sastoji od dva spojena dijela, gornji dio do pasa *oplećak* te donjeg dijela *skuti*. Glavna karakteristika je nabiranje platna kako bi se dobio volumen. Rukavi su dugački i široki, ali na podlaktici usko stisnuti uz ruku.

### 6.3. Narodne nošnje Dinarske plesne zone

Muško narodno ruho uvelike se razlikuje po dijelovima Dinarske zone, ali ipak postoji jedan temelj. Košulja i hlače uske uz nogu (*benevreci*) osnovni su dio nošnje. Na košulju se oblači prsluk (*krožet*) od domaćeg modrog sukna te povrh prsluka ide kaput dugih rukava do struka. Za svečane prigode oblači se i drugi prsluk, preko prvog, koji je ukrašen srebrnim pločicama na vratu te visećim kolutima koji zveckaju pri izvođenju narodnih plesova.

Naspram ukrašenim muškim nošnjama, ženske narodne nošnje ovoga područja prilično su jednostavne. Tradicionalna duga košulja opasana je vunanim pojasom (*tkanica*).

„Pojas u nošnji nije samo odjevni predmet, nego predstavlja i simbol njene časti i dostojanstva. *Tkanica* je pojas izrađen od raznobojne vunene pređe širok 6-8 cm, a izveden je najčešće tehnikom preplitanja pomoću niza daščica sa četiri rupice“ (Radauš-Ribarić, 1975; str. 30).

### 6.4. Narodne nošnje Jadranske plesne zone

Muška narodna nošnja Jadranske zove prilično je slična nošnji Dinarske zone. Razlikuju se jedino po kroju hlača, koje su na ovom području široke i duge do ispod koljena. Svečano muško ruho ukrašeno je svilenim *opšitcima* i zlatnim orijentalnim vezom. „Široki svileni pojas upotpunjuje sliku tog levantinskog ruha“ (Radauš-Ribarić, 1975; str. 37). Najznačajniji dio muških nošnji ovog područja je kapa isprepletana od modre vune i povaljana te u obliku dugog tuljca.

Ženska narodna nošnja također je košulja, ali na ovom području njena dva dijela nisu povezana već se oblače zasebno. Na gornjoj odjeći, koja se oblači preko košulje, karakteristični su gusti i oštri vertikalni nabori na suknojama. Postoje dva tipa gornje odjeće, pa tako razlikujemo suknju s *poramenicama* i suknju koja je prišivena na mali prsluk.



## 7. NARODNI PLESOVI NA SCENI

### 7.1. Zapis narodnog plesa

„Ples je igra s ravnotežom. Vertikalne dimenzije uvjetuju ritam, a ostale oblik, figure“ (Ivančan, 1956; str. 5). Da bi narodni ples bio lakše shvatljiv osobama koje s istim nisu upoznate te ne znaju što je sve potrebno da bi se narodni ples, tako zvani *folklor* realizirao na sceni, zapisan je na određen način. Svaka vrsta narodnog plesa te svaki ples zasebno mora biti zapisan na slijedeći način :

- I. Muzička pratnja
- II. Ritam
- III. Linija plesnog zapisa
- IV. Opis riječima

Osnova za stvaranje narodnog plesa je muzička pratnja koja je drugačija na svakom području. Nakon određivanja muzičke pratnje, na zasebnoj liniji ispod muzičke pratnje označava se ritam. Ritam je temeljni dio svakog zapisa narodnog plesa jer se prema njezinom dijelovima određuje kada i kako će se izvoditi određeni pokret. Također, na zasebnoj liniji ispod ritma označava se plesni zapis, *note za plesače*. Zapis narodnog plesa završava detaljnim opisom riječima kako bi se ples mogao lakše razumjeti.

Ukoliko postoji više načina izvođenja plesa, njegove varijante se zapisuju i opisuju zasebno te se označavaju rimskim brojevima : I., II., III., IV. ...

### 7.2. Scenska razrada

Kada se nešto želi predstaviti publici, ono se pokušava prikazati u najboljem svijetu. Nažalost tako se ponekad izgubi određeni ugođaj koji se htio prikazati. Nadomjestiti nedostatke zadatak je koreografa koji je obavezan zadovoljavati sljedeće kriterije:

### *7.2.1. Poznavanje terena i doživljaja plesa u izvoru*

Kako bi koreograf u potpunosti shvaćao ono što želi predstaviti na sceni mora osobno osjetiti izvorni ugođaj narodnog plesa. Stoga koreograf odlazi na teren te proučava narodni ples koji želi prikazati. Proučavajući cjelokupni ambijent koji uključuje ples, pjesmu, svirku te osjećajući izvorni ugođaj, kojeg pruža narodni ples, stvara ideje na koje načine bi iste mogao prenijeti i prikazati na sceni. Isto tako koreograf na terenu promatra karakteristične navike ljudi toga kraja, odnose plesača i plesačica, načine držanja partnera ili predmeta, jer su one usko vezane uz stil toga plesa. Svaki koreograf je zasebna individua te svaki različito interpretira ono što vidi. Zbog toga ponekad dolazi i do umetanja nekih novih elemenata koji izvorno nisu uključeni u narodni ples.

Kada koreograf ne odlazi na teren detaljno proučavati željeni sadržaj dolazi do toga da proučava već postojeće verzije narodnih plesova na sceni. Slično kao i u igri „Pokvareni telefon“ u nekom trenutku izobličuje se početna ideja. Tada se događaju greške gdje se više ne obraća pozornost na detalje pokreta već se pokret "gimnasticira". U tom slučaju narodni ples, koji je pun detalja, sitnih i bitnih pokreta, izgleda kao običan okret i pozdravljanje plesača kroz namigivanje ili domahivanje. Takve greške znaju se nakupiti do te mjere, da prikazano uopće ne izgleda kao narodni ples već kao cirkuska izvedba. Stoga se može reći da je temelj dobro prikazanog narodnog plesa na sceni, dobar koreograf, kojemu je cilj što više sačuvati izvorni oblik i ugođaj narodnog plesa.

### *7.2.2. Poznavanje scenskih zakona*

Pri kreiranju izvedbe za scenu potrebno je biti upoznan s osnovnim scenskim zakonima.

To je onaj zanatski faktor u koreografskom poslu i prvi preduvjet onom tko se želi baviti plesnom umjetnošću. Dešava se da i najpoznatiji svjetski ansambli i koreografi nisu u tome sigurni. U prvom redu to su : zakon o ravnoteži scene, zakon o poštivanju scenske perspektive, te zakon kontrasta. (Ivančan, 1956; str. 13).

Stvaranje koreografije posao je koreografa, koji se svakodnevno susreće s novim izazovima. Nakon osmišljavanja načina na koji će se narodni ples izvoditi te uređivanja izvedbe da se, što je više moguće, očuva izvorni ugođaj, pozornost treba obratiti na dinamiku izvedbe. Scenska izvedba mora imati dinamiku, svoj najviši i najniži stupanj. Ukoliko je izvedba

jednolična, s vremenom postaje dosadna te se takva izvedba predstavlja kao neuspjeh koreografa.

Sljedeća važna stavka koreografa je likovni moment. Već samim predstavljanjem nečega, što nije izvorno nastalo na sceni, ono dolazi do izražaja. O važnosti likovnog momenta Ivančan govori :

One prednosti, koje se pojavljuju udaljavanjem kostima iz neposredne blizine na pozornici, treba još pojačati. I kao što razne sitnice, stilske finese pojedinca kod plesanja, sviranja i pjevanja, pomažu stvaranju potpunije harmonije ugođaja, tako će i razni detalji u nošnji ( različito vezanje marama, raznobojne haljine, ukrasi i slično ), doprinijeti ukupnoj harmoniji. (Ivančan, 1956; str. 13)

Za potpuni ugođaj također treba obratiti pozornost na svjetlosni efekt, šminkanje i teniranje izvođača, ovisno o boji i kakvoći kože ljudi izvornog područja narodnog plesa.

### *7.2.3. Stvaranje, uvježbavanje i održavanje plesne točke*

Stvaranje plesne točke ovisi o viziji koreografa. Najvažniju ulogu imaju njegov ukus i osjećaj mjere kako se izvedba ne bi pretvorila u *lakrdiju*. Osnovna sredstva su poznavanje terena i doživljaja plesa u izvoru te poznavanje scenskih zakona. Sekundarna sredstva za formiranje kostura koreografije mogu biti : narodne igre, narodni običaji, tekstovi pjesama prema kojima se odvija radnja te kombinacija efekata, plesnih pokreta i glazbe. Prije početka same izrade izvedbe, ona se stavlja na papir kako ne bi došlo do nesigurnosti kod uvježbavanja ili neplaniranog mijenjanja istog. Izvođačima se izvedba olakšava na način da je ista što više sličnija izvornom načinu izvođenja. Izvođači, koji nisu opterećeni brojanjem u glavi koliko puta koji pokret moraju napraviti, imaju mogućnost potpunog uživanja u izvedbu te samim time pojačava se jedinstven doživljaj izvedbe narodnog plesa.

### *7.2.4. Osobni pečat umjetničke postavke koreografa*

Osobni pečat koreografa predstavlja originalnost prikazane izvedbe. Ono je osjećaj koji nije izvorno vezan uz narodni ples interpretiranog područja, ali je tako osmišljen da isto ne narušava već dodatno podiže njegov stvoreni ugođaj. Osobni pečat je u izvedbi prepoznatljiv kao nešto iznenađujuće, nešto što publika još nije vidjela niti osjetila. Prema tome se raspoznaju profesionalni i inovativni koreografi.

### 7.3. Narodni plesovi i UNESCO

Iako su narodni plesovi nastali na selu, tijekom godina razvijanja i postajanja tradicijom određenih krajeva, počeli su se izvoditi i na pozornicama. Nakon mnogo nastupa na izložbama seljačke kulture, počevši još 1920-ih godina, započinje se smatrati scenskom djelatnosti. „Odat djelatnost *Seljačke sloge*, hrvatskog seljačkog dobrotvornog i prosvjetnog društva, obuhvaća i scensku folklornu djelatnost, a ne samo kazališnu, koja je poticala održavanje seljačkih predstava u kazalištima“ ( Vitez, 2016; str. 262 ). Nastupanjem na smotrama folkloru tijekom desetljeća, danas raspoznajemo najznačajnije smotre u Hrvatskoj. Prema Vitez (2016) to su Vinkovačke jeseni, Đakovački vezovi, Brodsko kolo, smotra folkloru Dalmacije, otoka i priobalja u Metkoviću.

Veliki broj kulturnih dobara Hrvatske, provedbom UNESCO-ove Konvencije za očuvanje i zaštitu nematerijalne kulturne baštine, evidentirani su u Registar kulturnih dobara Republike Hrvatske te u UNESCO-ove popise nematerijalne kulturne baštine čovječanstva. Uz narodne (folklorne) plesove na popisu se nalaze i Sinjska alka, dječje igranje Hrvatskog zagorja, medičarsko umijeće Sjeverne Hrvatske, godišnji proljetni ophod kraljica iz Gorjana, nijemo kolo Dalmatinske zagore, procesija Za križen s Hvara, bećarac (vokalno-instrumentalni napjev Slavonije, Baranje i Srijema), klapsko pjevanje, dvoglasje tijesnih intervala Istre i Hrvatskog primorja, fešta sv. Vlaha, godišnji pokladni ophodi zvončara Kastavštine i ojkanje. Svi navedeni upisi doprinose obnovi i očuvanju tradicijske kulture.

## 8. NARODNI PLES U VRTIĆU

Folklor ili narodni plesovi rijetka su pojava u današnjim vrtićima, barem u onom izvornom obliku. Poneki dječji vrtići imaju posebne folklorne programe ili su isti uključeni u redovni program dječjeg boravka u vrtiću. Za one dječje vrtiće koji iste nemaju u programu ipak postoji jednostavan način upoznavanje djece s folklornom kulturom. To su brojalice te igre s pjevanjem. „U glazbeni folklor djece, osim igara s pjevanje, ulaze i dječje pjesmice, brojalice i sve vrste dječjeg recitiranog ritmičkog govora“ ( Gospodnetić, 2015; str 307).

### 8.1. Brojalice

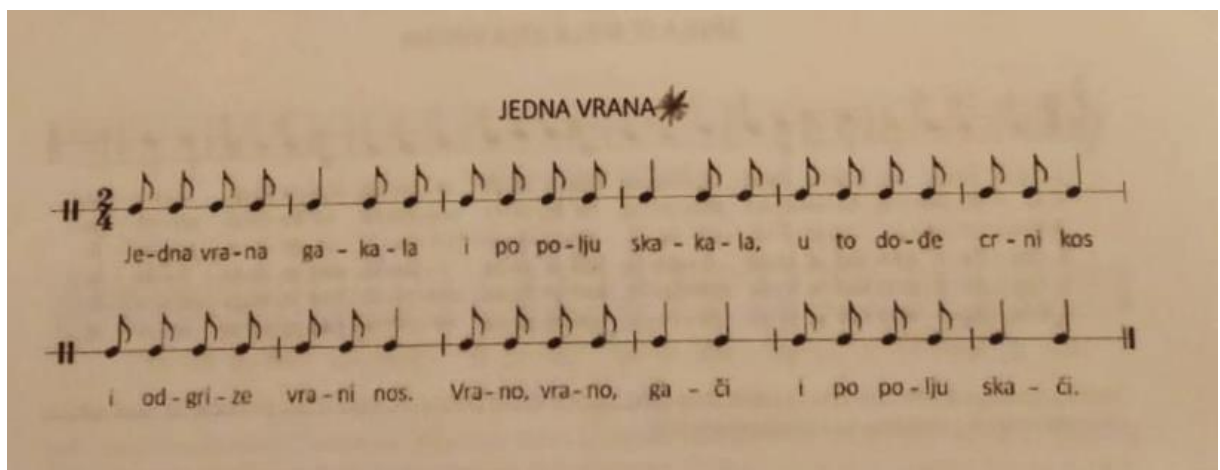
Brojalica je vrsta ritmičkog govora koju stvaraju uglavnom sama djeca i služi im za razbrojavanje (izbrojavanje, prebrojavanje, odbrojavanje, obrojavanje, brojanje) prije neke druge igre, npr. lovice, skrivača, igre s pjevanjem itd. Ubrajamo je u vrstu glazbe jer ima svoj ritam, glazbeni oblik i sve ostale elemente osim melodije i harmonije (Gospodnetić, 2015; str. 103). Gotovo identične brojalicama su rugalice. Slične su po obliku i izraženom metru, ali nedostaje napetost prema kraju te nema važnosti posljednjeg sloga.

Neke brojalice su se razvile iz pjesama, dok su među djecom iste proširili odgojitelji. Također, djeca brojalice uče i od starijih kao što su starija braća ili roditelji, ali uglavnom tu ulogu imaju bake i djedovi.

Analiziraju dječje brojalice zapisane u mnoštvu priručnika za odgajatelje i učitelje od kraja 19. stoljeća do danas, primjećujemo njihov zanimljiv razvoj i promjenu, što je svojevrsno folkloru koji se prenosi s koljena na koljeno, širi u razne krajeve svijeta, nadograđuje i mijenja (Gospodnetić, 2015; str. 103).

Brojalice se mogu podijeliti u nekoliko kategorija. One su brojalice sa smislom (npr. „Tramvaj juri ulicom“) i bez smisla (npr. „En ten tini“), brojalice u mješovitoj mjeri (npr. „Eci peci pec“) te brojalice s melodijom (npr. „Ide maca oko tebe“).

Primjer jedne česte brojalice u dječjim vrtićima je „Jedna vrana“ (slika 9.)



Slika 9. Brojalica „Jedna vrana“ (Kraljić, 2017; str. 44)

Brojalica se može recitirati na dva načina pa tako djeca također znaju i kraću verziju brojalice. Onda ona glasi: „Jedna vrana gakala

i po polju skakala.

Uto dođe crni kos

i odgrize vrani nos.“

## 8.2.Ples

Ples, kao pojam, obuhvaća mnogo toga. Svaku će osobu pojam plesa asociirati na nešto različito. Ples ima dugačku i bogatu povijest usko povezanu uz glazbu. Danas je ples zasebna grana umjetnosti koju je itekako vrijedno proučavati. Kao što se pojavljuje u obrazovnom sustavu, bilo kao oblik učenja ili predmet učenja, pojavljuje se i u odgojnom sustavu kao metoda razvoja djeteta. Veliku ulogu imaju dječja zainteresiranost i mašta. Odvija se na dva načina, improvizacija, gdje se djeci pušta glazba te se oni slobodno kreću, te koreografije odgojitelja, gdje djeca uz glazbu oponašaju pokrete koje pokazuju odgojitelji.

„Razvijanje i njegovanje kinestetičkih i glazbenih sposobnosti djece putem stvaralačkog pristupa pokretu doprinose cjelovitom odgoju djece jer obuhvaćaju sadržaje tijela i duha“ (Gospodnetić, 2015; str. 163). Dva su temeljna principa plesno-ritmičkog odgoja, kinestetički osjet i kreativnost. Kreativnost, razvijanje mašte i stvaralaštva kroz pokret, pozitivno djeluju i na razvoj djetetove samostalnosti i samopouzdanja.

Prema Gospodnetić (2015) postoji osam temeljnih vrsta pokreta, koji se razlikuju samo po jednom elementu, to su :

- 1) UDAR – brz, snažan, direktan
- 2) PRITISKIVANJE – sporo, snažno, izravno
- 3) KLIZANJE – sporo, lagano, izravno
- 4) LELUJANJE – sporo, lagano, neizravno
- 5) SAVIJANJE – sporo, snažno, neizravno
- 6) ODMAŠAJ (BIČ) – brz, snažan, neizravan
- 7) LEPRŠANJE (TREPTAJ) – brzo, lagano, neizravno
- 8) DOTICAJ – brz, lagan, izravan

### 8.2.1. Plesne strukture djece

„Poseban cilj kod plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem raznolikih struktura gibanja s elementima glazbenog izražavanja“ (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005; str. 40). Razvoj plesnih struktura započinje u vrtiću, ali njegov intenzitet se povećava, i dolazi do vrhunca, u školi, u školskom programu tjelesne i zdravstvene kulture. Isprepliću se elementi glazbene i kineziološke kulture. Usavršavanjem osnovnih plesnih struktura, koju čine prirodni oblici kretanja, dodaju se glazbeni elementi, takt, ritam, metar, dinamika i melodija. Pokreti plesne strukture mogu se izvoditi pojedinačno, u parovima ili skupinama, uz pjesmu ili ritmičku pratnju. Stoga Šumanović i suradnici (2005) navode:

Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih teme, hodanjem, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa.

Plesnim strukturama na satu tjelesne i zdravstvene kulture isto tako potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija kao što su kardiovaskularni i respiratorni sustav te aerobna i anaerobna izdržljivost. Plesne strukture moguće je koristiti u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture, uvodnom, pripremnom, glavnom i završnom dijelu sata.

### 8.3. Igre s pjevanjem

Igre s pjevanje su folklor koji su djeca sama stvarala stoljećima. Taj folklor u sebi sadržava i glazbeni i plesni sadržaj. U dječjem folkloru, a to su u glazbeno-plesnom segmentu igre s pjevanjem, djeca su sinkretizirala sve aspekte glazbe: svoje stvaralaštvo, sviranje, pjevanje i pokret uz glazbu (Gospodnetić, 2015; str 306).

Prema Dopuđi (1977) razlikuju se nekoliko igara s pjesmom:

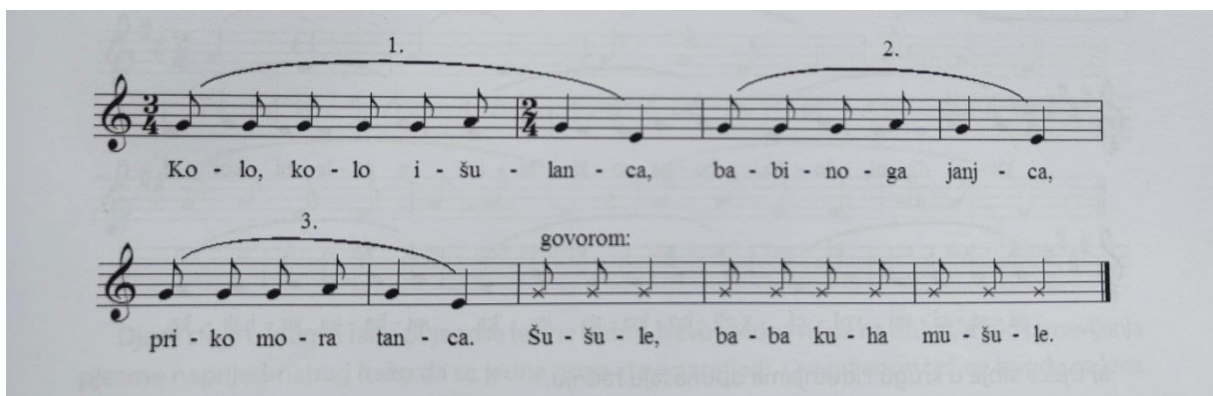
- a) Naše narodne igre
- b) Igre drugih naroda koje su došle u naše krajeve
- c) Igre koje su osmislile odgojiteljice, zajedno sa djecom
- d) Igre koje su osmislile osobe drugih naroda koje su donijele odgojiteljice ili preuzele iz neke literature
- e) Igre koje su nastale spajanjem već postojećih tekstova i melodija
- f) Igre osmišljene temeljem postojanog teksta
- g) Igre koje su osmislili osobe koje direktno ne rade s djecom

Igre s pjevanjem djeca svakodnevno igraju u vrtiću. Također postoje folklorne igraonice u kojima djeca isto tako igraju igre s pjevanjem, ali manje poznate te tako povećavaju količinu naučenih igara s pjevanjem. Često se dogodi da dijete svojim roditeljima pokaže jednu igru s pjevanjem te isti znaju da je to folklorna igra s pjevanje, na primjer „Tko je moje guske krao“. Nažalost isto tako se događa da roditelji ne znaju da su sve igre s pjevanjem dio folklor, pa tako i poznata igra s pjevanjem „Ringe raja“

Igre s pjevanjem sastoje se od dva dijela, glazbe i plesa. Sve igre s pjevanjem imaju svoj određeni tekst i pravila koja se trebaju poštivati pri plesanju iste, ali najvažnije pravilo je da djeca budu slobodna i da uživaju. Jedna karakteristika igara s pjevanje je uloga pretvaranja. Ovisno i igri djeca se uživljavaju u određene uloge i glume ih, danas isto nazivamo dramtizacijom. Također pri podjeli uloga koriste se, već spomenute, brojalice.

Prema Gospodnetić (2015) djeci je cilj igara s pjevanjem stvaranje ozračja razdraganosti, neopterećenosti, ugone, popunjavanje slobodnog vremena, pa i mi igramo s djecom te igre s istim ciljem s kojim bi ih igrala djeca sama – da djeca budu okružena glazbom i da ih razveselimo.

Jedna od brojnih igara s pjevanje je „Kolo, kolo išulanca“ (slika 10.)



**Slika 10.** Igra s pjevanjem „Kolo, kolo išulanca“ (Gospodnetić, 2015; str. 339)

„Djeca se kreću u kolu. Na *šulule* vrte dlanovima kao vreteno (podlaktice su vodoravno i vrte se rukama jednom oko druge), a odmah nakon toga, na posljednja dva takta, vrte rukom kao da kuhaju“ (Gospodnetić, 2015; str. 339).



#### *8.4. Uloga odgojitelja u vrtiću*

Odgojitelji se općenito koriste metodom promatranja i proučavanja kako bi se što bolje upoznala s djecom i njihovim potrebama. Promatranje dječjih aktivnosti, što zahtijeva razumijevanje ne samo verbalnog, već i drugih simboličkih iskaza temelj je za osmišljavanje novih aktivnosti i metoda rada.

Polazna točka kvalitetnog odgojno-obrazovnog djelovanja odgojitelja jest upravo uvid u trenutačno znanje i razvojni stadij djece. Neovisno o području u kojem odgajatelji prate proces istraživanja i učenja djece, taj je proces uvijek autentična kreacija djece u kontekstu za učenje jer svoje znanje djeca kreiraju na temelju vlastite aktivnosti u bogatom i poticajnom okruženju ( Marić i Nurkić, 2014; str. 16)

Findak također navodi:

Činjenica da je rukovoditelj cjelokupnog odgojno-obrazovnog procesa, odnosno odgovoran podjednako za realizaciju plana i programa svoj odgojno-obrazovnih područja, upućuje na zaključak o njegovoj izuzetnoj ulozi u životu i radu djece predškolske dobi. To je za odgojitelja istodobno i prednost i obveza. Koliko će iskoristiti prednosti svojega poziva, te poštovati obveze koje iz njega proistječu, ovisi o brojnim čimbenicima, a prije svega o njemu samome ( Findak, 1995; str. 5).

Svi mediji, korišteni u odgojno-obrazovnom procesu, imaju svoje karakteristike koje su neke više, a neke manje primjerene. Odgojitelj treba biti upoznan s ograničenjima i mogućnostima istih kako bi djeci mogao ponuditi onaj medij s mogućnošću što većeg spontanog izražavanja.

Npr. glazba, kao medij, utječe na inteligenciju, kreativne sposobnosti, maštu i socijalnu interakciju s drugom djecom. Prema Marić i Nurkić (2014) djeca uz pomoć glazbe lakše izražavaju vlastite osjećaje i misli. Glazba općenito djeluje na cjelokupni razvoj djeteta te na uravnoteženost i osobnost djeteta. Dijete uz glazbu razvija svijest o pojmu pokreta, općenitu motoriku tijela, stvaralački pristup pjesmi i plesu te kreativnosti kroz izražavanje plesnim pokretima.

#### 8.4.1. Uloga odgojitelja u igrama s pjevanjem

„Još su stari Grci rekli: " Da nema krojača – bili bi goli, da nema postolara – bili bi bosí, da nema učitelja - ne bi bilo ni nas" “ (Gospodnetić, 2015; str. 313). Prije su djeca učila igre s pjevanjem od starije djece, danas tu ulogu imaju odgojitelji i upravo zbog toga treba naglasiti važnost iste.

Igre s pjevanjem, pa tako i brojalice, odgojitelji poučavaju djecu njihovim pravilima i tekstovima igara s pjevanjem te sudjeluju u istim dokle god djeca ne usavrše igru. Odrasli nemaju pravo mogućnosti mijenjati pravila i tekst igre s pjevanjem, ali prema Gospodnetić (2015) ako djeca tijekom igre spontano počnu mijenjati pravila ili dodavati kitice, to je njihovo pravo jer su te igre svojina djece.

#### 8.5. Dječji folklor

Dječju folklornu baštinu čine dječje igre, plesovi, pjesme i običaji. Uz odrasle folklorne skupine na smotrama folklor nastupaju i dječje folklorne skupine. Brojni dječji folklorni ansambli prikazuju i plesove odraslih, većinom jednostavnije prilagođene dječjim mogućnostima.

Etnološka i folkloristička istraživanja dječjeg folklor u nas nisu, nažalost, osobito brojna i sustavna. Malo je stručnih i znanstvenih, pa i popularnih publikacija koje bilježe građu pogodnu za njezino korištenje u radu s djecom. Dio starijih priloga objavljen je u okviru etnoloških monografija i tematskih izdanja, a odnose se na pojedine lokalitete ili manja područja u Hrvatskoj. Ne treba spominjati da su danas ta izdanja dragocjeni izvori podataka o negdašnjem dječjem svijetu, o oblicima baštine koji su pripadali djeci : poeziji, prozi, glazbi, običajima (*Dječji folklor*, 2019; para. 5).

Dječji folklor djelomično su osmislili odrasli namjenjujući ga djeci, kao što su npr. uspavanke. Veći dio dječjeg folklor osmislila su sama djeca, te tu ubrajamo brojalice, rugalice i brojne igre. Navedene su se prenosile usmenim putem na dječjim okupljanjima na igralištu, u susjedstvu ili prilikom ljetovanja ili zimovanja. „Djeca uče od druge djece, ali i dopunjuju, mijenjaju, variraju. Sve se to događa u svakodnevnom životu pojedinih dječjih naraštaja i zajednica, u životnoj praksi“ (*Dječji folklor*, 2019; para. 7).

Dječje igre smatraju se dijelom folklor zbog karakteristika njihovih nastajanja te njihovih načina igranja. „Istraživanja dečijih igara kao segmenta gradskog folklor, inicirana su istraživanjima engleskih folkloristica Pitera i Ajone Opi, sprovedenim pedesetih godina 20. veka među decom u Engleskoj, Škotskoj i Velsu“ ( Jakovljević, *Dečije igre kao model folklorne komunikacije*, 2009; str. 32).

Prema Jakovljević (2009) folklorne karakteristike dječjih igara su :

1. Anonimnost autora igara
2. Usmenost - oblik predaje igara i formi komunikacije u istim
3. Izvedba - cjelokupan proces s početkom i završetkom
4. Javnost
5. Kolektivitet – igra kao vlasništvo dječjih skupina
6. Re-kreativnost – prilagođivanje igre trenutnim okolnostima
7. Varijabilnost – stvaranje novih verzija starih igara
8. Izravna i međusobna komunikacija
9. Neformalna distribucija
10. Tradicionalnost – nepromijenjene strukture

## **9. NARODNI PLES U KINEZIOLOŠKOJ KULTURI**

### *9.1. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture*

Tjelesna i zdravstvena kultura ima veliku ulogu u razvoju djeteta, razvoju njegove motorike. Ono osigurava prijelaz iz tako zvanog bespomoćnog stanja u stanje razvoja njegovih sposobnosti. Povećava djetetove mogućnosti te razvija njegovu samostalnost i neovisnost.

„Držimo da sve dotle dok se tjelesnim vježbanjem može utjecati na poboljšanje ili, još konkretnije, na transformaciju antropološkog statusa djece, to bi trebala biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u predškoli i moto svih njezinih ciljeva i zadaća“ (Findak, 1995; str. 42)

Sam naziv, tjelesna i zdravstvena kultura, govori da je njen cilj tjelesno, i na zdrav način, razvijati osobu. Također, povezuje se čovjekova potreba za kretanjem s osjećajem zadovoljstva, čime se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

Prema Findak (1995) posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture jesu:

1. Formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
2. Razvijati i oplemeniti osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta

3. Poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline

Sukladno tome, programski sadržaj i raspored po vrtićkim skupinama definiran je četirima načela rada :

1. U skladu s razvojnim karakteristikama određenog razvojnog razdoblja
2. U skladu s ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture, posebno za svako razvojno razdoblje
3. Da okosnicu programskih sadržaja čine prirodni oblici kretanja, igre i tjelesne aktivnosti na otvorenome
4. Da se programski sadržaji tretiraju kao sredstvo za postizanje određenih zadaća, odnosno njihovu realizaciju, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada

S aspekta sadržaja zdravstvene kulture, a radi jačanja zdravlja, te utjecaja na pravilan rast i razvoj od najranije dobi treba:

1. Osigurati svakom djetetu prema njegovim individualnim potrebama skrb i podmirenje fizioloških potreba za hranom, snom, zrakom i kretanjem,
2. Osigurati uvjete za djetetovu prvu igru,
3. Osigurati što duži boravak na otvorenome (kada to vremenske prilike dopuštaju ),
4. Djecu izlagati zračnim kupkama,
5. Brinuti o kvalitetnoj prehrani,
6. Osigurati potrebne količine napitaka,
7. Osigurati pravilnu izmjenu aktivnosti i odmora,
8. Stvoriti osnove za njegovanje zdravstveno-higijenskih navika, osamostaljavati djecu i utvrđivati navike osobne higijene, higijene obuće i odjeće te higijene okoline,
9. Podržavati dječju samostalnost u odijevanju i svlačenju, jelu, navikavati djecu da pravilno reagiraju u slučajevima nezgoda i pružanju prve pomoći,
10. Dnevним rasporedom života i boravka u odgovarajućoj okolini stvoriti osnovne uvjete za usvajanje zdravog načina života i navika korisnih za zdravlje (Findak, 1995; str. 48).

Kako bi sat kineziološke kulture, što je više moguće, bio prilagođen dječjim potrebama, dijeli se na četiri dijela, s tim da se jedan dodatno dijeli na dva dijela. Ona su sljedeća:

- a) Uvodni dio sata
- b) Pripremni dio sata
- c) Glavni dio sata
  - a. Glavni A dio
  - b. Glavni B dio
- d) Završni dio sata

#### *9.1.1. Uvodni dio sata*

Uvodni dio sata ključan je za cijeli sat kineziološke kulture jer je njegova uloga djecu pripremiti za daljnji rad, fiziološki i emotivno. Stvaranje ugodne atmosfere važno je kako djeca ne bi osjećala bilo kakav stres prilikom vježbanja, iako je to vrlo rijetka pojava. Uvodni dio sata većinom uključuje trčanje te elementarne igre s ciljem zagrijavanja cijeloga tijela i pripreme dišnog sustava.

Uvodni dio sata izvodi se frontalnom metodom rada. Djeca istovremeno obavljaju zadatke koje odgojitelj pokazuje ili odgojitelj samo nadzire ukoliko su djeci zadaci već poznati. Uvodni dio sata traje od dvije do četiri minute ovisno o dobnoj skupini djece.

#### *9.1.2. Pripremni dio sata*

Pripremni dio sata sastoji se od raznih vježbi koje pripremaju tijelo, svaki dio zasebno, za fizički veći napor. Pripremne vježbe koncentriraju se na lokomotorni sustav, jačanje mišića te pravilnog izvođenja pokreta, kao i istežanja istih te dišni sustav, kako pravilno disati prilikom izvođenja vježbi. Postoje vježbe za svaki zasebni dio tijela, pa tako razlikujemo vježbe vrata, ruku i ramen pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu.

Iste vježbe mogu se izvoditi sa i bez sprava, na spravama te u parovima. Početni položaji vježbi mogu biti : stajaceg, klečaceg, čučaceg, sjedećeg, ležećeg položaja na prsima i ležećeg položaja na leđima. „Opće pripremne vježbe se moraju izvoditi dinamično. Dinamičnost ćemo postići ako se pridržavamo navedenih zahtjeva i izmjenjujemo rad i odmor“ ( Findak, 1995; str. 57). Pripremni dio sata traje od pet do devet minuta ovisno o dobnoj skupini djece.

### 9.1.3. Glavni dio sata

U glavnom dijelu sata se provodi osmišljeni program koji, uz najpovoljnije uvjete, ostvaruje predviđene zadatke te utječe na antropološki status djeteta. Fiziološko opterećenje je u ovom dijelu sata na vrhuncu, pa tako i utjecaj na cijeli organizam. Djeca usvajaju nova i usavršavanju već upoznata motorička znanja. Kao posljedica pozitivno naučenih motoričkih znanja razvijaju se osjećaji volje, svojstva morala te navika za vježbanje. Glavni dio sata traje od četrnaest do dvadeset i dvije minute ovisno o dobnoj skupini djece.

Glavni dio sata dijelimo na dva dijela:

#### a) Glavni A dio

„Sadržaji za "A" dio glavnog dijela sata odabiru se iz ovih cjelina: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, višenje, kotrljanje, igre, dječji ples“ (Findak, 1995; str. 59). U glavnom A dijelu sata obrađuju se dvije teme, jedna teža i jedna lakša kako ne bi došlo do preopterećenja djece. Vježbe pokazuje odgojitelj ili dijete uz vođenje odgojitelja. Navedene cjeline, iz kojih se odabiru teme ovisno o razvijenosti djece, provode se u obliku grupnog rada. Prema Findak (1995) u radu s predškolicima primjenjuju se prije svega sljedeći oblici:

- a. Rad u parovima
- b. Rad u trojkama
- c. Paralelni oblik rada
- d. Paralelno odjeljenjski oblik rada

#### b) Glavni B dio

U glavnom "B" dijelu primjenjuju se štafete, elementarne igre, igre u timovima ili jednostavniji oblik poligona prepreka. „Taj dio sata zapravo je sinteza naučenog, pa i opterećenja dostižu svoj vrhunac. To je vrijeme kada su najizraženije dječja individualnost, samostalnost i sposobnost u rješavanju različitih zadataka i situacija“ (Findak, 1995; str. 59).

#### 9.1.4. Završni dio sata

Završni dio sata ima zadatak fiziološko i emotivno opterećenje što više vratiti na ono stanje u kojem je dijete bilo na početku sata tjelesne i zdravstvene kulture, smiriti organizam. S tim ciljem završni dio sata sastoji se od laganih zadataka kao što su: lagano hodanje, vježbe disanja, plesovi, elementarne igre te zadaci vezani uz higijenu, pranje ruku i umivanje.

U završnom dijelu vraća se frontalni oblik sada s tim da djeca mogu biti i u jednostavnijim grupnim oblicima rada. Pa tako ubrajamo kolonu, vrstu, krug i polukrug. Zadatak ili igru završnog dijela odgojitelj treba pojasniti te demonstrirati po potrebi, nakon objašnjenja djeca rade sama uz nadzor odgojitelja. Pri završetku sata tjelesne i zdravstvene kulture pregledava se dvorana i pospremaju posljednji rekviziti. Na taj način djeca stvaraju naviku pospremanja iza sebe, poštivanja pravila i zadanog redoslijeda. Završni dio sata traje od dvije do četiri minute ovisno o dobnoj skupini djece.

#### 9.2. Uporaba narodnog plesa na satu tjelesne i zdravstvene kulture

Dječji narodni plesovi obuhvaćaju već navedene brojalice te igre s pjevanjem, te također i sve ritmičke igre. Za sve oblike kretanja postoje vježbe kojima djeca usavršavaju iste. Tako je vježbe (igre) za sve oblike plesnih pokreta Jelena Dopuđa (1977) podijelila u sljedeće grupe:

- I. Grupa A - vježbe za pravilno držanje te vježbe za oblikovanje tijela i oblikovanje pokreta

Npr. igra Stoj pravo i lup-lup, tup-tup. Djeca stoje prilijepljena uza zid te odgojitelj govori „Stoji pravo kao stup, a rukama lup-lup!“ ili „Stoji pravo i nogama tup-tup!“, na lup-lup rukama plješću iznad glave, dok na tup-tup nogama stupaju.

- II. Grupa B – vježbe za bolji osjećaj vremenske mjere

Npr. tašunka „Tašun, tašun, tanana“. Na riječi tašunke djeca plješću u ritmu.

- III. Grupa C – vježbe za pojam i osjećaj brzine

Npr. igra „Željeznica vozi polako, pa brže“. Djeca stoje u koloni poredani kao vagoni i rukama oponašaju okretaje kotača. Kreće se na odgojiteljičin znak „Željeznica vozi polako, kotači se polako okreću.“ te „Željeznica je izašla iz stanice i vozi brže.“ Kroz cijelu igru djeca, zajedno s odgojiteljem proizvode zvuk „Š-š-š-š!“

#### IV. Grupa D – vježbe za pojam i osjećaj jačine ( intenziteta i dinamike )

Npr. uz pjesmicu „Sije baba brašno“ koja glasi : „Sije baba brašno u gegave naćve, pa je brašno prosula i na djecu viknula : Bjež!“ Djeca hodaju u zatvorenom kolu te se na riječ "Bjež" rastrče po prostoru.

#### V. Grupa E – vježbe za razvijanja ravnoteže i orijentacije u prostoru

Npr. igra „Okreni se sada ti“ Djeca se kreću u kolu, okrenuti leđima osobi desno od sebe, držeći se za ramena osobe ispred sebe. Uz brojalicu „Božur ja, božur ti, okreni se sada ti!“ djeca se okrenu oko sebe te prime natrag u kolo.

#### VI. Grupa F – vježbe za odnos tona i pokreta

Npr. igra „Noć – dan“. Odgojiteljica u dva različita tona izgovara riječi noć i dan. Na riječ dan djeca se stanu, dok se na riječ noć čučnu ili sjednu.

#### VII. Grupa G – vježbe za izražavanje pokretima

Npr. igra „Ljutita osa zući“. Djeca na znak započinju slobodno trčati po prostoru oponašajući ose (proizvode zvuk „Zzzzzzzzzzzzz“ te štipanjem drugoga kao asocijacija na osin ubod).

#### VIII. Grupa H – slobodno stvaralaštvo pokretom

Npr. djeca mogu pjevati naučenu pjesmicu i osmišljavati pokrete ili odgojiteljica pušta glazbu na koju djeca, također, osmišljavaju pokrete. Najbitnije je da nema objašnjavanja pokreta ili slično, već sve ovisi o djetetovoj mašti.

Navedene grupe igara u sat tjelesne i zdravstvene kulture uklapaju se prema ciljevima istog. Na isti ili sličan način u sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću uklapaju se i brojalice i igre s pjevanjem. Brojalice, već navedeno, imaju ulogu prebrojavanja. Na satu, ovisno o metodi rada, djeca se prebrojavaju i dijele u određene skupine. Može se koristiti bilo koja vrsta brojalice, ali prilagođena dobi vrtićke skupine ( jaslice, mlađa, srednja, starija - predškolci). Najčešće korištena brojalica je „Eci, peci, pec“ koja glasi: „Eci peci pec, ti si mali zec, a ja mala vjeverica, eci peci pec!“ Igre s pjevanjem uklapaju se u sat tjelesne i zdravstvene kulture,



ovismo prema ciljevima istog, u dijelovima gdje je moguća elementarna igra. Istu je moguće koristiti u uvodnom dijelu, glavnom B dijelu te u završnom dijelu sata.

### *9.3. Primjer sata kineziološke kulture s elementima narodnih plesova*

Ime i prezime : Klara Grizelj

Grupa : s1v2

Datum : \*\*\*

Mjesto rada : \*\*\*

**PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S ELEMENTIMA  
NARODNIH PLESOVA**

Vrtić - OŠ – SŠ : \*\*\*

Grupa – razred : „Suncokreti“, mlađa vrtićka skupina

Mentor : \*\*\*

Broj djece – učenika : 26

Tema : Narodni ples „Seljančice malena“

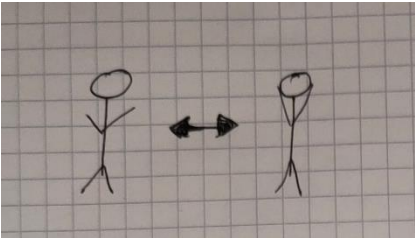
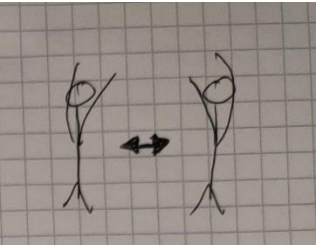
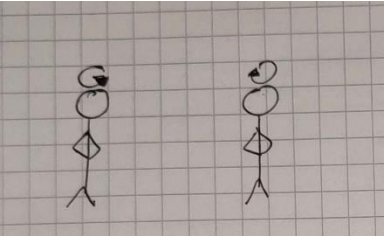
STRUKTURA SATA – NASTAVNA JEDINICA :

1. UVODNI SAT : „Dini, dini duka“
2. PRIPREMNI DIO : Opće pripremne vježbe uz dječju narodnu glazbu
3. GLAVNI DIO
  - a) GLAVNI „A“ DIO : „Seljančice malena“
  - b) GLAVNI „B“ DIO : „Staro sito i korito“
4. ZAVRŠNI DIO : „Sunce sije, kiša će“

- I. CILJ : Ponavljanje osnovnih oblika kretanja te učenje novih motoričkih gibanja
- II. ZADAĆE :
1. ANTROPOLOŠKE:
    - a) Antropometrijske značajke: jačanje muskulature, pravilno držanje, priprema za veći napor
    - b) Motoričke sposobnosti : razvoj opće motorike
    - c) Funkcionalne sposobnosti : pravilan razvoj respiratornog i krvožilnog sustava
  2. OBRAZOVNE : poboljšanje motoričkih postignuća i utvrđivanje naučenih motoričkih znanja
  3. ODGOJNE : sudjelovanje u skupini, strpljivost, upornost, stvaranje radnih navika
- III. NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA : uže x5 i tamburin
- IV. METODE RADA : metoda demonstracije i metoda usmenog izlaganja
- V. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA : frontalni rad
- VI. TIP SATA : sat učenja novih motoričkih gibanja
- VII. STRUKTURA I TRAJANJE : mlađa vrtićka skupina (25 minuta)

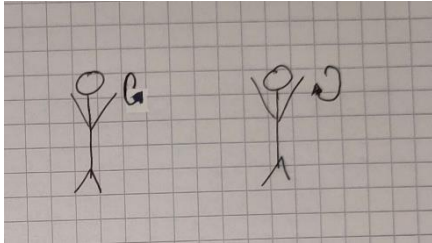
1. UVODNI DIO SATA	3 minute
2. PRIPREMNI DIO SATA	5 minuta
3. GLAVNI DIO SATA	15 minuta
a) GLAVNI „A“ DIO SATA	10 minuta
b) GLAVNI „B“ DIO SATA	5 minuta
4. ZAVRŠNI DIO SATA	2 minute

PLAN IZVOĐENJA SATA – NASTAVE

TIJEK RADA	ZAPAŽANJA
<p>1. UVODNI DIO : „Dini, dini duka“</p> <p>Djeca trče po krugu, da se zagriju te da se podigne puls, i prate pokrete odgojiteljice u krugu. Uz pjevanje teksta „Dini, dini, duka, baba vozi luka, u črleni kol'ci, z pisani mi volci, z glibokoga jarka, suhega suhaljka“ rade se polučučnjevi, dok se rakama maše naprijed natrag. Na kraju se djeca okrenu i čučnu, te ponovno trče.</p> <p>2. PRIPREMNI DIO: Opće pripremne vježbe uz dječju narodnu glazbu</p> <p>a) zvijezda-iglica x15</p> <p>Stav raskoračni, odručenje, naizmjenični skokovi sa odručenjem i uzručenjem.</p>  <p>b) Otklon x 15</p> <p>Stav raskoračni i uzručenje, otkloni lijevo desno.</p>  <p>c) Kružiti glavom x10</p> <p>Stav raskoračni, ruke na bokovima. Kruženje glavom lijevo desno.</p> 	

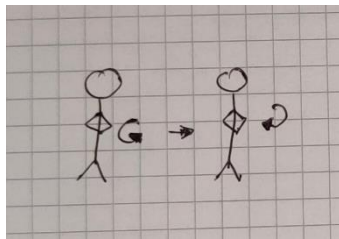
d) Vjetrenjača x10

Stav raskoračni, odručenje. Kruženje rukama prema naprijed te unatrag.



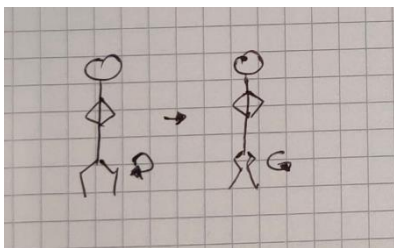
e) Mikser x10

Stav raskoračni, ruke na bokovima. Kruženje kukovima u jednu te u drugu stranu.



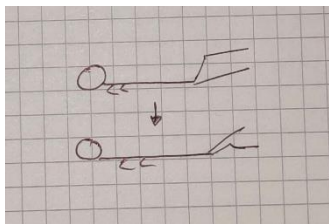
f) Kružiti koljenima x10

Stav sunožni, pogrčena koljena. Kruženje koljenima prema van te prema unutra.



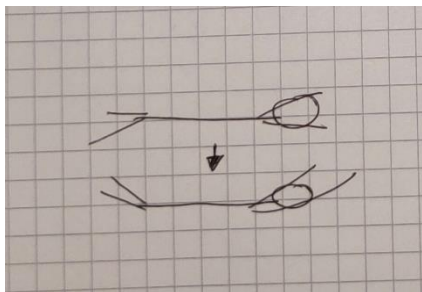
g) Vožnja bicikla x10

Stav sjedeći, noge pogrčene osloncem na laktove, naizmjenično kruženje nogama unaprijed te unatrag.



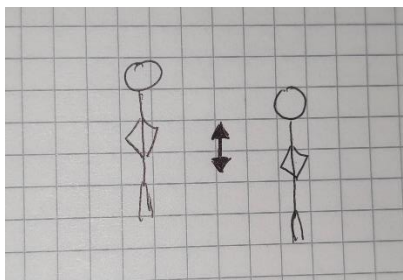
h) Supermen x10

Stav ležeći na trbuhu, uzručenje. Istovremeno podizanje i spuštanje ruku i nogu



i) Poskoci x10

Stav sunožni, stajući, ruke na bokovima. Skakanje naprijed natrag.



### 3. GLAVNI DIO

#### a) GLAVNI „A“ DIO : „Seljančice malena“

Nakon demonstracije djeca vježbaju pokrete, to su okret, cupkanje i titrajući koraci udesno i ulijevo uz pomoć užeta kojeg se mora prekoračiti. Koraci se vježbaju na zvuk koji odgojiteljica proizvodi tamburinom. Uz pjevanje izvodimo cijeli ples.

„Seljančice malena tko ti kuću čuva.

Jemput tata, jemput mama,

Jemput tata, jemput mama, jemput i ja sama.

Seljančice malena tko ti kuću redi.

Jemput tata, jemput mama,

Jemput tata, jemput mama, jemput i ja sama.

Seljančice malena tko ti drva cjepa.

Jemput tata, jemput mama,

Jemput tata, jemput mama, jemput i ja sama.“

#### b) GLAVNI „B“ DIO : „Staro sito i korito“

Uz pjevanje :

„Staro sito i korito,

Zakaj to, po kaj to,

Gdje si žena celi dan,

Kaj delaš, kaj delaš,

Vse po hiže je rezmeten,

Kaj delaš, kaj misliš,

V jenem kutu je reseto,

Zakaj to, po kaj to,

V drugem kutu staro sito,

Zakaj to, po kaj to,

Staro sito i korito,

Zakaj to, po kaj to,

Stare babe po već den,

Perejo, perejo,

Stari dedek kak medvedek,

Zakaj to, po kaj to,  
Stara baba kak koraba,  
Zakaj to, po kaj to,  
Stari dedek žito seje,  
Zakaj to, po kaj to,  
Žito seje, dimu ide,  
Zakaj to, po kaj to,  
A snesica imelu seje,  
Zakaj to, po kaj to,  
Staro sito i korito,  
Zakaj to, po kaj to.“

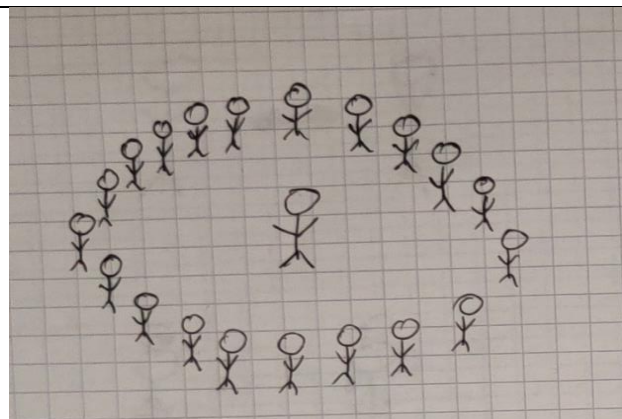
Djeca su u formaciji parova. Izbacivajućim koracima kreću se desno lijevo te se na kraju odvoje od para i okrenu oko sebe. Zatim se opet vraćaju u formaciju parova. Koraci se vježbaju na zvuk koji odgojiteljica proizvodi tamburinom.

4. ZAVRŠNI DIO : „Sunce sije, kiša će“

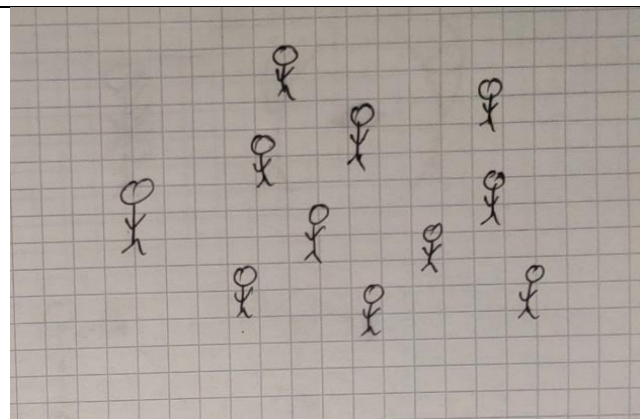
Djeca stoje u krugu, djeca pjevaju : „Sunce sije, kiša će, baba peče jaja, meni pol, tebi pol, a za mamu cijelo.“ Na „sunce sije“ ruke podižu gore, na „kiša će“ spuštaju ruke, na „baba peče jaja“ oponašaju miješanje kuhačom. Na „meni pol“ pokazuju na sebe, na „tebi pol“ pokazuju na nekog drugog te se na „a za mamu cijelo“ okreću oko sebe. Odgojitelj u sredini pokazuje pokrete uz pjevanje.

# PLAN IGRALIŠTA – DVORANE

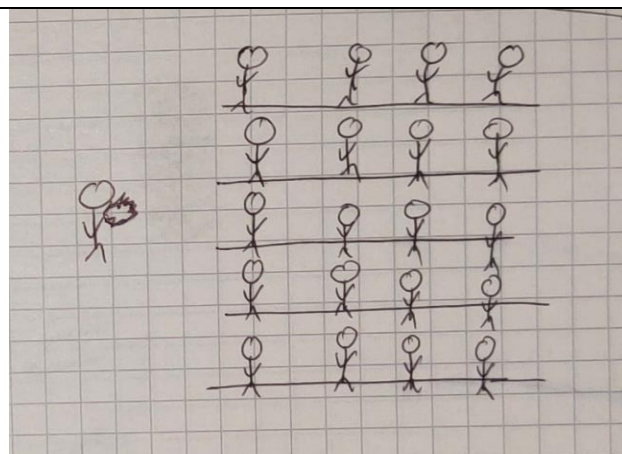
## UVODNI DIO SATA



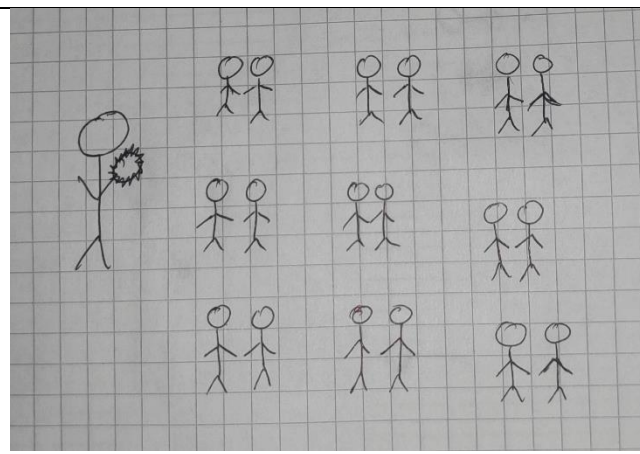
## PRIPREMNI DIO SATA



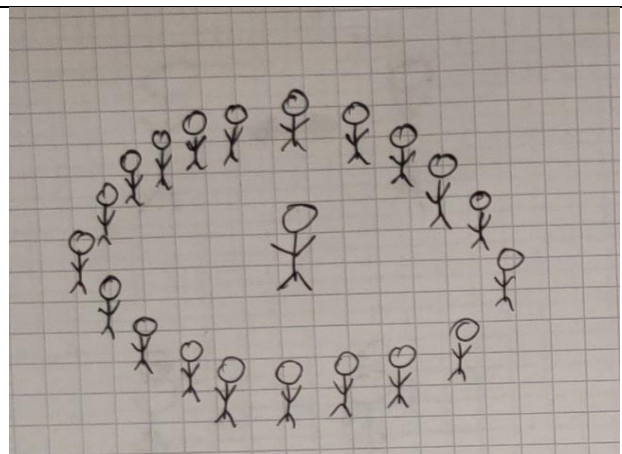
## GLAVNI „A“ DIO SATA



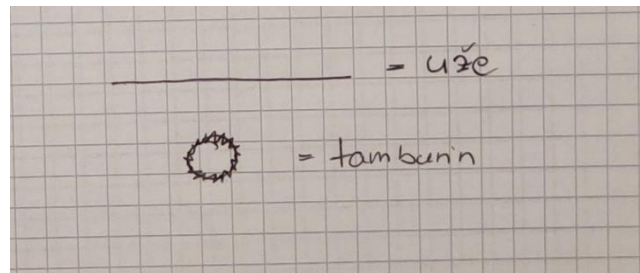
## GLAVNI „B“ DIO SATA



## ZAVRŠNI DIO SATA



## LEGENDA :



## LITERATURA :

Findak, V. ,Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Edip  
Kraljić, J. (2017). Pjesmom kroz igru. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu



## 10. ZAKLJUČAK

Narodni plesovi temelj su svake kulture koju treba očuvati te osvijestiti njezinu važnost. S tim ciljem djeluje UNESCO koji pod svojom zaštitom ima nekoliko hrvatskih kulturno-društvenih događanja jer bez narodnih običaja, kao i cjelokupnog folklor, današnja kultura ne bi bila ista.

Narodni plesovi prisutni su u svakidašnjem životu općenito pa tako i u svakidanjem programu dječjih vrtića. Ono čine brojne brojalice, rugalice te igre s pjevanjem. Odgojitelji ovdje imaju najbitniju ulogu jer su oni ti koji folklor predstavljaju djeci, na njima prilagođen način. Kroz dječji folklor u vrtiću osigurava se razvoj djeteta, upoznavanje djece s folklornom kulturom te se osigurava daljnja predaja narodnih običaja, plesova, pjesmi, igara i slično.

Narodni plesovi u predškolskoj dobi utječu na odgoji, glazbeni i tjelesni razvoj djeteta. Djeca se upoznaju s glazbenim sastavnicama kao što su ritam, metar, tempo i melodija. Kroz satove tjelesne kulture pa i kroz igru na otvorenom otkrivaju nove pokrete te način izražavanja s istim. Sveukupno narodni plesovi utječu na odgojni razvoj djeteta jer ih se uči poštivati određena pravila ponašanja. Samim time ukoliko dijete poštuje pravila igre djelujemo i na razvoj njegovog samopouzdanja, međusobnog poštivanja i suradnju s drugima. Može se reći da narodni plesovi imaju ulogu u razvoju djeteta od malih nogu sve do odrasle dobi, kada postaju samostalni i odgovorni ljudi.

## LITERATURA

- Dopuđa J. (1977). *Ritmičke igre kao osnov estetske kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta: priručnik za nastavnike, vaspitače i roditelje*. Sarajevo: Svjetlost
- Ethno: Povijest folklorne struke (n. d.), Pristupljeno <https://ethno.hr/povijest-folklorne-struke/> (27.08.2022.)
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga
- Gospodnetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima*. Zagreb: Mali profesor
- Hrvatski folklor: Folklorne zone (n. d.), Pristupljeno [http://www.hrvatskifolklor.net/php/folk\\_lornezone.php](http://www.hrvatskifolklor.net/php/folk_lornezone.php) (05.08.2022.)
- Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena: priručnik za rukovodioce folklornih skupina*. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske
- Ivančan, I. (1963). *Narodni plesovi Hrvatske 2*. Zagreb: Savez muzičkih društava Hrvatske
- Ivančan, I. (1956). *Narodni plesovi Hrvatske 1*. Zagreb: Savez muzičkih društava Hrvatske
- Jakovljević T. (2009). Dečije igre kao model folklorne komunikacije, Pristupljeno <https://hrcak.srce.hr/file/68728> (23.08.2022.)
- Knežević, G., Kazalicki, M. i Orešković, P. (2009). *Drmeš- da ! = Drmeš-yes! = Drmeš-si!*. Zagreb: Ethno
- Kostelac, B. (2003). *Narodni plesovi i pjesme Zagrebačkog prigorja i Polja*. Zagreb: Hrvatski sabor kulture
- Kraljić, J. (2017). *Pjesmom kroz igru*. Zagreb: Učiteljski fakultet
- Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, vol. 20 br. 75, str. 16-18, Pristupljeno <https://hrcak.srce.hr/159076> (19.08.2022. )
- Međunarodna smotra folklor (2019). *Djeca i folklor*, Pristupljeno <https://msf.hr/wp-content/uploads/2019/06/Djeca-i-folklor-hr.pdf> ( 19.08.2022)

Plesni portal: Folklorni (narodni) ples (n. d.), Pristupljeno <https://ples.com.hr/narodni-ples/folklorni-narodni-ples-a59-html/> (16.08.2022.)

Plesni portal: Kolo (n. d.), Pristupljeno <https://ples.com.hr/narodni-ples/kolo-a58-html/> (20.08.2022.)

Radauš-Ribarić, J. (1975). *Narodne nošnje Hrvatske*. Zagreb: Spektar

Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, vol. LI br. 14, str. 40-45, Pristupljeno <https://hrcak.srce.hr/25067> (13.08.2022.)

Vitez, Z. (2016). *Hrvatski običaji i druge tradicije*. Zagreb: Mozaik knjiga

Žganec, V., Sremec, N. (1951). *Hrvatske narodne pjesme i plesovi*. Zagreb: Seljačka sloga

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)