

MISKOLCI EGYETEM
BARTÓK BÉLA ZENEMŰVÉSZETI INTÉZET

PORTFÓLIÓ

Konzulens tanár:

Szőr Krisztina

Készítette:

Réz Lóránt

MA 120 kredites képzés
Miskolc
2016

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
I. A tanuló személyiségének fejlesztése	4
A választott növendék részletes jellemzése	4
II. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése	5
Anyák napi műsor: Mozart: Varázsfuvola – mesejáték zongoraszóólókkal	5
III. A pedagógiai folyamat tervezése	6
Életkori sajátosságok a zongoratanítás technikai elemein keresztül	6
IV. A tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése a tudás felhasználásával	9
Példaképek	9
V. Az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése	10
VI. A tanulási folyamat szervezése és irányítása	11
Növendékhangversenyek	11
VII. A pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazása	12
VIII. Szakmai együttműködés és kommunikáció	13
IX. Önművelés, elkötelezettség a szakmai fejlődésre	15
Mérőteszt ZMG.....	15
10 alkalmas ZMG frissítő gyakorlatsor beszámoló	20
Mellékletek:.....	32

Bevezetés

Zenetanári pályafutásom 19 éve alatt alap és felsőoktatási intézményben számos pedagógiai tapasztalatot szereztem. Változatos életkorú és tehetségű növendékek számát nehéz lenne megszámolni, belőlük sokan profi zenészek lettek. Zongoratanári működésem alatt megtapasztaltam, hogy orgonistaként főként a barokk művek tanításánál tudom kamatoztatni tudásom. Fontosnak tartom, hogy a zongorista növendékek ismerkedjenek meg a barokk korszak két billentyűs hangszerével: az orgonával és a csembalóval. Tapasztalataim szerint, ha a tanulmányok alatt a növendékek találkoznak a két említett hangszerrel, történelmi hallásuk fejlődik, közelebb tudnak kerülni a korai korszakok zenéjéhez. A legnagyobb elismerésben akkor részesültem, amikor volt tanítványom Váradi László zeneakadémiai növendék, beszámolt az egyik vizsgájáról. A zongoraprofesszorok vizsgája után megjegyezték, hogy „Laci, te különleges kapcsolatban vagy Bach zenéjével, ugye? Növendékem rögtön azt válaszolta, hogy: „Igen, hiszen orgonista volt az első tanárom.” Visszaemlékszem azokra az évekre, amikor őt tanítottam. A tananyag gerincét alkották a Bach iskola művei és a Bartók: Mikrokozmosz sorozata. A két stúdium együtt haladt, és mindig igyekeztünk megtalálni a párhuzamot a két zeneszerző gényus zenei gondolkodásában, szerkesztésben.

Portfólióm polifónikus másik szála munkahelyváltásom tapasztalatai. 18 év egri tanítás után hazatértem szülőföldemre a Jászságba. A jászberényi Palotásy János Zeneiskola tanára lettem szeptembertől. A két intézmény között óriási különbség van. Ezzel a kijelentésem nem kívánom egyik intézmény szakmai munkáját sem bírálni. A különbség csak másságot fejez ki. Új osztályomban is igazi egyéniségek és értékes emberpalánták vannak. Nagy öröm számomra, hogy újból kaptam egy különleges tehetséget, hasonlót, mint Váradi László volt. Új munkahelyemen új pedagógiai feladatok várnak rám. A pedagógiai munka mellett a tantestület szellemi, pedagógiai fejlesztése is feladatköröm része lett doktori cselekményem sikeres befejezése után. Pedagógiai szakmai rálátásomra nagy szükség van új munkahelyemen.

A portfólióban ötvözöm saját pedagógiai munkám tapasztalatai és a Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Intézetében szerzett tudásommal. Két főtárgy tanárom pedagógiai munkájából merítem a portfólió anyagát. A zongoraórák mellett a hospitálásokon és a gyakorlati tanításon szerzett tapasztalatok elmélyítették ismereteimet. Az orgona és zongora különböző hangszerkezelési műhelytitkait tudom portfóliómban és munkám során kamatoztatni.

I. A tanuló személyiségének fejlesztése

A választott növendék részletes jellemzése

A jászberényi új osztályomban tanul V. Donát József. A kisfiú 7 éves csupán. Egy év előképző után előképző 2. osztályba jár. A kisfiú angol két tannyelvű iskolában 2. osztályos. Szülei értelmiségiek. Édesanyja bőrgyógyász főorvos a jászberényi Szent Erzsébet Kórházban, édesapja festőművész. A kisfiú egyedüli gyermek a családban. Mindkét szülő egyaránt kiveszi részét a gyermek neveléséből, sokszor együtt hozzák és viszik a gyereket a zeneiskolába. Lehet érezni, hogy milyen fontos számukra a zenei képzés. Az édesanya tanult zongorázni és szokott gyakorolni Donáttal.

Donát külső jegyeit tekintve, fejlett, inkább zömök testalkatú. Nagy, érdeklődő, barna szemei vannak. Feje testéhez képest nagynak mondható. Magas homlokú. Erős szálú barna hajkoronáját ritkán nyírják, Beethovenre emlékeztet.

Zongoraórák előtt érdeklődéssel hallgatja az előtte zongorázó tanulót, szeret ismerkedni a zongorairodalommal. Véleményt is alkot a hallott darabról.

Mielőtt elkezdenénk az órát, kedvtelésből nyomogatja a zongora billentyűit. Hallgatja az együtthangzásokat, harmóniákat, hangeffekteket keres a zongorán. Egyszer bemutatta a tritónusz hangzást, mely borzongással töltötte el. Egy másik alkalommal két dúr 4/6 akkordot ütött le egymás után, és megjegyezte, hogy ez a két hangzat gyönyörűen összeillik. A hangok érzelmeket váltanak ki belőle. Az új darabok kiválasztásakor minden darab karakterét egy szóban össze tudta foglalni. Különleges zenei érzékenysége van.

Rendkívüli a koncentrációs képessége. Tökéletesen blattol két kézzel lassan. Figyel az ujjrendre, az artikulációs jelekre, rögtön formál. A két kéz független mozgása a zenei szabályokat követi.

Pár hónap elteltével sok mindent elmesélt életéből. Például azt, hogy nekik nincs otthon televíziójuk. Rengeteg mesét olvasnak neki a szülei. Kedvenc meséje a „Kisherceg”. Szeret építő játékokkal játszani. Karácsonykor is kapott egy játékot, melyből olyan hidat épített, mi középen felnyílik. Rögtön beszédtemánk lett a londoni Tower Bridge.

Zongoratechnikája korának megfelelő. Kicsi, de vaskos kezével fürgén mozog a billentyűkön, szereti a gyors játékot, de nagyon szép cantilenat is tud játszani.

A kotta előadási útmutatásai, a zenei kifejezések az olasz nyelvtan szabályai szerint tanuljuk meg. Rögtön kérdez, ha valami újdonságot fedez fel a kottaképen. Szereti, ha a

tudományok, vagy az élet más területéről hozunk példát egy-egy zenei jelenség megmagyarázásához.

Reflexió

Összességében személyiségében minden adott ahhoz, hogy tehetségét kibontakoztassa, és olyan zongorista váljon belőle, mint a nagy elődjai. Jó fizikummal rendelkezik, kiváló szellemi képességekkel, hosszan, kitartóan koncentrálni, jó megfigyelő és analitikus gondolkodású, szorgalmas, szóra hajló, szabálykövető, fantáziadús, jó a zenei memóriája, jó a dallam, a ritmus, a harmóniai érzéke, szeret szerepelni, családja támogatja.

II. A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése

Anyák napi műsor: Mozart: Varázsfuvola – mesejáték zongoraszólókkal

Tanszakommal anyák napi műsorral készülünk. A zeneiskola kottatárában találtam egy olyan kiadványt, amely mesés formában végigvonul a daljáték történetén, és a mese folyamában a leghíresebb részletek zeneiskolások számára is könnyen játszható letétben, az áriák szövegével együtt megjelennek. (W. A. Mozart, A. Campbell, E. Schikaneder, A. Holder, R. Richmond (1991): A varázsfuvola – Képeskönyv zenével Editio Musica, Budapest) Ezeket az egy-két oldalas részleteket osztottam szét növendékeim között. Sokszínű osztályom szinte minden tagja kapott egy-egy szép zenei idézetet.

A gyerekek, nagy örömmel és lelkesedéssel kezdték el a darabokat tanulni. Házi kutatómunka keretében ismerkedtek meg a darab történetével, az egyes részletekkel és az évfordulós zeneszerzővel. A zongoraórákon izgatottan számolnak be azokról az új ismeretekről és élményekről, amelyeket az interneten találtak.

A főbb szerepeket mindenki, lelki alkatának megfelelően megkapta. Tamino herceg V. Donát lesz. Pamina szerepét még nem nyerte el senki, úgy egyeztünk meg a gyerekekkel, hogy meghagyjuk a választás lehetőségét Donátnak.

A félévi meghallgatáskor és a szülői értekezlet alkalmával találkoztak egymással a gyerekek először. Megfigyeltem, hogy nagyon kíváncsiak voltak egymásra, és egymás zenei produkciójára. A zongoraórákon megkérdezték, hogy mikor tanulhatják pl. a Krieger: Menüettet. A Hajdu: Játék szomszédos hangokon c. darab a két óvodás ikerpár kislány tanítványaimat annyira felkavarta, hogy azóta a szekundhangzásokkal egymást ijesztgetik.

A nagyszabású közös projekt izgalommal, várakozással töltötte el a gyerekeket, még azokat is, akik nem szeretnek annyira zongorázni. A szereplés vágya, az anyák napi műsor, a közös munka során megélt közösségi élmény, az izgalmas mesejáték felcsigázta érdeklődésüket, nemcsak a zene iránt, hanem a tanszaktársak iránt is.

Reflexió

Mozart egyik utolsó nagyszabású művét a gyerekek úgy ismerik meg, úgy válik belső tudásuk részévé, hogy együtt konstruálják meg egy előadás keretében. Megismerkednek élő zenében nemcsak a saját tételükkel, hanem a társaik játszott zenével, a mély eszmei és emberi mondanivalót hordozó történettel. A zene közvetlenül hat a lélekre. A módszer az amerikai pedagógus Rogers tanítás-tanulási módszerére hasonlít.

III. A pedagógiai folyamat tervezése

Életkori sajátosságok a zongoratanítás technikai elemein keresztül

Kezdők zongoratanításánál, mely a 6-tól egészen a 8 éves korig terjedhet sajátos, a zenei alaptörvényeken alapuló technikai fejlesztés a legfontosabb feladat. A legmodernebb pedagógiai felfogás szerint konstruktív módszerrel, játékosan tanuljuk a zenét. A zongoraórán a hangszerjáték csak az egyik elem. Mielőtt a hangszerhez ülünk már tökéletesen feldolgoztuk a kiválasztott zenei anyagot, mozgásokkal, énekkel, szolmizálva és hangnevekkel egyaránt. A ZMG módszerének segítségével változatossá lehet tenni az órát, így a zongorázás nem ütközik semmiféle gátló tényezőbe. A gyerekek azonnal hiba nélkül meg tudják szólaltatni kedvenc gyermekdalukat, mert mentálisan és motorikusan is jól előkészítettük.

A kezdő gyermekeknél sokszor előfordul, hogy pl.: nem tudják megkülönböztetni jobb és bal kezüket; a hangmagasságokkal is kell dolgozni, nem érzik melyik a magasabb-, mélyebb hang; a zongorán sem egyértelmű számukra, hogy merre haladunk felfelé, vagy lefelé. Intonációs problémák is vannak, hangterjedelmük egy két hang; a hangos és halk hangok közötti ellentétet; és a vonal-pont, rövid illetve hosszú hang közötti különbséget is a fent felsorolt zenei elemek megtanítására a következő módszereket használom.

A karos lágy, a teljes játszóapparátust összehangoló mozdulatokat léggömbpattogatással gyakoroljuk. Ha merev karral pattogat a tanuló, akkor a léggömb irányíthatatlanul rossz irányba pattan és csúnya döngő hangot ad. Amennyiben megfelelő

nyomatékkal és lendülettel érünk a „hangszerhez” a léggömb irányítható lesz, a ritmus pattogtatására is alkalmas lesz. A kiválasztott gyermekdalt először egy kézzel, majd váltott kézzel, vagy a tanárral „kamara zenélve” közösen felváltva tudják pattogtatni énekkísérettel. A mozdulattal együtt a dal ritmusa is a gyermek saját tudásává válik.

A hangköz relációk tanítása testhelyzetünk változtatásával interiorizálódik leghatékonyabban. A magas hangnál felállunk, a mélyebb hangnál leguggolunk. A mozgás jótékonyan hat a vérkeringésre, és az agyi funkciók is jobban működnek, a fáradt, bágyadt tanuló is felfrissül.

A másik módszer, mely sokkal nagyobb koncentrációt igényel a szolmizációs kézjelekkel történő éneklés. Itt már a konkrét hangmagasságok épülnek be, s elsajátítottunk egy jelrendszert. Természetesen a dalok a biton-, bichord hangkészletű dalokkal kezdődnek, ezt bővítjük fokozatosan a hétfokúságig.

A hangerő különbségeket suttogástól a kiabálásig történő skálán érzékeltetjük.

Miután végigmentünk ezeken az állomásokon eljátsszuk a gyermekdalt a zongorán. Nagy öröm számukra, hogy elsőre hiba nélkül el tudják játszani tanári kézzel segítségével. A gyerekek kézmozdulatai szabadok, jól koordináltak, mert a léggömbös gyakorlat alatt megtanulták. Tehát nem kell nézni a kezüket, csak a kézjeleket figyelik, a módszer jól előkészíti a kottaolvasást is. A jelrendszer más, a folyamat ugyanaz.

A következő korosztály a 9 és 12 évesek gyermekei. Erre a korra megváltozik az érdeklődési körük a gyerekeknek. Ennek a korszaknak a tananyaga a barokk és klasszikus táncok, a könnyű szonatinák, a karakterdarabok. Ezekben a zongoraművekben a zongoratechnika szinten minden eleme megjelenik az oktávozás, a futam és a nagyakkordok kivételével. Jó technikai felkészítés sikere a tervezett munkában rejlik. A tanárnak a tananyagot legalább három tananyaggal előre meg kell tervezni. Ügyesítő ujjgyakorlatokkal, skálával és etüddel elő kell készíteni a darabban megjelenő technikai problémát. Rossz stratégia, amikor a darabon tanulja meg a gyermek az új technikai elemet. Annál az elemnél biztos, hogy probléma lesz, félelem és kudarc.

Milyen technikai elemeket kell ebben a korban rögzíteni? A karos ejtés, a trilla, a hangpár, a rotáció már korábban beépült mozgás. Az alá-, fölé tevés, a hármashangzatbontás, a futam, a skála, a repetíció, a körülírás azok a technikai elemek, amelyeket a Czerny: Könnyű technikai gyakorlatokban, rövid, ízléses, tetszetős formában a gyerekek jól be tudnak gyakorolni.

A serdülő korban 13 és 15 év között nemcsak a hormonális változásból adódó nehézségekkel, hanem testalkatváltozás miatt kialakuló új motorikus technikai változásokkal is szembe kell nézni. Ami eddig működött, ezután nem funkcionál. Ennél a korosztálynál jelentkezik az a probléma, hogy a hirtelen növésnek köszönhetően megváltozik a kéz alkata. Sokszor előfordul, hogy a test különböző részei nem egyszerre, nem egyenes arányban növekednek. A megnyúlt kéz ízületei „megpuhulnak”, és nem tudják az izmok megfelelő tónusban tartani a kezét. Ilyenkor érdemes a kezdők tanításánál használt módszereket átismételni, hiszen az új kezét újra meg kell szelídíteni, meg kell tanulni használni a megváltozott játszóapparátust. Kamaszoknál a hátizom erősítés még a másik fontos elem, amire nagyon oda kell figyelni a nevelőnek.

A fiatal középiskolások képezik a másik nagy csoportot 15 és 18 év közöttiek. A jól felkészített fiatalok sok esetben annyira kötődnek a zenéhez és tanárjukhoz, hogy továbbképző osztályba iratkoznak be. A zenén felcseperedett növendékek személyiségstruktúrája annyira érett és kiforrott, hogy a gimnáziumi mamut tananyagot össze tudják egyeztetni a zenei tevékenységgel. Ebben a korszakban nyílik lehetőség az igazi örömszenélésre, kamaraszenélésre, esetleg megjelenik a könnyűzene a jazz is. A tanár feladata, hogy fenntartsa az érdeklődést olyan művek válogatásával, amelyek technikai értelemben nem megerőltetőek, viszont érzelmileg közel állnak a gimnazisták lelki világához. Ez a nagy szerelmi szenvedések korszaka. A művészi kifejező játék elérése a cél. A nagy romantikus szerzők: Chopin könnyebb prelűdjei, noctürnjei, Brahms, Medelssohn, Grieg, Csajkovszkij művei jöhetnek szóba a darabválasztáskor. Vannak növendék, akiket Bach zenéje ejt rabul, akkor a bachi iskolán kell újra végigvonulni egészen a prelúdium és fűgákig.

Reflexió

A felszabadult muzsikálás alapja a technikai eszközök tárházának birtoklása. Ha a kezdőket megtanítjuk a praktikus, összehangolt mozdulatokra, ha kialakítjuk a játszó apparátus izomzatát, ha kontrolált, önálló gyakorlásra neveljük növendékeinket, a befektetett energia megtérül. A felsőbb osztályokban lesz idő igazi zenei, művészi munkára, kísérletezésre, filozófiai diskurzusra. A növendékek a zene mély rétegeibe bepillantást nyernek, beavatottakká válnak. A zenélés egy belső kommunikációvá válik mélymagjukkal és a Létezővel.

IV. A tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése a tudás felhasználásával

Példaképek

Internetközpontú világunkban minden információ egy kattintással elérhető. Megfigyeltem, hogy az érdeklődő gyerekek az internetes enciklopédiában és közösségi videó megosztó portálon otthonosan mozognak, rákértesnek a zeneszerzőkre és nagy előadókra. Erős kritikai véleményt formálnak a világklasszis zongoristák játékáról is. Egy-egy hangversenyről Liszt Ferenc és Thomán István is a kritikai diskurzust építő pedagógiai módszernek tekinti, erről a Bartókról szóló szakirodalomban is olvashatunk. Vidéki gyerekeknek kevesebb lehetőségük van arra, hogy élőben hallhassák a professzionális muzsikát. Ezért nagyon fontos a zeneiskola életében, hogy legyenek tanári hangversenyek, ahol hallhatják mestereiket zenélni. A hangszertanulás motivációjára óriási hatással van a tanári koncert. Diplomahangversenym előtt eljátszottam a műsorem egészét a kollégáknak, a gyerekeknek és a szülőknek. A lelkesedést és az azt követő motivációt nem lehet szavakban kifejezni.

A jászberényi Palotásy János Zeneiskolában hagyománnyá vált, hogy egy tanévben többször hallhatják a Zeneakadémia növendékeit. Gulyás István professzor úr édesanyja zongora tanszak vezető volt zeneiskolánkban, a kapcsolat innen származik. Többször szerepeltek a Jászságból Budapestre került növendékek pl.: Váradi László, Sas Dániel, de más diplomára, versenyre készülő növendékei is főpróbát tartottak iskolánk hangversenytermében. A hangversenyeket mindig egy felvezető előadás előz meg. Ilyenkor bepillantást nyerhetnek az érdeklődők, a korszakba, a zeneszerző életébe, a mű keletkezésének körülményeibe, és rövid műelemzésre is sor kerül. Ezzel a koncert sokkal élvezetesebb és befogadhatóbbá válik. A zeneiskolai növendékek már jól ismerik Gulyás tanár urat, érdeklődéssel várják, hogy milyen új élménnyel ajándékozza meg őket. Legutóbb Muszorgszkij: Egy kiállítás képei c. ciklusát hallhattuk, a képeket kivetítettük az egyes tételekhez.

A példaképek tehát nem egy elvont, távoli világból valók, hanem hús vér emberek, sokszor kortársaik. Kommunikálni lehet velük és az internet segítségével naprakészek lehetnek szakmai karrierjük figyelemmel kísérésében. Több tanuló vágyát ébresztették fel, hogy a művészi hivatást válasszák életpályának.

Reflexió

A zeneiskola következő programján Liszt: h-moll szonátája fog szerepelni. A növendékek izgatottan várják a pillanatot, amikor meghallgathatják a monumentális zongoraművet. (A programot lásd a mellékletben!)

V. Az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése

A zenélés egy olyan tevékenység az ember életében, melyet egy életen át lehet művelni. Tanítványaim szülői példáján is lehet mérni, legtöbbször az egyik szülő tanult zenélni zeneiskolában. Amikor eljött a gyermek életszakaszában a zene, beíratta zeneiskola. Ezek a szülők innentől fogva részesei újra a zeneiskola életének. Együtt gyakorolnak a gyermekükkel, izgulnak értük a koncerteken, meghallgatásokon, versenyeken. Sokan a közülük a kórusmuzsikában találtak közösségre, jó programra és a zene közvetlen átélésének módjára. Jászberényben hat nagy létszámú felnőtt kórus működik. A zene átjárja a poros alföldi kisvárost. Innen származik Székely Mihály basszus, akinek emlékére dalversenyt rendeznek két évente. Tarnay Alajos zongoraművész, zeneszerző, akinek munkássága öt évvel ezelőtt lett a nagyközönség számára bemutatva.

A zongoristák, a hangszerből adódóan magányos farkasoknak mondhatók. A fúvósok, a vonósok mindennapjaik része az együttműködés a zenekarokban. A zongoristák négykezeset játszhatnak, vagy más hangszerest kísérhetnek. Ez a tevékenység is a hangszertudás életben tartásának egyik lehetséges válfaja.

A billentyűsök számára érdekesség lehet a zongora őseinek megismerése. A történelmi hangszerek, melyek kuriozitásnak számítanak a mai fiatalok érdeklődését felkeltették. A templomi orgona nehezen megközelíthető misztikus hangszer. A csembaló nem minden iskolában található meg. Orgonistaként Egerben és Jászberényben is felkerestük a történelmi hangszereket. A templomlátogatás alkalmával a zene és építészet kapcsolatáról, a különböző művészeti korszakok tanulmányozására is sor került. Az összművészeti élmény a történelmi hallás kialakulását idézi elő. A barokk és klasszikus zongoraművek autentikusan szólalnak meg a csembalón és az orgonán. Óriási motiváló élmény egy ilyen gyönyörű környezetben és

akusztikus körülmények között meghallgatni egy kis barokk tételt.

A másik barokk hangszer a csembaló. Az egri zeneiskolában található egy két manuálos kópia hangszer. A jászberényi zeneiskolások saját csembalómon léphetnek érintkezésbe a hangszerrel. Meg lehet figyelni a hangszer működésének elvét, a különböző billentésformákat.

Reflexió

Ami működik a zongorán, az orgonán, a csembalón már nem, más eszközöket kell keresni. A felfedezés élménye inspirálóan hat a növendékekre és a tanulási motiváció is új lendületet kap, amely kitolódhat sokkal hosszabb időre, mint a zeneiskolai tanulmányok.

VI. A tanulási folyamat szervezése és irányítása

Növendékhangversenyek

A tanulók két csoportra oszthatók. Vannak olyan személyiségstruktúrájú gyerekek, akik extrovertáltak, a szereplés, az önkifejezés lételemük. Viszont vannak olyan tanulók is akik, belső világukban élnek - introvertáltak, nem szeretnek emberek előtt szerepelni, félelmekkel, szorongással küzdenek. Ennek a személyiségjegynek több kiváltó oka lehet élettörténetükben. A szereplés mindkét típusba sorolható tanuló személyiségfejlődésére pozitív hatással van, és ennek megfelelően kell ezt az eszközt alkalmazni a pedagógiai tervezésben.

A növendékek egy félév alatt minimum két alkalommal szerepelnek nyilvánosan. A félévi meghallgatáson és az azt megelőző osztályhangversenyen. Az őszi félévben a tematika a karácsony, a tavaszi félévben pedig az anyák napja. Ez a lehetőség minden növendék számára adott. A tehetségesebbek tanszaki hangversenyen, más tanárok növendékeivel együtt muzsikálnak, vagy versenyeken indulhatnak megyei és országos szinten. Kiállítás megnyitókön, könyvbemutatókon, általános iskolai, gimnáziumi rendezvényeken színesítik a műsort hangszeres produkcióikkal. A zeneiskolák törekednek arra, hogy tanszaki hangverseny keretében megemlékezzenek az évfordulós zeneszerzőkről. A növendékek a kortársak játékára és a felsőbb éves tanulók munkájára egyaránt kíváncsiak. A portfólió második „A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése” c. fejezetében erről a témától már bővebben beszámoltam.

A szervezés tekintetében több szempontot figyelembe kell venni. A hangversenyek előtt föltétlenül kell helyszíni próbát tartani. Meg kell ismerkedni a hangszerrel, a terem akusztikájával, fényviszonyaival. Mindezek a tényezők nagyban befolyásolják a szereplés sikerét vagy sikertelenségét. A másik fontos eleme a hangversenyszervezésnek, hogy milyen sorrendben következzenek egymás után a műsorszámok. Figyelembe kell venni a gyerekek életkorát, műsorát, a darabok karakterét és a zenei korszakokat. Egy jól felépített koncerten mindenki sikeresnek érezheti magát.

Reflexió

Ezek a megnyilvánulások személyiség fejlődésükben nagy szerepet játszanak. A kiállítás, az önmagam képviselése, az összpontosítás képessége mind építik az öntudatot, az egészséges énképet. A próbatételek sikeres leküzdése a felnőtt életben történő nagyobb kihívásokhoz szükséges önnevelési technikák kifejlesztését segítik elő. Ez alapozás a sikeres, dinamikus felnőtt életre, mely fokozódik a zeneiskolai tanulmányok alatt egészen a kisgyermekkortól.

VII. A pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazása

A jutalmazással kapcsolatban sokféle elmélet született a pedagógiatörténelemben. A legújabb pedagógiai nézet azt mondja, hogy *az ember önjutalmazó életet él*. Annak az eredménynek örül a legjobban, amit saját erőfeszítésének köszönhetően ért el. A cselekvésre alapuló zenetanulás során a pedagógusnak eszköz van a kezében arra, hogy növendéke a zeneórán átélje az önjutalmazás élményéből fakadó örömet. Ha a tanár a feladatot jól szervezi, akkor rávezeti a tanulót a megoldásra. A felfedezés öröme, a ráismerés a zenei jelenségekre, technikai megoldásokra örömmel tölti el a tanítvány és a tanárt egyaránt.

Az interperszonális pedagógiai folyamat erőterét képezi az önjutalmazás. Ha ilyen módszerrel vezetjük növendékünket a zene birodalmába, nincs szükség külön áljutalomra: piros pontra, osztályzatra, matricára, stb. Az együttműködő tanár és együttműködő diák között olyan szoros, a bizalmon alapuló kapocs jön létre, amely az eredményes munka és az abból származó öröm érzése önmagában jutalmaz.

A kevésbé motivált növendékek látják, hogy a motivált tanszaktársaik milyen örömben részesülnek akkor, ha jól sikerül egy-egy szereplés. Erre a szeretetből és bizalomból

származó emberi kapcsolatra ők is vágnak. Ha a tanár észreveszi lustácska növendékén, hogy készült egyik óráról a másikra és megdicséri munkáját, olyan pozitív folyamatot indít el, mely katalizálja a motivációt.

A másik eszköze a tanárnak, ha elfogadja növendékét olyannak amilyen, minden hibájával és erényével együtt. Ha érzi a tanuló, hogy személyiségként kezelik, odafigyelnek rá, a tanár reagál azokra a metakommunikációs jelekre, amelyeket öntudatlanul kommunikál tanára felé a növendék, akkor oldódnak a görcsök, a félelmek, a szorongás és a stressz. Ennek következménye, hogy a tanuló megosztja érzéseit, problémáit tanárával és kialakul egy kommunikációs folyamat. Ellenben, ha a tanuló azt érzi, hogy meg kell felelni az elvárásoknak, melyekhez képtelen felnőni még zárkózottabb lesz, még több lesz a szorongás és testi tünetek is felléphetnek. Ismerek olyan tanulót, akinek annyira megromlott a tanárával a viszonya, hogy belebetegedett.

Reflexió

A tanárnak óriási felelőssége van az emberi kapcsolat kialakulásában, formálásában. Ez elvárható tőle, mert ő a felnőtt, mert pedagógiaileg, pszichológiailag képzett szakember, akinek fel kell ismerni a személyiségzavarokat, és ezeket kellő körültekintéssel, tapintattal kezelnie kell, és át kell formálnia. Ez sok idő és türelem.

VIII. Szakmai együttműködés és kommunikáció

Megalakulása óta az egri érseki fiúkórus zongora-, orgonakísérője vagyok. A közös munkafolyamat alatt a kórusban három növendékem énekel. A három fiú közül a cigány származású G. Dániel esetét emelem ki. A család nagyon nehéz családi körülmények között él. Dániel többször megbukott az általános iskolában, cigány közössége nem fogadta be, mert érezték, hogy más, mint a többi gyermek a nyomortelepen.

Egy általános iskolai műsort kísértem, amikor felfigyeltem a kis fekete fiúra, aki a leglelkesebben énekelt. Ének-zene tanárnője javasolta, hogy felvételizzen az akkor induló Egri Érseki Fiúkórusba. Ezt meg is tette és felvételt nyert. Az első szereplése a kórusral egy kiállítás megnyitón volt az Egri Várban, akkor ismertem rá, hogy ő az akit kerestem, mert meg szerettem volna hívni zeneiskolai osztályomba. Megragadtam az alkalmat, hogy megismerkedjek szüleivel és elbeszélgessek velük a zenei pálya nyújtotta lehetőségekről. Az

első lépés az, hogy beírassák fiukat az egri Farkas Ferenc Zeneiskolába. Sikerült a felvételi. Dr. Ternyák Csaba egri érsek, egy pianínót vásárolt számára, és kölcsönadási szerződés keretében megkapta gyakorló hangszernek. Az évek alatt sok nehézséggel kellett megküzdenünk, családi körülményei nem segítették a tanulmányokat. Elfogadó, megértő pedagógiai környezetet biztosítottunk számára, türelmesen vártunk, hogy a pozitív folyamatok megtegyék jótékony hatásukat.

Azzal, hogy Dániel bekerült egy elit társadalmi rétegbe, ahol őt elfogadták, szerették és megbecsülték munkáját, családja is integrálódott a magyar társadalomba. Dániel példaképpé vált a roma közösségben, újságcikkek jelennek meg róla, kampányt indított közösségében a szemét gyűjtés, a drog és prostitúció probléma témakörben. A zenei közeg önbecsülést, reális énképet adott neki.

Azért emelem ki az ő esetét, mert az Egri Érseki Fiúkórus és a zeneiskolai tanulmányok kiegészítették egymást. A kisfiú az általános iskolai óráin kívül heti 8 órában érintkezett zenével és zenész emberekkel. Személyiségfejlődésének az lett a gyümölcse, hogy az egri Gárdonyi Géza Színház a „Légy jó mindhalálig” c. musical gyermekkórusába beválogatta. A kisfiúból kamasszá cseperedett Dániel a színpadon kinyílt és tökéletesen, mint gyerekszínész megállta a helyét. Minden előadásra és próbára elment, ebből anyagi bevétele is származott, amelyért ő dolgozott meg. Pénzét ruhákra, kottákra és hasznos dolgokra költötte, amit szülei nem tudtak eddig neki megadni.

Reflexió

Dániel példáján szerettem volna érzékeltetni azt a pedagógiai sikert, ami a különböző szakmai együttműködésekől származik. Az egri Farkas Ferenc Zeneiskola, az Egri Érseki Fiúkórus és a Gárdonyi Géza Színház megmentett a társadalom számára egy értékes embert, egy művészi tehetséget.

IX. Önművelés, elkötelezettség a szakmai fejlődésre

Mérőteszt ZMG

A mérést készítette: RÉZ LÓRÁNT		
Dátum: 2015. 09.05. Jászberény		
Megkérdezés		
<i>A mért személy neve kódolva</i>	Buzgó Sámuel	Bús Izabella
<i>Nem, életkor</i>	férfi	nő
<i>Foglalkozás</i>	zenetanár	tanuló
<i>A születés körülményei Volt-e születéskor a személy későbbi életére kiható rendellenesség?</i>	komplikáció mentes születés	koraszülött
<i>Öröklött hajlamok Van-e a munkaképességet befolyásoló negatív jelenség?</i>	zenei fertőzöttség, az anya ének-zene tanár	nincs, nem tud róla
<i>Egészségi állapot Ritkán beteg, gyakran beteg. Műtétek, maradandó elváltozások, krónikus betegségek, kezelések stb.</i>	nagyon ritkán beteg	Fáradékony, sokszor beteg
<i>Fájdalomjelenségek Nincs fájdalom. Gyakori a fájdalom. Fejfájások, mozgató rendszeri, merevségek, görcshajlam, izületi fájdalmak, gyomor- és bélpanaszok, menstruációs görcsök, epe- és veseproblémák stb.</i>	Nincs fájdalom, a múltban volt vesekő bántalom.	fejfájás
<i>Pihenésre való alkalmasság Könnyű elalvás, nehéz elalvás, éjszakai felriadás, rossz álmok, idő előtti felébredés. Rövid pihenésre való képesség?</i>	Könnyű elalvás jellemző. Képes rövid pihenéssel is megújítani energiáit.	Nehezen alszik el.
<i>Ébredési állapot friss, álmos, fáradt, levert.</i>	Almosan ébred, 15 perc ébredezés kávé segítségével.	Fáradtan ébred.
<i>Emésztés, kiválasztás Jó étvágyú. Kelletlen, válogatós. Renyhe bélműködés, gyakori hasmenés, vese kiválasztás problémái, nem bírt ételek, allergiás hajlam stb.</i>	Emésztés normális. Jó étvágy jellemzi.	Gyenge étvágya van, válogatós.
<i>Légzés Panasztalan. Légszomj, megfázás hajlam, gyakori torok-, mandula-, fül-, arcüreg-, homloküreg-, tüdőgyulladás. Asztma. Dohányzás.</i>	A légzés panasztalan, nem dohányzik, heti kétszer kocog és úszik a tüdő és szív normális működése érdekében.	Légzése panasztalan.
<i>Keringés Panasztalan. Szívpanaszok, visszer tágulat,</i>	Keringési panaszok nincsenek, alacsony vérnyomás jellemzi.	Nincsenek keringési panaszai.

<i>vérnyomás-zavarok stb.</i>		
<i>Érzékszervek Látás, hallás ép. Sérült. Egyensúlyzavar, szédülékenység stb.</i>	Az érzékszervek jól működnek, szemüveget használ. - 2.75 dioptria. Nincs egyensúlyzavar.	Érzékszervei jól működnek. Szemüveget visel.
<i>Munkamotiváció Örömteli munkavégzés. Nem fárasztó. Kötelességteljesítő, vívódásos. Kényszeredett, terhes. Nemtörődöm. Viszolygó stb.</i>	Örömmel végzi munkáját.	Kötelességteljesítő
<i>Teherbírás Csúcsforma, jó, közepes, gyenge, közel a betegséghez.</i>	Nagy teherbírás jellemzi. Jó a közérzete.	Gyenge
<i>Életkörülmények, életmód Lakásviszonyok, családi környezet, iskolai környezet, otthoni ellátás, mozgásellátás, friss levegő, napfény.</i>	Falusi környezetben, jó életkörülmények között él családi házban a szülőkkel, testvérrrel.	Jó. Kisvárosi környezetben családi házban él szülőkkel, testvérekkel. Szülei ellátják. Egész nap ül iskola, számítógép, zongora.
<i>Mozgásellátás Rendszeresen mozog, sportol, időszakosan sportol, ritkán mozog, egyáltalán nem törődik ezzel.</i>	Rendszeresen mozog, kocogás, úszás, jóga, torna életvitelének része.	Nem sportol.
<i>Kedvelt játékok, hobbyk Mozgásos vagy ülő elfoglaltság.</i>	Sokat olvas. Szeret kirándulni.	Számítógép, TV, ifjúsági magazinok.
<i>Napirend nehéz napon</i>	06.00 felkelés 06.05. kávé, 06.10 tisztálkodás, reggeli rutin, 07.00 reggeli: joghurt, tojás, jam 07.30 levelezés lebonyolítása. 08.00 gyakorlás 3 óra, rövid pihenőkkel. 11.00 készülődés a munkába. 11.35 buszindulás a munkahelyre, érkezés 12.00. Ebéd egy menü egy hangulatos étteremben. 13.00 munkakezdés. 19.00 munkavégzés befejezése. Busz haza 19.10 érkezés a családhoz 20.00. Beszélgetés, TV nézés, olvasás. 21.30-22.00 között elalvás	00.06 ébredés, egy óra készülődés az iskolába, reggeli, az aznapi lecke átismétlése. 07.15 indulás az iskolába. 07.45 kezdődik az első óra. 6 tanítási óra 10 perces szünetekkel 13.30 vége az iskolának, kicsengettek. Ebéd 14.00-ig. 14.30-zongora óra. 15.15 szolfézs óra, 17-18 angol különóra. 18.30 végre otthon van. Vacsora. 19.00-21.00 néha tovább tanulás, leckeírás. Ha kell fogalmazás vagy verstanulás. 23.00 alvás. De nem sikerül hamar elaludni.
<i>Napirend munkaszüneti napon</i>	00.07 felkelés úgy, mint fent reggeli rutin 08.00 ig. 08.00 torna után egy óra gyakorlás. 09.00 sport tevékenység úszás vagy futás. 11.00 házi munka ebédkészítés. 12.00 ebéd. 13.00 fél óra szieszta. 13.00-tól két, három óra gyakorlás. Délutáni pihenés, házimunka. Elmaradt ügyek intézése legtöbbször számítógép előtt. Este kiruccanás a barátokkal. 22.00 lefekvés.	Alvás 09.00 óráig, néha tovább. Reggeli és rutinműveletek 11.00ig. Rendpakolás, takarítás délig. 13.00 ebéd, anya főz, vagy rendelünk pizzát. Délután játék anya kizavar az udvarra, ha rossz idő van, akkor gépezünk. Este kezdődik a kedven sorozatom, amerikai gimisek életéről szól. Este csetelek a barátnőimmel éjfélig. Nem tanultam ma semmit, vasárnapra marad minden.

Megtekintés, megfigyelés

<i>A szem Normálisan élénk. Sűrűn pislogó, meredt, bágyadt, túlzottan csillogó, dülledt, beesett, összehúzott, karikás,</i>	Enyhén véreres, normálisan élénk.	Bágyadt, néha érdeklődően pislog a nagy fekete szemüveg (maszk) mögül.
---	-----------------------------------	--

<i>vérekes, sárgás stb.</i>		
<i>Arcjáték</i> <i>Nyugodt. Élénk. Szegényes. Grimaszok, tik, szemöldökráncolás stb.</i> <i>Mosolykézség?</i>	Arcjátéka nyugodt, szeret mosolyogni.	Arcjátéka, szegényes, lefelé biggyeszt a száját, feje oldalra hajlik.
<i>Arc, bőrszín, bőrfelület</i> <i>Normális. Sárgás, bíbor, sápadt, szederjes, pattanásos, izzadás, zsíros, szemölcsös, mitesszeres, foltos, petyhüdt, puffadt, száraz, cserepes stb.</i>	Bőre ápolt, tiszta, napbarnított.	Arca zsíros, csillogó, pattanásos.
<i>A haj minősége</i> <i>Fényes, erős. Matt, száraz, törékeny, zsíros, korpás, hullik, stb.</i>	Haja enyhén ritkuló.	Hosszú szőke haja kiengedett zsíros.
<i>Testalkat, szövetarányok</i> <i>Izmos, arányos. Sovány, kövér, csontos, inas stb.</i>	Alkatilag arányos, hajlamos a hízásra, zömök.	Vékony, madárcsontú, gyenge.
<i>Alaptartás</i> <i>Nyúlánk, egyenes, ruganyos. Ernyedt, berogyó, merev, peckes, hajlott hátú, beesett mellkasú, hanyag, ferde, hátradőlő stb.</i>	Tartása ruganyos.	Hanyag tartás, ülve hajlott hát, beesett mellkas.
<i>A csontozat fejlettsége</i> <i>Erős, vaskos. Vékony, szimmetrikus, aszimmetrikus csontozat. Szabályos fogazat, szabálytalan fogazat. Egyenletesen fejlett bordák, egyenetlenül fejlett bordák. Normális ízületek, göcsörtös ízületek stb.</i>	Csontozata erős, vaskos szimmetrikus. Fogai épek, rendszeresen ellenőrzik. Bordák, ízületek normálisak.	Csontozata vékony törékeny, fejletlen.
<i>Izomfejlettség</i> <i>Vaskos, erős. Vékony, gyenge stb.</i>	Izma normálisan fejlettek és rugalmasak.	Izmai fejletlenek. Csontozatához arányos.
<i>Izomtónus</i> <i>Rugalmas. Merev, kemény, köteges, görcsös, ernyedt, puhány stb.</i>	Izmai rugalmasak.	Izomtónusa rugalmas, a kezén, alkarján görcsös.
<i>A kéz állapota</i> <i>Csontozat, izomfejlettség, izomtónus, bőrszín, hőmérséklet, nedvesség? stb.</i>	Keze izmos, rugalmas, puha, meleg.	Keze csontos, vékony. Semmi izom, hideg és izzadt.
<i>Az ízületek mozgékonyága az alábbi alapvető mozgásfunkciók vizsgálata alapján: karemelés magasra, törzshajlítás előre és oldalt, törzsfordítás, nyakmozgások, guggolás. Normálisan hajlékony. Kötött, beszűkült, túlzottan laza, fájdalmas.</i>	Mozgása normálisnak megfelelő.	Ízületei mozgékonyak, rugalmasak, hajlékonyak.

<i>Légzéstechnika</i> <i>Jó rekeszlégzés, erőteljes mellkasi légzés.</i> <i>Fordított (paradox) légzés, csökkent mellkasi légzés, csökkent rekeszlégzés.</i>	Jó rekeszlégzés.	Légzése csökkentett mellkasi.
<i>Mozgásfejlettség vizsgálata</i> <i>Léggömbbel, labdával, ugrókötéllel, egyensúlypróba</i>	Mozgás fejlett, jó idő és térérzék.	Segítséggel mozgása jól koordinált.
<i>A sponián mozgás karaktere</i> <i>Puha, könnyed, gazdaságos, nyugodt.</i> <i>Kényszermozgások, többletek, gesztikulálás, rángatózás, túlzott erőfeszítés, túledzett keménység, szögletesség, lassúság, ernyedtség, bizonytalanság, fejremegés, kézreszketés, beszűkült mozgáshatárok stb.</i>	Spontán mozgása gazdaságos, puha, nincsenek kényszeres mozdulatok.	Vannak kényszermozgások, kezével a haját babrálja. Oldalra hajtja a fejét.
<i>A hangszerjáték fizikális jellemzői</i> <i>Gazdaságos, harmonikus. Görcsös, merev. Pótcselekvések, fölösleges mozgások, légzésvisszatartás stb.</i>	Hangszerjátéka harmonikus mozgások.	Hangszerjátéka: kezdő zongorista, karmozdulatai merevek, a léggömbnél rugalmasak. Amikor a hangszernél emlékeztetem, a léggömbös gyakorlatokra jól reagál és korrigál, puha, hajlékony mozdulatokra tudja átalakítani a mozgását.
<i>A beszéd jellemzői</i> <i>Nyugodt, rendezett, tagolt. Hangerő, árnyaltság, monotonia. Sok beszéd, szótlanság, hadarás, akadozás, gátoltság, dadogás, gondolatlorlódás stb.</i>	Beszéde nyugodt, tagolt.	Beszéde, halk, nyávogó. Alig lehet kihúzni belőle pár szót.
<i>Idegállapot, viselkedés</i> <i>Nyugodt, kiegyensúlyozott, alkalmazkodó. Nyugtalan, feszült, agresszív, visszahúzódo, szorongó stb.</i>	Idegállapota nyugodt, fát lehet vágni a hátán.	Idegállapota visszahúzódo.

Pulzus-mérés öt másodperces bontásban		
Nyugalmi	normálisnak megfelelő	normálisnak megfelelő
Terheléses	jól bírja a terhelést	hamar elfárad
A pulzus jellemzői. <i>Nyugodt, erőteljes, egyenletes? Gyors, kemény, aritmiás?</i>	444445645444 egyenletes 777778776655 terhelésre reagál a szív kicsit később áll vissza a nyugalmi szintre	5554455544444 9998997777766 terhelés után lassan áll be a nyugalmi pulzusszám, liheg, kimerült
Értékelés <i>Jellemezd néhány szóban a mért személy munkaképességi állapotát. Csúcsforma, jó, közepes, gyenge, közel a betegséghez?</i>	Csúcsformában van, a nyári szünetben feltöltődött és kipihente magát. Motivált, örömteli munkavégzés, kreatív a tanítási helyzetek megoldásában és felismerésében. Fantáziája élénk, környezetére is pozitív hatást gyakorol.	Állapota gyenge. Szemében halványan pislákol csak az élet, leadja a segélykiáltásokat. Úgy érzem nem reménytelen, nem kell lemondani róla. Testbeszéde azt árulja el, hogy csüggedt, reményt vesztett. Száj és vállrángatásával leplezi belső elégedetlenségét. A türelmes, nyugodt, teljesítmény kényszer mentes bánásmódra reagál félénk mosollyal. Hálás, ha megdicsérik.
Javaolat <i>1)Munkamódszer? 2) Alvás? 3) Mozgás? 4) Táplálkozás? 5) Levegőzés, légzéstréning? 6) Napozás?</i>	Munkavégzésében több szünetet kell beiktatni.	Azonnal életvitelváltást kell beiktatni. Korábbi lefekvés. A fizikai és szellemi terhelést ki kell egyenlíteni. Több friss levegőn történő mozgás. Kevesebb médiaártalom. Jobb és változatos táplálkozás, esetleg étrend kiegészítők. Vas, B, C, D vitamin. Több pozitív élmény és visszacsatolás. A pubertás kor lelki zavarainak oldása, sok bizalmas beszélgetés olyan emberrel, aki tud segíteni és megbízható.

10 alkalmas ZMG frissítő gyakorlatsor beszámoló

Készítette:

Réz Lóránt zongoratanár - Jászberény - Palotásy János Zeneiskola

A Palotásy János Zeneiskolában ez év őszétől tanítok. Izgalommal vártam a megismerkedést a húsz rám bízott tanulóval az új munkahelyemen. Húsz különböző gyermek, különböző életkorúak (6 és 17 év közöttiek), különböző családi háttérrel, különböző technikai felkészültséggel, muzikalitással és fizikummal rendelkeznek. A tanulók közül nyolcan kezdők, a többi tanuló a nyugdíjba vonult kolléganő tanítványai voltak.

A továbbképzés elvégzése után megkezdődött az első tanítási hét. A tanulók közül senki nem találkozott még a ZMG módszereivel. Nagy meglepetés volt számukra a játékos gyakorlatsor, melyet minden tanuló nagy lelkesedéssel végzett. A léggömbös gyakorlatokat a 30 perces órákban két helyen helyeztem el. Legtöbbször az óra kezdetén bemelegítésként és ráhangolódásként alkalmaztam. Idősebb növendékeknél fáradtság jeleinek mutatkozásakor, vagy bizonyos technikai jelenség magyarázatakor a gyorsabb megértést, és a mozdulat kivitelezésében segített. Például a csukló lazító mozdulatának megéreztetése: a karos staccato esetében; vagy a rotációs mozgásnál; valamint az ujj staccato tanításakor volt hatékony a módszer. A ZMG gyakorlatokat mind a húsz növendékemnél alkalmazom, ezzel egy időben segítek megújítani energiáimat és pedagógiai motívumaimat.

Tanítványaim közül két esetet mutatok be beszámolómban: egy 6 éves óvodás ikerpár munkáját és egy kezdő, de idősebb 13 éves kislány első lépéseit a zongorán.

Lukrécia és Szerénke

Helyszín: Jászberény – Palotásy János Zeneiskola, Bihary terem.

A Bihary terem egy kicsi szobácska. Egy rövid öreg Bösendorfer zongora, két szék és egy szekrény fér el benne. Kis hely van az ajtó előtt a léggömbös gyakorlatok végzésére. A nagy ablakon elegendő fény áramlik be a terembe, melynek falán a falevelek árnyéka és a függöny mintája művészi árnyakokat vetnek. A neonvilágítást nem kapcsoljuk fel, hogy jobban érvényesüljenek a természetes fényviszonyok. Az óra előtt alaposan kiszellőztetek, hogy friss oxigén dús levegő legyen a szobában. A két kislány csütörtökön és pénteken 13-14

óra között kétszer 60 perces közös órán vesz részt. A 6 éveseknek 60 perc felér egy örökkévalósággal, ezt a hosszú időt kell olyan változatosan kitölteni, hogy ne fáradjanak el és sok hasznos tudást tudjanak magukévá tenni.

A kislányok nagyon jó fizikumúak, arányos testfelépítésűek, gyönyörű hosszú szőke hajuk van, élénk, érdeklődő a tekintetük, mindig mosolyognak. Már az első órán hamar feloldódtak, ki merték fejezni az érzelmeiket, mertek kérdezni és szabálykövetően fegyelmezetten mindig tudták követni az utasításaimat. A 60 perc gyorsan elrepült.

A kislányok karaktere teljesen más. Lukrécia jobb kezes, gyorsabb, tette később, például segít kicsomagolni Szerénke felszerelését, odailleszti ujjacskáját a „cica hangra” stb. Szerénke bal kezes, lassúbb, álmodozóbb, hagyja magát kiszolgálni Lukrécia által. Lukrécia sóhajokkal ad hangot annak, ha már Szerénke mulyasága fárasztja. Egy hónap alatt viszont kiderült, hogy Szerénke most már ügyesebben bánik a léggömbbel, nem száll össze-vissza a teremben és a gyermekdalok eljátszásánál is kevesebbet téveszt. Lukrécia is nagyon ügyes, de többször előfordul, hogy rossz irányba pattan a labda, az apróbb értékű ritmus pattogatását nem tudja jól koordinálni, és többször mellé üt a biton – bichord és triton hangkészletű gyermekdalok játékánál.

A gyerekek egy hónap alatt elsajátították a léggömbök segítségével a lágy, puha karmozdulatokat, a rotációs mozgást, a gömbölyű ujjvéget. Javult a térérzékük, az időzítés érzékük, az egyensúly érzetük és sok egyéb mozgásban fejlődtek. Zeneileg megtanulták az ABC- s hangokat sorban, megtalálják a zongorán az abszolút hangokat oda-vissza emelkedő-ereszkedő sorrendben és tercmenetben egyaránt. A violin- és basszuskulcsot rajzolják a levegőben és papíron nagyban és a vonalrendszerben is. A következő gyermekdalokat zongorán több hangnemben transzponálva elő tudják adni.

- Cicuskám kelj fel!
- Zsip-zsup kender zsup
- Süss fel Nap!
- Csip-csip csóka
- Éliás Tóbiás
- Bújj, bújj zöld ág!

A dalok tanulásakor alkalmaztam a kézjeleket, valamint a két hang magasságának tanításakor a mélyebb hangnál leguggoltunk a magasabbnál felállunk. Tapsoltuk éneklés

közben a ritmust, léggömbökkel pattogatjuk a ritmust, valamint az utóbbi órán már „kamarazenében” felválva pattogatja a két gyermek a léggömböt. Szoktunk négy – hat kezesben is együtt játszani, vagy az egyik kislány zongorázik, a másikkal együtt kézjelekkel mutatjuk a zongoristának a hangokat. A változatosság kedvéért zongorázás közben pattogatjuk a léggömbbel a ritmust, vagy tapssal kísérjük a dalt. Mindig énekelünk. Az intenzív munkának köszönhetően nagyon gyors a tanulás, eredményes és örömteli, mert sok a pozitív visszacsatolás. Az önjutalmazásnak köszönhetően nincs szükség, egyéb jutalmazásra, pl. matrica stb. Most már nem jelent gondot nekik az, hogy a férfi tanár egy oktávval mélyebben éneklje a gyerekdalt, megtalálják a megfelelő hangmagasságot saját gyermekhangjukon. A pozitív élmények felerősítik egymást, melynek köszönhetően a pedagógia erőterében pedagógus és tanítvány között kialakult, a közös csatorna a zene nyelve. A könnyűtől a nehezebb irányába haladunk, fokozatosan egymásra épül az elsajátításra váró ismeretanyag. A cselekvésen alapuló konstruktivista pedagógiai módszer biztosítja annak, hogy a zenei képességek jól beépüljenek és fejlődjenek. Fontosnak tartom, hogy a léggömbös fejlesztés alatt is megjelenjen a zene és a művészi kivitelezésű mozdulat.

A legnagyobb elismerés az volt számomra, amikor a kislányok arról számoltak be, hogy a zongoraórával egy időben van az óvodában a néptánc, de ők a zongorát választották. Minden órára készítenek a kislányok szebbnél-szebb rajzokat. A lila égen a csillagok között egy-egy violin- és basszuskulcs is ékeskedik.

1 találkozás:

A kislányokkal bemutatkoztunk egymásnak és mélyen egymás szemébe néztünk. A félénk mosoly nagy izgalmat és várakozást takart. A férfi tanár mindig kicsit különlegesebb, mint a jól megszokott óvó néni biztonságos anyai kisugárzása. Természetesen tegezzük egymást, hiszen a zongoratanár bácsi inkább játszótárs, vagy a nagyobb testvér szerepét tölti be. A kislányok eltátott szájjal csodálkoztak rá az óriási színes léggömbökre, mert még ilyenkorábban nem láttak. Áhítattal vette kezébe Szerénke a gyönyörű püspöklila léggömböt, Lukréciaának megfelelt a zöld óriásgombóc, mert ő nagyon szereti Srekket a behemót, de kedves rajzfilmfigurát.

1. Először megpróbálkoztunk a léggömb pattogatásával, két kézzel egyszerre. Nehezen tudták az ütés erejét és a sebességét koordinálni.

2. Váltott kezes pattogatás következett, ez már jobban ment. Egy kar mozdulatára és a léggömbre több koncentráció jutott.
3. Külön kezes pattogatás után váltott kézzel pattogtattuk a léggömböt.
4. A külön kéz és váltott kéz után a kétkezes léggömbpattogatásnál már jobban ki tudták számítani a kislányok a léggömb sebességét és az ütés közti erő arányosságát.
5. Újra kezdtük a sorozatot, de most már zenei kísérettel. A két kezes pattogatáskor puha megpedálozott szépen felrakott harmóniákat improvizáltam a zongorán egyszerre használtam a két kezemet. A váltott kezes pattogatással, jobb kéz –bal kéz felváltva zongorázta a harmóniákat. Látszott a gyermekek arcán a csodálkozás, hogy egyszerre ugyan abban a sebességben és tempóban a léggömbök megszólaltak és a művészi-, zenei közeg létrejött. Varázslatos volt. A kislányok karmozdulatai egyszerre harmonikusabbá váltak a zongora puha akkordjaitól. Mint a lassított felvételű filmeknél álomszerű lett a valóság és kizökkent kerekéből az idő.

Jöhetett az ismerkedés a zongorával, ami az imént ezeket a gyönyörű hangokat adta ki magából. Az óra folyamába többször visszatért ez a játék, mert fárasztó a széken ülni és figyelni a tanár magyarázatára, aki bemutatta a zongora részeit, működési elvét. Megtanultunk két hangot a C = Cica és A = Ági. Ezen a két hangon a „Cicuskám kelj fel” - kezdetű gyermekdal dolgoztuk fel a fent említett módszerek segítségével.

2. találkozás

Az ikerlányok csillogó szemmel mosolygósan érkeztek a második órára. Csacsogásuk betöltötte a zeneiskola előterét. Nagymama is kíváncsi volt a lányok új barátjára. Elkezdtük a foglalkozást zongora improvizációval kísérve a léggömbös fejlesztő játékokkal.

1. A léggömböt először egy kézzel lassú, lágy mozdulatokkal pattogtattuk. A következő volt a váltott kezes, majd a két kezes léggömbpattogatás. Az előző óra tanulsága szerint ez a sorrend lett eredményes.
2. A gyakorlatsort folytattuk az előző foglalkozáson megtanult „Cicuskám kelj fel!” kezdetű gyermekdal ritmusának pattogatásával, melyet zongorával és énekkel egészítettünk ki.

3. Új gyakorlatot, az űrhajós léggömbvezetést mutattam a lányoknak. A labdát feldobtuk és egy kézzel elkapva, levezettük a földre. Az „űrhajó” zökkenőmentes Földre szállást guggolással segítettük elő. Felpattantak újra és következhetett egy újabb léggömb földig vezetése a másik kézzel. Ehhez a játékhoz zongorakíséretem egy mélyből indított futam volt a felső regiszterekig, majd a leszállást kromatikus menettel szimbolizáltam. A hangzás változatossággát a kromatikus menet különböző megszólalása adta. Először egy szólamban, majd terc, szext és akkordmenetben szólalt meg a kromatikus menet. Ez a hangzás is újszerűen hatott, a tanulók arckifejezése árulkodó volt.
4. Az ikrek most már ügyesen bántak a léggömbbel, megérezték annak dinamikáját, méretét, sebességét stb. Megpróbálkoztunk egy újabb gyakorlat elsajátításával a „palacsintasütéssel”. Előkészítettük a mozgást először léggömb nélkül. Rotációs mozgással először a kézfejünket, majd a tenyerünket vizsgáltuk meg. A mozgás tempóját fokoztuk. Újra elővettük kis pihenőjük után a léggömböket és megpróbáltuk a játékot velük elvégezni. Először a tanár megmutatta a gyakorlatot, majd a kislányok következtek. Ezt a játékot nem tudtuk elsőre tökéletesen elvégezni, túl nagy volt az ütés ereje, ezért a léggömbök irányítatlanul a saját útjukat járták a szoba korlátozott keretén belül. Lukrécia és Szerénke az ügyesebbik kezével kezdte a „palacsintasütést”, majd váltottak az ügyesítésre szoruló kezükre. A pár perces játék nem hozott tökéletes rotációs mozgást, de bíztam benne, hogy a következő alkalommal már ügyesebbek lesznek.
5. Az óra új dalának megtanulását labdapattogatással készítettük elő. A „Zsip-zsup kender zsup” kezdetű gyermekdalt énekeltük és pattogtattuk zongorakísérettel. A hosszú és rövid ritmusértékeket a léggömb felpattanásának hosszával is érzékeltettük. Ezután már csak guggolással a két különböző hangmagasság megtanulását gyakoroltuk. A jól előkészített dal zongorán való eljátszása nem ütközött akadályba. Szinte tévesztés nélkül mind a két kislány meg tudta szólaltatni a dalt. Nagy volt az öröm, hogy már két dal volt a tarsolyunkban.

3. találkozás

Eltelt egy hét. Mindkét kislány gyönyörű gondossággal elkészített rajzokkal érkezett az órára. A királylányok tornyokkal díszített palotájuk ablakaiból kukucskálnak ki. A palota előtt virágok ékeskednek és természetesen a Napkorong vidáman szórja sugarait az égen. Most először a zongorához ültünk, átismételtük a két gyermekdalt és új hangok elnevezésével megismerkedtünk a C, mint Cica és Á mint Ági hangok szomszédos hangjaival. A két hang között H-nak Hugó nevet adtunk. A C felső szomszédjának D – Dínó lett és az Á alsó szomszédja G pedig Gida. Kialakult a G-től D-ig terjedő pentachord.

1. Az elméleti ismeretek után előkerültek a léggömbök. Már nagyon várták a lányok, azt hitték, hogy megint léggömbös játékkal kezdjük a foglalkozást, nem így történt. Nagy volt az öröm, amikor újra kezükbe vehették az ismerős játékokat. Hárman egymásnak dobáltuk a léggömböket ügyelve, hogy finoman hang nélkül csak ujjvégekkel kapjuk el őket, eközben mondtuk az éppen sorra kerülő hangnevek játékos fantázianeveit. A lányok élvezték az új játékot. Amikor megfordítottuk a hangok sorrendjét kis gondot okozott a kigondolásuk, akkor segítettünk a kezdő hang sugásával a bajbajutottnak.
2. Ha már kézben volt a léggömb egyenletesen, ritmikusan pattogtattuk a léggömböt külön kézzel, váltott kézzel és két kézzel zongora improvizáció kísérettel. Már tökéletesen sikerült elvégezni a gyakorlatot.
3. Új elemet iktattunk a pattogtatásba váltott kéz után a homlokunkkal ütöttük vissza a földre a léggömböt. A vezényszó a következő volt: „jobb, bal, buksi”. Nagy volt a derűtség a vicces játék hatására. A lányok kacagtak főleg akkor, amikor a léggömböt nem lefelé, hanem véletlenül felfelé fejték. A hármas pattanással a $\frac{3}{4}$ páratlan lüktetésű zenét készítjük elő.
4. A „földi játék” után következhet a „galaktikus játék” az „úrhajó Földre szállása”. Az előző órán megismert zenei aláfestéssel a léggömbök egyenletes sebességgel, szépen vezetett kézzel, és jól összehangolt guggolással érkeztek a szőnyegre.
5. „Palacsintasütéssel” második alkalommal már jobban sikerült. Még egy kicsit magasra pattantak a léggömbök, de többször sikerült a rotációs mozdulatot a léggömb felpattanása alatt elvégezni.

6. A gyakorlatsort léggömbpattogatással fejeztük be. Átismételtük a két gyermekdalunkat énekelve, ritmikusan pattogatva. A mai óra új dala a „Süss fel Nap!” volt, melynek hosszan tartó apró értékeinek pattogatása nehezebben ment, mert a szoba kicsinek bizonyult. A zongorán való megszólaltatásnál is gondot okozott a „Kertek alatt a ludaim megfagynak” sorban.

4. találkozás

Arra gondoltam, hogy megnézzük, hogy a zeneiskola hangverseny termében van-e foglalkozás. Szerencsénkre szabad volt a Liszt terem. Érdekes kaland volt felfedezni ezt a nagytermet, és különös pikantériát adott a pillanatnak, hogy ide „illegálisan” lopóztunk be. A székek egy kupacba voltak zsúfolva, így a színpad előtti tágas tér jó terepet biztosított a léggömbös játéknak. A nagy légtérben gyönyörűen szálltak a színes léggömbök. Alkalmunk nyílt a színpadi mozgást is gyakorolni. A nagytermi órák remélem az első nyilvános hangversenyünk sikeréhez hozzájárulnak, mert a gyerekek számára nem lesz idegen környezet: a terem, a színpad és a zongora.

1. Kezünkbe vettük a léggömböket és körbe-körbe lépegetve énekeltük a három gyermekdalunkat olyan módon, hogy a két hang magasságát a léggömbök föl-le emelésével érzékeltettük. Ez a játék nagy örömmel töltötte el a kislányokat. A lépegetés az egyenletes tempó tartását készíti elő.
2. Ezután kilépve a dal ok ritmusának megfelelően pattogtattuk a léggömböt. A zongorához pattantunk és gyorsan eljátszottuk a három gyermekdalt azért, hogy friss legyen az élmény. Először 6 kézzel, majd a csak a kislányok 4 kézzel s ezt követően egyenként. Mind a három eljátszás szinte hibátlanul sikerült. Itt a zongora billentyűin gyorsan átismételtük az 5 hangot, amelyet a múlt órán tanultunk.
3. Leugrottunk a színpadról és egymásnak dobtuk a léggömböt, és a pentachordon föl-le ereszkedve sorba mondtuk a hangnevek játékos elnevezését.
4. Átismételtük az „úrhajós” léggömbfeldobás és vezetést a földig zenei kíséret nélkül.
5. Gyakoroltuk a „palacsintasütést”. Ezen még van mit csiszolni.
6. Itt figyelmeztettek a kislányok, hogy még nem csináltuk a „jobb – bal - buksi” játékot.
7. Új gyakorlatként a léggömb feldobás után taps a térd alatt játékot tanultuk meg, mely egyidejűleg az egyensúlyérzetet és a jó időzítés készségét fejleszti a mulattató mozdulat. Ezen az órán új dalt nem tanultunk.

5. találkozás

Az 5. órán sajnos nem tudtunk a hangversenyteremben foglalkozást tartani, de a zongorakuckó is hangulatos tér volt számunkra. Kézjelekkel kísérve elénekeltük a három dalunkat. A biton (szó-mi) hangkészletű „Cicuskám kel fel!”, és a „Zsip-zsup kender zsup” kezdetű gyermekdalt; a bichord (szó-lá) hangkészletű „Süss fel Nap” dalocskát. Átismételtük a tanult kézjeleket, és a három különböző hangmagasságból megalkottuk a triton hangkészletet (mi-szó-lá), mely a „Csip –csip csóka” hangjait foglalja magába. A mai óra új dala tehát ez a vidám gyermekdal lett.

1. Az első feladat a léggömbök két kezes pattogtatása volt. Kíváncsi voltam, hogy az eddig nehezebb gyakorlatot most első gyakorlatként milyen színvonalon tudják kivitelezni a kislányok. Az első ügyetlenebb kísérlet után jó ütemben, megfelelő erővel, lágy karmozdulatokkal tudták a léggömböt pattogtatni.
2. A következő gyakorlat a váltott kezeses pattogtatás volt.
3. A harmadik játék a három megtanult dal ritmusának pattogtatása volt váltott kézzel. Énekkal és zongorakísérettel kísértük a léggömböket. A léggömbös játék után az ikrek elzongorázták a gyermekdalokat, a hangmagasságokat kézjellel mutattam nekik. Játék közben a zongorát és kezüket nem nézték, szabályos karmozdulatokkal szólaltatták meg a hangszeret. Ezzel a módszerrel a kottából való játékot lehet előkészíteni. A kotta jelzésrendszerét felváltotta a kézjel. A kislányok nagyon lelkesen zongoráztak és énekeltek először együtt, majd külön-külön, amíg az egyik zongorázott, addig a másik velem együtt mutatta a kézjeleket, kísérve a dallam vonalát és a ritmust.
4. Újra előkerültek a léggömbök, átismételtük a hangneveket, egymásnak dobtuk a léggömböket, ügyelve a harmonikus mozgásra és a léggömb elkapásra.
5. Az „úrhajós” játékot most nem kísértem zongorán.
6. Új játékos gyakorlat az „Angyalka” mozdulat volt. Megmutattam a kislányoknak a technikáját. Lágyan feldobjuk a léggömböt miközben szép nagy ívben a karok hátsó ívben körmozgást végeznek, mintha angyal szárnyaik lennének. A karok végezetül a törzshöz érkeznek. A karmozdulat közben a léggömb leereszkedik a mellkas magasságába és szegycsonttal elütjük. Ezt a játékot is nagyon élvezték.

Ösztönösen magas hangról indított lefelé hajló glisszandóval kísérték a léggömb ereszkedését. Ez még izgalmasabbá tette a játékot.

7. Végezetül az egyensúly gyakorlattal zártuk a léggömbös fejlesztést. Az eszköz feldobása után tapsa térd alatt váltott lábbal.

Bús Izabella

A kislány személyével az állapotfelmérés lapján már megismerkedtünk. Életkorának megfelelő értelmi képességekkel rendelkezik, de testi adottságai az átlag alatt vannak. Gátlásos, problémákkal küzdő, lassú, gyenge fizikumú tanuló. Pedagógiai szempontból tökéletes alany a fejlesztő és erősítő munkára. A pozitív visszajelzések és a biztatás már az első órákon oldották gátlásait. Az első órán készségesen csinálta a léggömbös gyakorlatokat. Gyengeségére akkor derült fény, amikor leült a zongorához. Görnyedt volt a háta, vállai lógtak, fejét oldalra biccentette, mellkasa horpadt volt, mellyel a belső szervek működése és a légzés funkciók is akadályba ütköztek. Kértem, hogy üljön egyenesen, szépen, mint egy királynő. A reakciója egy csúnya grimasz volt. Lehet, hogy a hasonlatom nem volt megfelelő. Egy gátlásos lány nem tud azonosulni egy királynővel. Mellesleg megjegyzem, hogy azt figyeltem meg, hogy a többi kislány annak érzi magát.

Beszámolómban öt alkalmas erősítő gyakorlatsort mutatok be. A rendszeresség remélem egy év alatt hatásos lesz és a zongora mellett ülés egyoldalú terhelését meg tudjuk alapozni ezzel a „terápiával”.

1. tornaóra

1. Nyaktorna - Kisterpeszben álltunk, leengedett vállakkal, a kar nyugalmi helyzetben a törzs mellett. Vettünk néhány mély lélegzetet. Előre –hátra biccentettük fejünket; – majd oldalra, jobbra – balra; barátságos arckifejezéssel jobbra, majd balra hátranéztünk és végül két irányba felváltva fejkörzés következett.

2. Vállkörzés – két kezünket vállunkra tettük és előre hátra 4x- 4x vállkörzést végeztünk. A kislány jóleső nyögéssel adott hangot annak, hogy kilazult a válla.
3. „Meszelés” – Fejünk fölé nyújtottuk a karunka, úgy hogy a tenyerek fölfelé és egymással szembe néznek. Kis köröket írtunk a levegőbe, miközben nyújtózkodtunk a mennyezet irányába. Ezt a mozgást oldalirányba lehoztuk, majd vissza fel. A gyakorlat végén, mint a rongybaba, elernyesztettük a karunkat, és lezuhan a törzs mellé. Ez nagyon frissítően hatott.
4. Csípőkörzés – Derekunkra tettük a kezünket és mindkét irányba a kis köröket írtunk a csípővel a kör átmérőjét növelve.
5. Csípőforgó ízület körzése – Váltott lábbal magas térdemelésben megmozgattuk a nagyízületet.
6. Térdlazítás – az előző pózban maradtunk, megfogtuk a térdünket és lefelé lógatva, mindkét irányba 4x köröztünk.
7. Lábfejkörzés – ugyanebben a tartásban a lábfejünkkel köröztünk nagy recsegés és ropogás közepette.
8. Miután átmozgattuk a testet következzen a helyben járás és helyben futás, hogy még jobban átmelegedjenek az izmok, felpezsdüljön a vérkeringés és ez által az oxigénáramlás, az anyagcsere is felgyorsuljon. A kislány arca kipirult és félénken mosolygott.
9. Törzshajlítás előre – hátra, majd oldalra.
10. Falnak támaszkodva kis terpeszben, kar, váll, hát erősítés következett.
11. Csípő emelés - a szék ülőlapját hátsó fogásban megfogtuk és ebben a félig ülő helyzetből emeltük a csípőnket föl-le. Az ellentétes izmokat erősítve ezzel a gyakorlattal.
12. Levezetésként mélylégzést csináltunk 2x.

Az első órán alig tudtunk a zongorával foglalkozni. A léggömbös gyakorlatok és az erősítő torna kitöltötte a 30 perces foglalkozást. A lány vegyes érzelmekkel távozott az óráról.

2. tornaóra

A második találkozón már fordítottunk a sorrenden, először jött az erősítés, másodjára a léggömbös ügyesítés. A kettő között megismerkedtünk a hangokkal és a zongorával.

1. Nyakerősítés az első óra mintájára.
2. Vállkörzés nyújtott karral kicsi köröket előre-hátra.
3. Törzshajlítás – a láb oldalsó középtartásban egy székes háttámláján megtámasztva. Az egyik kar a csípőn, a másikkal a fej felett kis oda-vissza mozdulatokkal hajlítás.
4. Csípőkörzés mindkét irányban 4x.
5. Guggolás 4x.
6. Hátizom erősítés – a székes ülőlapjára fekve, kinyújtott karokkal ellentétes karlábakkal kallózást végeztünk. Ez a gyakorlat nagyon nehezen ment, csak pár pillanatig tudta megtartani magát.
7. Karhajlítás kis terpeszben miközben a székes támláját fogjuk 2x.
8. Levezető légző gyakorlatok.
9. Karok és lábak lazító rázása.

3. tornaóra

A harmadik foglalkozásra Izabella mosolygósan érkezett a zord idő ellenére. Beszámolt arról, hogy reggel már elvégzett néhány gyakorlatot és frissebben kezdte a napot. Végig tudta koncentrálni a tanítási órákat. Kapott egy jó jegyet és most sem annyira fáradt, de jó lenne most is tornával kezdeni a zongoraórát. Győzelem!

1. Helyben járással és helyben futással kezdtünk, de csak nagyon rövid ideig.
2. Mellső oldaltartásban a karok és húzogattunk hátra nyújtott és hajlított karral 4x.
3. Csípőre tett kézzel törzshajlítás oldalra jobbra-balra, előre-hátra és törzsfordítás mindkét irányba.
4. Megpróbáltuk a széken a fekvő kar-lábkallózást. Gyorsan kifáradt.
5. Karhajlítás falnál.
6. 2x mélylégzés
7. Karok, lábak lazító lerázása.

4. tornaóra

Izabella náthásan érkezik a zongoraórára. Ebben az őszi változékony időben nehéz az éppen megfelelő öltözetet megtalálni. Zongorázással szeretné kezdeni az órát, mert szeretné megmutatni, hogy melyik tini slágert kereste ki otthon a zongorán. Meghallgatom a lelkes próbálkozást, talán felismerem néhány dallamfoszlányból a dalt. Sűrű biztatás és dicséret mellett megkérem, hogy az előző órán tanult karmozdulatokkal tegye mindezt, sajnos nem sikerült. Amikor elmondom a „varázsigét”: „Tudod, úgy ahogy a léggömböket pattogatjuk!” – azonnal jól csinálja. Lehet, hogy néhány hangot nem talál el, de sokkal rugalmasabb a mozgás és sokkal szebb a zongora hangja. Felidézzük, hogy milyen a hangzás, ha mereven nyomkodjuk és milyen, ha a karunkat is használjuk. Döbbenetes a különbség, amit ő is határozottan érzékel.

A zongora mellett hamar elfáradtunk, jöhet egy kis tornázás. Úgy érzem, hogy egészségi állapota miatt az eső óra tornasora lenne most célszerű csak kisebb adagokban, mely fokozatosan melegíti be az izomzatot.

1. Nyaktorna - Kisterpeszben álltunk, leengedett vállakkal, a kar nyugalmi helyzetben a törzs mellett. Vettünk néhány mély lélegzetet. Előre –hátra biccentettük fejünket; – majd oldalra, jobbra – balra; barátságos arckifejezéssel jobbra, majd balra hátranéztünk és végül két irányba felváltva fejkörzés következett.
2. Vállkörzés – két kezünket vállunkra tettük és előre hátra 2X- 2X vállkörzést végeztünk.
3. Csípőkörzés – Derekunkra tettük a kezünket és mindkét irányba a kis köröket írtunk a csípővel, a kör átmérőjét növelve.
4. Csípőforgó és térd ízület körzése – Váltott lábbal magas térdemelésben, megfogtuk a térdünket és lefelé lógatva, mindkét irányba 2x köröztünk. A hallójáratok eldugulása miatt, egyensúlyérzete labilisabb. Eldőlt egy kicsit ezért az alsó végtagok körzése most elmarad. Fontos, hogy a pedagógus azonnal érzékelje ezeket az árulkodó jeleket és azonnal változtasson az edzésterven, ha kell.
5. Törzshajlítás előre – hátra, majd oldalra.
6. Falnak támaszkodva kis terpeszben, karhajlítás, váll, hát erősítés 2x.

7. Csípő emelés - a szék ülőlapját hátsó fogásban és ebben a félig ülő helyzetből emeltük a csípőnket föl-le.
8. Levezetésként mélylégzést csináltunk 2x.

5. tornaóra

Az előző órára nem tudott eljönni Izabella, mert szervezete kényszerpihenőt írt elő számára. Két nap alatt kigyógyult a megfázásból és kipihenve, újult erővel jött vissza az iskola világába. Erre a foglalkozásra a 3. tornaóra mintájára kicsit intenzívebb edzéstervet állítottam össze.

1. Helyben járással és helyben futással kezdtünk.
2. Mellső oldaltartásban a karok és húzogattunk hátra nyújtott és hajlított karral 4x.
3. Csípőre tett kézzel törzshajlítás oldalra jobbra-balra, előre-hátra és törzsfordítás mindkét irányba.
4. Kar-lábkallózás a kar és láb nyújtva vannak, a széken megtámasztott csípővel. Picit hosszabb ideig és szabályosabban sikerült kallózni.
5. Karhajlítás falnál.
6. A jóga tornából a „Napüdvöző” pózt tartottuk ki. Támadóállás. Jobb térd hajlítva elől, bal láb nyújtva hátul van. A karokat a fül mellett fent tartjuk, a két kéz imádkozó tartásban egymás mellett vannak. A vállakat leengedjük, hogy minél nagyobb távolság legyen a vállak és a fülek között. Fölfelé nyújtózkodunk. Előre nézünk barátságosan. A póz kitartásánál először segíteni kellett, mert megbillent, de a lábcserénél már tökéletesen végre tudta hajtani a feladatot.
7. 2x mélylégzés
8. Karok, lábak lazító lerázása.

Mellékletek:

