

**BAROSS IMRE ARTISTAKÉPZŐ  
SZAKKÖZÉPISKOLA ÉS SZAKISKOLA**

**NEVELÉSI ÉS PEDAGÓGIAI  
PROGRAM**

2014.

## TARTALOMJEGYZÉK

Az iskola alaptevékenysége .....	5
Az Artistaképző történeti áttekintése .....	6
<b>I. Nevelési program</b> .....	6
1. A képzés alapelvei.....	6
2. A képzés céljai .....	6
3. Az iskola nevelőtestületének képzéshez kapcsolódó feladatai .....	7
4. Az iskola képzési rendje.....	7
4.1. Felvételi követelmények .....	7
4.2.1. Az artista képzés szakaszai, képzési idő, a képzés jellemzői.....	8
4.2.2. Az Artistaképző kiegészítő tevékenysége .....	9
4.3. Tanulói jogviszony .....	10
5. A tanulói jogviszonyhoz kapcsolódó szolgáltatásaink.....	11
6. Az iskola élet-és munkarendje, hagyományok.....	13
6.1. Általános munkarend.....	13
6.2. Hagyományos rendezvények, a tanév fontosabb eseményei: .....	13
7. Iskolai közélet .....	14
7.1. Szülői Munkaközösség.....	14
7.1.1. Tagjai.....	14
7.1.2. Hatásköre.....	14
8. Feltételek .....	14
8.1. Tárgyi, infrastrukturális feltételek.....	14
8.2. Szakmai személyi feltételek .....	15
9. Egészségnevelési és Környezeti Nevelési Program .....	16
9.1. Törvényi háttér .....	16
9.2. Erőforrások.....	17
9.3. Alapelvek, célok.....	17
9.4. Tanulásszervezési és tartalmi keretek .....	19
9.5. Módszerek .....	20
9.6. Az iskolai környezet.....	20
9.7. Kommunikáció .....	20
9.8. Minőségbiztosítás / minőségellenőrzés .....	20
9.9. Továbbképzések .....	22
9.10. Mindennapi testnevelés programja.....	22
<b>II. Szakmai program</b> .....	22
1.1. Az artista képzés struktúrája .....	22
1.2. A kaszkadőr képzés struktúrája.....	24
1.3. A pantomimes képzés struktúrája .....	25
2. Az iskola értékelési és vizsgarendszere .....	25
2.1. Tanulói teljesítmények értékelése .....	25
2.2. Magatartás és szorgalom .....	26
2.3. Belső vizsgarendszer .....	27
2.4. A képzéssel megszerezhető szakképesítések .....	28
3. Tantárgyak – Artista szak.....	28
3.1. Cirkusztörténet .....	29
3.2. Akrobatika .....	30
3.3. Ügyesség .....	36

3.4. Pantomim .....	42
3.5. Tánc .....	47
3.6. Függszer .....	73
3.7. Színészmesterség.....	73
3.8. Célgimnasztika .....	73
3.9. Akrobata szaktantárgy .....	83
3.10. Légtornász szaktantárgy .....	92
3.11. Zsonglőr szaktantárgy .....	99
3.12. Bohóc szaktantárgy .....	104
3.13. Egyensúlyozó szaktantárgy .....	108
3.14. Gazdasági és jogi ismeretek .....	117
Kaszadőr képzés tantárgyai .....	118
Pantomimes képzés tanárgyai .....	119
Záró rendelkezések.....	119

# **A BAROSS IMRE ARTISTAKÉPZŐ SZAKKÖZÉPISKOLA ÉS SZAKISKOLA**

## **NEVELÉSI ÉS PEDAGÓGIAI PROGRAMJA**

*Az intézmény neve: Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola*

*Székhelye: 1071 Budapest, Városligeti fasor 3.*

*Telephelye: 1146 Budapest, Hungária körút 215-217.*

*Fenntartója: Magyar Cirkusz és Varieté Nonprofit Kft.  
1062 Budapest, Lendvay u. 23.*

*Az intézmény működési területe: országos*

## **Az iskola alaptevékenysége**

1.1. A Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola (továbbiakban Artistaképző) olyan többcélú közoktatási intézmény (összetett iskola), szakközépiskola és szakiskola, amelynek célja kizárólag a szakmai képzés. Az Artistaképző országos beiskolázású. Az évfolyamok száma szakiskolai képzés esetén 8 évfolyam, szakközépiskolai képzés esetén 9 évfolyam. A képzés 10 éves korban kezdődik.

1.2. Közismereti oktatást nem folytat, tanulói tankötelezettségüknek és középiskolai tanulmányaiknak másik iskolában, illetve a Magyar Táncművészeti Főiskola Nádasi Ferenc Gimnáziumában tesznek eleget.

1.3. Az Artistaképző tevékenysége az Országos Képzési Jegyzék szerint:

- 33 1899 01 számú Artista (tevékenység megjelölésével) középfokú; kimenő rendszerben
- 54 1832 01 számú Artistaművész felsőfokú művészeti szakmai vizsgára készít fel nappali rendszerű iskolai oktatás keretében; kimenő rendszerben
- 54 212 01 00000000 számú Artista (kimenő rendszerben)
- 54 212 01 000 54 01 számú Artistaművész (kimenő rendszerben)
- 54 212 01 számú Artista

1.4. Az Artistaképző kiegészítő tevékenysége az OKJ szerint:

- 32 212 01 számú Kaszkadőr (gyalogos kaszkadőr)
- 54 212 07 számú Pantomimes

1.5. Az Artistaképző tevékenysége a TEÁOR szerinti megjelöléssel:

8532	Szakmai középfokú oktatás
8552	Kulturális képzés
8559	Máshová nem sorolt felnőtt- és egyéb oktatás
9319	Egyéb sporttevékenység

## **Az Artistaképző történeti áttekintése**

A Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola elődje 1950 decemberében nyitotta meg kapuit. Az Artistaképző mai székhelyére 1959-ben költözött, az új épület 1973-ban készült el. 2007. szeptember 1-től az intézmény fenntartói felügyeletét az Oktatási és Kulturális Minisztériumtól a Magyar Cirkusz és Varieté Kht. vette át (jelenleg Magyar Cirkusz és Varieté Nonprofit Kft.)

Az Artistaképző létrehozásában Baross Imrének, iskolánk névadójának és első igazgatójának, komoly érdemei voltak.

Az Artistaképző tanárai között voltak többek között Hortobágyi Károly, a 8 Faludi ugródeszka szám megalkotója, Pataki Ferenc olimpiai bajnok tornász, Gács Rezső „Rodolfó”, nemzetközi hírű bűvész, Markos József - „Alfonzó” és Szilágyi György humorista. A jelenlegi tantestületben több évtizedes szakmai gyakorlattal rendelkező artistaművészek, torna szakedzők, pantomim és színészmesterség tanárok tanítanak.

## **I. Nevelési program**

### **1. A képzés alapelvei**

A Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola tantestülete képzési céljainak megfogalmazásakor alapelveként veszi figyelembe a központi program által meghatározottakat. Fontosnak tartja azt is, hogy az iskolából kikerülő növendékek a választott szak mellett szakmai szempontból jól megalapozott, sokoldalúan képzett artistákká váljanak. Képzetségük tegye alkalmassá őket arra, hogy szükség esetén, több szakágon is képesek legyenek produkcióban közreműködésre, ill. új szám megalkotására.

A szakmai felkészültség mellett, sokoldalú, kreatív, nyitott gondolkodású, választott pályájuk iránt elhivatott artistaművészekké váljanak. Tájékozottak legyenek művészeti águk múltjában, jelenében, ismerjék a kortárs cirkuszművészet irányzatait, jeles képviselőit; szeressék, tiszteljék közönségüket, pályatársaikat.

### **2. A képzés céljai**

Az artista szakképzés központi programja az alábbi képzési célokat határozza meg:

- Artista (középfokú) szakképesítés esetében a képzés célja olyan korszerű szakmai felkészültséggel rendelkező artisták képzése, akik képesek cirkuszban, varietében a szakképesítésüknek megfelelő feladatok ellátására, önállóan vagy csoportosan. Továbbá képesek az előadóművészet rokon területein (színház-, film-, pantomimművészet, kaszkadőr) képzettségüknek, képességüknek megfelelő feladatok ellátására
- Artistaművész (felsőfokú) szakképesítés esetében a képzés célja a fentieken túl mélyebb és kiterjedtebb tudásanyag elsajátítása, melynek birtokában az artistaművész képes produkciója folyamatos fejlesztésére, új produkciók megalkotására

Cél továbbá, hogy a növendékeknek még az iskola képzési idején belül lehetőségük legyen felkészülni a cirkuszelet sajátosságaira. Fontos a felszerelés, a kosztüm, smink, zeneanyag előkészítése, ellenőrzése, hiszen a produkció nem akkor kezdődik, mikor az artista belép a

manézsba.

A kiegészítő tantárgyak képzésénél cél, hogy növendékeink megismerkedjenek a tantárgy gyakorlatanyagának alkalmazási lehetőségeivel.

Továbbá fontosnak tartjuk, hogy növendékeink széles látókörű, sokoldalúan művelt felnőttekké váljanak. Ennek érdekében folyamatosan figyelemmel kísérjük közismereti tanulmányi előmenetelüket, szükség esetén korrepetálások finanszírozásával biztosítjuk a felzárkózást.

### **3. Az Artistaképző nevelőtestületének képzéshez kapcsolódó feladatai**

- A Nevelési és Pedagógiai Program alapján elkészítik az éves munkatervet, melyben meghatározzák az adott tanévre esedékes aktuális feladatokat.
- A Pedagógiai Program, a tanterv és egyéb tanítási programok alapján ellátják a tantárgyak oktatását.
- Részt vesznek a tanulók felvételi vizsgájának és gyakorlati munkájának értékelésében, a tanulók nevelésében.
- Segítik a tanulók évközi-, év végi és tanulmányokat záró vizsgára való felkészülését, szakdolgozatuk elkészítését.
- Részt vesznek az iskolai rendezvények (tanévnnyitó, tanévzáró, állami ünnepek, gyakorlófellépések, vizsgák, karácsony stb.) tervezésében, lebonyolításában.
- Közreműködnek a gyakorlati oktatás módszereinek fejlesztésében.
- Kapcsolatot tartanak a tanulók általános iskolájával, gimnáziumával, a kollégiummal, valamint a gyermekjóléti szervekkel.

### **4. Az iskola képzési rendje**

#### **4.1. Felvételi követelmények:**

Az Artistaképzőbe felvételét kérheti minden 10. életévét betöltött gyermek, aki az általános iskola 4. vagy 5. osztályába jár, és tanulmányi eredménye eléri a közepes átlagot.

Kivételes esetben felvételét kérheti 16 éves korig, az a magasabb évfolyamba járó tanuló, aki az Artistaképző profiljába tartozó szakmai előképzettséggel rendelkezik (pl. szertorna, ritmikus sportgimnasztika, súlyemelés, küzdősportok, tánc, zsonglőrözés, egyensúlyozás stb.).

A felvételi vizsgán testalkat, valamint erő, ügyesség, lazaság, rugalmasság, egyensúly- és ritmusérzék vizsgálatát végezzük a tantestület által összeállított teszt segítségével. A teszt gyakorlatanyagát a nevelőtestület minden évben felülvizsgálja, és szükség esetén módosítja az előző évi tapasztalatok alapján.

A jelentkezők egészségügyi alkalmasságukat sportorvosi szakvéleménnyel igazolják. A szülők a jelentkezési lapon aláírásukkal igazolják, hogy a jelentkezéshez hozzájárultak.

A felvételi vizsgán elérhető maximális pontszám 42 pont. A nevelőtestület minden jelenlévő tagja pontoz. A felvételi bizottságban minden munkaközösség képviselteti magát.

Értékelésnél a legalacsonyabb és a legmagasabb pontszám kiesik, a benn maradó pontszámok átlaga adja a jelentkező vizsgaeredményét.

Az a jelentkező vehető fel az Artistaképzőbe, aki a megszerezhető pontszámoknak legalább 65%-ával rendelkezik. Rendkívüli esetben felvehető az a tanuló is, akinek pontszáma nem éri el a minimumot, de olyan egyéni speciális adottságokkal rendelkezik, melyek a pályára alkalmassá teszik (pl. nagyfokú hajlékonyság).

A felvételi keretlétszámot minden évben az igazgató határozza meg.

A növendékek 10 éves kortól járhatnak az Artistaképzőbe.

A jelentkező felvételéről az igazgató dönt a nevelőtestület véleményezése alapján.

Szemponatok:

- felvételi keretlétszám,
- a jelentkező felvételi vizsgán elért pontszáma,
- közismereti tanulmányi eredménye ismeretében

#### **4.2.1. Az artista képzés szakaszai, képzési idő, a képzés jellemzői**

A képzési idő 10%-a elmélet, 90%-a gyakorlat

A képzési idő 8+1 év.

#### ***Előkészítő-, alapozó képzés az általános iskola 5-8 évfolyamán:***

A 2014/2015-ös tanévtől a 10-14 éves korosztály számára speciális rendszerben felkészítő-alapozó képzést tartunk. Azon tanulók, akik nem vehetnek részt az államilag finanszírozott képzésben (a felvételin nem feleltek meg, azonban megfelelő pontszámot értek el), lehetőséget biztosítunk tanfolyamon való részvételre. A lemaradásukat behozó diákok teljesítményük alapján bekerülhetnek a képzésbe.

A képzés első négy évében a növendékek előkészítő-, alapozó képzésben vesznek részt. Az előkészítő képzés során a cirkuszművészet szakágainak alapjait sajátítják el.

Tantárgyak:

- akrobatika
- ügyesség (zsonglőrözés, egyensúlyozás golyón, görgön, gólyalábon stb.)
- függőszer (trapéz, gyűrű, vertikális kötél)
- pantomim
- tánc
- színészmesterség

#### ***Speciális szakképzés a gimnázium 9-12 évfolyama:***

9. évfolyamtól kezdődően növendékeink alkalmasságuknak megfelelő szakon folytatják tanulmányaikat. A választott szakon kívül képzésükben kötelező tantárgyként szerepel akrobatika, tánc, ügyesség, pantomim, színészmesterség és szükség esetén egyéb olyan tantárgyak, melyek a főtárgy képzését kiegészítik (pl. humoros számoknál pantomim vagy fokozott fizikai erőt igénylő produkcióknál célgimnasztika).



Az Artistaképző nem indít minden évben, minden lehetséges szakon képzést. Az újonnan induló szakcsoportok kialakításánál szempontként szerepelnek:

- az abban az évben szakosítandó növendékek adottságai
- a növendékek saját elképzelései (mely szakterületen és melyik növendéktársaikkal tanulnának legszívesebben)
- a szaktanárok új produkciókkal kapcsolatos elképzelései, melyekről minden év április 30-ig kell írásban nyilatkozniuk az igazgatónak
- a szaktanárok szabad órakerete

A 11. évfolyamtól még egy szaktantárgyat felvesznek tanulóink, így végzésük többségük két produkcióval kezdi meg művészi pályáját. Kötelező elméleti tantárgyként szerepel a cirkusztörténet és a gazdasági és jogi ismeretek tantárgyak. A cirkusztörténet azon növendékek számára, akik a Magyar Táncművészeti Főiskola Nádasi Ferenc Gimnáziumában teszik le érettségi vizsgájukat, művészetek története tantárgyon belül, mint érettségi tantárgy szerepel.

Az Artistaképző az alábbi szakokon folytat képzést:

- akrobata
- légtornász
- egyensúly
- zsonglőr
- bohóc

valamint ezek kombinációi.

Bűvész és állatidomár képzéssel nem foglalkozunk.

Azok a tanulók, akik a további művészképzésre megállapított feltételeknek nem felelnek meg, intézeti tanulmányaikat befejezik.

### ***Művészképző 13. évfolyam:***

A képzés 13. évfolyamában a tanulók felkészülése már csak a választott szakokon folytatódik. Ekkor történik:

- produkciójuk végső formába öntése,
- gyakorlófellépés-sorozatokon a megfelelő szakmai rutin elsajátítása,
- cirkusztörténeti, művészetelméleti vagy szakmódszertani témában szakdolgozat készítése.

## **4.2.2. Az Artistaképző kiegészítő tevékenysége**

### **a) Kaszkadőr:**

Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 480-720 (kb. 600)

A képzés megkezdésének feltételei: egészségügyi alkalmasság

Elméleti képzési idő aránya: 20 %

Gyakorlati képzési idő aránya: 80 %

- akrobatika, küzdősport, eszköz- és fegyverhasználat, helyzetgyakorlatok, pirotechnika,

alpintechika, lovaglás, motorozás, a gyakorlati képzés részben bérelt helyszíneken, felnőttoktatás keretében (tanfolyami képzés)

A kaszkadőr vállalkozási ismeretei

Biztonságtechnikai tevékenység

Alapesés technikái

Tevékenységek megjelölésével: **gyalogos kaszkadőr**

Az iskola a 2013/2014-es tanévben csak a gyalogos kaszkadőrképzést indítja.

### **Gyalogos kaszkadőr:**

Küzdősportok alapelemeinek bemutatása

Fegyverismeret és kezelés: két fegyvernemmel egyszerű küzdelmet koreografálás, és társ segítségével bemutatás

Külső behatások lereagálása

Magasból zuhanás: Zuhanásokat élethű kar- és lábmunkával. A zuhanások végrehajtása mindhárom technikával 5m, majd 10m magasból

Vízi biztonság bemutatása: Vízbeérkezés technikái 3m és 5m magasból

Akrobatikus elemek

### **b) Pantomimes**

- érettségihez kötött

- egészségügyi alkalmasság

Elmélet aránya: 20%

Gyakorlat aránya: 80%

- mimográfia, kanavász írás, etűdök, némajáték-némafilm burleszk

- 2 év, tanfolyami képzés keretében, 960-1440 óra

Követelménymoduljai:

Tájékozódás és döntés

A pantomimes produkciója és szereplése

Marketing tevékenység

### **4.3. Tanulói jogviszony:**

Az Artistaképző növendékei párhuzamos oktatás keretében, közismereti képzésük mellett végzik artistaképző intézeti tanulmányaikat.

Az új növendékek elsősorban az általános iskola 5. évfolyamába nyernek felvételt. Amennyiben a növendék szakmai felkészültsége, életkora indokoltá teszi, magasabb évfolyamban is megkezdheti iskolai tanulmányait. Valamint lehetőség van egy tanév alatt két évfolyam követelményeinek teljesítésére.

A közismereti tanulmányokat az 5-8. évfolyamra járók saját általános iskolájukban vagy az iskola közelében működő általános iskolában, illetve szükség esetén a Magyar Táncművészeti Főiskola Nádasi Ferenc Gimnáziumának megfelelő évfolyamán folytatják.

A 9-12. évfolyamra járók a Magyar Táncművészeti Főiskola Nádasi Ferenc Gimnáziumában tanulnak tovább. Azok, akik nem felelnek meg a gimnázium követelményeinek, más középiskolában is elegendet tehetnek középiskolai tanulmányi kötelezettségüknek.

## 5. A tanulói jogviszonyhoz kapcsolódó szolgáltatásaink

A pedagógiai munkának részét képezik a tanulók **személyiségfejlesztéséhez kapcsolódó feladatok**. Különösen az artista pálya magas szintű műveléséhez elengedhetetlen tulajdonságok fejlesztése, mint hivatástudat, munkafegyelem, pontosság, türelem, kitartás, szorgalom, szakma iránti alázat. Ezek kialakításában az osztályfőnöknek, vezető szaktanárnak jelentős a szerepe. Tevékenységét a szakmai órán, személyes és csoportbeszélgetéseken, fellépésekre való felkészülésekhez kapcsolódóan végzi. Munkáját akkor végzi eredményesen, ha a tanuló a szakmai gyakorlófellépéseken a kiszabott feladatot, a feladat nagyságától (szóló- vagy statisztaszerep) és az előadás jelentőségétől függetlenül (vizsgaelőadás vagy alkalmi fellépés) a tőle telhető legmagasabb színvonalon, lelkesedéssel végzi.

Az előadás megvalósulása közös produktum. A siker alapkritériuma, a művészközösség egyöntetű akarata, hogy a bemutatót, mint közös alkotást valósítsa meg. Ezért a **közösségi szemlélet fejlesztése** kiemelt jelentőségű. A csoportos produkcióknál elengedhetetlen az egymásra figyelés, a tolerancia. A konfliktusok megfelelő módszerekkel történő oldása. A fiatal tanuló-közösségekben számtalan ok vezethet feszültséghez. Ezért már a szakcsoportok összeállításánál fokozott figyelmet fordítunk arra, hogy olyan tanulók kerüljenek egymás mellé, akiknek korábban nem volt tartós ellentétük. A már kialakult csoportokon belül folyamatosan figyelemmel kísérjük a belső viszonyokat, szükség esetén az osztályfőnök beszélgetés kezdeményezésével segíti a probléma megoldást. Kritikus esetben speciális szakember, pszichológus segítségét kérjük.

A művészképzésben jellemző, hogy az átlagostól eltérő képességű tanulók vannak, akiknek az egyénisége is eltérő. A **beilleszkedési nehézségekkel** küzdő fiatalok a kiscsoportos oktatás kereti között - tapasztalataink - szerint könnyebben megbirkóznak a problémákkal. Jellemzőek az 5. évfolyamos, vidéki tanulóknál a környezetváltozás miatti beilleszkedési gondok. Az órarend összeállításánál törekszünk arra, hogy a hétfégi hazautazást segítsük. Szükség esetén bizonyos órák alól is mentesülnek. Súlyosabb esetben lehetőséget kapnak arra, hogy tanulmányaikat megszakítsák és a következő tanévtől újra kezdjék.

Az iskola képzése alapvetően az egyéni képességek fejlesztésére épül. Már az előkészítő osztályokban azok a tanulók, akik bizonyos tantárgyakból lemaradnak, emelt óraszámú keretben részt **felzárkóztató képzésben**. Erre a szaktanár javaslata alapján a felzárkóztató óraszámkeret terhére (az évfolyam óraszámkeret 5%-a) van lehetőség.

A **kiemelt képességű tanulók** számára biztosított a magasabb évfolyamba lépés, az átlagos előmeneteli időnél rövidebb idő alatt.

Azon növendékeink, akik kiemelkedő tanulmányi előmenetelt mutatnak szakmai és közismereti téren egyaránt, szakmai dicséretben és tanulmányi ösztöndíjban részesülnek.

Az Artistaképző tanulói között sok a csonka családban vagy kiemelten nehéz szociális körülmények között élő. Tanárainknak egyre súlyosabb nevelési problémákkal kell megküzdeniük.

Iskolánk kis létszámú intézmény, egy-egy tanulócsoportba 1-15 fő közötti gyermek jár.

**Gyermek és ifjúságvédelmi feladatok** keretében az osztályfőnökök kötelezettsége a tanulók környezetéről, családi háttéréről tájékozódni, a személyiségi jogok tiszteletben tartásával. Az iskola minden pedagógusa köteles bármilyen, a tudomására jutott, aggodalomra okot adó, információ esetén azonnal értesíteni az igazgatót és a gyermekvédelmi felelőst. A probléma

megfelelő diszkrécióval történő kezelése mellett, a tájékozódást és mérlegelést követően az igazgató felveszi a kapcsolatot a szülőkkel (amennyiben a probléma jellege ezt nem zárja ki), és a megfelelő gyermekjóléti szolgálattal. Minden eset egyedi eljárást igényel.

A szülőkkel való beszélgetésben igyekszünk felhívni a figyelmet a problémákra. Szükség esetén szakember segítségét kérjük, akár szociális, akár magatartási vagy pszichés problémáról van szó. Bár iskolánk anyagi lehetőségei szűkösek, mégis a legjobban rászorulóknak a magunk korlátozott eszközeivel igyekszünk támogatást nyújtani.

A **szociális hátrányok enyhítésére** a fenntartó által egyeztetett anyagi támogatás adható. Ezen kívül lehetőség van más támogató szervezetektől (Magyar Artistaművészek Szakszervezete) további segítséget igényelni. 2014 szeptemberétől alapítvány létrehozását kezdeményezzük.

A szülői hozzátartozói igény vagy pedagógus jelzése alapján odaítélt támogatások formái:

- készpénz egyszeri, havi rendszerességgel
- étkeztetés költségeinek átvállalása
- gyakorlóruha biztosítása
- tankönyv biztosítása könyvtáron keresztül

A támogatás **formájáról** az osztályfőnök véleménye alapján, **mértékéről** a fenntartó jóváhagyásával az igazgató dönt.

A tanulók párhuzamos képzés keretében járnak iskolánkba. Közismereti képzésük más iskolákban történik, a vidéki tanulóink több fővárosi kollégiumban kerülnek elhelyezésre. Ez okból az intézet külön iskolai összekötőt alkalmaz, akinek a szerepe jelentős **a partner intézményekkel való kapcsolattartásban**. Feladatai között szerepel a tanulókról való teljes körű tájékozódás, és az osztályfőnökök, szükség esetén az igazgató, gyermekvédelmi felelős tájékoztatása.

A **szülők és tanulók bevonása az iskolai életbe**, jelentős segítséget nyújt képzésünkhöz. A záróvizsgákon, jelentősebb bemutatókon a szülők hagyományosan sok segítséget nyújtanak. Részt vesznek a kosztümök készítésében, meghívók írásában, az előadás lebonyolításában, iskolai rendezvényeken gondoskodnak a tanulói büféről.

A tanulók a vizsgákra való felkészülésben, a produkcióra készülés részeként segítenek a ruhák, díszlet tervezésében, kivitelezésében.

A kapcsolattartás színterei:

- szülői értekezlet, szülői munkaközösségi ülés;
- osztályfőnöki órák
- fogadóórák
- iskolai rendezvények

Az iskola rendelkezik **szakkönyvtárral**, mely a tanulók rendelkezésére áll. Az iskola könyvtára zárt könyvtár, melyet az Artistaképző dolgozói és növendékei használhatnak. Külső érdeklődő részére az igazgató helyben-olvasási lehetőséget engedélyezhet. A Könyvtár feladata: a cirkusztörténeti kutatómunkának, oktatásnak, a növendékek szakdolgozat írásának segítése, valamint a szaktanárok gyakorlati oktató tevékenységéhez igényelt anyagok beszerzése, osztályozása, tárolása, karbantartása.

A tanulói jogviszony alapján a Könyvtár könyvállományának egy része a tanulók számára kölcsönözhető. A szülők a kikölcsönözött könyvekért anyagi felelősséget vállalnak.

Könyvállomány nagyobbik része (ritka, egyedi, idegen-nyelvű, értékes kötetek) csak a könyvtár helyiségében olvasható. Nem kölcsönözhető az egyéb dokumentumok (folyóiratok, plakátok, műsorfüzetek, fényképek stb.).

Az iskola szerény keretek között **internet hozzáférést** biztosít a tanulók számára, melyet az órarendjükhöz igazodóan vehetnek igénybe.

## **6. Az iskola élet- és munkarendje, hagyományok**

### **6.1. Általános munkarend:**

Az Artistaképző délelőtti és délutáni munkarend szerint működik. Délelőtt a 9-12. évfolyam, délután 5-8. évfolyam növendékei járnak iskolánkba. A 13. évfolyam hallgatói változó időbeosztás szerint tanulnak. Az oktatási órák 30-45 percesek, melyeket összevontan, maximum 2 órában is tarthatunk. Az óráközi szünetek az összevont óra időtartamába beszámítanak. Ez alapján a dupla óra 90 percig tart.

#### ***Csöngetési rend:***

délelőtt	délután
1. Óra 8:30-9:00	1. óra 14:00-14:35
2. Óra 9:00-9:45	2. óra 14:35-15:20
3. Óra 9:45-10:30	3. óra 15:30-16:15
4. Óra 10:45-11:30	4. óra 16:25-17:10
5. Óra 11:30-12:15	5. óra 17:15-17:45
6. Óra 12:25-13:15	

Szükség esetén (pl. vizsgaidőszakban) eltérő csöngetési rend is alkalmazható.

A tanítás délelőtt és délután lépcsőzetes órakezdés szerint zajlik és órarendtől függően fejeződik be.

Egy-egy osztálynak, egy tanítási napon 5-8. évfolyamig maximum 6 szakóra, 9. évfolyamtól legfeljebb 7 szakóra tartható.

Az órarend összeállításánál törekedni kell arra, hogy nehéz fizikai terhelésű órát könnyű kövessen.

### **6.2. Hagományos rendezvények, a tanév fontosabb eseményei:**

- tanévnyitó ünnepség
- összevont szülői értekezlet, szeptember első felében, ahol a szülők tájékoztatást kaphatnak a tanév folyamán várható eseményekről, a tanévkezdéshez szükséges információkról
- Nyitott napok november első felében, a negyedévi vizsgák előtt. A képzés iránt érdeklődők betekinhetnek az órai munkába, megismerkedhetnek képzési rendszerünkkel. A szülők felmérhetik gyermekük szakmai fejlődését
- negyedévi vizsgák előkészítő osztályoknak, november második felében
- karácsonyi ünnepség (a büfé és karácsonyfa a Szülői Munkaközösség ajándéka)
- félévi vizsgák minden osztálynak az éves munkatervben meghatározott tantárgyakból
- osztályonkénti szülői értekezlet, melynek célja a gyermekek félévi munkájának értékelése,

- a felmerülő problémák megbeszélése
- háromnegyed évi felmérő 8. osztályos növendékeinknek, célja a szakosítás előkészítése
- Házi vizsgák, jellemzően azokból a tantárgyakból, amelyek a vizsgaelőadáson nem szerepelnek. Az aktuális vizsga tantárgyakat az osztályok számára, az igazgató határozza meg a nevelőtestület javaslata alapján. A vizsgák nyilvánosak.
- Év végi vizsgaelőadás, ahol az érdeklődők tájékozódhatnak a tanulók fejlődéséről, az iskola egész éves szakmai tevékenységének eredményéről. A vizsga egyben a 12. és 13. évfolyamos tanulók szakmai záróvizsgájának gyakorlati vizsgarésze.
- Öregdiák-öregtanár találkozó, a vizsgaelőadáshoz kapcsolódóan. A vizsgaelőadásra meghívást kapnak az intézetben végzett tanulók és volt kollégáink.
- pedagógusnap
- tanévzáró ünnepség

## **7. Iskolai közélet**

### **7.1. Szülői Munkaközösség**

#### **7.1.1. Tagjai**

Az Artistaképző vezetésében a szülők képviselőjét a Szülői Munkaközösség választmánya látja el.

A Szülői Munkaközösség választmányát szavazással választják meg.

#### **7.1.2. Hatásköre**

##### **Döntési jogkörébe tartozik:**

- a Szülői Munkaközösség működési rendjének, munka-programjának megállapítása
- képviselőjében eljáró személyek megválasztása
- a rendelkezésre álló pénzeszközökből az Artistaképzőnek nyújtandó felhasználás módjának megállapítása

##### **Véleményezési jogkört gyakorol:**

- a tanév rendjének meghatározásában
- a Szervezeti és Működési Szabályzatnak a szülőket érintő rendelkezéseiben, pl. tanórán kívüli foglalkozások
- a Nevelési és Pedagógiai Programmal kapcsolat
- az Artistaképző és a család kapcsolattartási rendjének kialakításában
- a szülőket anyagilag is érintő ügyekben
- a szülői értekezletek napirendjének meghatározásában
- a házirend megállapításában

## **8. Feltételek**

### **8.1. Tárgyi, infrastrukturális feltételek**

#### ***Iskolaépület***

A Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola székhelye a VII. kerületben, a Lövölde térnél van önálló épületben, három gyakorlóteremmel:

- A földszinten található a 7x7 m-es Domonkos terem, melyet elsősorban tánc és célgimnasztika oktatására alakítottunk ki.
- Az első emeleten, a 12x6 m-es Baross teremben folyik a szaktantárgyi órák többsége. Ez egyben a legnagyobb termünk.
- A nemrég elkészült I. emeleti kisterem, amely a pantomim és a színészmesterség órák színtere.
- A második emeleten a Hortobágyi terem van, mely az akrobatika órák megtartására alkalmas leginkább.

Könyvtárunkat az iskola második emeletén, a folyosón helyeztük el. Az elméleti órákat előzetes megállapodás szerinti helyszínen tartjuk.

### ***Telephely***

Telephelyünkön (XIV. ker., Hungária krt. 215-217.) 10 különböző nagyságú szaktanteremben biztosítjuk a Központi Programnak megfelelő felkészülési, gyakorlási lehetőséget tanulóink számára:

- új terem (184 m<sup>2</sup>)
- régi terem (184 m<sup>2</sup>)
- kisterem (128 m<sup>2</sup>)
- nagyterem (360 m<sup>2</sup>)
- Hippodrom (170m<sup>2</sup>)
- Próbaterem 1 (75 m<sup>2</sup>)
- Próbaterem 2 (157 m<sup>2</sup>)
- Próbaterem 3 (72 m<sup>2</sup>)
- Próbaterem 4 (108 m<sup>2</sup>)
- Próbaterem 5 (124 m<sup>2</sup>)

**A pedagógiai program végrehajtásához szükséges nevelő-oktató munkát segítő eszközök, felszerelések jegyzékét külön mellékletben csatoljuk.**

### ***Tankönyv választás rendje***

Az iskola az elméleti tantárgyakat a szakma specifikus jellege miatt, saját jegyzetek alapján oktatja.

### ***A szülő köteles biztosítani***

- gyakorlati oktatáshoz: tornaruha, tornász papucs, tisztálkodási eszközök (törölköző, szappan),
- elméleti képzéshez: füzet, íróeszköz, tankönyvek, szakmai jegyzetek (az intézetben megvásárolhatók).

### **8.2. Szakmai személyi feltételek**

Az Artistaképző működése jelenleg 17 fő pedagógus létszámra tervezett. Közöttük van artistaművész, tornász, táncpedagógus, balett-művész, pantomimművész, színészmesterség tanár.

Tanáraink jelentős része több szakágban is járatos. Sokuk 30-40 éves szakmai múlttal rendelkezik.

Szaktanáraink a produkciók elkészítésén túl foglalkoznak növendékeink cirkuszi életre történő felkészítésével is. Így megtanulják többek között a felszerelések, kosztümök karbantartását, gondozását, fellépésre történő előkészítését. A cirkuszi próbák rendjét,

alapvető szabályokat, kialakult szokásokat.

A kaszkadőrképzést az Akció Kaszkadőr Betéti Társaság oktatóival oldjuk meg, az együttműködési megállapodás szerint.

## **9. Egészségnevelési és környezeti nevelési program**

Az ENSZ 57. közgyűlése a 2005-2014 közötti évtizedet a *Fenntarthatóságra nevelés évtizedének* nyilvánította, egy teljes évtizedet szánva arra, hogy az oktatás minden szintjét és formáját áthassák a fenntarthatóság, a környezet- és az egészségvédelem alapértékei. E cél elérését nagymértékben szolgálják az iskolák környezeti- és egészségnevelési programjai. A két nevelési terület szervesen kapcsolódik egymáshoz.

Mivel tanulóink más középiskolákban kapják meg az iskola-egészségügyi és védőnői ellátást, ezért az Artistaképző egészségnevelési teendői nem nevezhetők általánosnak. A kerületi ÁNTSZ-tal és védőnővel egyeztetve Egészségnapokat szervezünk, melyben az egészséges táplálkozás fontosságára, az alkohol és a dohányzás veszélyeire hívjuk fel a diákok figyelmét. Az Egészségnapon való részvétel minden tanuló számára kötelező.

Iskolánk egészségnevelési és környezeti nevelési programja meghatározó elemei a következők:

### **9.1. Törvényi háttér**

Hazai jogszabályi háttér:

- Alkotmány 18.§ és 70.§
- Környezetvédelmi törvény (1995. évi LIII. tv.) 54.§
- Nemzeti Fejlesztési Tervben a fenntarthatóságnak való megfelelés
- NAT-ról kiadott 243/2003. sz. kormányrendelet
- A közoktatásról szóló 1995. évi LXXIX. törvény
- A **nemzeti köznevelésről szóló** 2011. évi CXC. törvény (Magyar Közlöny 2011. évi 162. szám);
- A **nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény módosításáról szóló** 2012. évi CXXIV. törvény (Magyar Közlöny 2012. évi 99. szám);
- A **szakképzésről szóló** 2011. évi CLXXXVII. törvény (Magyar Közlöny 2011. évi 160. szám);
- A **szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény módosításáról szóló** 2012. évi LXXI. törvény (Magyar Közlöny 2012. évi 74. szám);
- Az **állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló** 217/2012. (VIII.9.) Korm. rendelet (Magyar Közlöny 2012. évi 106. szám);
- Az **Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről** szóló 150/2012. (VII.6.) Korm. rendelet (Magyar Közlöny 2012. évi 88. szám)
- **2013. évi Országos Képzési Jegyzék** (hatályos: 2013.03.29-től)
- **2011. évi Országos Képzési Jegyzék** (hatályos: 2011.07.26-tól)
- **2012. évi CCXV. törvény** az egyes szakképzési és felnőttképzési tárgyú törvények módosításáról
- A **nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról** szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet
- 20/2012. EMMI rendelet (1) Az iskola pedagógiai programjáról



- 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet
- 2005. évi LXXXVIII. törvény a közérdekű önkéntes tevékenységről
- Nemzeti alaptanterv - 110/2012. (VI. 4.) kormányrendelet melléklete
- Nemzeti Önkéntes Stratégia 2011-2020 - 1068/2012. (III.20.) kormányhatározat melléklete
- 1993. évi LXXIX. törvény a közoktatásról

## **9.2. Erőforrások**

### *9.2.1. Személyi erőforrások*

#### *Belső*

- az iskolában dolgozó pedagógusok példamutatása adja elsősorban a környezeti nevelés hitelességét
- a technikai dolgozók napi munkájukat igyekezzenek környezetbarát technikákkal megvalósítani, munkájukban legyenek igényesek, nyitottak az ésszerű változásokra, érdeklődők az iskolai élettel szemben
- a környezeti nevelés hagyományai között megtaláljuk az önkéntességet, amire a mi iskolánkban is számíthatunk
- a belső erőforrás fontos tényezői a tanulók

#### *Külső*

- a partner intézményekkel a kapcsolattartás megfelelő
- a szülőkkel való kapcsolattartás az 5-8. évfolyamokban ideális, A 9-13. évfolyamokban is magasabb, mint az jellemző ennél a korosztálynál
- a szemléletformáláson keresztül a kevésbé érdeklődőket is jobban be tudjuk vonni a közös munkába

### *9.2.2. Anyagi erőforrások*

- az alapító támogatása az iskola környezeti nevelés programjának megvalósításához
- pályázatok segítségével, pl. nyári táborozás, iskolai környezetfejlesztés, energiatakarékos működés

## **9.3. Alapelvek, célok**

### *9.3.1. Alapelvek, jövőkép, hosszú távú célok*

#### **Általános célok, értékek a környezeti és egészségügyi nevelésben**

- az egyetemes természetnek, mint létező értéknek tisztelete és megőrzése, beleértve az összes élettelen és élő létezőt, így az embert is, annak környezetével, kultúrájával együtt
- a Föld egészséges folyamatainak visszaállítására, harmóniára törekvés
- a bioszféra és a biológiai sokféleség megőrzése
- a testi-lelki egészség megőrzése

#### **Az iskola hitvallása**

A környezet-és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természet-környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, mivel az ember a természet része. Az általa okozott természeti-környezeti szennyeződések károsan hatnak

vissza a saját szervezete működésére.

A cirkuszi, utazó életforma lehetőséget kínál a különböző kultúrák megismerésére. Fontos, hogy az utazó cirkusz az aktuális környezethez gyorsan alkalmazkodjon, az ott élők nyugalma ne zavarja, a környezetét tisztán tartsa, a szükséges beavatkozásokat helyre állítsa.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket és programjainkkal a szülők környezet-és egészségtudatos magatartását is fejleszteni kívánjuk.

### **Hosszú távú pedagógiai célok**

- az általános célokra vonatkozó érték- és szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozása
- az ökológiai gondolkodás kialakítása, fejlesztése
- rendszerszemléletre nevelés
- holisztikus szemléletmód kialakítása
- fenntarthatóságra nevelés
- a környezet-etika hatékony fejlesztése
- érzelmi és értelmi környezeti nevelés
- tapasztalaton alapuló, kreatív környezeti nevelés
- tolerancia kialakítása
- a környezettudatos magatartás és életvitel segítése
- az állampolgári – egyéb közösségi – felelősség felébresztése
- az életminőség fogyasztáson túlra mutató alkotóinak keresése
- az egészség és a környezet összefüggéseinek feltárása
- ismeretek és jártasságok kialakítása, amelyek segítségével képesek lesznek megelőzni az egészségügyi problémákat, illetve csökkenteni azok súlyosságát.
- helyzetfelismerés, ok–okozati összefüggések
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképesség
- globális összefüggések megértése
- létminőség választásához szükséges értékek, viselkedési normák kialakítása
- az orvostudomány eredményeiből levonható helyes magatartásra, tevékenységre történő aktivizálás
- a családi életre nevelés fejlesztése
- az egészséges életvitelhez szükséges képességek fejlesztése

### *9.3.2. Konkrét célok és feladatok*

- természeti – épített – szociális környezetünk ismerete, óvása, fejlesztése
- helyi értékek és problémák feltérképezése
- helyi célok megfogalmazása (pl. cirkuszi környezet megismerése, a környezetbarát cirkusz-szemlélet kialakítása, cirkuszi állatokról való megfelelő gondoskodás, energiatakarékosság, iskolai környezet megóvása stb.)
- lakóhely megismerése (értékek, gondok – a megoldás módjai)
- hagyományok védelme: család – iskola – cirkusz
- azonosságtudat fejlesztése a fenti szinteken
- a szülőkkel, az iskola környezetében élőkkel a kommunikáció fejlesztése
- legalapvetőbb egészségvédelmi ismeretek megismertetése
- az egészségre káros szokások biológiai-élettani-pszichés összetevőinek megismertetése
- mindennapi testedzés: a szakmai programban biztosított

## **9.4. Tanulásszervezési és tartalmi keretek**

### *9.4.1. Tanórai keretek*

- szakmai tantárgyakba beépítve a test fejlesztésének, az egészségmegőrzésnek a tantárgyhoz kapcsolódó gyakorlati és elméleti ismeretei
- osztályfőnöki órákon környezet-és egészségvédelmi témák

### ***A tantárgyak lehetőségei***

A tanulók

- ismerjék a szakma gyakorlásához kapcsolódó természet és környezetvédelmi ismereteket, ezeket tudják megfelelően hangsúlyozni, kiemelni
- ismerjék a szakmához kapcsolódó higiéniai követelményeket és tudják ezeket a gyakorlatban alkalmazni
- ismerjék a szakmai ártalmak hatását az emberi szervezetre, legyenek képesek az egészségkárosodás megelőzésére
- ismerjék meg a szakma történetét és lássák a környezetre gyakorolt hatását
- legyenek képesek a tényeket szakma-specifikusan kiegészíteni, ezzel is erősítve ökológiai szemléletüket
- sajátítsák el a szakma-specifikus munkát, és legyenek birtokában a környezetvédelmi ismereteknek
- tudják kiemelni a szakma környezetterhelő hatásait, ismerjék a védekezés lehetőségeit (hulladékkezelés, stb.)
- ismerjék a környezetbarát technológiákat, a környezetbarát anyagokat, a termékek használatát
- sajátítsák el az anyag- és energiatakarékos gazdálkodási módokat
- látogassák meg a szakmához kapcsolódó (helyi) létesítményeket, figyeljék meg a helyes környezetvédelmi technológiákat a gyakorlatban
- tudják mérni a környezetet károsító elemek hatásait szakma-specifikus eszközökkel

A tanulóknak

- alakuljon ki a munkafegyelem és technológiai fegyelem
- alakuljon ki a modern rendszertani szemlélet a szakmai oktatás során

A konkrét tantárgyi feladatokat a munkaközösségeknek kell kidolgozniuk külön megvalósítási ütemterv szerint!

### ***Nem hagyományos tanórai foglalkozások***

Nem hagyományos tanórai foglalkozás lehet minden olyan új tanítási-tanulási módszer, amelynek a tantárgyak tananyagának elsajátíttatása a célja, de színtere nem a szokásos tanóra, s a helyszíne akár az iskolán kívül is lehet. (De tanítási naplóba beírt óra!)

A nem hagyományos tanórai foglalkozások közös és alapvető jellemzője, kritériuma a komplexitás. Ennek lényege:

- a tantárgyakon átívelő ismeretek összekapcsolása, egy adott tartalom sokoldalú megközelítése
- a sokféleség összekapcsolódása a különféle tevékenységek által
- a természet és társadalom kapcsolatrendszerének holisztikus megközelítése
- kapcsolatközpontúság
- értelem és érzelem egysége

### ***9.4.2. Tanórán kívüli foglalkozások***

Minden olyan foglalkozás, amely a nem hagyományos tanórai foglalkozások témakörében is megtalálható, de nem kerül be a tanítási naplóba (pl. nyári szakmai gyakorlat).

### **9.5. Módszerek**

- terepgyakorlatok
- táborok
- egyszerű megfigyelések
- célzott megfigyelések, mérések
- természetvédelmi és fenntartási munkák
- rekonstrukciós munkák
- csoportszervezés a környezet-egészségügyi nevelés érdekében
- tanulmányi kirándulás
- szakmai napok diákszervezéssel
- múzeumlátogatás
- pályázatok
- interjú
- kérdőív
- kutatómunka

### **9.6. Az iskolai környezet**

#### **A példamutató iskolai környezet tényezői**

- termék, folyosók, mellékhelyiségek, udvar tisztasága és esztétikus kialakítása
- növények, élősarok
- anyag- és energiatakarékos, környezetbarát iskolaműködtetés
- szelektív hulladékgyűjtés
- pedagógusok és technikai dolgozók példamutatása
- faliújságon „zöld és egészség” rovat

A megvalósítási tervben a tantestület közreműködésével kidolgozni a konkrét feladatokat.

### **9.7. Kommunikáció**

*Iskolán belül:*

Munkaértekezletek, faliújság, felelősök rendszere (DÖK), egyéni beszélgetések, iskolagyűlések, elektronikus úton

*Iskolán kívüli:*

Tájékoztató füzet, szülői értekezletek, SZMK megbeszélések, partner-nap, elektronikus úton.

### **9.8. Minősegbiztosítás / minőségellenőrzés**

A környezet-egészségvédelmi nevelés pedagógiai céljai, feladatai, illetve előírt követelményei határozzák meg azokat a tartalmakat, melyek értékelése a feladatunk. Nevelő tevékenységünk során szakítani szeretnénk a passzív befogadás, az uniformizálás rossz gyakorlatával. Az értékmegőrzésre, az értékteremtésre és értékátadásra vállalkozunk, a gyermek teljes személyiségének fejlesztésére.

A pedagógus környezet-egészségvédelmi nevelési gyakorlatának színvonalát minősíthetjük az alábbi elvárások megítélésével.

- rendelkezzenek mindazon ismeretekkel, szakmai hozzáértéssel és személyiségvonásokkal, amelyek a környezettudatosság és az együttélési morál alakítása során mintaként szolgálnak
- felkészülésükben törekedjenek az együttműködésre
- törekedjenek fenntartani az egyensúlyt a személyiség szabadsága és a munkavégzés rendje között
- tanulóik számára jól szervezett tevékenységek során biztosítanak sokoldalú, személyes tapasztalatszerzési lehetőséget és kommunikációs helyzetet
- adjanak alkalmat az önálló elemzés, szabály, sejtés tanulói megfogalmazásának
- segítsék a szabály, összefüggés, megállapítás napi élethelyzetekben megjelenő példáinak és szükségszerűségeinek felismerését
- biztosítsanak olyan lehetőségeket, hogy a tananyag legyen természetes valóságában tanulmányozható és élményszerű
- szervezzék meg az egyéni és kooperatív tanulás formáit, biztosítsák a differenciálás lehetőségeit a képességek fejlesztésének folyamatában
- a rendszerszemléletű gondolkodás kialakulását célozza meg

A tevékenységek szervezése és koordinálása során biztosítsák:

- a tanulói kíváncsiság megőrzését
- az aktivitás fenntartását és megerősítését
- a belső motivációs bázis fejlesztését
- az általános és különleges adottságok felismerését, fejlesztését
- a megismerő és rövid úton célravezető stratégiák felismerését, lehetőségeit
- a tanuló jogát véleményének megfogalmazására, a tévedésre, elgondolásainak módosítására, az új utak keresésére
- az igények kialakulását a gondolatmenetek elemzésére; a problémamegoldás folyamatának tudatos tervezésére, megvalósítására és a szükséges következmények számbavételére is

Ellenőrző-értékelő tevékenységünk szempontjai:

- az ellenőrzés bizalomra épüljön és az elért tudásszint megismerésére irányuljon, ennek alapján lehetséges a további célmeghatározás
- mindig biztosítsuk a javítás lehetőségét, mely tükrözze a következetes igényességet
- Az értékelés során a nevelő körültekintő, lényegre irányuló, tárgyilagos, egyértelmű információkat adjon, mely tükrözi a fejlődés irányát és fokát, minősítve a személyes előrehaladást és határozott instrukciókat adva a továbblépéshez.
- Fontos az összefüggések meglátásának segítése.

A környezet-egészségvédelmi nevelés eredménye nem mérhető olyan egzakt módon, mint a tantárgyi tudás. Az sem egyértelmű, hogy mi tekinthető az iskolai és mi a családi nevelés eredményének! A fejlődés folyamatos követése és az iskolai célokkal történő összevetése alapvető nevelői kötelesség. Tanulóink neveltségi szintje és beállítódásának értékelése magatartásuk és szorgalmuk minősítéseként jelenjék meg.

Eredményvizsgálatunk

- egyes tanulók esetében

- az iskolai cél- és értékrendszer megvalósulására
- a szociális képességek alakulására
- a beállítódások és értékorientáció fejlődésére

- a csoporthelyzet megismerésére
- a konfliktuskezelés módjára irányul.
- osztályközösségek esetében
- a csoportviszonyok alakulásának
- a közvéleménynek, a morális gondolkodásnak
- az informális kapcsolatrendszernek
- a tevékenységrendszernek a megismerésére irányul.

Eredményvizsgálati módszereink a következők lehetnek:

- folyamatkövető megfigyelés
- célzott megfigyelés
- helyzetfelmérés (szociometriai vizsgálat)
- tevékenységelemzés
- egyéni és csoportos megbeszélés, interjú.

A nevelői követelmények teljesítéséről az intézmény belső ellenőrzési szabályzata részletes előírásokat tartalmaz.

Választott módszereink lehetnek:

- a személyiségjellemzők és a feladatellátás minőségének megfigyelése
- spontán és irányított személyes beszélgetések
- írásos felmérés, illetve kérdőíves vizsgálat
- nevelői teljesítmény és dokumentáció elemzése
- a helytállás aktivitásának és minőségének követéses vizsgálata

### **9.9. Továbbképzések**

*Belső:* nevelési értekezletek, tanfolyamok

*Külső:* konferenciákon, továbbképzéseken, rendezvényeken való részvétel.

### **9.10. Mindennapi testnevelés programja**

A Baross Imre Artistaképző Szakközépiskola és Szakiskola alaptevékenysége körében mozgásoktatással foglalkozik. A mindennapi testedzés alapfeladatként biztosított az iskolában. A szakmai program tartalmazza azokat a tartalmi elvárásokat, amelyeknek a mindennapi testedzés során meg kell valósulniuk.

## **II. Szakmai program**

### **1.1 Az artista képzés struktúrája**

*A képzési idő*

Évfolyamok száma: 9

Összes óra szám: 8210 óra

Elmélet aránya: 20 %

Gyakorlat aránya: 80 %

*A képzés tantárgyai:**Szakmacsoportban közös tantárgyak:*

Osztályfőnöki óra

Gazdasági és jogi ismeretek

Cirkusztörténet

Akrobatika

Ügyesség

Pantomim

Színészmesterség

Tánc

Függőszer

Célgimnasztika

Szakmai gyakorlat

*Speciális szakmai tantárgyak:*

Akrobata

Légtornász

Zsonglőr

Bohóc

Egyensúlyozó

*A szakmai tantárgyak és azokra fordítandó óraszámok éves összesítésben:*

Évfolyam Tantárgy	5./E.I	6./E.II	7./E.III	8./E.IV	9./Sz.I	10./Sz.II	11./Sz.III	12./Sz.IV	13./műv.k	összesen
Osztályfőnöki	36	36	36	36						216
Ügyesség	216	216	216	144						
Függőszer	144	144	144	144						576
Akrobatika	288	288	216	288	144	144	72	72		1512
Pantomim			72	72						144
Tánc	144	144	144	144	144	144	144	144	72	1224
Színészmesterség			72	72	72	72				288
Célgimnasztika					72	72				144
Fő szak					360	360	360	360	432	1872
Második szak					288	288	360	360	360	1656
Cirkusztörténet							72	72	36	180
Gazd. és jogi ism.							72	72		144
<b>Összesen:</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>900</b>	<b>900</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>	<b>960</b>	<b>900</b>	<b>7956</b>

*A szakmai tantárgyak és azokra fordítandó heti óraszámok:*

Évfolyam Tantárgy	5./E.I	6./E.II	7./E.III	8./E.IV	9./Sz.I	10./Sz.II	11./Sz.III	12./Sz.IV	13./műv.k
Osztályfőnöki	1	1	1	1					
Ügyesség	6	6	6	4					
Függőszer	4	4	4	4					
Akrobatika	8	8	6	8	4	4	2	2	
Pantomim			2	2					
Tánc	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Színészmesterség			2	2	2	2			
Célgimnasztika					2	2			
Fő szak					10	10	10	10	12

Második szak					8	8	10	10	10
Cirkusztörténet							2	2	1
Gazd. és jogi ism.							2	2	
<b>Összesen:</b>	23	23	25	25	30	30	30	30	25

Szakképző évfolyamokon a fő-és második szakot tanító tanár javaslata alapján, a tantestület jóváhagyásával, a fő szakok, és a kiegészítő tantárgyak óraszámában változtatás engedélyezhető, de a heti óraszámában legfeljebb 20% eltérés lehet.

#### *Gyakorló fellépések:*

Oktató munkánk részét képezik a gyakorló fellépések, melyek szervesen beépülnek a tananyagba. Növendékeinket tudatosan szoktatjuk a nyilvános szereplésekhez. Az előkészítő osztályokban kevesebb számban és egyszerűbb feladatokkal, míg a szakos képzésben már elsősorban a leendő produkciójukkal és nagyobb mennyiségben szerepeltetjük tanulóinkat.

#### *Művészeti előadások látogatása:*

Iskolánk igyekszik növendékei számára kellő tájékozottságot nyújtani a cirkusz mai helyzetéről, szerepéről. Ennek legmegfelelőbb módja élő cirkuszműsorok látogatása. Ezért minden cirkuszműsort, mely számunkra elérhető, növendékeinkkel megtekintünk.

A társművészeti előadások iránti érdeklődés felkeltése szintén cél. Az Artistaképző által szervezett előadások megtekintése kötelező.

***A gyakorló fellépések, mint kötelező szakmai gyakorlat, és az Artistaképző által szervezett cirkuszlátogatások a tananyag részét képezik! Azokról történő indokolatlan hiányzás, késés, ugyanúgy igazolatlan órának számít, mintha tanóráról történt volna!***

## ***1.2. A kaszkadőr képzés struktúrája***

*A szakmai tantárgyak és azokra fordítandó óraszámok éves összesítésben:*

Évfolyam Tantárgy	összesen
Vállalkozási ismeretek	16
Akrobatika	64
Biztonságtechnika	16
Küzdősportok alapjai	96
Eséstechnika	168
Harci eszközök használata	128
Pirotechnika	8
Alpintechnika	16
Színpadai mozgás	32
Színésmesterség	32
Foglalkoztatás	16
Munkahelyi egészség és biztonság	8
<b>Összesen:</b>	<b>600</b>

***Elméleti óraszámok/aránya            20%***  
***Gyakorlati óraszámok/aránya        80%***



### 1.3. A pantomimes képzés struktúrája

A szakmai tantárgyak és azokra fordítandó óraszámok éves összesítésben:

Évfolyam Tantárgy	1/13.	2/14.	összesen
Munkahelyi egészség és biztonság	9		9
Foglalkoztatás		40	40
A míme meghatározó formai arculata – elméleti alapismeretek	95		95
Analitikus testtechnika gyakorlat	126	40	166
Drámai rögtönzés gyakorlat	139		139
Stílusgyakorlatok	126	80	206
Kiegészítő mozgásformák	54		54
Színháztudomány		48	48
Színpadra állítás gyakorlata		32	32
Pantomim produkció létrehozása		248	248
Gazdasági, jogi és vállalkozási ismeretek	9	8	17
<b>Összesen:</b>	<b>558</b>	<b>496</b>	<b>1054</b>

**Elméleti óraszámok/aránya**            **20%**

**Gyakorlati óraszámok/aránya**        **80%**

## 2. Az iskola értékelési és vizsgarendszere

### 2.1. Tanulói teljesítmények értékelése

A növendék fejlődésének értékelésénél szempontként szerepel adottságainak, valamint képzési szintjének megfelelő szakmai felkészültsége, a tanári instrukciók alkalmazásának mértéke:

- mennyi idő alatt tud feldolgozni egy-egy utasítást
- fizikai adottságait milyen mértékben tudja kihasználni a gyakorlatok végrehajtása során

A növendékek értékelése érdemjeggyel történik.

- jeles (5), ha a növendék a tantervben megfogalmazott anyagot 100%-os mértékben elsajátította, fizikai adottságait teljes egészében képes hasznosítani, instrukció feldolgozása gyors
- jó (4), ha a tantervi anyagot legalább 90%-ban elsajátította, fizikai adottságait átlagosan 80%-ban képes kihasználni, instrukció feldolgozása jó
- közepes (3), ha a tantervi anyagot legalább 70%-ban elsajátította, fizikai adottságainak kihasználtsága, instrukció feldolgozása átlagos
- elégséges (2), ha a tantervi anyagot csak 50%-ig sajátította el, fizikai adottságainak kihasználtsága alacsony, instrukció feldolgozása lassú
- elégtelen (1), ha a tantervi anyagot 50%-nál kisebb mértékben sajátította el, fizikai adottságait csak kis mértékben vagy egyáltalán nem tudja hasznosítani, instrukciók feldolgozására csak rendkívül lassan vagy egyáltalán nem képes

Ez alól a kivétel a Célgimnasztika tantárgy, ahol az értékelés módja:

- megfelelt, ha a tanuló a tanár által előírt egyéni edzés programot 75%-ban teljesítette
- nem felelt meg bejegyzéssel történik, ha 75% alatt teljesít

A szakmai gyakorlat értékelésénél a gyakorlatanyag teljesítésén túl, szempontként szerepel az

előadásra felkészülés és azt követően az eszközökről, kosztümökről való gondoskodás, a magatartás a teljes gyakorlat ideje alatt, a fellépés helyszínére vonatkozó munkarend és egyéb előírások betartása (pl. házirend, munkavédelmi szabályzat). A bizonyítványban az érdemjegy mellett feltüntetésre kerül a tanévben teljesített szakmai gyakorlat napjainak száma (folyamatos szerződésnél naptári nap szerint számítva).

A magasabb évfolyamba lépés feltétele a tananyag legalább közepes szintű teljesítése.

### *Írásbeli beszámoltatás formái*

- házi dolgozat készítése az adott időszak tananyagából a tanár által meghatározott témakörben
- iskolai dolgozat

A tanulókat legalább két héttel előbb tájékoztatni kell a dolgozatírás idejéről, ill. a leadás határidejéről.

A témazáró dolgozatról és a megszerzhető érdemjegy súlyáról a tanulót előzetesen tájékoztatni kell (félévi, év végi jegy).

### *Otthoni felkészülés*

Otthoni felkészülést igénylő feladatot csak elméleti témában lehet elrendelni. Mozgáselemeket tartalmazó tananyag házi feladatként történő elrendelése szigorúan tilos.

## **2.2. Magatartás és szorgalom**

### ***A növendék magatartása:***

- példás, ha viselkedése példamutató, tanáraival szemben tisztelettudó, növendéktársaival kapcsolata jó, segítő- és szolgálatkész, figyelmes
- jó, ha fegyelmezett, viselkedésével nem zavarja az órai munkát, de időnként apróbb szabálytalanságokat követ el (pl. beszélgetés az óra alatt), szaktanári intőt kapott
- változó, ha rendszeresen megbontja az órai fegyelmet, tanáraival udvariatlan, társai munkáját zavarja, osztályfőnöki intőt kapott a félév folyamán
- rossz, ha az órai munka során megtagadja a tanár utasításait, udvariatlan, visszabeszél, társait rendszeresen inzultálja, agresszív, kötekedő, igazgatói intőt kapott a félév folyamán

### ***A növendék szorgalma:***

- példás, ha az órai munkában aktív, igyekvő, szívesen és önállóan vállal külön feladatokat, nincs igazolatlan hiányzása, képességeinek maximumát nyújtja
- jó, ha végrehajtja az órai feladatokat, figyelme időnként elkalandozó, külön feladatokat csak kérésre vállal, nincs igazolatlan hiányzása, egy, legfeljebb két késése van, képességeihez mért teljesítménye nem egyenletes
- változó, ha rendszeresen figyelmeztetni kell órai kötelességeire, csak tanári felszólításra hajtja végre a gyakorlatokat, az önállóan végzendő gyakorlatanyagot csak részben hajtja végre, sokszor késik, igazolatlan hiányzása maximum 6 óra, képességeihez mérten romló teljesítmény
- hanyag, ha órai munkáját rendszeresen elhanyagolja, figyelmetlen, ezért a tanári utasításokat nem tudja végrehajtani, társai munkáját rendszeresen zavarja, az önálló feladatokat csak ritkán végzi el, rendszeresen késik, igazolatlan hiányzásai meghaladják a

6 órát, képességeihez mérten mélyen alulteljesít

13. évfolyamon magatartást és szorgalmat érdemjeggyel nem kell minősíteni.

### **2.3. Belső vizsgarendszer**

A növendék teljesítményének felmérésére az iskola vizsgarendszere szolgál, mely eltérő az alapozó-, a szak- és a művészképző évfolyamokon.

#### **5-8. évfolyam (előkészítő képzés):**

Az előkészítő képzés időszakában évente három vizsgán vesznek részt a növendékek, kivéve 8. évfolyamon, ahol négy vizsgát tartunk a tanév folyamán:

1. *Negyedévi vizsga* november második felében. Vizsga tantárgyak: ügyesség, akrobatika, függőszer. A vizsga célja: felmérni a növendék szakmai fejlődését, nem megfelelő előmenetel esetén szaktárgyi vagy általános figyelmeztetés, illetve súlyosabb esetben eltanácsolás. A vizsga zártkörű.
2. *Félévi vizsga* január második felében. Vizsga tantárgyak és a vizsga célja megegyezik az 1. vizsgával. A vizsga zártkörű.
3. *Háromnegyedévi vizsga* március végén. **Csak 8. évfolyamos növendékek részére!** A vizsga célja felmérni a szakosítás előtt álló növendékek előző évek folyamán szerzett tudását azon tanár kollégák részére is, akik nem tanították a növendékeket, de reális számterveik elkészítéséhez ez elengedhetetlenül szükséges.
4. *Év végi vizsga* 5-8. évfolyam végén, minden tantárgyból. A vizsga nyilvános. Célja megegyezik az 1. és 2. vizsga céljával valamint itt nyílik lehetőség a nyilvánosság miatt arra, hogy felmérjük a növendékek előadói képességeinek fejlődését. *Szakosító vizsga* 8. évfolyamosoknak az év végi vizsgán belül. Azon növendékek, akik nem felelnek meg a szakosítás feltételeinek, illetve nem indul olyan szaktantárgy, amely képességeiknek megfelelné eltanácsolhatók.

#### **9-12. évfolyam (szakképzés):**

A szakképzés időszakában évente két vizsgán vesznek részt a növendékek:

1. *Félévi vizsga*, ahol a szaktárgyból vizsgázik a növendék. A vizsga célja, felmérni a növendék előmenetelét a választott szakon.
2. *Év végi vizsga*, ahol minden tantárgyból vizsgázik a növendék, de lehetőség szerint több tantárgy vizsgaanyaga közös produkcióban ötvözhető. A vizsga célja a szakmai számonkérésen túl, olyan produkció bemutatása, amely már alkalmas rendszeres fellépéseken való részvételre. Továbbá itt nyílik lehetőség, hogy felmérjük, hogyan tudja a növendék alkalmazni a különböző szakórákon tanultakat. A 12. évfolyam végén azon növendékek részére, akik nem felelnek meg a művészképzéshez előírt feltételeknek, ez egyben tanulmányaik befejezését jelentő záróvizsga, mely gyakorlati és írásbeli vizsgarészből áll.

#### **13. évfolyam (művészképzés):**

1. *Félévi vizsga*: a növendékek ebben az időszakban már rendszeresen szerepelnek, így számukra a vizsga célja, tájékoztatást adni a tantestület részére a szakmai és művészi felkészültség szintjéről.
2. *Év végi vizsga*: a tanulmányok befejezését jelentő szakmai záróvizsga. A vizsga gyakorlati és szóbeli vizsgarészből áll.

## **2.4. A képzéssel megszerezhető szakképesítések**

### ***A/ artista (középfokú)***

artista (akrobata)  
artista (légtornász)  
artista (drót-egyensúlyozó  
    egykerékű-egyensúlyozó  
    görgő-egyensúlyozó  
    kard-egyensúlyozó  
    kerékpár-egyensúlyozó  
    kéz-egyensúlyozó  
    perzs-egyensúlyozó  
    szabad létra-egyensúlyozó)  
artista (zsonglőr)  
artista (bohóc)  
artista (asszisztens)  
artista (egyéb zsánerek)

#### *Bizonyítvány megszerzésének feltételei:*

- alapfokú közismereti iskolai végzettség, alpműveltségi vizsga előírható attól az időponttól, mikor - jogszabály alapján – az alpműveltségi vizsga legkorábban letehető
- legalább egy szakterületen sikeres gyakorlati vizsga

### ***B/ artistaművész (felsőfokú)***

#### *Bizonyítvány megszerzésének feltételei:*

- legalább 6 hónap szakmai gyakorlat
- középiskolai végzettség (érettségi bizonyítvány)
- cirkusztörténeti, művészetelméleti vagy szakmódszertani témában készült szakdolgozat készítése és megvédése

### ***C/ kaszkadőr (gyalogos)***

#### *Bizonyítvány megszerzésének feltételei:*

- szakmai gyakorlat a kaszkadőrszakértő tanár irányítása mellett
- filmes szereplés

### ***D/ pantomimes***

#### *Bizonyítvány megszerzésének feltételei:*

- szakdolgozat készítése és megvédése
- önálló produkció létrehozása

### **3. Tantárgyak**

#### **Artista szak**

##### **3.1. Cirkusztörténet**

###### ***11/Sz. III. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

###### ***1. Bevezetés***

*kb. 8 óra*

A cirkusz, mint szórakoztató intézmény, társadalmi megítélése, mint képzőművészeti, irodalmi alkotások témája, szaknyelve, történetének forrásai.

###### ***2. Elméleti kérdések***

*kb. 6 óra*

A társadalomtudományok (esztétika, művészetszociológia, művészetpszichológia, szemiotika) eredményeinek alkalmazhatósága a cirkusz tanulmányozásában.

###### ***3. Határterületek***

*kb. 4 óra*

Az artista produkciók történeti szerepe a polgáriasodó társadalmak közművelődési intézményrendszerében (sport, színház, varieté, menaszéria).

###### ***4. A cirkusz előzményei***

*kb. 10 óra*

A mágia, az ókori keleti civilizációk emlékanyaga: Görögország és a római játékok, a középkori vásárok, a „commedia del arte”.

###### ***5. A modern cirkusz történetének nagy fejezetei***

*kb. 30 óra*

A modern cirkusz születése Angliában; az artisztikus, romantikus francia cirkusz; a klasszikus német cirkusz; a szenzáció-cirkusz az USA-ban; az orosz cirkuszművészet; a XX. század utolsó negyede, Roncalli, földrajzi régiók, egyes országok cirkusztörténete.

###### ***6. A cirkuszélet sajátosságai***

*kb. 14 óra*

A produkciók felépítése, kialakulásának módja, a számzsánerek osztályozása, egyes műsorok és artistaprodukciók tartalomelemzése.

###### ***12/Sz. IV. évfolyam, évi 64 óra (heti 2 óra)***

###### ***1. Bevezetés***

*kb. 4 óra*

A cirkusz Magyarországon – magyar cirkuszművészet; a szakma nemzetközi jellege.

**2. Magyar cirkusztörténet***kb. 30 óra*

A cirkusz előzményei; a modern cirkusz megjelenése, angol műlovarok; reformkor; a XIX. század második felének kiemelkedő cirkuszai (Renz), a századforduló, a Fővárosi Nagycirkusz története, a XX. század kiemelkedő egyéniségei.

**3. A számzsánerek***kb. 14 óra*

Az egyes számtípusok részletes elemzése (akrobatikus produkciók, állatidomítás, bohócok stb.), kitekintés.

**4. Összefoglalás***kb. 16 óra*

A két év alatt tanultak összefoglaló áttekintése, felkészülés az érettségire (tételek kidolgozása, felmondása).

**13/Művészképző évfolyam, évi 36 óra (egyéni konzultáció)****1. Szakdolgozati konzultáció***kb. 36 óra*

A tudományos igényesség ismertetése. A tanár segít a diplomamunka témájának és a felhasználható irodalomnak a kiválasztásában, valamint biztosítja az irányítást az anyaggyűjtésben, a feldolgozásban és a dolgozat megszerkesztésében.

**3.2. Akrobatika****5/E. I. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)**

Általános bemelegítés, célgimnasztika az évfolyam igénye szerint. A gyakorolt anyagok elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**1. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztikai alapelemek, izolációs gyakorlatok elsajátítása (láb-, törzs-, kar- és fejtartások különböző testhelyzetekben) járások zenére is, futások.

Guruló átfordulások (előre, hátra, zárt- és nyitott lábtartással) testsúly áthelyezések

Fellendülés kézállásba

Guruló átfordulás hátra, kézállásba kiszúrás

Lép-sasszé

Fejállás

Cigánykerék (két oldalra)

Fejállás bukfenc

Kézállás bukfenc

Minden óra végén erőfejlesztés, és nyújtás, lazítás

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztika és képességfejlesztő gyakorlatok

Az 1. gyakorlatcsoportban tanultak folyamatos gyakorlása

Statikus elemek: (tanári segítséggel)

- zsugor kézállás

- terpesz és bicska kézállás

Billenések: (tanári segítséggel)

- tarkóbillenés

- fejbillenés
- fejen átfordulás
- Bógni (híd)
- Bógni (előre, hátra, két lábbal)
- Korbett
- Kézállás szökkenés
- Tigris bukfenc
- Minden óra végén erőfejlesztés, és nyújtás, lazítás

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 48 óra*

#### Gimnasztika

Az 1. és 2. gyakorlatcsoport folyamatos gyakorlása

Guruló átfordulás előre, zsugor kézállás, terpesz-bicska, kézállás-folyamatosan

#### Foder

Rundel előkészítő gyakorlatok:

- szemből cigánykerékből
- helyből
- páros felugrásból
- lép-sasszéből

Rundel tempó:

- flick-flackhoz
- szaltóhoz
- félfordulattal

Rundel:

- fél fordulat cigánykerék
- fél fordulat foder
- félfordulat tigrisbukfenc

### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 48 óra*

#### Gimnasztika

Az 1. a 2. és a 3. gyakorlatcsoport folyamatos gyakorlása

Tempó flick-flackhoz és szaltóhoz

Flick-flack:

- ülésből - dobással
- rundel, megállásból

Szaltó:

- ülésből - dobással

Mini-trampról:

- glatték (függőleges tempó felugrások - előre, hátra)
- krupir (zsugor)
- terpesz csuka
- büké (bicska)
- függőleges tengely körüli piruettek (fordulatok +360°)
- tigrisbukfenc
- vorwärts (előre)-szaltó

**5. Vizsgaanyag***kb. 24 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**6/E. II. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)****1. Ismétlés***kb. 8 óra*

Gimnasztika, fizikai kondíció visszaállítása.

Az előző évben tanult anyagok átisméltése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

Gyakorlatok az ugrókészség fejlesztésére.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az előző évben tanult elemek gyakorlása és kötése:

Flick-flack:

- flick-flack tempó kiugrás
- korbett flick-flack

Rückwärts (hátra)-szaltó

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztika

A 2. gyakorlatcsoportban tanultak folyamatos ismétlése

Dánfoder

Foder sorok (egy lábbal)

Foder tigrisbukfenc

Foder cigánykerék

Foder rundel

Bogni (híd) előre, hátra (két lábbal, egy lábbal)

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztika

A 2. és 3. gyakorlatcsoportban tanultak folyamatos ismétlése, tökéletesítése

Cigánykerék flick-flack

Bogni flick-flack ( lányoknak)

Bogni flick-flack sor (lányoknak)

Cinzga előre és hátra (lányoknak)

Cinzga hátra, ülésből indítva (lányoknak)

Karkörzéses cigánykerék

Karkörzéses cinzga

Karkörzéses foder

Rundel flick-flack

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 48 óra*

Gimnasztika

Az eddig tanultak folyamatos ismétlése

Vorwärts (előre) szaltó



Mini-trampról:

- tigrisbukfenc
- vorwärts szaltó
- bicska, vorwärts szaltó
- aráber

Rückwärts krupir szaltó (hátra zsugor szaltó):

- svédszekrényről
- zsámolyról
- dobottan

Visszalépéses bogni előre és hátra

Visszalépés cinzga előre és hátra

Páros bukfenc

Páros cigánykerék

## 6. Vizsgaanyag

*kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## **7/E. III. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)**

### *1. Ismétlés*

*kb. 8 óra*

Gimnasztika, a fizikai kondíció visszaállítása.

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### *2. Gyakorlatcsoport*

*kb. 48 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Foder vorwärts szaltó

Aráber (fiúknak zsugor, lányoknak nyújtott)

Spárgavorwärts (lányoknak)

Smetterling (páros, szóló)

### *3. Gyakorlatcsoport*

*kb. 48 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az eddig tanultak folyamatos ismétlése

Rundel szaltó (krupir, bicska, szuplé)

Rückwerz szaltó, bicska, szuplé:

- svédszekrényről
- zsámolyról
- dobottan

Flick-flack szaltó

Rundel fél fordulat tigris bukfenc

Rundel flick-flack szaltó - zsugor, bicska, szuplé –

Aráber

### *4. Gyakorlatcsoport*

*kb. 48 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az eddig tanultak folyamatos ismétlése  
 Flick-flack egy lábról indítva  
 Visszalépéses flick-flack egy lábról indítva  
 Stand szaltó  
 Páros elemek (alacsony óraszám)  
 Combszaltó (alacsony óraszám)  
 Talicska váltó (alacsony óraszám)  
 Fejbillenés és foder háton át (alacsony óraszám)

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 48 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok  
 Az eddig tanultak folyamatos gyakorlása, és tökéletesítése

Páros elemek:

- kispólák
- comb szaltó
- talicska szaltó
- háton át aráber
- sőtörésből szaltó hátra
- fejbillenés háton át
- foder háton át

Standszaltó (magas óraszám)

Piruettszaltó (magas óraszám):

- helyből dobottan (magas óraszám)
- rundelből (magas óraszám)
- flick-flackból (magas óraszám)

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **8/E. IV. évfolyam, (szakra felkészítő) évi 288 óra (heti 8 óra)**

Az évfolyam a szakosításra való rugalmas felkészítés.

#### 1. Ismétlés

*kb. 8 óra*

Gimnasztika, a fizikai kondíció visszaállítása.

Az előző évében tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

Ha van szak, rugalmas igény szerint az előzőekben tanultak ismétlése.

#### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 64 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Szuplé szaltó:

- rundelből
- flick-flackból
- bogni flick-flackból (lányoknak)
- rundel flick-flackból

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 64 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az eddig tanultak ismétlése

Czviszt szaltó: zsugor, bicska

- rundelből
- flick-flackból
- aráber ismétlése, és tökéletesítése
- spárga vorwärts ismétlése, és tökéletesítése (lányoknak)

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 64 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az eddig tanultak folyamatos gyakorlása

Piruett szaltó ismétlése, és tökéletesítése

Rundel szaltó (bicska, szuplé) ismétlése, és tökéletesítése

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 64 óra*

Gimnasztika, és képesség fejlesztő gyakorlatok

Az eddig tanultak folyamatos gyakorlása

Előre szaltó egy lábra, tovább cigánykerék, foder, rundel, stb.

Aráber sor

Spárgavorwärts sor

Rundel flick-flack (sor) ismétlése és tökéletesítése

**6. Vizsgaanyag***kb. 24 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**Felzárkóztató évfolyam, évi 288 óra (heti 8 óra)**

Amennyiben a tanévben indul felzárkóztató osztály, az éves tantervet a tanulók adottságaihoz, és képességeihez mérten kell testre szabottan kialakítani

**9/Sz. I. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)**

9. évfolyamtól a növendékek egy választott szakon, emelt óraszámában tanulnak tovább. Ezért amennyiben nem ez a fő szak, ettől az évfolyamtól kezdődően kiegészítő tantárgyként szerepel a növendékek számára.

A tantárgy feladata 9. évfolyamban:

- az első négy évfolyamban tanultak szinten tartása
- a választott szak gyakorlatanyagához kiegészítésként alkalmazható nehezebb elemek elsajátítása
- hibák és tartáshibák javítása

A konkrét gyakorlatanyagot minden esetben a növendékek adottságai és a fő szaktantárgy adta lehetőségek határozzák meg.

**1. Gyakorlatcsoport****kb. 96 óra**

Megegyezik az első négy évfolyamban tanultakkal.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 96 óra**

Flick-flack bispárga (lányoknak)

Delfin flick-flack

Cigánykerék oldal szaltó

Foder vorwärts szaltó (krupír)

**3. Vizsgaanyag****kb. 24 óra**

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**10/Sz. II. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)**

A 10. évfolyamban a tantárgy feladata a szinten tartás mellett a szaktantárgyakhoz igazodó tanmenet kidolgozása – mindig az adott évfolyam igényeinek megfelelően.

Tanév alatt forgáskészség fejlesztése.

**1. Gyakorlatcsoport****kb. 96 óra**

Megegyezik az első öt évfolyamban tanultakkal.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 96 óra**

Az adott évfolyam igényeinek megfelelően kialakított gyakorlatok

**3. Vizsgaanyag****kb. 16 óra**

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**11/Sz. III. évfolyam, és 12/Sz. IV. évfolyam évi 72 óra (heti 2 óra)**

A 11. és 12. évfolyamban akrobatika képzés már nincs, a tantárgy feladata mindössze a szinten tartás.

20% óraszám eltérés , vagy bizonyos szakok specialitása miatt el is maradhat.

**3.3. Ügyesség****5/E. I. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)****1. Gyakorlatcsoport****kb. 68 óra**

Általános bemelegítés, a szükséges kondíció kialakítása.

Zsonglőrözés alapjainak elsajátítása

Labda:

- egy labda íves dobása egyik kézből a másikba
- két labda keresztdobása egyik kézből a másikba, külön-külön kézből indítva, fázis eltolódással
- két labda dobása egy kézből indítva egymás után (túra indítás)

- indítás és keresztdobás alkalmazása együtt, kettő, majd három labdával
- folyamatosan 2, 3 majd több tempó
- 3 tempó – összeszedés

Karika:

- egy karika dobása egyik kézből a másikba
- két karika keresztdobása külön-külön kézből indítva, fázis eltolódással
- két karika dobása egy kézből indítva
- indítás és keresztdobás összekötése, kettő majd három karikával
- folyamatosan 2, majd több tempó
- 3 tempó – összeszedés

Buzogány:

- egy buzogány dobása egyik kézből a másikba
- két buzogány keresztdobása külön-külön kézből indítva, fázis eltolódással
- két buzogány dobása egy kézből indítva
- indítás és keresztdobás összekötése, kettő majd három karikával
- folyamatosan 2, majd több túra
- 3 túra – összeszedés

Karikaforgatás a karokon kettő, illetve négy karikával

## 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 42 óra*

Bemelegítés

Kézállás

Fejállás zsámolyon kopfringgel

Mindkét gyakorlat tanári segítséggel kivitelezve

## 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 34 óra*

Bemelegítés

Görgő alapgyakorlatok:

- guggolás
- harántállás
- fél térdre ereszkedés
- felugrás
- felugrással fél fordulat
- haránt görgő
- karika átbújás
- karika forgatás kettő és négy karikával

## 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 12 óra*

Két gólyalábon járás

Egy gólyalábon ugrálás

## 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 24 óra*

Golyón:

- járás előre, hátra, körben
- gyors tempóban
- ugráló kötelezés
- karika átbújás
- karikaforgatás kettő és négy karikával
- átugrás gólyáról gólyára

**6. Vizsgaanyag***kb. 36 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**6/E. II. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)**

Általános bemelegítés, célgimnasztika

**1. Ismétlés***kb. 6 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

Bemelegítés szükség szerint.

Labda:

- két labda dobása egy kézben jobb, majd bal kézzel
- négy labda dobása fázis eltolódással

Karika:

- két karika dobása egy kézben jobb, majd bal kézzel
- négy karika dobása fázis eltolódással

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

Bemelegítés szükség szerint

Variációk három labdával:

- dobás láb alatt, mindkét oldalra
- átdobás a hát mögött
- „Koszorú”
- karika feldobása és elkapása között egész fordulat

Variációk három buzogánnyal:

- buzogány dupla forgatása
- dobás láb alatt
- dobás a test mögött

Négy labda „koszorú”

Négy karika „koszorú”

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 36 óra*

Bemelegítés

Kéz- és fejállás részben tanári segédlettel

Kézállás zsugor, bicska, terpesz-bicska

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

Bemelegítés

Dupla görgőn egyensúlyozás

Variációk három labdával

**6. Gyakorlatcsoport****kb. 8 óra**

Bemelegítés

Járás felcsatolt gólyalábon előre, hátra, körbe, fordulva

Egykerekű alapgyakorlatok: helyben állás, előre-hátramenés vonalban és körben

**7. Gyakorlatcsoport****kb. 12 óra**

Járás golyóval ferde pallón

**8. Gyakorlatcsoport****kb. 10 óra**

Rúdegyensúlyozás homlokon

**9. Gyakorlatcsoport****kb. 36 óra**

Egykerekű alapgyakorlatok elsajátítása

**10. Vizsgaanyag****kb. 40 óra**

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**7/E. III. évfolyam, évi 216 óra (heti 6 óra)****1. Ismétlés****kb. 36 óra**

Általános bemelegítés

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 24 óra**

Bemelegítés szükség szerint

Kéz- és fejállás tanári segítség nélkül, szabadon.

A tanult zsonglőr variációk

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 24 óra**

Bemelegítés

A tanult zsonglőr-variációk mindkét oldalra történő kidolgozása.

A tanult hármás dobások három különböző eszközzel történő kidolgozása (pl.: 1 labda, 1 karika, 1 buzogány).

Öt labda és öt karika indítása.

Öt labda és öt karika dobása (egy, két, majd több tempó).

Fejállás, kézállás zsugor, bicska, terpesz-bicska segítség nélkül

**4. Gyakorlatcsoport****kb. 12 óra**

Bemelegítés

Karika forgatás hat karikával

Labda forgatás

Tányér forgatás

## Feszés-drót alapgyakorlatok

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

## Bemelegítés

Zsonglőr alapgyakorlatok végrehajtása a már ismert egyensúlyi szereken (pl. görgő, golyó, csatolt gólyaláb).

Szabadlétra: első-fokon járás helyben, járás elől-hátul

Felmenés létra elől, átlépés, állás

Lejövés elől-hátul

**6. Gyakorlatcsoport***kb. 60 óra*

## Bemelegítés

Járási felcsatolt gólyalábon, előre-hátra, körbefordulva

Szabad létra alapgyakorlatok elsajátítása.

**7. Vizsgaanyag***kb. 36 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**8/E. IV. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

Az évfolyam a szakosítóra való felkészülést célozza meg. Ezért a heti és az évi óraszám a tanév elején kerül meghatározásra, a szak nehézségétől és a tanulók létszámától függően. A tanítható tantárgyak közül bekerül a lábzsonglőr és a lengődrót.

**1. Ismétlés***kb. 36 óra*

Általános igény szerinti bemelegítés.

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 16 óra*

Kéz- és fejállás specialitások gyakorlása (pl. pálcán, lépcsőn).

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

Négy buzogány:

- egy buzogány vissza egy kézbe, mindkét kézzel gyakorolva
- két buzogány vissza egy kézbe, külön jobb, majd bal kézzel
- négy buzogány dobása fázis eltolódással egy, majd több túra
- kézállás és fejállás

Speciális zsonglőr eszközök megismertetése (pl. diaboló, ördögbot)

Egyensúlyozás bottal, buzogánnyal homlokon, állon, orron

Partnerrel előadott kombinációk, „összeszórás” három labdával, három karikával, három buzogánnyal

Tányérforgatás két tányérral



**4. Gyakorlatcsoport****kb. 48 óra**

Feszés drót alapgyakorlatok elsajátítása:

- állás
- járás előre, hátra
- legyező helyes használatának elsajátítása
- pálcán könyökmérleg, kézállás egy kézen

**5. Vizsgaanyag****kb. 24 óra**

Az előző év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára. A vizsgaanyag összeállítása eltérő lehet, ha kialakult a szakirány, vagy ha még nem.

**9/Sz. I. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

9. évfolyamtól a növendékek egy választott szakon emelt óraszámában tanulnak tovább, ezért a tantárgy az évfolyamtól kezdődően kiegészítő tantárgyként szerepel a növendékek számára.

A tantárgy feladata 9. évfolyamban:

- az első négy évfolyamban tanultak szinten tartása
- a választott szak gyakorlatanyagához kiegészítésként alkalmazható nehezebb elemek elsajátítása

**1. Gyakorlatcsoport****kb. 64 óra**

Megegyezik az első négy évfolyamban tanultakkal.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 64 óra**

A konkrét gyakorlatanyagot minden esetben a növendékek adottságai és a fő szaktantárgy adta lehetőségek határozzák meg, zsonglőr, illetve egyensúlyozó szaktantárgyak anyagából válogatva.

**3. Vizsgaanyag****kb. 16 óra**

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**10/Sz. II. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

10. évfolyamban a tantárgy feladata a szinten tartás mellett a 11. évfolyamba belépő második szak előkészítése, amennyiben a növendékek adottságai ezt megengedik.

**1. Gyakorlatcsoport****kb. 64 óra**

Megegyezik az első öt évben tanultakkal.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 64 óra**

Amennyiben a választott második szak zsonglőr vagy egyensúly tantárgykörből kerül ki, a gyakorlatanyag megegyezik a szak 9. évfolyamos anyagával.

### 3. Vizsgaanyag

*kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### 3.4. Pantomim

#### **E. III. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)**

##### 1. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Analitikus gimnasztika (az emberi test izolációs lehetőségei, a pantomim anatómiája, ízületek, mint csuklópontok).

Az ízületeken, mint a csuklópontokon létrehozható szabad elmozdulások – forgatás, döntés, hajlítás – elemzése, tudatosítása. A létrehozható elmozdulások mozgáshatárainak tágítása.

##### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Alapállások: a pantomim technikájához nélkülözhetetlen alapállások megismerése, létrehozásuk, átváltásaik beidegzetté (motorikussá) tétele. Alapállások helyből kilépéssel, irányváltással, járásból, szökkenésből.

##### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Test-technikai gyakorlatok: fiktív felületek és tárgyak leíró mozgásai:

- bot
- vízszintes rúd
- függőleges rúd
- függőleges síkfelület
- vízszintes síkfelület
- tetszőleges irányú síkfelület
- nem síkfelületek (gömb, henger)
- elmozduló felületek

Szimbolikus mozgások: tág, tiszta, lezárt mimes gesztusok megformálása, motorikussá tétele. Kifejező mozgások: a karakterformálás és karakterváltás lehetőségei.

##### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Rögtönzési gyakorlatok: megadott témákra párban szöveges-mimes játékok bemutatása (élethelyzet gyakorlatok). A játékok során a fiktív tárgyak alkotása, térbeli elrendezése a közönség irányába nyitott térelrendezés természetessé válása.

Verbális kommunikációs gyakorlatok (beszéd-technika) tudatosan használt hangerővel, érthető kiejtéssel, a hangulat kifejezésére alkalmas beszéd ismerete, szövegek emberi hang effektek és effekt-sorok előadásának gyakorlása. Rögtönzési gyakorlatokban az itt tanultak alkalmazása.

##### 5. Vizsgaanyag

*kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános

vizsgára.

#### ***E. IV. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

##### ***1. Gyakorlati csoport***

*kb. 16 óra*

Az I. évfolyam során megismert analitikus gimnasztika, alapállások, egyensúlyok további gyakorlása, az ismeretanyag elmélyítése.

A test-technikai gyakorlatok átisméltése olyan módon, hogy a további gyakorlatok megtanulásához biztos alapot adjon.

##### ***2. Gyakorlatcsoport***

*kb. 16 óra*

Új test-technikai gyakorlatok: függetlenítésekkel és haladásokkal összekapcsolt fiktív felület és tárgyalakotás:

- járás a vízszintes rúd mellett
- járás a függőleges síkfelület mellett
- járás a vízszintes síkfelület mellett
- járás tetszőleges irányú síkfelület mellett
- haladás egymásra merőleges síkfelület mellett (külső és belső sarok, irányváltások)
- tömb körüljárása, felső határainak leíró mozgásaival
- folyamatos járás a függőleges síkfelület mellett
- „bordásfal”

##### ***3. Gyakorlatcsoport***

*kb. 16 óra*

A szimbolikus mozgások, kifejező mozgások és a beszédtechnika I. évfolyamon szerzett ismeretanyagának további gyakorlása.

##### ***4. Gyakorlatcsoport***

*kb. 16 óra*

Rögtönzési gyakorlatok, önállóan választott témákra páros szöveges-mímes játékok bemutatása. A játékok során az önállóan választott térelrendezésben a fiktív tárgy használata és a megszólalás természetessé válása. A tanulóknak - alkatukhoz illő - karakterjátékok kezdeményezése, a választott karakter következetes megtartása. Más játékokban karaktorsor bemutatása tiszta, követhető figuraváltásokkal.

##### ***5. Vizsgaanyag***

*kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

#### ***Felzárkóztató évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

##### ***1. Gyakorlatcsoport***

*kb. 16 óra*

A korábbi évfolyamok során megismert analitikus gimnasztika, alapállások, egyensúlyok további gyakorlása, az ismeretanyag elmélyítése.

A korábban tanult test-technikai gyakorlatok átisméltése úgy, hogy azok az új elemek megtanulásához biztos alapot adjanak.

##### ***2. Gyakorlatcsoport***

*kb. 24 óra*

Új test-technikai gyakorlatok  
alapmozgások:

- testhullám előre
- testhullám oldalra
- testhullám átlósan
- kézfej és karhullám
- fej-nyak hullám
- ostorozó mozgások
- spirális mozgások
- ellensúly gyakorlatok

Húzások-tolások:

- súly felemelése földről
- súly felemelése jobb és baloldaltól
- rugós gyűrű húzása oldalról
- rugós gyűrű húzása fentről
- rugós gyűrű húzása szemből
  
- kötélhúzás oldalról (jobbról, balról)
- kötélhúzás fentről (harangozás)
- kötélhúzás szemből
- húzások (húzás-húzás párban)
- tömb eltolása.

### *3. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

A szimbolikus mozgások, kifejező mozgások és a beszédtechnika ismeretanyagának további gyakorlása.

### *4. Gyakorlatcsoport*

*kb. 16 óra*

Rögtönzési gyakorlatok: önállóan választott témákra zenével (hangfelvétellel) kísért játékok bemutatása. A játékok során a tiszta, követhető tételrendezésben a fiktív tárgyak használatának természetessé válása. A játékokhoz választott zenék hangulatban, tempójukat, ritmusukat tekintve az előadást segítsék, ahhoz illeszkedjenek.

A tanulóknak tovább kell lépniük a karakteralkotó munkában. Biztos – egy-egy játékhoz, alkatukhoz jól illeszkedő – karakterjáték bemutatása.

### *5. Vizsgaanyag*

*kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## ***Felzárkóztató és Szakos évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

### *1. Gyakorlatcsoport*

*kb. 16 óra*

A korábbi évfolyamon tanult analitikus gimnasztika, alapállások, egyensúlyok további gyakorlása, az ismeretanyag elmélyítése.

A korábban tanult összes test-technikai gyakorlat ismétlése azok motorikussá tételéhez és a IV. évfolyam gyakorlatainak megalapozásához.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

Új test-technikai gyakorlatok:

Lokomóciós (haladást leíró) elemek:

- pantomimes futás (helyben)
- pantomimes futás (haladással előre, hátra, oldal irányban, körben)
- futás csoportosan (pantomimes és váltott lábú futás előre és hátra haladással)
- pantomimes és váltott lábú futás váltása folyamatos mozgásban.

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

A szimbolikus mozgások, kifejező mozgások és a beszédtechnikában tanultak további gyakorlása.

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 16 óra*

Rögtönzési gyakorlatok önállóan témákra, zenés játékok vagy némajátékok bemutatása. A játékok során az önállóan választott térelrendezésben fiktív tárgyakkal vagy valós tárgyakkal tiszta, követhető jelenetek bemutatása.

A tanulóknak a biztos karakterformáló munkán túl, jártasaknak kell lenniük egy ember és egy másik ember kapcsolatának bemutatásában, érzelmek és indulatok testtartással és mozgással történő kifejezésében.

A humoros jelenetek, komikus szituációk bemutatásakor lehetőséget kell adni hagyományos bohócjátékok hatáselemeinek reprodukálására.

**5. Vizsgaanyag***kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**Felzárkóztató és Szakos évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)****1. Gyakorlatcsoport***kb. 16 óra*

Az előző négy év folyamán tanult analitikus gimnasztika, test-technika átismétlése a korábban tanult, egymásra épülő gyakorlatok és gyakorlatsorok motorikussá tétele.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

A pantomim test-technikájának teljes körű ismeretéhez szükséges gyakorlatok:

- dinamikus járás (helyben)
- dinamikus járás haladással (előre, hátra, oldalirányban, körben)
- pantomimes járás (helyben)
- pantomimes járás (előre, hátra, oldalirányban, körben)
- pantomimes és dinamikus járás átváltása folyamatos mozgás közben
- járás a lépcsőn felfelé
- járás a lépcsőn lefelé
- járás a létrán felfelé
- járás a létrán lefelé
- kötélmászás
- lokomóciós elemek folyamatos, összekapcsolt sora (különböző irányú járások, futások, felfelé és lefelé haladások)
- háttérmozgás a lokomóciós elemekhez

- perspektív megteremtése (közeledés és távolodás)

Kettős téralkotás gyakorlatai:

- csónakázás
- révész
- lovaglás

### *3. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

A szimbolikus mozgásokban, kifejező mozgásokban valamint a beszédben illetve saját hanggal történő effekt keltésben rejlő lehetőségek önálló gyakorlása, kimunkálása.

### *4. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

A karakterformálás biztossá tétele az artista szaktárgyi kívánalmak szerint. Biztos, gyakorlott színpadi mozgás ismeretanyag a szaktárgyi, illetve koreográfusi instrukciók megértéséhez és teljesítéséhez.

Az artista szaktárgyakban komikus karakterként résztvevő tanulók személyiségükből adódó lehetőségeiknek, humoruknak kibontakoztatása. A mozgásban, testtartásban, arcjátékban rejlő komikum megtalálása, tudatosítása.

A rekvizitek, kosztümök, kiegészítő kellékek lehetőségeinek megkeresése a karakterformáló és komikus játékokban.

### *5. Vizsgaanyag*

*kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## ***Felzárkóztató és Szakos, évi 72 óra (heti 2 óra)***

### *1. Gyakorlatcsoport*

*kb. 24 óra*

Az összes megtanult analitikus gimnasztikai és test-technikai gyakorlat szinten tartása a szükség szerinti kiegészítések és tisztázások mellett.

### *2. Gyakorlatcsoport*

*kb. 32 óra*

Önállóan szerkesztett etűdök előadása pantomim játékok átíratként vagy saját ötletek szerint. Ezekben az etűdökben, a karakterformálásban és komikus mozgásban rejlő lehetőségek használatát kell középpontba állítani. A tanulóknak a témaválasztásokon túl önállóan kell elrendezniük a játék terét, szükség szerint az együtt játszó társak mozgását. Meg kell választaniuk a zenét vagy effekt sort (ha szükségét érzik, a csendet). Tiszta karakterformálás mellett érthető és követhető mimes játékot kell produkálniuk fiktív tárgyakkal. A tárgyak és cselekvések bemutatásához a test-technikai gyakorlatokban tanultakat kell szabadon felhasználni, alkalmazni. Az etűdökben a tanulóknak meg kell találniuk azokat a mimesen megformált kifejező mozgásokat, amelyek a jellembeli sajátosságok, érzelmek, indulatok bemutatásához segítenek. Tudatosá kell, hogy váljon, a mozgás, testtartás, arcjáték, tekintet egységének megteremtésével elérhető összhatás. A tisztán megformált mimes gesztusok – szimbolikus mozgások – etűdökhöz arányosan jelenjenek meg.

A tantárgyban tanultakat célszerűen kell felhasználniuk a tanulóknak a

- szaktárgy igényei szerint, a szaktárgyi követelmények teljesítésében, karakteralkotó játékokban
- szaktárgyi artista rekvizitekhez, kellékekhez igazodva, a kosztüm, smink használatában
- zene, fény és színpadtechnikai eszközök használatában
- tanult artistaszámok térbeli elrendezésében, különös tekintettel a lehetséges helyszínek (cirkusz, varieté, színház) követelményeire és adottságaira

### 3. Vizsgaanyag

*kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### 3.5. Tánc

A tantárgy tanításának célja, hogy a növendékekben kifejlessze a testkontrollt, kialakuljon a térben való tájékozódás képessége, megtanulják a csoportban (különböző térformákban) végzett munkát, továbbá az izomzat, az ízületek, hajlékonysága alkalmazkodjon a későbbi terhelésekhez.

A tantárgy feladata az 1-től a 4. évfolyamig a klasszikus balett „válogatott” tudásanyagának megismertetése:

Testtartás

Láb-és karpozíciók

Kisugrások

Forgások előkészítése

Forgások diagonálban

#### **5/E. I. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

##### **a. Balett (évi 72 óra, heti 2 óra)**

###### **1. Gyakorlatcsoport**

*kb. 4 óra*

A preparáció fogalma és alapformái

A helyes testtartás tudatosítása a táncelőkészítő gimnasztika anyaga szerint rúdnál, talajon ülésben és fekvésben, lábfej, térd, csípő, has, hát, kar

I-II-III. és V. lábpozíciók rúddal szemben

Demi plie I. és II. pozícióban, rúd mellett majd középen

###### **2. Gyakorlatcsoport**

*kb. 8 óra*

Előkészítő karpozíció, I.-II. karpozíció rúd mellett majd középen

Battement tendu rúddal szemben előre, oldalt és hátra I. pozícióból

Battement tendu jeté I. pozícióból rúddal szemben előre, oldalt és hátra

Round de jamb par terre rúd mellett

###### **3. Gyakorlatcsoport**

*kb. 8 óra*

Demi plie I.-II. és V. pozícióban rúd mellett

Battement tendu a battement tendu jeté rúd mellett előre, oldalt és hátra

Sur le cou de pied rúd mellett

Roud de jamb par terre rúd mellett, demi roundok

Frappé rúd mellett spiccel a földet érintve előre, oldalt és hátra

Relevé lent 45 –on rúd mellett előre, oldalt és hátra

Relevé rúdnál I.-II.III. pozícióban  
Az eddig tanult anyagok közepén is

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 8 óra*

Az eddig tanult anyagok közepén is  
Souté I.-II. és V. pozícióban rúddal szemben majd közepén  
Echappé I.-II. pozícióban majd II.III. pozícióban rúddal szemben, majd közepén  
Changement III.-ból III. pozícióba  
Changement 1/8-os fordulatokkal, az 1,2,3,4,5,6,7,8-as térbe fordulva, jobbra, balra.

#### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 8 óra*

Chassé-variációk csak jobb, majd csak bal lábbal, váltott lábas chassé.  
Chassé előre, hátra jobbra, majd balra fél fordulattal.  
Chassé oldal irányba. Simán, majd félfordulatokkal  
Chassé partnerrel: félfordulattal, mindig a partner felé fordulva.

Az első félév 2-5 gyakorlatcsoportjának gyakorlatai szerepelnek karpreparációval ( előkészítő helyzetből I. majd II. karpozícióban), demi pliével és relevével kombinálva.

#### 6. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

I. por de bras  
Sissonne simple rúddal szemben majd közepén  
Degagé II. pozícióban

#### 7. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Round de jamb par terre  $\frac{3}{4}$ -ben folyamatosan rúdnál és közepén  
Assamblé tanuló forma rúddal szemben majd közepén  
Petit jeté rúddal szemben majd közepén

#### 8. Gyakorlatcsoport

*kb. 8 óra*

Pas marsché, pas chassé, polka lépés és variációi  
Valcer lépés és variációi  
Polka etúd

#### 9. Vizsgafelkészülés

Az év folyamán tanultakból 10 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **b. Ritmikus gyakorlatok (évi 72 óra, heti 2 óra)**

A zenés táncos mozgásformák feladata az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejező készség kompetencterület fejlesztése. Hangsúly a követelmények teljesítésével történő képesség-és személyiségfejlesztésen van. Az órák keretein belül utánzásos módszerrel sajátítják el a tanulók a néptánc egyszerű ám identitásunkban és a hagyományörzésben fontos szerepet játszó mozdulatokat.

Tánctechnika: természetes és rávezető gyakorlatok, ritmikai gyakorlatok. Komplexitásában a



cél, hogy zenére, énekre ritmikus mozgást végezzenek.

*1. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Járás, futás zenére. Zenei sor lezárása, irányváltás.

*2. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Fent- és lenthangsúlyos rida. Ridaváltók. Egyszerű cifra változatok (előre- hátra, jobbra-balra).

*3. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Egylépéses-, kétlépéses- és hátul keresztező csárdás.

*4. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Lengetők előre- hátra, oldalra lezárással. Csapók.

*5. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Sarkazó, hegyező, dobbantó.

*6. Gyakorlatcsoport* *kb. 6 óra*

- Bokázó, légbokázó, höcögő.

*7. Gyakorlatcsoport* *kb. 14 óra*

Verbunk. Tapsos, csizmaverő.

*8. Gyakorlatcsoport* *kb. 4 óra*

Kisharang, lippentős.

*9. Gyakorlatcsoport* *kb. 4óra*

Improvizációk a tanult motívumokból.

*10. Gyakorlatcsoport* *kb. 14 óra*

Év végi vizsgára készülés- a tanult elemek egyvelegéből.

## **6/E. II. évfolyam,**

### **a. balett (évi 72 óra, heti 2 óra)**

#### **Első félév**

*1. Gyakorlatcsoport* *kb. 10 óra*

Kar preparáció rúd mellett (előkészítő helyzetből I. majd II. karhelyzet)

Demi plie és grand plie kombináció I.-II.-III. és V. pozícióban rúdnál és középen, karral koordinálva

Az első évben tanult battement tendu és tendu jeté formák elő ütemre való indítása, az ehhez szükséges preparáció

Demi plie-s formák karral kísérvé

Round de jamb par terre demi plie-vel és karral kísérvé rúdnál

*2. Gyakorlatcsoport* *kb. 10 óra*

Frappé preparáció rúdnál és középen

Frappé 35 –on rúdnál és középen

Developpé 45 –on rúdnál és középen, karkísérettel

Grand battement jeté elő ütemre indítva, különböző kar-helyzetekkel rúdnál és középen

*3. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

Round de jamb en l'air en dehors és en dedans rúdnál

Echappé kar koordinációval

Glissade tanuló forma

Assemble rúddal szemben

Gissade és assemble összekötése középen

*4. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

Souté kombinációk I.-II.-V. pozícióban kar kísérettel

Jeté souté ugrásvariációk

Changement félfordulattal

Changement,echappé félfordulattal

### **Második félév**

A rúdgyakorlatokba beépül a rúddal szembeni hátrahajlás, valamint a két lábon és egy lábon való balance lábujjhegyen I.II.III. és V. pozícióban, valamint a gyakorlatok végén a következő gyakorlat félfordulattal folytatódik.

*5. Gyakorlatcsoport*

*kb. 8 óra*

I. és II. arabesque battement tenduvel kombinálva

I. és II. arabesque battement jetével kombinálva.

*6. Gyakorlatcsoport*

*kb. 10 óra*

Changement fél-és egészfordulattal

Changement, echappé fél- és egészfordulattal

*7. Gyakorlatcsoport*

*kb. 10 óra*

Chainé előkészítőforma diagonálban

Chassé V. pozícióba érkezve, changement

Chassé, changement félfordulattal

*8. Vizsgaanyag*

*kb. 10 óra*

Az év folyamán tanultakból 10 perces bemutató, valamint kis tánckompozíció összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **b. Néptánc (évi 72 óra, heti 2 óra)**

*1. Gyakorlatcsoport*

*kb. 6 óra*

- Elmélet: Táncalkalmak (szüret, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév.), táncházak szerepe, páros tánc funkciói, felkérés.

- Identitás szó jelentése, családi, népi, nemzeti emlékezetünk, kultúránk rövid áttekintése, tisztázása.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

- Eddigi ismeretek átismétlése.
- Alapmotívumok ismerete után, alapvető motívumfűzési elvek ismerete.
- Néhány motívum elsajátítása után önálló felidézésük, összekapcsolásuk.
- Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve egyszerű táncfolyamat létrehozása.

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

- Dráma és tánc: csoportos improvizációs játékok. (Kulcsfogalmak: rögtönzés, szabad tánc, improvizáció, lépés, motívum, pár vezetése)
- A közös munka eredményének, sikerének megélése érdekében tánc etűdöket alkotunk, az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése a cél.
- Részvétel a táncetűdők elkészítésében, aktivitás az alkotói folyamatokban, a folyamatokból összeállított tánc megjegyzése, reprodukálása, később nyilvános (szülők vagy vizsga) bemutatása.

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 12 óra*

- Hosszabb, egyre gyorsuló pergő csapások ismertetése és elsajátítása.

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 12 óra*

- Ritmustechnika táncos formákban: Futóforgó, bokázó, levegő bokázó, és tapsos kombinációk elsajátítása.

**6. Gyakorlatcsoport***kb. 2 óra*

- Elméleti vizsga az első órákon lejegyzetelt anyagból.

**7. Gyakorlatcsoport***kb. 24 óra*

- Dráma és tánc: a zene keltette gondolatok és érzelmek mozgásbeli kifejezése.
- Történetek, élmények(magyar történelemből merített téma) feldolgozása különböző tánc-és mozgástechnikai elemek alkalmazásával.
- Új fogalom: Koreográfia. Koreográfiakészítés. Év végi vizsgaelőadásra készülés.

**7/E. III. évfolyam****a. balett** évi 72 óra (heti 2 óra)**Első félév****1. Gyakorlatcsoport***kb. 12 óra*

Demi plie, grand plie, relevé és fél fordulat (v. pozícióban) kombináció rúdnál és középén, különböző port de bras-kal koordinálva

Battement tendu és battement tendu jeté kombinációk rúdnál és középén

Round de jamb par terre és en l'air 45°-on kombináció rúdnál és középén

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

Grand round de jamb en l air 45°-on rúdnál  
 Petit battement rúdnál  
 Double frappé rúdnál  
 Grand round de jamb par terre rúdnál  
 Double fondu kar vezetéssel rúdnál

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

Developpé 90°-on rúdnál „nagy karral” előre, oldalra és hátra, valamint croisé, effassé, a la second pózokban  
 Grand battement jeté pointé rúdnál  
 Grand battement jeté pózok közepén  
 Fouetté rúdnál ¼ majd ½ fordulattal  
 Tombé rúdnál fondu-vel bevezetve, előre

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

Az I. II. évfolyamban tanult kis ugrások kombinációi 2-3 ugrásból összeállítva.  
 Grand changement „nagy karral”  
 Grand changement ½ majd egész fordulattal, petit changement-nal bevezetve illetve kombinálva  
 Glissade assamblé kombináció közepén

**Második félév**

A rúdgyakorlatokba beépítjük a tour-előkészítő preparációt

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 12 óra*

Tendu V. pozícióba zárva, balance félfordulattal  
 Tendu II. pozícióból indítva félfordulattal V. pozícióba érkezéssel  
 Ugyanez a variáció ismétlődik a jeténél, valamint a grand battement jeténél rúdnál és közepén egyaránt

**6. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

I. és II. arabesque demi plie relevével  
 I. és II. arabesque pas de bourréval összekötve  
 Changement, majd V. pozícióból chappéba IV. pozícióba ékezés, fölpattanás, egylábás balance  
 Changement-ból II. pozíció echappéba érkezés, fölpattanás, egylábás balance  
 Glissade, grand assamblé

**7. Gyakorlatcsoport***kb. 8 óra*

Chainé forgás folyamatosan  
 Chassé tombé lufttour diagonálban

**8. Vizsgaanyag***kb. 8 óra*

Az év folyamán tanultakból 10 perces vizsgaanyag, valamint kis tánckompozíció összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**b. Társastánc (évi 36 óra, heti 1 óra)**

A társastáncok célja, hogy a mai kornak megfelelően a növendékek minél több táncot és táncstílust sajátítsanak el tanulmányaik során. Megtanulják az egyéni és a párban történő táncolást. Fejlesszék a ritmus érzéküket és jól el tudják helyezni magukat a térben.

1. gyakorlatcsoport: Angol keringő 6 óra

Zárt tánctartás megtanítása  
 Promenád tánctartás megtanítása  
 Alaplépés (Carré)  
 Alaplépés előre (Átmenet)  
 Natural Turn  
 Reverse Turn  
 Closed Changes

2. gyakorlatcsoport: Bécsi keringő 6 óra

Zárt tánctartás megtanítása  
 Natural Turn  
 Reverse Turn  
 Pendulum

3. gyakorlatcsoport: Tangó 6 óra

Zárt tánctartás megtanítása  
 Promenád állás  
 Walks  
 Argentine Close  
 Promenade Link

4. gyakorlatcsoport: Samba 6 óra

Alapállás  
 Natural Alternative Basic Movement  
 Whisks to Right and Left  
 Samba Walks in Promenade Position  
 Side Samba Walk  
 Reverse Turn

5. gyakorlatcsoport: Cha-Cha-Cha 6 óra

Alaptartás, mozgásirány, kiinduló helyzet, induló láb, lábfejek, lábmunka, csípőmozgás  
 Basic Movement  
 Fan  
 Alemana  
 Hockey Stick  
 Hand to Hand  
 New York  
 Spot Turns

## 6. gyakorlatcsoport

6 óra

Alapállás, alapmozgás, karmozgás,  
Chasse  
Fallaway Rock  
Link Rock  
Change of Places Right to Left  
Change of Places Left to right

**c. Jazz-balett (heti 1 óra , évi 36 óra)**CÉLOK:

A jazz és art-jazz táncteknika elsajátítása. A test formálása és harmóniájának megteremtése. Fejlessze a tanuló fizikai állóképességét, ügyességét, ritmusérzékét, hallását, tér-és formaérzékét, technikai adottságait, mozgásmemóriáját, kreativitását, koordinációs készségét, táncteknikai tudását.

SZAKIRÁNYÚ FELADATOK:

Ismertesse meg a tanulóval a jazz és art-jazz alapjait, az alappozíciókat, kartartásokat, alaplépéseket kis és nagy ugrásokat. Képes legyen koordinált és izolált testhasználatra, paralel és an de ors pozíciókban. Fejlessze a tanuló stílusérzékét és technikai sokoldalúságát. A technikára jellemző harmonikus, esztétikus kivitelezésre való törekvés és technikai biztonság. Képes legyen a tanult mozgásanyagból és annak felhasználásával kombinációkat, koreográfiákat interpretálni.

## 1. FÉLÉV

- testrészek izolált mozgásai
- jazz–technika alapjainak, alappozícióinak, kartartásainak, alaplépéseinek megismertetése
- a klasszikus balettől eltérő mozgásnyelv befogadásának elősegítése

**1-3. óra:**

Hajlítások, hajlások:

- A nyaki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie-vel, majd szaggatott irányú fejkörzés demi plie-vel és nyújtással koordinálva
- Vállízületek mozgása előre, hátra koordinálva demi plie-vel és nyújtással, majd körzése előre illetve hátra indítva.
- Nyaki–, háti szakasz vállízületekkel együttes hajlítása és nyújtása előre, oldalra és hátra koordinálva demi plie-vel
- Szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.
- Nyaki, háti, deréki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott törzskörzés koordinálva demi plie-vel és nyújtással.

Döntések:

- Csípőízületből törzsdöntés és visszaemelés előre, oldalra, hátra koordinálva térdnyújtással és demi plie-vel, majd körzés szaggatottan térd nyújtva.

Fordítások:

- Nyaki szakasz fordítása oldalra

- Nyaki, háti és deréki szakasz fordítása oldalra majd vissza, koordinálva demi plie–vel és nyújtással, karok II.pozícióban, kézfej flex–tartásban
- Törzsdöntésben előre, törzsfordítás oldalra, jobbra, illetve balra koordinálva demi plie–vel, és nyújtással, karok II.pozícióban, kézfej flex–tartásban
- Hátra dőlésben törzsfordítás jobbra és balra grand plie–ben, karok II. pozícióban, kézfej flex–tartásban

Tolások:

- Nyaki szakasz tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzés
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra, majd szaggatott körzéssel
- Csípő tolása előre, oldalra, hátra demi plié–ben, majd szaggatott körzéssel

#### **4-6. óra**

Törzsgyakorlatok kombinációi:

- Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie–vel és nyújtással előre, hátra, oldalra karhasználatl
- Contraction– release törzsfordítással kombinálva karhasználatl demi plie és nyújtással, egyenes tartásban, előre döntésben és homorításban a release helyzetben
- Törzshullámok melyben szerepel az összes tanult helyzet, előre, hátra és oldalra karhasználatl
- Battement tendu és jeté parallel I. pozícióban, kombinálva jazz port de bras–val
- Demi és grand plié parallel és en dehors pozíciókban, jazz port de bras–val
- Grand battement jeté jazz port de bras–val

#### **7-9. óra**

Lépések:

- Előre–hátra, jobbra–balra illetve négyszögben, kar koordinációkkal és különböző tempóban gyakorolva
- Merenge
- Swing
- Afró
- Funki
- Boogi walk egy csípőkörrel majd két csípőkörrel
- Lebegő funki

#### **10-12. óra**

- Soutte parallel I. pozícióban jazz–port de bras–val, majd negyed, fél és egész fordulattal.
- Diagonál ugrások
- Jazz futás
- Jazz futás forgással

#### **13-15. óra**

Fekvő gyakorlatok:

- Háton fekvésben, homorítás és contraction
- Hajlított lábhúzások parallelben kifelé és befelé

- Nyújtott lábhúzások spiccben és flex-ben, előre
- Felülés contraction-val és mellkas emeléssel, előre törzhajlítás belenyújtással döntésbe és törzsfordítás karnyújtással harmadikból második karpozícióba
- Lábemelés a fej mögé a talajra, boka visszafeszítése, flex helyzetben saroktolások hátra, majd visszagördülés fekvésbe
- Felülés contraction-val, hajlított lábemeléssel, törzs- és lábnyújtás lebegőülésbe, majd contraction és hanyattfekvés, páros lábemelés előre, majd leengedés (3x)

Ülő gyakorlatok:

- Terpeszülésben döntés és hajlítás belenyújtással előre, oldalra

### 16-18. óra

Lépések

- Triplett
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val
- Jazz pas de bouré, majd forgással
- Kombinációk

### 2.FÉLÉV

#### 19-21. óra

- parallele – en dehors pozícióváltások (2x8 ütemre)
- fentről lefelé haladva (legördülésen keresztül) történő gerincoszlop és térdizület (plié-sen) bemelegítését szolgáló gyakorlat, széles paralell II. pozícióban, nyújtott háttal, elöl kézzel a földön (súly nélküli) csípőizületből történő törzsfordítások
- relevé, talon, plié, majd rotációk a mellkasból parallele csípő széles és en dehors első pozíciókban (mindkét oldalra 4x).A relevé és rotáció egyidőben történő együttes végzése.
- ugyanez en dehors második pozícióban
- boka-, térd és csípőizületek melegítése – tendu battement elöl, oldalt, hátul double plié-vel

#### 22-24. óra

- demi plié, grand plié (en dehors első és második pozíciókban) parallele második pozícióban, mellkas és csípő tolás, egymással ellentétes irányban. Végén egy grand plié és egy relevé. A grand plié 4 ütem alatt történik, ebből törzsdöntés előre parallele pozícióban, onnan vissza en dehors grand plié-ig és térdnyújtás
- tendu battement körbe (mindhárom irányba), port de bras-val, majd 4 tendu, utána IV. pozícióban 7 demi plié és egy grand plié, port de bras-val, abból egyenes háttal törzsdöntés előre parallele második pozícióba, onnan feljön, en dehors második pozícióba vált, plié és tendu-vel zár az első (en dehors) pozíció – a teljes koordináció port de bras-val
- parallele csípő széles pozícióban előre legördülés és hátnyújtásig előre sétálás vállszélességű karpozícióban. Ebben a pozícióban kontrakciós gyakorlat (gerinc és láb hátsó izmainak nyújtása). A kontrakció 4 fázisban :lányéki, hasi, mellkasi, fej és nyakhajlítással, majd a release ugyanebben a sorrendben visszafelé. A gyakorlatot lehet relevé kíséretével is végeztetni, úgy, hogy a relevé a kezdő mozdulat.
- battement jeté gyakorlat: mindhárom irányban, en dehors pozíciókban – pointé-val, kettő nyújtott lábbal, kettő pliével mindegyik irányban. Ezt követően passé balancé.
- tetszés szerinti nyújtó gyakorlat



**25-27. óra**

- fej izoláció plié-vel, port de bras-val, twist gyakorlattal kombinálva. Ezt követően súlypont áthelyezős haladós par terre gyakorlat az oldalirányú fej izolációk paralelle pozíciós battement tendu-vel összekötve. A harmadik törzsfordítás (twist) double-val, majd zárja nyújtott lábbal a paralelle VI. pozíciót. Innen paralelle passé-n át előre developpé, súlylábban plié, abból oldalra demi rond en l'air, közben 90 fokos törzsdöntés előre, szabad láb 90 fokon, paralelle pozícióban. Szabad láb lehelyez a földre, pliében zár a VI. pozíció és térdnyújtáson keresztül felgördül a gerincoszlop.
- rond de jambe par terre és en l'air gyakorlat: a gyakorlat en dehors és paralelle pozíciókban is végezhető. A gyakorlat végén developpé minden irányba. Rond de jambe par terre paralelle pozícióban pas de bourré-val.
- váll izoláció gyakorlat: páros vállkörzések előre, hátra, ugyanaz tombe-val mindhárom irányban plié-vel. Közben paralelle csípőszéles pozíciókban törzsdöntések és demi plie. A vállizület mozgásának összes lehetőségei és variációi, közben elől, ill. hátul croisé pozícióban.

**28-30. óra**

- frappé: paralelle zárt pozícióban mindhárom irányban, koordinációs port de bras gyakorlattal egybekötve, sasszéval. A frappék után csípőizoláció: előre, hátra, jobbra, balra csípőszéles paralelle pozícióban, demi pliében és en dehors pozíciókban is.
- mellkas izoláció, port de bras-val és tágítással egybekötve
- adagio: paralelle hatodik pozícióból indítva, mellkas rotációval
- grand battement jeté en dehors pozícióban, mindhárom irányban, developpé-k, enveloppé-k, lábkiezetéses tágítások

**31-33. óra**

Középgyakorlatok:

- tour gyakorlatok paralelle csípőszéles pozícióból, croisén át preparálva, rotációval, dupla tourok jobbra-balra. A tourok developpé-val elől, oldalt és hátra érkező. Különböző tour kombinációk, en dedans tourok is.
- paralelle pozícióban – haladva – developpék minden irányban, ezt követően ugyanez grand battement jeté-vel, paralelle sauté-val kezdve és kombinálva

**34-36. óra**

- sauté-k két lábon paralelle és en dehors pozíciókban váltakozva
- nagy ugrások
- diagonál haladó ugráskombinációk

Az óra utolsó harmadában a már elsajátított gyakorlatok alkalmazásával és a metodika tudatos használatával rövid tánckombinációkat készít a tanár. Ajánlott hetente váltani a kombinációkat.

Levezető gyakorlatok:

Az óra végén ajánlott nyújtással, tágítással egybekötött légző gyakorlatok

**ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI:**

- a tananyag elsajátítása
- technikai biztonság
- pontos kivitelezés ( mozdulatok, irányok, ritmika, dinamika )
- esztétikus megjelenítés
- stílusos előadásmód
- a zene és a tánc összhangjára való törekvés
- tudatos testhasználat
- mozgásanyag gazdagodása
- mozgáshatárok fejlődése
- kifejezőkészség
- koordinációs készség

***8/E. IV. évfolyam,*****a. balett (évi 36 óra, heti 1 óra)*****1. Gyakorlatcsoport******kb. 6 óra***

Demi plie, grand plie, relevé és hajlások kombinációi rúdnál és középen  
 Battement tendu és battement jeté marché kombinációk demi plie-s formában is, rúdnál és középen  
 Round de jamb par terre ritmizálva rúdnál  
 Round de jamb par terre 184 fordulatokkal en dehors és en dedans, középen  
 Frappé és double frappé kombinációk demi plie és relevé-vel rúdnál

***2. Gyakorlatcsoport******kb. 8 óra***

Fondu és round de jamb en l'air kombináció rúdnál 90°-on  
 Attitude elől és hátul rúdnál en face, croise és effacé pózokban  
 Kis adagio: relevé lent, grand round de jamb en l'air és attitude valamint arabesque pózok kombinálásával

***3. Gyakorlatcsoport******kb. 4 óra***

Kis ugrások kombinációi: 2-3 ugrás glissad-dal changement entourant-nal összeállítva  
 Sissonne fermé  
 Tour posé V. pozícióból V. pozícióba, II. pozícióból II. pozícióba en dehors, rúdnál és középen

***4. Gyakorlatcsoport******kb.4 óra***

Chassé jeté entrelassé diagonálban  
 Chassé fouetté diagonálban  
 Pas courre-vel bevezetett grand arsamblé volé

***5. Gyakorlatcsoport******kb. 6 óra***

Tour előkészítése félfordulattal II. III. IV. V. pozíciós indítással és zárással

Második félév

**6. Gyakorlatcsoport**

*kb. 4 óra*

Tour előkészítése egészfordulattal II. III. IV. V. pozíciós indítással és zárással

En dehors tour IV. pozícióból IV. pozícióba

En dedans tour IV. pozícióból V. pozícióba

Tour pas de bourré diagonálban

Chainé tour diagonálban

Tour pique diagonálban

**7. Vizsgaanyag**

*kb. 4 óra*

Az év folyamán tanultakból 10 perces vizsgaanyag, valamint kis tánckompozíció összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**b. sztepp tánc ( évi 72 óra, heti 2 óra)**

1. Elméleti ismeretanyag:

- A sztepp tánc története, a fajtái az idők során kialakult stílusok, irányzatok bemutatása, filmnézés (a Jazz világa), előadás látogatása a témában, vendégművész meghívása, beszélgetés.
- A sztepp cipő speciális kialakítása, az órákra alkalmas cipő és a vasalás.
- A vasalt cipő helyes használata.

2. gyakorlatcsoport:

- Helyes testtartás, láb-, és kézpozíció, súlypont áthelyezés.
- Ritmusképletek (triola szinkópa, éles ritmus és nyújtott ritmus).
- Egyensúly- koordináció, figyelem és koncentráció.
- Ritmusgyakorlatok, ütemtartás, késleltetés, szünet jelentősége.
- A színpadi tér használata, irányok.

3. gyakorlatcsoport:

- A shuffle- lépés fogalma, kivitelezése.
- Lábfej- sarok, talpütés, shuffle lassú, tartott ütemben, rövid lépés-, és ütemvariációk.
- Ritmusvariációk ismétlése, lépésekkel, fenntartott, állandó ütemben.
- Az adott lépés visszaismétlése, „átadása”, váltása gyakorló csoporton belül.
- Memorizálás technikája: ritmuskép felmondása, megerősítés, bevégzés.

4. gyakorlatcsoport:

- A zeneszám kiválasztása, a technika és a zenei tempó egysége, hangsúly a gyakorló tempón!

- A helyes ütéstechnika és a gyorsulás összefüggései. Jobb és bal láb technikai egyensúly fenntartása
- A hangsúlyos, teljes talpütés, ritmusvariációk.
- I. lépéskombináció: az alap shuffle használatára alapozva, hangsúly a helyes technikán.
- II. lépéskombináció: a lassú shuffle, lábfej, sarokütések használata.

Vizsgaanyagként:

Rövid, lassított alaptempóban, a tanult lépésekből összeállított koreográfia, „kérdéss-felelek” játékkal. Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása.

### ***c. jazz balett ( évi 36 óra, heti 1 óra)***

#### CÉLOK:

A modern és kortárs tánctechnika elsajátítása, a Limon technika sajátos elveinek megismerése és alkalmazása. Folyamatosság, energia, esés , zuhanás szakaszos és folyamatos, súly, emelkedés-erszkedés, rugózás, gördülés, lendítés, lendülés, gurulás, szintek használata. A testközpont tudatos használata. Tudja alkalmazni összetett mozgássorokban, kombinációkban és koreográfiákban.

#### SZAKIRÁNYÚ FELADATOK:

Ismertesse meg a tanulóval a technika lényegét és alapelemeit a mozgáselemek végrehajtásának meghatározott szabályait. Tanulja meg használni a gravitációt és az erőt. Fejlessze a tanuló térhasználatát. Tudjon különböző szinteken mozogni könnyedén és folyamatosan megfelelő energiahasználattal. Érezze a technika dinamikai és érzelmi változásait. Képes legyen kombinációk, mozgássorok, koreográfiák bemutatására valamint improvizációra a technika felhasználásával.

#### Első félév

##### **1-3. óra**

A tanulók a következő gyakorlatokban sajátítják el a Limón Technika alapelveit és szerzik meg a technika nyelvezetének ismeretét:

1. A fekvésben végzett gyakorlatokkal a tanulók megismerik és megtapasztalják a test súlyát, a gravitáció hatását a testre, a talajjal való kapcsolatot, és a test nagy ízületeinek mozgás lehetőségeit.

- a gerinc izolált mozgásai
- légző gyakorlatok
- fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása

2. Az ülésben végzett gyakorlatokkal a tanulók megtanulják a test központ stabil használatát és megtapasztalják a gördülés, folyamatosság, kitartás, visszarugózás, ellentéesség alapelveket valamint a gravitáció használatát.

**4-6. óra**

- gerincgördülések előre, oldalra folyamatosan gurulások, kar támasz helyzetek
- láb pozíciók (előkészítő, első, második pozíció) elsajátítása, fejlesztése (támaszkodva a Limón technika alapjait képező ülőpozíciókra)
- fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával
- a gerinc szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által, először előre, majd a oldal irányban is
- gravitáció használata kisebb zuhanások által (fej, kar, láb)

**7-9. óra**

A talajon végzett haladó gyakorlatokkal a tanulók megismerik a karok súlyátvevő szerepét, a végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználását és a test központ erejét.

- gurulások,
- ülésből fekvésbe érkezések lendületekkel,
- kéz és lábtámasz helyzetek

**10-12. óra**

Az álló középgyakorlatokkal a tanulók megismerik az alaptartást, a lendítés, visszarugózás, elnyúlás, kitartás, zuhanás/esés, emelkedés, ellentétesség alapelveket, fejlődik törzs-kar koordinációjuk. Elsajátítják az egyszerű lendületeket és a szükséges energia használatot. Tudatosítják a lábfő, boka, térd és csípőízületek használati módját.

- kar, törzs és láb alap pozícióik
- kar és láb izolált mozgásai, a rotáció kiemelése
- a gerinc szakaszainak mozgatása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- törzs nyújtás, zuhanások

**13-15. óra**

A diagonális-haladó gyakorlatokkal a tanulók elsajátítják a folyamatos előre haladást előidéző mozgásokat, a testközpontról folyamatos mozgásának törvényszerűségeit.

- testsúlyáthelyezés siklásba
- kis ugrások előrehaladással

**16-18. óra**

Kombinációk a talajon  
Kombinációk állásban

Második félév**19-21. óra**

A fekvésben végzett gyakorlatokkal a tanulók használják a test súlyát és a gravitációt, kapcsolatuk a talajjal dinamikus és áramló, tudatosan használják a test nagy ízületeinek (váll, térd, csípő) és a gerincnek a mozgás lehetőségeit.

- a gerinc izolált mozgásai
- légző gyakorlatok végtag és törzsmozgásokkal koordinálva
- fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- mellkas emelés fekvőhelyzetből vállig, fejtetőig, majd ülésig

### **22-24. óra**

Az ülésben végzett gyakorlatokkal a tanulók kifinomultan használják a test központot és annak erejét, valamint a gördülés, folyamatosság, kitartás, visszarugózás, ellentétesség alapelveket. Mozgásaikat a gravitáció érzete vezeti. Alkalmazzák a végtagok izolációit összekötésekben és gerincmozgásokkal koordináltan.

- fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő-, térd-, bokaízületek) izolált mozgásainak egymás után kötése
- a különböző alap láb és karpozíciók összekötve a gerinc szakaszainak egymást követő mozgásával (rugózás, gördülés és visszaépítés) - előre, oldal irányban, spirális helyzetekbe,
- törzs zuhanások előre, oldalirányokban

### **25-27. óra**

A talajon végzett haladó gyakorlatokkal a tanulók továbbfejlesztik a karok súlyátvevő szerepét, a végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználását és a test központ erejét.

- gurulások központ és végtagindítással, lendületekkel
- ülésből, középhelyzetekből fekvésbe érkezések lendületekkel, esésekkel
- kéz és lábtámasz helyzetekben kitartások majd zuhanások

### **28-30. óra**

Az álló középgyakorlatokkal a tanulók tudatosan alkalmazzák az alaptartást, a lendítés, visszarugózás, elnyúlás, kitartás, zuhanás / esés, emelkedés, ellentétesség alapelveket és fejlődik törzs-kar-láb koordinációjuk. Használják az egyszerű lendületeket megfelelő energiakifejtéssel. Tudatosan alkalmazzák a lábfej, boka, térd és csípőízületek használati módjait.

- kar, törzs és láb alap pozícióik és rotációs gyakorlatok
- kar és láb izolált mozgásai a technika stílus jegyinek alapján (ujjak, kézfej mozgása),
- a gerinc szakaszainak mozgása gördülés által, szakaszonként megállítva és visszagördítve
- törzs nyújtás, zuhanások és körkörös irányok különböző lábpozíciókban
- plié és relevé használata,
- egyszerű tendu gyakorlatok, kar- és törzsmozgásokkal koordináltan,
- láblendítések, lengetések, karmozgással összekötve
- támadások.

### **31-33. óra**

A diagonális-haladó gyakorlatokkal a tanulók elmélyítik a folyamatos előre haladást előidéző mozgások mechanizmusát, használja a testközpont folyamatos mozgásának törvényszerűségeit, megtapasztalja a térben haladó mozgások dinamikai lehetőségeit.

- siklás minden irányban (előre, oldalra, hátra), kar- és törzsmozgásokkal koordinálva, fordulattal
- siklás tempóváltással

- kis ugrások előrehaladással
- láb lengetések előrehaladással
- egyik lábról a másikra történő átugrások
- nagy ugrások

### 34-36.óra

Az etűdökkel, rövid koreográfiákkal a tanulók megtapasztalják a Limón stílus nyelvezetét, elsajátítják kifejezés módjának minőségeit, és a többi modern tánc technikáktól eltérő dinamikáját, ritmikáját és építkezését.

- egyszerű talajon végzett etűdök támaszhelyzetekkel, lendületekkel
- etűdök álló helyzetben térbeli elmozdulás nélkül és haladással
- rövid koreográfia dinamikai váltásokkal

Megjegyzések: A megismert gyakorlatokat lehet nehezebb zenei beosztásban gyakoroltatni. A gyakorlaton belül lehet lassabb illetve gyorsabb a tempóban gyakorolni. Használjunk változatos dinamikájú, ritmikájú zenéket. (nehezebb, kortárs zenék).

### ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI:

- tananyag elsajátítása
- a technikára jellemző kar, láb, törzs összetett koordinációja
- a gravitáció, mint erő felhasználása
- szintek használata
- a dinamika tér idő használata
- a gyakorlatok kivitelezéséhez szükséges és megfelelő energia használat
- a technika dinamikai és érzelmi változásait érzékeltetni kombinációkban
- egy koreográfia meggyőző előadása a tanult technika alkalmazásával

### **9/Sz. I. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)**

#### IZOLÁCIÓS TRÉNING

(Kiinduló helyzet továbbiakban: K-H, Paralel II. pozíció továbbiakban: par.II.poz.)

#### 1. Törzshajlítások

kb. 12 óra

A nyaki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie-vel majd vissza K-H-be. Szaggatott irányú fejkörzés demi plie nyújtással koordinálva.

Vállizületek mozgatása előre, hátra koordinálva demi plie-vel nyújtás K-H-be.

Nyaki-, háti szakasz vállizületekkel együttes hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie K-H-tel.

Szaggatott irányú körzés koordinálva demi plie – nyújtással.

Nyaki, háti, deréki szakasz hajlítása és nyújtása előre, oldalra, hátra koordinálva demi plie K-H-tel, majd szaggatott irányú körzés koordinálva demi plie-nyújtással.

Contraction – release.

#### 2. Törzsdöntések

kb. 4 óra

K-H: par II. poz. demi plie;

Csípőizületből törzsdöntés és visszaemelés K-H-be előre, oldalra, hátra koordinálva térdnyújtással – demi plie-vel. Szaggatott körzés.

*3. Jazz alap kartartások nyújtott tenyérrel és „flex” kézfejjel* *kb. 2 óra*

Jazz I. port de bras  
Jazz II. port de bras

*4. Törzsfordítások* *kb. 8 óra*

K-II. par II. poz.  
Nyaki szakasz fordítása oldalra majd vissza K-H-be.  
Nyaki, háti és deréki szakasz fordítása oldalra majd vissza K-H-be oldalt tartott karok, csukló „flex” koordinálva demi plie-térd nyújtással.  
Törzs előre döntésében törzsfordítás oldalra, majd visszafordítás döntésbe koordinálva demi plie-ből visszanyújtással. A karok oldalt tartott helyzetben.  
Törzs hátra döntésében törzsfordítás jobbra és balra grand plie-ben, oldalt tartott karokkal.

*5. Jazz alap kartartások* *kb. 2 óra*

Jazz III. port. de bras

*6. Törzstolások* *kb. 8 óra*

K-H: par II. poz.:  
Nyaki szakasz tolása és húzása vissza K-H-be előre, oldalra, hátra majd szaggatott és folyamatos körzés.  
Csípő tolása demi plie-ben majd vissza K-H-be előre, oldalra, hátra szaggatott és folyamatos körzése.

*7. Jazz alap kartartások* *kb. 2 óra*

Jazz. IV. port de bras  
Jazz V. port de bras

*8. A megtanultak kombinációi* *kb. 14 óra*

Törzshajlítások és döntések kombinációi koordinálva demi plie – nyújtással és előre, hátra jazz I. port de bras-val, oldalra jazz II. port de bras-val.  
Törzs fordítása törzshajlítással és döntéssel kombinálva, koordinálva demi plie – nyújtással és jazz III. port de bras-val.  
Törzshullámok melyekben szerepel az összes tanult helyzet előre, hátra Jazz IV. port de bras-val, oldalra Jazz V. port de bras-val.

*9. Lépések* *kb. 16 óra*

Előre-hátra, jobbra, balra, illetve négyszögben lejárva, kar koordinációval és különböző tempóban gyakorolva:

- sima gördülésszerű járások
- sima lépések demi plie-s lábzárással

Alaplépések:

- merenge
- swing
- afro
- funki
- boogi walk
- egy csípőkörrel



- két csípőkörrel
- lebegő funki

### 10. Vizsgaanyag

*kb. 4 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **b. sztepp (évi 72 óra, heti 2 óra)**

#### 1. Elméleti anyag és gyakorlatsportok:

- A zenés színház műfaja : a „Broadway világa”. Előadók, táncosok. „Porgy és Bess”-től napjainkig. Filmnézés, elemzés. A sztepp, balett és a jazz találkozása.
- Az előző évben tanultak ismétlése, összegzése, egyszerű, alap lépéskombinációk visszaidézése, gyakorlása.
- 1. térmozgásos, könnyített, előre-hátra haladó lépésvariációk, technikai kivitelezés.
- „Hogyan készül a sztepp koreográfia?”--- zeneválasztás, tempó, lépések összeállítása, térhasználat az eddig tanultak lapján —mentorált munka.

#### 2. gyakorlatsport:

- Lépéskombinációk: hosszabb időtartamban, variált, éles ritmussal, szünet.
- Éles és nyújtott ritmus gyakorlatok. Tiszta, ütemtartó koppantás, lépés gyakorlása.
- Folyamatos, hosszított lépésvariációk zenére: „Put’in On the Ritz” (Taco, Fred Astaire)
- Oldalirányú ütések technikája, a gyors, tiszta shuffle + lépésvariációk
- Gyorsulás – az ütéstechika tükrében, szemléltetés

#### 3. gyakorlatsport:

- Kreatív órák: improvizáció, rövid koreográfia, új lépések alkotása, alkalmas zene keresése, saját tudásszinthez alkalmazkodva.
- „Putin onThe Ritz” rövidített koreográfia gyakorlása, a sztepp tánc stílusjegyei a a koreografált mozgásban.
- Lépéskombinációk: nyújtott ritmus, szinkópa, oldalütések, oldalsó irányú shuffle
- "Soft -Shoe " a dzsigg, technikai különbségek szemléltetés (filmnézés)

#### 4. gyakorlatsport:

- A színpadi mozgás és a sztepp tánc sajátosságai: összefüggések, különbségek.
- Rövid, 1 perces lépéssorozatok kidolgozása a tanult lépésanyagból, előkészületként a vizsgához.
- Érdekességként: A forgás technikája az ütéssorozatban. Csak tanulmányozás szinten!

- „A ritmus varázsa” vizsganyag összeállítása, kreatív, nyitott, de mentorált munkával, a kedvelt lépésvariációkból.
- A korszakra jellemző kosztümök. Kreatív, önálló munka: kért előtanulmányok, anyaggyűjtés, bemutatás (egyedi rajz, képes dokumentáció, írásos anyagok)

Vizsgára egy 2- 3 perces, kosztümös produkció létrehozása, amely tartalmazza a félévben tanultak lépésanyagát.

### **10/Sz. II. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

#### **1. Ismétlés**

*kb. 16 óra*

Az előző évben tanult izolációs mozgások, és az I-IV. évfolyam alkalmazott balett elemeinek fejlesztése, ezek variációi.

- Plie gyakorlatok:  
K-H: balett II. poz., karok fent összefogva  
Grand plie tartott karokkal, demi plie koordinációs jazz port de bras-val  
sarok emelés vállizolációval, balett II.-I.-IV.-II. poz-kban.
- Törzs gyakorlatok époulement helyzetekben:  
K-H: természetes II. poz., karok fent „V” tartásban  
Törzsfordításban törzsdöntések és hajlítások kombinációs különböző irányokban port de bras-val
- Battement tendu és jeté gyakorlatok:  
K-H: balett II. poz., karok balett alaptartásban  
Battement tendu helyzetben csípőizületből lábfordítások paralel helyzetből en dehors helyzetben hangsúlyos váltásokkal en croix, karok jazz II. poz-ból balett II. poz-ba  
Battement tendu demi plie-vel, balett port de bras-val en croix  
Battement tendu degagé-vel, hangsúllyal, balett II. kartartásban en croix  
Battement tendu degagé demi plie-vel, fouetté-vel, balett II. kartartás előre és hátra  
Battement tendu jeté tombé-vel, balett port de bras-val.  
Battement jeté-passé-developpé-tombé, balett port de bras-val en croix
- Demi plie-relevék egy lábon, majd a végén aplomb. Karok balett III. poz.-ban

#### **2. Rounde jamb gyakorlatok**

*kb. 16 óra*

K-H: balett I. poz., karok balett alap kartartásban:

A gyakorlatokat először rú mellett, majd középen végzik

- balett round de jamb par terre en dehors, balett II. port de bras
- jazz round de jamb par terre en dehors, jazz V. port de bras
- balett round de jamb par terre en dedans, balett II. port de bras
- balett round de jamb par terre en l air en dehors, jazz V. port de bras

#### **3. Jazz paralel attitude-ök**

*kb. 4 óra*

Balett III. poz. croise előre relevé lent 90° majd csípőizületből fordít a láb paralel és en dehors hangsúllyal, lábfej spicc és flex karok, balett efface magas kartartásban majd jazz magas kartartás.(A gyakorlatot az összes tanult pózokban végzik.)

*4. Grand battement jeté gyakorlatok**kb. 12 óra*

K-H: balett III. lábpoz., karok balett II. poz-ban

A gyakorlatokat először rúd mellett, majd középen végzik:

- grand battement jet-pointé, en croix
- grand battement jeté demi plie-ben nyújtva zár, en croix
- grand battement jeté attitude-del en croix
- grand battement jeté relevé-vel en croix
- flick grand battement jeté oldalra-előre-oldalra majd en dedans round-dal zár
- flick grand battement jeté előre-oldalra-előre majd en dehors round-dal zár

*5. Gyakorlatok fekvésben és ülésben**kb. 28 óra*

Izolációs gyakorlatok, lazítások és tágitások:

K-H: hanyatt fekvésben paralel II. lábpoz., karok a test mellett rézsút lent, tenyér lefelé

- Mellkas emelés tarkóra, majd fejtető érinti a földet, belégzés-kilégzés, visszagördülés. Felülés és lefekvés contraction-val indítva, koordinálva térd és lábfej munkával, port de bras-val és légzés
- Felülés contraction-val, törzsemelés, törzsnyújtás előre, pulzálás bokafogással, rick fel, törzsfordítások, visszafekvés mellkas emeléssel indítva, legördülés. A gyakorlatot légzéssel, láb és kar koordinációval végzik
- Láblazítások előre, jobb térd felhúz a mellkashoz, karok alulról átfogják a felső lábszárat, térdnyújtás és hajlítás, váltakozva spicc és flex lábfej. Kezek átfognak boka fölé, kinyújt a láb majd húzás a mellkas felé, kezek oldalra nyitnak a láb megtart és letesz. Ugyanez balra ismételve
- Felgördülés, contraction-n majd ülésen keresztül előrehajlás a nyújtott lábakra, bokafogással „pulzálás” spicc és flex lábfej váltakozva, gördülés vissza contraction-val
- A lábak oldal irányú lazítása lábak felhúzása talpra, majd nyitás, térdek en dehors. Bal kéz oldalt a talajon, jobb kézzel jobb bokafogás. Lábnyújtás és hajlítás oldalra, spicc – flex lábfej váltakozva majd pulzálás. Ugyanez balra, utána két oldalra egyszerre. Lábuk a föld felett lassan zárnak, páros lábemelés és leeresztés K-H-be
- Terpeszülésben törzsdöntések és hajlítások előre, oldalra különböző kartartásokkal és port de bras-val
- K-H: „Z” ülés. Törzshajlítás előre, rugózás a bokával, lábszár a térd irányába. Törzsfordítás, mellkas a talajon 90°-os szöveget zár be az elől lévő lábbal. Felgördül a törzs vissza K-H-be. Lábnyújtás haránt spárgába, törzsdöntés előre, mellkas a talajon. Contraction-val felgördülés, csípőből indítva visszafordulás K-H-be. Másik oldalra ismételve
- K-H: Hanyattfekvés, lábak paralel II. poz. demi plie-ben, karok a bokát fogják kívülről:
  - törzsív tarkóra, csípő rugózás felfelé, legördülés K-H-be
  - törzsív tarkóra, tovább fejtetőre, legördülés K-H-be
  - törzsív tarkóra, tovább fejtetőre, hídra, rugózás a váll irányába
  - visszagördülés K-H-be
- K-H: Hanyattfekvés karok rézsút lent, tenyér lefelé:
  - páros lábemelés függőlegesig, láb leengedés a fej mögé (támasz a talajon)
  - flex paralel II. poz., rugózás hátra
  - Contraction-s felüléssel lebegőülés kéztámasz nélkül, majd törzs-, láb-, lábfej gyakorlatok jazz karkoordinációval
- K-H: Hason fekvés, kéz a váll alatt:
  - Törzshajlítás hátra karnyújtással
  - Lábemelés hátra felváltva és páros lábbal, kar a mell előtt

Törzshajlítás hátra páros lábemeléssel, karok a hát mögött összefogva:

- Sarokülésben törzshajlítás előre, homlok a földön, karok lazán a test mellett
- K-H. ülés, lábak demi plie en dehors helyzetben, spicc érinti a talajt, karok lazán a térden
- Izolációs gyakorlatok. Törzs szakaszainak hajlítása, fordítása, tolása, körzések, pitch, hullámok

#### *6. Adagio gyakorlatok*

*kb. 4 óra*

K-H: balett III. poz. croise

A már tanult anyag felhasználása mellett balett IV. arabesque a földön és 45°-on állásban.

#### *7. Haladások*

*kb. 16 óra*

Előre, hátra en face majd a 8-as és 4-es térben, valamint a 2-es és 6-os térben:

- Gördüléssel járás lábsúsztatással előre, hátul lévő láb lökésével, karkoordinációval majd törzsfordítással (hátra is)
- Gördüléssel járás lábsúsztatással demi plie tombé helyzetbe, karkoordinációval, törzsfordítással, majd hátra ugyanígy
- Chasse-k relevé-ben, ugorva, törzsfordítással, törzsdöntéssel, karkoordinációval, illetve ezek kombinációi
- Triplet
- Lépésvariációk izolációs port de bras-val

#### *8. Preparációk*

*kb. 12 óra*

Jazz tour preparációk paralel I. poz-ból paralel IV. poz. demi point-ba, relevé-ben, l touer en dehors és en dedans

Jazz pas de bourre port de bras-val

Touch, stepp, kick ball, port de bras-val.

Balett tour sur place en dehors és en dedans, port de bras-val

#### *9. Ugrások*

*kb. 8 óra*

Sissonne tombé

Sissonne ouvert 45°

Sissonne simple coupé assamblé

Sissonne fermé

Glissade jeté

#### *10. Vizsgaanyag*

*kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### ***11/Sz. III. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)***

#### *1. Gyakorlatcsoport*

*kb. 12 óra*

Izolációs gyakorlatok ritmizálva koordinációs jazz port de bras-kkal:

- Lengetéssel port de bras-k balett I.-II., karok jazz I.-II. paralel poz-kban en dehors és en dedans, demi plie-vel és térdnyújtással koordinálva, később törzsejtéssel és törzsemeléssel is
- Relevé gyakorlatok balett és paralel I.-II.-II.-IV. poz-ban, demi plie, demi point relevé-vel

kombinálva, jazz port de bras-val

- Balett és paralel demi point fél pozíciós gyakorlatok:  
súlytalanul I.-II.-III. elől és III. hátul, IV. elől, IV. hátul demi plie-vel  
nyújtással sur le cou de pied. passé-val kombinálva  
testsúly ráhelyezéssel mellkas és vállizolációs port de bras-val  
kis attitude lábemeléssel, mellkas emeléssel jazz port de bras-val

## 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Balett és paralel II. poz-ban törzsnyújtások felfelé, törzsejtések, törzsemelések előre, oldalt, majd ívesen demi plie-vel, nyújtással és lengetős port de bras-val koordinálva

Törzsgördülésekből törzsnyúlások előre, oldalra

Törzsnyúlásokból hangsúlyos contraction-s felgördülések előlről, oldalról

Hát izomzatának nyújtása balett I., paralel II. és IV. poz-ban:

- Törzshajlítás előre, tenyér a talpon demi plie-vel. Térnyújtással törzshajlításban rugózás  
Ugyanez bokafozással. Balett és paralel I. poz-kban majd balett és paralel II  
poz-kban. karok a két láb között
- Par IV. poz-ban törzsdöntés és hajlítás előre, majd demi plie-k. Törzsemelés tömbé  
helyzetbe

Törzsnyújtás oldalra széles paralel II. poz-ban tömbé helyzetben a nyújtott láb irányába.

Balett és paralel II. félpoz-ban törzsnyújtás, előre 90°-os törzsdöntésben törzsfordítással demi plie-vel majd nyújtva.

## 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 12 óra*

Demi és grand plie gyakorlatok balett és paralel I.-III.-IV. poz-ban

Contraction demi plie-ben, release térd nyújtással előre, sarok lent. Balett II. poz.- grand plie-ben oldalra, port de bras-kkal kísérvé

Törzshullámok előre, hátra:

- törzsdöntésből indítva paralel II. poz. demi plie nyújtással koordinálva
- homorításból indítva paralel II. poz. demi plie nyújtással koordinálva
- törzsfordításban homorításból indítva paralel II. poz. demi plie nyújtással koordinálva
- láb hátul paralel IV. poz. demi point release-ből contraction-val, vállizolációval, hátra  
karkörzéssel
- láb hátul par. IV. poz. demi point release-ből contraction-val, vállizolációval, hátra  
karkörzéssel

## 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 4 óra*

Jazz VI. és VII. port de bras-k.

## 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 12 óra*

Battement tendu gyakorlatok balett I. poz-ban váltott lábakkal oldalra, előre, hátra:

- degage demi plie-vel fejfordítással
- demi plie-vel demi point 45 -os lábemeléssel, jazz VI. port de bras-val
- degage demi plie-vel törzsnyújtással, ejtéssel mellkas emeléssel 45 -os lábemeléssel,  
lengetős port de bras-val

Battement tendu jeté gyakorlatok váltott lábbal oldalra, előre, hátra:

- balett I. poz., attitude 45 törzsejtéssel, lengetős port de bras-val
- par I. poz. tömbé-val demi point 45 lábemeléssel VII. port de bras-val

- par I. poz-ból tombé oldalra törzshullámmal, Jazz V. port de bras-val
- par I. poz-ból előre, hátra törzshullámmal
- par I. poz-ból tombé törzshullámmal 30 -os lábemeléssel
- balett I. poz. balance fouetté en dehors, en dedans, balett II. kartartással

#### 6. Gyakorlatcsoport

*kb. 2 óra*

Port de bras II. és VIII.

#### 7. Gyakorlatcsoport

*kb. 16 óra*

Balett I. poz. round de jamb por terre, contraction-s mellkas emeléssel demi plie, nyújtás koordinációval en dehors és en dedans II. port de bras-val

Balett I. poz. round de jamb por terre en dehors, contraction-ból indítva törzskörrel VIII. port de bras-val, 1 fordulattal

Balett III. poz-ból fondu 90°-on contraction release-zel, kar koordináció en croix

Balett III. poz-ból passé developpé előre, attitude 90°-on en dehors majd csípőizületből fordít a láb törzsfordítással együtt paralel jazz attitude-be, kar koordináció

Balett III. poz-ból passé developpé oldalt attitude 90°-on en dehors, majd csípőizületből indítva fordít a láb törzsfordítással és törzsnyújtással paralel attitude helyzetbe, kar koordinációval. Rúdnál majd közepen

Par. I. poz. round de jamb en l'air sur le cou de pied demi plie-ben 45°-on, passé demi plie-ben 90°-on en dedans, en dehors csípő és lábfordítások, developpé térdnyújtással, karok jazz II. en croix

Temps lie par terre en dehors, en dedans balett port de bras-val

Temps lie en l'air en dehors, en dedans pique kilépéssel pózokban

IV. demi plie point en dehors helyzetből grand battement jeté nyújtva karkoordinációval, váltott lábakkal, minden irányba

#### 8. Gyakorlatcsoport

*kb. 30 óra*

Par II. poz-ból leülések contraction-val en dedans fél fordulattal

En dehors paralel demi plie láb elől keresztezett ülésből release-zel en dehors fél fordulattal felállás

En dehors paralel demi plie láb elől keresztezett ülésben törzscsavarások contraction-ból release-zel dehors és en dedans

Hanyattfekvésben:

- nagy lábkörzések kifelé és befelé váltott lábakkal majd páros lábbal
- lábtágítás elől lábkeresztezésben előre paralel váll leszorítással
- en dehors előre lábtágításból átfordulás haránt spárgába előre és hátra hajlás majd visszafordulás

Ülőhelyzetben: angolspárga lazítása mellkas emelésből contraction-n keresztül előre törzsnyújtással, flex-spicc, kar koordinációval

„Z”ülésben törzskörzés hanyattfekvésbe port de bras-val

„Z”ülésben váltott lábkievezetések és tartások terpesz lebegőülésbe kéztámasz nélkül, flex-spicc

Láblazítás:

- guggoló támaszból egy láb nyújtás hátra, rugózás lefelé, majd térd nyújtás harántállásba,

- elől flex lábfej, rugózás az elől lévő lábra  
 - láb a rúdra helyezve, rugózás, majd láb megtartása 90° felett elől, hátul, oldalt

**9. Forgások***kb. 12 óra*

Balett III. poz-ból balett tour posé-k preparációval, majd folyamatosan en dehors, en dedans.  
 Par. I. poz-ból Jazz tour posé-k preparációval, majd folyamatosan en dehors, en dedans  
 Jazz pas de bourré en tournant en dehors fél fordulattal és egész fordulattal  
 Jazz tour sur place en dehors és en dedans demi plie relevé-ben, fej és törzskörzéssel II. port de bras-val  
 Balett renversé 45°-on  
 Jazz renversé 45°-on demi plie relevé-ben, fej és törzskörzéssel, II. port de bras-val  
 Jazz tour chainé fejkörzéssel  
 Jazz tour pas de bourré demi plie relevé-ben  
 A más tanult haladó forgások összekötve 1 tour-ral

**10. Ugrások***kb. 12 óra*

Sissone ouver 90°-on  
 Sissone fouetté 45°-on  
 Sissone failli  
 Contretamps  
 Pas de basque  
 Tour en l'air kar preparációval fél fordulattal balett III. poz-ból balett III. poz.-ba  
 Glissade grand jeté diagonálban  
 Chassé en tournant fél fordulattal

**11. Vizsgaanyag***kb. 16 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**12/Sz. IV. évfolyam, évi 128 óra (heti 4 óra)****1. Ismétlés***kb. 16 óra*

Az előző években tanultak átismétlése, művészi fokra fejlesztése.

**2. Izolációk dinamikus jazz port de bras-kkal***kb. 16 óra*

K-H: par. IV. poz., hátul demi point effacé 8-as térben  
 Contraction, release, hátra törzsdöntésből törzshullám előre, majd homorításból törzsejtéssel contraction, felgördülés a 2-es térbe  
 K-H. par II. poz., fej és törzskörzések contraction-ból indítva port de bras-val  
 K-H: par I. poz-ból „Luigi” attitude a földön demi plie-ben allongé port de bras-val  
 K-H: par. I. poz-ból „Luigi” attitude 45° nyújtva, törzsfordítással, port de bras-val

**3. Battement tendu gyakorlatok***kb. 16 óra*

Balett II. poz-ból point-vel, double battu frappé 35°-on, kombinálva  
 Par. és balett I. poz-ban demi plie demi pointé helyzetekbe fej és koordinált jazz port de bras-

val, váltott lábakkal és irányokba

Par. I. és balett III. poz-ban b.t. jeté gyakorlatok demi plie demi pointé, flex, térd és spicc nyújtással koordinálva, jazz karkoordinációk port de bras-val elől, oldalt, hátul

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 20 óra*

A gyakorlatokat először rúd mellett majd középen végeztetni

Grand round de jamb jeté 90°-on en dehors, en dedans balett I. poz-ból

Balett II. poz. temps lie en l air l tour-ral pózokban en dehors, en dedans

Tour lant gyakorlatok negyed fordulatokkal pózokban

I., II., III., IV. arabesque-k panché-val

Grand battement jeté balancé 90°

Grand battement jeté fouetté 90° kombináció

Grand battement jeté négyszög járással

#### 5. Forgások

*kb. 20 óra*

Balett II. poz-ból balett tour-posé-k folyamatosan 8, en dehors és en dedans

Par. I. poz-ból jazz tour posé-k folyamatosan 8, en dehors és en dedans

Balett és jazz dupla tour-ok IV. poz-ból en dehors és en dedans, tour tirbouchon

Jazz chaîné fej. törzs és karkörzéssel

Grand tour effacé attitude-ben l fordulattal

Renversé 90

Jazz renversé demi plie relevé-ben fej és törzskörzéssel II. port de bras-val

A tanult forgások összekötése 2 tour-ral

#### 6. Ugrások

*kb. 20 óra*

Tour en l'air preparációval egész fordulatokkal balett II. poz-ból balett III. poz-ba

Chassé grand fouetté diagonálban

Sissone tombé en tournant diagonálban

Chassé grand jeté diagonálban

Balett és jazz coupé jeté diagonálban

Coupé renversé 45°-on

#### 7. Vizsgaanyag

*kb. 20 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

#### **13/Művészképző évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)**

A vizsgaprodukció végleges koreográfiájának kialakítása. A gyakorlófellépések tapasztalatai alapján esetleges módosítása.



### **3.6. Függőszer**

A függőszer tantárgy célja a tanulók felkészítése a levegőszámok tanulására, a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével valamint az alapvető mozgásformák elsajátításával a szükséges mozgáskészség és mozgásbiztonság megszerzése a levegőben történő munkavégzéshez.

Az előkészítés legfontosabb eszköze a trapéz, melynek mozgásanyaga a legalkalmasabb a levegőben történő mozgás elsajátítására. Emellett fontos szerep jut a gyűrűnek és a kötélnek is. Állandó feladat a kondicionális képességek fejlesztése.

A tanulók az első és második évben megismerkednek az alapvető mászási technikával kötélén és az alapelemekkel gyűrűn, valamint elsajátítják és gyakorolják a trapéz alapelemeit, amelyekből különböző kombinációk kerülnek összeállításra és végrehajtásra.

A harmadik és negyedik évfolyamon továbbfejlesztik, tökéletesítik a trapézon megszerzett tudást, illetve elsajátítják a páros munka alapjait. Ezen felül lehetőség szerint megismerkednek a tissue (silk), a köté (rope) és a gurt (straps) alapjaival.

A tanulók – mind a négy évfolyamon - vizsgán adnak számot tudásukról. A vizsgák az aktuális feladatoktól függően

Az első két évfolyamon a vizsga anyaga egy, a trapézon bemutatott, a tanultak felhasználásával összeállított gyakorlat. A harmadik és negyedik évfolyamon a trapéz gyakorlat kiegészülhet páros trapéz, köté, tissue és gurt gyakorlással is.

#### **5/E. I. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra )**

Általános bemelegítés, és célgyimnasztika az évfolyam igénye szerint

A gyakorolt anyagok elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése

#### **Kötél**

Mászókulcsolás normál technikával

Speciális artista mászótechnika elsajátítása

Sorozatmászások

Függeszkedés lefelé

Függeszkedés lefelé terpesz ülőtartással

Függeszkedés felfelé néhány fogással, majd mászás, lefelé függeszkedés lefelé

#### **Gyűrű**

Függés

Lefüggés – egyenes, bicska, zsugor

Hátsó függés

Alaplendület

Fészek

Támasz

Hátsófüggésből leugrás

Lendület előre, leterpesztés hátra

#### **Trapéz**

Függés egy és két kézzel rúdon, kötélén

Lefüggés - nyújtott, bicska, zsugor

Hátsó - nyújtott, bicska, zsugor

Karon függés („Krisztus”)

Térdlógás

Letartás  
 Bokalógás (abfallt)  
 Kézen – két bokán lógás („Fészek”) - rúdon, kötélén  
 Kidőlés - rúd felett („Hableány”)  
 Kézen - egy bokán lógás - mellső, hátsó („Angyalka”)  
 Állás egy és két lábon a köteleket fogva  
 Állás két lábon kar oldalsó középtartásban  
 Ülés  
 Harántterpeszülés  
 Mellső balansz („Fecske”)  
 Fügő támasz kézen – kézen („Zászló”)  
 Fügő támasz kézen - nyakon („Nyakas kakas”, „Amazon”)  
 Kitámasztás talpon - vállon („Koporsó”)  
 Alaplendület  
 Alaplendület lábátlendítéssel a karok között  
 Lendület térdlógásban  
 Kelepfellendülés támaszba  
 Billenés bicskalefüggésből ülésbe  
 Felhúzódás ülésből állásba  
 Felhúzódás állásból hajlított karú függésbe, lefüggésbe  
 Felhúzódás térdlógásból ülésbe  
 Felállás ülésből hátracsúszva egy lábon  
 Hátrabukfenc a kötélén  
 Felbukfenc térdlógásból ülésbe a rúdra egy vagy két lábról - erőből, lendületből  
 Dőlés előre támaszból - függésbe, letartásba  
 Dőlés előre mellső balanszból („Fecske”) – függésbe, letartásba  
 Dőlés hátra ülésből térdlógásba  
 Zuhanás zárt vagy terpeszülésből bokalógásba  
 Zuhanás kézen – két bokán lógásból („Fészek”) bokalógásba  
 Zuhanás ülésből kézen – egy bokán lógásba („Angyalka”)  
 Előrebukfenc a kötélén  
 Hátsó függésből egy kézen körbefordulás

### **6/E. II. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

Általános bemelegítés, és célgimnasztika az évfolyam igénye szerint  
 A gyakorolt anyagok elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése

#### **Kötél**

Függeszkedés fel-le fél magasságig  
 Függeszkedés fel-le  $\frac{3}{4}$  magasságig  
 Függeszkedés teljes magasságig

#### **Gyűrű**

Állásból ereszkedés spárgába  
 Hátsó függőmérleg  
 Mellső einarming  
 Vállátfordulás hátra

#### **Trapéz**

Kereszt  
 Dőlés hátra ülésből bokalógásba

Dőlés hátra ülésből angyalkába  
 Angyalkából bokalógás  
 Hátsó fecske  
 Térdfellendülés előre  
 Spárga lefüggésben a kötélén  
 Spárga a kötélén  
 Lefüggés - spárga, terpesz  
 Einarming - mellső, hátsó  
 Függőmérleg - mellső, hátsó - zárt, terpesz, egyik térd felhúzva, spárgával  
 Spicclógás  
 Saroklógás  
 Lógás keresztezett lábbal  
 Deréklógás terpesztett lábbal  
 Deréklógás elfordulva, az elől lévő láb hajlítva („Gazella”)  
 Mérlegállás  
 Derék balansz  
 Spárga a kötélén - betekerve, talp a kötélén  
 Kelepfellendülés fecskébe  
 Térdfellendülés – előre, hátra  
 Kelepfelhúzóadás („Erőkelep”)  
 Feltekeredés ülésből  
 Dőlés hátra ülésből bicskalefüggésbe – nyújtott vagy hajlított térddel  
 Zuhanás térdlógásból bokalógásba  
 Zuhanás mellső balanszból („Fecske”) kézen – egy bokán lógásba („Angyalka”)  
 Zuhanás kötélről a rúdra  
 Térdbalanszból előrebukfenc függésbe  
 Terpeszülésből előrebukfenc bokalógásba  
 Kelepforgások – mellső előre, hátra zsugorban  
 Térdforgások - előre, hátra  
 Fordulat ülésből ülésbe egy kötélen körül  
 Fordulat állásból állásba egy kötélen körül  
 Két kézen egy kötélén fordulattal vagy irányt tartva  
 Kötél keresztezés test mögött félfordulattal  
 Átfordulás ülésből mellső balanszba („Fecske”)  
 Átfordulás mellső balanszból („Fecske”) ülésbe  
 Átfordulás mellső balanszból („Fecske”) fekvésbe

### **7/E. III. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

Általános bemelegítés, és célgimnasztika az évfolyam igénye szerint  
 A gyakorolt anyagok elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése

#### **Trapéz**

A trapézon tanult elemek tökéletesítése, kombinálása  
 Segédeszközök használata  
     Strabátli – nyak, csukló, boka  
     Kis trapéz  
 Páros munka  
     Szinkron munka  
     Letartással

Felhúzás  
 Lefüggés – zsugor, bicska, spárga  
 Fészek  
 Hátsófüggés, körbefordulással egy karon  
 Függőmérleg – mellső, hátsó  
 Einarming – mellső, hátsó  
 Fürtlógás – lábkulccsal a társ derekán  
 Angyalka  
 Magas fészekből abfallt, kéz-és lábcseré  
 Fészekből abfallt

### **Kötél**

Mászások, függeszkedések  
 Alapelemek  
 Mászások  
 Pihenő pozíciók  
 Lógások, függések  
 Kis esések  
 Balanszok

### **Tissue**

Mászás  
 Alapelemek (mellékletben)

### **Gurtni**

Alapelemek  
 Fogások, gurtni a kézen  
 Függés egy és két kézzel  
 Lefüggés - nyújtott, bicska, zsugor  
 Hátsó - nyújtott, bicska, zsugor  
 Támasz  
 Alaplendület  
 Alaplendület lábátlendítéssel a karok között  
 Einarming - mellső, hátsó  
 Függőmérleg - mellső, hátsó - zárt, terpesz, egyik térd felhúzva, spárgával  
 Feltekeredések előkészítése  
 Húzódás – tolódás („Aufzug”)  
 Forgás  
 Lengés  
 Speciális erőfejlesztő gyakorlatok

### **8/E. IV. évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)**

Általános bemelegítés, és célgimnasztika az évfolyam igénye szerint  
 A gyakorolt anyagok elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése

### **Trapéz**

A trapézon tanult elemek tökéletesítése, kombinálása  
 Segédeszközök használat  
 Strabátli – nyak, csukló, boka

Kis trapéz  
 Páros munka  
 Szinkron munka  
 Letartással  
     Felhúzás  
     Lefüggés – zsugor, bicska, spárga  
     Fészek  
     Hátsófüggés, körbefordulással egy karon  
     Függőmérleg – mellső, hátsó  
     Einarming – mellső, hátsó  
     Fürtlógás – lábkulccsal a társ derekán  
     Angyalka  
     Magas fészekből abfallt, kéz-és lábcseré  
     Fészekből abfallt  
     Segédeszközök használatával

### **Kötél**

Mászások, függeszkedések  
 Alapelemek  
     Mászások  
     Pihenő pozíciók  
     Lógások, függések  
     Kis esések  
     Balanszok  
     Zuhanások

### **Tissue**

Mászás  
 Alapelemek (mellékletben)

### **Gurtni**

Alapelemek  
     Fogások, gurtni a kézen  
     Függés egy és két kézzel  
     Lefüggés - nyújtott, bicska, zsugor  
     Hátsó függés - nyújtott, bicska, zsugor  
     Támasz  
     Alaplendület  
     Alaplendület lábátlendítéssel a karok között  
     Einarming - mellső, hátsó  
     Függőmérleg - mellső, hátsó - zárt, terpesz, egyik térd felhúzva, spárgával  
     Feltekeredések előkészítése  
     Húzódás – tolódás („Aufzug”)  
     Forgás  
     Lengés  
 Speciális erőfejlesztő gyakorlatok

### ***Felzárkóztató évfolyam, évi 144 óra (heti 4 óra)***

Amennyiben a tanévben indul felzárkóztató osztály, az éves tantervet a tanulók adottságaihoz,

és képességeihez mérten kell testre szabottan kialakítani. Olyan tudás szintet kell elérni az évfolyamán, hogy a növendékek a szakosító vizsgán megfeleljenek.

### **3.7. Színészmesterség**

A színészmesterség kiegészítő tantárgy, több esetben a többi tárgyra ráépüléssel.

#### **E. 1. évfolyam, évi 32 óra (heti 1 óra)**

Drámajátékok

##### 1. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

Megőrzés és újrateremtés

- vizuális, motorikus, verbális emlékezet edzése
- fantáziajátékok
- térhasználat, tájékozódás
- utánozó játékok alapfokon

##### 2. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

Erőgyűjtés és figyelem-összpontosítás

- önérzékelés és partnerészlelés
- légzés, hangadás és kiejtés gyakorlatok
- koncentrációs játékok
- kapcsolatteremtés és bizalom játékok

##### 3. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

Üzenetváltás és rögtönzés

- arcjáték, tekintet, gesztusok
- testtartás, távolságtartás, rejtett üzenetek
- összetett kommunikációs játékok
- az indítás gyakorlatai, a gyors reakció előhívása

##### 4. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

Közös dramatizálás – mesék és játékok

- a kiválasztott mű megvitatása, cselekményváz némajátékkal
- jelenetek némajátékkal és szöveggel, jelenetek összefűzése
- a „mintha” birodalma – szerepek, játékok, szerepjátékok
- a dramatikus játék és viselkedés

Vizsgaanyag: Mese feldolgozása, közös csoportos bemutató.

#### **E.2. évfolyam, évi 32 óra (heti 1 óra)**

Drámapedagógia

##### 1. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- játékbátorság fejlesztése

- együttműködési készség fejlesztése
- koncentráció és a lazítás képességének fejlesztése
- beszédkészség fejlesztése
- kapcsolatteremtő játékok, csoportépítés
- interakciós játékok, harmadik típusú találkozások, páros munkától az egész csoportos munkáig.
- légzéstechnika: helyes légzés kialakítása, rögzítése, automatizálása.

## 2. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- a nonverbális kommunikáció játéka, szavak nélkül
- testbeszéd, gesztusok, mimika
- mozgásos ügyességet fejlesztő gyakorlatok
- egyéni vagy csoportos nagymozgások
- légzéstechnika: hangadással az adott ritmusra  
beszédfejlesztő játékok  
kiejtési gyakorlatok

## 3. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- játékok a verbális és a nonverbális kommunikáció együttes fejlesztésére
- szituációs játékok
- szituáció választása, tárgy
- szituáció választása, kép
- szituáció választása, történet
- légzéstechnika: légzőgyakorlatok számsorral  
a tagolás  
a hangsúly

## 4. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- alapvető drámai konvenciók megismerése, alkalmazása
- játék az arcokkal
- „ki ő” karakterépítés, körmese
- „milyen gesztus illik hozzá”, mimes játék
- „mit gondolhat ebben a pillanatban”, gondolatkövetés
- „milyen szituációba került”, monológ, belső hangok, kiscsoportos improvizáció
- játék a zenével (adott zenéhez szituáció kitalálása, jelenet tervezése kísérő hanghatásokkal)
- játék a tárgyakkal (mi illik hozzá, kié lehet, hogyan került hozzá)
- játék a szavakkal

Vizsgaanyag: csoportos etűd bemutatása, a tanult színházi formanyelv elsajátításával.

**E. 3. évfolyam évi 64 óra (heti 2 óra)****Színészmesterség**

## 1. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- készségfejlesztő gyakorlatok
- együtt könnyebb, interakciós játékok (párostól a csoportos munkáig)

- egymás közt, bizalomgyakorlatok
- csoporttagok együttműködését fejlesztő gyakorlatok
- egyéni vagy csoportos koncentrációs, figyelemfejlesztő gyakorlatok

Beszédtechnika: légzések (hasi, mellkasi), kiejtési gyakorlatok

## 2. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- lépések, járásmódok, testtartások – mint a színpadi lét alapfeltételei
- testrészek tudatos használatának kialakítása és kondicionálása
- színpadi irányok használata, lehetőségek a térben
- a trükk eladása

## 3. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- gyakran alkalmazott drámai konvenciók megismerése és alkalmazása
- dramatikus improvizációk, építsünk cselekményt
- fotókkal, tárgyakkal, zenével, szavakkal
- helyszín megadása
- kellékhasználat
- problémahelyzet
- fórum színház
- a pillanat megjelölése

Beszédtechnika: hanglejtés és beszédtempó

## 4. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- eséstechnika alapjai
- földdel való kapcsolat kialakítása
- tompítás, guruló előre, guruló hátra
- dőlés előre és hátra, kombinációk

## 5. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- improvizációk a megismert technika felhasználásával
- figura jellemzés
- szerep a falon
- szereplők viselkedése, gesztusai
- új tulajdonságokkal való bővítés
- szereplők szándékai, feszültség teremtés
- konfliktusok és fordulópont

## 6. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- támaszokból és repülésekből való érkezések
- dőlés kézállásból, mindhárom irányban
- társon át guruló, jobb és baloldalra
- eszközök, tárgyak használata esések közben



## 7. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- drámajátékok, feldolgozásra ajánlott művek a történelmi könyv elbeszéléseiből
- beleélő és fantáziajátékok
- életjáték helyzetek

## 8. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- színpadi esések
- bábu rongybaba (végtagok ejtése vezetett és spontán úton)
- tempóváltások
- testhelyzetek, súlypontok

Vizsgaanyag: csoportos bemutató, közös dramatizálása egy tanult eposznak vagy anekdotának.

**E. 4. évfolyam 96 óra (heti 3 óra)****Színészmesterség**

## 1. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- atmoszféra és személyes érzelmek, valamint az ehhez fűződő kapcsolatteremtő játékok
- csoportépítés
- interakciós játékok a páros munkától egészen a csoportos játékig

## 2. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- kortárstánc alapok
- kapcsolatteremtés a földdel a talaj érzékelésének többsíkú variációja, megtapasztalása
- irányok és változtatások gurulás közben
- tér, ritmika és dinamika együttes használata a földön
- gurulások különböző formái és ezek dinamikus váltása

## 3. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- alkalmazó óra
- objektív és szubjektív érzések atmoszférája
- két ellentétes atmoszféra konfliktusa
- ellentétek által teremtett feszültség

## 4. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- a nonverbális kommunikáció játéka
- szavak nélküli testbeszéd, gesztusok, mimika
- a cél (karakter) és az akadály (ami ennek útjában áll)
- kinyúlni egy célért (játékos gyakorlatok)
- legyőzni az akadályt (játékos gyakorlatok)
- az önkontroll (magunkra figyelés)
- viselkedni vagy cselekedni (6 gyakorlatsor)
- a kivetítés (másokra a külső világra való összpontosítás 5 gyakorlatsor)

## 5. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- kortárstánc alapok, ülésben történő testérzetek gyakorlatai
- gördülések előre és oldalra, dőlések hátra
- lendületből történő félkörök és egész körök ritmikai váltakozással
- ülő helyzetben történő dinamikus váltások

## 6. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- alkalmazó óra, képzelt cselekményekkel és körülményekkel való dolgozás a hozzájuk tartozó atmoszférával
- atmoszféra teremtése magunk körül
- meghatározott atmoszféra választása, majd saját mozdulatok alkotása, összhangban az adott atmoszférával

## 7. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- a többiekkel játszani (mosolyogtassuk meg partnerünket stb.)
- interaktív dinamikák (színpadi kapcsolatok, kapcsolatok dinamikája)
- sebezhetőség (tartalom nélküli jelenet)
- felfedezés (információt adó szöveg, partner felfedezése)
- a színpadi alak (karakter), színpadi kontextusok tanulmányozása
- taktikák (aktív viszonyok dinamikus összetevői, spontán impulzusok)
- taktikák alkalmazása (kommunikáció, testnyelv, hangszín, gesztusok, arcjáték)

## 8. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- kortárstánc alapok
- állásban történő testérzetek gyakorlatai
- gördülések és lendülések váltakozó formái
- lendületből történő félkörök és egész körök ritmikai váltakozással
- lábhasználat és gravitáció

## 9. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- alkotó óra, előre guruló mint testérzet és belső jelentése
- cigánykerék mint testérzet és belső jelentése
- kézállás mint testérzet és belső jelentése
- szabadon választott elem testérzete és belső jelentése

## 10. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- a tartalom nélküli jelenet (páros gyakorlat, állandó partner cserével)
- intenzitásfokozók (akadályok, amelyek ellen küzdeni kell)
- helyszín vagy a fizikai cselekvés változtatása

## 11. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- kortárstánc alapok lépések és irányok dobütésre, majd zenére

- járásmódok és kisebb ugrások, ezek folyamatba való helyezése
- gördülések, lendületvételek, spontán fordulatok
- folyamatos összekötések

## 12. Gyakorlatcsoport

kb. 8 óra

- alkotó óra, akrobatikus elemek, kontakt összekötéssel
- akrobatikus elemek limon összekötéssel
- akrobatikus elemek és tánctechnikák tudatos keverése
- az akrobatika és a tánc mint kifejező eszköz

Vizsgaanyag: páros etűdök készítése a tanult színész – és mozgástechnikák előhívásával

### **3.8. Célgimnasztika**

A célgimnasztika tantárgy gyakorlatanyaga, mint a tantárgy nevéből is kitűnik, célirányos. A konkrét gyakorlatanyagot minden esetben az érintett szakterület és a növendék adottságai, valamint szakterületén belül a saját feladatköre határozza meg, a célgimnasztikát tanító tanár minden növendék részére egyénre szabott programtervet készít, melyet a szaktantárgyat tanító tanár iránymutatásai alapján állít össze.

A tananyagban azokat a feladatköröket határozzuk meg, melyek egy-egy szakterület fejlesztéséhez szükségesek. Az óraszám-bontások növendékenként eltérőek, ezért azokat a programban nem tüntetjük fel.

### **3.9. Akrobata szaktantárgy**

Az akrobata szaktantárgy több speciális ágra tagozódik, ezek kombinációi további variációs lehetőségeket biztosítanak.

Jelen tananyag csak a legjellemzőbb zsánerek gyakorlatanyagát ismerteti, mint: hajlékony-, gúla-, ugródeszka-, hinta-, ikária-, dobó- és gumiasztal akrobatika.

Az elemek túlnyomó többsége a szakképzés kezdeti időszakában megegyezik, ezért csak eltérés esetén utalunk külön az érintett szakágra. A képzés további időszakában az ágazatok gyakorlatanyaga fokozottabb mértékben specializálódik, majd teljesen elkülönül bizonyos területeken egymástól.

#### ***9/Sz. I. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)***

##### ***1. Gyakorlatcsoport***

*kb. 40 óra*

Az első évfolyamban az adott szak megalapozása történik.

A test izomzatának megerősítése, rugalmasság fejlesztése gimnasztikus elemek felhasználásával.

Az adott szakokhoz kapcsolódó akrobatikus elemek átismétlése az első négy évben tanultakból.

##### ***2. Gyakorlatcsoport***

*kb. 70 óra*

Deszka-, hinta-, dobó-, gumiasztal-, rúd-dobó akrobatika, ikária szakokhoz:

Alapelemek, vállba/ vállban/ vállból:

- felvétel hátulról, szemből, oldalról

- állás
- letevés
- kisetzelés (tempóban kidobás)
- felszaladás hátulról, oldalról
- tartott társsal járás majd futás előre, hátra, oldalra és körbe

Talpbeállítás:

- fél fordulattal
- franciában

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Deszka-, hinta-, dobó-, gumiasztal-, rúd-dobó akrobatika, ikária szakokhoz:

Glatték (tempó ugrások):

- vállból vissza vállba
- vállból társ vállába
- fusból
- dupla fusból
- knotból ki talajra
- knotból vissza knotba
- knotból vállba.

Szaltós elemek (zsugor, bicska, szuplé) iskolázása helyből társ kezéből indítva (dobottan)

### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Statikus elemek:

- alkarállítás
- könyökmérleg
- erőhandstand talajon zsugor-, bicska- és terpez felhúzással
- handstand megtartása állásból, lebegőállásból fellendüléssel
- kopfstand

Dinamikus elemek: zsugor-, bicska- és szuplé szaltó:

- fusból
- duplafusból
- knotból ki talajra
- knotból vissza knotba

Ikária: rekvizithez szoktatás

- kozsinettbe befekvés – kitevés
- ülésből szaltó ki bálára előre és hátra
- átültetés lábról lábra előre és hátra

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Statikus elemek:

- handstandban lábtartás cserék: spárga (haránt és oldalt), őz, hajlított térd, cikk-cakk
- handstandból ereszkedés terpez- majd zárt ülőtartásba
- handstandból 45°-os támaszmérlegbe ereszkedés
- támaszmérleg (45°-ban) lábtartás variációkkal
- erőhandstand emelkedő magasságú rekviziteken, boton
- bognik hátra
- bognikban lábemelések, spárgák
- állásból ereszkedés bognival alkarállásba
- páros elemek fekvésben:
  - talpon váll-állás, fecske, ülőtartás

hajlított térden állás, handstand  
 hajlított kézben állás, handstand  
 nyújtott kézben állás, ülőtartás

Hinta:

rekvizithez szoktatás:

- hajtás szőlóban és társsal
- tempó előre és hátra
- tussirozás elsajátítása
- krupir szaltó előre és hátra, bontás bálára

Ugródeszka:

rekvizithez szoktatás:

- deszkáról elmenés tempóval
- deszka nyomása szőlóban és társsal, tengelyről és piederstárlról
- szaltó levegőbe (zsugor, bicska, szuplé) majd bontás földre

Gumiasztal:

rekvizithez szoktatás

- tempó „húzással” (a megfelelő összmunka, az azonos ritmus kialakítása)
- szaltó „húzással” előre és hátra (zsugor, bicska, szuplé)

Dobó:

krupir szaltó:

- fusból vállba
- fusból kézbe
- knotból vállba
- knotból kézbe
- kézből ölbe

fusból fecske

fusból fecske társhoz

Ikária:

- átültetés előre, szaltó előre ki bálára
- átültetés hátra, szaltó ki bálára

## 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## 10/Sz. II. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)

### 1. Ismétlés

*kb. 40 óra*

Az előző évben tanult anyagok átisméltése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Statikus elemek:

- a talajon végzett gyakorlatok boton történő elsajátítása

Hajlékony akrobatika:

- bognik egy lábon, egyensúlyvesztés nélküli megtartása
- mérleg
- lebegőállás
- állospárga előre, hátra

Gúla fekvésben:

- hajlított kézben állás, handstand
- nyújtott kézben állás, handstand
- talpon handstand
- gyertyán handstand, lábletétel hátra

Hinta:

- vállból vállba szaltók (dobás és fogás iskolázása)

Ugródeszka:

- szaltó fogása vállba

Gumiasztal:

- glatté „nyomással” (a megfelelő összmunka, az azonos ritmus kialakítása)
- a nyomó által kialakított „medence” rézsútos felületéről történő elrugaszkodás karral történő korrigálásának elsajátítása
- szaltó „nyomással” előre és hátra (zsugor, bicska, szuplé)

Dobó:

- handstand hajlított kézben
- francia handstand hajlított kézben

Ikária:

- „tranka” trükkök obermannal:
- ülésből vállállás majd vissza ülésbe
- „henger” forgatás

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Hajlékony akrobatika:

- bogni handstandok

Gúla:

Untermann:

hanyattfekvésben térdfelhúzással, csípőemelés, támasz a talpakon és a vállakon

obermann:

- handstand térden és csípőn
- vállállás térden, majd kidőlés vízszintesig, untermann válla a talajról felemelkedik (a két test egyensúlyi helyzetben van, merőlegesen az untermann lábszárára, támasz az untermann talpain)

Hinta:

- szaltó hátra, embermagasságba, hintáról vállba

Ugródeszka:

- szaltó kolonéra (két emberre vállba) (dreimal)- befutásból, és piederstárlól
- auer glatte kereszt deszkához

Gumiasztal:

- talajon fusból, knotból szaltó fogás vállba
- asztalban szaltó egy emberre

Dobó:

- korbett handstand
- flick handstand

Ikária:

- „tranka” trükkök obermannal:
- krupir testtartásban forgatás
- terpeszülésben forgatás

### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Statikus elemek:

einhandhoz célgyakorlatok:

- testsúly áthelyezés egyik kézről a másikra (kwert)
- támlák, kézállásban megtartással

Gúla:

untermann bogniban tart

obermann:

- alkarállítás
- erőkézállítás az untermann csípőjén

Hinta:

- rückwerz szaltó kolonéra

Ugródeszka:

- kereszt deszka kombináció
- glatte hosszú deszkához

Gumiasztal:

- obermannal a vállban rugózás az asztalban
- vállból obermann kidobása az asztalba
- kidobásból glatté
- kidobásból szaltó vissza vállba

Dobó:

- fusból, duplafusból szaltók knotra érkezéssel (zsugor, bicska, szuplé)

Ikária:

- lábról lábra előre szaltó sorozatban, köztempóval-majd ki bálára

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Statikus elemek:

einhand boton egyik majd másik oldalra

Gúla:

Untermann:

támadóállásban, támaszhelyzetek:

- elől lévő láb térdén
- hátul lévő láb térdhajlatában

obermann:

könyökmérleg elől

ülőtartás hátul

einhand, fogással hátul

handstand elől, őz tartással

erőhandstand hátul

Hinta:

- szuplé szaltó vállba
- piruett szaltó hátra, bálára
- dupla krupir szaltó hátra, bálára

Ugródeszka:

- hosszú deszka kombinációk
- dupla szaltó egy emberre
- szuplé szaltó egy, majd két emberre

Gumiasztal:

- szaltó vissza vállba többször egymás után (zsugor, bicska, szuplé)
- egy túrában azonos, majd eltérő típusú szaltók

Dobó:

- dreimann építése és bontása
- fecske két emberre knotról,
- duplafusból dobva
- fusból másfél szaltó bogniba

Ikária:

- lábról lábra hátra szaltó sorozatban, végén ki bálára, köztempóval

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **11/Sz. III. évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)**

#### 1. Ismétlés

*kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átisméltése

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

#### 2. Gyakorlatcsoport:

*kb. 84 óra*

Statikus elemek:

- könyökmérleg
- handstandból ereszkedés váll-állásba

Hajlékony akrobatika:

- kézállásból váll-állásba ereszkedés bognival

Gúla:

- zászló
- két untermann támadóállásban, térdükön handstand
- vállon handstand, egy és két untermannal is
- tillen dreimann (térdén fiúval)

Hinta:

- dupla bicska szaltó hátra bálára
- dupla vorwerz szaltó előre bálára
- segédeszközök funkciójának megismerése (vállperzs, trepni, fotel)
- vállperzshez szoktatás
- vállperzs egyensúlyban tartása szabadon és teherrel

Ugródeszka:

- két emberre dupla szaltók (zsugor, bicska)
- dupla piruett szaltó levegőben

Gumiasztal:

- dupla szaltó előre és hátra „húzással
- dupla szaltó hátra „nyomással”
- dupla rückwerz szaltó egy emberre vállba

Dobó:

- fusból selbst fanger (szaltó vissza vállba, untermann fél fordulatot tesz)
- piruett szaltó duplafusból talajra

Ikária:

- szaltó vissza előre és hátra, köztempóval

#### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

Statikus elemek:

- einhand lábtartás variációkkal



**Gúla:**

untermann állásban:

- handstand hajlított kézben
- francia handstand hajlított kézben

emelések:

- előlről vállba
- fecske
- hátsó fecske

Hinta:

- dupla bicska szaltó előre bálára
- dupla szuplé szaltó bálára

Ugródeszka:

- kereszt deszka szaltó nyomással
- hosszú deszka piruett szaltó nyomással
- két emberre dupla szuplé szaltó

Gumiasztal:

két emberre szaltó:

- magas tempó „nyomással”, nyomó vállában a mittermann
- szaltó vissza az asztalba, „nyomás” kettes kolonéval
- szaltó két emberre

Dobó:

Piruett szaltó:

- knotból talajra
- duplafuszából vállba

Ikária:

- szaltók lábról lábra, előre és hátra, sorozatban köztempó nélkül
- szaltók vissza lábra, előre és hátra, sorozatban köztempó nélkül

**4. Gyakorlatcsoport**

*kb. 84 óra*

Statikus elemek:

- handstandból ereszkedés könyökmérlegbe, mindkét oldalra

Gúla:

untermann állásban:

- állóspárga társ vállában
- magas handstand
- hármás gúla variációk az eddig tanult elemekből

Hinta:

- rückwerz szaltó fotelba
- rúdon társ egyensúlyozása, tempózás

Ugródeszka:

- cukahara szaltó bálára
- dupla piruett szaltó két emberre

Gumiasztal:

páros elemek:

- páros tempó szinkronban és fázis eltolódással
- szaltó tempóra fázis eltolódással
- szaltó tempóra szinkronban
- Cukahara „húzással”

Dobó:

Piruett szaltó:

- knotról knotra
- duplafuszból knotra

Ikária:

- szuplé szaltó egész és dupla csavarral bálára majd lábról lábra, előre és hátra

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

Statikus elemek:

- könyökmérlegből felhúzás handstandba

Hajlékony akrobatika:

- könyökmérlegből felhúzás bogni handstandba

Gúla:

- kézben einhand (lent)

Hinta:

- fel szaltó vállperzs trepnire
- dupla piruett szaltó fotelba
- szaltó rúdról vissza rúdra

Ugródeszka:

- Cukahara szaltó egy emberre
- szaltó három emberre

Gumiasztal:

- páros tempó szinkronban, társak oldalról átkarolják egymást
- páros szaltó átkarolva „húzással”
- páros szaltó átkarolva „nyomással” (két untermannal)
- páros szaltó átkarolva vállba

Dobó:

- dupla szaltók duplafuszból talajra

Ikária:

- hosszú szaltók előre és hátra
- handstand variációk tovább ültetéssel
- 

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perc vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## **12/Sz. IV. évfolyam, évi 384 óra (heti 12 óra)**

### 1. Ismétlés

*kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 96 óra*

Hajlékony akrobatika:

- bogni einhand

Gúla:

- fejen spárga kihúzás oldalra
- kihúzó handstand, fejállásból indítva is (kopfaufreiser)

Hinta:

- szaltók hintáról rúdra érkezéssel
- fejre szaltó kolonéra (kétemberre)

Ugródeszka:

- négy emberre szaltók perzzsel

Gumiasztal:

- asztalban fecske egy emberre
- asztalban fecske ki két emberre
- asztalban fecske két emberre
- dreimannra vissza szaltó

Dobó:

- vállból szaltók társhoz
- vállból vissza vállba szaltók

Ikária:

- állás az untermann talpain
- ülésből tempó állásba és vissza ülésbe
- ülésből szaltó állásba és vissza ülésbe
- állásból tempó ülésbe társhoz
- állásból szaltó ülésbe társhoz

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 96 óra*

Hajlékony akrobatika:

- einhand variációk sorozatban

Gúla:

- untermann kezében könyökmérleg
- kvert handstand

Hinta:

- szaltó rúdon álló társ vállába

Ugródeszka:

- át szaltó koloné fölött vállba

Gumiasztal:

- dreimannból szaltó hátra az asztalba, onnan tempóra tovább szaltó hátra a hátul álló untermann vállába

Dobó:

- knotról vissza knotra másfél vorwerz handstandba

Ikária:

- ülésből korbett fejre
- ülésből flick fejre

### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 96 óra*

Hajlékony akrobatika:

- bogni einhandok variációi

Gúla:

- japánforgás handstanddal
- fejen einhand

Hinta:

- kétember magasságban tartott rúdra szaltó hintáról
- hinta körbe forgatása

Ugródeszka: három emberre

- dupla szaltó

Gumiasztal:

- dreimannból szaltó előre az asztalba majd tempóra szaltó hátra át a koloné fölött a hátul álló untermann vállába

Dobó:

- auf setzer
- aus dem hande

Ikária:

- szaltó egy lábra
- dupla szaltó bálára
- dupla szaltó vissza lábra

### 5. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

## **13/Művészképző évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)**

### 1. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

Felkészítés a folyamatos gyakorló fellépésre (sorozat előadások).

A cirkuszban történő fellépés körülményeinek megismertetése.

### 2. Feladatcsoport

*kb. 288 óra*

Hat hónapos szakmai gyakorlat melyet a produkció jellegétől függően, lehetőség szerint cirkuszban vagy varietében kell teljesíteni.

A szakmai gyakorlat ideje alatt a növendék feladata:

- folyamatos önkontrolljának kialakítása
- az esetlegesen kialakuló technikai hibák felismerése
- azok, próbákon történő önálló korrigálásának elsajátítása
- közönséggel való kontaktus teremtő képességének fejlesztése
- önálló művészi arculatának megteremtése

### 3. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

A vizsgaprodukció végleges formájának kialakítása a szakmai gyakorlat tapasztalatai alapján.

A véglegesen kialakult produkció művészi kidolgozása.

Felkészítés a nyilvános szakmai vizsgára.

## **3.10. Légtornász szaktantárgy**

### **9/Sz. I. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)**

A légtornász szaktantárgy több speciális ágra tagozódik, ezek kombinációi további variációs lehetőségeket biztosítanak.

Jelen tananyag csak a legjellemzőbb zsánerek gyakorlatanyagát ismerteti, mint: sitz, duplasitz, Washington trapéz, fliegende, reck, luftreck, szóló trapéz.

Az elemek túlnyomó többsége a szakképzés kezdeti időszakában megegyezik, ezért csak eltérés esetén utalunk külön az érintett szakágra. A képzés további időszakában az ágazatok gyakorlatanyaga fokozottabb mértékben specializálódik, majd teljesen elkülönül bizonyos területeken egymástól.

**1. Gyakorlatcsoport****kb. 40 óra**

Az első négy évben tanult függőszer elemek átismétlése.

A test izomzatának megerősítése, fejlesztése gimnasztikus elemek felhasználásával.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 70 óra**

Az alkalmazott rekvizit talaj közeli felszerelése, zéglizése, funkciójának megismerése.

Fogó lábainak szerhez szoktatása.

Kötéllétrán helyes mászástechnika elsajátítása.

Washington trapéz állványon:

- kopfstand
- handstand

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 70 óra**

Sitz, duplasitz:

- függőszer tantárgy sitzre adaptálása
- kéz a kézben fészek, angyalka

Washington trapéz:

- könyökmérleg
- einhand

Fliegende:

- alaplengés
- hálóba érkezések

Reck, luftreck:

- nyílugrás
- kelepforgás
- szabadkelep

Szóló trapéz: álló helyzetben:

- mellsőmérleg
- erő einarmig

**4. Gyakorlatcsoport****kb. 70 óra**

Sitz, duplasitz kéz a kézben:

- mellsőmérleg
- einarmig.

Washington trapéz:

- állványon forogva kopfstand

Fliegende:

- visszajárás trapéztól indulóhídra

Reck, luftreck:

- brája
- alsó-, felső szaltó

Szóló trapéz:

- magas trapézra szoktatás
- alaplengés

**5. Gyakorlatcsoport****kb. 40 óra**

Sitz, duplasitz: segédeszközök funkciójának megismerése (dupla strabátli, kis gyűrű, kis trapéz, dupla zhangebiss):

- nyak-nyakon dugó
- kis trapéz csuklón való letartással
- lebukfenc
- kidőlés
- zászló

Washington trapéz:

- állványon forogva einhand

Fliegende:

- glatte át fogóhoz
- visszajárás fogótól trapézra fél fordulattal

Reck, luftreck:

- hekt
- nyújtóról talajra, illetve hálóba szaltók

Szóló trapéz:

- kidőlés páros térdlengésbe, majd visszaülés spárgalengés, fészeklengés, angyalkában lengés

## 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## **10/Sz. II. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)**

### 1. Ismétlés

*kb. 40 óra*

Az előző évben tanult anyagok átisméltése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Sitz, duplasitz:

- derékkulcsos felmenés sitzbe állásból
- kulcsos felmenés kis lengésből biztonsági kötéllel

Washington trapéz alacsony, álló helyzetben lévő trapézon:

- kopfstand

Fliegende:

- trapéztól szimpla szaltók hálóba
- trapéztól szimpla szaltók fogóhoz

Reck, luftreck nyújtóról nyújtóra:

- glatte előre és hátra
- átdőlések

Szóló trapéz lengésben:

- ülésből abfallt
- kiugrás-kelep-mellsőfecske

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Sitz, duplasitz:

- alaplengés
- kiugrásból lengés
- lengésből ülve „monte”

Washington trapéz alacsony, álló helyzetben lévő trapézon:

- könyökmérleg

Fliegende váltó trükkhöz felkészítés:

- láb beadás fogónak
- visszajárás lábról (fogótól) trapézra
- über átmenés trapézzól fogóhoz

Reck, luftreck:

- Stalder fölsős- és alsós körből
- alsós- és fölsős cviszt

Szóló trapéz lengésben:

- kiugrás – lábbevétel – hátsófecske
- kiugrás – hátul támasz

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Sitz, duplasitz:

- lengésből állva fel „monte”
- lengésből kéz – láb csere

Washington trapéz alacsony, álló helyzetben lévő trapézon:

- handstand

Fliegende:

- visszajárás fogótól másfél fordulattal trapézra

Reck, luftreck:

- majom nyújtóról nyújtóra

Szóló trapéz lengésben:

- hátsó fecske – abfallt

#### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Sitz, duplasitz:

- strapare

Washington trapéz alacsony, álló helyzetben lévő trapézon:

- einhand

Fliegende:

- másfél szaltó trapézzól fogóhoz (láb beadással), visszajárás lábról

Reck, luftreck:

- dupla szaltó talajra, illetve hálóba
- Ginger

Szóló trapéz lengésben:

- mellsőfecske – fél fordulat – abfallt

#### 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **11/Sz. III. évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)**

#### 1. Ismétlés

*kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

## 2. Gyakorlatcsoport

kb. 84 óra

Sitz:

- „blans” szaltó

Duplasitz:

- duplasitz és védőháló megfelelő magasságba történő beszerelése
- rekvizit bemérése (talajtól a védőháló, védőhálótól a két sitz, sitzek egymástól való távolsága)
- hálóba érkezések sitzről, kézből

Washington trapéz magas, álló helyzetben lévő trapézon:

- könyökmérleg

Fliegende:

- szuplé szaltó egész csavarral hálóba
- szuplé szaltó egész csavarral fogóhoz

Reck, luftreck: nyújtóról nyújtóra

- nyolcas
- rányolcas

Szóló trapéz lengésben:

- térdlengésből előre átfordulás vissza térdlengésbe

## 3. Gyakorlatcsoport

kb. 84 óra

Sitz:

- szaltók előre kézből vissza kézbe

Duplasitz:

- glatte előre és hátra két sitz között
- szimpla szaltók hálóba

Washington trapéz magas, álló helyzetben lévő trapézon:

- kopfstand

Fliegende trapézzól fogóhoz:

- übertorswarts szaltó
- alsós vorwärts szaltó

Reck, luftreck:

- óriáskör egy karral
- dupla szuplé szaltó talajra, illetve hálóba

Szóló trapéz lengésben:

- állásból kidőlés egy lábas térdlengésbe rákulcsolással

## 4. Gyakorlatcsoport

kb. 84 óra

Sitz:

- szaltók hátra kiugrásból

Kontrabánról szaltók kézbe:

- Duplasitz voltizs munka megkezdése
- „blans” szaltó
- előre és hátra szaltók

Washington trapéz magas, álló helyzetben lévő trapézon:

- handstand

Fliegende:

- szuplé szaltó dupla csavarral hálóba, majd fogóhoz



- dupla zsugor szaltó hálóba majd fogóhoz

Reck, luftreck:

- hekt 360 fokos fordulattal
- kereszt nyolcas

Szóló trapéz:

- saroklengés

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

Sitz:

- állásból flick kézbe, „monte”-val befejezve

Duplasitz kézből át kézbe:

- dupla zsugor szaltó hátra

Washington trapéz magas, álló helyzetben lévő trapézon:

- einhand

Fliegende:

- váltó trükkök

Reck, luftreck:

- Tkacsov

Szóló trapéz:

- spicclengés

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### 12/Sz. IV. évfolyam, évi 384 óra (heti 12 óra)

#### 1. Ismétlés

*kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

#### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 72 óra*

Sitz:

- sitz 8-10 méteres magasságba szerelése
- magassághoz szoktatás
- az előző évek anyagának új magasságon történő begyakorlása

Duplasitz:

- kontrabánról szaltók kézbe

Washington trapéz saját tengely körül forgó trapézon

- kopfstand
- handstand

Fliegende:

- két és fél szaltó fogóhoz

Reck, luftreck:

- dupla szuplé szaltó egész csavarral

Szóló trapéz:

- hátul támaszból indítva beülés, majd beállítás
- terpesz lábbevételből átfordulás felkar függésbe vagy ülésbe

### 3. Gyakorlatcsoport

kb. 72 óra

Sitz:

- strapare vorwärts szaltó

Duplasitz:

- kézből vissza kézbe szaltók, két sitzen szinkronban

Washington trapéz oldal irányban lengő trapéz:

- kopfstand

Fliegende:

- Cukahara

Reck, luftreck:

- Kovács szaltó

Szóló trapéz:

- terpesz lábbevételből hátul fölszaltó ülésbe

### 4. Gyakorlatcsoport

kb. 72 óra

Sitz:

- másfél szaltó

Duplasitz:

- kézből vissza kézbe, majd tovább másik sitzhez szaltó kombinációk

Washington trapéz körben lengő trapézon:

- kopfstand

Fliegende:

- tripla szaltó hálóba

Reck, luftreck:

- tripla szaltó talajra, illetve hálóba

Szóló trapéz:

- ülésből, majd állásból egész fordulat abfalltba

### 5. Gyakorlatcsoport

kb. 72 óra

Sitz:

- dupla szaltó kézből vissza kézbe

Duplasitz:

- eddig tanult anyagból váltó trükkök és egyéb kombinációk

Washington trapéz saját tengely körül forgó trapéz:

- einhand

Fliegende:

- tripla szaltó trapézzel fogóhoz

Reck, luftreck:

- hosszú cviszt

- az eddig tanult elemekből szinkron és váltó trükkök kombinációi

Szóló trapéz:

- kiugrás – hátra szaltó abfalltba
- abfalltból egész fordulat vissza abfalltba

### 6. Vizsgaanyag

kb. 48 óra

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**13/Művészképző évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)****1. Feladatcsoport****kb. 72 óra**

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más, kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

Felkészítés a folyamatos gyakorló fellépésre (sorozat előadások).

A cirkuszban történő fellépés körülményeinek megismertetése.

**2. Feladatcsoport****kb. 288 óra**

Hat hónapos szakmai gyakorlat melyet a produkció jellegétől függően, lehetőség szerint cirkuszban vagy varietében kell teljesíteni.

A szakmai gyakorlat ideje alatt a növendék feladata:

- folyamatos önkontrolljának kialakítása
- az esetlegesen kialakuló technikai hibák felismerése
- azok, próbákon történő önálló korrigálásának elsajátítása
- közönséggel való kontaktus-teremtő képességének fejlesztése
- önálló művészi arculatának megteremtése

**3. Feladatcsoport****kb. 72 óra**

A vizsgaprodukció végleges formájának kialakítása a szakmai gyakorlat tapasztalatai alapján.

A véglegesen kialakult produkció művészi kidolgozása.

Felkészítés a nyilvános szakmai vizsgára.

**3.11. Zsonglőr szaktantárgy****9/Sz. I. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)****1. Gyakorlatcsoport****kb. 80 óra**

- Az első négy évben tanult zsonglőr elemek átisméltése
- A zsonglőrszerek biztonságos kezeléséhez szükséges rutin megszerzése
- A „kétkezűség” kidolgozása

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 80 óra**

- 5 labdával „koszorú” mindkét irányban
- 5 labdával variációk a hát mögött jobb, bal, majd mindkét kézzel

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 80 óra**

5 karikából 3 karika feldobása alatt fél fordulat:

- 3 karikával feldobás fél fordulat összeszedés
- zsonglőrözés 5 karikával majd 3 karika feldobása fél fordulat összeszedés
- zsonglőrözés 5 karikával, 3 karika feldobása fél fordulat, majd tovább zsonglőrözés 5 karikával

**4. Gyakorlatcsoport****kb. 80 óra**

Szinkron dobások buzogánnyal:

- 2 buzogánnyal külön kézben, szinkron dobás
  - 4 buzogánnyal szinkron dobás indítás, egy túra, összeszedés
  - 4 buzogánnyal szinkron zsonglőrözés kettő, három, majd több tempó
- 5 buzogánnyal zsonglőrözés:
- 3 buzogánnyal zsonglőrözés egy kézből indítva
  - 5 buzogánnyal indítás, egy tempó, összeszedés
  - 5 buzogánnyal zsonglőrözés kettő, három, majd több tempó

#### 5. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **10/Sz. II. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)**

#### 1. Ismétlés

*kb. 40 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

#### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

3 labda variációk:

- Pattogatás:
  - alkaron
  - csuklón
  - könyökön
  - térden
  - fejen
- Földről indítás majd tempóra lábról felszedés folyamatosan
- Zsonglőrözés keresztzórással és koszorúban:
  - szélesen
  - szűken
  - magasra szórva
  - fej fölött, fölfelé szórva
  - földről fogva (csak keresztzórásban)
- Indítások:
  - egyik labda:
    - nyakról,
    - lábfejről dobva

#### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

6 karika:

- 3 karika egy kézben jobb és bal kézzel
- 6 karika indítása, egy túra, összeszedés
- 6 karikával zsonglőrözés folyamatosan kettő majd több tempó

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

3 és 4 buzogánnyal:

- dupla forgatás

- tripla forgatás
  - egy, majd több buzogány kiszórása tempó közben
- 3 buzogánnyal dupla forgatás magasra szórva

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

3 buzogány variációk:

- láb alatt bal és jobb lábbal, majd tempóra felváltva
- test mögött
- test körül
- magasra kiszórás, egész fordulat
- fej fölött, fölfelé kiszórva
- földről indítás, majd tempóra lábról felszedés folyamatosan

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## **11/Sz. III. évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)**

### 1. Ismétlés

*kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

4-5 labda variációk.

Páros elemek 5 labdával:

- összeszórás
- együtt zsonglőrözés (társak egymást átölelve egyikük jobb, másik bal kézzel zsonglőrözik)
- átadások alulról, oldalról, fölülről

6 labda:

- 3 labda egyik majd másik kézben
- 6 labda indítása, egy tempó, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

7 karika:

- indítás, egy túra, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

Összeszórás variációk személyenként 3 karikával minden harmadik ütemre majd tempóra (legalább 3 fővel):

- keresztben
- körben
- osztás társaknak
- összeszedés társaktól
- hosszú formáció, hátra szórással
- vállban állva

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 84 óra*

5 buzogány variációk:

- láb alatt
- test mögött
- magasra szórás
- földről indítás
- dupla
- tripla
- tempóváltás variációk

Összeszórás variációk személyenként 3 buzogánnyal, minden harmadik ütemre majd tempóra (legalább 3 fővel):

- keresztben
- körben
- osztás társaknak
- összeszedés társaktól
- hosszú formáció, hátra szórással
- vállban állva

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 84 óra*

Speciális elemek:

- Football labda:
  - patogtatás fejen, vállon, háton, térden, lábfejen 1 és 2 labdával
  - fejelés 1 labdával közben zsonglőrözés
- Tányér forgatás:
  - asztalon bottal, vagy bot nélkül, legalább 5 tányérral
  - boton egy kézben legalább 2 bottal
- Kalap:
  - gurítások, dobások kézre, fejre, térdre, lábfejre egy majd több kalappal
  - zsonglőr variációk
- Kocka (szivardoboz):
  - 3 kocka variációk
- Kard:
  - egyensúlyozása zhangbissben tartott törhegyen
- Diaboló technika:
  - páros formái (átadások, páros hajtás)
  - dobások társhoz és vissza
  - forgatások kötélén és nyélen

**6. Vizsgaanyag***kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**12/A. IV. évfolyam, évi 384 óra (heti 12 óra)****1. Ismétlés***kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

7 és 9 labda:

- indítása, egy túra, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

8 labda:

- 4 labda egyik, majd másik kézben
- 8 labda indítása, egy túra, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

8 karika:

- 4 karika egyik, majd másik kézben
- 8 karika indítása, egy túra, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

9 karika:

- indítása, egy túra, összeszedés
- folyamatos zsonglőrözés

Páros elemek 5 karikával:

- összeszórás
- együtt zsonglőrözés
- átadások alulról, oldalról, fölülről

Összeszórás variációk személyenként 4 karikával, (legalább 3 fővel):

- keresztben
- körben
- osztás társaknak
- összeszedés társaktól
- hosszú formáció, hátra szórással
- vállban állva

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

Páros elemek 5 buzogánnyal:

- összeszórás
- együtt zsonglőrözés
- átadások alulról, oldalról, fölülről

Összeszórás variációk személyenként 4 buzogánnyal (legalább három fővel):

- keresztben
- körben
- osztás társaknak
- összeszedés társaktól
- hosszú formáció, hátra szórással
- vállban állva

Összeszórás párban 9 buzogánnyal

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

Speciális elemek:

- Football labda: zsonglőrözés és pattogatás kombinációi 3-5 labdával
- Tányérforgatás:

asztalon bottal vagy bot nélkül 10 tányérral

- boton kézben fogva spárga, bukfenc, cigánykerék, bógni, einhand
- Kalap:
  - zsonglőr variációk 4-5 kalappal
  - homlokon pattogatás többször egymás után
- Kocka (szivardoboz): 1, 2 majd 3 kocka feldobása alatt egész fordulatok (szimpla, dupla, tripla)
- Kard zhangebissben tartott törön egyensúlyozás közben:
  - japán forgás
  - létrán áthaladás
- Diaboló technika: egy kötéllel 2-3 diaboló dobása többször egymás után szólóban és társakkal
- Dobon zsonglőrözés 3, 5 és 7 kis labdával
- Fáklya: zsonglőrözés 3-5 fáklyával

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

### **13/Művészképző évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)**

#### 1. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más, kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

Felkészítés a folyamatos gyakorló fellépésre (sorozat előadások).

A cirkuszi fellépés körülményeinek ismertetése.

#### 2. Feladatcsoport

*kb. 288 óra*

Hat hónapos szakmai gyakorlat, melyet a produkció jellegétől függően, lehetőség szerint cirkuszban vagy varietében kell teljesíteni.

A szakmai gyakorlat ideje alatt a növendék feladata:

- folyamatos önkontrolljának kialakítása
- az esetlegesen kialakuló technikai hibák felismerése
- azok, próbákon történő önálló korrigálásának elsajátítása
- közönséggel való kontaktus teremtő képességének fejlesztése
- önálló művészi arculatának megteremtése

#### 3. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

A vizsgaalkotás végleges formájának kialakítása a szakmai gyakorlat tapasztalatai alapján.

A véglegesen kialakult produkció művészi kidolgozása.

Felkészítés a nyilvános szakmai vizsgára.

### **3.12. Bohóc szaktantárgy**

#### **9/Sz. I. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)**

##### 1. Gyakorlatcsoport

*kb. 90 óra*

Az alapképzés során tanultak összegzése, a tanulók által elért szintek felmérése az alábbiak szerint:



- ügyességi és zsonglőr ismeretanyag
- pantomimes ismeretek
- tánc tudás (balett, karakter tánc, jazz tánc)
- akrobatikus képzettség
- függőszerekkel kapcsolatos ismeretek
- erőnlét

## 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 90 óra*

Az alapképzés során tanultakon túl más a bohócképzés számára használható ismeretek összegzése, szintfelmérése (zenei – és hangszeres ismeretek, bűvészet stb.).

A bohóc karakter-formáló munkájához:

- az adottságok felmérése és tudatosítása
- az egyéni vagy csoportos (két vagy több személyes) munka lehetőségeinek felmérése, célszerű megválasztása
- színészi ismeretek és adottságok felmérése

## 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 140 óra*

Egyszerű, ismert bohóctréfák vagy azok átiratainak betanulása az előadhatóság szintjén, az oktatás alábbiakban összefoglalt igényei szerint:

- az artista-technikai tudás bohóc munkához történő adaptálása
- az egyéni lehetőségek megkeresése karakterformálásban, színészi játékban, mozgásrendszerben
- jelzés-szintű kosztüm, smink és eszköz használata a lehetőségek kipróbálásához, a további munka igényeinek felméréséhez
- a közönség-kapcsolatban rejlő lehetőségek kipróbálása (a tanultakat közönség előtt előadva) a játék stíluslehetőségeinek felmérése

## 4. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## **10/Sz. II. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)**

### 1. Ismétlés

*kb. 40 óra*

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 50 óra*

A tanulóknak már megismert képességeik, adottságaik, karakterük szerinti bohóc jelenetek tanulásának, létrehozásának kezdete.

(A tanulók által örömmel vállalt jelenet beállítására kell törekedni).

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 50 óra*

A tanulók kiemelkedő szakmai alaptantárgyára épülő, önálló artistaszámként is bemutatható hosszabb időtartamú jelenet (antre) beállításának előkészítése.

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 50 óra*

Ismert és bevált bohóctréfák, azok átíratái, valamint új, egyéni ötletekből adódó játéklehetőségek felhasználása a megtanulásra kerülő jelenetek (passage-ok) sorához.

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 80 óra*

A zsonglőr, ügyességi, tánc, pantomim, akrobatika, függőszer, zenei ismeretanyag gyarapodásával adódó új lehetőségek hasznosítása a meglévő jelenetek szakmai tartalmának kiegészítéséhez és új jelenetek megformálásához.

A használt eszközök, rekvizitek, kellékek, kosztümök a korábbi jelzés szinthez képest a gyakorló fellépéseken jól használható, a játék stílusához illeszkedő újakkal történő felváltása.

**6. Gyakorlatcsoport***kb. 50 óra*

Gyakorló fellépések, melyek során módot kell adni a próbateremben összeállított játékok bemutatására, a közönségkapcsolat lehetséges pontjainak megtalálására, az előadást követő hatáselemzésre.

A gyakorló fellépések tapasztalatainak elemzése a játék összetevői, hatása, eszközeinek alkalmassága tekintetében.

**7. Vizsgaanyag***kb. 40 óra.*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**11/Sz. III. évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)****1. Ismétlés***kb. 48 óra*

Az előző évben tanult anyagok átisméltése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport***kb. 108 óra*

Az előző évfolyamok alatt kidolgozott jelenetek és az elért eredmények számbavétele, rendszerezése, kritikai áttekintése, a megoldásra váró feladatok meghatározása:

- a szaktárgyi órákon tanultak szerint
- az előadóművészi, színészi ismeretek szerint (különös tekintettel a karakterformáló, karakterváltó munkára)
- a rekvizitekkel, kosztümökkel, sminkkel, zenékkal kapcsolatos tapasztalatok szerint
- a gyakorló fellépéseken és vizsgákon tapasztalt közönség reakciók és a szaktárgyi tanárok észrevételei szerint
- a játékok térelrendezése, időtartama, egymásutánisága szerint

**3. Gyakorlatcsoport***kb. 120 óra*

A legeredményesebben tanult artistazsánerre, szaktantárgyra épülő önálló jelenet (antre) kidolgozásának folytatása.

A rövid jelenet sorok (passage-ok) kidolgozásának folytatása újabb ötletek megvalósításával.

A kosztümök, rekvizitek kiegészítése, a végleges eszköztár kialakításának előkészítése.

Az új jelenetek, korábbi jelenetek kiegészített változatai, az új eszközök és kosztümök gyakorló fellépéseken történő kipróbálása.

**4. Gyakorlatcsoport****kb. 108 óra**

A tanulók személyiségfejlődéséhez igazodó, a karakterjátékok és a színészi, előadóművészi munka tekintetében érett produkciók változó körülmények közötti bemutatása. (Ezt segíti a gyakorló fellépések eltérő játéktere, műsorszerkezete, közönség összetétele.)

A hibák felmérése és korrigálása az oktatás szerves részeként.

(Az oktatás során lehetőség szerint módot kell találni több szereplős, több bohóckaraktert felvonultató játékok kidolgozására és gyakorló fellépéseken történő bemutatására.)

**5. Vizsgaanyag****kb. 48 óra**

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**12/Sz. IV. évfolyam, évi 384 óra (heti 12 óra)****1. Ismétlés****kb. 48 óra**

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

Az előző évfolyamok során kidolgozott jelenetek, megformált karakterjátékok, az elkészült kosztümök és rekvizitek áttekintése. Az elvégzett munka elemzése a jelenetek szinten tartásához, fejlesztéséhez, kiegészítéséhez.

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

A tanulók felkészítése:

- az alapvető artistaszánerek szerinti műsorszámokra reflektáló, azokat fel-, illetve levezető jelenetekre (mint zsonglőr, akrobata passage), ezeknek a cirkuszi vagy színpadi műsorszámok közé illeszthető bohóc játékoknak eleget kell tenniük a mindenkori körülmények és változó igények diktálta követelményeknek
- az egyedi szerkesztői vagy rendezői kérések szerinti (a meglévő műsoranyagra épülő) új változatok önálló kivitelezésére
- tudatossá kell váljon, hogy a bohócjelenetek sikere az előadásmódtól függ
- a „ki-mit-hogyan” összefüggést a tanulóknak saját jeleneteiben alkalmazniuk kell

**4. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

Az artista szaktárgyi órákon tanultak jelenetekbe történő folyamatos beépítése olyan módon, hogy a műsoranyag tartalmában, bonyolultságában és hatáselemeit tekintve, - sikerességében - elnyerje végleges formáját. Új technikai tudásával, véglegesített eszközeivel, az eszközhasználat módjával, a tanuló komplett és igényes artista produkció bemutatására kell, hogy képessé váljon. Ezt a tanulási folyamatot a szaktanár segíti, rendezi össze.

**5. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

A tanuló gyakorló fellépéseken szerzett tapasztalatai alapján előadásmódja értékelése és korrigálása. Ezt a gyakorló fellépések értékelésében résztvevő szaktanárok, segítségével kell elvégeznie a jelenetek végleges formájának kialakításához.

Több szereplős bohóc játékokban a karakterek különbözőségében, a páros eszköz

használatban, az egymásra reagáló játékok hatást növelő erejében rejlő lehetőségeket tisztázni és alkalmazni kell. Ez a munka magában foglalja a játszó tanulók arányos térbeli és időbeli együttműködésének megszerkesztését a szaktanár segítségével.

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

## ***13/Művészképző évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)***

### 1. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más, kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

Felkészítés a folyamatos gyakorló fellépésre (sorozat előadások).

A cirkuszban történő fellépés körülményeinek megismertetése.

### 2. Feladatcsoport

*kb. 288 óra*

Hat hónapos szakmai gyakorlat, melyet a produkció jellegétől függően, lehetőség szerint cirkuszban vagy varietében kell teljesíteni.

A szakmai gyakorlat ideje alatt a növendék feladata:

- folyamatos önkontrolljának kialakítása
- az esetlegesen kialakuló technikai hibák felismerése
- azok, próbákon történő önálló korrigálásának elsajátítása
- közönséggel való kontaktus teremtő képességének fejlesztése
- önálló művészi arculatának megteremtése

### 3. Feladatcsoport

*kb. 72 óra*

A vizsgaprodukció végleges formájának kialakítása a szakmai gyakorlat tapasztalatai alapján.

A véglegesen kialakult produkció művészi kidolgozása.

Felkészítés a nyilvános szakmai vizsgára.

## **3.13. Egyensúlyozó szaktantárgy**

### ***9/Sz. I. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)***

#### 1. Gyakorlatcsoport

*kb. 40 óra*

Az alapozó képzés négy éve alatt tanult egyensúly elemek átisméltése, az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

#### 2. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszdesdrót fél méter magas dróton:

- állás, egyensúlyozás
- legyező helyes kezelésének elsajátítása
- helyes kéz-, és lábtartás gyakorlása
- séta előre

Golyó:

- ferde pálya alsó szakaszán haladás fel-le

Görgő, 1 görgőn:

- guggolások
- ugrások
- fél térdre ereszkedés jobbra, balra
- ugrások fél- és egész fordulattal

Perzs:

- obermannok, untermannok fizikai felkészítése, megerősítése gimnasztikai elemek felhasználásával
- vállban állással haladás minden irányba

Szabادلétra:

- első fokra fellépés, egyensúlyozás, visszalépés

Lengődrót, drót közepe 15 centiméterre a talajtól:

- drótra felállás, egyensúlyozás egyik, majd másik lábbal
- dróton állva egyik lábról másikkra átlépés

Egykerekű bordásfal mellett:

- felülés elsajátítása
- helyben egyensúlyozás
- haladás egyenesen, megállás, leszállás

### 3. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszésdrót fél méter magas dróton:

- 170 fokos fordulás
- séta hátra
- egyensúlyozó rúd használatának elsajátítása
- fejen állás rúddal

Golyó:

- ferde pálya alsó és középső szakaszán haladás fel-le

Görgő:

vízszintesen guruló görgőn egy függőleges görgő, azon görgőlap (1 görgő magasítással)

- egyensúlyozás.

Perzs:

- untermannok: perzs egyensúlyozás súly nélkül
- obermannok: állványon kopfstand

Szabادلétra:

- második majd harmadik fokra fellépés, egyensúlyozás, visszaérkezés a talajra

Lengődrót, drót közepe 15 centiméterre a talajtól:

- járás előre csúsztatással

Egykerekű:

- haladás előre, hátra, fel- és leszállás szabadon
- haladás körbe mindkét irányba
- haladás nyolcas íven

### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszésdrót fél méter magas dróton:

- egyszerű tánclépések apró felszökkenésekkel
- talajon vállban állással haladás minden irányba

Golyó:

- ferde pálya teljes hosszán haladás fel-le, egyenként

Görgő:

vízszintes görgőn görgőlap, másik görgő vízszintesen keresztirányban, azon görgőlap (2 görgő)

- egyensúlyozás

Perzs:

- untermannok: perzs egyensúlyozása fokozatosan emelkedő holt súllyal
- obermannok, állványon handstanddal stucniban és szabadon

Szabادلétra:

- fellépkedés a létra legfelső fokára, egyensúlyozás majd visszalépkedés

Lengődrót, drót közepe 15 centiméterre a talajtól:

- járás hátra

Egykerekű:

- haladás hátra egyenesen, megállás, egyensúlyozás
- haladás hátra, fél fordulat, haladás tovább előre
- haladás előre, fél fordulat, haladás tovább hátra

### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszésdrót fél méter magas dróton:

- szalaggyakorlat (lányoknak)
- futás előre, hátra
- lábváltások

Golyó:

- ferde pálya teljes hosszán haladás fel-le, többen egymás után

Görgő: 3 görgő

- fel- és leszállás segítséggel
- egyensúlyozás
- fel- és leszállás szabadon

Perzs:

- untermannok: perzs egyensúlyozása obermann súlyával megegyező holt súllyal
- obermannok: talajra állított perzs mászás
- perzs egyensúlyozása obermannal

Szabادلétra:

- létra tetején támaszfokot átlépve egyensúlyozás fogással

Lengődrót, drót közepe 15 centiméterre a talajtól:

- fél fordulat
- fél térdre ereszkedés, felállás

Egykerekű:

- haladás körbe, hátra, mindkét irányba
- kör folyamatos szűkítésével piruett
- kb. 6 méteres körben haladva egy kör alatt 5-6 piruett

### 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**10/Sz. II. évfolyam, évi 360 óra (heti 10 óra)****1. Ismétlés****kb. 40 óra**

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 70 óra**

Feszdesdrót egy méter magasra állított dróton:

- séta előre, hátra
- fordulások legyezővel és legyező nélkül
- szökkenések páros lábbal

Golyó:

- állványon visszagurulás egyenként

Görgő, I görgő:

- görgőről felugrás, levegőben zsugorhelyezettel
- lapok aládobálása előlről, visszaérkezés a lapokra
- egyensúlyi helyzet megtalálása, megtartása

Perzs:

- lábzászló

Szabادلétra:

- szabادلétrán alapállás (szárak fogása nélkül egyensúlyozva)
- alapállásból visszalépve létráról fokként leereszkedés
- ledőlés előre, alapállásból a támaszt átlépve
- lecsúszás elől és hátul, alapállásból a támasz átlépésével

Lengődrót, drót közepe 15 centiméterre a talajtól:

- oldal irányban állva egyensúlyozás

Egykerekű:

- ugrálás nyeregfogással
- ugrálás nyeregfogással ugráló kötéllal, kötelet társak hajtják
- ugrálás nyeregfogás nélkül
- ugrálás ugráló kötéllal egyedül

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 70 óra**

Feszdesdrót egy méter magasra állított dróton:

- spárka legyezővel, társ segítségével egyensúlyozó rúddal és szabadon
- lábkiemelések egyensúlyozó rúddal, legyezővel és szabadon
- vállban állással haladás a dróton egyensúlyozó rúddal

Golyó:

- állványon visszagurulás párban, majd trióban

Görgő, I görgő:

- lapok aládobálása egyik, majd másik oldalról

Perzs:

- „lírában” mellső- és hátsómérleg

Szabادلétra:

- felszaladás létrára

Lengődrót, drót talajtól olyan magasságban, hogy a növendék fel tudjon rá ülni:

- ülésből a drótra felállás

Egykerekű:

- szlalomozás földre rakott tárgyakat kerülgetve (pl. kis labda, virág)
- a tárgyak felszedése a talajról egykerekűn ülve, haladás közben

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszésdrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- fejjállás szinkronban, egyensúlyozó rúddal
- dróton ülő társ átugrása
- ugrálás ugráló kötéllel
- lovaglópálca átugrása

Golyó:

- áthaladás mérleghintán

Görgő, 1 görgő:

- lapok aládobálása egyszerre két oldalról

Perzs:

- „lírában” spicc- és sarokfüggés
- „lírában” nyakon forgás
- malom

Szabaddlétra:

- páros lábbal fokként ugrálás föl

Lengődrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- állásból drótra hanyatt fekvés és visszaállás

Egykerekű egy lábbal hajtva:

- helyben egyensúlyozás mindkét lábbal
- körbe haladás, mindkét irányba, mindkét lábbal

#### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 70 óra*

Feszésdrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- fordulatok ugrással
- ugrálás ugráló kötéllel, duplát majd triplát hajtva
- egykerekűzés elsajátítása talajon

Golyó:

- mérleghintán egyensúlyozás társsal

Görgő - 4 görgő -:

- egyensúlyozás talajon, felálló pálcával, biztonsági kötélben

Perzs:

- handstand stucniban
- kopfstand fogással

Szabaddlétra:

- háttal állva a létrának lépkedés fel majd le

Lengődrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- hanyattfekvésben fordulás a drót körül, egy majd több fordulat

Egykerekű:

- haladás pedálok nélkül, lábakkal a kerek tetejét hajtva

#### 6. Vizsgaanyag

*kb. 40 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.



**11/Sz. III. évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)****1. Ismétlés****kb. 48 óra**

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 84 óra**

Feszésdrót, drót két méter magasan:

- dróton ülő társak átugrása tempóra, legyezővel, majd legyező nélkül
- spárga tartása egyensúlyozó rúddal, két oldalon lábkiemeléssel

Golyó:

- golyóról le-szaltó

Görgő, 1 görgő magasítva:

- alsó függőleges csapágyazott görgő elmozdítása az egyensúlyi helyzet megtartásával, majd egész fordulattal

Perzs, obermann handstandban:

- untermann: perzs egyensúlyozása közben leülés majd felállás

Szabادلétra:

- fel- és lemászás a támaszfok és az utolsó fok között átbújva „kígyó mászás”
- ledőlés forderrel
- fordulat a létrán állva, fél- majd egész fordulat
- létrán állva – létra megfordítása közben – átlépés a másik oldalra

Lengődrót:

- egy lábon egyensúlyozva zsonglőr gyakorlatok labdákkal, karikákkal, buzogányokkal, tányérokka

Egykerekű:

- földön fekvő egykerekűre felszállás

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 84 óra**

Feszésdrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- bakugrás
- vállban állás egymással szemben, felső karikával összeszórás

Golyó:

- golyóra rundel-szaltó

Görgő, 4 görgő (alsó görgő csapágyazott):

- egész fordulat

Perzs, obermann handstandban:

- untermann: japánforgás

Szabادلétra:

- szájpipán két karikát forgatva létrára háttal felmenni, majd karokon 6 karika forgatása
- talpas létra tetején egyensúlyozás majd le-szaltó hátra

Lengődrót:

- bot, buzogány, forgótányér egyensúlyozása szájpipán vagy fejen
- egy lábon egyensúlyozva mindkét mutatoujjon és szájpipán labda forgatása, szabad lábon labda tartással

Egykerekű:

- talicska trükk
- vonat.

#### 4. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

Feszésdrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- egykerekűzés dróton egyensúlyozó rúddal szőlóban majd nyakban ülő társsal

Golyó:

- zsonglőrözés golyón egyensúlyozva

Görgő:

- kis golyón egyensúlyozás görgőlapon állva

Perzs:

- könyökmérleg perzsen
- einhand perzsen

Szabادلétra:

- szár nélküli talpas-létrára felállás, egyensúlyozás
- egy, majd két karikán átbújás
- kézállás a létra tetején stucniban

Lengődrót:

- törön kard egyensúlyozása talajon, majd dróton állva
- egy majd két karikán átbújás

Egykerekű villa nélküli keréssel:

- haladás előre, majd hátra
- átugrás egyik kerékről a másikra

#### 5. Gyakorlatcsoport

*kb. 84 óra*

Feszésdrót, magasság, mint előző gyakorlatnál:

- ferde dróton haladás fel és le
- ugrások magasra, mint terpesz és terpeszcuka ugrás
- cigánykerék
- korbett

Golyó:

- zsonglőr variációk, összeszórások golyón egyensúlyozva

Görgő:

- az eddig tanultak magas rekvizitre történő áthelyezése

Perzs:

- dupla perzs felépítésének megkezdése

Szabادلétra:

- asztalra helyezett létrán egyensúlyozás
- lépcsőn fel- és leugrás

Lengődrót:

- görgőzés talajon majd dróton
- görgőn zsonglőrözés

Egykerekű:

- „barrier” átugrása
- egykerekűről felugrás, nyeregnél fogva az egykerekű megfordítása után visszaérkezés az egykerekűre, többször ismételve (kerék forgatás)

#### 6. Vizsgaanyag

*kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**12/Sz. IV. évfolyam, évi 384 óra (heti 12 óra)****1. Ismétlés****kb. 48 óra**

Az előző évben tanult anyagok átismétlése.

Az új gyakorlatanyag elsajátításához szükséges fizikai kondíció megszerzése.

**2. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

Feszésdrót, magasság, mint előzőekben:

- két egykerekező untermann vállán tartott rúdon (dupla kötél) handstand haladással
- két piramis
- szaltó előre

Göggő:

- 5 göggön egyensúlyozás talajon

Perzs:

- dupla perzs teljes kidolgozása

Szabaddlétra:

- vállban ülő társsal létrára fellépkedés, majd vállban felállás és egyik lábbal az untermann fején állás

Lengődrót:

- egykerekezés talajon, majd dróton
- zsonglörözés dróton egykerekűn egyensúlyozva

Egykerekű: -magas egykerekű-

- felszállás létráról
- haladás előre, hátra, köbe
- felszaladás talajról

**3. Gyakorlatcsoport****kb. 72 óra**

Feszésdrót:

- szaltó hátra
- kopfon kopfstand

Göggő:

- 5 göggővel talajon, egészfordulat biztonsági kötéllel

Perzs:

- vállból vállba perzs átadása

Szabaddlétra, létrán egyensúlyozva akrobatikus emelő elemek:

- hajlított, majd nyújtott kézben handstand
- kopfon kver handstand
- fejen einhand

Lengődrót:

- bukfenc hátra
- cigánykerék

Egykerekű, magas egykerekűn szóló trükkök:

- fordulatok
- szlalomozás
- karikán átbújás
- szaltó egykerekűről talajra

**4. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

Feszésdrót:

- kver handstand
- fejen einhand

Görgő:

- 5 görgővel egész fordulat szabadon, biztonsági kötél nélkül

Perzs:

- két untermann vállán tartott vízszintes rúdon álló mittermann homlokperzset tart, fenn obermann kopfstandban vagy handstandban áll

Szabادلétra, létrán szemben álló két untermann vállán tartott csövön:

- gyűrűben spárgaforgás
- zhangebissben forgás
- stucniban handstand

Lengődrót:

- - handstand

Egykerekű duett trükkök:

- untermann fejen állás
- kopfon kopfstand
- kézben handstand
- fejen einhand

**5. Gyakorlatcsoport***kb. 72 óra*

Feszésdrót, drót emelése végleges magasságra:

- az eddig tanultak magasba történő áthelyezése

Görgő:

- 5 görgőn egész fordulat magas rekvizitre történő áthelyezése

Perzs:

- a perzs knotról knotra átadása

Szabادلétra:

- csoportos zsonglőr trükkök karikákkal, buzogányokkal (osztás, kereszt, összeszórás stb.)

Lengődrót:

- lengés
- lengésből oldalszaltó a talajra

Egykerekű, trió trükkök:

- magas egykerekűn ülő két untermann vállában obermann spárgában
- dreimal

**6. Vizsgaanyag***kb. 48 óra*

Az év folyamán tanultakból 4-5 perces vizsgaanyag összeállítása a tanév végi nyilvános vizsgára.

**13/Művészképző évfolyam, évi 432 óra (heti 12 óra)****1. Feladatcsoport***kb. 72 óra*

Az előző években tanult elemekből vizsga produkció elkészítése, felhasználva más, kapcsolódó tantárgyak gyakorlatanyagát is.

Felkészítés a folyamatos gyakorló fellépésre (sorozat előadások)

A cirkuszban történő fellépés körülményeinek megismertetése.

**2. Feladatcsoport***kb. 288 óra*

Hat hónapos szakmai gyakorlat, melyet a produkció jellegétől függően, lehetőség szerint cirkuszban vagy varietében kell teljesíteni.

A szakmai gyakorlat ideje alatt a növendék feladata:

- folyamatos önkontrolljának kialakítása
- az esetlegesen kialakuló technikai hibák felismerése
- azok, próbákon történő önálló korrigálásának elsajátítása
- közönséggel való kontaktus teremtő képességének fejlesztése
- önálló művészi arculatának megteremtése

**3. Feladatcsoport***kb. 72 óra*

A vizsgaprodukció végleges formájának kialakítása a szakmai gyakorlat tapasztalatai alapján. A véglegesen kialakult produkció művészi kidolgozása. Felkészítés a nyilvános szakmai vizsgára.

**3.14. Gazdasági és jogi ismeretek*****11/Sz. III. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

A gazdasági és jogi ismeretek képzési program alapjául a társadalomismeret, ezen belül a politika és a munka világa kérdéseinek tisztázása szolgál.

Az alapvető állampolgári ismeretek, a társadalmi berendezkedés, a jogállamiság ismerete mindenki számára elengedhetetlen.

Áttekintjük a törvényhozó, végrehajtó és bírói hatalom alkotmányos rendjét. Társadalomismereti kérdésként foglalkozunk a munka, a munkaszervezetek és a munkaerőpiac fogalomkörének tisztázásával.

A társadalomismereti tájékozottság megszerzését követően kerül sor a jogi, ezt követően a gazdasági – közgazdaságtani - ismeretanyag feldolgozására.

A jogi ismeretekkel kapcsolatos képzés alapfokú jogismeretet biztosít ahhoz, hogy a munkát végzők tisztában legyenek jogaikkal és kötelezettségeikkel.

Tudatában legyenek annak, hogy boldogulásukhoz nélkülözhetetlen - a gazdasági élet követelményeinek megfelelő – felelősségvállalás, helytállás és jogi tájékozottság.

Kiemelten foglalkozunk a gazdasági jog bizonyos kérdéseivel, így a szerződéskötésből adódó, valamint az egyéni és társas vállalkozásokhoz kapcsolódó jogi ismeretekkel.

***12/Sz. IV. évfolyam, évi 72 óra (heti 2 óra)***

A gazdasági ismeretekkel foglalkozó képzés célja, hogy a munkába állók megértsék és megismerjék hogyan épül fel egy ország gazdasága, melyek a közgazdaságtan legfontosabb összefüggései.

A program megismerteti a képzésben résztvevőket a demokratikus jogállamokban működő piacgazdaság jellemzőivel. Ezen belül a szűkösségből adódó problémákkal, a kormányzatok piacgazdasági szerepével, a kereslet – kínálat – piaci ár összefüggéseivel, valamint az a piaci verseny szabályaival.

A képzés során áttekintjük a pénz és a pénzintézetek közgazdaságtani szerepét, foglalkozunk a gazdaság stabilitásának feltételrendszerével, az inflációval és a munkanélküliségből adódó problémákkal.

A képzési program keretében áttekintést adunk az Európai Unióhoz történő csatlakozásból

adódó változásokkal, a munka-vállalókkal kapcsolatos követelményekkel és az új lehetőségekkel.

A képzés zárásaként – saját szintünkön - áttekintjük a gazdasági növekedés fenntarthatóságának, a gazdaság és környezet összefüggéseiből adódó problémakörnek, a világgazdasági megosztottságnak, valamint a globalizáció problémájának különböző vetületeit, és ezekre vonatkozó személyes tapasztalatainkat.

### **13. évf. Kaszkadőr képzés tantárgyai**

Vállalkozási ismeretek kb. 16 óra  
 Akrobatika kb. 64 óra  
 Biztonságtechnika kb. 16 óra  
 Küzdősportok alapjai kb. 96 óra  
 Eséstechnika kb. 168 óra  
 Harci eszközök használata kb. 128 óra  
 Pirotechnika kb. 8 óra  
 Alpintechnika kb. 16 óra  
 Színpadi mozgás kb. 32 óra  
 Színészmesterség kb. 32 óra  
 Foglalkoztatás kb. 16 óra  
 Munkahelyi egészség és biztonság kb. 8 óra

Elméleti óraszámok/aránya	20%
Gyakorlati óraszámok/aránya	80%

Az 32 212 01 azonosító számú, **Kaszkadőr (gyalogos)**

Gyalogos kaszkadőr szakmairány megnevezésű állam által elismert szakképesítés szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti szakmai követelménymoduljainak **megnevezése**

- A kaszkadőr vállalkozási ismeretei
- Biztonságtechnikai tevékenység
- Alapesés technikái
- Gyalogos kaszkadőr tevékenysége
- Foglalkoztatás I.
- Foglalkoztatás II.
- Munkahelyi egészség és biztonság

### **ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK**

**A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék**

- Akrobatikus ugró- és dobóeszközök
- Egészségügyi és biztonságtechnikai eszközök
- Pirotechnikai eszközök
- Speciális járművek és kiegészítők
- Emelő és hajító szerkezetek
- Egyéni védőfelszerelés
- Számítástechnikai és kommunikációs eszközök
- Munkabiztonsági berendezések

## **A pantomimes képzés tantárgyai**

### **1/13.**

*A szakmai tantárgyak és azokra fordítandó óraszámok éves összesítésben:*

Munkahelyi egészség és biztonság kb. 9 óra

A míme meghatározó formai arculata – elméleti alapismeretek kb. 95 óra

Analitikus testtechnika gyakorlat kb. 126 óra

Drámai rögtönzés gyakorlat kb. 139 óra

Stílusgyakorlatok kb. 126 óra

Kiegészítő mozgásformák kb. 54 óra

Gazdasági, jogi és vállalkozási ismeretek kb. 9 óra

### **2/14.**

Foglalkoztatás kb. 40 óra

Analitikus testtechnika gyakorlat kb. 40 óra

Stílusgyakorlatok kb. 80 óra

Színháztudomány kb. 48 óra

Színpadra állítás gyakorlata kb. 32 óra

Pantomim produkció létrehozása kb. 248 óra

Gazdasági, jogi és vállalkozási ismeretek kb. 8 óra

Elméleti óraszámok/aránya 20%

Gyakorlati óraszámok/aránya 80%

**A pantomimes** szakmairány megnevezésű állam által elismert szakképesítés szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti szakmai követelménymoduljainak megnevezése

A míme meghatározó formai arculata

A pantomimes produkciója és szereplése

A pantomimes szakmához kötődő egyéb elemek

Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)

Foglalkoztatás II.

Munkahelyi egészség és biztonság

## **ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK**

**A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék**

Balett rúd, tükör

Parketta vagy egyéb ezt helyettesítő burkolat

Hangbejátszó felszerelés

Videokamera

Fényképezőgép

Metronóm

Jelmezek, kellékek

Egyéni védőeszközök

Munkabiztonsági felszerelések

Számítógép

Video/DVD lejátszó, projektor

### III. Záró rendelkezések

1. A Pedagógiai Program 2014. szeptember 1-től visszavonásig érvényes.
2. A tantestület évente egy alkalommal megvitatja módosítási javaslatait, melyet az igazgató elfogadásra a fenntartónak felterjeszt.
3. A Pedagógiai Program esetleges módosításainak bevezetése mindig az új tanév kezdetekor lehetséges, hogy megfelelő időt tudjunk biztosítani a módosításból eredő új feltételek megteremtéséhez.
4. A Pedagógiai Program nyilvánosságra hozatala:
  - teljes példányt kapnak:
    - fenntartó
    - irattár
    - igazgatóság
    - könyvtár
    - tantestület tagjai
  - rövidített példányt kapnak:
    - SZMK elnök
    - Magyar Táncművészeti Főiskola Nádasi Ferenc Gimnáziuma
  - KIR felületén