

A KLASSZIKUS BALETT METODIKAI SZEMPONTJAI AZ AMATŐR NÉPTÁNC UTÁNPÓTLÁS CSOPORTOK KÉPZÉSÉBEN¹

[DOI 10.35402/kek.2021.1.7](https://doi.org/10.35402/kek.2021.1.7)

Absztrakt

A „minden tánc alapja” elnevezést birtokló klasszikus balett technika hosszú évek és számtalan táncmester munkája által érte el ma ismert formáját. Kevésbé köztudott, hogy eredete a reneszánsz kori itáliai paraszti táncokban gyökerezik. Hivatásos néptáncművészként fontosnak tartom a balett és a magyar néptánc kapcsolatainak feltárását. Kutatásom megoldást keres a néptáncos növendékek klasszikus balettel történő célzott fejlesztésére, melynek segítségével koordinációs képességük, izomzatuk, valamint táncuk egésze a legmagasabb szintre emelhető.

Abstract

The classical ballet technique, which has the name „the basis of all dances”, has reached its form known today through many years and the work of countless dance masters. It is less well known that its origins are rooted in Renaissance Italian peasant dances. As a professional folk dance artist, I consider it important to explore the relationship between ballet and Hungarian folk dance. My research is looking for a solution for the purposeful development of the classical ballet of folk dance students it can be raised to the highest level for well-used coordination skills, their muscles and dance.

Dolgozatom a klasszikus balett fontosságát vizsgálja a néptánc perspektívájából. A minden tánc alapjának nevezett klasszikus balett részt vesz a koordinációs készség fejlesztésében, fejleszti az izomzatot, összehangolja, logikus rendszerbe foglalja a végtagok és a fej munkáját. A legfontosabb, hogy a különböző gyakorlatok során a növendék tisztában legyen a helyes kivitelezés módjával és formájával, mozdulatai tudatosak, jól kontrolláltak legyenek,

melyeket aztán hasznosítani is képes lesz. Érdeklődéssel fordulok a néptánc és a klasszikus balett kapcsolata felé, ezért választottam dolgozatom témájaként a két műfaj közti kapcsolatot.

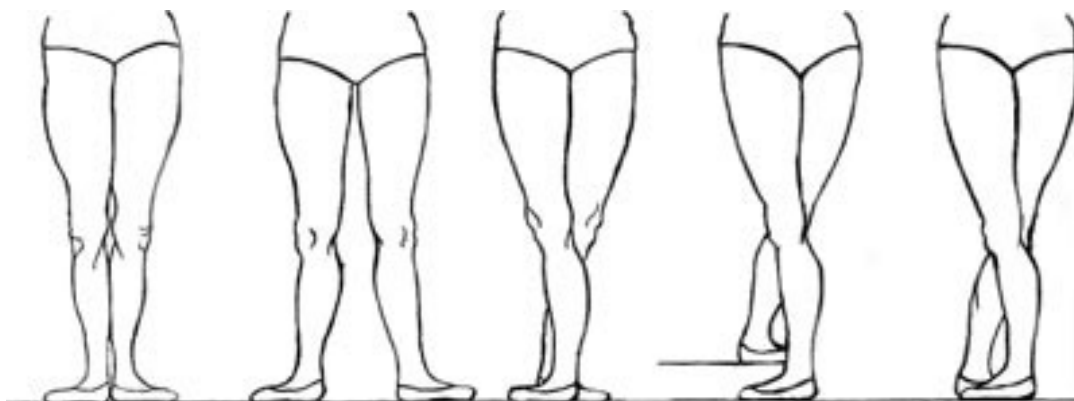
Kiemelt fontosságú szempontoknak tartom a technika azon alapjait, melyek segítségével a magyar néptánc különböző tájegységeinek motívumai technikai megvalósítás szempontjából könnyebbé tehetők. Ehhez nem tartom szükségesnek az óra-rendbe beépített balett órák bevezetését a néptánc profilú alapfokú művészetoktatási intézményekben, ám rendkívül fontosnak gondolom, hogy a tanulók találkozzanak a klasszikus balett technikájával és azon keresztül sajátíthassák el a megfelelő koordinációt. Így nem áll szándékomban a klasszikus balett órán végzett minden egyes gyakorlatot behatóbban vizsgálni vagy minden gyakorlatról szót ejteni. Kiemelten kívánom vizsgálni a fentiekben említett, az általam fontosnak tartott gyakorlatokat.

A testtartás, mint alappillér

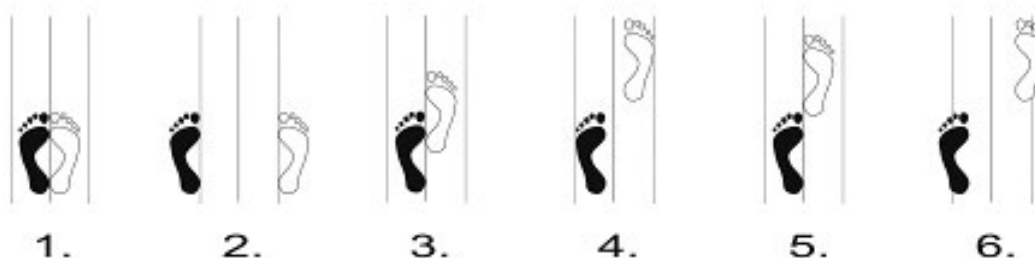
A táncos mozgás elsajátításához szükséges legelső feladat, a stílusnak megfelelő helyes testtartás megérettetése. Az egyetemi kereteken belül történő kilencéves táncművészképzés első évfolyamának egyik fő feladata a helyes testtartás, a láb- és karpozíciók megtanítása. Akár egyetemi, akár szakgimnáziumi vagy alapfokú, amatőr képzésről beszélünk, a testtartás megtanítását nem szabad félvállról venni. Nem csak azért, mert a helytelen testtartással végzett gyakorlat hosszútávon mozgásszervi problémákhoz vezet, valamint növeli a lehetőségét egy váratlan sérülésnek, hanem esztétikailag rontja a mozgás képét.

A klasszikus balett öt lábpozíciót (1. ábra) és négy alap kartartást és azoknak variációját használja – előkészítő helyzet, I., II., III. karpozíció. Ezen felül megkülönböztetünk úgynevezett *arabesque* helyzeteket is. „Az I. és II. pozícióban a két lábfő egyvonalban van, míg a IV. és V. pozícióban pontosan fedi egymást. Megtanítjuk a III. pozíciót is, bár azt a klasszikus balettben ritkán inkább a történelmi

¹ Kovács Márk Jenő 2020 *A klasszikus balett metodikai szempontjai az amatőr néptánc utánpótlás csoportok képzésében*. MA-szakdolgozat. Magyar Táncművészeti Egyetem.



1. ábra: A klasszikus balett lábpozíció



2. ábra: A néptáncban használt alaphelyzetek

társastáncban használjuk. A III. pozícióban a lábakat az V. pozíció szerint tartjuk, de a két lábfeő csak félig fedi egymást. Ezért ezt az V. pozíció előkészítésére is tanítjuk. Valamennyi pozíciót teljesen nyújtott és 180°-os szögben kifordított lábbal végeztetjük. Teljes talpon kell állni, a testsúly mindkét lábon egyenlően helyezkedik el. A bokák ne dőljenek be és a lábujjak a földön legyenek”.² A választott lábpozíció felvétele után az egész testet a munkavégzésnek megfelelő tónusba kell hozni. A bokákat a fent írt módon tartjuk, a térdet a combizom megfeszítésével átnyújtjuk. A hátat egyenesen tartjuk úgy, hogy a deréktáji szakaszt nem engedjük előre billenni. A bordák közti izmok segítségével zárjuk a bordakosarat, a vállakat lehúzzuk, a karokat a választott kartartásnak megfelelő pozícióba vezetjük. A fejet egyenesen tartjuk úgy, hogy a nyaki szakasz a gerinc folytatása legyen.

A néptáncban szintén ismerünk különféle lábpozíciókat (2. ábra). A különbség a csípőízületből történő kiforgatottságban rejlik, ugyanis a néptánc *parallel*, azaz párhuzamos lábtartást használ, melyek teljesen természetes helyzetek. Az autentikus tánc eredeti közege a falu, egy közösség, ahol a tánc különféle társasági alkalmakkor jelent meg.

² Sebestény 1997.

A parasztember soha nem tanulta iskolai keretek között a mozgás e fajtáját, teljesen autodidakta módon sajátította el a közösség, valamint a családja idősebb tagjaitól a lépéseket és a testtartást. Tudta, hogy tánca által ítélik meg a faluban, ez alapján van lehetősége akár a párválasztásra is. Ennek okán a néptáncoktatásban elvárt testtartásnak egyfajta büszkeséget és eleganciát kell sugározni. Fontos, hogy a hát egyenes legyen ezzel egyidőben a bordákat ne engedjük szétnyílni, a vállak pedig legyenek lehúzva. Természetesen a helyzetet nem lehet folyamatosan tartani, de ügyelni kell arra, hogy tánc közben a testtartás megőrizze eleganciáját. A balettben alkalmazunk különféle *hajlásokat* és *dőléseket*, melyeket a rúd- és középgyakorlatok során egyaránt használunk. Először érdemes csak felsőháti szakaszból gyakoroltatni a feladatot, hogy a növendék megérezze a mozdulatot. Ügyelni kell rá, hogy hajlás közben a vállak és a csípő egy irányba nézzenek, ne forduljanak el egymástól. A hajlásokat és dőléseket a rúdnál és középen is gyakoroltathatjuk. Középen végezve nehezebb, hiszen nem áll rendelkezésre az egyensúlyozásban segítséget nyújtó balettrúd. Ha a tanuló jól végzi a feladatot, akkor egyensúly-érzéke fejlődik, valamint a törzs- és hátizomzat erősödik. Úgy gondolom, hogy a klasszikus

balett gyakorlatai a legjobb módon erősítik meg a törzs mélyizmait, így az alapvetően néptánc irányultságú tanulók képesek lesznek megfelelően tartani felsőtestüket.

Karhasználat, mint a művészi kifejezés eszköze

A táncos mozgás egészét vizsgálva joggal megállapíthatjuk, hogy a karokkal végzett munka nagyban hozzájárul a művészi kifejezéshez. A felső végtagok helyzetét és koordinációját tekintve a fejlesztés szintén a képzés elején indul, ám nagyjából a IV., V. évfolyamra válnak a teremben végzett gyakorlatok táncos jellegűvé. A karpozícióknak a rúdnál és középen is nagy jelentőségük van, ugyanis nemcsak segítik a gyakorlat megvalósítását, hanem szép vonalat biztosítanak a testnek. A karokon kívül a kézfe tartásának módja is meghatározott: „A csuklóizülettel meghosszabbítjuk az alkart. Az ujjakat könnyedén nyújtjuk, az ujjtöveknél nem törjük meg a kézfe vonalát, és az ujjak enyhe gömbölyítése fejezi be a kartartást. A 2. és 4. ujj egyvonalban vannak, a kisujj valamivel kijebb és a középső ujj beljebb helyezkedik el. A hüvelykujjat a csukló vonalától hosszan tartva a tenyér közepe felé visszük és a középső ujjal közelítjük egymáshoz”.³ A legtöbb lépéshez, mozdulathoz meghatározott karpozíció tartozik. A karhasználat alapja a *port de bras* – azaz a karvezetés –, ugyanis az alsó- és felsőtest munkáját külön-külön képezzük. Összesen hat *port de bras*-t különböztetünk meg (+ *fél port de bras*). Fontos megemlíteni, hogy a *port de bras*-kat középen kezdjük tanítani és csak az első kettőt végezzük kizárólag karral. Az *I.*, *II.* és a *fél port de bras* kivételével a többi sokkal összetettebb koordinációt igényel. A kar munkáját hajlással, dőléssel, a vállöv elfordításával, esetleg lecsúszással kísérjük. A *VI. port de bras*-t, melyben az egy lábon történő lecsúszás szerepel, a magasabb évfolyamokban *grand tour préparáció*-jához is használjuk.

- I. port de bras** (I. évfolyam)
- II. port de bras** (I. évfolyam)
- III. port de bras** (I. évfolyam)
- IV. port de bras** (II. évfolyam)
- V. port de bras** (III. évfolyam)
- VI. port de bras** (III. évfolyam)
- fél port de bras** (I. évfolyam)

A megfelelő testtartás és a láb izomzatának fejlesztése csak egy része a tökéletes táncos

eszköztárának, ugyanis a helyes karhasználat biztosít művészi hatást és tökéletes harmóniát. A néptáncban túlnyomó részt csípőre vagy derékra helyezett kezet használunk, azonban a férfiak szolisztikus formájú táncaira – *verbunk*, *legényes* – jellemző a mellkas magasságában tartott kar, de előfordulhat egyszerűbb forma is, ebben az esetben a karok a test mellett helyezkednek el.

A legényes táncok alatt mellkas magasságban tartott karok (3. ábra) fontos szerepet töltenek be, mert munkájuk segít az egyensúlyozásban, a szükséges csípőhasználat megoldásában és az ugrások lendületvételében. Általános hibának tekinthető, hogy a tanulók gyakran nem tudják szépen, plasztikusan tartani karjaikat, amikor a tánc jellege a szabadon, ízlés szerinti használatot követeli meg. Ezzel szemben klasszikus balett képzésben részesülő növendék bátran és magabiztosan tudja használni a karjait tánc közben, mivel a *port de bras*-k és a karpozíciók gyakorlása megfelelően plasztikussá tették azokat. Megerősítették a hát- és vállizmokat, melyek segítségével hosszú időn át is képesek tartani karjuk egészét.



3. ábra: Mátyás István 'Mundruc' legényest táncol

3 Sebestény 1997.

Kiemelt fontosságú gyakorlatok

Kiemelt fontosságúnak tartok minden olyan gyakorlatot, melyek a balett terminológiáján keresztül lehetővé teszik a magyar táncdialektusok figuráinak fejlesztését. Nem kívánok minden gyakorlatot behatóbban vizsgálni, analógiát keresek a balett általam fontosnak tartott gyakorlatai és egyes néptánc-motívumok között, ezzel felállítva egy merőben új módszert a technikai kihívások célzott munkálására. Véleményem szerint a balettóra egyik legfontosabb része a fokozatosan felépített rúdgyakorlat. Sokan úgy gondolják, hogy ez csak bemelegítés, pedig az egész óra szerves részét képezi. Az amatőr utánpótlás csoportok néptáncóráinak bemelegítő részében remek lehetőség adódik kiragadni egy-egy feladatot a rúdgyakorlat folyamatából. Ám nemcsak a rúd mellett végzett feladatokkal lehet pozitív eredményeket elérni, a közép- és allegro gyakorlatok között szintén számos fejlesztő feladat található. Így a drámapedagógiai, a népi gyermekjátékok, az erőnléti-tréning és a *Molnár-technika* mellett lehetővé válna a klasszikus balett beépítése az amatőr képzésbe. Mindez úgy gondolom, egyszerű hatással lenne az amatőr műhelyekben tanuló gyerekek táncos mozgásának egészére.

Mivel a balettóra a rúdgyakorlattal indul, így az általam kiemeltnek tekintett gyakorlatok vizsgálatát ezzel a feladatcsoporttal kívánom indítani. A későbbiekben említést teszek néhány gyakorlat középen végzendő formájáról, a forgások sajátosságáról, illetve egy-egy hasznos allegro feladatot is megemlítek.

Demi és grand plié

„Az exercise az öt pozícióban végzett pliével kezdődik. Itt engedjenek meg egy kis kitérést. – Az, hogy a pliéket az első pozícióval kezdve sorjában tanítjuk nem véletlen és nem üres hagyomány. Noha e kérdés körül megoszlanak a vélemények és vannak, akik azt tanácsolják, hogy II. pozícióban történő pliével kell kezdeni a gyakorlatot, ezt a nézetet nem tudom osztani”.⁴ Az óra kezdő gyakorlata, a **plié** a maga összes formájával valójában egy bemelegítő gyakorlat, amely a bokáizülettől kezdve a térden át a csípőizületig mindent átmozgat, amennyiben intenzíven történik a munka, minden izmot bekapcsol, erősíti a combizomzatot és nyújtó hatást biztosít az Achilles-ín számára. A helyes kivitelezésről

⁴ Vaganova 1951.

két kiváló mesternő így fogalmaz (1998): „A *demi plié*-nél a térdeket folyamatosan hajlítjuk addig, amíg a sarkat a földön tudjuk tartani. A térdeket a lábfej irányába nyitjuk. A medencét nem engedjük hátra, a gerincoszloppal együtt egyenesen tartjuk. A térdnyújtás is folyamatosan történik”.⁵ A **grand plié** pontos megvalósítása azonos a **demi plié**-jével, a számottevő különbség azonban a sarkak megfelelő időben történő felemelkedése. Kivételes eset a II. pozícióban végzet **grand plié**, ugyanis ekkor a sarok nem emelkedhet el.

A **Nyugati** vagy **Dunai táncdialektusra** jellemző, a motívumkészlet egyszerűsége. Megfigyelhető, hogy a táncok formavilága kötöttebb, mint a Tiszai és az Erdélyi dialektusban. Jellemző táncok, az ugros, az eszközös táncok, a verbunk, a leánykarikázó, illetve a lassú és friss csárdás. A lassú csárdás ezen a vidékeken többnyire lenthangsúlyos, a motívumokat tekintve szegényes figurakészlettel bír. A friss ezzel szemben gazdag, egylépéses, buktatós, lippentős, aprózó lábfigurákból és játékos csalogatásokból áll. Rábaköztől egészen Somogyig, a Mezőföldön és Sárközön keresztül a friss alapmotívumai a tánc lenthangsúlyos jellege miatt nagy és intenzív „**plié**-ket” követelnek meg. A tánc szerves részét képező aprózó lépések a férfiak részéről **staccato** jellegűek, a nők lépései ezzel ellentétben valamivel lágyabbak. Megvalósításuk szempontjából fontos, hogy a figurák zenében történő elhelyezkedése tökéletes legyen. Ehhez szükséges a lábak gyorsasága és a figurák leszorítása, ami fejlett combizomzatot követel és a **plié** gyakorlattal kiválóan fejleszhető. A játékos somogyi kanásztánc is rengeteg díszítőelemként használt guggolást tartalmaz, amihez feltétlenül szükséges az erős és rugalmas combizom és a tartott derék mivel, ha többet kell egymás után elvégezni, ezek segítenek a táncosnak és nem utolsósorban esztétikussá teszik mozdulatait.

Battement fondu

A **fondu** egy jóval összetettebb gyakorlat, mint a **plié**. Folyamatos térdhajlításból és térdnyújtásból áll (4. ábra). Míg a **demi- és grand plié** gyakorlat alatt a térdhajlítást mindkét lábbal egyszerre végezzük, addig a **fondu** gyakorlat közben mindez egy lábon történik. A súlyláb pumpálása megerősíti az izmokat és felkészíti a testet az egy lábon történő ugrásokra. A súlyláb **plié**-be ereszkedik, mialatt a szabadláb hajlít úgy, hogy közben **sur le cou-de-pied**

⁵ Bretus–Zórándi 1998.

helyzetbe kerül. E helyzetnek a **plié** legmélyebb pontján kell megszületnie. Ezután a két láb nyújtása egyidejűleg történik, de csak talpon, **relevé**-ben a súlyláb térd előbb nyújt, hogy a szabadláb nyújtásával egyidőben legyen kész. A boka nem dőlhet be, **plié** helyzetben a térd erőteljesen kiforgatott, a medence és a gerinc egyenes. Az **en dehors** folyamatos megtartása érdekében az előre **fondu**-t sarokkal, a hátra **fondu**-t térdrel nyitjuk, az **à la seconde**-ba történő nyitáskor arra kell ügyelni, hogy a súlyláb és a szabadláb pontosan egyvonalban legyen. Több formája is létezik a gyakorlatnak például a **double fondu**. Mindezt végezhetjük talpon, féltalpon és pőzokban egyaránt.



4. ábra: A battement fondue folyamata

A néptánc ugrós jellegű táncaihoz, dunántúli frisscsárdásaihoz és szőlisztikus férfitáncjaihoz elengedhetetlen a jól megerősített combizom. A **fondu** gyakorlat az izomerő fejlesztésén kívül remekül használható a végtagok összehangolt munkájának finomítására is. Ez nemcsak a koordinációra van jótékony hatással, hanem a tanuló koncentrációs képességét is nagymértékben igénybe veszi. Az erdélyi forgatócs tánccok fő jellegzetessége, hogy a páros viszonyok rendkívül gyorsan változnak a

tánc speciális figuráinak köszönhetően. Nemcsak a lánnyal történő együtt táncolásra kell összpontosítani, hanem a kar-láb koordinációra is, hiszen míg a férfi karjával meghatározott módon forgatja a lányt, lábaival különböző ritmikájú figura-sorozatokat végez. Az ilyen, és ehhez hasonló anyagokat a művészeti alapiskolákban többnyire magasabb korosztályban tanulják a diákok. Habár ekkorra már rendelkeznek néptáncos előképzettséggel, sokuknak nehezebbé válik az egy időben több dologra koncentráció. Általános hibának mondható, hogy esetleg amennyiben a tanulónak sikerül elsajátítania a lépéseket, azt a karmunkával igen nehezen vagy akár egyáltalán nem tudja összehangolni. Úgy gondolom, hogy a **fondu** gyakorlat a koordinációban való jártasság elsajátításához kitűnő eszközként szolgálhat. A magyarság táncos nyelvtérleteinek összességét tekintve számos olyan figura található, mellyel a test jókora magasságban emelkedik a földről. Szinte minden tájegység anyagában megtalálható legalább egy-egy ilyen motívum. A jó táncos onnan ismerszik meg, hogy nem csak az ugrás magasságával törődik, hanem ügyel a visszaérkezés technikájára is. A balett szempontjaival ellentétben nem lényeges a lehetőleg minél halkabb földre érkezés, ám fontos, hogy a tánc esztétikus maradjon, és az érkezés következtében ne történjen sérülés. A sokat emlegetett combizom kidolgozására a **plié**-n kívül a **fondu** gyakorlat is tökéletes.

A következő kiemelt gyakorlat eltér az előzőktől, a **legato** jelleget felváltja a **staccato**. A gyakorlatok sorrendjét tekintve, már megtörtént az ízületek és izmok bemelegítése, most következhet a fürgeség képességének elsajátítása.

Battement frappé

A **battement frappé** kettő **staccato** jellegű mozdulatsorból áll, ami a szabadláb térdhajlítását és térdnyújtását foglalja magába. A gyakorlatot a legtöbb esetben féltalpon 35°-os nyitással végezzük, a kezdő forma viszont talpon, lábujjhegygel a földet érintve történik. A **frappé**-nál a behajlított szabadláb helyzete az úgynevezett **sur le cou-de-pied** helyzet, melyet már a **fondu** gyakorlatnál említettem. Elöl pozícionál a szabadláb kisujja a súlyláb bokacsontja előtt helyezkedik el úgy, hogy a lábfejt közben erőteljesen lefeszítjük, a térdet pedig oldalra húzzuk. Hátult tartott helyzetnél a spicc a súlyláb bokacsontja mögött helyezkedik el oly módon, hogy a lábfejt



5. ábra: Eleki adatközlők tánca

a bokaízület előre nyomásával íveljük hátrafelé.⁶ A gyakorlat sajátossága a kizárólag *frappé* gyakorlatban használt *átfont sur le cou-de-pied*.

Az ezt követő fázis a térd nyújtása, ahol a láb *sur le cou-de-pied*-ből pontosan 35°-os magasságra emelkedik. A helyzet nyitása erőteljes és hirtelen történő. Abban az esetben, amikor *à la seconde*-ban dolgozunk, fontos, hogy a szabadláb combját teljesen mozdulatlanul és kifelé forgatva tartsa a tanuló. Az elől és hátul *frappé*-nál viszont nem tudjuk mozdulatlanul tartani a combot. Talpon és féltalpon, esetleg a két lehetőség kombinálásával is végezhető a gyakorlat, így a vádli nagymértékben fejleszhető. A gyakorlat közben lényeges az erősen tartott törzs és feszített állóláb. Közben ügyeljünk rá, hogy ne engedjük a testsúlyunkat a medencénkire. Általános hiba, hogy a növendékek nem tartják megfelelő módon a felsőtestüket, emiatt a feladat végzése közben a felsőtest imbolygása figyelhető meg. A törzs és a derék tartására, az állóláb átnyújtására mindig hívjuk fel a figyelmet. A *frappé* mennyiségét érdemes növelni vagy a kísérő zene tempóját enyhén felgyorsítani, azonban vigyázni kell rá, hogy ne terheljük túl a súlylábát, hogy a gyakorlat technikailag megoldható maradjon.

A *battement frappé* legfontosabb kiegészítő gyakorlata a *petits battements sur le cou-de-pied*. „Kiindulás *sur le cou-de-pied* helyzet. Innen végzünk a jobblábbal egy sor rövid, gyors ütést a balsarok előtt *sur le cou-de-pied* helyzetben. Az ütést a lábujjakkal végezzük, az alsólábszár szabadon mozog. Ezt a gyakorlatot rendszerint csak akkor vesszük, ha a lábak már jól fejlettek. Általában

csak a felsőbb osztályok végzik”.⁷ A legfontosabb szempont, hogy a lábszárát kizárólag függőleges helyzetig nyitjuk a gyakorlat folyamán. A lábszár fűrgeségének fejlesztésére ez a gyakorlat a legmegfelelőbb. Nemcsak fejleszti az alsó végtag sebességét, hanem segít a dinamikus megfogott lábfigurák kivitelezésében is.

A Magyarországon élő román nemzetiségek táncai közül a Békés megyei Eleken gyűjtött anyagok számtalan lábfigurát tartalmaznak. A *lunga* olyan párban, vagy férfszóló jelleggel előadott tánc, mely közben a lábszár dinamikus munkája meghatározó. Ez magának a táncnak a stílusjegye. Habár a legvirtuózabb figurák, például az eleki születésű, az „A Népművészet Ifjú Mestere”, valamint „Örökös Aranysarkantyús Táncos” díjjal kitüntetett **Gál László** (1963–2017) figurája az úgynevezett „nagytekerő” rendkívüli mértékben igényli az intenzív csípő munkát, megvalósításához mégis elengedhetetlen a lábszár útjának tudatos és dinamikus irányítása. A „Népművészet Mestere” és a mai napig aktívan táncoló, 1935. május 10-én szintén Eleken született **Szabó Péter (Petru Sabo)** saját figurája sok kopogós motívumot tartalmaz. A koppintások után a láb dinamikus változtatja helyzetét, ami a 85 éves adatközlő mozgásában idősora ellenére kitűnően megfigyelhető. Bizonyos helyzetek nagymértékben hasonlítanak a klasszikus baletben fellelhető *rendkívüli sur le cou-de-pied* és *passé* helyzetekre (5. ábra), természetesen azzal a különbséggel, hogy csípőízületből nem történik kiforgatás és a lábfo sincs lefeszítve.

6 Sebestény 1997.

7 Vaganova 1951.

A balett metodikában hangsúlyozott jelentőséget tulajdonítunk a vállak és a csípő – a bizonyos „négy pont” – folyamatos összekapcsolására. A csípő és a vállöv a legtöbb pózban a test irányának megfelelően tartott. Az egyetlen kivétel a **IV. arabesque**, ahol a vállöv a csípőhöz képest elforgatott helyzetben áll. Természetesen a „négy pont” szabálya a **frappé** gyakorlat alatt is érvényben van, tehát a mozdulatokat kizárólag lábbal végezzük, a derék és a törzs egésze mozdulatlan. A fent említett eleki táncanyag igen virtuóz, ritmikus. Egyes figurái a csípő használata nélkül elvégezhetetlenek, de a tanulási folyamat részét kell képeznie a lábszár helyzeteinek és robbanékonyságának megtanítása. Az a növendék, aki tisztában van a **battement frappé** kivitelezésének módjával, a **sur le cou-de-pied** helyzetekkel, lábszárát képes a comb elmozdulása nélkül használni, akadálytalanul el fogja sajátítani az eleki táncanyag összes fortélyát.

Ám a néptáncot tanulók nemcsak a fenti példa okán találhatnak értelmet a **battement frappé** technikájának elsajátításában. A hazánk határain belül és kívül élő cigány etnikumok a mai napig őrzik archaikus szokásaikat, melyek közül a tánc sem kivétel. Magyarországon főként a keleti országokban, de **Szeged környékén** és **Zala megyében** is gyűjtöttek cigánytáncokat a kutatók. Határainkon kívül **Kárpátalján** és **Erdélyben** a **Maros mentén** a legélénkebb ez a fajta kultúra. A tánc rengeteg lábfigurát tartalmaz, melyek igen virtuóznak. Ezeket a nők és férfiak egyaránt táncolják, persze nemek szerint más-más a készlet. A férfiak a figurázás mellett rendkívül ritmikus csapásokat illesztenek táncukba, amik sok esetben teljesen improvizatíván születnek. A **frappé** technikájához a legközelebb egyértelműen a lábfigurák állnak, melyek laza, de mégis felettebb feszes, dinamikus lábmunkát követelnek meg. Tánc közben a lábszár hirtelen és erőteljesen változtatja helyzetét. Nyilvánvalóan ezek az emberek sosem találkoztak **frappé**-val, hanem egészen kicsi koruk óta ezeket a figurákat táncolják, gyakorolják. Az amatőr iskolák képzési rendszerében mind az **eleki** mind pedig a **cigány táncanyag** felsőbb korosztályban jelenik meg, ugyanis muzikálisan és tánctechnikailag is magasabb fejlettségi szintet követel meg. Véleményem szerint a néptáncóra bemelegítésébe illesztett **battement frappé** segítségével célzott fejlesztés valósítható meg minden olyan táncanyag javára, mely igénybe veszi az alsó lábszár dinamikus munkáját.

Rond de jambe en l'air

„A *rond de jambe en l'air* rendkívül fontos mozdulat, amely igen komoly szerepet játszik a test további klasszikus képzésében. Rendkívül pontosan kell végezni és a térdízület legkisebb rángását sem szabad megengedni, mert ebben az esetben az izmok nem tudják teljes mértékben kiaknázni a gyakorlat hasznát. A jól gyakorolt *rond de jambe en l'air* a felsőlábszárát erőssé és keménnyé teszi, az alsólábszár pedig minden forgató mozdulatban engedelmessé válik (...) Ezenkívül a jólképzett alsólábszár engedelmes és hajlékony eszköz, amely minden lábmozdulatnak színt tud adni”.⁸

A **rond de jambe en l'air** egy levegőbe leírt félkör térdízületből, mialatt a comb teljesen mozdulatlan. A lábat **à la seconde** helyzetben tartjuk 45 vagy 90°-on. A kiindulási helyzet után a térd behajlik és a spicc hegyével érintjük a vádli közepét úgy, hogy a mozdulattal félkört írunk a levegőbe. Tudnivaló, hogy az érintés után nem áll meg a mozdulat, hanem egy hirtelen történő nyújtással – **akcentus** – vezetjük vissza a lábat **à la seconde**-ba. A mozdulat a vádli érintés végeztével is folyamatos marad. A csípőízület nem mozog, a comb is mozdulatlan, csak a lábszár végzi a munkát. Rendkívüli precizitást igényel a gyakorlat, a térdízület legkisebb rángása sem megengedett. A tökéletes **rond de jambe en l'air** a combizmot erőssé, a lábszárát pedig engedelmessé teszi.

Ez az eszköz a néptáncban is kitűnően használható, leginkább az erdélyi férfitáncok előadásában, valamint minden olyan tájegység táncában, ahol megjelennek a lábtekerések. Szék városának legismertebb férfitáncai a **sűrű- és ritka tempó** számtalan lábkört tartalmaznak. Ha egy ember táncra elnyerte a közösség tetszését azt mondták róla: „A lába kicsipkézi a levegőt!”. A mondás találoan tükrözi mennyire fontos a lábszár kifinomult, plasztikus és tudatos koordinálása. Ám nem csak Szék az egyetlen erdélyi település, melynek szőlisztikus férfitáncában megjelenik a **rond**. Mezőség és Kalotaszeg falvaiban a **lassú- és sűrű magyarok**, **legényesek** és **verbunkok** nagy mennyiségben tartalmaznak lábköröket. A magyar néptánc sokszínűségének megfelelően kivitelezési módjuk más és más. Esetenként a combizom és a csípő tarott, a körzést csak a lábszár végzi, máskor csípőízületből történik a „**fűcsanás**”. A felsorolt tájegységek és tánc típusok igen közkedveltek a néptáncmozgalomban a táncok lendületessége és a sodró zenei hangzás okán. A tanuló ezért egészen fiatalon tizenégy, tizenöt évesen

⁸ Vaganova 1951.

kezdenek megismerkedni az említett anyagokkal. Tulajdonképpen ebben a korban találkoznak először a komolyabb technikai követelményekkel bíró táncokkal, mind a páros, mind pedig a szólisztikus formát tekintve. Nagyon fontos, hogy ekkora már kialakuljon bennük a megfelelő testtudat, melynek segítségével képessé válnak magas fokon koordinált mozdulatok elvégzésére. Mivel e táncípusok nagy felkészültséget igényelnek, úgy gondolom, hogy a lábszárak idomítására a legjobb módszer a tanulók megismertetése a *ronde de jambe en l'air* gyakorlattal. Így fejlett izomzatú, dinamikus és jól kontrollált comb- és lábszár munka hozható létre, mellyel „a magyar néptánc királya” a *kalotaszegi legényes* fizikailag nem jelenthet kihívást egyetlen tanuló számára sem.

Grand battement jeté

A *grand battement jeté* a rúdgyakorlat utolsó feladata. A szabadláb útját vizsgálva megállapíthatjuk, hogy ez egy összetett gyakorlat, hiszen magába foglalja a *battement tendu* és *jeté* valamennyi szempontját. Megvalósítása a *jeté*-vel hasonlatos, azzal a különbséggel, hogy a láb minimum 90°-os magasságba lendül. Ez a fajta lábdobás a néptáncóra bemelegítésének részeként többféle funkciót tölthet be.

A feldobás és zárás minden esetben *tendu* helyzetben keresztül áthaladva történik. A láb fellendítése erőteljes, lendületes, míg a lezárás mozdulatának dinamikai megoldása a 45°-os magasságot elérve enyhén visszatartott.⁹ A gyakorlat alatt a medence teljesen mozdulatlan. „Ha a láb önállóan képes mozogni anélkül, hogy más izmokat is belevonna a munkába, akkor a törzs teljesen nyugodt tud maradni”.¹⁰ Az állóláb térdízülete átfeszített, gyakorlat közben az egész testtel történő felfelé törekvés érzete dominál, amit az *V. pozíció* zárásának pillanatában is meg kell őrizni. Így a derekat a *grand battement jeté* alatt végig erősen kell tartani, a testsúlyt a *jeté* zárásának pillanatában sem szabad ráereszteni a lábakra.

A megfelelően kivitelezett *grand battement jeté* szép vonalat kölcsönöz a szabadlábnek. Lényegét tekintve segít a lábak és a törzs izomzatának megerősítésében, valamint a szabadláb lendületeségének és függetlenítésének fejlesztésében, ami a nagy ugrások lendületvételét, ennek okán a megfelelő magasság elérését eredményezi. Az erdélyi

9 Bretus–Zórándi 1998.

10 Vaganova 1951.

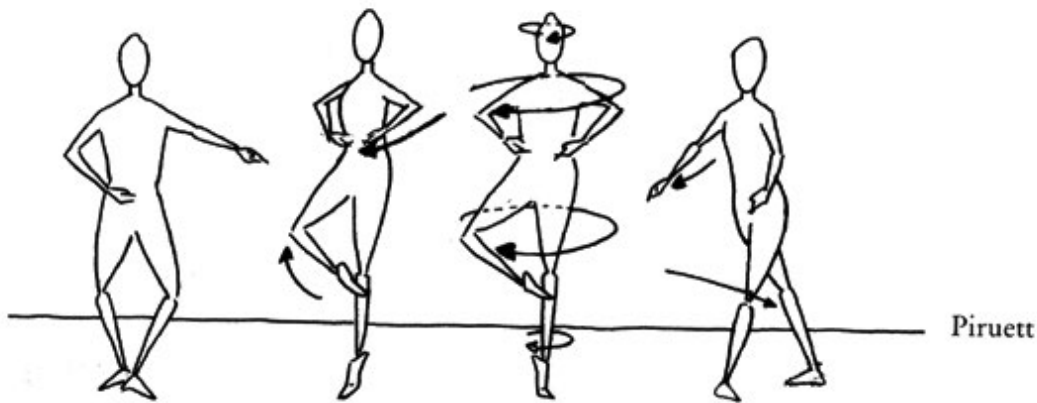
férfitáncok nem csak lábköröket, hanem *olló* motívumokat is tartalmaznak. Az ugrást az egyenes úton fellendített láb és az adott tájegységnek megfelelő felsőtest munka segíti. Ezután a lábak cseréje lehetőleg a legmagasabb ponton történik. Lendítéskor és a levegőben nem minden esetben követelmény a térd és a lábak átfeszítése, kinyújtása. A lényeg a láb lendítése és a súlypont emelkedése. A *kalotaszegi legényesben* a láb vonala nyújtottabb, a mezősegi és széki táncokban valamivel hajlítottabb és a felsőtest munkája is jobban kiveszi a részét az *olló* megvalósításában. Úgy gondolom, hogy a *grand battement jeté* alapszintű ismerete és rendszeres gyakorlata felkészíti a tanuló testét az *ollók* kivitelezésére. Valamennyi tanuló a lábdobásoknak köszönhetően könnyebben megérzi a végtagok helyes és lendületes munkáját, ami segít a néptáncban használatos súlypont emelkedésében is.

Ebben a fejezetben olyan gyakorlatokat igyekeztem bemutatni, melyek meggyőződésem szerint a néptáncot tanulók technikai felkészültségét célzottan fejlesztik. Úgy gondolom, hogy az általam kiemelt feladatokban remek kapcsolódási pontok találhatóak a néptánc bizonyos tájegységeinek figurakészletével. A kívánt hatékonyság elérése érdekében az elsődleges feladat megismertetni és megszerettetni a gyerekekkel a klasszikus balett módszerét és rendszerét, elmagyarázni nekik a balett és a néptánc lehetséges összefüggéseit a gyakorlatok alapszintű megtanításával.

A forgás

A *tour* kifejezést akkor használjuk, amikor a test egyarában állva fordulatot tesz a saját tengelye körül.¹¹ A forgás irányát tekintve *tour* lehet *en dehors* vagy *en dedans*, ezen belül indíthatjuk *II.*, *IV.* vagy *V.* pozícióból, a lezárás pedig *IV.* vagy *V.* pozícióban esetleg térdelő helyzetben befejezve valósulhat meg (6. ábra). Egy másik csoportot alkotnak a *grand tour*-ok. Ebben az esetben a szabadláb *sur le cou-de-pied* vagy *passé* helyzet helyett a levegőben 45° vagy 90°-on tartva helyezkedik el. A *tour* elsajátításának folyamata a *preparáció* tanításával kezdődik. Feladata, hogy előkészítse a *balance* helyzetet, kidolgozza a talpról féltalpra történő felpattanás technikáját. A felpattanás pillanatában a súlylábát teljes mértékben átfeszítjük és a legmagasabb féltalpra húzzuk fel magunkat. A szabadlábát dinamikus felkapjuk *rendkívüli*

11 Vaganova 1951.



6. ábra: Tour sur le cou-de-pied V. pozícióból IV. pozícióba érkeve

sur le cou-de-pied helyzetbe, a térdet kihúzzuk oldalra. A forgás elsajátításának kezdetekor a *sur le cou-de-pied* helyzet az *en dedans tour*-nál is elől van, ám magasabb technikai szinten a szabadlábát előre és hátra is húzhatja a tanuló. A karokat ezalatt nem feszítve, de tartva *előkészítő helyzetből I. pozícióba* lendítjük. Amennyiben a lapockát és a vállakat lehúzzuk a karok könnyen a *tour*-nak megfelelő magasságba kerülnek, plasztikussá és jól tartottá válnak, így kellő lendületet kölcsönöznek a forgásnak és segítik az egyensúlyi helyzet megtalálását. Már a *preparáció* alatt rendkívül fontos, hogy a test „központját” felhúzzuk, a bordakosarat pedig igyekezzük összeszorítani, hogy a test egyenes tengelyt képezzen. A derék ne legyen homorú, a hasfal pedig ne szaladjon előre. Ezután a kívánt induló pozícióba leengedve a szabadlábát *demi plié*-be ereszkedünk, majd a *plié*-t, mint egy rugót összenyomva felpattanunk a forgáshoz, közben minden izmot aktívan használunk. A *tour gyakorlat* befejezésekor a szabadlábát a lezáráshoz választott pozícióba vezetjük és *demi plié*-be ereszkedünk úgy, hogy közben a felsőtesttel felfelé törekszünk. Ez segít lefékezni a forgás lendületét. A karokat folyamatosan nyitjuk *I. pozícióból*, hogy 135°-os szélességben alacsonyan tartott *II. karpozícióba* kerüljenek a lezárás pillanatában, a fejet pedig az elől lévő láb irányába fordítjuk.¹²

A tökéletes *tour* megvalósítása szempontjából nagyon fontos a fejkapás. A fejet aktívan forgatni kell, de nem szabad engedni, hogy billenjen, elmozduljon a függőleges tengelyéből. A tekintettel egy pontra kell összpontosítani anélkül, hogy közben másfelé néznénk. A fejkapás mellett fontos a karok

által adott lendület és a szabadláb térdének oldalra történő kihúzása, ami *en dehors tour* esetén szintén segíti a fordulatot. A súlyláb sarka a *tour* indításaakor sem csúszhat hátra, *en dehors helyzetben* kell maradjon. Ezzel ellentétben az *en dedans tour*-nál a súlyláb sarkának erőteljes tolása szükséges. A *tour*-ok kivitelezése alatt minden átfeszített súlylábán, magas féltalpra emelkedve történik. A forgás alatt a testben egy folyamatosan fölfelé törekvő érzésnek kell megszületnie. A lezárás előtt szintén meg kell emelkedni és törekedni kell arra, hogy féltalpon felfekessük le a *tour*-t. Mindezt végezhetjük *en face* és *épaument*-ban is.

A forgások másik típusát képezi a diagonálisan haladó fordulatok csoportja. Ezek közül néhányat a néptáncosoknak is ismerniük kell, melyek nem másak, mint a *tour pas de bourrée* és a *tour chainé*. A két különböző forgást tekintve a lábak munkája más és más. A *tour pas de bourrée* fordulata *V. pozícióban* történik, ugyanakkor *chainé* közben a lábakat párhuzamosan tartjuk. A fordulatot a *tour pas de bourrée* esetében magas féltalpon végezzük, a fejet pedig a haladás irányába egy pontra kapjuk. A diagonál forgásokat végezhetjük körben haladva is. Ez a forma nagyon hatékony a lányok képzését tekintve például a *kalotaszegi* vagy *székelyföldi* táncok helyes elsajátításához.

Vitathatatlan, hogy a forgás a táncművészet minden ágában nagy jelentőséggel bír. Ez a néptáncművészetre gondolva is megállja a helyét. Mivel alapvető táncos feladat, jó, ha az alapfokon tanuló növendékek is képzetek benne. A kihívást tapasztalatom szerint a fejkapás jelenti. A *balance* helyzet megérezése rövidebb időt vesz igénybe, hiszen a jól formálható

12 Bretus–Zórándi 1951.

izmoknak köszönhetően a tanulók hamarabb ráéreznek a megfelelő tartásra. A fejkapás számukra olyan mozdulat, mely ösztönösen távol áll tőlük.

Amennyiben a néptánc olvasatában forgásról beszélünk, olyan formára kell gondolni, mikor a férfi és a nő összekapaszkodva bizonyos fogásmódok szerint forog. A különböző tájegységek stílusainak megfelelően a forgástengely eshet a páros viszony középpontjába, ám a legtöbb esetben a férfi helyzete meghatározó, így ő válik tengellyé. A balett forgásainak technikája leginkább a lányok táncában használható. *Mezőségen* és *Kalotaszegen* számos kar alatti forogás díszíti a párostáncot. Ilyenkor a nő a férfi karja alatt a saját tengelye körül pördül, fordul meg. *Kalotaszegen*, mikor a férfiak *csárdás* vagy *szapora* közben csapásolnak, megbontják a páros formát, a nőket elengedik, így ők önállóan variálhatnak csárdáslépéseket és fordulatokat. Párjuk figurázása alatt akár tizenhárom saját tengely körüli fordulatot is végezhetnek ugyanabba az irányba. A fordulat teljesen egyenletesen, két lábon történik, melyek közben nincsenek teljesen kinyújtva. Fejkapás nincs, ellenben a zene tempójának megfelelően igen sebesen, egyenes testtartással kell végrehajtani a forgást. Ebben segít a lábak szűk pozíciója, a lapockák és a vállak lehúzása, illetve a forgás irányával ellentétes oldalon tartott kar, esetenként mindkét kar. *Nyárád mentén*, a *Kisküküllő völgyében* és a *Felső-Maros vidékén* élő székelyek figurálisan gazdag tánca a *forogató*, melyet *marosszéki* vagy *vármegyés* néven is ismernek. Eredete egészen a reneszánsz korig vezethető vissza. Legjellegzetesebb motívumai a „összerázó” és a „vármegyés”. A tánc fő részét a nő forogtása, pördülése alkotja, mely lenthangsúlyos és sokkal hirtelenebb történik, mint *Kalotaszegen*, tehát joggal nevezhetjük pördülésnek. Különlegessége, hogy a nő a párját tekinti frontiránynak, emiatt a párviszony folyamatosan változik. A *diagonál tour*-ok által elsajátított szempontok nagymértékben segíthetik a *forogató* táncok technikájának megértését. A tudás birtoklásával a lányok könnyebben ráérezhetnek a pördüléssel történő haladására, melyet a *marosszéki* közben köríven kell elvégezni. Tehát a balett forgástechnikájának alapismerete csakis előny lehet a néptáncot tanulók számára, melyet aztán a fent leírt módon alkalmazni is tudnak. Fontos a rendszeres gyakorlás, hiszen a szempontok megvalósítása messze áll az autentikus néptánc hagyományaitól. Ezért a *tour* minden mozdulatának bele kell ivódnia a növendék tudatába és izomzatába, ugyanis a forgás kivitelezéséhez elengedhetetlen a magabiztosság.

Allegro

Az ugrások összetett koordinációs feladatok számos variációs lehetőséggel, ezért a balett legnehezebb elemei közé tartoznak. Magasat ugrani nem elég, a mozdulatnak könnyedséget kell tükröznie. Egy ugrás folyamata négy részre bontható, a preparációra, az elemelkedésre, a levegőben megtartott pózra és az érkezésre. Az elemelkedést minden esetben *demi plié*-be ereszkedéssel kezdjük, és annak szempontjait megtartva végezzük. Rugóként használjuk a *demi plié*-t és a legmélyebb pontjából indítjuk az ugrást. Az elemelkedésben nagy erő kifejtéssel részt vesz a lábfej is, így azt minden esetben le kell feszíteni, amint elhagyjuk a talajt. Ez abban is segít, hogy magasabbra tudjunk ugrani. A karok összehangolt munkáját a lendülevétel fokozására használjuk. A karokkal *belégzést* végzünk és *demi plié*-be ereszkedünk, majd a felugrás pillanatában indítjuk a *port de bras*-t, ezzel lendületet adva az egész testnek. A levegőben a karok és a fej használta határozza meg a mozdulat vonalát. Az ugrásból történő megérkezés is nehéz feladat. „Puha, rugalmas és folyamatos”. Ezzel a három szóval lehet legjobban jellemezni az érkezést, mely talán nagyobb kihívást jelent az érkezésnél. Ennek kidolgozásához minden szempontnak egyszerre kell érvényesülnie. Az első mozzanat, hogy *spiccen* át talpra gördülünk, majd az érkezés után folyamatosan mélyítjük a *demi plié*-t. A mozdulat a *plié* legmélyebb pontján sem áll meg, hiszen a mélyítés a következő ugrás indítását készíti elő. Érkezéskor a karokat a gyakorlatnak megfelelő pózban tartjuk.¹³ A különféle gyakorlatokat *battirozással* nehezíthetjük. Ilyenkor a combtöbblől erősen kiforgatott lábakat próbáljuk egymással „összeütni”. Vaganova szerint a *battu* a tánc legnehezebb feladata (1951), ám én a néptáncosok fejlesztésének lehetőségeit keresve nem tartom fontosnak a további vizsgálatát: „Az ütések a táncba ragyogást, virtuozitást visznek, mert a battirozás nem tűr meg semmiféle hanyagságot, sem felületes előadást, sem leegyszerűsítést, másképpen elveszti értelmét”.¹⁴

Az ugrásokat két csoportba sorolhatjuk. Az elemozdulást tekintve beszélhetünk csak felfelé, vagy felfelé és haladó gyakorlatokról. Ám ezen felül az ugrásokat az alábbi négy csoportra bonthatjuk:

1. két lábról két lábra történő ugrások
2. két lábról egy lábra történő ugrások

13 Bretus-Zórándi 1998.

14 Vaganova 1951.

3. egy lábról két lábra történő ugrások
4. egyik lábról a másik lábra történő ugrások.¹⁵

A klasszikus balett ugrásait tanulmányozva megállapíthatjuk, hogy az összes izom aktívan vesz részt a munkában, ezért a táncosnak meg kell tanulnia a legjobb tudása szerint koordinálni a testét. A magyar táncművészetben túlnyomó részt olyan motívumokat találunk, melyek során legalább egy láb emelkedik a talajtól. Így csekély vizsgálódás is elegendő ahhoz, hogy megállapíthassuk, a néptáncban erős és rugalmas combizom és vádli szükséges. Ezt nemcsak a rúdgyakorlatok, hanem a balett ugrás-anyaga is remekül fejleszti, hiszen az izmok folyamatosan aktív állapotban vannak. Az alapfokú iskolában nem érdemes komplikáltabb gyakorlatokat tanítani. Néhány kis és közepes ugrás technikája által a tanulók megtanulhatják irányítani testüket a levegőben. Erre legfőképpen azért van szükség, mert a gyakorlatoknak köszönhetően képesek lesznek összehangolni a karok mozgását az ugrásokkal, valamint kellő mértékben átfeszíteni lábukat, lábfejükkel a levegőben spiccelve. Az alapfokú képzésben részesülő tanulónak is illik tudni, hogy amikor „olló”-zik, vagy **haidau**-t táncol, akkor is ugyanazon szempontokra figyeljen, mint amiket a balett gyakorlatokon keresztül elsajátított. Az emelkedés alatt a láb legyen nyújtott a lábfej pedig tartott. Amennyiben a tanult táncmozgás-anyaga nem igényli, semmiképpen ne legyen visszafeszített, úgynevezett **flex** állapotban. Így érheti el a pedagógus, hogy tanítványai lábának szép vonalat formáljon, hiszen az mutat a színpadon és technikailag a nyújtott láb fellendítése emeli magasabbra a felugrást.

A gyakorlatok nem csak az izomzat pozitív alakulására vannak hatással. Ha egy tanuló felismeri a gyakorlatokban rejlő lehetőségeket, megérti a balett és saját műfaja közti kapcsolatokat, lelkiismeretesen végzi el a rá kiszabott feladatokat, akkor megfelelő állóképességet szerezhet. Ezzel táncának képe és előadómódja is nagymértékben fejlődik.

Felhasznált szakirodalom

- Bretus Mária – Zórándi Mária 1998 *A balett technika alapja*. Planétás Kiadó, Budapest.
- Sebestény Katalin 1997 *A klasszikus balett módszertana – I. évfolyam*. A klasszikus balett módszertana, I. Planétás Kiadó, Budapest.
- Vaganova, Agrippina Jakovlevna 1951 *A klasszikus balett alapjai*. Művelt Nép Könyvkiadó, Budapest.

Ábrajegyzék

1. ábra: A klasszikus balett lábpozíciói, kép: ismeretlen, URL: <https://tanccsillag.eoldal.hu/cikkek/balett/balett-szotar-es-tanc-szakkifejezesek-magyarazata.html> (letöltés: 2020.10.27.)
2. ábra: A néptáncban használt alaphelyzetek, kép: ismeretlen, URL: <https://mtasz.hu/wp-content/uploads/2014/12/Pontozói-alapok-páros1.pdf> (letöltés: 2020.10.27.)
3. ábra: Mátyás István 'Mundruc' legényest táncol, fotó: ismeretlen, URL: <http://archivum2.szabadsag.ro/szabadsag/servlet/szabadsag/template/article,PArticleScreen.vm/id/61011> (letöltés: 2020.10.28.)
4. ábra: A battement fondu folyamata, kép: ismeretlen, URL: <https://deti-online.com/raskraski/baleriny/batman-fondyu/> (letöltés: 2020.10.31.)
5. ábra: Eleki adatközlők tánca, fotó: ismeretlen, URL: <https://www.facebook.com/elekiromanahagyomanyorzo/photos/a.403842909746204/403842549746240> (letöltés: 2020.11.07.)
6. ábra: Tour sur le cou-de-pied V. pozícióból IV. pozícióba érkezve, kép: ismeretlen, URL: <https://karolinakowalska.blogg.se/2013/january/tip-top-grunder-i-balett-2.html> (letöltés: 2020.11.14.)

¹⁵ Sebestény 1997.