



Társastánc elmélet

A tánc a legősibb művészet, ugyanakkor a legfiatalabb is, hiszen a művészet története során a legkésőbb vált önálló műfajjá. Fejlődését, elismertségét egy állandóan változó, föl-le hullámzó grafikon szemléltethetné leginkább. Esztétikai értékeit, fontosságát más-más módon értékelték a különböző korok szakemberei.

A társastánc rövid történeti háttere

A tánc elválaszthatatlan az ember társadalmi létének alakulásától. Már az őskorszakból származó barlangrajzok adatot szolgáltatnak ismereteinkhez, és a természeti népek mozgás- és tánckincsét figyelve eljuthatunk ahhoz a szinthez, ahonnan az életerő mozgásformává alakulása kibontakozott.

A tánc is, miképp a többi művészet, sokáig szoros kapcsolatban állt a munkával és a mágiával. Sámánok irányításával járták a természeti népek, kiemelve mindennapi életüknek azon mozzanatait, amit befolyásolni akartak.

A növénytermesztő korok emlékét az ún. termékenységtáncok őrzik. Ebben a mozgáskomplexumban a kézmozdulatoknak is varázserőt tulajdonítottak, ami mára azonban „funkciótan” díszítőelemmé vált.

A társadalmi és formai differenciálódás a rabszolgatartó társadalomban jött létre. A természeti népek kollektív, és ugyanígy a „fejlettebb” társadalom intim szokásai is kollektív együttlétben nyilvánulnak meg. Az összefogódzó páros tánc a helyhez kötött életmóddal alakul ki.

A mai párostánc az olasz renaissance-ban gyökerezik. Az első ilyen tánc; ahol a férfi és nő megfogta egymást - vidám párostánc volt, és csak ebben a felszabadult légkörben jöhetett létre.

Érdekességként elmondanám, hogy az olasz Domenico határozta meg először a táncsal szemben támasztott követelményeket, amelyek megléte arra predesztinált, hogy valaki elindulhasson ezen a pályán.

Dominico szabályai:

missura - ritmus és tempóérzés

maniera - test és karmozdulatok összehangolása

memoria - lépések észben tartása

partire del terreno - a terület beosztása

aere - a táncos megjelenési formája

Az olasz renaissance mester tételei ma is minden szinpadai táncos követelményévé válhatnak.

Nem véletlen, hogy a táncművészet kezdeteit sokan a francia udvarokban látják. Nem véletlen annak ellenére sem, hogy a gyökerek az olasz udvarokban erednek, mert a tánc igazi „fénykora” II. Henrik francia király uralkodására tehető. Ő és Medici Katalin ugyanis a szakmát egyetememes rangra kívánták emelni és udvarukba vitték az olasz ballarinókat.

Az 1800-as években, francia eszmék hatására megindult a kis nemzetek önállósodási mozgalma. A nemzeti „nacionalista” törekvések a nemzeti és néptáncosok elismerté válásában is megnyilvánultak. Magyarországon pl. az 1848-as forradalmi nemzedék célul tűzte ki azt is, hogy „a



báli tánc ugyanaz legyen, amelyet vasárnaponként az utolsó csárdában is láthatni porlányok által táncolni."

A 19. század végén a „fejlett kapitalista” államok polgárságának új életformája megváltoztatta a művészetekhez és a tánchoz való viszonyt is. Ekkor volt szokás a balett hanyatlásáról beszélni, és ugyanakkor a mai értelemben vett társastáncok kialakulásáról.

A táncsportban ma a nemzeti és nemzetközi versenyeken két csoportot különböztetnek meg: a **standard táncokat és a latin-amerikai táncokat**. A standard táncok ma a versenyprogramban az Angolkeringőt, a Tangót, a Bécsi keringőt, a Slowfoxot és a Quickstepet foglalják magukba. Latin-amerikai táncokként a Samba, a Cha-Cha-Cha, a Rumba, a Paso Doble és a Jive szerepelnek, amelyeket versenyeken 1968 óta táncolnak.

Honnan származnak a latin-amerikai táncok?

A gyarmatosító politika, a világ felosztására tett kísérletek a nemzetközi kapcsolatokban és a művészetekben pozitív hatásokat is jelentettek. A 20. század elején fedezik fel a művészek az egzotikus népek szokásait, s a kialakuló avangarde mozgalom nagy előszeretettel hasznosította azokat. Hasonlóképpen a latin-amerikai táncok megjelenése is a húszas, illetve a harmincas évek elején volt érzékelhető Európában, amikor a Samba 1924/25-ben, és a Rumba 1931-ben először bukkant fel a báltermekben. (Az igazi latin-amerikai táncok hazáját Afrikában kell keresni, ahonnan az afrikai táncot, mint kultúrértéket a megközelítőleg 40 millió rabszolga vitte magával az új hazába, Dél-Amerikába és Nyugat-Indiába a XVII. és XVIII. században.) Ezeknél a táncoknál erős hangsúlyt kap a mozgásban az egyes testrészek izolációja, ellentétben az európai táncokkal, ahol minden mozgás a test középpontjából indul ki. Csak a II. világháború után, az 50-es években következett be az USA-ból importált táncok nagy áttörése. Főleg a franciák voltak azok, akik a Sambát, a Rumbát, a Mambót és a Cha-Cha-Chát, valamint a spanyol Paso Doblet megformálták anélkül, hogy karakterüket döntően megváltoztatták volna. Ezek az addig szokásos angol stílushoz képest változást jelentettek: a nyitott táncartás testkontaktus nélkül vagy csak korlátozottabb testkontaktussal, a csípő- és medencemozgások elsődleges hangsúlyozásával. Az 50-es évek végén a latin-amerikai táncok felvételt nyertek a tánciskolák programjába is. Mindenekelőtt a fiatalság lelkesedett az új, változatos, ritmikus tánclehetőségért. Robbanásszerűen megteltek a tánclokálok, amelyekben a zenét afro-amerikai poliritmikával játszották.

Hogyan táncolják a latin amerikai táncokat?

- A latin táncok nem sok teret igényelnek, főleg helyben történnek és ezért különösen alkalmasak szűk tánc térben.
- Kevés kivétellel minden lépés féltalpra helyeznek, és a végén teljes talpra eresztik le.
- A test- és karmozgások kifejezőbbek, mint a standard táncoknál.
- A legszembeötlőbb mozgásként a latin-amerikai csípőmozgást kell megemlíteni, amely automatikusan jön létre, ha a súlylábát maximálisan átnyújtják.

Táncartás:

- Míg a standard táncoknál a szoros testkontaktus a jellemző a latin táncoknál bizonyos távolságban mozognak a partnerek, ez teszi lehetővé a különböző térd- és csípőmozgásokat és a forgások kivitelezését.
- Zárt kartartásoknál a férfi a jobb kezét a nő bal lapockájára helyezi, és bal kezét kb szemmagasságban tartja. A nő bal kezét súlytalanul partnere jobb felkarjára, jobb kezét a férfi bal kezébe helyezi. A két könyök azonos magasságban legyen.
- A testartás egyenes, a fejek emeltek, és szemkapcsolat létesül.

Mozgásirány:

- A latin amerikai táncoknál az óramutató járásával ellentétes a táncirány, minden előrehaladó

figurát ebben az irányban táncolnak.

Rövid tánc történet

Samba

Brazíliából, a riói karneválok hangulatát árasztva vált gyorsan népszerűvé ez a pergő ritmusú, dinamikus zenéjű tánc. Alapformája az ősrégi bantu-néger körtáncból származik, majd Európában variációkban gazdag versenytáncná fejlődött. Karneváli hangulatot idéz, ezért a közönség köreiben is igen népszerű. Ringó és sodró mozgással mintegy hullámozva táncolják a párok.

A Samba Brazíliában a zenei élet és a táncos világ meghatározója. A tánciskolák tanítási programjából nélkülözhetetlen, az esetek többségében a haladók koreográfiái közt szerepel.

A Samba eredetileg több táncforma gyűjtőneve, melyeket az elmúlt évszázadokban az afrikai néger rabszolgák vittek magukkal új hazájukba, Brazíliába. A szaggatott rövid mozdulatok a megbilincselte rabszolgák mozgását jelképezik, azt hogy még tánc közben sem tudtak láncoktól megszabadulni. Abban az időben ez igen népszerű táncfajta volt, melyet "Semba"-nak hívtak, ami a tipikus csípőmozgásokat jelölte. A bantu népeknél az extázis, a mámorító tánc állt a középpontban, ami kultikus ünnepeik jellegzetessége volt.

Mindemellett a körtánc is kedvelt volt, melynek középpontjában egy szólótáncos vagy egy pár is táncolt. A brazilok ezeket a táncokat Batuque, Lundu vagy Samba névvel jelölték, s mozgást illetve ünnepeket jelentettek. A legnépszerűbb körtánc a "Samba de moro" volt, melyet már a modern Samba elődjének tekinthetünk.

A Sambazene az ősi Afrika kultikus zenéjéből származtatható. Fő hangszerei (dobok, harangok) főként afrikai eredetűek. A gyors, élénk zene ösztönözte a táncos mozgást. A párok nemcsak a továbbhaladásra ügyelnek tánc közben, hanem az ún. Bounce-mozgások életre keltésére is. Ez a mozgás a boka és a térd segítségével jön létre.

Afrikai és portugál keverékként került 1910-ben Brazíliából Európába a maxixe, amely egy szoros párostánc volt; azonban nem aratott fényes sikert. A versenyprogramokban, 1924-ben és '25-ben merült fel újra ez a brazil tánc Samba néven. Csak a II. világháború után tartozott a Samba a tánczenekarok állandó műsorához. 1948-49-ben egy jelentősen leegyszerűsített formája lett népszerű. A tánciskolák sikerrel vették fel programjukba a Sambát, ahol főként a haladó szinten kezdték tanulni a táncosok.

A tánc **zenéje**: közepesen gyors, könnyed.

Zenei **üteme**: 2/4-es.

Tempó: tudásszint szerint 48-56 ütem/perc lehetséges, versenyen 54 ütem/perc.

Cha-cha-cha

Kubai eredetű tánc. Enrique Jorrin, egy havannai zenész 1953-ban a túl gyorsan játszott Mamboból alkotta meg a lassúbb Cha-Cha-Cha-t, mely a latin-amerikai táncversenyek egyik közkedvelt tánca lett. Különlegessége, hogy rendkívül sok pop-zenére is táncolható. Sok elemet vett át a jazzből, beatből és a discoból. Sosem komoly, inkább csintalan, szemtelen, pajkos. A Cha-Cha-Cha ma világszerte minden korosztály számára a legkedveltebb táncok közé tartozik.

Mesterségesen alkotott tánc, a Rumbának és a Mambonak egy változata. Viszonylag gyors, kis teret betöltő, rendkívül ötletdús és játékos hangvételű. Megalkotója Enrique Jorrin egy havannai zenész, aki 1953-ban a túl gyorsan játszott Mamboból - melynek nem volt igazán sikere - fejlesztette ki a lassúbb Mambo-Cha-Cha-Cha-t. New York Cityben a Broadway-n a Palládiumot jelölik a Cha-Cha-Cha szülőhelyként.

A Cha-Cha-Cha szó a zene ritmikus részének tekinthető, - mint a triola - melyet a zenészek érthetően, világosan "kifejeznek" és a táncosok három kis lépéssel interpretálnak.

A magával ragadó kubai zene, illetve tánc először Észak-Amerikát hódította meg, ahol 1954-től



a legkedveltebb divattánc lett. Ugyanakkor Európa is nyitott volt a latin-amerikai eredetű tánc és zene iránt, s hirtelen több országban is népszerű lett a Cha-Cha-Cha. A tiszta, világos ritmussal és a variációgazdag, vidám figurákkal e tánc gyors áttörést hozott.

Jellegzetessége, hogy majdnem minden alapfigurája átvihető a Rumbába is. Közben persze ügyelni kell arra is, hogy az átvitt figurák interpretálása mindig megfeleljen az adott tánc karakterének. A Cha-Cha-Cha-t is, mint mindegyik latin-amerikai táncot 1961-ben vették fel a versenytáncok közé. Azóta is a latin versenyek egyik közkedvelt tánca. A zene gyors, szemtelen, temperamentumos, kacér és szaggatott. Érdekessége, hogy rendkívül sok disco zenére lehet Cha-Cha-Cha-t táncolni.

Zenei ütem: 4/4-es.

Tempó: tudásszint szerint lehet 32-34 ütem/perc. A versenyeken 32 ütem/perc az előírt.

Ritmus: 2-3-4-és-1, 2-3-cha-cha-cha.

Rumba

A Rumba több kubai páros tánc gyűjtőneve. A rumba szó már régóta ismeretes, jelentése "ünnep" vagy "tánc". A táncban lírai mozdulatok keverednek erotikus elemekkel. Ami a zenét illeti, gazdag afrokubai ritmusok jellemzik.

A tánc New Yorkon keresztül került át Európába 1930-ban. Az első koreográfiát az angolok dolgozták ki, melyet a franciák és a németek is átvettek. A Rumba az 1931 és 1933 közötti időszakban nem érvényesült igazán, mivel a legtöbben nem tudták, hogy hogyan kell táncolni. Új lendületet 1945 után kapott a franciáknak köszönhetően. Velük párhuzamosan az angolok is foglalkoztak a Rumbával. A két "rumbaháborúban" (1956-58 és 1961-63) a Rumba-technika szabványosításáról vitatkoztak. A "rumbaháború" azzal fejeződött be, hogy egy nemzetközi bizottság eldöntötte, hogy a Rumbát két különböző alaplépésre lehet felépíteni. Végül a "Cuban style" terjedt el, mivel csaknem minden versenypár ezt a szisztémát használta. Ma a tánciskolák is erre a szisztémára építenek.

A táncot az erotikus játék, az izzó szerelmi versengés jellemzi. Sok figurában a nőies csábítóművészet is megmutatkozik. A nemek párbeszédében a nő ingadozik az odaadás és az elutasítás között, a férfi a vonzódás és a függetlenség között. Ennek fontos kifejezőeszközei a csípő- és medencemozgások. A Rumbát 1964-ben sikerült a versenyek alapanyagaként elismertetni. Azóta a latin táncversenyek nélkülözhetetlen programja.

Zeneje: lágy, kellemes, lassú, szinkópált, visszafogott, tartózkodó. A klasszikus tánczenén kívül néhány pop-zenére is lehet Rumba lépéseket táncolni.

Zenei üteme: 4/4-es.

Tempó: tudásszint szerint 28-31 ütem/perc. Versenyen 28 ütem/perc

Jive

A Jive zenéje gyors, lendületes, fiatalos, melyet az angol tánctanárok formáltak "szalonképessé". 1968-ban ötödikként vették fel a latin-amerikai táncok közé.

A Jive ma nemzetközileg elfogadott elnevezése annak a táncnak, melynek többféle, egymással rokonságban álló afroamerikai elődje volt. Ezekhez tartozott a harmincas évek elején a Lindy Hop, Blues és a Swing. Ezt követte a negyvenes évek sikertáncai közül a Boogie-Woogie, a Jitterburg valamint a Bebop, s az ötvenes években hozzájuk kapcsolódott a Rock & Roll. E táncformákra jellemző volt - s még ma is az - a táncra ösztönző zene, amely ritmikus hangsúlyozásával bűvöletébe vont és von fiatalot és időset egyaránt.

A táncokat az USA-ban honos szabad színes stílusokkal fejlesztették tovább, valamint bővítették a koreográfiákat is. Ezeket a táncokat az amerikai katonák hozták át Európába. A táncban lévő szabad mozgásstílus és az akrobatikus dobások a fiatalság körében gyorsan népszerűvé váltak. A háború utáni időszak uralkodó zenei irányzata a Boogie lett, ám a bírálók egy mérsékeltebb formát kerestek, hogy a tánc ezen módját "szalonképessé" tegyék. Így az angol tánctanárok kialakították - valamivel lassabb zenét használva - az elegáns, de mégis élénk, mozgalmass Jive-ot. A Jive egy szembetűnően eleven, fiatalos, tréfás, temperamentumos, ritmusos tánc, melyben a párok



lépéseikkel a zenei hangsúlyt emelik ki.

A Jive a latin-amerikai versenyek egyik legnépszerűbb tánca. A tánciskolákban és a versenyeken is főként a fiatalokat ragadja magával. 1968-ban vették fel a latin-amerikai táncok közé.

Zenéje: gyors, lendületes, temperamentumos, magávalragadó, gondtalan, életvidám, fiatalos.

Zenei üteme: 4/4-es.

Tempó: tudásszint szerint 40-46 ütem/perc. Versenyen 44 ütem/perc

Honnan származnak a standard táncok?

A legrégebbi standard táncként a keringőt lehet megnevezni. A keringő uralja a XIX. század táncéletét. A társasági táncokban a XX. század elején forradalmi pezsgés kezdődött. Az első táncformák Amerikából kerültek át Európába, többek között 1907-ben a Tangó. A modern táncok elterjesztésében mindenekelőtt Párizs vezetett, de az I. világháború alatt Németország mellett Franciaországban is betiltották a táncot. Más volt a helyzet Angliában. Angol tánctanárok voltak azok, akik 1920 és 1930 között a társastáncokat megújították. A 20-as évek elején tartott konferenciákon határozták meg az angol stílus alapelemeit és figuráit. Később számos új figurával bővült az alapelemek palettája, mégis lényegében a standard táncokat ma sem táncolják másként, mint akkoriban. Ez a stílus érvényes a mai napig mindenki, és nemcsak a versenytáncosok számára. Fő ismertetőjegye a természetes, dinamikus továbbhaladás, könnyedén kivitelezve.

Hogyan táncolják a standard táncokat?

- Fontos jellemzője a standard táncoknak a gyors térbeli haladó mozgás.
- Mindegyik standard tánc jellemzője a nyugodt, stabil felsőtest-tartás. A partnerek a latin táncoktól eltérően ezeknél a táncoknál szoros testkontaktusban táncolnak.
- A standard táncokban főként a férfi vezet, mert ő táncolja a leggyakoribb előrehaladó akciókat, és így jobb áttekintése van a táncparkett felett, hogy a tervezett figurák kivitelezhetőek e.
- Zárt szembenállásban a lábak párhuzamosan zártak, az egyik partner jobb lábfeje a másik lábfejei közé mutatnak.
- A férfi a jobb kezét a nő bal lapockájára helyezi, és bal kezét kb szemmagasságban tartja. A nő bal kezét súlytalanul partnere jobb felkarjára, jobb kezét a férfi bal kezébe helyezi. A karokat és a könyököket oldalt, a testtől távol és kissé előre meghajlítva tartják. A két könyök azonos magasságban legyen.
- A testtartás egyenes, a fejek emeltek.

Rövid tánc történet

Angol keringő

A tánc nevéből is kiderül, hogy származási helye Anglia. A húszas években a Bostonból fejlődött ki, mely a Bécsi keringő utódja volt. Érdekessége, hogy a régi "kerek" fordulások mellett már az "egyenes irányú mozgás" új elemeit is tartalmazza. A versenyeken standard kategóriában a párok elsőként táncolják. A tánciskolák kezdő tanfolyamán is az alapvető táncok egyike. Zenéje lágy és harmonikus, 3/4-es ütemének első ütése mindig hangsúlyos, mellyel a mozgás lendülete is harmonizál. Eleganciájának köszönhetően számos bál nyitótáncaként láthatjuk.

Zene: lassú, lágy, szelíd.

Ütem: $\frac{3}{4}$

Tempó: tudásszint szerint 29-32 percenkénti ütem lehetséges

Számolása: 123 456

Tangó



A Tangó származása elválaszthatatlan az argentin néplélektől és fővárostól, Buenos Aiestől, eredete viszont igen vitatott. A Tangó elnevezés a "tambor", azaz dob szóra vezethető vissza, amely a fekete dél-amerikaiak dobszóval kísért ünnepét idézi fel. A táncos és zenei befolyás a kubai Habanérából és az argentin Milongából származik. A modernizált Tangó (Tango Argentino) mindenekelőtt Buenos Aires kikötőnegyedében terjedt el. A spanyol-argentin mélabúval átítatott tangó ellentétei a férfias és nőies, a kemény és lágy, az agresszív és szentimentális vonásokban mutatkozik meg. Napjainkban kétféle Tangó van jelen. Az egyik az angol stílusú, melyet a standard táncversenyeken láthatunk, a másik az Argentín Tangó, amely a divattánc kategóriájába tartozik. A tangót a szenvedélyes előrehaladó mozgások, a hirtelen késleltetések és egyértelmű figuralezárások jellemzik.

Zene: szenvedélyes, kemény és szelíd, szaggatott és virtuóz, dinamikus és játékos.

Ütem: 2/4

Tempó: 30-33 ütem/perc

Számolás: lassú-gyors-gyors-lassú

Bécsi keringő

A társastáncok közül a keringőnek van a legrégebbi hagyománya. A neve a német "waltzen", azaz forogni, keringeni szóból származik. Néptáncként a harmincas években fedezték fel újra Németországban és Ausztriában. A Bécsi keringő táncos jellege a gyors, egyenletes, szárnyaló, teret betöltő lépésekben és forgómozgásokban nyilvánul meg.

Zene: Szárnyaló, lendületes. Tipikus a sok vonóshangszere.

Ütem: $\frac{3}{4}$

Tempó: 50-60 percenkénti ütem

Számolás:123

Slowfox és quickstep

A Slowfox és a Quickstep a Foxtrotból fejlődött ki a húszas években, és a lassabban és gyorsabban játszott zene alapján váltak ketté. A Slowfoxra a test folyamatosan haladó, hullámszerű mozgása jellemző. Technikailag igényes tánc, ezért inkább csak a versenytáncosok tanulják meg. A Quickstep dinamikusabb, elsőprő tempója miatt a legvidámabb társastánc. Versenyeken szökellő és futómozgások is tarkítják a táncot, ami miatt a versenyek finálétáncaként nagy népszerűségnek örvend.

Slowfox/Foxtrott **üteme:** 4/4

Tempó: 36-52 ütem/perc

Számolás: lassú-lassú-gyors-gyors

Készítette: Mészárosné Karsai Eszter