

# KAKO ORGANIZIRATI »VIKEND« INTENZIVNE VAJE?

MARKO JANŽIČ

Intenzivne vaje so namenjene učenju novih in utrjevanju že naučenih ljudskih plesov, ljudskih pesmi, dramskih prvin, razvoju plesnosti in kondicijski pripravi. Lahko pa vključujejo tudi druge cilje, kot so povezovanje skupine, druženje in motivacija posameznikov, da se vključujejo v folklorno dejavnost, postanejo člani skupine in s tem folklorniki. Organiziramo jih lahko na različne načine; kot vikend vaje v enem izmed Centrov šolskih in občinskih dejavnosti (v nadaljevanju CŠOD), lahko v prostorih, kjer skupina vadi, ali drugje.

Vsekakor intenzivnih vaj ni smiselno organizirati, kadar ni zadostnega števila plesalcev in godcev. Pravočasna organizacija, rezervacija prostora, obveščенost in usklajenost so zato ključ do množične udeležbe in uspešne izvedbe.

Koristno je, če se vaje organizirajo prav v CŠOD oziroma v drugih podobnih domovih, kjer člani skupine bivajo, vadijo in se tudi družijo. Če gre za termin ob koncu tedna, bodo člani tako skupaj preživeli dva dneva, od petka zvečer do nedeljskega kosila, kar je ravno prav, da se ob ustvarjanju, spoznavanju novega in utrjevanju obstoječega znanja vzpostavi prijetno in aktivno druženje. Tako se člani skupine povežejo in spoznajo med sabo. Če potujete na

gostovanje, bo to tudi dobra predpriprava na skupno večdnevno bivanje, da se člani skupine ne bodo dodobra spoznali šele na gostovanju. Priporočeno je poiskati kraj intenzivnih vaj, ki je ravno dovolj oddaljen, da se člani ne odločajo za spanje doma, in ravno dovolj blizu, da se lahko priključijo tudi tisti, ki se zaradi raznih obveznosti ne morejo udeležiti celotnih vaj.

Kako organizirati intenzivne vaje? Podobno kot pri načrtovanju nove odrske postavitve si je treba tudi za intenzivne vaje postaviti nekatera vprašanja. Kakšen je namen vaj, kaj želimo doseči, koliko so sposobni plesalci ...? Vodja skupine navadno sestavi urnik, saj sam najbolje ve, koliko je skupina sposobna narediti, v kakšnem času, obsegu itd. Vodja je tisti, ki skupino motivira, jo tako poveže ali pa razdvoji. Zato je treba biti pri načrtovanju previden, saj previsoki cilji niso koristni, če v danih razmerah v skupini niso uresničljivi. Ti niso spodbudni ne za vodjo in ne za skupino, zato je treba načrtovati z razumom in upoštevati, da je pomembno tudi druženje.

Pomembna je izbira prostora oziroma tal, kje izvajamo plesne vaje ali ogrevanje. Vaje lahko organizirate zunaj, če vreme to dopušča, vendar je treba biti pozoren, na kakšnih tleh se izvajajo in kateri gibi in koraki. Ni vseeno, ali se izvajajo določeni plesi na asfaltu, betonu ali na tartanu, travi oziroma v telovadnici. Obremenitev nog je dosti večja na trdi podlagi, zato tudi utrujenost. S pravilno izbiro prostora in tal se izognemo klasičnim poškodbam, kot so poškodbe kolen, gležnjeve, ligamentov itd.

Da lahko posameznik vzdrži celovečerni koncert oziroma večdnevno turnejo, mora biti dobro fizično pripravljen. Kondicijska sposobnost posameznika ali skupine ni cilj, ki ga dosegamo le na intenzivnih vajah, ampak ves čas. Pred vsakimi vajami se je treba pravilno ogreti in pripraviti na fizični napor. Na primer za



Bojan Glaser (levo) in Marko Pukšič (desno), slednji predsednik Akademske folklorne skupine Študent iz Maribora, sicer pa oba člana omenjene skupine, ki se zaveda pomena dobro pripravljenih vaj. (Foto: Janez Eržen, *Le plesat me pelji 2010*, 2. del, Maribor, 9. 10. 2011.)



Eden od ciljev intenzivnih vaj je tudi čim bolj natančno učenje korakov. (Foto: Janez Eržen, Otroška folklorna skupina Kulturno-turističnega društva Moščanci, regijsko srečanje otroških folklornih skupin, Lendava, 10. 5. 2011.)

tkalečko ali čičko je treba dobro ogreti noge, saj pri večkratnem ponavljanju, ki je potrebno pri učenju novih korakov, lahko pride do neljubih bolečin ali celo do poškodbe kolena, ki je pri folklor-nikih precej pogosta ravno zaradi slabega ogrevanja. Pri ostalih plesih so bolj izpostavljeni drugi deli telesa, zato je pomembno, da se pri ogrevanju izberejo primerne vaje. Sposobnost pripraviti folklornika na napore je tudi eden izmed ciljev intenzivnih vaj ob koncu tedna.

Enako koristno je v načrt intenzivnih vaj vključiti pevski del. Pevsko vajo je mogoče izvesti samostojno ali jo priključiti plesni vaji. S tem se popestri program, hkrati pa prispeva k razvijanju sposobnosti, ki jim je na rednih vajah težko slediti. Podobno kot ples je na odru pomembna pevska izvedba, zato ji je treba nameniti posebno pozornost. Še posebej, kadar ima skupina pesem vključeno v odrsko postavitev. Za folklorno skupino, ki ni posebej pripravljena in na vajah ne vadi petja, je zelo naporno in težko, da se po aktivnem plesu ustavi, umiri in odpoje določeno pesem. Še težje je, kadar se pesem poje ob plesu – tedaj je lahko ustrezna pot h kakovostni izvedbi prav intenzivni vikend.

Pevske vaje je najbolje uvrstiti na urnik intenzivnih vaj, ko skupina nima prevelikega fizičnega napora. Najlaže je to storiti po daljših odmorih med različnima plesnima vajama, takrat ko je folklornik umirjen in sproščen. Prostor za pevske vaje ni nujno isti kot za plesne, lahko je tudi manjši.

Na intenzivnih vajah je smiselno zjutraj pred zajtrkom organizirati 30-minutno telovadbo; aerobiko ali tek v naravi, odvisno od vremenskih razmer, lahko pa skupina izvede vajo »Pozdrav soncu«. Pred vsakim začetkom vaj je dobro telo zbuditi in ga pripraviti na zagon, zato je priporočljivo ogrevanje z gimnastičnimi vajami in vajami za moč. Skupino lahko že med ogrevanjem naučite kakšnih novih lažjih korakov ali gibov, saj vam to prihrani veliko časa in napora med kasnejšim učenjem.

Po napornem dnevu je po koncu vaj koristno narediti tudi raztezanje ob prijetni in umirjeni glasbi. Raztegniti je treba vse dele telesa, še posebej noge, saj je s tem mogoče preprečiti utrujenost mišic in zmanjšanje učinkovitosti in zbranosti na naslednjih vajah, česar si nihče ne želi. Za vodje folklornih skupin je koristno, da na koncu intenzivnih vaj izvedejo pregled vseh vaj in ocenijo učinek svojega dela. Prav bi bilo, da ob koncu ponovijo vse plesne, ki so se jih naučili, ali odplešejo celotno odrsko postavitev.

Uradni urnik poteka intenzivnih vaj naj vsebuje prostočasne dejavnosti. Mogoče si je omisliti družabne igre oziroma izkoristiti ponudbo okolice CŠOD ali drugega kraja bivanja. CŠOD nudijo veliko in imajo možnost rekreiranja in spoznavanja novega. Tako v določenih centrih lahko organizirate pohod, rafting, jahanje, tekmovanje v košarki ali nogometu itd. Po večerih lahko organizirate druženje, ples, tematsko zabavo, igranje družabnih iger, krst za nove člane, dodatne vaje, vaje za izboljšanje igralskih sposobnosti ... Ne smete pozabiti, da določene odrske postavitve vsebujejo vložke, kjer je treba pokazati tudi igralske sposobnosti. Za to lahko izkoristite prosti čas in vključite razne igre, kot so pantomima ali improliga, ki izboljšajo igralske sposobnosti in zbijajo tremo posameznikov.

Seveda ima vsak vodja prosto pot pri organizaciji intenzivnih vaj, upoštevajoč potrebe in želje skupine. Ne sme pa pozabiti, kako pomembna je kondicijska priprava in ogrevanje, saj je bolje preprečiti, kot zdraviti poškodbe. Organizacija in izvedba intenzivnih vaj je vse prej kot preprosta, na kar je treba biti pozoren predvsem pred njimi. Se pa vložen trud vodi povrne večkratno, saj v kratkem času skupina pridobi plesnost, kondicijo, se poveže in spozna, zato navadno tudi v prihodnje deluje bolj usklajeno in kakovostno.