

SADRŽAJ:

PREDGOVOR.....	11
1. PLES, MUZIČKA PISMENOST, KOREOGRAFIJA	13
1.1. ŠTA JE PLES?.....	13
1.2. OSNOVE MUZIČKE PISMENOSTI	14
1.3. KOREOGRAFIJA.....	18
1.3.1. OSNOVNI PRINCIPI SASTAVLJANJA KOREOGRAFIJE.....	18
1.3.1.1. ŠTA JE NEOPHODNO UTVRDITI PRIJE STVARANJA KOREOGRAFIJE?..	19
1.3.1.2. IZBOR MUZIKE	19
1.3.1.3. KOMPOZICIJA I FORMACIJE.....	21
1.3.1.4. KOREOGRAFSKE FORME.....	23
1.3.1.5. KORIŠTENJE PROSTORA.....	24
1.3.1.6. MODELI SADRŽAJA KOREOGRAFIJA	24
1.3.1.7. RAZVOJ KREATIVNOSTI.....	24
2. RAZVOJ IGRE	27
3. UMJETNIČKI PLES	37
3.1. KLASIČAN BALET	37
3.2. MODERAN BALET.....	43
3.3. POZNATE BALETSKE TEHNIKE U SVIJETU.....	43
3.4. POZNATI BALETI U SVIJETU.....	47
3.4.1. BALET U RUSIJI.....	47
3.4.2. BALET U ENGLJSKOJ.....	52
3.4.3. BALET U FRANCUSKOJ.....	52
3.4.4. BALET U AMERICI	53
3.5. BALETSKA UMJETNOST NA TLU BIVŠE JUGOSLAVIJE	55
3.6. OSNOVE KLASIČNOG BALETA	58
3.6.1. BALETSKI STAV I POLUPRSTI (RELEVE).....	59
3.6.2. OSNOVNE POZICIJE NOGU.....	60
3.6.3. OSNOVNE POZICIJE RUKU.....	61
3.6.4. VJEŽBE KRAJ ŠTAPA.....	62
3.6.5. VJEŽBE NA SREDINI SALE.....	72
3.6.6. SKOKOVI.....	77
3.6.7. ROTACIJE	79
4. ISTORIJSKO-BALSKA IGRA – Društvena igra epohe	85
5. NACIONALNA IGRA (NARODNA IGRA, FOLKLOR, ETNO, KARAKTERNA IGRA) 91	
5.1. NARODNE IGRE SA PROSTORA BIVŠE JUGOSLAVIJE.....	91
5.2. OSNOVNE KARAKTERISTIKE NACIONALNIH KARAKTERNIH IGARA U SVIJETU.....	100
5.2.1. RUSIJA.....	100

5.2.2.	ŠPANIJA.....	102
5.2.3.	MAĐARSKA.....	104
6.	DRUŠTVENI PLESovi NOVOG DOBA	109
6.1.	SPORTSKI PLES	109
6.1.1.	STANDARDNI PLESovi	113
6.1.2.	LATINOAMERIČKI PLESovi	123
6.1.3.	TAKMIČENJE U FORMACIJAMA.....	131
6.1.4.	TAKMIČENJE TIMOVA	133
6.1.5.	ŠOUDENS TAKMIČENJA	133
6.1.6.	IZVOD IZ TAKMIČARSKOG PRAVILNIKA ZA SPORTSKI PLES.....	134
6.1.7.	IZVOD IZ WDSF PRAVILNIKA O TAKMIČARSKOJ OBUĆI I ODJEĆI.....	143
6.1.8.	PRAVILA SUĐENJA U SPORTSKOM PLESU	151
6.2.	SPORTSKI PLES U KOLICIMA.....	157
6.3.	AKROBATSKI ROKENROL	158
6.3.1.	IZVOD IZ TAKMIČARSKOG PRAVILNIKA ZA AKROBATSKI ROKENROL	158
6.3.2.	SUĐENJE U AKROBATSKOM R'N'R	159
6.4.	MODERNI TAKMIČARSKI PLESovi.....	160
6.4.1.	SALSA.....	160
6.4.1.1.	IDO pravila takmičenja u salsi.....	162
6.4.2.	MAMBO	163
6.4.3.	MERENGE	164
6.4.4.	BAČATA.....	165
6.4.5.	HIP HOP.....	166
6.4.5.1.	IDO pravila takmičenja u hip hopu	170
6.4.5.2.	IDO pravila takmičenja u hip hopu betlu (battle)	172
6.4.5.3.	IDO pravila takmičenja u brejkdensu	173
6.4.5.4.	IDO pravila takmičenja za ELEKTRIK BUGI (electric boogie).....	175
6.4.6.	DISKO DENS	176
6.4.6.1.	IDO pravila takmičenja za tradicionalni disko dens	177
6.4.7.	SLOBODNI STIL DISKO DENSA.....	178
6.4.8.	TRADICIONALNI PLESovi	179
6.4.8.1.	TRBUŠNI PLES	179
6.4.8.2.	FLAMENKO	184
6.4.8.3.	STEP	186
6.4.8.4.	DŽEZ DENS.....	190
6.4.8.5.	ŠOUDENS	197
6.4.8.6.	MODERNI I SAVREMENI PLES.....	201
6.4.8.7.	BOLIVUD.....	202
6.4.8.8.	DISKO FOKS.....	203
6.4.8.9.	DŽITERBAG.....	204
6.4.8.10.	MINI PRODUKCIJE I PRODUKCIJE	204
7.	PLESNE ORGANIZACIJE U SVIJETU I KOD NAS	211
7.1.	SVJETSKA FEDERACIJA SPORTSKOG PLESA	211
7.2.	SVJETSKI PLESNI ODBOR.....	213
7.3.	MEĐUNARODNA PLESNA ORGANIZACIJA.....	214

7.4.	SVJETSKA ROKENROL KONFEDERACIJA.....	216
7.5.	SVJETSKA BATON TVIRLING FEDERACIJA.....	217
7.6.	MEĐUNARODNA FEDERACIJA NAVIJAČICA	217
7.7.	TEHNIČKI KOMITET ZA SPORTSKI PLES U KOLICIMA MEĐUNARODNOG PARAOLIMPIJSKOG KOMITETA.....	218
7.8.	UDRUŽENJE ZA ZAPADNI KANTRI PLES.....	219
7.9.	PLESNI SAVEZI U BOSNI I HERCEGOVINI	220
7.10.	PLESNI SAVEZI U OKRUŽENJU	221
8.	OBRAZOVANJE U PLESU.....	223
8.1.	PLES U SISTEMU REDOVNOG ŠKOLOVANJA.....	225
9.	PLESNE IGRICE	233
9.1.	PRIMJERI PLESNIH IGRICA.....	242
10.	LIČNOST UČITELJA PLESA	247
11.	USLOVI ZA IZVOĐENJE TRENINGA PLESA	251
12.	MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI PLESAČA	255
12.1.	MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE PLESAČA.....	255
12.1.1.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA MORFOLOŠKIH KARAKTERISTIKA PLESAČA .	259
12.2.	MOTORIČKE SPOSOBNOSTI PLESAČA.....	263
12.2.1.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PLESAČA	285
12.3.	FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI PLESAČA.....	295
12.3.1.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI PLESAČA .	296
12.4.	OSVRT NA DOSADAŠNJA KINEZIOLOŠKA ISTRAŽIVANJA PLESAČA	298
13.	VRSTE PRIPREME U PLESU	301
13.1.	TEHNIČKA PRIPREMA U PLESU	301
13.2.	TAKTIČKA PRIPREMA U PLESU	304
13.3.	TEORETSKA PRIPREMA U PLESU	305
13.4.	PSIHOLOŠKA PRIPREMA U PLESU.....	305
13.5.	KONDIČIONA PRIPREMA I KONDIČIONI TRENING	308
13.6.	KOREOGRAFSKA PRIPREMA	311
13.7.	INTEGRALNA PRIPREMA.....	311
14.	METODE TRENINGA U PLESU.....	313
14.1.	METODE OBUKE (UČENJA) U PLESU	313
14.2.	METODE VJEŽBANJA U PLESU.....	315
14.3.	METODE INFORMACIJE U PLESU.....	317
14.4.	ORGANIZACIONE FORME TRENINGA	319
14.5.	STRUKTURA PLESNOG TRENINGA (ČASA)	321
14.5.1.	PLANIRANJE PLESNOG TRENINGA (ČASA)	324

15. ISHRANA PLESAČA	331
16. ESTETIKA U PLESU	337
17. LITERATURA.....	345
18. DODATAK.....	357