



országos · diákszínházi · egyesület

1221 Budapest, Leányka u. 20.
e-mail: odeposta@gmail.com
www.diakszinhaz.hu
1775 Budapest, Pf. 63.

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/003911

A képzés nyilvántartási száma: A/10380/2022

Résztevői tájékoztató

A képzési program neve: A kreatív tánc módszertana Alapítási eng. száma: 241/8/2022

A képzés célja: A továbbképzés célja, hogy a résztvevők

- ismerjék meg a különböző testtudatot kialakító technikákat és táncműfajokat (néptánc, kortárs tánc)
- Sajátítsanak el kötött táncelemeket, motívumokat, mozgásfolyamatokat.
- Sajátítsanak el a különböző tánctechnikákat, amelyek mozgáslehetőségeit felhasználva, saját önálló kreációkat hozhatnak létre.
- szerezzenek jártasságot a mozgás improvizációban és mozgástervezésben
- szerezzenek jártasságot a néptánc és kortárstánc szakmai és pedagógiai alkalmazásában.
- Ismerjék meg, hogyan ötvözhető a néptánc műfaj és a Graham, Limón táncstílusok
- cél továbbá olyan mozgásos eszközkészlet kialakítása, amely hozzásegíti a résztvevőket akár a saját mozgásnyelv kialakításához is.

Tartalmi követelmények / rövid ismertető: A továbbképzés végén a résztvevő:

- ismeri a néptánc és bizonyos kortárstánc technikák (Graham, Limón) struktúráját
- ismeri a néptánc és bizonyos kortárstánc technikák (Graham, Limón) pedagógiai irányzatait
- gyakorlott a néptánc és bizonyos kortárstánc technikák (Graham, Limón) mozgásimprovizációjában
- képes az önálló és csoportos mozgástervezésre folyamatok és rövid etűdök létrehozására

A képzés helye, címe: Budapest

A képzés időtartama: 2026. január 10-11., 17-18,

A képzés ütemezése:

Kontakt órák: 2026. január 10-11., 17-18.

Online szakasz indulása: az intenzív kurzus részét képezi, melynek végén egy tesztet tölt ki a résztvevő.

Ennek határideje: január 19.

A képzés óraszám: 60 óra

Foglalkozásvezető(k): Gera Anita

A képzés elvégzését igazoló dokumentum formája: Tanúsítvány

A tanúsítvány kiadásának feltétele: A résztvevő az e-learning tananyag elsajátítását követően tesztet tölt ki, melyet legalább 60%-os sikerességgel kell elvégeznie. A tesztet az online szakasz végéig kell kitöltenie.

A továbbképzés befejezése után legkésőbb 7 naptári nappal 2 oldalas reflexiót kell fogalmaznia a továbbképzés tapasztalatairól, abban meg kell jelölnie, hogyan hasznosultak a továbbképzésen tanultak a pedagógiai munkájában.

A záródolgozat: Times New Roman betűtípus, 12-es betűméret, 1,5-es sortávolság.

A dolgozat minősítse megfelelt - nem felelt meg.



országos · diákszínjátszó · egyesület

1221 Budapest, Leányka u. 20.
e-mail: odeposta@gmail.com
www.diakszinhaz.hu
1775 Budapest, Pf. 63.

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/003911

A továbbképzés befejezése után továbbá egy mozgásfolyamatot, etűdöt kell videón rögzítenie legfeljebb 2 perces időtartamban. Ez történhet csoportos vagy egyéni formában. Az értékelés szempontjai, hogy a résztvevő használja-e illetve jól használja-e a tanfolyamon elsajátított etűdszerkesztés szabályait, a néptánc, Graham, Limón technikák szerkesztési elveit.

Beadott videóanyag minősítése: teljesített- nem teljesített.

A továbbképzés részvételi díja: 85.000 Ft

Kérjük, hogy a dokumentáláshoz szíveskedjen magával hozni a pedagógus munkakör betöltéséhez szükséges végzettségét/szakképzettségét igazoló eredeti okiratot (oklevél) és annak fénymásolatát.

A tanfolyami program téma- és időbeosztása

Idő	Téma	Óraszám	
		Elmélet	Gyakorlat
	1. A magyar néptáncok ismertetése, Modern- Kortárstánc technikák a XX. századtól napjainkig. (a részletes online tananyagot a 1. sz. melléklet tartalmazza)		
	1.1. A magyar néptáncok ismertetése, Modern-Kortárstánc technikák a XX. századtól napjainkig	2	0
	1.2. A magyar néptánc tájegységeinek, dialektusainak és táncstílusainak ismertetése Martin György rendszerezése alapján.	2	0
	1.3. A néptánc strukturális felépítése, a Laban-féle elv szerint, mozdulat típusok és motívumok ismerete	2	0
	1.4. Különböző pedagógiai módszerek ismertetése a XX. századtól, a néptánc tanításának hagyományos és úttörő modelljei	2	0
	1.5. Mozdulatimprovizáció a néptáncban, Az improvizatív táncalkotás nagy szerepe, A néptánc mozgásanyagának konstrukciója és dekonstrukciója. Törekvések bemutatása napjainkig.	2	0
	1.6. Modern- Kortárstánc technikák a XIX. századtól napjainkig	2	0
	1.7. Az improvizáció-kompozíció használata a kortárs táncokban	2	0
	1.8. Néptánc alapú kortárs tánctechnika a XXI. században- Kovács Gerzson Péter munkássága	1	0
	2. A néptánc mozdulat típusai: lépés, ugrás, forgás-keringés A súlyt hordó láb mozgása és a gesztusok. A lüktetés, ritmus és tempó értelmezése a zenében.		
	2.1. A néptánc mozdulat típusai: lépés, ugrás, forgás-keringés A súlyt hordó láb mozgása és a gesztusok. A lüktetés, ritmus és tempó értelmezése a zenében	0,5	4,5
	2.2. A típusok elemeinek tisztázása, az ehhez kapcsolódó alapozó gyakorlatok és játékok megismerése, gyakorlása és módszertani pontosítása.	0,5	4,5
	2.3. A magyar néptánc alapmotívumai: csárdás, bokázó, lengető, cifra súlyláb szerkezetei a különböző motívumoknak. A gesztusláb mozgásának irányai és dinamikája a négy motívumnál.	0,5	4,5
	3. Mozdulatimprovizáció a magyar néptáncban Mozdulat rögtönzés; tér, ritmikai és dinamikai összetevők.		
	3.1. Mozdulatimprovizáció a magyar néptáncban	0,5	3



országos · diákszínjátszó · egyesület

1221 Budapest, Leányka u. 20.
e-mail: odepota@gmail.com
www.diakszinhaz.hu
1775 Budapest, Pf. 63.

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/003911

	Mozdulatrögtönzés; tér, ritmikai és dinamikai összetevők. Természetes emberi mozgásformák: lépés, ugrás, fordulás, forgás használata új lehetőségek kihasználásával		
	3.2. Motívumimprovizáció a magyar néptáncban. Megadott motívumok, a tánc legkisebb egységeinek felhasználásával alkotott táncfolyamat	0,5	3
	4. Modern- Kortárs tánc technikai alapok		
	4.1. Modern- Kortárs tánc technikai alapok: Graham technika alapjai, a gravitációs tudatosítása, a légzés szerepe a mozgás során, a contractio -release (feszültség- elernyedés) megtapasztalása, a mozdulatok testközpontról indítása	0,5	4,5
	4.2. Modern- Kortárs tánc technikai alapok: A Limon-technika alapjai, a mozgás folyamatosságának megtapasztalása, a test súlyának dinamikus használata, gördülések és zuhanások alkalmazása	0,5	4,5
	5. Mozdulásimprovizáció		
	5.1. A mozgásimprovizáció. Technikai alapok elsajátítása. Mozdulásimprovizáció, a technikai tudás elmélyülése a szabad rögtönzött tánc létrehozása	0,5	4
	5.2. Kompozíciós technikák. Táncszerkesztés a tér, idő és dinamika vonatkozásokat figyelembe véve.	0,5	3
	6. Néptánc mozdulattípusaiból álló modern-kortárs tánctechnika alapjaiból az idő-tér-dinamikai paraméterek figyelembevételével improvizáció és szerkesztett tánc		
	6.1. Néptánc mozdulattípusaiból álló modern-kortárs tánctechnika alapjaiból az idő-tér-dinamikai paraméterek figyelembevételével improvizáció és szerkesztett tánc	0,5	4,5

A helyszín megközelíthetősége:

Bővebb információk az alábbi elérhetőségen:

Kapcsolattartó: **Dr. Fekete Anikó**

E-mail: odeepetem@gmail.com

Kelt, 2025. Budapest