

# Mažoret ples kao izvanškolska aktivnost u primarnom obrazovanju

---

**Novosel, Sabina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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:147:747878>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-14**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Sabina Novosel**

**MAŽORET PLES KAO IZVANŠKOLSKA  
AKTIVNOST U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

**Diplomski rad**

**Zagreb, lipanj 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Sabina Novosel**

**MAŽORET PLES KAO IZVANŠKOLSKA  
AKTIVNOST U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

**Diplomski rad**

Mentor rada:

izv. prof. dr. sc. **Snježana Mraković**

**Zagreb, lipanj 2024.**

# Sadržaj

<b>Sažetak</b> .....	
<b>Summary</b> .....	
<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Povijest mažoret plesa</b> .....	2
2.1. <i>Povijest nastanka mažoret plesa</i> .....	2
2.2. <i>Povijest razvoja obilježja mažoret plesa</i> .....	3
2.3. <i>Povijest mažoret asocijacija</i> .....	5
<b>3. Majorette-sport World Federation (MWF) i Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske (SMPH)</b> .....	8
<b>4. Osnove pravilnika mažoret plesa prema MWF-u i SMPH-u</b> .....	10
<b>5. Razvoj motoričkih sposobnosti elementima mažoret plesa s pom-ponima kao rekvizitom</b> .....	14
5.1. <i>Motoričke sposobnosti</i> .....	14
5.2. <i>Brzina</i> .....	14
5.3. <i>Koordinacija</i> .....	15
5.3.1. <i>Koordinacija ili motorička inteligencija</i> .....	15
5.3.2. <i>Brzinska koordinacija</i> .....	16
5.3.3. <i>Ritmička koordinacija</i> .....	16
5.3.4. <i>Brzina učenja novih motoričkih zadataka</i> .....	16
5.3.5. <i>Pravodobnost</i> .....	16
5.3.6. <i>Prostorno vremenska orijentacija</i> .....	17
5.3.7. <i>Agilnost</i> .....	17
5.3.8. <i>Ravnoteža</i> .....	17
5.4. <i>Fleksibilnost</i> .....	18
5.5. <i>Eksplozivna snaga</i> .....	18

5.6.	<i>Repetitivna snaga</i> .....	18
5.7.	<i>Statička snaga</i> .....	18
<b>6.</b>	<b>Razvoj motoričkih vještina elementima mažoret plesa sa štapom kao rekvizitom</b> .....	<b>20</b>
6.1.	<i>Motorička znanja i vještine</i> .....	20
6.2.	<i>Pravilno držanje tijela</i> .....	21
6.2.1.	<i>Uloga položaja pojedinih dijelova tijela</i> .....	21
6.2.2.	<i>Stav tijela u plesu</i> .....	22
6.2.3.	<i>Karakterizacija kriterija u polju „B“ – Tehnika tijela</i> .....	23
6.3.	<i>Manipulacija objektima</i> .....	24
6.3.1.	<i>Biotička motorička znanja za manipuliranja objektima</i> .....	24
6.3.2.	<i>Dodavanje i bacanje</i> .....	25
6.3.3.	<i>Hvatanje</i> .....	25
6.3.4.	<i>Vođenje</i> .....	26
6.3.5.	<i>Žongliranje</i> .....	26
6.4.	<i>Orijentacija u prostoru</i> .....	27
6.5.	<i>Osjećaj za ritam</i> .....	28
6.6.	<i>Kreativnost u pokretu i plesnome stvaralaštvu</i> .....	28
<b>7.</b>	<b>Povezanost elemenata mažoret plesa s kurikulumom Tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi</b> .....	<b>29</b>
<b>8.</b>	<b>Trening mažoret plesa</b> .....	<b>32</b>
8.1.	<i>Sportski trening</i> .....	32
8.2.	<i>Sat plesa</i> .....	33
8.3.	<i>Trening mažoret plesa</i> .....	34
<b>9.</b>	<b>Zaključak</b> .....	<b>36</b>
<b>10.</b>	<b>Literatura</b> .....	<b>37</b>

<b>Prilozi i dodaci</b> .....	39
<b>Izjava o izvornosti diplomskog rada</b> .....	40

## **Sažetak**

Mažoret ples mlad je sport čiji se prvi znakovi pojavljuju 1872. godine. U Hrvatskoj se pojavljuje tek 1996. od kad kreće njegov nagao i brz razvoj u Hrvatskoj i Europi. Sistem natjecanja Majorette-sport World Federation, European Majorette Sport Federation i Saveza Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske sastoji se od Europskih i Svjetskih Prvenstava za koja se kvalifikacija postiže ostvarenim uspjesima s Državnih Prvenstava. Osim na spomenutim prvenstvima, timovi se mogu natjecati i na internacionalnim natjecanjima, Grand Prix-u i World Cup-u za koje nije potrebna kvalifikacija. Sva natjecanja u organizaciji MWF-a, EMF-a i SMPTH-a realizirana su prema natjecateljskim pravilnicima MWF-a i SMPTH-a. Specifičnosti karakteristične za mažoret ples su štap kao rekvizit, kostimi, glazbena pratnja, stupovni korak i defile.

Način na koji se motoričke sposobnosti kod djece razvijaju treniranjem mažoret plesa najlakše je prikazati uz pom-pon kao rekvizit. Zbog specifičnosti rekvizita i tipa koreografije koja ističe razvijenost brzine, koordinacije, fleksibilnosti, eksplozivne snage, repetitivne snage i statične snage, pom-pon je kategorija u kojoj je razinu ovih sposobnosti najlakše uočiti.

Razvoj motoričkih vještina i znanja je pak najbolje promatrati kroz rekvizit štapa. Promatrajući koreografije sa štapom, najlakše ćemo uočiti znanja pravilnog držanja tijela, orijentaciju u prostoru, osjećaj za ritam, kreativnost u pokretu i plesnom stvaralaštvu te iznimno bitnu manipulaciju objektima. Promatranjem tehnike rada sa štapom lako su uočljiva biotička motorička znanja dodavanja i bacanja, hvatanja, vođenja i žongliranja koja se koriste za njegovo manipuliranje.

Mažoret ples kao izvanškolska aktivnost bazira se na tjelesnoj aktivnosti te se stoga kod djece uključene u njegov program postižu odgojno obrazovni ishodi iz kurikula nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Razlog tome je kvalitetan program s treninzima organiziranim u obliku spoja sportskog treninga i sata plesa.

**Ključne riječi:** mažoret ples, motoričke sposobnosti, motorička znanja, trening

## **Summary**

Majorette dance is a young sport whose first signs appeared in 1872. In Croatia, it appeared not before 1996 and that is when it started quickly developing in Croatia and Europe. The system of competition by the Majorette-sport World Federation, European Majorette Sport Federation and Federation of Majorettes and Pompom Teams of Croatia consists of European and World Championships for which one can qualify by achieving success in National Championships. Apart from said championships, teams can compete in international championships, Grand Prix and World Cup for which qualification is not needed. Specific characteristics of majorette dance are a baton as a prop, a costume, musical accompaniment, marching step and a defile.

The way motor skills are developed in children during majorette dance training can easily be shown by using pompoms as a prop. For the specificity of this prop and the type of choreography that stands out for its development of speed, coordination, flexibility, explosive strength, repetitive strength and static strength, pompom is a category in which the level of these skills is the easiest to notice.

The development of motor knowledge is best seen through a baton as a prop. While observing choreographies with a baton, it is easiest to see knowledge of correct body posture, orientation in space, a sense of rhythm, creativity in movement and dance creativity and especially important manipulation with objects. By observing the technique of working with a baton it is easy to notice biotic motor knowledge of passing and throwing, catching, leading and juggling which are used for its manipulation.

Majorette dance as an extracurricular activity is based on physical activity and therefore educational goals from curricula of Physical education are met in children included in its program. The reason for that is a quality program with training that are a combination of sports training and dance class.

**Key words:** majorette dance, motor skills, motor knowledge, training



## 1. Uvod

Suvremeni način života te prisutnost tehnologije i njezin brz razvoj rezultirali su u smanjenju tjelesne aktivnosti u svakodnevnicu kako odraslih tako i djece. Uz to, u ovo doba djeca školske dobi imaju malo slobodnog vremena. Zato je kvalitetna organizacija te iskorištenost tog vremena od velike važnosti. Kako bi se izbjeglo odrastanje djece u što Stella (1978) naziva „sjedećeg čovjeka“, potrebno ih je konstantno poticati na tjelesnu aktivnost te uključivanje u sport, ples ili slične izvanškolske aktivnosti. Kako bi se izbjeglo pasivno i omogućilo racionalno iskorištavanje slobodnog vremena potiče se uključivanje u organizirane izvanškolske aktivnosti. Izbor takvih aktivnosti postaje sve veći koliko u urbanim toliko i u ruralnim sredinama.

Uključenost u izvanškolske aktivnosti kod djece omogućava aktivno provođenje slobodnog vremena, socijalizaciju s vršnjacima, motivaciju za tjelovježbu i tjelesnu aktivnost te razvoj zdravih i kulturnih navika. Osim toga, maksimalizira se dječji potencijal u razvoju motoričkih sposobnosti te motoričkih znanja i vještina.

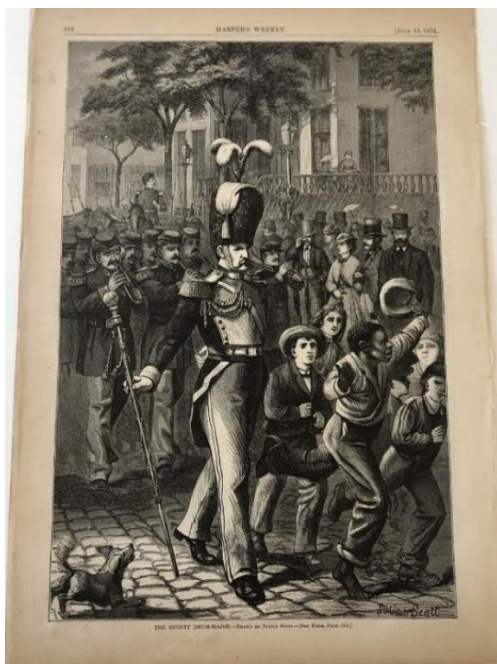
U radu će se predstaviti mažoret ples kao izvanškolska aktivnost kojom se pretežito bave djevojčice, te osnove njegovih pravila kao i povijest razvoja u svijetu i u Republici Hrvatskoj. Potom će se iznijeti kako se u treningu mažoret plesa razvijaju motoričke sposobnosti na primjeru rekvizita u kojem je taj razvoj najlakše uočiti i prikazati – pom-pona. Zatim će se dotaknuti proces razvoja motoričkih znanja i vještina pomoću štapa kao rekvizita čijim korištenjem se one izrazito unaprjeđuju. Na kraju će se elementi mažoret plesa staviti u kontekst odgojno-obrazovnih ishoda iz kurikula nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture te opisati izgled treninga mažoret plesa kao spoja sata plesa i sportskog treninga.

Cilj ovog rada bio je prikazati prednosti uključivanja djevojaka i djevojčica, ali i dječaka i mladića u program mažoret plesa kroz sve benefite za razvoj motoričkih sposobnosti te vještina i znanja kod djece i mladih. Takav razvoj od iznimne je važnosti za djecu u primarnom obrazovanju te se treba poticati i izvan nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

## 2. Povijest mažoret plesa

### 2.1. Povijest nastanka mažoret plesa

Prvi znakovi mažoret plesa datiraju iz 19. stoljeća. Točnije, iz 1872. godine kada je u časopisu prikazana ilustracija muške osobe pod nazivom drum-major koja je predvodila orkestar za vrijeme parade. Drum-major bila je osoba izdvojena u orkestru kao najbolji bubnjar te je taj orkestar predvodila u rukama držeći velik štap s kuglom na jednoj strani pod nazivom „mace“. Drum-major je pomoću macea ostatku orkestra signalizirao tempo.



Slika 1. Ilustracija drum-majora iz 1872. godine

Sljedeći korak prema mažoretu nalazimo 1900. godine od kada datira fotografija ženske osobe na mjestu drum-majora, odnosno u tom slučaju drum-majorette (majorette = mažoretkinja). Prva proizvodnja mažoret štapova pokrenuta je 1927. godine, a pokrenuo ju je Ed Clark čija je kći Kitty bila drum-majorette svog srednjoškolskog orkestra. Upravo Clark je prvi napravio štap s dvije kugle. Prvi put kada su signalizacije drum-majorette pod imenom Mabel prerasle u vrtnju, to je oduševilo publiku te su pokreti vrtnje zadržani. (Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske, 2016) Velik štap s jednom kuglom odnosno mace, spomenut ranije, uvelike je zastupljen u Južnoj Africi gdje je također zadržano ime drum-majorette za mažoretkinju. Teorija o evoluciji mažoret plesa od drum-majora je teorija prihvaćena od strane SMPTH-a.



*Slika 2. Mace*

Uzeći u obzir nešto mlađi rekvizit baton flag odnosno štap sa zastavom, teorija o evoluciji od švicarskih bacača zastava pod nazivom bandieratori također je jedna od mogućnosti (Božić, Ilić i Mercandel, 2012). Hadji Cheriff bio je žongler i drum-major koji je svoja znanja spojio u jedno te se 1893. godine u Chicagu predstavio nastupom vrtnje puškom izvodeći elemente poznate u današnjem mažoret plesu i twirlingu. Kasnije je i drum-major Johnnie Reilly izvodio točke vrteći štap, a u svoje točke ubacivao je i izbacivanja štapa. 1938. godine Maxine Turner je kao drum-majorette imala veliku podršku svoje majke koja joj je za nastup s orkestrom izradila uniformu sličnu karakterističnoj mažoret uniformi, a od tada na dalje, mažoret ples se sve više razvijao te je 1940. godine Don Starell osnovao prvu organizaciju mažoretkinja i twirlera pod nazivom National Baton Twirling Association, skraćeno NBTA (SMPH, 2016).

## *2.2. Povijest razvoja obilježja mažoret plesa*

Mažoret ples je vrsta plesa kojeg definiraju mnoge njegove osobine i obilježja tipična isključivo za ovu vrstu plesa no koja nema jedinstvenu definiciju. Prema Trenerskom pravilniku Saveza Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske, mažoret ples je vrsta formacijskog plesa izvođena od strane mažoretkinja (SMPH, 2016). Mažoret ples se također može definirati i kao specifična plesna struktura koja se izvodi u jedinstvenoj uniformi uz korištenje mažoret štapa ili pom-pona (Tolja, Alić i Jerak, 2023). Ne postojanju jedinstvene definicije doprinio je i izrazito brz razvoj mažoret plesa kroz povijest te različiti stilovi koji su zbog toga nastali ovisno o brzini razvitka mažoreta u različitim asocijacijama.

Karakteristike specifične za mažoret ples su štap kao rekvizit, kostimi, glazbena pratnja, stupovni korak i paradni mimohod odnosno defile od kojih su jedino defile i stupovni korak karakteristike koje nisu imala velike preinake kroz povijest razvoja ovog plesa (SMPH, 2016).

Korištenje štapa kao rekvizita je u prošlosti bila specifičnost mažoreta no kroz povijest se od mažoreta razvio i novi sport, twirling koji također koristi isti rekvizit. U današnje vrijeme broj rekvizita je veći te štap nije jedini rekvizit koji čini ples mažoretom.

Kostim je u prošlosti morao krajem podsjećati na vojničku uniformu što je sada također izmijenjeno. Kostimi su danas prilagođeni stilu glazbe svake pojedine koreografije, a kroj je mnogo slobodniji. Bitno je naglasiti uniformiranost skupine te mogućnost postojanja „predvodnice“ koja može biti istaknuta drugačijom odore ili elementima odore ili istom odore u drugačijoj boji. U nekim kategorijama i dalje vrijedi pravilo klasičnog kroja (npr. classic štap, classic pom-pon, mace), no u ostalima kostim ne mora sadržati niti jedan element klasične mažoret odore odnosno suknje, kape ili čizama (npr. twirling acrobatic, pom-pon, mix). U štapu kao rekvizitu, odora mora sadržavati barem dva od tri elementa klasične mažoret uniforme u svim dobnim skupinama (Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske, 2024).



*Slika 3. Primjer klasične i moderne mažoret uniforme s istaknutim predvodnicama  
(Novoborske Mažoretke, Žilinske mažoretke Diana)*

Glazbena pratnja je u početku mažoreta bila isključivo koračnica, a u novije vrijeme moderna glazba je dozvoljena te neobavezno može imati i ulogu teme koreografije. U kategorijama classic štap stage, classic štap defile i classic pom-pon i dalje je dozvoljena isključivo koračnica ili instrumentalna pratnja u izvedbi orkestra (SMPTH, 2024).

Stupovni korak karakterističan je za mažoret ples jer za razliku od drugih vrsta plesa, naglašena se doba izvodi lijevom nogom. Uz stupovni korak, sada su u mažoretu prisutni i drugi plesni koraci, no stupovni je i dalje dominantan.

Defile odnosno paradni mimohod je disciplina koja je karakteristična isključivo za mažoret ples te označava koreografiju izvođenu uz neprestano kretanje cijele skupine prema naprijed u cilju prelaženja defile rute od sto metara.

Mažoret ples u prošlosti, naspram mažoreta kakav nam je poznat danas, možemo nazvati tradicionalnim mažoretom dok je današnji oblik na daleko višoj razini. Dodavanjem elemenata jačeg rada štapa iz twirlinga te elemenata gimastike i akrobatike, elemenata preuzetih iz cheerleadinga te velikog broja natjecanja na visokim razinama (Europska i Svjetska Prvenstva), današnja inačica ovog plesa može se nazvati i mažoret sportom (SMPTH, 2016).

### *2.3. Povijest mažoret asocijacija*

Mažoret asocijacije možemo podijeliti u svjetske, europske i nacionalne asocijacije.

Prva svjetska mažoret asocijacija proizašla je iz prve nacionalne asocijacije SAD-a, NBTA koja se sada u Europi naziva NBTA Europe. Ovo je izrazito opširna asocijacija koja svoja natjecanja dijeli u tri nivoa, "A" kao onaj najviši nivo twirlinga, "B" kao nešto slabiji nivo rada sa štapom uz dodatne rekvizite i "C" kao klasični mažoret nivo (SMPTH, 2016).

Majorette-sport World Federation (MWF) ili Mažoretsport Svjetski Savez je svjetska asocijacija osnovana 2014. godine koja preuzima rad tada ukinute europske asocijacije International Majorette Association (IMA-e). MWF je krovna asocijacija hrvatskog SMPTH-a i europskog EMF-a te organizator Svjetskih i suorganizator Europskih Prvenstava.



*Slika 4. Grb MWF-a*

Ostale velike svjetske mažoret asocijacije su International Federation od Majorette Sport (IFMS), World Baton Twirling Federation (WBTF) i United States Twirling Association (USTA) (SMPH, 2016).

ADA, EMA, IAM i EMF su trenutne europske asocijacije mažoret sporta. Alps – Danube – Adria Group (ADA) je grupa mažoret timova iz Slovenije, Hrvatske te Bosne i Hercegovine koja je svoje prvo natjecanje održala 2018. godine. European Majorette Association (EMA) osnovana je 1999. godine. Istu asocijaciju 2004. godine zbog nezadovoljstva vođenjem organizacije napuštaju Češka, Poljska, Mađarska i Slovačka zajedno s Hrvatskim savezom SMPH-om te iste države zajednički osnivaju novu europsku asocijaciju International Majorette Association (IMA) (SMPH, 2016).

2014. kada se ukida IMA te njezin pravni nasljednik postaje MWF, osnovana je International Association of Majorettes (IAM) od strane nekolicine bivših članova IMA-e koji svoj mažoret put nisu željeli nastaviti u MWF-u.

Na poslijetku, European Majorette Sport Federation (EMF) osnovana je 2019. godine kako bi se skinuo teret organizacija Europskih Prvenstava s MWF-a te su njezini članovi svi timovi pripadnici MWF-a koji djeluju na Europskom kontinentu.



*Slika 5. Grb EMF-a*

U Hrvatskoj je prvi savez bio Hrvatski Savez Amaterskih Mažoret Timova (HRSAM) osnovan 1996. godine koji još uvijek djeluje. 1999. godine se dio timova nezadovoljan HRSAM-om odvojio u Hrvatski Mažoret Savez (HMS) koji je ujedno bio i suosnivač EMA-e. 2003. godine je u Sisku osnovan Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske kojeg je osnovalo pet timova nezadovoljnih HMS-om (SMPH, 2016). Od 2003. godine, SMPH krenuo je prema brzom napretku mažoret plesa i razvoju specifičnog stila pod okriljem MWF-a. U međuvremenu su osnovani i Hrvatska Udruga Mažoret Timova (HUMT) i Alliance Majorette Adriatica (AMA).



*Slika 6. Grb SMPH-a*

### **3. Majorette-sport World Federation (MWF) i Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske (SMPTH)**

Kao što je već prije spomenuto, MWF je svjetska mažoret asocijacija koja djeluje od 2014. godine. Članovi MWF-a su nacionalni savezi tridesetak država diljem svijeta. Pod njezinim okriljem djeluje i europska mažoret federacija EMF. Uprava MWF-a sastoji se od upravnog odbora, sudačke komisije i komisije za obrazovanje, a službeni aktovi prema kojima djeluje su Natjecateljski pravilnik, Sudački pravilnik te Kodeks sudaca i delegata. Hrvatska mažoret federacija nosi puno ime Savez Mažoretkinja i Pom-pon Timova Hrvatske, te je članica EMF-a i MWF-a. Predsjednica MWF-a ujedno je i predsjednica SMPTH-a, gospođa Željka Banović. SMPTH ima dvadeset i pet timova članova iz cijele Hrvatske, a uprava saveza sastoji se od upravnog odbora, sudačke komisije i disciplinske komisije.

Natjecateljski pravilnik MWF-a definira rad natjecatelja i trenera MWF-a ali i sistem kvalifikacija i klasifikacija na svim MWF natjecanjima i prvenstvima, a SMPTH pravilnik se s njim podudara u svim pravilima te su paralelno ažurirani svake godine (Majorette-sport World Federation, 2024). Sistem natjecanja je također povezan. SMPTH godišnje održava dva državna turnira odnosno Državna Prvenstva koja su kvalifikacijski turniri za Europsko i Svjetsko Prvenstvo te iste godine. Na svakom turniru održi se okvirno jedna polovica kategorija. Kako bi koreografija bila kvalificirana na Europsko Prvenstvo, ona mora ostvariti određeni uspjeh na Državnom Prvenstvu. Tako sve solo kategorije imaju kvotu od dva solista te se dva najbolje plasirana solista s Državnog Prvenstva kvalificiraju dalje na Europsko Prvenstvo. Ta kvota je u duo-trio kategorijama tri najbolje plasirane koreografije, u mini formacijama (od četiri do sedam plesača) četiri koreografije te u velikim formacijama i defileima (od osam do dvadeset i pet plesača) po pet najbolje plasiranih u svakoj pojedinačnoj kategoriji. Sve se koreografije naknadno analiziraju te u slučaju da koreografija po plasmanu ulazi u kvotu kao kvalificirana, ali bodovi nisu zadovoljavajući, sudačka komisija ima pravo ne dopustiti kvalifikaciju te koreografije ne Europsko Prvenstvo (MWF, 2024). Sudjelovanjem kvalificiranih koreografija ne Europskom Prvenstvu, koreografije su automatski kvalificirane i na Svjetsko Prvenstvo bez obzira na plasman na Europskom Prvenstvu.

Osim prvenstava, MWF i SMPTH organizatori su i otvorenih natjecanja poput internacionalnog turnira, Grand Prix-a ili World Cup-a za koje nije potrebna kvalifikacija niti članstvo u Savezu.



Suci za državne turnire nominirani su od strane nacionalne asocijacije, a za sva internacionalna natjecanja službeno organizirana od strane MWF-a, suce nominira sudačka komisija MWF-a (MWF, 2024).

Na Državnim Prvenstvima nagrađuje se treće, drugo i prvo mjesto. Natjecatelji u solo i duo-trio kategoriji za plasman u prva tri mjesta dobivaju medalje i diplome, a u mini i velikim formacijama te defileima medalje, diplome i pehare. Na Europskim i Svjetskim Prvenstvima prvih šest najbolje plasiranih je prozvano na postolje te dobivaju diplome, a najbolja tri dobivaju medalje te u mini i velikim formacijama te defileima i pehare. Prva tri mjesta stječu titule Europskih ili Svjetskih prvaka, vice prvaka ili II. viceprvaka osim u slučaju kada se u kategoriji natječe tri ili manje timova. U slučaju da je u kategoriji konkurencija od jednog, dva ili tri tima, medalje i pehari su dodijeljeni no medalisti iz takvih kategorija nemaju pravo na korištenje titule. Sistem za Grand Prix i World Cup jednak je kao i za Europsko i Svjetsko Prvenstvo.

U školu za nacionalne trenere SMPTH-a svaki tim može nominirati svoje članove iz dobne skupine seniora. Trenerska škola traje dvije godine te je ispunjena teorijskim i praktičnim seminarima, a završava teorijskim i praktičnim ispitom. Kandidatima je potrebno 70% kako bi položili trenerski ispit te tako postali licencirani nacionalni treneri SMPTH-a. Svaka nacionalna asocijacija ima pravo nominirati licencirane trenere na seminare za internacionalne trenere. Takva dva seminarra održavaju se za kandidate unutar jedne godine te nakon uspješno odrađena dva seminarra, kandidat stječe licencu internacionalnog trenera MWF-a.

Nakon što trener pet godina uspješno obnavlja licencu nacionalnog trenera dolaskom na seminare organizirane od strane SMPTH-a te s napunjenom dvadeset i jednom godinom, trener ima pravo na prijavu u sudačku školu koja se također sastoji od seminarra u kojima je prisutna kombinacija teorije i prakse te nakon određenog broja seminarra odrađenih u godini dana pristupa ispitu. Uz uspješno položen ispit, kandidat dobiva licencu nacionalnog suca SMPTH-a te započinje svoj rad kao sudac u sjeni. Uz nacionalnu nominaciju sudac ima mogućnost položiti internacionalni sudački ispit te postati licencirani internacionalni sudac MWF-a. Sve licence pripadaju SMPTH-u odnosno MWF-u te je svakom treneru i sucu dodijeljena za korištenje unutar saveza, dok su izvan saveza i u drugim federacijama te licence nevažeće.

#### 4. Osnove pravilnika mažoret plesa prema MWF-u i SMPTH-u

Pravilnici MWF-a i SMPTH-a podudaraju se te sadrže ista pravila prema kojima treneri rade s plesačima i pripremaju ih za natjecanja. U pravilnicima je detaljno navedeno svako pravilo za svaku pojedinačnu kategoriju, dobni uzrast i rekvizit. U MWF-u natjecateljski dobni uzrasti su kadeti, juniori i seniori. Kadeti su natjecatelji od sedam do jedanaest godina, juniori od dvanaest do četrnaest godina (od 1.1.2025. ova granica se pomiče na petnaest godina) te seniori od petnaest (od 1.1.2025. šesnaest) godina na više. U SMPTH-u postoji dodatna dječja dobna skupina za djecu od četiri do šest godina, no ta se dobna skupina ne kvalificira na Europska i Svjetska Prvenstva.

Pravilnik jasno definira pravila za kategoriju svakog rekvizita i kategoriju načina korištenja rekvizita, a to su štap, pom-pon, baton flag (štap sa zastavom), mix (štap i pom-pon, štap i baton flag ili pom-pon i baton flag), klasične mažoretkinje štap stage, klasične mažoretkinje štap defile, klasične mažoretkinje pom-pon, mace, twirling te dvije kategorije koje se ne izvode od strane timova iz Hrvatske – bubnjevi i small drill. Za svaki od tih rekvizita i načina korištenja rekvizita detaljno je navedeno tko su dozvoljeni natjecatelji u toj kategoriji, u kojim dobnim uzrastima kategorija postoji, u kojim se natjecateljskim kategorijama prema broju plesača izvodi (solo, duo-trio, mini formacija, velika formacija, defile), koji su zahtjevi glazbe, kostima i odore za tu kategoriju, obavezni elementi kategorije te karakterizacija kriterija bodovanja za tu određenu kategoriju (SMPH, 2024).

U rekvizitu štapa dječaci se mogu natjecati samo u solo kategoriji, dok u duo-trio, mini formaciji, velikoj formaciji i defileu natjecatelji smiju biti samo djevojčice. Za pom-pon kao rekvizit pravilo je isto osim što u velikoj formaciji jedna šestina formacije mogu biti dječaci ali samo u slučaju kada grupa ima više od dvanaest članova. Dječaci se također mogu natjecati u solo twirling kategoriji, a u mix kategoriji je dozvoljen točno određeni broj dječaka u koreografiji ovisno o kombinaciji rekvizita te veličini grupe (SMPH, 2024).

Za trenera koji priprema svoje plesače za natjecanje, jedan od najvažnijih dijelova pravilnika su obavezni elementi koji se razlikuju za svaku kategoriju po rekvizitu i načinu korištenja rekvizita, kategoriju po broju natjecatelja i ono najvažnije – po dobnoj skupini natjecatelja. Obavezni elementi prilagođeni su motoričkim vještinama i sposobnostima prema godinama natjecatelja dobne skupine. Oni postavljaju minimum koji natjecatelj mora biti u mogućnosti izvesti tehnički ispravno te za koji mora imati razvijene specifične motoričke vještine

ili sposobnosti – ovisno o rekvizitu. Nedostatak svakog pojedinog obaveznog elementa u koreografiji, tehnički sudac penalizira s -0,40 boda.

Kako je stupovni korak i dalje baza za stvaranje koreografije u mažoretu, svako dijete prije početka učenja koreografije i priprema za natjecanje mora savladati stupovni korak. Za razliku od ostalih plesova, u mažoretu se stupanjem naglašena doba u glazbi označava lijevom nogom. Postoje razne škole stupanja u kojoj se razlikuju pozicije stopala i visine podizanja noge od tla no sve vrste stupanja su prihvaćene. Jedina bitna karakteristika koja stupovni korak čini tehnički ispravno izvedenim, neovisno o odabranoj vrsti, je ta da oba stopala i koljena moraju biti podjednako podignuta od tla. Djeca moraju imati sposobnost osjećaja za ritam kako bi mogli stupati, a to je prva vještina koju savladavaju kako bi mogli krenuti s koreografijom.

Štap kao rekvizit uz dobro razvijene motoričke sposobnosti izaziva veliki nivo usvojenosti motoričke vještine manipulacije sa štapom kao objektom. Ona se može početi usvajati već od četvrte godine kako bi do sedme godine, odnosno ulaska u kategoriju kadeta, bila dovoljno razvijena za uspješno izvođenje obaveznih elemenata te dobne skupine.

Za kadete u kategoriji štapa postoji osam obaveznih elemenata koji moraju biti tehnički ispravno izvedeni. Sva djeca u koreografiji moraju imati znanja te vještine za izvođenje tih elemenata. Kada dijete savlada svaki taj element, spremno je za učenje i izvježbavanje koreografije te natjecanje. Kadeti u koreografiji moraju izvesti dva jednostavna niska izbacivanja. „Jednostavna“ znači da izbacivanje mora biti obično ispuštanje štapa iz ruke, ne preko palca, ispod nekog dijela tijela ili slično. Niska izbacivanja štapa su ona ispod dva metra od ramena mažoretkinje. Jednom to izbacivanje mora biti izvedeno od strane svih članova grupe, a jednom najmanje od strane podgrupe (30% svih članova). Mažoretkinja mora imati razvijen određeni stupanj usvojenosti manipuliranja štapom kako bi mogla tehnički ispravno i spretno baciti i uhvatiti štap. Sljedeći element koji moraju izvesti svi članovi grupe (osim u solo kategoriji) je dobacivanje cijele skupine na kratkoj udaljenosti ispod dva metra. Dobacivanje je za mažoretkinje kadetske dobi jedan od kompleksnijih elemenata za usvajanje. Mažoretkinja mora pripremiti izbacivanje štapa svom paru tako da štap baci na način da on leti s točno ispravnom visinom i udaljenošću, te da ima putanju luka, a istovremeno razmišljati i o hvatanju drugog štapa koji druga mažoretkinja baca prema njoj. Često se mažoretkinje u kadetskoj dobi previše fokusiraju na hvatanje štapa, a premalo na izbacivanje te tako neispravno dobace štap drugoj mažoretkinji što rezultira padom koji

se penalizira s -0,05 boda. Upravo zbog toga je bitno naglasiti važnost obje faze dobacivanja. Kada dijete može paralelno razmišljati o obje faze dobacivanja, tada je taj element uspješno i tehnički ispravno izveden i spreman za izvođenje u koreografiji. Na posljetku, obavezno je izvođenje pet različitih elemenata sa štapom od prvog do trećeg stupnja koristeći obje ruke koji su odabrani od strane trenera. U koreografijama sa štapom dozvoljeno je izvođenje gimnastičkih elementa no akrobatski su elementi zabranjeni te se kažnjavaju penalizacijom od -5,0 bodova (SMPH, 2024).

Rad sa štapom podijeljen je na pet stupnjeva od najlakših prema težima. Za kadete je dozvoljeno korištenje svih stupnjeva no obavezno je da se u svakoj koreografiji pokaže usvojenost osnova. Zato postoje obavezni elementi od prvog do trećeg stupnja kojima se na neki način ujednačava početna razina u kategoriji kadeta za sve natjecatelje te svaki trener kreće od iste razine i dodatnim elementima nadograđuje i otežava koreografiju i tako podiže ocjene za tu određenu koreografiju u polju „C“ rad s rekvizitom.

Za izvođenje svih mažoret koreografija potrebne su iznimno razvijene motoričke sposobnosti izdržljivosti, snage, brzine, koordinacije, preciznosti i ravnoteže, a za koreografije s pom-ponom kao rekvizitom iznimno su bitne eksplozivnost i gibljivost. To je iznimno bitno jer već u kadetskoj dobnoj skupini obavezno je izvođenje tri različita elementa iz područja gimnastike, akrobatike, skokova ili elemenata fleksibilnosti. Trener sam odlučuje koje će elemente postaviti u koreografiju, te sam određuje težinu tih elemenata. Osim toga, jednom u mini i dva puta u velikim formacijama obavezna je slika napravljena koristeći pom-pone – to može biti jednostavna crta ili krug, a može biti i složenija slika poput slova, brojeva i slično. Također jednom u mini i dva puta u velikoj formaciji obavezni su i valovi s pom-ponima. Kod slike i valova mažoretkinja mora djelovati brzo i spretno s rekvizitom, biti svjesna svoje pozicije u formaciji, popraviti poziciju rekvizita ako je to potrebno u slici te u valu ekspresivno i čvrsto naglasiti val bez njegovog pucanja koje se penalizira s -0,05 boda. Trener je u koreografiju za kadete dužan uključiti pet različitih elemenata s pom-ponima iz stupnja kojeg on sam odabere. Rad s pom-ponom kao rekvizitom podijeljen je na četiri stupnja po težini. Ocjena u polju „C“ rad s rekvizitom ovisi o najzastupljenijem stupnju u koreografiji. Na primjer, za najzastupljeniji prvi stupanj sudac može dati minimalnu ocjenu 6,00, a maksimalnu 7,00. Ako je drugi stupanj najzastupljeniji sudac daje najmanju ocjenu 7,00, a najveću 8,00 i tako dalje. Trener je dužan procijeniti mogućnosti i razvijenost motoričkih vještina svojih plesača te koreografiju osmisliti prema tim mogućnostima.

Dizanje plesača u kategoriji kadeta nije zabranjeno ali je zbog sigurnosti djece dopušteno samo do prve razine – najviše do razine ramena s obaveznim securityem koji mora biti spreman pomoći u slučaju pada mažoretkinje iz dizanja. Nedostatak securityja penalizira se s -0,30 bodova. Kadeti u koreografiji mogu izvoditi sve gimnastičke i akrobatske elemente osim salta unaprijed ili unazad s mjesta što se penalizira s -5,00. Najveći broj akrobatskih elemenata u koreografiji je za solo, duo-trio i mini formacije šest, a velike formacije dvanaest. Preveliki broj akrobatskih elemenata se također kažnjava s -5,00 bodova po elementu (SMPH, 2024).

Djeca u kadetskom uzrastu najbrže razvijaju svoje motoričke vještine i sposobnosti. Kako bi taj razvoj mogao biti stabilan i koncentriran na bitne stavke, u kadetima ne postoje neke kategorije odnosno rekviziti koji postoje u starijim dobnim uzrastima. Zadatak trenera je da kadete nauči osnovama mažoreta, a sve osnove mažoreta mogu se izvježbati u koreografijama sa štapom ili pom-ponom. Uvođenje ostalih kategorija dovelo bi do raspršivanja znanja na više različitih rekvizita. Koncentracija bi se stavila na izvođenje više koreografija, a maknula s osnovne tehnike. Zato se kadeti, mažoretkinje od sedam do jedanaest godina, natječu samo u kategorijama sa štapom i pom-ponima te u mixu, kategoriji u kojoj je prisutna kombinacija ta dva rekvizita. Kada steknu, savladaju i automatiziraju sve potrebno u dva osnovna rekvizita, prelaze u juniore gdje mogu širiti svoja znanja na druge kategorije poput baton flaga, twirlinga, macea, a kasnije u seniorima i koreografiji s dva štapa.

## 5. Razvoj motoričkih sposobnosti elementima mažoret plesa s pom-ponima kao rekvizitom

### 5.1. Motoričke sposobnosti

Dobro razvijene motoričke sposobnosti su iznimno važna osobina sportaša u svim sportovima pa tako i u mažoretu. „Motoričke sposobnosti. Uvjetovano se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.“ (Findak, 2003, str. 218). Bez dobro razvijenih motoričkih sposobnosti, nemoguće je doći do uspjeha u bilo kojoj kategoriji ili rekvizitu. Rekvizit u kojem motoričke sposobnosti najčešće i najviše dolaze do izražaja je pom-pon. Pom-pon je kategorija ispunjena gimnastičkim i akrobatskim elementima, elementima skokova te elementima fleksibilnosti, a sve to u kombinaciji rada s rekvizitom koji kroz godine postaje sve složeniji, a čiji su elementi po težini podijeljeni u četiri stupnja.



*Slika 7. Pom-pon*

Motoričke sposobnosti koje se u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture mjere su brzina, koordinacija, fleksibilnost, eksplozivna snaga, repetitivna snaga i statička snaga (Findak, 2003). Prskalo i Sporiš (2016) pobliže objašnjavaju svaku pojedinačnu motoričku sposobnost.

### 5.2. Brzina

„Brzina je definirana kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanje tijela u prostoru. Oglada se u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu odnosno za najkraće vrijeme u danim uvjetima“ (Prskalo, 2004, str. 90). U izvođenju

koreografija s pom-ponom brzina pokreta i kretanja natjecatelja iznimno je bitna. Brza koreografija i brzi pokreti rezultiraju iznimno dinamičkom koreografijom koja je stoga efektivnija i uzbudljivija za gledanje.

Brzina je jedna od sposobnosti koja je većim dijelom urođena no u razdoblju između sedme do četrnaeste godine života (osobito između desete i četrnaeste godine) se na nju može dodatno djelovati i unaprijediti ju (Prskalo i Sporiš, 2016). To znači da treneri mažoreta mogu raditi s djecom na unaprjeđivanju ove motoričke sposobnosti kroz cijelu dobnu skupinu kadeta i juniora. Cilj je da su plesači svake godine u fizičkoj mogućnosti izvesti sve bržu i dinamičniju koreografiju. Primjerice, u dobnoj skupini djece, jedan pokret odnosno položaj ruku održavat će se cijelu glazbenu cjelinu, odnosno osam doba ili eventualno najmanje četiri dobe prije sljedećeg pokreta i izmjene položaja. U kadetima se isti položaj neće zadržavati duže od četiri dobe, a stariji kadeti i oni napredniji, te juniori moći će izmjenjivati pozicije i pokrete već nakon svake dvije dobe. U seniorskoj, a ponekad već i u juniorskoj kategoriji plesači će imati dovoljno razvijenu brzinu da na svaku novu dobu mogu napraviti jedan, pa čak i dva pokreta. Kako bi se postigla dinamičnost i zanimljivost, cijela koreografija neće biti postavljena na jednu dobu, već će se kombinirati pokreti na dvije ili četiri dobe, no sama mogućnost veće različitosti pridodaje zanimljivosti koreografije.

### *5.3. Koordinacija*

#### *5.3.1. Koordinacija ili motorička inteligencija*

„Koordinacija ili motorička inteligencija je sposobnost upravljanja pokretima tijela, očituje se brzinom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka odnosno u što većoj mjeri brzo rješavanju motoričkih problema. Za rješavanje zadataka u kojima se manifestira ova sposobnost bitna je sinkronizacija viših regulacijskih centara živčanog sustava s perifernim dijelovima sustava za kretanje“ (Prskalo, 2004, str. 98).

U izvođenju koreografije, svaki plesač mora imati kvalitetno razvijenu koordinaciju svog tijela, rada s rekvizitom, kretanja i položaja unutar formacije.

Koordinaciju je najbolje početi razvijati rano u početku bavljenja sportom jer će u tom slučaju rezultati biti najkvalitetniji (Prskalo i Sporiš, 2016). Vježbe za razvijanje koordinacije su same po sebi naporne te lako i brzo dolazi do umaranja živčanog sustava, a pogotovo uzmemo li u obzir da ih izvode djeca u ranom stadiju bavljenja sportom. Zato je najbolje da se

te vježbe provode metodom ponavljanja koja uključuje pauze za odmor i obnavljanje snage živčanog sustava (Prskalo, 2004).

Sedam akcijskih faktora koordinacije iznimno je bitno za bavljenje mažoret plesom, a to su brzinska koordinacija, ritmička koordinacija, brzina učenja novih motoričkih zadataka, pravodobnost, prostorno vremenska orijentacija, agilnost i ravnoteža (Prskalo i Sporiš, 2016).

### *5.3.2. Brzinska koordinacija*

Brzinska koordinacija odnosno sposobnost izvođenja više motoričkih zadataka jednog za drugim u kratkom vremenskom periodu se u mažoretu očituje u obaveznim elementima za juniore i seniore u pom-pon kategorijama. Za juniore je obavezna kombinacija dva, a za seniore tri različita elementa akrobatike, gimnastike, skokova ili elemenata fleksibilnosti (SMPTH, 2024). To znači da svi članovi skupine moraju imati ne samo motorička znanja za izvođenje svakog pojedinačnog elementa već i njihovo brzo uzastopno izvođenje.

### *5.3.3. Ritmička koordinacija*

Ritmička koordinacija je također neizostavna. Svaka mažoret koreografija izvodi se na glazbenu podlogu, a izvođenje koreografije na glazbenu podlogu bez ritmičke koordinacije nije moguće. Izvođenje motoričkih zadataka na zadani ritam na neki je način povezano s pravodobnošću.

### *5.3.4. Brzina učenja novih motoričkih zadataka*

Brzina učenja novih motoričkih zadataka ključna je pri učenju koreografije. Djeca u kadetskoj skupini su često unaprijed pripremljena te ih se elementima potrebnima za koreografiju uči mnogo prije početka postavljanja koreografije. Do juniora, brzina savladavanja novih elemenata trebala bi već biti unaprijeđena. U starijim dobnim skupinama moguće je uvođenje novih elemenata za vrijeme postavljanja koreografije jer je ta sposobnost učenja novih elemenata razvijenija i brža te će se novi elementi usavršiti u kratkom vremenskom periodu.

### *5.3.5. Pravodobnost*

„Pravodobnost (timing) – u pravo vrijeme izvođenje pravog pokreta“ (Prskalo, 2004, str. 98). Kako bi izvedba bila ujednačena, čista i savršena, svi plesači moraju imati razvijenu pravodobnost i ritmičku koordinaciju kako bi se svaki pokret, svaki korak i svaki element izveo



u točno isto vrijeme. S ciljem postizanja takve ujednačenosti, pripremiti će se koreografija s jasno istaknutim vremenskim odrednicama za izvođenje elemenata. Za kadete će ta koreografija biti jednostavnija s više vremenskog prostora. Na primjer podizanje noge će biti na 1, te kretanje u stupovni korak na 5, dok će juniori i seniori imati manje prostora te će nakon dizanja noge na 1 u stupovnom koraku biti već na 3.

#### *5.3.6. Prostorno vremenska orijentacija*

Imati prostorno vremensku orijentaciju u solo koreografijama znači da plesač ima svjesnost o svom kretanju po plesnom podiju od 12m\*12m. Za formacije ovaj akcijski faktor označava svjesnost svoje pozicije unutar složene formacije te pozicije cijele formacije na plesnom podiju u točno određeno vrijeme u koreografiji isto tako kao i promjenu formacije u pravo vrijeme. Za kadete, česte formacije su crte, praznine, V, trokut, kose crte, jedinice, četvorke koje se izmjenjuju, a pri čijoj izmjeni svaki plesač mora imati potpunu svjesnost o svojem položaju u tom trenutku koreografije. Svaka članica grupe mora biti svjesna svoje pozicije u pravobitno vrijeme. Kadetima se naglašava promatranje mjesta na koje su postavljene ostale članice grupe te se konstantno potiče samostalno „poravnavanje“ u crte, praznine ili slične formacije čime se razvija prostorno vremenska orijentacija.

#### *5.3.7. Agilnost*

Agilnost se odnosi na sposobnost brze izmjene smjera kretanja. U kadetskim koreografijama te su izmjene kretanja lakše i ne toliko nagle no dovoljne da se plesače pripremi na brže i tečnije izmjene formacija i oblika u starijim dobnim uzrastima.

#### *5.3.8. Ravnoteža*

Ravnoteža se kod mlađih mažoretkinja počinje uvježbavati na najlakšim elementima poput čučnja, dizanja iz čučnja, stajanja na jednoj nozi ili održavanja jednostavne plesne poze što se tiče statike, a stupanjem, chase-om i drugim plesnim koracima za dinamičku ravnotežu. Nakon toga prelazi se u kompleksnije statične plesne poze i zadržavanja poze gimnastičkih elemenata bez rušenja poput špage, škorpiona, needle, stoja na rukama, glavi, lopaticama ili prsima, mostu. Dinamička se ravnoteža kasnije pokazuje uspješnim izvođenjem elemenata premet strance, naprijed ili unazad, aerial (naprijed i u stranu), round-off, back hand spring, valdez, iluzija i sličnim.

#### *5.4. Fleksibilnost*

„Gibljivost ili fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude. Mjerilo gibljivosti je maksimalna amplituda pokreta u pojedinom zglobnom sustavu. Dostizanje maksimalne amplitude pokreta djelovanjem vlastite mišićne sile naziva se aktivna gibljivost, a uz pomoć neke vanjske sile pasivna gibljivost“ (Prskalo, 2004, str. 96). U mažoretu se potiče razvijanje fleksibilnosti od samog početka bavljenja sportom no razdoblje u kojem se najkvalitetnije može razviti je u dobi između jedanaest i četrnaest godina. Svaki mažoret trening započinje detaljnim istezanjem kako bi se razvila fleksibilnost. Za učinkovito istezanje, najveću postignutu amplitudu valja zadržavati dvadeset sekundi „...jer je to vrijeme dovoljno za izazivanje živčano-mišićnih i biokemijskih reakcija“ (Prskalo, 2004, str. 97).

#### *5.5. Eksplozivna snaga*

Eksplozivna snaga je „sposobnost koja omogućava davanje maksimalnog ubrzanja svom ili nekom drugom tijelu. Manifestira se u aktivnostima kao što su: bacanja, skokovi, udarci i sprint“ (Prskalo, 2004, str. 93). Eksplozivna je snaga potrebna u izvođenju obaveznih elemenata u svim dobnim skupinama. Kadeti ju počinju uvježbavati jednostavnim skokovima poput skoka s podizanjem noge u stranu kako bi razvijali eksplozivnost skoka, visinu i preciznost usmjeravanja snage. U seniorskoj dobi eksplozivna snaga je iznimno bitna u izbacivanjima preuzetim iz cheerleadinga.

#### *5.6. Repetitivna snaga*

„Repetitivna dinamogena snaga je izvođenje dugotrajnog ponavljajućeg rada“ (Prskalo, 2004, str. 94). Vježbama repetitivne snage u izvođenju željenih elemenata kod djece ne vježbamo samo snagu već i automatizaciju elemenata. Time djeca elemente s vremenom izvode bez razmišljanja o postupcima za izvođenje elementa te bez mnogo napora jer su uvježbavanjem elementa uvježbali i razvili svoju repetitivnu snagu.

#### *5.7. Statička snaga*

Statička snaga ili „Izdržljivost je sposobnost obavljanja aktivnosti duže vremena bez sniženja njene efikasnosti“ (Zaciorski, 1972, prema Prskalo 2004). Kad se efikasnost obavljanja aktivnosti smanji, uzrok toga je umor. U izvedbama koreografija izdržljivost mora biti prisutna od početka do kraja koreografije u svim dobnim skupinama. Smanjenje energije prema kraju

koreografije pokazuje umor, sveukupni dojam pada i plesači ne uspijevaju dočarati maksimalan potencijal koreografije.

## **6. Razvoj motoričkih vještina elementima mažoret plesa sa štapom kao rekvizitom**

### *6.1. Motorička znanja i vještine*

Osim motoričkih sposobnosti koje su nam urođene te se u sportu vježbanjem unaprjeđuju i usavršavaju, iznimno bitna stavka su i motorička znanja odnosno vještine.

„Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. Na ta se znanja može utjecati primjerenim vježbanjem ili ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se znanje ne usvoji na određenoj razini. Moglo bi slobodnije reći da motorička znanja nisu pod utjecajem genetskog činitelja; štoviše, stječu se isključivo vježbanjem“ (Findak, 2003, str. 219).

Smatra se da je za učenike u prva četiri razreda osnovnoškolskog obrazovanja iznimno bitno sustići ciljeve razvoja motoričkih znanja (Findak, Metikoš i Mraković, 1992), a mažoret plesom se upravo to postiže. Za postizanje uspjeha u mažoret plesu motorička su znanja koja se uče, uvježbavaju i usavršavaju izuzetno bitna. Takva znanja čine cijelu mažoret koreografiju, a njihov stupanj razvijenosti determinira njezin uspjeh. Rekvizit odnosno kategorija u kojoj naučene vještine u mažoretu najviše dolaze do izražaja te koji zahtjeva mnogo vremena za uvježbavanje i usavršavanje je štap.

Motorička vještina iznimno bitna u mažoretu je pravilno držanje tijela. Pravilno držanje je nešto što laik ne prepoznaje odmah kao pogrešku no pri uspoređivanju izvedbe s dobrim i one s lošim držanjem tijela, lako je primijetiti da postoji neka razlika čak i bez iskustva i znanja da bi se determiniralo što bi trebalo biti drugačije. Zatim slijedi manipuliranje štapom kao objektom koje je pak lako uočljivo i svaka pogreška je lako vidljiva i oduzima od dojma te je jedino visoka razina usavršenosti rada s rekvizitom prihvatljiva već od kadetskog uzrasta. Sljedeća je orijentacija u prostoru bez koje se solist ne može kvalitetno kretati plesnim podijem, a član formacije ne poštuje zadanu formaciju što rezultira neurednom i „ne-poravnom“ formacijom. Bez osjećaja za ritam nemoguće je izvesti koreografiju, pogotovo onu u skupini isto kao i osjećaj za odnos tona i pokreta koji, ako postoji, i kod solista i u formaciji podiže ugođaj u gledanju koreografije. Na posljetku, veća kreativnost u pokretu i plesnome stvaralaštvu dodaje sveukupnom dojmu koji koreografija ostavlja na suce i publiku (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015).

## 6.2. Pravilno držanje tijela

### 6.2.1. Uloga položaja pojedinih dijelova tijela

Držanje tijela uvelike doprinosi sveukupnom dojmu pri izvedbi koreografije. Neispravno držanje ostavlja neuredan, neelegantan i nepotpun dojam koji je teško nadoknaditi drugim elementima koreografije ili izvedbe.

Maletić (1983) tijelo opisuje kao psihofizičko jedinstvo te naglašava da svaki dio tijela ispunjava svoju funkciju kako bi moglo djelovati skladno.

Glava svojim fizičkom lokacijom na tijelu ali i svojom funkcijom označava centar. U glavu ulaze svi podražaji i iz nje se šalju sve informacije kojima se kontrolira ostatak tijela. Povezana je s kralješnicom koja označava stup koji drži tijelo, a lice „sa svojom pokretljivom muskulaturom zrcalo je emocionalnog života čovjeka“ (Maletić, 1983, str. 22). U situacijama u kojima informaciju primamo samo vizualnim putem, položaj glave pokazuje nam osjećaje, odnosno psihičko i emocionalno stanje koje plesač želi prikazati. Isto tako, razni pokreti mogu prenijeti različite dojmove pa tako razlikujemo aktivne i pasivne pokrete glave. „Aktivno dizanje glave, primjerice, zna odati ili izraziti pažnju, ali i hrabrost, odlučnost, oholost ili okrutnost, dok aktivno spuštanje može izraziti poniznost ili pokoravanje. Pasivno se zabaci glava u nekontroliranom afektu, a spušta se pri osjećaju krivnje, žalosti, obeshrabrenosti“ (Maletić, 1983, str. 22). Osim samog pokreta glave, dojam koji se šalje nadopunjuje se i izrazima lica.

Plesačima je dovoljno da budu svjesni osjećaja i stanja koji prenose te im uz to izraz lica dolazi nesvjesno i samo od sebe te se u suvremenom plesu stoga ne podučava zasebno (Maletić, 1983). U mažoretu izraz lica koji prikazuje emocije može biti korišten u ponekim tematskim koreografijama, a najčešće je korišten kod solista. U ostalim koreografijama izraz lica koji se potiče za vrijeme izvedbe je prirodan no efektan osmijeh kojim se izražava lakoća i užitak u izvođenju. U mažoret plesu isto kao i u suvremenom „Prirodna mimika lica kao odraz pokreta osobito se ističe kod djece“ (Maletić, 1983, str. 23).

Vrat kao poveznica glave kao centra i trupa zadužen je za omogućavanje izvođenja i naglašavanje pokreta glave. U nekim situacijama može biti potisnut između ramena, a u nekima ispružen, a u mažoretu te osobito u kadetskoj dobi potiče se izravnatost i ispruženost vrata.

U baletu je trup poprilično statičan te su noge i ruke mnogo aktivniji dijelovi tijekom izvođenja no u suvremenom plesu, pa tako i mažoretu trup je aktivniji. Poštuje se statično ispravno držanje no pokreti trupa u oblicima valova ili pojedinačnih pokreta srednjeg dijela kralješnice, toraksa ili struka je poželjno. Struk je kod pokreta trupa iznimno važan jer upravo od njega pokret kreće ovisno o smjeru – prema gornjem dijelu tijela ili prema donjem dijelu ili pak djeluje kao posrednik pokreta od donjeg prema gornjem dijelu tijela ili obrnuto.

Ispravna pozicija ramenog pojasa u statičnom držanju bila bi s otvorenim prsima odnosno ramenima pomaknutima prema iza te spuštenim. Ispravna statična pozicija bočnog pojasa bila bi s pažnjom usmjerenom na položaj zdjelice za koji je bitno da bude bez anteriornog tilta (Kuna i Trošt Bobić, 2023). Usprkos tome, to su iznimno mobilni dijelovi tijela koji služe kao izvor pokreta za udove tijela.

Noge, osim što su dio tijela pod najvećim teretom, odgovorne su i za ravnotežu. Način na koji se plesačima noge kreću može biti hod poput koračanja, šetanja, pješaćenja ili dominantnog koraka u mažoret plesu stupanja; i trk i različite brzine njegovog izvođenja.

Pokreti ruku koji pridodaju karakteru koreografije slični onima iz suvremenog plesa također su korišteni u mažoret plesu. Tako su pokreti ruku iz ramena najčešće lagani i mekani, a oni iz lakta oštiji, jači i daju osjećaj agresije (Maletić, 1983).

### *6.2.2. Stav tijela u plesu*

U pripremi za ples, prvi korak je stav. U pripremi mladih plesača za ples, vodi ih se korak po korak do postizanja željenog stava.

„Mnogi se služe sljedećim uputama da bi učenike doveli do spoznaje uspravnog držanja:

- a) stani olabavljenim tijelom iz svih zglobova!
- b) zategni (...) mišićje oko koljena koliko je potrebno da bi ih ispružio i doveo u položaj iznad skočnih zglobova!
- c) zatim postepeno energiziraj mišićje donjeg dijela tijela do struka! Njihovom snagom ćeš bočni pojas dovesti u ispravni položaj iznad koljena.
- d) postepenim energiziranjem mišića trupa ispravi polako leđa sve dok ti se rameni pojas ne nađe točno nad bočnim pojasom! Neka ruke vise uz bokove.
- e) Istom sada ispravi vrat i podigni glavu kao da ti je netko s tjemena vuče prema stropu tako da ti lice gleda (...) naprijed!“ (Maletić, 1983, str. 32-34).

Uvježbavanje ispravnog stava dovodi do stjecanja navike i automatiziranja osnovnog položaja ispravnog držanja kad god je to potrebno što ubrzava proces izrade koreografije i uvježbavanja.

U mažoret plesu kod djece u kadetskoj dobi također se konstantno skreće pažnja na osnovni stav i držanje te se uvježbava u ranoj dobi kako bi već kod starijih kadeta taj stav bio navika. Osnovni stav u mažoretu su stopala u trećoj poziciji, položaj ravnih leđa bez anteriornog tilta zdjelice te otvorena prsta sa spuštenim ramenima potisnutim prema iza s ispruženim vratom te lagano podignutom glavom.

### *6.2.3. Karakterizacija kriterija u polju „B“ – Tehnika tijela*

Tehniku tijela suci mažoret sporta ocjenjuju u polju „B“. Osim držanja tijela, sudac ocjenjuje i ritmičku koordinaciju i sinkronizaciju ali i težinu izvedbe tehnike tijela s obzirom na veličinu grupe (SMPH, 2024).

U držanju tijela osnovne pogreške u izvedbi su pozicija ramena prema naprijed, neravna leđa, nagnut trup prema naprijed te ukočenost. Pokreti ruku moraju biti u ritmu, položaj ruku ne smije biti labav. Poželjno je da glava ne bude u neprirodnom položaju, na primjer nagnuta ili pognuta. Stupovni korak mora biti usklađen s ritmom te izvođen ispravnom nogom – u mažoretu teške dobe izvedene lijevom nogom. Za vrijeme stapanja, stopalo se postepeno diže od tla i spušta na tlo – za dizanje od pete prema prstima, a za spuštanje obrnuto. Oba koljena u stupovnom koraku moraju se dizati do iste visine. Kod izvođenja gimnastičkih elemenata, oni moraju biti izvedeni tehnički ispravno te povezano s ostatkom koreografije (SMPH, 2024).

Koreografija koja se izvodi te pokreti tijela i rekvizita unutar koreografije moraju imati povezanost s glazbom. U grupnim izvedbama skupina mora biti sinkronizirana i ujednačena. Suci također obraćaju pažnju na „preciznost, jasnoću i glatkoću promjena formacija i oblika, kompaktnost oblika i formacija u pokretu“ (SMPH, 2024, str. 20).

Osnovne pogreške koje po završetku izvedbe mogu biti penalizirane su loše držanje trupa, ruku, glave i loše izvođenje stupovnog koraka, gubitak ravnoteže i pad natjecatelja, ne praćenje ritma, nepreciznost pri izvođenju plesnih elemenata i izmjene formacija, ne poklapanje završetka koreografije sa završetkom glazbene pratnje te nedostatak osjećaja za ritam (SMPH, 2024).

Bonifikacije za tehniku tijela suci mogu dodijeliti za izvrsnu sinkronizaciju svih članova skupine te za elegantne pokrete svih članova skupine u cijeloj koreografiji (SMPH, 2024).

### 6.3. Manipulacija objektima

#### 6.3.1. Biotička motorička znanja za manipuliranja objektima

Motorička znanja manipuliranja objektima počinju se razvijati već od najranijeg djetinjstva. Ta motorička znanja te njihova razvijenost se ne odnose samo na sportove u kojim sa manipulira objektima već i na svakodnevne situacije, na primjer, za djecu hvatanje predmeta, korištenje pribora za jelo i slično. Ipak, djeca uključena u programe imaju više razvijeno znanje manipulacije objektima. „Djeca u dobi od 9 do 10 godina, koja su uključena u organizirane tjelesne aktivnosti, imaju veću uspješnost u motoričkim znanjima manipuliranja objektima“ (Nikolić, Mraković i Žuljević, 2014). Motorički programi koji se koriste za manipuliranje objektima su dodavanje i bacanje, hvatanje, vođenje i žongliranje (Sekulić i Metikoš, 2007).

Koliko treniranje mažoret plesa utječe na razvoj biotičkih motoričkih znanja pokazuje istraživanje iz 2019. U istraživanju se mjerio napredak u pet testova manipuliranjem mažoret štapom i pom-ponima nakon samo šest dana mažoret treninga na uzorku od petnaestoro djece predškolske dobi (šest djevojčica i devet dječaka). Na inicijalnom i na završnom testiranju svaki ispitanik je svaki test ponavljao pet puta. Testovi koji su se provodili bili su izbacivanje i hvatanje pom-pona desnom rukom, izbacivanje i hvatanje pom-pona lijevom rukom, izbacivanje i hvatanje pom-pona desnom rukom s okretom od 360°, izbacivanje i hvatanje štapa desnom rukom te izbacivanje i hvatanje štapa lijevom rukom. Rezultati su pokazali očigledan napredak u rezultatima. U pojedinim testovima u kojima su ispitanici na inicijalnom testiranju imali nula uspješnih pokušaja, na završnom su testiranju imali čak četiri uspješna pokušaja što je veliki napredak. Zanimljivo je što su rezultati pokazali bolje uspjehe u završnom mjerenju u testovima s lijevom rukom iako je većini ispitanika dominantna ruka desna. Također je zanimljivo da iako je mažoret ples dominantno sport kojim se bave djevojke i djevojčice, najbolje rezultate u završnom mjerenju imao je dječak. Rezultati su pokazali da je djeci predškolske dobi pom-pon lakši rekvizit za manipulaciju od štapa zbog manje težine, a većeg volumena. Autori su zaključili da bi u predškolsko obrazovanju trebalo biti uključeno više aktivnosti koje potiču razvoj biotičkih motoričkih znanja zbog dokazanog brzog razvoja istih što bi rezultiralo u ranijem savladavanju korisnih znanja za svakodnevni život djece koje ćemo sada detaljnije objasniti (Cveniće, Macan i Šipušić, 2021).



### *6.3.2. Dodavanje i bacanje*

Cilj dodavanja je da predmet bude uhvaćen. Kod bacanja, predmet ne treba biti uhvaćen. Bez obzira na to, bacanje nije ništa manje složeno od dodavanja jer često postoji cilj bacanja poput pogađanja neke mete ili nekog određenog prostora. Korištenje i razvijanje ovih motorička znanja također potiče i razvoj motoričkih sposobnosti koordinacije i preciznosti (Sekulić i Metikoš, 2007).

Dodavanje i bacanje korišteno je u svim kategorijama i sa svim rekvizitima u mažoret plesu u svim dobnim skupinama. U dobnjoj skupini kadeta za štap je u svakoj koreografiji (osim sola) obavezno dobacivanje odnosno dodavanje cijele skupine na udaljenosti manjoj od dva metra. U juniorima, a kasnije i seniorima kada su motorička znanja dodavanja usavršena, obavezni element postaje dobacivanje na udaljenosti većoj od dva metra – jednom za juniore i dva puta za seniore. Motoričko znanje bacanja koristi se kod kadeta u obaveznom elementu jednostavnog i niskog izbacivanja kojeg je potrebno izvesti dva puta u koreografiji. S usavršenim motoričkim znanjem bacanja, u starijim kategorijama taj obavezni element prerasta u visoka bacanja iznad dva metra, također za juniore jednom, a seniore dva puta po koreografiji. Za ispravno izvođenje ovih elemenata iznimno je bitno i motoričko znanje hvatanja.

### *6.3.3. Hvatanje*

Hvatanje može biti nastavak ili može prethoditi dodavanju ili bacanju. „Hvatanja objekta koji miruje uče se vrlo rano kroz motorički razvoj ljudske jedinke. Hvatanja objekta koji se kreće puno su kompliciranija i uče se bitno kasnije“ (Sekulić i Metikoš, 2007, str. 63). Zbog pokreta koji se moraju izvoditi rukom kako bi se predmet uhvatio, ovo motoričko znanje potiče i razvoj koordinacije, a u slučaju teškog predmeta i razvoj snage (Sekulić i Metikoš, 2007).

Kao nastavak dodavanja i bacanja kao elemenata sa štapom iznimno je bitno njegovo prihvaćanje. U slučaju neuspješnog hvatanja odnosno pada štapa (ili bilo kojeg drugog rekvizita) na pod, tehnički sudac u polju „D“ dodjeljuje penalizaciju od 0,05 boda po padu. Osim običnog prihvaćanja štapa otvorenim dlanom čije usavršavanje se potiče u kategoriji kadeta i koje spada u treći stupanj, postoje i teška prihvaćanja štapa. Teška prihvaćanja koja u kombinaciji s niskim ali teškim izbacivanjem spadaju u četvrti stupanj su hvatanje iza leđa, ispod noge, iznad ili iza glave te iza leđa suprotnom rukom na suprotnoj strani u razini struka. U kombinaciji s teškim i visokim izbacivanjem u peti stupanj spadaju back hand catch odnosno prihvaćanje s okrenutim dlanom, blind catch to jest bez gledanja štapa i prihvaćanje u flip odnosno daljnja niska izbacivanja preko

palca. Kao što je spomenuto ranije, u hvatanju štapa, baton flaga i pompona razvija se koordinacija no u hvatanjima rekvizita macea koji je mnogo teži od ostatka rekvizita, razvija se i snaga (SMPH, 2024).

#### 6.3.4. Vođenje

Vođenje je kombinacija oblika bacanja te nepotpunog hvatanja koje odmah postaje ponovno bacanje. To su često komplicirana gibanja koja zahtijevaju veliki stupanj kontrole i preciznosti. (Sekulić i Metikoš, 2007).

Primjer vođenja sa štapom kao rekvizitom može biti flip. „Flip = konstantno podržavanje lebdeće rotacije preko palca“ (SMPH, 2024, str. 24). U flipu, štap se u lebdjenju okreće za 360° oko palca, ponovno dolazi u kratak kontakt s palcem kojim se odguruje u ponovno lebdjenje te se process ponavlja (SMPH, 2024).

#### 6.3.5. Žongliranje

„Žongliranje vjerojatno predstavlja vrhunac motoričkog znanja o manipuliranju predmetima. Žongliranje zapravo označava manipulaciju predmetima (...) u manifestaciji u kojoj se po proizvoljnom redu izmjenjuju sva ostala biotička motorička znanja iz ove skupine (...), ali vrlo često upotpunjena sa znanjima iz drugih skupina (hodanja, skokovi, naskoci, upori,...)“ (Sekulić i Metikoš, 2007).

U manipuliranje spadaju svi ostali elementi izvedeni sa štapom osim elemenata mrtvog štapa to jesti prvog od pet stupnjeva kategorizacije rada sa štapom. Tako su elementi manipulacije sa štapom iz drugog stupnja jednostavne vrtnje loop ili vrtuljak, osmica, flourish whip i sve njihove varijacije. U trećem stupnju je to rotacija s obje ruke koja se zove sunce i zvjezdice s varijacijama te jednostavna i niska izbacivanja s jednostavnim hvatanjem. U četvrtom stupnju su ti elementi već teži te u njih spadaju svi oblici vrtnje između prstiju, prebacivanja štapa preko bilo kojeg dijela tijela (ruka, vrat, ramena, noge, struk) s rotacijom štapa od 180° što se naziva wrap ili 360° što se naziva rol te jednostavne kombinacije rolova (jedna polovica rola „fish“ i slično). Tu također spadaju i visoka ali jednostavna izbacivanja iznad dva metra s jednostavnim prihvaćanjem i niska izbacivanja s teškim izbacivanjem (ispod ruke ili noge, iza leđa) i teškim prihvaćanjima (hvatanje iza leđa, ispod noge, iznad ili iza glave te iza leđa suprotnom rukom na suprotnoj strani u razini struka). Najteži elementi manipulacije sa štapom spadaju u peti stupanj, a to su kombinacije

spajanja dva ili više rola (layout, lakat-dlan-dlan-lakat), kontinuirano ponavljanje jednog rola („fish“) te rad s dva štapa izvodeći s oba štapa najmanje elemente trećeg stupnja istovremeno. Od bacanja tu spadaju visoka bacanja s teškim izbacivanjem (varijacije flipa) i teškim prihvaćanjima (back hand catch, blind catch i prihvaćanje u daljnju rotaciju), te visoka izbacivanja s kretanjima (stupovni korak, chasse), pozama, spinom (okret od 360° sa stopalom podignutim od poda), višestrukim okretima ili kombinacije više elemenata (SMPTH, 2024).



*Slika 8. Štap*

#### *6.4. Orijentacija u prostoru*

Orijentacija u prostoru zahtjeva razne osjećaje prostora, a kod djece prvi osjećaji kojima percipiraju prostor su blizu i daleko. Kretanjem po prostoru te raznim formacijama daje se osjećaj ispunjavanja, prodiranja ili obuhvaćanja prostora. Prva formacija s kojom se djeca i susreću već u vrtiću ali i u školi ili na treninzima sporta ili plesa je krug. Krug odgojitelju, učitelju ili treneru omogućava preglednost te se koristi u igrama i plesovima. U grupnim koreografijama razne figure i formacije mogu prenositi razne poruke (Maletić, 1983). Neke od mogućih formacija su kolo, spirale, redovi, parovi, praznine, jedinica i mnoge druge. U formaciji je bitno da svaki član bude svjestan svoje pozicije te načina na koji se u tu formaciju može uklopiti najbolje moguće.

U solo koreografijama, solist mora biti svjestan veličine prostora kojim barata te ga iskorištavati u potpunosti. U mažoret plesu je taj prostor dvanaest puta dvanaest metara. Trener pri postavljanju koreografije određuje kretanja po prostoru, no na solistu je da danim kretanjima prođe i iskoristi cijeli prostor.

### *6.5. Osjećaj za ritam*

Bez osjećaja za ritam teško je izvoditi bilo koji oblik plesa. „Ritam u glazbi označava odnos tonova različitog trajanja, odnosno raspored tonova samo prema njihovoj vrijednosti ili dužini trajanja“ (Srhoj i Miletić, 2000, str. 32). Osjećaj za ritam potrebno je razvijati od malih nogu. Nedostatak osjećaja za ritam se u mažoret plesu najlakše očituje u pogreškama stupovnog koraka kada se stupovni korak ne izvodi brzinom ritma ili se on izvodi krivom nogom.

### *6.6. Kreativnost u pokretu i plesnome stvaralaštvu*

Odgovornost za kreativnost najviše leži na treneru. Pri postavljanju koreografije u obzir se uzimaju sposobnosti i znanja plesača te se one iskorištavaju na što je kreativniji način moguće.

Kreativnost u pokretu i plesnome stvaralaštvu se u mažoret plesu ocjenjuje u „A“ polju za koreografiju i kompoziciju. Sudac između ostalog ocjenjuje varijacije i raznolikosti izvedenih elemenata, formacija i njezinih promjena te korištenih gimnastičkih i plesnih elemenata i pokreta. Poželjna je originalnost u elementima ali i u načinu korištenja prostora i kretanja prostorom u što spadaju smjerovi, putanje i oblici. Koreografija ne bi smjela biti monotona već bi se brzina morala mijenjati, segmenti koreografije morali bi pratiti glazbene cjeline i njezine promjene u dinamici. Odabir glazbe ili teme iako mora biti originalan mora odgovarati dobnom uzrastu, a isto vrijedi i za kostim, frizuru i šminku.

## **7. Povezanost elemenata mažoret plesa s kurikulumom Tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi**

Svalina, Bistrović i Peko (2016) naglašavaju važnost izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti kao bitan dio sustava odgoja i obrazovanja ali ističu i slobodu biranja u moru ponuđenih programa. Jedan od kriterija može biti i do koje razine ta aktivnost, ples ili sport pokriva, razvija i ispunjava zahtjeve, znanja i sposobnosti koji se očekuju u određenoj dobi od djece te su izraženi ciljevima TZK-a kao nastavnog predmeta i odgojno-obrazovnim ishodima u kurikulumu nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture (2019).

Poznato je da se plesom ne djeluje samo na razvoj sposobnosti i znanja već da on na djecu djeluje i odgojno. Raznim vrstama plesa djeluje se na razne vrste odgoja. Tako na primjer na nacionalni odgoj djelujemo narodnim plesovima. Plesanjem u zajednici, u kolektivu poput kola, djelujemo na socijalni odgoj. Poticanjem učenja tehnički ispravnih plesnih pokreta čije izvođenje ističe ljepotu plesa, razvijamo estetski odgoj. Na posljetku, odgoj koji je najviše zastupljen u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture je zdravstveni odgoj. Na njega djelujemo tako da plesom kao i sportom potičemo na kretanje i tjelesnu aktivnost što vodi pospješivanju zdravlja (Srhoj i Miletić, 2000). Kako se u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture koriste plesovi, dodatno bavljenje plesom svakako unaprjeđuje znanja, vještine i sposobnosti koje su cilj nastave TZK-a.

U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture uočavamo mnoge vrijednosti čiji razvoj je svojevrsni cilj nastave TZK-a od kojih ćemo izdvojiti nekoliko najvažnijih. Biološke vrijednosti su one koje omogućavaju razvoj organa i organskih sustava te ravnotežu između njih (Findak, 2003). „Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu, te se tjelesna aktivnost može tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih čovjekovih osobina“ (Findak, 2003, str. 21). U nastavi TZK-a poticanjem tjelesne aktivnosti i tjelovježbe utječemo na zdravstveno stanje učenika i unaprjeđujemo njihovo zdravlje i ispravno funkcioniranje organskih sustava. Tu uočavamo veliku zdravstvenu vrijednost Tjelesne i zdravstvene kulture. Ekonomske vrijednosti odnose se na unaprjeđivanje i uvećavanje sposobnosti ljudskog organizma što rezultira u poboljšanju postignutih rezultata. Slijede kulturne vrijednosti kojima učenicima podižemo svijest o očuvanju zdravlja sebe i pojedinaca oko nas, očuvanju prirode te učinkovitost svakodnevne tjelesne aktivnosti. Na posljetku dolazimo i do pedagoških vrijednosti koje se iskazuju u razvoju pozitivnih odgojnih i moralnih osobina učenika

(Findak, 2003). Sve ove vrijednosti prisutne su na iste načine i u izvanškolskim aktivnostima i sportovima kojima se učenici bave izvan nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, pa tako i mažoret plesu (Findak i Stella, 1985).

Kurikulum TZK-a podijeljen je na četiri predmetna područja. To su kineziološka teorijska i motorička znanja (A), morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (B), motorička postignuća (C) i zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (D). Unutar ovih predmetnih područja detaljno su razrađeni odgojno-obrazovni ishodi koji se u nastavi moraju postići (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).

Unutar A područja odnosno kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja od prvog do četvrtog razreda spominju se prirodni načini gibanja (OŠ TZK A.1.1) uz mijenjanje položaja tijela u prostoru (OŠ TZK A.2.1.), načini gibanja (OŠ TZK A.3.1.) i izvođenja jednostavnih motoričkih (OŠ TZK A.1.2.) i elementarnih igara (OŠ TZK A.2.2.). Takvi načini gibanja razvijaju se na svakom treningu mažoret plesa isto kao i provođenje jednostavnih i motoričkih igara. Gibanja te mijenjanja položaja tijela sastani su dio svake koreografije i njihov razvoj je neophodan. Igre poput navedenih igraju se s djecom mlađih sastava u sklopu uvodnog i završnog dijela treninga. U trećem se razredu pojavljuje ishod povezan s izvođenjem ritmičkih i plesnih struktura (OŠ TZK A.3.3.) koji se u četvrtom razredu razvija u prepoznavanje i izvođenje ritmičkih i plesnih struktura u jednostavnim koreografijama (OŠ TZK A.4.2.) (MZO, 2019). Unutar programa mažoret plesa ove ishode djeca postižu već ranije u svom razvoju. Već u dječjem sastavu (od četiri do šest godina) djeca prepoznaju i izvode ritmičke i plesne strukture te jednostavne koreografije, a do dobi od devet i deset godina (treći i četvrti razred) to su već složene ritmičke i plesne strukture u složenijim te motorički zahtjevnijim koreografijama.

U području B, morfološka obilježja i motoričke i funkcionalne sposobnosti, navedeno je pravilno tjelesno držanje (OŠ TZK B.2.1.) i izvođenje vježbi za razvijanje motoričkih sposobnosti (OŠ TZK B.3.1., OŠ TZK B.4.1. i OŠ TZK B.4.2) (MZO, 2019). Pravilno je držanje u mažoret plesu iznimno bitno motoričko znanje te jedno od prvih koje se usavršava. Motoričke se pak sposobnosti usavršavaju prvenstveno u radom sa štapom ili pom-ponom kao rekvizitom u mažoret plesu, a kasnije i korištenjem ostalih rekvizita. Razvoj motoričkih sposobnosti u procesu treniranja mažoret plesa je vrlo intenzivan, a spektar motoričkih sposobnosti koje pokriva je iznimno širok što je detaljno prikazano ranije u radu.

Praćenje motoričkih postignuća, što spada u C područje kurikula (OŠ TZK C.1.1, OŠ TZK C.2.1., OŠ TZK C.3.2. i OŠ TZK C.4.1.) (MZO, 2019)., u programu mažoreta je posao trenera uz napomenu da uočena poboljšanja istakne djetetu te potiče na samostalno praćenje njegovih unaprjeđenja (SMPH, 2016).

Pod zdravstvene i odgojne čimbenike tjelesnog vježbanja odnosno D područje, spada slijedenje uputa i pravila za motoričke (OŠ TZK D.1.2.) i elementarne igre (OŠ TZK D.2.3.) koje u trećem razredu prerasta u surađivanje sa suigračima i poštivanje pravila igre (OŠ TZK D.3.3.), a u četvrtom primjenjivanje pravila sportova (OŠ TZK D.4.4.) (MZO, 2019). Praćenje natjecateljskog pravila SMPH-a te stvaranje koreografija prema njemu je posao trenera. Obaveza plesača svih dobi, pa čak i od kadetske skupine je da shvati i ispunjava osnovna pravila kategorije u kojima se natječe te koje mu prenosi trener, a u tome je vidljivo ispunjavanje ovih odgojno-obrazovnih ishoda već kod mažoretkinja starosti sedam ili osam godina. Ta pravila su u najvećoj mjeri izvršavanje obaveznih elemenata. U slučaju kadeta i obaveznih elemenata niskih i jednostavnih izbacivanja štapa i dodavanja na kratkoj udaljenosti, zadaća plesača je da oprezno izbacuje štap ne premašujući visinu od dva metra te kod dodavanja da se svom paru za dodavanje približi na udaljenost ne veću od dva metra. Dalje ishodi spominju izvođenje tjelesne aktivnosti na otvorenom i zatvorenom (OŠ TZK D.2.4., OŠ TZK D.3.1.) (MZO, 2019), što je u mažoretu ostvareno od samog početka treniranja zbog održavanja treninga u oboje zatvorenim i na otvorenim prostorima. Izvođenje vježbi koje aktiviraju sustav za kretanje (OŠ TZK D.3.2., OŠ TZK D.4.2.) (MZO, 2019), ostvaruje se u većini izvanškolskih aktivnosti pa tako i u mažoret sportu.

Ovdje naveden pregled ishoda TZK-a koji se ispunjuju u programu mažoret plesa pokazuje da su „Elementi mažoret plesa lako (...) primjenjivi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u nižim razredima, posebice zbog kreativnog i zanimljivog uvođenja kretanja i tjelovježbe u svakodnevni život djeteta koje je potrebno poticati od najranijih dana.“ (Tolja, Alić i Jerak, 2023, str. 141).

## 8. Trening mažoret plesa

### 8.1. Sportski trening

„Sportski trening je pedagoški i biološki proces usmjeren na formiranje sposobnosti, znanja, vještina i navika. Sportski trening je sustav svih postupaka koji vode poboljšanju svih sportskih rezultata“ (Milanović, 2007, str. 35). To je dugotrajan proces koji koristi razne vrste pripreme od fizičkih preko intelektualnih do psihičkih i ostalih te opterećenja kako bi se sportaša pripremi na postizanje svojeg maksimalnog potencijala i postizanje sportskih uspjeha (Milanović, 2007).

Svaki pojedinačni sportski trening sastoji se od četiri dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni dio.

Uvodni dio služi kako bi trener sa sportašem podijelio osnovne informacije o planu treninga te kako bi se odradile vježbe koje dovode sportaša na razinu mobilizacijske spremnosti i radne sposobnosti (Milanović, 2007). To su vježbe koje tijelo pripremaju na očekivana opterećenja za taj trening. Ciljevi zagrijavanja su: „1. Priprema organa i organskih sustava, naročito lokomotornog aparata; 2. Prevencija od ozljeđivanja; 3. Psihoregulacija i psihička priprema; 4. Postizanje radne mobilnosti i efikasnosti“ (Milanović, 2007, str. 247).

U pripremnom dijelu izvode se specifična zagrijavanja odnosno vježbe sa specifičnim ciljem. U ovom je dijelu poželjno smanjiti potrošnju sportaševe energije i uvećati efikasnost željenih organskih sustava. Vježbe koje se izvode služe za uspostavljanje stereotipa gibanja, aktiviranja raznih tipova mišića i prilagodbi organizma na vrste energetskog aktiviranja koji će se događati u sljedećem, glavnom dijelu treninga (Milanović, 2007).

Slijedi glavni dio treninga u kojem sportaš ispunjava ciljeve i zadaće planirane za taj trening sukladno svojim mogućnostima. Ovisno o tome koliko je opterećenje na sportašu, trajanje i intenzitet glavnog dijela treninga se mijenjaju. Glavni dio treninga može sam po sebi biti podijeljen na više manjih dijelova u kojima se mogu provoditi različiti programi (Milanović, 2007).

U posljednjem dijelu treninga, završnom dijelu, cilj je sportašev organizam oporaviti kako bi mogao biti spreman za sljedeći trening. To se postiže stupnjevitim reduciranjem opterećenja „da bi se organizam doveo u povoljno stanje funkcionalno-motoričkih i biokemijskih funkcija“ (Milanović, 2007, str. 247).



## 8.2. Sat plesa

Sat plesa podijeljen je na tri dijela: uvodni dio, glavni dio i završni dio

Cilj uvodnog dijela je plesača pripremiti mentalno i fizički za napore koji ga očekuju u glavnom dijelu sata. U ovom se dijelu zagrijava tijelo i postiže koncentracija. Već u ovom dijelu poželjno je uz zagrijavanje tijela ukomponirati i elemente dinamike, ritmike ili svjesnosti prostora kombiniranim dinamičko-vremenskim, prostorno-ritmičkim ili sličnim zadacima. Na primjer, učenici se kreću u krug hodajući na zadani ritam te se na glasnjiji udar ritma moraju zaustaviti i učiniti neki zadani pokret no u duplo sporijem ritmu od onog kojim su se kretali u krug (Miletić, 1983).

Glavni dio nastavlja se na uvodni no centralna tema glavnog dijela može ali i ne mora biti povezana s aktivnostima izvedenim u uvodnom dijelu. U glavnom dijelu sata se uvodi novo gradivo. Ono može biti uvedeno na način da ga nastavnik najavi i predstavi, a zatim demonstrira, a učenici ponnim promatranjem upijaju i potom ponavljaju viđeno i savladavaju predstavljeno gradivo. Na ovaj način, nastavnikova demonstracija mora biti iznimno jasna i čista da ju može više puta ispravno i na isti način ponoviti. Drugi način je da nastavnik samo predstavi potrebno gradivo odnosno njegove elemente učenicima te ostavi na učenicima postavljanje tih elemenata gradiva u sekvencu. Nastavnik odlučuje koliku će slobodu dati učenicima u tom slučaju. Nastavnik svakako mora biti siguran da su učenici shvatili zadatak no mora im i osigurati dovoljno vremena kako bi samostalno i uspješno promislili temu i osjećaje, stvorili ideju i realizirali ju. Za to vrijeme, nastavnik provjerava rad učenika uvjeravajući se da je rezultat onog što učenici stvaraju produkt shvaćanja gradiva izloženog od strane nastavnika na početku sata. U slučaju da učenici u glavnom dijelu sata rade samostalno ali u paru, poželjno je da se parovi izmjenjuju kako bi učenici naučili raditi na različite načine (Maletić, 1983).

Završni dio sata služi za zaokruživanje i stvaranje cjeline u kojoj se koristi gradivo obrađivano u glavnom dijelu sata. „Najsretniji je onaj završetak koji urodi zaokruženom cjelinom proizašlom iz stvaralačkih aktivnosti razreda ili dostignuća s obzirom na tehničke ili izražajne dotjeranosti osobito uspješnog primjera nastavnika“ (Maletić, 1983, str. 234). Za takav kraj najčešće je potrebno nekoliko sati obrade gradiva. Na samom kraju sata slijedi smirivanje učenika te održavanje ugodne i opuštene atmosfere za prenošenje na sljedeće aktivnosti. (Maletić, 1983).

### *8.3. Trening mažoret plesa*

Trening mažoret plesa svojevrstan je spoj sportskog treninga i sata plesa. Vrijeme trajanja treninga mažoret plesa ovisi o dobnoj skupini. Za djecu početnike preporuča se vrijeme trajanja treninga od 30 minuta, a mlađe kadetkinje 45 minuta. Za kadete trening traje od sat vremena do sat i 30, ponekad sat i 45 minuta. Za juniore i seniore najbolje trajanje treninga je od sat i 30 minuta do dva sata (SMPTH, 2016). U tjednima priprema za natjecanja vrijeme trajanja treninga može biti povećano. Struktura treninga mažoret plesa sastoji se od uvodnog dijela, pripremnog dijela, glavnog dijela i završnog dijela isto kao što je i slučaj kod sportskog treninga.

Uvodni dio namijenjen je za zagrijavanje tijela, dovođenje tijela na radnu temperaturu i ubrzanje rada srca. Za djecu i kadete to mogu biti igre poput onih koje se u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi također koriste u uvodnom dijelu sata. Za juniore i seniore to je najčešće trčanje uz glazbenu pratnju gdje vidimo sličnosti sa satom plesa ili trčanje u kombinaciji trčanja sa zadacima.

U pripremnom dijelu tijelo i mišići se razgibavaju i zagrijavaju. Djeca i mlađi kadeti razgibavaju se vođeno od strane trenera ili starijih djevojaka – juniorki ili seniorki koje pokazuju vježbe. U slučaju da razgibavanje vodi trener, to može činiti na dva načina. Da fizički pokazuje vježbe ili ih verbalno najavljuje te pokazuje ispravno izvođenje na jednoj djevojci koja stoji ispred ostatka te ju svi članovi skupine lako vide. U slučaju da ovaj dio treninga vode jedna ili dvije juniorke ili seniorke koje imaju potrebna znanja i vještine za vođenje tog dijela treninga, treneri ipak prate ispravnost izvođenja vježbi svih sudionika treninga te korigiraju eventualne pogreške individualno sa svakim djetetom kojemu je korekcija potrebna. Kod juniora ili seniora moguće je i razgibavanje u krugu bez jednog određenog voditelja vježbi već zajednički i spontano prolazeći sve potrebne vježbe. Vježbe razgibavanja izvode se redom od glave prema nogama, a najčešće se izvode uz laganu glazbenu pratnju.

Glavni dio treninga može se sastojati od rada na elementima i tehnici, rada na koreografiji ili kombinaciji tih dviju komponenti. U vrijeme između sezona glavni dio treninga se većinom sastoji samo od rada na elementima i tehnici gdje se vježba stupovni korak, ali i uče novi plesni koraci, gimnastički i akrobatski elementi, elementi rada sa štapom ili ostalim rekvizitima i slično. U ostalim dijelovima sezone kombinira se rad na elementima i tehnici uz rad na koreografiji. U prvom dijelu se uvježbavaju elementi, a na drugom se izvodi i čisti već gotova koreografija ili postavlja i uvježbava nova koreografija. Kod seniora je prvi dio često nešto kraći nego kod mlađih djevojaka.

U vrijeme intenzivnih priprema za natjecanje, glavni dio može se sastojati samo od rada na koreografiji odnosno uvježbavanju koreografije i njezinom pripremanju za natjecanje.

U završnom dijelu treninga mlađa djeca mogu igrati neku igru za umirivanje poput onih koje se koriste u završnom dijelu sata Tjelesne i zdravstvene kulture. Stariji kadeti, juniori i seniori u završnom dijelu sata odrađuju vježbe istezanja mišića i opuštanja (SMPH, 2016).

## 9. Zaključak

Izvanškolske aktivnosti iznimno su bitne kao dodatni izvor poticaja i razvoja za postizanje odgojno-obrazovnih ciljeva iz raznih područja odgoja i obrazovanja za djecu u primarnom obrazovanju.

Cilj ovog rada bio je prikazati prednosti uključivanja djece i mladih u program mažoret plesa te izdvojiti sve kvalitete koje trening mažoreta nudi od kratkog bavljenja ovom aktivnošću u kadetskoj dobi pa sve do dugotrajnog treniranja za mažoretkinje koje su nakon višegodišnjeg rada stigle i do seniorske dobne kategorije.

Pregledom kvaliteta koje mažoret ples nudi, vidljivo je da uključenost djece u program mažoret plesa pozitivno djeluje na svaki aspekt njihovog odgoja i razvoja. Osim razvoja znanja, vrijednosti i sposobnosti koje su u kurikulum prikazane kao odgojno-obrazovni ciljevi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, treningom mažoret plesa postiže se i osjećaj za estetiku pokreta, eleganciju pokreta, orijentaciju u prostoru, sinkronizirani rad u skupiti, natjecateljski duh, izražavanje plesom i pokretom, povjerenje i poštovanje prema treneru i mnogi drugi. Uz to se usavršavaju specifične vještine manipuliranja sa štapom u pet stupnjeva težine rada s tim rekvizitom te ples s pom-ponima u kombinaciji s izvođenjem zahtjevnih gimnastičkih i akrobatskih elemenata, kako u solo koreografijama, tako i u grupnim formacijama.

## 10. Literatura

Božić, D., Ilić, O., i Mercandel, T. (2012). *Folklorni plesovi Istre, Strukture suvremenog i mažoret plesa*, Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

Cvenić, J., Macan, I., i Šipušić, M. (2021). Adoption of majorette structures in preschool children. U Šalaj, S., Škegro, D. (ur.) *9th International scientific conference on kinesiology*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2021. str. 698-702.

Findak, V., Metikoš, D., i Mraković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*, Zagreb: Hrvatski pedagoško – književni zbor.

Findak, V., i Stella, I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Kuna, D., i Trošt Bobić, T. (2023). Promjene u sagitalnom nagibu zdjelice nakon treninga stabilnosti trupa: sustavni pregled literature. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 38 (1), 20-31.

Majorette-sport World Federation (2024). *Competition rulebook*. Hradec Kralove.

Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno – prosvjetni Sabor Hrvatske.

Milanović, D. (2007). *Teorija treninga: kineziologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*.

Nikolić, I., Mraković, S., i Žuljević, S. (2014). Utjecaj indeksa tjelesne mase djece i tjelesne aktivnosti djece i roditelja na uspješnost u motoričkim znanjima - manipuliranje objektima. U Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 23. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez (HKS), str. 225-231.

Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.

Prskalo, I., i Sporiš, G., (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga

Savez mažoretkinja i pom-pon timova Hrvatske (2016). *Trenerski priručnik*. Zagreb.

Savez mažoretkinja i pom-pon timova Hrvatske (2024.) *Natjecateljski pravilnik*. Zagreb.

Sekulić, D., i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: Uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu.

Srhoj, Lj., i Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.

Stella, I. (1978). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme*. Zagreb: Školska knjiga.

Svalina, V., Bistrović, K., i Peko, A. (2016). *Izvannastavne glazbene aktivnosti u prva četiri razreda osnovne općeobrazovne škole*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

Tolja, M., Alić, J., i Jerak, T. (2023). *Elementi mažoret plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. Zadar: Sveučilište u Zadru.

Trajkovski, B., Bugarin, M., i Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. U Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 24. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 181-185.

## Prilozi i dodaci

Slika 1. Ilustracija drum-majora iz 1872. godine. Preuzeto 5.4.2024. s <https://www.ebay.com/itm/283291621073>

Slika 2. Mace. Preuzeto 5.4.2024. s <https://www.tonysmaceland.co.za/>

Slika 3. Primjer klasične i moderne mažoret uniforme s istaknutim predvodnicama. (Novoborske Mažoretke, Žilinske mažoretke Diana) Preuzeto 9.4.2024. s <https://web.facebook.com/majorettesportmwf>

Slika 4. Grb MWF-a. Preuzeto 16.4.2024. s <https://web.facebook.com/majorettesportmwf>

Slika 5. Grb EMF-a. Preuzeto 16.4.2024. s <https://web.facebook.com/emfmajorettesport>

Slika 6. Grb SMPTH-a. Preuzeto 16.4.2024. s <https://web.facebook.com/majorettes.cro>

Slika 7. Pom-pon. Preuzeto 25.4.2024. s <https://www.fitmoda.cz/zlata-ruzova/>

Slika 8. Štap. Preuzeto 25.4.2024. s <https://siriostore.it/gb/>

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

Sabina Novosel