



SPORTSKI PLES

Standardni (ST) plesovi

Izvannastavna aktivnost - studeni 2020.

- ▶ **Športski ples** je ples koji je *normiran* u smislu posebnih pravila o natjecanjima, plesovima, kostimima, sudcima i ostalome.
- ▶ Kao i kod svakoga drugog športa nije dopuštena prevelika improvizacija.
- ▶ Za športski ples možemo reći kako je riječ o **natjecateljskomu dvoranskom plesu**. To je jedan od najljepših dvoranskih športova, u kojem nalazimo i umjetnost i sport, i zabavu.
- ▶ Dvije su vrste športskoga plesa: latinskoamerički (LA) i standardni (ST) plesovi. Međusobno se ove vrste dosta razlikuju, iako imaju sličnosti te su se preklapale u prošlosti, jer se ples stalno mijenja i razvija.
- ▶ Ukupno je deset športskih plesova, od čega pet latinskoameričkih i pet standardnih.

Standardni plesovi

- ▶ Standardni su plesovi ono na što ljudi najčešće pomisle kad čuju riječ *ples*.
- ▶ To su plesovi s prirodnim i dinamičnim kretanjem, u kojima partneri gotovo tijekom cijeloga plesa plešu u plesnom držanju (iznimka su teže figure u višim kategorijama).
- ▶ Ovo su stariji i staromodniji plesovi koji se kod nas manje plešu u odnosu na latinoameričke, a i smatraju se težima od njih.

- ▶ **ENGLISKI VALCER** potječe iz Engleske, (odnosno, njegovu današnju formu izradili su engleski plesači) i u odnosu na druge ST plesove relativno je mlad - plesali su ga na svjetskom prvenstvu 1922. godine.
- ▶ U početku je bio dosta progresivan ples, ali vremenom, zbog velikog broja okreta počeo se koristiti priključak stopala, te je ples postao mirniji i graciozniji. Struktura je tako dobila više dijagonalan karakter, te se počelo izvoditi 3/4 okreta, a ne okret za cijeli krug.
- ▶ Engleski se valcer pleše na sentimentalnu, ritmičnu glazbu, te je stoga najharmoničniji ST ples. Plesni karakter prikazuje se polaganim njihanjima, te prostorno progresivnim okretima, zbog kojih engleski valcer zovu *kraljem plesova*.
- ▶ **TANGO** misli se na klasični (engleski) tango, a ne onaj argentinski, originalni tango koji danas spada u kategoriju show plesova.
- ▶ Taj ples, *Tango Argentino*, bio je sastavni dio života Argentine i Buenos Airesa (i danas se često vidi na njegovim ulicama), a kad je došao u dodir s Brazilom, Kubom i Urugvajem, trag na njemu su ostavili i drugi plesovi.

- ▶ Poznata je tangoharmonika, bandoneon, uz čiju se glazbu plesao.
- ▶ Argentinski tango je 1907. došao u Europu i očarao Pariz, nekoliko godina poslije i cijelu Europu.
- ▶ Englezi su reformirali argentinski tango, te je tad, 1920. i 1921. godine nastao klasični tango, koji se pleše na turnirima i koji je jedan pod najpoznatijih plesova. Unatoč tome, ostao je pomalo "uljez" među ST plesovima.
- ▶ Karakter tanga je odlučan, čvrst, uvjerljiv, ali ne i krut. Stopala ne kližu, već se postavljaju - jednostavni koraci naprijed-natrag - po čemu se razlikuje od ostalih ST plesova.
- ▶ **BEČKI VALCER** - o porijeklu postoji više tvrdnji, ali sigurno je da je to najstariji ST ples, koji vuče korijene iz 12. i 13. stoljeća.
- ▶ Prema nekim povjesničarima plesa, njegova preteča je Languis, ples u kojem su plesači trebali preplesati dugu dvoranu, ali sa što manje koraka i okreta.
- ▶ Središte događaja vezanih uz bečki valcer bila je Njemačka, sve do dvadesetih godina prošlog stoljeća.

- ▶ Bečki valcer je dosta brz ples u odnosu na ostale ST plesove, te se stoga pretjerana tehnika ne može izvesti.
- ▶ To je progresivan ples s rotirajućim gibanjima, s naglaskom na prvom koraku.
- ▶ **SLOW FOX** i **QUICKSTEP** imaju isto porijeklo, iako su godinama postali dosta različiti.
- ▶ Oba potječu od **foxtrota** (*slowfox* je došlo od "slow Foxtrot", a *quickstep* na engleskom znači "brzi korak").
- ▶ **FOXTROT** ima svoju priču: nastao je iz sporijeg raga, plesa na prvu modernu formu plesne glazbe - ragtime.
- ▶ Foxtrot se pleše brzim i sporim koracima naprijed-natrag i u stranu, a engleski plesači su ugradili i svoj stil: dodali su korake "preko pete" čime su dobili zamah i tako stvorili njegovu današnju verziju (sad spada u kategoriju društvenih plesova).
- ▶ Nakon nekoliko godina, foxtrott se razdvojio na dvije varijante, sporu i brzu: *slowfox* i *quickstep*.

- ▶ **SLOW FOX** je čist i otmjen, veoma tečan ples u kojem je tijelo stalno u gibanju.
- ▶ Karakteristični su dugi, rastegnuti koraci sa zamahom, ležerno i elegantno otplesani, te pokoji brzi okret i iznenađujuća poza koji razbijaju njegovu mirnoću i glatkost.
- ▶ Slowfox je najteži ST ples, koji se ne smije otplesati dosadno, te se mora glazbeno interpretirati.

- ▶ **QUICKSTEP** je pak najveseliji ST ples. On je živahan, poletan, brz.
- ▶ Karakteristični su trčeći i "trik" koraci, poskoci, te stalna izmjena *quick* i *slow* koraka, koji ples oživljavaju.
- ▶ Vrlo je važna sinkronizacija kod partnera kako bi se ples lako i estetski mogao otplesati.

Ne zaboravite pogledati i plestati uz videa na poveznicama:

Engleski valcer: <https://www.youtube.com/watch?v=pU9yx--qq6U>
ili <https://www.youtube.com/watch?v=iHleQPs5E7o>

Bečki valcer: <https://www.youtube.com/watch?v=eqctorA23YA>