

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

55 212 02 ARTISTA I.

Komplex szakmai vizsga

Szóbeli vizsgatevékenység

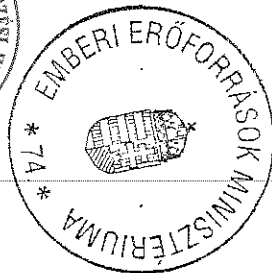
A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc (ebből 15 perc felkészülés)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 20 %

A 315/2013. (VIII. 28.) Kormányrendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételait a 000025/2017-5522 számon kiadom.

Jóváhagyta:



Borosán Beáta
főosztályvezető-helyettes

MÁSOLAT

Az eredeti okirattal mindenben
megegyező hiteles másolat

2017

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

Érvényes: 2017. 09. 28-tól

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

A vizsgafeladat ismertetése:

A Cirkusz- és társművészeti ismeretek számonkérése a központi szóbeli tételsor alapján.

A tételekhez segédeszköz nem használható!

A feladatsor első részében található 1–20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

A tételsor a 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

1. Mutassa be és jellemezze milyen tipikus fellépési helyszínek vannak, melyek a szükséges minimum feltételek a helyszínen!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

2. Melyek az artista szakma biztonságtechnikai szempontjai?

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

3. Ismertesse a bemelegítés szerepét és jelentőségét az artista munkájában!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

4. Ismertesse a cirkuszművészet piaci szereplőit és jellemzőit!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

5. Jellemezze a SZAKÁGA zsánereit, alfajait a produciókban használt eszközök szerint!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

6. Milyen tényezők befolyásolják a produció és az artistatudás piaci pozicionálását és árazását?

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

7. Jellemezze és hasonlítsa össze a SZAKÁGÁNAK zsánereit a produkciókat előadó artisták létszáma, illetve a produkciókban lehetséges feladatkörök szerint!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

8. Ismertesse a produkciótervezés és készítésének menetét!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

9. Mutassa be, a kosztüm célját, szerepét az artista produkcióban!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

10. Mutassa be a színpadi mozgásgyakorlat főbb jellemzőit!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

11. Mit jelent a művészi előadásmód a cirkuszművészetben?

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

12. Mutassa be a hagyományos és a modern cirkusz dramaturgiájának jellemzőit! Ismertesse a főbb cirkuszművészeti irányzatokat!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

13. Mutassa be az előadóművész személyiségének szerepét az alkotás folyamatában!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

14. Fejtse ki az emberi test mozgása és a művészi táncnyelv fogalmát!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

**15. Sorolja fel és röviden mutassa be a zenetörténet jelentős korszakait, stílusirányzatait!
Nevezzen meg néhány szerzőt, művet! Mi a zene dramaturgiai szerepe az artista
produkciónak?**

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

16. Ismertesse a divattörténet nagy korszakait!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

17. Mutassa be a pantomim mozgások főbb területeit! Fejtse ki a testtechnikai elemeket!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

18. Mutassa be a pantomimmozgások főbb területeit! Fejtse ki az analitikus gimnasztika lényegét!

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

19. Kondicionális képességek, lazaság, hajlékonyságképesség megjelenése a cirkuszi zsánerekben és ezen képességek fejlesztésének lehetőségei

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

20. A különböző szakirányok zsánereinek eredményes műveléséhez szükséges koordinációs képességek meghatározása és példák a fejlesztésükre

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

Tanári példány

1. Mutassa be és jellemezze milyen tipikus fellépési helyszínek vannak, melyek a szükséges minimum feltételek a helyszínen!

Tipikus fellépési helyszínek:

- manézs
- színpad
- egyéb: pl. utca, termek

Sajátos fellépési igények felmérése az alábbi fellépési helyszínt leíró ismérvek alapján:

- **alapidimenziók:**
 - magasság
 - színpad esetén mélység és hosszúság
 - manézs esetén átmérő
- **burkolat:**
 - manézs esetén
 - fűrészporos
 - gumis, kókuszszőnyeges
 - planzs (teljes vagy részleges fedettség)
 - színpad esetén
 - parketta
 - gumírozott parketta
 - beton
 - vastag fatáblák
- **játéktér konstrukciója:**
 - manézs esetén: kör alakú
 - színpadforma:
 - térszínpad
 - több oldalról látható
 - kör vagy négyszög alakú
 - sík vagy emelt játéktérű
 - dobozszínpad
 - építészeti elemekkel és
 - technikai berendezésekkel felszerelt
 - („háromoldalú szoba”)
- **állandó vagy ideiglenes jellege**
- **fedettsége (pl. kültéri vagy beltéri)**
- **vízszintessége**
- **terhelhetősége (fellépőhely aljzata a kikötési, felfüggesztési pontokat illetően)**
- **technikai felszereltsége**
 - fénytechnika
 - hangtechnika
 - egyéb effektek (pl. pirotechnika)
 - **színpad esetén** alsó és felső gépészet (pl. süllyedők, fiókforgók, díszlethúzó)

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

2. Melyek az artista szakma biztonságtechnikai szempontjai?

A biztonságos produkció általános feltételei:

Biztonságos rekvizit, amelynek jellemzői

teherbíró szerkezet és anyagok
megfelelő technológia alkalmazása az összeállításnál
szétszerelésnél, tárolásnál, szállításnál
megfelelő biztosítás, rögzítés
folyamatos ellenőrzés, karbantartás

Egyéni alkalmasság

megfelelő technikai tudás és fizikai kondíció
a rekvizit ismerete és biztonságos használata
megfelelő egészségi állapot
munkára kész állapot
felkészültség a lehetséges veszélyhelyzetekre

Egyéni felszerelés

biztonságos kosztüm
egyéni védőfelszerelések
csúszásgátló anyagok

Megfelelő munkakörülmények

elegendő tér mindhárom dimenzióban
csúszásmentes padló
megfelelő rögzítési pontok
szükséges vízszintes és függőleges beállítások
jó munkafények
megfelelő hőmérséklet és páratartalom, szükség esetén eszközök a szélsőségek korrigálásához

Speciális jellemzők

Rekvizitek minősítettése, elhelyezése, rögzítése, beállítása, ellenőrzése, kipróbálása

Biztonsági eszközök elhelyezése (bála, szőnyeg, loncs)

A mozgásanyag szükség szerinti igazítása a rendelkezésre álló térhez

Alkalmazkodás a talajhoz, ha nincs plans

A rekvizitálás betanítása, begyakorlása

Alkalmazkodás a térbeli adottságokhoz

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

3. Ismertesse a bemelegítés szerepét és jelentőségét az artista munkájában!

Fajtaí szerint

Mozgásos

Mentális

Szervezése szerint

Egyéni

Csoportos

Jellege és célja szerint

Általános

Speciális

A bemelegítés célja

Általános bemelegítés

Átfogó bejáratás

Ízületek átmozgatása, „kenésének” biztosítása

Testhőmérséklet emelése

Izmok plasztikusságának fokozása, folyadéktereinek megtöltése az apróbb sérülések elkerülésére

Szellemi ráhangolás

A gimnasztika mozgásanyagának felhasználásával történik.

Speciális bemelegítés

Előkészítés, rávezetés

Sajátos koordináció, a technikai elemek bejáratása a zsáner mozgásanyagának felhasználásával történik.

Időtartama

Próba, gyakorlás előtt kb. 15-30 perc, fellépés előtt kb. 35-50 perc.

Melegben, párás időben kevesebb, hűvösben hosszabb.

Az életkor előre haladtával és a tudás növekedésével nő az időtartama.

Bemelegítés fellépés előtt

Általános bemelegítés

Átmozgatás

Keringésfokozás

Általános izgalmi feszültség csökkentése

Speciális bemelegítés

Idegpályák, ideg-izom kapcsolatok bejáratása

Átesés a holtpontra

A mozgásanyag végrehajtása a számnak megfelelően, a szükséges ritmusban és erő kifejtéssel

A bemelegítés hatásai

Az izomhőmérséklet emelkedése

Fokozódik az izmok vérellátottsága

Az enzimaktivitás növekedése

Gyorsul az idegrendszeri működés

Javul az izmok elasztikussága, összehúzó képessége

Javul az attitűd, a koncentráció, a mozgáselképzelés

4. Ismertesse a cirkuszművészet piaci szereplőit és jellemzőit!

Fogalmak:

- **Cirkuszművészet:** olyan művészeti ág, amely hang- és látványeffektek (pl. zene, fény, füst) és egyéb technikai eszközök (pl. rekvizitum) használatával, művészi értékkel előadott cirkuszi elemeket tartalmazó műsorok, produkciók összessége, amely az előadó személyét, szakmai és művészeti értékeit is magába foglalja.
- **Artista:** olyan személy, aki valamilyen tulajdonságánál vagy tudásánál fogva egy cirkuszművészethez köthető produkció keretén belül közönség előtt fellép.
- **Produkció, artistaszám, műsorszám (röviden szám):** Az artista által előadott változó időtartamú, szórakoztató elemeket, művészeti értékeket és egyéb képességet tartalmazó kiselőadás.
- Szereplők a „**piac**on”: a „**vevő**”, az „**eladó**” és a „**közvetítő**”. A termék vagy szolgáltatás eladása valamilyen haszon, jutalom fejében.

Produkcióval nem rendelkező előképzett személy:

A produkcióval nem rendelkező előképzett személy olyan képzettséggel rendelkező személy, akinek a produkcióba való felléptetése vagy beillesztése minimális gyakorlást (és gyakorlási időt) igényel. Jellemzően nem akar, vagy nem tud önálló produkciót létrehozni.

A produkció és előadója

A **produkció** egy vagy több személyből álló, önálló műsorszámot megvalósító kulturális vagy szórakoztató „egysége”, illetve alkotóeleme a teljes műsornak, show-nak. A produkciót a „vevő” részben vagy egészben megvásárolhatja, amelyet a „vevő” a saját műsorába, rendezvényébe beépít, esetleg mint önálló kis műsort felléptet a közönség szórakoztatásának céljából. A produkciót bemutató személyeket általánosságban artistáknak nevezzük, függetlenül attól, hogy ez irányú képesítéssel vagy képzettséggel rendelkeznek-e.

A „vevők”, a munkaadók

A „vevő”, aki jellemzően egy műsorszolgáltató cég igazgatója, menedzsere vagy tulajdonosa, a közönség szórakoztatására műsorokat vagy produkciókat állít össze. A produkciók, illetve műsorok létrehozásában a vevő döntését befolyásolják a tulajdoni viszonyok, a szerződés időtartama, de legfőképp a műsor vagy produkció bemutatását biztosító helyszín, amelyet a továbbiakban az artista szemszögéből nézve munkahelynek nevezünk.

Menedzsmentek, rendezők

A menedzserek és a rendezők olyan személyek (esetleg cégek), akik (amelyek) kész vagy félkész produkciókat „felkarolnak”, és átalakítják a saját elképzelésük vagy a piac által igényelt szempontok szerint.

Ügynökségek, „közvetítők”

Az ügynökök vagy ügynökségek közvetítő, illetve tárgyaló szerepet töltenek be az „eladó” és a „vevő” között a „termék” értékesítésével kapcsolatban

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

5. Jellemezze a SZAKÁGA, zsánereit, alfajait a produkciókban használt eszközök szerint!

Rekvizit – artistakellék; **Aparát** – nagyméretű rekvizit

A rekvizitek szerepe

- trükkök végrehajtása
- a mozgáselemek nehézségének, látványának hangsúlyozása

A rekvizitek anyaga

fa (pl. rétegelt lemez), fém (pl. rozsdamentes acél, alumínium, titán), műanyagok, gumi, textil, bőr

Akrobata rekvizitek típusai

- szabadon álló (pl. handstand pólca, gumiasztal, kozsinett)
- szabadon mozgó vagy mozdítható (pl. deszka, asztal, szék)
- rögzített álló (pl. kínai rúd)
- rögzített mozgó (pl. hinta, szemafor)
- mozgatható (pl. rhönrad, orosz rúd)
- kiegészítők (pl. piederasztal, trepni)
- biztonsági eszközök (pl. londzsöv, szivacsbála)

Speciális zsánerjellemzők

Eszközt nem használó zsánerek (pl. emelő, gúla). Eszközöket használó zsánerek (pl. deszka).

Szabadon álló és mozgatható rekvizitek – gyorsan, könnyen be- és kivihetők, rögzítést nem igényelnek. Rögzített eszközök – többnyire nagy rekvizitek, beszerelést, rögzítést igényelnek

Zsonglőr rekvizitek

- dobható, gurítható eszközök (pl. labda, karika, buzogány)
- forgatható eszközök (pl. tranka, hulahopp karika, kendő)
- egyensúlyozható eszközök (pl. kard)
- kiegészítő eszközök (pl. eszköztartók)

Speciális zsánerjellemzők

Minden zsáner használ rekvizitet.

Gyors be- és kivitel.

Légtornász rekvizitek

- egyszerűen függeszthetők (pl. tissue, karika, vertikális kötél)
- előzetes beszerelést igénylők (pl. sitz, fliegende, Washington-trapéz)
- kiegészítők (pl. kötélletra, strabátli)
- biztonsági eszközök (pl. londzsöv, védőháló)
- mozgatást segítő eszköz (pl. emelőmotor)

Speciális zsánerjellemzők

Minden zsáner használ rekvizitet. Egyszerűen függeszthető rekvizitek – gyorsan, könnyen be- és kivihetők, fel- és leszerelhetők. Beszerelést igénylő rekvizitek – előzetes beszerelést, pontos beállítást igényelnek. Álló rekvizitek (pl. sitz). Mozgó rekvizitek (pl. gurttni).

Egyensúlyozó rekvizitek

- szabadon álló (pl. görgő, görkorcsolya plans, fellépő)
- helyváltoztató (pl. létra, egykerekű, golyó)
- ember által tartott (pl. perzs)
- rögzített, álló vagy mozgó aparát (pl. drót, szemafor, halálkerék)
- biztonsági eszközök (pl. londzsöv)

Speciális zsánerjellemzők

Minden zsáner használ rekvizitet. Rögzített eszközök – többnyire nagy rekvizitek, beszerelést, rögzítést igényelnek

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

6. Milyen tényezők befolyásolják a produkció és az artistatudás piaci pozicionálását és árazását?

A marketingszemléletű árképzés a piac és a vevő igényeiből, a piaci tényezőkből indul ki.

Árszínvonal = minőségi színvonal

A produkció megfelelő és reális pozicionálásához, illetve árazásához több tényező figyelembevételére van szükség:

- a produkció
 - műsorbeli státusza az adott célpiacon,
 - színvonala,
 - zsánerének „népszerűsége” a piacon (mekkora a kereslet a zsáner iránt),
 - zsáneréből mekkora a kínálat a piacon,
 - egyediségének mértéke,
 - újszerűsége,
 - közönségsikere,
 - szakmai elismertsége,
 - márkája.

A produkció „fontossága”, „szerepe”, illetve „státusza” a műsorokban

- a műsor utolsó produkciója a zárószám
- a szünetzáró szám
- a műsort kezdő szám
- a műsor szünet utáni nyitószáma
- a műsorban szereplő szám: a már felsorolt produkciótípusokon kívül megmaradt számok.

A pályakezdő artisták jellemzően a valós piaci ár alatt vállalnak munkát. A szakmában az **árdifferenciálás** és az **árdiszkrimináció** használata elfogadott.

A produkció árát befolyásolja még

- a munkahely típusa,
- a kért munkaidő mértéke,
- a pluszmunkák lehetősége (pl. cirkuszok esetében: a büfében valamely termék árulása, sofőrállás),
- egyéb ingyenes szolgáltatások juttatása a munkaadó részéről (pl. szállás),
- egyéb felmerülő kiadások az artista részére (pl. elektromos áramért fizetni kell),
- mely időszakra szól az ajánlat (pl. a decemberi időszakra jobban fizetnek a munkaadók),
- milyenek a gazdasági viszonyok (pl. recesszió),
- milyenek a politikai viszonyok.

Szakképesítés: Artista I.

Szöbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

7. Jellemezze és hasonlítsa össze a SZAKÁGÁNAK zsánereit a produkciókat előadó artisták létszáma, illetve a produkciókban lehetséges feladatkörök szerint!

A produkciók felosztása az előadók száma szerint:

Szóló – egy ember

Duó – két ember

Trió – három ember

Csoport – négy vagy több ember

Feladatkörök az artistaprodukciókban

Akrobatika:

Untermann (base) – tartó, dobó, elkapó ember

Obermann (flyer) – repülő, forgó, tartott ember

Mittelmann – középső ember

Nyomó

Hajtó

Tusírozó

Légtorna:

Fanger (catcher) – fogó ember

Forgó (flyer) – repülő ember

Asszisztens – kiegészítő feladatkör: szerek beadása, elvétele elsősorban fliegende számoknál

Egyensúlyozó

A duó, trió és csoportos számokban az akrobata feladatkörök jelennek meg többnyire egyszerűbb formában, csak segítik az ügyesség és az egyensúlyozó képesség megmutatását.

Untermann (base) – tartó, elkapó ember

Obermann (flyer) – tartott ember

Mittelmann – középső ember

Tusírozó – a baleset megelőzése a feladatra. Hibás végrehajtás esetén elkapja a zuhanó partnert

Asszisztens – kiegészítő feladatkör: egyensúlyozó számoknál szerek beadása, elvétele

Zsonglőr

Zsonglőr szóló – önállóan mutat be zsonglőr produkciót (a legjellemzőbb a szakágnál)

Asszisztens – kiegészítő feladatkör: zsonglőr számoknál szerek beadása, elvétele

A duó, trió és csoportos számokban az akrobata feladatkörök jelennek meg többnyire egyszerűbb formában, csak segítik a zsonglőr képesség megmutatását.

A produkciók jellemzői az előadók száma szerint

Szóló: Akrobata, zsonglőr, légtornász, egyensúlyozó – egyedül végrehajtható trükkök eszközzel vagy eszköz nélkül, asszisztens közreműködhet

Duó: Akrobata – untermann és obermann feladatkörök szétválnak; Zsonglőr – a szólómunka, közös munka (pl. összeszórás), szinkronmunka, asszisztálás egymásnak; Légtornász – a fogó és forgó szerepkörök szétválnak, ritkábban szinkronmunka valósul meg; Egyensúlyozó – a szólómunka, közös munka (pl. akrobatikus elemek), szinkronmunka, asszisztálás egymásnak;

Trió, csoport: Akrobata – untermann és obermann feladatkörök mellett megjelenik a mittelmanné is, emellett megjelennek a kiegészítő feladatkörök is, mindegyikből több is lehet (pl. nyomó, hajtó); Zsonglőr – szólómunka, közös munka (pl. összeszórás), szinkronmunka, asszisztálás egymásnak; Légtornász – valamelyik vagy mindegyik szerepkörben ketten vagy többen dolgoznak, ritkábban szinkronmunka valósul meg (pl. négyes trapéz); Egyensúlyozó – szóló munka, közös munka (pl. akrobatikus elemek), szinkronmunka, asszisztálás egymásnak;

8. Ismertesse a produkciótervezés és készítésének menetét!

Produkciókészítés és tervezés egy kör-körös iterációs munkafolyamat, amely az alábbi fő lépésekből áll:

1. Saját képességek, adottságok felmérése, szakmai (technikai) tudás felmérése.
Mindegyik esetben meg kell határozni a gyengeségeket, erősségeket, mely terület(ek) kíván(nak) további fejlesztést.
2. Produkció koncepciójának létrehozása:
 - a. Ötletelések (brainstorming), ötletek és elképzelések összegyűjtése.
 - b. A sajátképességek figyelembevételével egy (esetleg 2-3) ötlet kiválasztása.
 - c. Ötletekből forgatókönyv, technikai igény, szakmai trükk anyag meghatározása.
3. Produkció létrehozásának próbaidőszaka:
 - a. Szakmai trükk anyag bepróbálása.
 - b. Zenei anyag bepróbálása, adaptálása.
 - c. Koreográfia bepróbálása.
 - d. Fellépésekhez szükséges eszközök, effektusok bepróbálása.
 - e. Fellépőruha tervezése kipróbálása.
4. Produkció próbaidőszaka (közönség nélkül):
 - a. Gyakorlati rutinszerzés és problémák felmérésének időszaka.
 - b. A felmerült észrevételek, problémák megoldása, tisztázása.
 - c. Egyéb ötletek, változtatások kipróbálása.
5. Produkció próbaidőszaka (közönség előtt):
 - a. Gyakorlati rutinszerzés és problémák felmérésének időszaka.
 - b. A felmerült észrevételek, problémák megoldása, tisztázása.
 - c. Közönséggel való kommunikálás, kapcsolat elemzése, esetleges korrigálása.
 - d. Egyéb ötletek, változtatások kipróbálása.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

9. Mutassa be, a kosztüm célját, szerepét az artista produkcióban!

A kosztüm célja:

- Igazodik ahhoz, ahogy/amit az előadás, a szám megkíván.
- Takarja, védi egészségét, segíti munkáját, kiemeli pozitív tulajdonságait, takarja, rejt a negatív tulajdonságokat.
- Utal társadalmi, anyagi helyzetére (sztár!), szakmájára (lovas, ugró, zsonglőr, bohóc – mintha a gyerek „apu vagy anyu ruhájába” bújt volna).
- Szabad mozgást biztosít.
- Erősíti a szám mondanivalóját.
- A kosztüm által érkezett üzenetnek gyorsnak, pontosnak, kifejezőnek kell lennie.

A cirkuszi kosztüm lehet:

- „AZ” ami, tehát **eredeti**.
- **Utánzat**. Mása az eredetinek, de célratörő, praktikus.
- **Hasonló** vagy annak jelzése.
- **Fantázia** szülte.
- **Újítás**: a ruhák szabásával megjelenő stilizált formák, pld. szárny.
- **Speciális!** Az artistaművész kosztümje egyben speciális ruha is.

Specialitások

- UV/ultraviola festékekkel festett/kezelt, lásd: fekete színház. LED-es ruha.
- Bűvész ruhája (rejtett zsebek tömkelege zakón, nadrágon).
- Preparált ruhák: a patent, tépőzár feltalálásával jelentek meg.
- Drótszámhoz speciális cipő.
- Fregoliszám: modern anyagok megjelenésével.
- Ugrócipő, szteppcipő, bohóccipő.
- Különleges kiegészítők: csukló-, tenyérvédő.

A jelmez lehet:

- Korhű
- Realista
- Stilizált
- Jelzékes
- Modernizáló
- Absztrakt

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

10. Mutassa be a színpadi mozgásgyakorlat főbb jellemzőit!

Színpadi mozgástréning, koordinációs gyakorlatok

A színpadi jelenléthez, alkotáshoz szükséges testtudat.

A fizikai kondíció, állóképesség fejlesztése. A test részeinek, izomzatának tudatosítása és kontrollált irányítása. A feszítés, lazítás technikáinak elsajátítása.

A színpadi kifejezéshez szükséges testhasználat kialakítása. Az izomzat differenciálása és differenciált használata.

Alkalmazott koreográfiák, megfigyelése, rögzítése, reprodukálása.

A testtartás, a testhelyzet, a helyváltoztatás, a jelbeszéd, a gesztus, a mimika eszközrendszere, alkalmazásának alapismeretei. A színpadi figura mozgásrendszerének kialakítása.

A test- és arcjáték szerepének kiemelése a karakterábrázolásban, a jellemvonások színpadi megjelenítésében.

Kontakt és koreografikus alapelemek.

Színpadi kontaktmozgás, alaptechnika

Mozgásirányok, ritmusok változtatása.

Dinamikus mozgássorok összehangolt végzése.

Akrobatikus színpadi mozgások kivitelezése.

Színpadi vívás és kézítése megjelenítése.

A különböző mozgástechnikai elemek gördülékeny, az adott elvárásoknak megfelelő reprodukálása.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

11. Mit jelent a művészi előadásmód a cirkuszművészetben?

Lélektani ábrázolás megjelenítése.

Összetett érzet és érzelem felidézése.

Az érzelmi emlékezet működtetése.

Instrukció befogadása, értelmezése, rögzítése, végrehajtása.

A próbafolyamat egyes szakaszaira jellemző artista- és színészi feladatok, próbatechnikák végrehajtása.

A mesterségbeli alapok ismereteinek, elemeinek, technikáinak együttes alkalmazása a próbafolyamat és az előadás során.

Az alakítás gyakorlati és elméleti eszközrendszerének komplex felhasználása, hatáselemmé alakítása a próbafolyamat és az előadás során.

Helyzet- és improvizációs gyakorlatok a próbák során.

A „színpadi”-cirkuszi kapcsolatrendszer kialakítása.

A trükkök „tökéletesre”, üzembiztosra gyakorlása.

A karakterformálási alapismeretek beépítése az artistamunka folyamatába.

A szerepépítés technikái.

Az előadás elkészítésének munkarendje.

Az alkotó állapothoz szükséges koncentrációs gyakorlatok, technikák alkalmazása a próbafolyamat és az előadások során.

Pszichikai, fizikai sajátosságok, feltételek elsajátítása, kialakítása.

Az artista- és színészmesterség alapismereteinek bemutatása az előadás egyéb tényezőinek, alkotóinak (szcenikai keret, partnerek, munkatársak) meghatározottságai között.

A mozgástechnikai és akrobatikai felkészülés technikai eszköztára.

Az ábrázolt alak külső megjelenítése esztétikumának felépítése, kialakítása.

A kitalált, megírt, begyakorolt műsorszám esztétikumának felépítése, kialakítása.

A színészi eszközrendszer és a társművészetek (akrobatika, zsonglőr, mozgás, tánc) megfelelő, megkomponált alkalmazása és működtetése.

A cirkuszi jelenléthez, alkotáshoz szükséges testtudat, testhasználat, kondíció kialakítása.

Akrobatikus és koreografikus alapelemek ismerete.

Az izomzat differenciált használata.

A figura mozgásrendszerének (akrobatika, a trükkök, a testtartás, a testhelyzet, a helyváltoztatás, a jelbeszéd, a gesztus, a mimika eszközeinek) kialakítása.

A cirkuszi alkotás elemeinek megalkotásához szükséges mozgáskoordinációs képesség, állóképesség és kondíció kialakítása.

Kapcsolat kialakítása a közönséggel a cirkuszművészet esztétikai és etikai normái szerint.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

12. Mutassa be a hagyományos és a modern cirkusz dramaturgiájának jellemzőit! Ismertesse a főbb cirkuszművészeti irányzatokat!

A hagyományos cirkusz dramaturgiája

Önálló produkciók követik egymást. Műsorvezető (konferansz) irányítja a műsor fonalát. Kötelező tartalmi elemei: artistaszámok, állatszámok, bohóctréfák. Nincs semmilyen tematikus összefüggés a bemutatott műsorszámok között.

Az artistaszámoknak nincs mondanivalója, cél a szórakoztatás, kiemelkedő emberi teljesítmények bemutatása.

Újcirkuszi produkciók

Az újcirkusz alapvető jellegzetességeihez tartozik, hogy általában megbontják, feloldják a számok közti határokat, hiányoznak a sajátos cirkuszi szereplők (elsősorban a porondmester vagy konferanszié, a bohócok, a zenekar stb.). Ezzel megváltozik a számok karaktere, felépítése, és a jól megkülönböztethető artisták (zsonglőr, kötéláncos) helyébe univerzális művészek lépnek. A cél nem az, hogy egy műsoron belül jól elhatárolt produkciók legyenek egy-egy zsánere leszűkítve, amikor is az artisták 5-10 percben tudásuk legjavát adják valamilyen látványos attrakciót mutatva be, hanem az előadás folyamatszerű, a szólók, duettek stb. egy történetbe ágyazódnak be. Ezáltal a hangsúlyok eltolódnak: nem feltétlenül az a fontos, hogy emberfeletti teljesítményt lássunk, illetve az előadás során látott produkciók egyensúlyban legyenek (lehetőleg ne legyenek túlsúlyban bizonyos zsánerek, és ne hiányozzanak a „klasszikus” produkciók: bohóc, állatidomár stb.).

Színházcirkusz, Kortárs cirkusz, Fizikai színház

Színházi környezetben bemutatott mozgásszínházi produkció, ahol a táncszínházi repertoárt cirkuszművészeti elemekkel kombinálják. Nincs állat, nem szükségszerű eleme a humor.

Utcai akrobaták

Elsősorban önmaguk szórakoztatása a cél, másodsorban pénzkereset, és csak harmadsorban a nézők szórakoztatása. Jellemzően átlagos teljesítményű produkciókat akár több órán keresztül is képesek bemutatni. Nem szükségszerű a begyakorolt koreográfia, sok rögtönzés, improvizáció jellemzi.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társzművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

13. Mutassa be az előadóművész személyiségének szerepét az alkotás folyamatában!

A színpadi és a mindennapi személyiség jellemzői

A művészi alkotás etikai alapjai, a folyamat etikai jellemzői

Az előadóművészet etikai normáinak sajátosságai

Művészi szabadság és kötöttség az előadóművészetben

A társulat és az alkotó közösség etikai normái

A művészi alkotás etikai szabályozottsága. Az alázat, az empátia, a konfliktus, a kompromisszum fogalma

Az előadóművészet lélektani folyamatai, jellemzői

Konfliktus és stressz az alkotás különböző fázisaiban

Relaxáció, koncentráció, szuggesztió, önszuggesztió az alkotófolyamatban

A előadóművészi ábrázolás paradoxona, a " nyilvános egyedüllét", a " mi lenne, ha" kategóriái

A beleélés szerepe a művészi ábrázolásban

A lélektani megfigyelés, önmegfigyelés, az elemzés és önelemzés, a pszichikai kondicionálás stratégiája, technikái, gyakorlatai

Az előadóművészeti munkaterület lélektani terheltsége, konfliktus, stressz. Feldolgozási stratégiák

Az előadóművész alkotásának lélektani feltételrendszere, a feltételek kialakításának módszerei

A befogadó és az alkotó sajátos lélektani kapcsolata a pódiumművészet keretein belül

A figyelem felkeltésének és a művészi hatás létrehozásának, fokozásának pszichikai feltételei

14. Fejtse ki az emberi test mozgása és a művészi táncnyelv fogalmát!

- Közönséges, avagy a köznapi élet mozgásai: a lét gyakorlati szükségleteivel kapcsolatos.
- A művészi mozgás: azok a mozgások, amelyek kifejezetten táncnak minősülnek.

I. KÖZÖNSÉGES VAGY KÖZNAPI MOZGÁSOK

A.) ÉLETFUNKCIÓS MOZGÁSOK: Bármikor átváltozhatnak művészi kifejező mozgássá.

B.) SPECIÁLISAN SZABÁLYOZOTT MOZGÁSOK: Összehangolt, munkát segítő mozgások, sportmozgások, munkafolyamatok mozgásai. Ezek is lehetnek művészi töltéssel megáldottak, illetve ilyen célra felhasználhatók.

C.) HÉTKÖZNAPI KIFEJEZŐ MOZGÁSOK: Mimika, gesztusok. Részben spontának, részben tudatosak. Identifikációs tényezők. Meghatározó nemzeti karakterrel rendelkeznek. Felhasználhatók művészi mondandó kifejezésére.

II. MŰVÉSZI MOZGÁSOK

A.) KÖZHASZNÁLATÚ (NÉPI VAGY TÁRSASÁGI) TÁNCOK, JÁTÉKOK: - primitív népek folklórja, - a paraszti táncfolklór, - társasági táncok. Jellemzőjük: - nem válik el az alkotóművész és a közönség, - nincs ismert szerzője (csak a legjobban táncoló egyéniség), - a táncosok vagy egy közösség szabadon alakíthatja. Céljuk: mágikus szertartás, az élet eseményeinek megünneplése, ünnepélyessé tétele, puszta szórakozás. Egy-egy tánc többféle funkció, cél szolgálatába is állítható, ezzel jelentése az új kontextusban megváltozik. Változik a táncok formája, jellege, módja. Más nyelvük, formakincsük van. (A tánc nyelve a formakincse, formálási eszköztára.) Az egyes táncfajták, ha színpadra kerülnek, átmehetnek más jelentésvilágba, és ott ábrázoló szerepet tölthetnek be. A közhasználatú táncoknak már nyelvük van, amely: a formakincs és a formálási eszközök összessége.

B.) SZÍNPADI VAGY MŰTÁNC (MŰVÉSZI TÁNC = AUTONÓM TÁNCMŰVÉSZET) A közhasznú táncból alakult ki folyamatosan. A művészetek egyik ágává lett. Kifejez, ábrázol, önálló műveket hoz létre. Elválik a néző és a szereplő. Ágai: - alkotóművészet, - előadóművészet. Táncban a mű csak akkor létezik, ha előadják. Mi választja el a közhasznú tánctól: - funkció - reprezentatív karakter (vagy a mindennapi élet szolgálata?) - művészi táncnyelve (az emberi test mozgásának melyik részét használja fel). - Folyamatosan módosulva alakulnak ki: akadémikus balett a láb és kéz együttes munkájára alapoz, indiai klasszikus táncművészet a kéz szerepét hangsúlyozza, kaukázusi táncok - rendszert alkotnak, rögzítettek. A klasszikus balett az egyik legnyitottabb. A táncoknak – az indiai klasszikus táncon kívül – motivikus a karaktere: - nincs kötött jelentése, - mozdulatanyaga stilizált.

15. Sorolja fel és röviden mutassa be a zenetörténet jelentős korszakait, stílusirányzatait! Nevezzen meg néhány szerzőt, művet! Mi a zene dramaturgiai szerepe az artista produkciójában?

Korok zenéi

- az ókor zenéje, kínai, indiai, zsidó, görög zene
- a középkor zenéje, egyházi zene (zsoltár, himnusz), világi zene (trubadúr), históriás ének (magyar)
- a reneszánsz zene, mise, motetta, madrigál (pásztor dal) (G. P. da Palestrina: Cantica, Canticorum)
- a barokk zene, opera, oratórium, kantáta, concerto, szonáta, rondó, szvit, motetta, korál, passió, mise, kamarazene (J. S. Bach: János passió, Máté passió; G. F. Handel: Messiás, Vízizene)
- a klasszicizmus zenéje, szonáta, szimfónia, vonósnégyes, klasszikus opera (J. Haydn: Orfeusz és Euridiké, W. A. Mozart: Figaró házassága, Varázsfuvola, L. von Beethoven: Fidelio, I–IX. szimfónia)
- a XVIII. század magyar zenéje, dal- és kóruséneklés, verbunkos
- a romantika zenéje, szimfonikus költemény, romantikus opera (F. Schubert: Erlkönig, Schumann: Mirtuszok, J. Brahms: V. Magyar tánc, H. Berlioz: Fantasztikus szimfónia, Liszt F.: Les Preludes /a programzene mint a más művészetek által ihletett zenemű/, Faust-szimfónia, G. A. Rossini: Sevillai borbély, Tell Vilmos, G. Donizetti: Don Pasquale, Lukrécia Borgia, Verdi: Rigoletto, Turandot, Traviata, Aida, Otelló, R. Wagner: Trisztán és Izolda, Lohengrin, Erkel Ferenc: Hunyadi László, Bánk Bán, R. Straus: Rózsalovag, E. Grieg: Peer Gynt, G. Puccini: Pillangókisasszony, Bohémélet)
- a századforduló zenéje: C. A. Debussy: Pelleas és Melisande, A tenger, P. J. Csajkovszkij: Anyegin, Hattyúk tava, Évszakok, M. P. Muszorgszkij: Egy kiállítás képei
- a XX. század zenéje, dodekafónia (12 fokúság), elektronikus zene, (Kodály Z.: Hány János, Psalmus Hungaricus, Bartók B.: A csodálatos mandarin, A fából faragott királyfi, Allegro barbaro, A. Hacsaturján: Spartacus, Gajane, A. Honegger: Jeanne d’Arc a máglyán, Antigone, C. Orff: Carmina burana, Antigone, L. Penderecki: Hiroshima, L. Bernstein: West Side story, A. Schönberg: Varsói menekült, A. Berg: Wozzek, I. Sztravinszkij: Tűzmadár, Petruska, Katona története)

Dramaturgiai szerep

- Hangulat
- Ritmus
- Hatásfokozás

16. Ismertesse a divattörténet nagy korszakait!

AZ ÖLTÖZETEK KIALAKULÁSA, FUNKCIÓJA

A ruházkozásban egykor elsősorban a védelem volt a főszerep, kicsit később már a társadalmi és anyagi különbségek hangsúlyozása vált fontossá.

A ruházat célszerűsége sokáig nem volt fontos szempont, inkább az adott szokások, erkölcsök határozták meg a hordott ruha milyenségét. Az öltözködéssel hatalmi, vagyoni, rangbeli és a rendi hovatartozást fejezték ki.

KOROK RUHÁI

Őskor

Ókor

- Egyiptom
- Görögország
- Róma

Középkor

- korai középkor öltözete, V–X. század
- népvándorlás kora
- román kor
- gótikus viselet

Újkor

- a reneszánsz
- a barokk és a rokokó viselet

A klasszicizmus viselete, XIX. század

- a romantika viselete

XX. századi viseletek

- századforduló utáni viselet
- a két világháború között
- az ötvenes és hatvanas évek divatja
- nyolcvanas és kilencvenes évek

17. Mutassa be a pantomim mozgások főbb területeit! Fejtse ki a testtechnikai elemeket!

Analitikus gimnasztika

Az emberi test izolációs lehetőségei, a pantomim anatómiája, az ízületek mint csuklópontok. Az ízületeken mint a csuklópontokon létrehozható szabad elmozdulások – forgatás, döntés, hajlítás – elemzése, tudatosítása. A létrehozható elmozdulások mozgáshatárainak tágítása.

Alapállások

Alapállások helyből kilépéssel, irányváltással, járásból, szökkenésből

Szimbolikus mozgások

A tág, tiszta, lezárt mimes gesztusok

Kifejező mozgások

A karakterformálás és karakterváltás lehetőségei

Testtechnikai gyakorlatok

Fiktív felületek és tárgyak leíró mozgásai: bot, vízszintes rúd, függőleges rúd, függőleges sík felület, vízszintes sík felület, tetszőleges irányú sík felület, nem sík felületek (gömb, henger), elmozduló felületek.

Függetlenítésekkel és haladásokkal összekapcsolt fiktív felület és tárgyalgotás: járás a vízszintes rúd mellett, járás a függőleges sík felület mellett, járás a vízszintes sík felület mellett, járás tetszőleges irányú sík felület mellett, haladás egymásra merőleges sík felület mellett (külső és belső sarok, irányváltások), tömb körüljárása felső határainak leíró mozgásaival, folyamatos járás a függőleges sík felület mellett, „bordásfal”.

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 bal oldalról, 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.

Lokomóciós (haladást leíró) elemek: pantomimes futás (helyben), pantomimes futás (haladással előre, hátra, oldalirányban, körben), futás csoportosan (pantomimes és váltott lábú futás előre és hátra haladással), pantomimes és váltott lábú futás váltása folyamatos mozgásban.

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 járássok, futások, felfelé és lefelé haladások), háttérmozgás a lokomóciós elemekhez, perspektíva megteremtése (közeledés és távolodás).

Kettős téralkotás gyakorlatai: csónakázás, révész, lovaglás.

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

18. Mutassa be a pantomimmozgások főbb területeit! Fejtsd ki az analitikus gimnasztika lényegét!

Analitikus gimnasztika

Az emberi test izolációs lehetőségei, a pantomim anatómiája, az ízületek mint csuklópontok. Az ízületeken mint a csuklópontokon létrehozható szabad elmozdulások – forgatás, döntés, hajlítás – elemzése, tudatosítása. A létrehozható elmozdulások mozgáshatárainak tágítása.

Alapállások

Alapállások helyből kilépéssel, irányváltással, járásból, szökkenésből.

Szimbolikus mozgások

A tág, tiszta, lezárt mimes gesztusok.

Kifejező mozgások

A karakterformálás és karakterváltás lehetőségei.

Testtechnikai gyakorlatok

Analitikus gimnasztika

A pantomim alkotóművészet, amelynek kifejezési eszköze az emberi test. Ezt a „hangszert” hivatott a lehető legtökéletesebb állapotba hozni az analitikus gimnasztika – alkalmassá téve a tudat által irányított differenciált cselekvések végrehajtására.

Légzés

Kontrollált légzéstechnika

Zavartalan oxigéncsere az izommunkához különböző testhelyzetekben

Kombinált légzéstechnika – hasi, mellkasi, vállövi légzés. Ezek gyakorlása külön-külön, majd együttesen

A különböző testtechnikai gyakorlatokhoz kialakított megfelelő légzéstechnika

A stílusgyakorlatok eltérő légzéstechnikai igénye

Az egyes stílusgyakorlatokra lebontott, célirányosan kialakított légzéstechnika

Tudatosan kimunkált mozdulatok, csiszolt végrehajtás

Nyújtás

A leghatásosabb mozgás-összehúzóásra képes izomsejtek segítségével

A mozgatórendszerben az izomzat mint a mozgás előidézője

Az izomsejtek – miután tolásra képtelenek – egyetlen irányba történő összehúzóásával erő kifejtés

Nyújtó gyakorlatok az izmok összehúzó képességének fejlesztésére

Függetlenítés

Az izmok tudatos működtetése az idegellátás függvényében

Az izomcsoportok egymástól független aktivizálása

Az egyes testrészek helyzetének és mozgásának kontrolálása az izom érző idegei által, közvetített izomérzésen keresztül

A tudatosan irányított mozdulatrendszer harmonikus működésének eredménye: a test mint „szuper marionett”

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társ művészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

19. Kondicionális képességek, lazaság, hajlékonyságképesség megjelenése a cirkuszi zsánerekben és ezen képességek fejlesztésének lehetőségei.

A **kondicionális képességek** mozgásteljesítmények létrejöttének alapjául szolgáló fizikai tulajdonságokat mutató testi képességek csoportja.

Alapképességek (tisztán szinte soha nem jelennek meg): **1. erő, 2. gyorsaság, 3. állóképesség.**

Erő – a test mozdulataiban, mozgásaiban, mozgássoraiban erőgyakorlatok és testgyakorlatok formájában nyilvánul meg, ellenállások legyőzésére alakul ki.

Az artistatevékenységekben megjelenő erő kifejtések:

Dinamikus koncentrikus – izomrövidülés, gyorsítás (pl. húzodszkodás)

Dinamikus excentrikus – izomnyúlás, fékezés (pl. társ vállba érkezésének tompítása)

Izometriás (statikus) – csak izomfeszülés van (pl. keresztfüggés gurtin)

Auxotóniás – az erő kifejtés irányultsága váltogatja egymást (pl. magas handstand)

Reaktív – nyúlás, feszülés, összehúzódás (pl. standszaltó)

A erőfejlesztés javasolt gyakorlatfajtái artistáknak:

Általános és speciális gimnasztika szer nélkül

Gimnasztika kéziszerrel, segédeszközökkel

Különböző rúgós-nyúlós ellenállások legyőzése (pl. gumiszalag)

Társas gyakorlatok (pl. emelések, hordások)

Természetes gyakorlatok (pl. utánzó mozgások)

Súlyzós erőfejlesztés

Erőfejlesztés speciális eszközökkel (pl. felező gyűrű)

Reaktív gyakorlatok (pl. mélybe ugrás)

Munkavégzés nehezezzel, ellenállás-növeléssel (pl. lábsúlyok, súlymellény)

Intermediális erőfejlesztés (statikus-dinamikus)

Javasolt erőfejlesztő módszerek artistáknak:

Növekvő félpiramis, Csökkenő félpiramis, Piramis, Azonos ellenállás, Body building (kellő körültekintéssel alkalmazva), Izometriás, Köredzés

Az artistatevékenységekben megjelenő gyorsaságfajták:

Reakciógyorsaság vagy reagálási gyorsaság – egy bizonyos sebességen megjelenő információ mennyiség, felbontóképesség (pl. dobott szaltó tanulása)

Mozdulatgyorsaság – egy-egy (belső parancsra induló) technikai elem kezdő fázisától a befejező fázisáig tartó időtartammal fejezzük ki (pl. szivardoboz dobás)

Mozdulatgyakorlás vagy mozgékonyaság (pl. zsonglőrözés)

Tanulási gyorsaság

Gyorserő (pl. akrobatika)

Gyorsasági állóképesség (pl. zsonglőrözésnél)

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei az artistamunkában:

A reakció-, reagálási idő csökkentése

Az artistatevékenységekben megjelenő állóképesség fajták:

Középtávú állóképesség (pl. teljes számok gyakorlása)

Rövid távú állóképesség (pl. számrészek, tőrak gyakorlása)

Gyorsasági állóképesség (pl. elemek gyakorlása)

Erő állóképesség (pl. emelő zsáner)

Pszichés állóképesség (érzelmi, figyelmi, koncentrációs beállítódás fenntartása)

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

Az állóképességi munka hatásai:

Javul a sejtek teljesítménye, az izomzat vérellátása.

A vegetatív idegrendszer paraszimpatikus irányba áll be.

A szív munkája gazdaságosabbá válik.

Alkalmassá válik a szervezet a hosszú idejű, váltakozó intenzitású gyakorlások megvalósítására, valamint a teljes produkció napi többszöri, magas szintű bemutatására.

Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei az artistamunkában:

Marathoni módszer (pl. tartós futás, ugrókötelezés)

Fartlek – iramváltás (pl. futás iramváltásokkal)

Intervallumos edzés

Mini intervallumos

Ismétléses módszer (pl. számrészek, teljes szám többszöri végrehajtása)

A **lazaság** az izom állandó tónusban levő feszességének, alacsony tónusú tapintási lágyságának szintje. Az **ellazulási készség**, ennek az izomtónus szintnek az akaratlagos szabályozó képessége, az izomtevékenység ellentétes fázisa – izomfeszesség oldása, elernyedés.

Az ízületi mozgékonyosság (hajlékonyosság, „lazaság”) az egyes ízületi mozgástartományok meglévő kihasználási értéke.

Fajtái:

Aktív – saját izomerővel vagy a gravitáció segítségével létrejövő ízületi mozgékonyosság.

Passzív – az ízületi mozgékonyoságnak a szögtartomány növekedése, amely külső erő igénybevitelével jön létre.

A szögtartomány nagyságát befolyásoló tényezők:

Ízületek, szalagok elasztikussága, anatómiai szerkezete, formája.

Izomtónus.

A védőreflex okozta izomrövidülés mértékének egyéni határai.

A mozgást kísérő anyagcseretermékek jelenléte, mennyisége.

Külső-belső hőmérséklet, napszak.

Egyéni ellazulási készség.

Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének hatásai:

Javul a mozgáskoordináció.

Gazdaságossá válik a mozgás.

Javul az ellazulási képesség.

Nő a mozgásterjedelem, nő a mozgásrepertoár.

Kevésbé lesz sérülékeny az izom.

Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének lehetőségei az artistamunkában:

Gimnasztika,

Elasztikus nyújtás (utánmozgással)

Plasztikus nyújtás

Statikus stretching

Ellenállásos módszer (társ segítségével)

Nyújtás-ernyesztés módszere

Szakképesítés: Artista I.

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

20. A különböző szakirányok zsánereinek eredményes műveléséhez szükséges koordinációs képességek meghatározása és példák a fejlesztésükre.

Az artistatevékenységekben megjelenő koordinációs képességek:

Gyorsasági koordináció – időkénszer alatti mozgás-, cselekvésprogram szabályozott, pontos végrehajtása.

Ciklikus mozgások gyorsasági koordinációja (pl. zsonglőrözés)

Egyszerű aciklikus mozgások gyorsasági koordinációja (pl. akrobatikus elemek)

Összetett aciklikus mozgások gyorsasági koordinációja (pl. akrobatikus ugrássor)

Mozgásérzékelés (kinesztézis) – izomérzetek és a belső kép alapján történő mozgásszabályozás

Belső kép – izom- és ínreceptorok jelzései alapján a mozgásról kialakuló belső kontrollált kép

Egyensúlyozás

Statikus egyensúly – testrész vagy testhelyzet rögzítése, megtartása (pl. handstand)

Dinamikus egyensúly – mozdulatok, mozgások hatásának korrigálása, új egyensúlyi helyzet kialakítása, uralása (pl. egykerekű)

Vegyes egyensúly – statikus helyzet visszaállítása külső inger egyensúlybontó hatására helyreállító mozgással (pl. zsonglőrözés golyón)

Ritmus – az időbeliség legjellemzőbb alkotórészének, a zenei vagy mozgásritmusnak időbeli viszonyokhoz történő igazítása valamilyen ritmikai képlet szerint.

Ritmusérzékelés – a ritmusképlet felismerése zenében, mozgásban

Ritmusvisszaadás – a tanult mozgás ritmikájának visszaadása

Ritmustartás – a zenére koreografált mozgás tempójának megtartása

Ritmusalkotás – egyéni elemkombinációk sajátos ritmusának kialakítása

Reakció, reagálás – egy külső ingerforrásra, mint jelre történő gyors mozdulat vagy mozgássor megindítása.

Szituációban történő reagálás (pl. tusírozáskor)

Téri tájékozódás

Saját test mozgásának szabályozása (pl. akrobatikában, légtornában)

Saját és idegen test mozgásának összehangolása (pl. zsonglőrözésnél)

Összetett téri mozgások érzékelése a térben, ahhoz saját test mozgásának igazítása (pl. csoportszámoknál, képeknél)

Összekapcsolás – átállás

Két vagy több technikai elem összekapcsolása

Meglévő elemkapcsolatok felbontása, újak létrehozása

Szakképesítés: Artista I.
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: A) Cirkusz- és társzművészeti ismeretek szóbeli vizsgafeladatok

ÉRTÉKELÉS

Sorszám	Név	Feladat sorszáma	Osztályzat

.....
 dátum

.....
 aláírás

