

OKS – ZŠZ  
Odbor športa za vse

## Recept za zdravo življenje

### Zaplešimo !

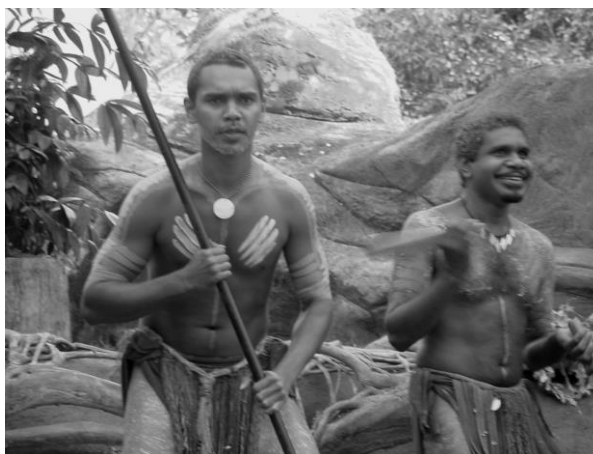
Spoštovani državljani!

Odbor športa za vse pri OKS-ZŠZ Vam je pripravil zgibanko s katero bi Vas želeli pripraviti do povečane telesne aktivnosti, ki bo najbolj koristila Vam.

Ples je ena najstarejših človekovih dejavnosti, in ga najdemo skoraj v vsaki še tako starodavni kulturi.



Ples in glasba sta medsebojno povezani z nevidno popokovino, in zato tudi ni naključje, da moderni kratki glasbeni filmi (videospoti) združujejo obe zvrsti umetnosti.



Ples se je razvil na eni strani kot igra oponašanja narave, na drugi strani pa kot verski obred.

Tudi v Sloveniji imamo na eni strani narodne plesе, ki večinoma izvirajo ali iz zabave (npr. Lepa Anka kolo vodi) ali zaradi verskega obredja (Zeleni Jurij).

Seveda razvoj je šel svojo pot in danes je majhen narod Slovencev ponosen plesni narod, vpisan tudi v Guinnessovo knjigo rekordov, kjer se Slovenci ponašamo z največ sodelujočih plesalcev in plesalk hkrati –maturanti so zaplesali četvorko.

Z razvojem družabnih plesov so se narodni plesi nekoliko pozabili in jih predvsem ohranjajo razne folklorne skupine kod npr. France Marolt ali Tine Rožanc.

Pri plesu so pomembne sposobnosti posluha, ritma, tempa, usklajenosti delovanja leve in desne strani telesa, ravnotežja, občutka za

lepoto, in mehko gibanja in še kaj bi se našlo.

Tudi tu nas razvoj od otroka do odraslega okolje prej zavira kakor spodbuja pri plesnem izražanju. Tako predšolski otroci veselo plešejo doma in v vrtcu ter oponašajo tiste strice in tete s televizije, ki se gibljejo v ritmu muzike za ples.

V osnovni šoli je plesa že manj in so ga deležni le tisti, ki ga želijo imeti kot obšolsko dejavnost. Edina tečaja pri šolajoči se mladini sta plesni tečaj pred valetu in pred maturo in marsikdo po maturi nikoli več ne zapleše.

Plešete lahko vedno, tako moški kot ženske, moški ne bodo nič manj moški, če bodo znali plesati, celo več – znanje plesa je lahko eden od pomembnih pozitivnih dejavnikov pri iskanju ljubezni svojega življenja, prave poroke brez otvoritvenega plesa mladoporočencev pa tudi ni.



Odlična lastnost plesa je, da lahko plešemo do pozne, pozne starosti.

In sedaj vas prosimo, da si vzamete 10 minut časa zase. Zaprite se v prostor, kjer boste imeli toliko prostora, da se boste lahko zavrteli, vzemite CD predvajalec, kasetofon ali radio.

Izberite si najljubšo glasbo, stojte, zaprite oči in si zamislite, da ste dirigent glasbenikom. Predstavljajte si, kje so vaši glasbeniki pred vami, da jim boste lahko dajali primerne ukaze. Začutite ritem, tempo, glasnost, raznovrstnost vaše izbrane glasbe ter seveda ubogljivost vaših glasbenikov, ki igrajo tako kot želite vi.



Izberite si eno narodno zabavno glasbo, ki ima veliko valčkov in polk in si izberite valček. Lahko si izberete tudi kaj iz bogate zkladnice Johana Strausa. Tudi če ne znate plesih korakov valčka, se prepustite ritmu prijetne glasbe in poskusite ujeti ritem glasbe z boki in kratkimi koraki vstran. Pri naslednji plesni točki na vam ljubo glasbo bodite ustvarjalni in s plesom ponazorite vaš dan. Začnete leže, saj se morate najprej zbuditi in vstati, ter končate tudi leže ko greste spat..



Za zadnji ples si izberite bolj umirjeno nežno glasbo ter postanite Jonatan Livingston Galeb. Postanite svobodna ptica, ki poleti tja komor si poželi.



Plešite vsak dan, saj kdor pleše zlo ne misli. Za več plesa, kjer je potrebno tudi kar nekaj plesnega znanja, pa vam svetujemo, da se vpišete v plesno šolo. Največ informacij boste dobili na Plesni zvezi Slovenije, kjer vas bodo tudi najlažje usmerili v tečaj primeren vaši starosti in vašim sposobnostim.