

**Budapest Táncművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola,
a Budapest Kortárstánc Főiskola Gyakorlóiskolája
Budapest Kortárstánc Főiskola**

Goli Tánchely, 1036 Budapest, Perc utca 2. Tel: 250 3046 Fax: 250 3056

E-mail: budapest@tanc.org.hu Honlap: www.tanc.org.hu

Diák munkatervek / Study plans

ABC order

2016/17 I. félév/semester

időben beküldték

Adomaityé Aiste

As we decided Im going to finish this year fully being part of the school without any unneeded absences following last year experience which actually brought me to the other mental level, when you go over all the negative states, getting to know how to keep up working on different mental and physical conditions and keep yourself healthy in both of the cases.

Definitely looking forward to get new information as to recover and strengthen knowledge which got before from technical classes. I would like to teach myself to go till the end with material, not only to understand and to try but work until the end and finally be able to do it and use it like part of vocabulary. Talking about contemporary, modern, partnering and mostly ballet classes. Also ballet this year is another case which Im curious and motivated a lot to make a step in the direction of fixing and improving material I already have, be able to use it, not to think about separated.

Also would like to build up a new routine to become a bit stronger but im sure we gonna be loaded with exercises which gonna help and gonna stay like a daily routine.

The other big half of me and my work gonna be directed to creative work, also developing new qualities and experiences. Having last year creation feeling more self confidence and even more inspired to try other interests, to create on my own and also in collaboration with the others.

Bácskai Brigitta

- 3-4 kg mínusz (comb, fenék)
- hát egyenesítés (erősítés, nyújtás, gyakorlatok)
- izomzat növelés --> szálkásítás
- testtudat növelése, jobban megismerése
- külföldiek megismerése, sok beszélgetés idegen nyelven
- együttműködés növelése (koreográfiák, kompozíciók)

Bechler, Gwendolin Sylvia

General aims:

- Improve my technique
- Improve my creative skills
- Stay motivated or even increase motivation
- Live a healthy lifestyle (nutrition, fresh air, sufficient sleep, keep time to recover)

- Learn Hungarian so I will be able to basic communication
- ➔ Become better until I reach complete awesomeness ;)

Concrete plans

- 1) Training and dance technique
 - Attend all classes, repeat the material and embrace corrections
 - o Write corrections down & document new learned stuff
 - Do a good daily warm-up
 - o Be there on time & get started
 - Work on my focus
 - o Especially in turns & Pirouettes
 - o Get the orientation with directions
 - Folk dance
 - o Improve my feeling of rhythm (“get on the music”)
 - Ballet
 - o Catch up with the level of the ballet group
 - o take care of my knees -> use my plie (especially for jumping)
 - o Train the speed of my feet
 - o Train the stability of turns
 - o Don’t tense up too much
 - Body condition
 - o Continuous doing floor barre (3-4x a week)
 - o Stretch daily to relax and increase my flexibility
 - o Increase endurance -> go running
 - Learn and practise acrobatics
 - Practising Tai Chi
- 2) Theory
 - Learn the professional expression for movements in dance
 - Repeat the anatomy
 - Find a good way to document/write dance down
- 3) Music
 - Learn playing the piano

- Regular practise my instrument at least 3x a week
 - Get some basic knowledge about music theory
- 4) Personal
- Work on Punctuality
 - less procrastination
 - put creativity into action (often I do not know what/ how to do or where to start – so I gotta find a way to solve that problem)
 - train my memory so I will remember better what I ve learned

Branc, Alja

IN GENERAL:

- be active in conversations, classes, creative projects
- learn from everyone
- try to understand everybodys point of view and opinion and still have my own
- participate in the common cooking project at the school
- do not do stuff last minute
- learn about hungarian dance, art scene

EVERYDAY:

- eat 3-5 meals a day (at least one warm one)
- sleep at least 7 hours
- drink 2l of water or more
- meditate
- continue with creative writing, write down the classes
- stretch, massage my body in the evening
- morning taichi, chi kong or joga
- do muscle training for longer muscles, focusing on strenghten my stomach and center to make it equal with legs and arms
- practice my hungarian in everyday life situations
- watch my posture when sitting, resting etc

WEEK, MONTH:

- practice piano 5 times per week
- go to 5 performances, art exhibitions per month

BALLET:

- fix my alignment – stretch my back muscle
- work on my hip, knee and ancle connection
- work on my feet
- stronger ancles
- learn head positions

FOLK DANCE:

- coordinate clapping and moving steps enough to do both at the same time correctly
- listen to music to understand the rhythm
- follow the classes, choreographies easier

CONTEMPORARY:

- focus more on my breathing, specially when the steps become harder physically
- work on vertical – horizontal connection
- am able to learn different techniques
- am able to do physical movement correct – use the necessary quality
- learn different qualities

CONTACT IMPROVISATION:

- learn to feel comfortable doing contact with different type of bodies and am able to work with every body
- learn how to be led, to listen and to give impulses myself
- learn more about giving weight

THINGS I WANT TO LEARN/IMPROVE:

- headstand
- handstand
- acrobatics
- creative work – try something new, with more people
- learn about composition
- learn about philosophy – as they do in Hungarian and try to find it
- get knowledge from the anatomy classes and use them for my body, know more about how something works

Copette, Justine

DANCE

- Continuer à évoluer la technique et diversifier les styles de techniques par l'apprentissage de technique de danse moderne (Graham, Limon), / Continue to evolve the technique and diversity the kind of technique by learning Modern dance technique (Graham, Limon),
- Améliorer la dissociation entre le mouvement et le tempo de la musique./ Improve the dissociation between the movement and the beat music.
- Continuer de renforcer la partie "bassin/buste" pour permettre un meilleur soutien du corps pour ensuite développer les parties "jambes/bras" en fluidité, légèreté, envergure, pour un mouvement plus dansé./ Continue to reinforce the "legs/arm" part in fluidity, lightness and wingspan to have more dance movement.

THEORY

- Apprendre à jouer d'un instrument./ Play a musical instrument.
- Savoir reconnaître les caractéristiques d'une musique (tertiaire, binaire,...)/ Know to recognize the feature of music (binary, tertiary,...)
- Développer un sens plus critique pour pouvoir décrire une composition chorégraphique par une analyse objective et/ou analyse personnelle./ Develop the critical sense in order to describe a choreographic composition by one objective analysis and/or a personal analysis
- Apprendre comment la danse a évolué et ces inspirations du dernier siècle./ Learning how the

dance evolve and these inspirations the last century.

- Connaitre précisément le corps (os, muscles) et y améliorer mes connaissance pratique de manipulation./ Know exactly the body (bounce, muscles) and evolve my working knowledge of manipulation.

Czédulás Hanga

Meditáció - Munkanapló

Szeretném a meditációt vagy meditatív cselekvést, és a munkanapló írását tudatosabban beleépíteni a napi rutinomba. Kikísérletezni erre a legmegfelelőbb, időt és formát. Memória technikákat átformálni és alkalmazni, hogy jobban megjegyezsem a gyakorlatokat és gondolataimat.

Gyakorlás

A gyakorlásban arra szeretnék koncentrálni, hogy a megszerzett tudást mélyre jutassam. Hajlamos vagyok rá, hogy valaminek elhanyagoljam a gyakorlását, ha már párszor valahogy sikerült megcsinálnom. Szeretném fokozatosan növelni a gyakorlásom hatékonyságát, többszöri ismétléssel és alaposabb odafigyeléssel.

Kreatív munka

Észrevettem, hogy eddig mindig a kreatív munka volt az, amiről a legnehezebb írnom/terveznem. Ebben a félévben szeretnék legalább egy projektet, aminek én vagyok a vezetője, és legalább egyet, amiben résztvevő vagyok. Szeretnék új emberekkel is dolgozni. Szívesen részt vennék akár több dologban is egy perióduson belül. Szerintem kicsit túl stresszeltem tavaly ezt a kreatív munka dolgot. Szeretnék felszabadultabban alkotni és kísérletezni.

Erősítés - Testalakítás

A testemmel kapcsolatban két dologra szeretnék koncentrálni: a gyorsizmok erősítésére és a lazításra/feszültség elengedésre. Szeretném az erősítést és lazító gyakorlatokat hatékonyan beépíteni a rutinomba és kifejezett figyelmet fordítani a felső testemnek. Az étrend állandó kérdés nálam, azt is szeretném tovább alakítani.

Fókuszpont

Tavaly mind a két félév első periódusában volt egy fókuszpontom, amire koncentráltam és ez több területen kitágította a figyelmemet és segített összekapcsolni dolgokat. Ezt nagyon hasznosnak találtam, és szeretném valahogy alkalmazni, de még nem találok a formát. Előző félévben előre kitaláltam egy fókuszpontot az első periódusra, de aztán nem az vált tényleges fókusz pontommá, hanem az anyag rögzítés kérdése amit hb-nak szántam. Tehát még nem tudom, hogy mi a megfelelő forma, ennek a tapasztalatnak az alkalmazására. Egy kitalált egyéni pont, amire koncentrálok és kutatok, vagy a projektek, amikben részt veszek, automatikusan fókusz ponttá fognak válni. Mindenesetre fontosnak tartom ezt a tapasztalatot és be szeretném építeni a félévi munkámba.

Táncórák

Az órákon szeretném fokozatosan feszegetni a fizikai határait. Múlt évben sokszor takarékos üzemmódban voltam, és azt gyakoroltam, hogy hogyan tudom beosztani az energiáimat, hogy fizikailag ne hajtjam túl magam és ne betegedjek le, és megtanuljak inkább kevesebb energia befektetéssel, de állandóan jelen lenni. Most már egyre több erőt érzek a testemben és szeretnék fokozatosan egyre több energiát belevinni az órai munkámba.

Balett

A balettban főként arra szeretnék koncentrálni, hogy alaposabban beépüljenek a mozdulatok és a rendszer a testembe. Szeretném a figyelmemet kitéríteni az egész testemre, és az egyes testrészeimet összehangolni. Eddig legtöbbször egy-egy dologra koncentráltam, és megelégedtem a többitől.

Néptánc

A néptáncban azon kívül, amit a gyakorlásnál leírtam még a táncosságra szeretnék odafigyelni, meg hogy a gyakorlás által a ritmusokban és a gyors tempóban is pontosabb és magabiztosabb legyek.

Gitár

A gitárnál is az a probléma, hogy nem mélyítem el eléggé a tudást. Itt is a rendszeres, többszöri ismétléses alaposabb gyakorlásra szeretnék koncentrálni.

Debreczeni Márton

Napirend:

6 órákig szeretnék minden nap felébredni. Szeretnék minden reggel 20-30 percet jóga gyakorolni. Ezzel a célom az átmozgatás, a finomtesti energiaáramlások beindítása, illetve a meditációval az elmém elcsendesítése.

Negyed klinec után a napirendem az órarend szerint alakítom.

A főiskolai órák után törekszem arra, hogy minnél több művészeti, tudományos és egyéb területről szerezzek inspirációt. Rendszeresen tervezem látogatni a Trafó, a Mu színház, a Jurányi és egyéb közösségi és kulturális helyek programjait. Az itt látott előadásokon kerszetül szeretnék betekintést nyerni mások alkotási folyamatába, témákba, amelyeket ezek az előadások felölelnek és ezeken keresztül is átgondolni a saját munkámat.

Szeretnék minden nap 9 magasságában lefeküdni.

Étkezés:

Reggelente törekszem arra, hogy mindig valami meleg étel vagy ital kerüljön a szervezetembe (pl.: zabkása, zöldtea), illetve, hogy minnél több gyümölcsöt és zöldséget fogyasszak.

Ebédre is szeretnék mindig valamilyen meleg, vegetáriánus ételt fogyasztani.

Törekszem arra, hogy minnél egészségesebb szénhidrátforrásokat vegyek magamhoz: teljes kiörlésű gabonafélék (tökmag, rozs, zab), rizs.

Figyelemmel kísérem, hogy a szervezetem a mindennapi igénybevételtől függően mit kíván. Miből és milyen energiát képes nyerni, melyik étel milyen hatással van a szervezetemre.

Tudatosítási folyamatok, önreflexivitás:

Szeretném írásba rögzíteni az órák praktikus elméleti anyagát, technikáját. Emellett szeretném a

gondolati és érzelmi mintáimat is írásba foglalni, amelyek a különböző technikák gyakorlása során felmerülnek.

Szeretném a videóra venni a különböző kreatív munkáimat és ezeket visszanézni, tudatosítani melyik mozdulatomon szeretnék még csiszolni, melyikkel vagyok elégedett. Látni, hogy elértem-e azt a szerkezeti és ritmikai felépítettséget, ami lehetővé teszi az általam kiválasztott atmoszféra, tematika megteremtését.

Szeretném személyesen vagy videón keresztül megmutatni a munkáimat általam kiválasztott embereknek (pl.: mentoromnak, társaimnak) és véleményükön, impresszióikon keresztül tudatosítani, hogy az általam várt hatások és üzenetek kiben milyen módon csapódnak le, az egyes emberekben mit hoznak létre. Mennyire egyeznek vagy különböznek ezek attól amit én szerettem volna adni.

Táncórák:

Töreksem arra, hogy minnél jobban elsajátítsam az egyes technikákat. A baletten keresztül szeretném az izomzatom erősíteni és tudatosabban használni. A gyakorláson keresztül töreksem arra, hogy megérezzem testem tengelyét. A néptáncon és rimusgyakorlatokon keresztül szeretném a koordinációm a koreográfiák gyorsabb megtanulásának és megjegyzésének képességét fejleszteni, illetve inspirálódni azt itt megismert ritmusokból és kreatív feladataimban ezeket felhasználni.

A többi táncórán keresztül is szeretném az egyes tanárok látásmódját, energiáját, mozgásminőségét megfigyelni és épülni belőle. Fejleszteni memóriámat, koordinációm és technikai tudásomat.

Hangszer:

Szeretnék fokozatosan olyan szinten megtanulni játszani szaxszofonon vagy zongorán, hogy akár hangszeres élőzenét tudjak belevinni a koreográfiáimba.

Szeretném megismerni minnél több zeneszerző, együttes zenéit, hogy tudatosan tudjak választani zenét az egyes munkáimhoz.

Szeretnék fokozatosan tisztában lenni annyira a zenei terminusokkal, hangszerekkel, hogy képes legyek zenészekkel, hangtervezőkkel együtt dolgozni és zenét szerezni az egyes darabokhoz.

Kreatív munkák:

Szeretném megfigyelni testemben a különböző áramlásokat, mozgásokat és ezekből inspirálódva mozgni. Egy tudat vagy érzelmi állapotot dolgozni és a testemre figyelve, mozdulati szinten megélni ezeket. Megkérdezni magamat, a testemet, hogy merre milyen dinamikával, milyen mozgásminőséggel vinném tovább elindított mozdulataimat. Eközben szeretnék tudatában lenni annak is, hogy milyen érzeteket, gondolatokat hozok létre magamban és ezek mennyire koherensek azzal a témával, érzelmi töltettel, amiből kiindultam.

Munkáim inspirációjaként szeretném felfedezni: a tudatos illetve a hangos légzéssel egybekötött mozgást, a testtel a mozgás közben létrehozható zajokat, zenét, a tekintetemmel való kapcsolatteremtést, figyelemirányítást, a kezek és lábak által létrehozható mozdulati motívumokat és ezek repetícióját egy darabban. Szeretném tudatosan kipróbálni és használni az alapvető koreográfusi eszközöket: uniszóló, kánon, repetíció, motívumok Továbbá érdekel, hogy a dinamika, a ritmika gyors és lassabb váltakozásával milyen hatásokat hozhatok létre, hogyan támasztják ezek alá a koreográfiám tartalmát.

Doffin, Franziska

Strentgh	Flexibility	Coordination and Musicality	Social and Mental Work
Every day: Push ups squats to build up muscles around knees with resistance to above toe >>> getting stronger, wider range movement >>>> work towards hand stand practise <u>shoulder</u> openers and plank position variations as well as crawling	Everyday practise: massage thize hollowing at wall to let thize fall hip > let go upper thize and in hip sockets, let the front long > I want to take care to let my tail and not to pull up there neither >>> alignment palvis		I would like to find moments in evening to reflect about good moments of the day and to draw way for the next day by seeing more challenging tasks as a street go and already thinking of the moments i am looking forward to.
Exchange with the boys and else. Try myself out and try to develop more <u>curiosity</u> and feeling that nothing could harm me. Watch physical contemporary dance.			I would like to stay mentally open for my colleagues and our group. I would like to feel free to take my space, but be not bound by shyness or irritation to come into a simple connection simply being.

	I would roll down and up in the hanging of Kleintechnik every morning; before folk dance i would prepare especially with the deeper sideways hamstring stretch and hanging version of figure eights, because it supports space in hips and connection to earth through	I would like to develop the coordinational skills of my <u>feet and hips</u>. This is among other aspects a reason to come to this programme, because of the folk dance. I want to keep a special eye on it's practise and watch as well films.	
As a Cardio training i would like to go swimming once in the weekend. I would like to take always more care of my breathing and make it matter more to breath at all, watch movement while breathing to have more physical empathy and breath while dancing to get away from thinking but into instincts.		Practise guitar with joy as a way to find calmness. I would like to find ways to improvise and sing to it as much as i want!	
Before Ballett lessons I want to prepare my lower abdominals with exercises that attend this area (While class i would apply this image of a <u>tight jeans zipper</u>.) and I want to activate my inner thize by touching and doing tendus with a tissue winded around in a spiral	Instead of pulling up and away from earth, I would remind myself to dance Ballett in a grounded manner, enjoying the contact with the floor, not worried.		I want to emphasize constructive thinking towards happenings and people. >> concentration
	>>> work towards split. I want to work as well on the opening of my hip; although i believe when i get further into my hip sockets this should be fine, it does me well to practise openers		

I would find space every morning to warm spine, hips, feet, shoulder girdle. I would find space every evening to check into my structure and do a couple of exercises that calm me down example sitting stretch, squeezing into hip sockets

Fekonja, Jerneja

At school:

Ballet (Improve my points, consequently get better jumps. Manage to do three turns on left and right leg. Learn to do both of arabesque turn. Conscious use of my center, without remaining my self to do it.)

Contemporary (Conscious use of breath, Focus on using my arms, learn to do some acrobatic)

Music (Learn how to play 5 songs on saxophone, without notes)

Time after the School classes: (Work on my muscles extension, especially on quadriceps, be able to do a split, get more strength in my arms and stomach muscles)

At home:

How to spend a evening:

- 20 minutes of floor bar 4 times per week
- Every evening stretching for 30 minutes
- 20 minutes of meditation (chi gong, or my own)
- Go to bed before 10.30

Food:

- Each day eat a breakfast
- Not eating dinner at 24.00
- Prepare myself lunch for the next day
- Drink at least 1.5 liter of water per a day

My creativity

- Write down all ideas you have it, otherwise You will forget them Neja!
- Write a diary every day
- Learn to be able to say 20 sentences in Hungarian language, with right pronunciation
- Once per week check all new dance projects happening in Slovenia, and try to stay in touch with them

Jacsó Anna

Amiket el szeretnék érni és amiken dolgozni fogok az elkövetkezendő néhány hónapban:

Elsősorban az életvitelemem fogok változtatni:

- Törekedni testi és lelki egészség fenntartására
- Táplálkozás: Rendszeresség, 3 étkezés naponta, elsősorban a reggelire való rászakás, egészségesebb ételek fogyasztása. Lassan felszívódó szénhidrátok, gyümölcsök, zöldek bevitele. Fehér liszt, cukrok kerülése.
- Alvás: Törekedni arra, hogy minden nap legalább 7 órát aludjak, és reggel már éberem és napra készen

érjek be az iskolába.

- Kommunikáció: Segítség kérés és segítség elfogadása. Mások segítése. Problémák felnőtt módon történő kezelése
- Gondolkodásmódbeli változások, nyitás
- Kiegyensúlyozott életre való törekvés
- Időbeosztás, mindenre időt hagyni, tervezni, időben elkészülni

Kultúra:

- Legalább havi 3 előadás/kiállítás
- Élmények lejegyzetelése

Technikai küldetések

- Fejenállás, kézenállás gyakorlása
- Egyensúlyt erősítő gyakorlatok
- Hangsúlyt fektetni a vállak, a karok, a kézfej ellazítására. Gyakran megfeszülnek.
- Minden nap időt hagyni valamely izom erősítésére (főleg has, fenék, belsőcomb)
- Balett : forgás, egyensúlyozás, ugrások megtanulása
- Heti egyszer futás
- Tanulni a többiektől
- Táncolás kültéren amikor van rá lehetőség
- Thai chi, chi kong gyakorlása reggelente
- Népzene hallgatás néptáncoshoz
- Mindenkivel találkozni kontakt improvizáció órán, az élményeket megbeszélni
- Minden óráról jegyzetírás, minden nap gyakorlás, újragondolás

Jenewein, Till

Work Plan Ideas

Body, Technique, Acrobatics, Music, Theory, Projects

Body The split, foot pointe, open hip and arm joints, strong foot (because I fall inside naturally) calves muscles, abductors and rotatores, aductores, stomach / core

Technique Hang axis/Limon/lose head-turns, ballet jumps/double,triple – Changement weight shifting, center balance, isolation, off-balance and catch, spacing/ clear directions, body control: start/end of movements, release techniques, rhythm and being on spot

Acrobatics Handstand, FlicFlac, Capoeira Wheels, “Victors” - Jumpkickturns, Break dance freezes and starter combinations

Music Basic music theory and play music scales up and down in different rhythms to get used

to the instrument and get loose fingers

Theory Anatomy: Muscle connections → affections; places and names of the ones we need + their special treatment + ways to activate them History: Development of Ballet, Modern to Contemporary Dance.

Ex-curse for Japanese, Chinese traditional dances Laban, Pilates etc.

→ development of release techniques and body healing General: symbolic in space and in existing dance pieces

Hungarian culture studies

Projects A show dance / Acrobatic dance piece with the Boys as an aim for the end of the year

Work Plan Realization

Monday – Friday

8:00 – 13:00 : lessons

→ Ballet , Contemporary , Folk dance , Improvisation , Contact

Ballet Pointe, split, footwork, leg muscles, turn-out, stomach/core, focus ballet-jumps (double, triple), floor brushing

Contemp. off balance/catch, weight shifting, spacing, start/end of movements
→ hopefully: release-techniques

Folk body rhythm, coordination, conditioning

Impro. inside / outside focus , spacing/clear directions

Contact weight shifting, start/end of movements, inside outside focus

Monday – Friday

13:00 – 14:00 : break

14:00 – 17:00 : individual training 14:00 – 14:30

Tai Chi and stretching

14:30 – 15:30

repeat classes, write notes about the classes 15:30 – 17:00 acrobatics (2x per week)

problems

(during “repeat classes” if possible) specific techniques

(if there is no Hungarian lesson) projects (as often as

needed)

learn Hungarian (2-3x per week till Christmas) 17:45 – ? instrument rehearsal (2x per week besides fun at home)

[specific techniques: limon turns, ballet jumps/turns, release-technique repertoire, floorworks etc.]

[acrobatics: as mentioned in “Work Plan Ideas”.

Handstand always. Focus on FlicFlac + Capoeira – Wheel and Kick turns]

→ **Results: Body Workout, Body Control, Focus, increasing Stamina**

Thoughts for Nutrition

The ingredients are divided into heavy and light. Lights are considered for school time and heavy only afterwards or on weekends.

Grains (light) Couscous, Rice, Bulgur, Amaranth, Buckwheat, Quinoa, Full-rice Grains (heavy)
Pasta

Legumes (light) Runner/princess beans, Peas

Legumes (heavy) red/brown lentils, Kidney-Beans, white Beans, Chickpeas

rich Vegetables Beetroot, Celery, Carrots, Onion/Leek, Avocado, Garlic, Cauliflower,
Spinach, red/white Cabbage, Chard Plant

fiber Vegetables Zucchini, Eggplant, Paprika, Potatoes, Broccoli, Tomatoes, Cucumber
Mushrooms, Cabbage, Kohlrabi

Power food Chia seeds, Nuts, Eggs, Goat/Sheep cheese, Fish, Tahini
Meat (but not during school time because it makes me tired to digest it)

Sugar Granola (with Milk, Honey, dry fruits: especially apricots and cranberry) Fruits (
Bananas, Oranges), warm lemon/lime

Drinks Ginger, Mint, Lemon (bases on Water)

Spices Thymine, Basilica, Pepper, Rosemary, Oregano, Marjoram, Tarragon Curcuma,
Curry, Cumin, Chili/Paprika, Saffron. Salt

*All kind of snacks and unhealthy food I will eat, too. But only in addition to the mentioned ingredients.
Anyways I burn a lot and it doesn't really matter for me, because I need lots of fat to not lose weight.*

Medic, Ivona

1. DANCE, BODY AND MUSIC EDUCATION

running – Chi Kung – Tai Chi – bycycle - yoga – klein technique – anatomy – contact and partnering – contemporary technique and movement quality/vocabulary – ballet – folk dance – creative work – dance diary – performing – public speech – body posture/alignment – dance in Hungary

Running – Friday, Saturday, Sunday evening before dinner; every week - no exception

Chi Kung and Tai Chi – practicing both on Saturday and Sunday mornings before breakfast – in the building garden

Bycycle – find a cheap one and ride to the Academy and back every day

Yoga – continue with practicing Yoga every morning as a good morning warm up at the Academy

– twice a month find a proper training in Acro Yoga or just practice with classmates who are interested in learning it

Klein technique – continue with practicing Klein as a rehabilitation practice every day after school

Anatomy – learn and pay attention to body behaviour and structure through every class

– use the knowledge gained in classes and combine it with theory classes in anatomy to prevent injuries, to place my own body in a proper alignment and to practice through helping other classmates with healing and massaging the body

Contact and partnering – meet and learn from other bodies in order to improve and enrich my own dance vocabulary

Contemporary technique and movement vocabulary – at least twice a week practice Flying Low and Passing through on my own after the classes

– gain more explosivity and control in very specific, isolated body parts, which is also possible to practice through popping or locking (also after the classes on my own) – be aware of every part of my body – where it is placed while I'm moving and how it collaborates with the rest of the body

– practice handstand at least three times a week

– learn at least three acrobatic moves from my classmates

Ballet – for the first semester focus on body posture and connections between lower and upper body

– improve hip opening and focus on placing the knees always above the feet

– strengthening the inner rotators

Folk dance – learn more about the history and listen to Hungarian folk music to understand it better

– every day after school pass the combinations once and have fun with it at home

Creative work – start to create and choreograph at least one group piece with more than three dancers

Dance diary – continue with the creative writing and dance diary from the Creative7 – writing and observing every technical and improvisation class

Performing – be devoted to performing possibilities - see them as opportunities

Public speech – always volunteer when a narrator is needed!

Body posture/alignment (EVERY DAY!) – hipsocket – continue with working on inner rotation and gain more air and space in the hipsocket

– shoulder blades – continue working on the shoulder blades placement and strengthening the shoulder area in order to avoid injuries and gain more correct posture

– observe the change in the alignment when these two are in place and gain a proper alignment in hips, knees and ankle connections through the placement exercises

Music and piano classes – practice piano at least twice a week on my own

– research and learn more about music basics and theory

– learn to read notes

– learn to play at least four different songs without looking at the notes

Dance in Hungary – learn about Hungarian dance history and dance scene (theatre venues, significant names, companies, workshops, festivals)

2. PHYSICAL APPEARANCE

strength/weight – alignment – acne

Strength/weight – gain 3 kg till the end of the semester

– every day do the Sally challenge with roommates and every morning during the warm up work with strengthening exercises

– focus on strengthening: shoulder muscles, lower back, core, inner rotators, feet and ankles

Alignment – transfer what I work on in classes to being aware of it anytime anywhere – learn how to hold my body always in the correct postures

Acne – continue with proper diet and therapy to prevent skin problems

– meditate for at least half an hour every day to prevent stress

3. MENTAL AND SPIRITUAL GROWTH

Literature/reading – Hungarian language and culture – native language – performances/exhibitions – academy obligations – expenses and planning

Literature/reading – continue with reading the literature from psychology, sociology, media development, philosophy.. – always find time for it – read at least 4 days a week!

Hungarian language and culture– learn how to buy things in the store in Hungarian

– every day speak a bit of Hungarian at home

– learn at least 10 sentences with proper accent and learn as much I need to at least understand a context of everything I hear

– learn about politics and economics

Native language – speak Croatian at least once a week and don't forget to call mom!

Performances/exhibitions – see at least 3 per month (combine theatre, dance, music and visual art – not only one!)

Academy obligations – do all of my obligations the moment I get them, not last minute!

Expenses and planning – every day write how much I spent and on what

– every day write a plan for the next day

4. DIET

I wish and need to learn more about this subject. I decided to consult about proper ingredients and ways of combining food that gives me enough strength and health. I don't usually eat junk food and my plan is to continue in that direction. I will cook every meal by myself and will eat three times a day, without exception. And also, cook for the school with Rosza family.

5. FREE TIME AND SOCIAL RELATIONS

Every other week I will go out (site specific) and do street shows with my dance mates. That will be the easiest way to practice hip hop and urban dance styles without cutting out time from the school obligations but also to fulfil my love towards this dance styles.

Connect with local dancers and artists, no matter the language barrier.

Petra Pecek

-After summer I want to get back in shape

-In this semester I want to correct all the mistakes (bad balance, shoulders, basic position, too much unnecessary movement) at the ballet class. I think it is necessary for me in order to improve and develop.

- Have a successful creative work. Participate in others project and create my own. Also, I have a wish to participate or create research presentation. I did only one research project.
- Be 100% with my head in school, use every minute to improve, develop and create. I want to be able that during the school time I leave my personal life in the changing room, and just work on the things I need to. Last year I felt sometimes that I was with my head already somewhere else, but this year I already know the system of school, so I want to be there every moment with no feeling that I need to rush.
- In general I want to have a similar year to previous one. Without sickness, big problems, injuries etc. I want to be even more productive in all aspects of the school.
- Practice more piano and folk dance in my free time and individual time. Last year I was nervous at the concert, when I was playing piano. If I get more experience I think I will enjoy it, otherwise I lose the rhythm, melody etc.
- I am interested in who am I as a dancer. What I am good at, what I like, what I want. I don't expect to find an answer this semester but to work on it and develop a good answer.

Julija Pecnikar

- stretch the leg muscles (specially back side of ties and calf muscles)
- do exercises for my right shoulder (massage and breathing exercises)
- learn how to use different muscles in ballet classes (elongate)
- relax the hip joints in ballet classes
- think differently in ballet class and focus on HOW I want to execute the movement
- turn two safe turns
- improve my jumps (higher)
- sometimes work on the precise mechanics of the movements (where does the movement starts and where does it ends)
- work generally on my concentration on the classes - to be constant
- have enough physically strength to keep the high energy also on the end of the folk classes
- sleep more
- take time to relax and meditate
- get in touch with composition
- know more about different creative processes
- have good relation with my colleges
- Create my own materials
- be inspired by the others
- inspire others
- work on my personal stage presence
- be more constant with my diary writings
- write down all exercises
- write down all instructions from improvisation classes
- have my own tools to express
- stay healthy and not injured
- practice bass guitar every day
- enjoy free dancing
- go out to theater to see performances and write about them
- learn some acrobatic tricks

Rosas, Alejandra

General points:

- When beginning a new period in my life, I have found many feelings and questions, so one of my goals is to know better. I know it's a long personal process. I thought I knew enough, but in the "creative week" I opened new questions that made me realize that there is still a lot of me I do not know.
- Learn to improve my behavior in different contours and be more flexible and open to new ideas, styles, customs, ways of teaching, and so on.
- Learn about teamwork, know how to cooperate in various working groups.
- Earn more diversity in my movements CUNADO dance, have more awareness of my body and learn to be more multifunctional.
- Learn to improvise.
- Learn more about the art, culture and history.
 - Contemporary dance:
- Learn more about the culture and style of contemporary dance.
- You learn more about floor work, how to use the ground unhurt and make movements look more organic, harmonious and smooth.
- Learn to dance barefoot.
- Learn new acrobatic tricks.
- Improving the way we use the three levels (low, medium, high) and know how to change or transitions from one level to another without hurting me and making movements during the change are not harmonic, fluid and organic.

Especially how to change from the third level to the first level or vice versa.
- Better control of my center and be more aware of this.
- Amplified different dynamics in my movements when I dance and get my movements look more fluid and organic.
- Better control weight transfer and become more aware of where my weight by exercise or movement.
- Learn to better control every part of my body for the purpose of being able to isolate and insulate movements.
- Learn the different techniques of contemporary dance as Graham, Lemon, Horton, Cunningham, Gaga, and so on.
- Learn to use breathing better each year.

- Ballet:

- The feet have always been one of my biggest problems which are one of my constant purposes to learn how to use my feet.

I want to focus this semester to know where to put the weight of my body on the feet as each position, exercise or movement, such as being on the toes or when turning.

Strengthen my bow and ankles, as well as improve my instep.

Knowing better use my tip, learn better from where the tip starts without using extra muscles.

- To improve my balance and my turns.

- Be more aware of my ribcage and not let it open.

- Learning to control my energy and strength, do not use more than necessary or less than the exercise required. Learn to use only the necessary muscles depending on the exercise or movement.

- Getting my movements look lighter and smoother

- Control my arms.

- Improvisation:

- It really is an area that I have not explored so my knowledge is basically zero, which is why I cannot give concrete work plans in this area, but what I know is I want to learn what you can about improvisation.

- Familiar with improvisation can be perhaps a goal for this semester.

- Learn different methods of improvisation.

- Learn to improvise on different contours as being alone, in pairs or groups.

- Creation:

- Generally improve my creativity and originality for a long time because I did not have the space or a coach to help me in this area.

- Learn to realize my ideas.

- Learn to transform inspiration or idea into action, and movements.

- Learn to accept the ideas of others when is a group work and learn to cooperate with my coworkers.

- Knowing when, how and what to bring my ideas to work in group or individual work.

- Lifestyle:

- Take awareness that all actions I do each day influence and affect my career as a dancer, so learn to choose what to do and what not.

- Get to better my body and know what composes it.
- Knowing how to take care of my body to avoid injuries.
- Learn to treat injuries and how to rehabilitate or affected parties.
- Know how to strengthen the parts of my body that are weaker.
- Learn about body conditioning.

Rupnik Caruso, Karolina Gaja

The following plan is a very naive and idealistic representation of my ambition, introspective and motivation for the following five months of my studies at the Budapest Contemporary Dance Academy. I will keep on updating it and mending as my insight will spread and grow, which is a process I am most honestly looking forward to.

For the sake of understanding I decided to divide it into chronological monthly sections which are furthermore divided into three aspects of my work: "Physicality", "Artistry" and "Psychology". Naturally, all three are inter-connected however it is personally easier for me to address them in this form.

At the end of each monthly period I shall address the written goals and see if they need to be extended to the next period in order to realised. I expect that to definitely happen as the process of artistic development is unexpected and complex, nevertheless I believe in the benefits of short-term commitment as it is easier to keep focus and motivation, rather than having goals extended over a larger period of time.

SEPTEMBER

PHYSICALITY

- regain my flexibility that I have lost during summer
- regain the endurance you have lost during summer (running!)
- establish a cleaner, healthier diet (eating mostly vegan, whole foods, as little processed ingredients as possible, cook every day, keep a food diary for extra awareness, also smoke less (aim for max. 3 cigarettes a day))
- establish a sustainable biorhythm (waking up at the same time every day, not staying up, getting enough sleep - Im super bad at this)
- establish a morning and evening routine of taking care of my body and self (that includes stretching, massage, cleaning/washing, meditation, yoga, running, writing/reading, etc.)
- lose the rest of the additional weight (5kg)
- practice extra ballet because I really like and I feel it is very beneficial for my body and mind
- strengthen your knees and ankles

ARTISTRY

- have a min. 30 min every day of free individual improvisation that I film and later on analyze (gathering artistic material)
- make one short video a week of a choreography I put together from the collected daily material
- play and create music every day (I realised it is super important)
- give myself physical and psychological performative challenges that I find fascinating every month (in September I want to explore the connection between my body and my voice (and breathing))

PSYCHOLOGY

- read at least one book a week
- keep two diaries: a personal one (collecting personal experiences, emotions, thinking) and a dance one (collecting my physical and artistic development)

- explore the new city you live in (get a bike, it will be easier)
- photograph
- stop making excuses
- reflect on the personal issues you have and stop running from them (it only makes it worse)
- invest your energy into learning Hungarian

OCTOBER

PHYSICALITY

- keep up with the biorhythm, diet and morning/evening routine without excuses
- get even more flexible
- practice jumps and turns
- revise your karate knowledge and implement it into your morning/evening routine

ARTISTRY

- keep up with the daily improvisation, music practice and weekly choreographies
- learn one new skill
- monthly challenge: body percussion

PSYCHOLOGY

- get into writing short stories
- keep on reading books
- go and see as many shows and performances as possible
- gain sustainable and non-oppressive responsibility towards yourself and people around you (hopefully this will be a result of the September goals)
- practice Hungarian, use it as often as possible

NOVEMBER

PHYSICALITY

- keep up with the biorhythm, diet and morning/evening routine without excuses
- learn how to sustain your gained body knowledge and abilities (research different exercises, introspect)
- prepare for your body for winter, prepare a survival plan

ARTISTRY

- keep up with the daily improvisation, music practice and weekly choreographies
- monthly challenge: partnering
- learn another new skill

PSYCHOLOGY

- get into writing theatre plays
- keep on reading books (try to start reading them in Dutch or French or Spanish)
- learn Latin and revise Russian alphabet
- speak Hungarian as much as possible, also practice writing
- prepare mentally for winter and try to avoid the usual depressive moods that come with it, make a plan

DECEMBER

PHYSICALITY

- keep up with the biorhythm, diet and morning/evening routine without excuses (beware that is usually a problem in December with all the holidays and parties)
- learn a new type of dance (I vote for step dancing)
- research and practice versatility of movement with the body you gained in these months

ARTISTRY

- keep up with the daily improvisation, music practice and weekly choreographies

- monthly challenge: the usage of head in movement
- learn another new skill
- get into percussion

PSYCHOLOGY

- get into writing theatre plays without text
- start reading books in Latin
- revise your Afrikaans knowledge
- practice writing in Hungarian and try reading Hungarian poetry

JANUARY

PHYSICALITY

- keep up with the biorhythm, diet and morning/evening routine without excuses
- get into butoh dance

ARTISTRY

- keep up with the daily improvisation, music practice and weekly choreographies
- monthly challenge: butoh dance
- a new skill!
- create something really awesome with your hands (piece of furniture, an installation, a costume ...)

PSYCHOLOGY

- study the history of costumes and the philosophy behind it
- stop writing for this month and see how it affects you
- read only De Beauvoir this month
- practice Hungarian
- learn Latvian
- prepare a new work plan!

Szivós Kata

Ebben az évben nagy jelentőségű dolgok várnak rám amiken később nem lehet, vagy nagyon nehéz rajtuk változtatni. Főként érettségi, főiskola, jövőkép kialakítása.

Sok tánc, gondolkodás, problémák megoldása nem felhalmozása.

A trafós darabon dolgozni, vannak ötleteim amiket elakarok kezdeni az első félévben.

Az új emberekkel kapcsolat kialakítása + közös munka.

Balett:

Nagyon örülök, hogy felkerültem a Tibihez, jó csoport. Nagy kihívás lesz tartani a tempót, de úgy érzem meglesz a gyümölcse. Sokat kell gyakorolnom és forognom, hogy fejlődjek és ne stagnáljak.

Néptánc:

Kíváncsi vagyok milyen lesz ez az „új-régi”, azaz a B csoport, nehéz lesz mindenkinek, mert nagy különbségek vannak, ebben szinte biztos vagyok. Több lazaságot és szépséget „nőiességet” kell a mozdulataimba vinnem.

Kortárs:

A feladatokat pontosan megoldani, de mégis élvezni, nem magamba idegeskedni, meg szenvedni, mert ennek semmi értelme. Persze ez nem lesz ilyen egyszerű, de törekednem kell rá, mert csak akkor lesz változás.

Közismereti/érettségi:

Nagyon sokat kell tanulnom, hogy egy nagyon jó eredményű érettségim legyen, ami a cél. Tanultam a nyáron és év közben is sok szabad időmet majd ráfordítanom, ami nehéz lesz, de muszáj. Sok időt megtudok majd spórolni a jogosítványommal, amit eddig utazással töltöttem, ha odafigyelek. Terveim szerint biológiából emelt szintű érettségit csinálok. Ez most nem azért fontos, hogy elégtételt tegyek magamnak, amire hajlamos vagyok; hanem az első diplomám után, amit táncművész szakirányban szeretnék elvégezni, pszichológiára menni és ott pedig magasak a ponthatárok.

Szokol Ketlin

'Pirouette is the best feedback'

Ebben a félévben a forgások gyakorlására szeretnék nagyobb hangsúlyt fektetni az egyéni munkáim során. Ez alatt mindennapos gyakorlást értek. Kifogások nélkül.

Lehet, hogy a harmadik évem elején nem ennek kellene szerepelnie a munkatervemben, és sajnálom, hogy csak most jött el az ideje, de idáig talán nem láttam be a fontosságát. Úgy gondolom, hogy az egyensúly megtalálása, a gyakorlás és az erősödés lendítene előre a fejlődésemben. Az elmúlt évben nem használtam ki megfelelően a lehetőségeimet és ezen szeretnék változtatni. Komolyan venni magamat és mindent, amit csinálok.

Megfigyelni és elenvedni (ahogyan az év végi önértékelésemben is írtam).

Bátran táncolni.

És nyitottnak lenni, minden új felé.

Nagyon örülök hogy újra fellendült az iskola közössége, szeretnék táplálkozni és maximálisan részesedni ebből.

Torkko, Virva Emilia

The most urgent areas of development:

Lifestyle:

-I will sleep more, at least for 7,5 hours but preferably for 8 hours a day. I can easily go to bed an hour earlier to get enough sleep.

-I dedicate one day a week for rest. I won't do extreme sports or work and I will try to avoid unnecessary scheduling on that day.

-II will eat more varied foods and I will include at least one warm meal in my day which is something else than just oatmeal.

- I will include a moment of meditation, even a short moment, in each day.

-I will keep a daily diary even if it's just a few sentences.

Contemporary:

-I will practise using different dynamics in a more rich way than I do now.

-I will practise transferring my whole weight onto my arms in order to find security in this matter which will help me overcome the fear of being on my arms.

-I will be aware how to move my body from standing to the floor in order to find more organic and ergonomical ways to do this.

-I will be more aware of the transfer of weight in order realise where the body's center of gravity is.

Ballet:

-I will practise separating the core from the upper body. By this I mean that I need to isolate the core support from the upper body so that the activation of the core doesn't creep up to the shoulders and arms.

-I will focus on continuing the energy to the extremities of the limbs. I need especially to focus on continuing the energy all the way to the fingers.

-I will be more aware of controlling the turnout from the hips. In order to do so I will need to realise the isolation of the hip joint and be able to maintain neutral pelvis.

Improvisation:

-I will push myself out of my comfort zone to create movement which is not natural or habitual to me. I will challenge myself to try different movement qualities, dynamics and tempos.

-I will actively dance with different kinds of movers and persons when having a partner/ group task in order to practise listening and communication through dance with different people.

Creative work:

-I will try new working methods that I haven't tried before in order to prevent repeating things I have already tried before.

-I will search for different approaches for my work.

Body language:

-I will be more aware of my facial expressions especially in dance class.

-I will be more aware how my body language changes in different social situations.

Vágner Orsi

Jó szokásokra cserélem a rosszakat. **GYÓGYTORNÁ** Mindennap kell gyógytornázzak! Nincs apelláta, most már szokásommá kell váljék. Mindennapi rítus. Nem csak a testemnek elengedhetetlen, hanem jó tréning a figyelemzavaromra, ha bizonyos cselekedeteket napról-napra kitartóan végrehajtok. **MEDITÁCIÓ** Másik ilyen mindennapos szokás a meditáció. Csomóféle meditációt ismerek, olyan gyakorlatokat, ahol a figyelmemet egy dologra fordítom maximálisan. Különféle nehézségűeket, kezdve attól, hogy egy tárgyat figyelek és hangosat beszélek róla, de csak is róla és megállás nélkül, odáig, hogy fekszek és semmire sem gondolok. Nem parancsolok meg magamnak 1 meditációt per nap, viszont a táncfüzetembe le fogom írni rövidebben hosszabban miként meditáltam, lehetőleg minden nap. **CIGI** Na erre a szokásomra már egyáltalán nincs szükségem. Egyrészt érzem fizikailag, hogy tök rossz. Másrészt zavar nagyon ez a ráfüggés. Annyit tűznék ki célul magamnak, nem leszek túl szigorú, hogy napi 1-2 szálát szívok el. (Néha semmit, ha elmegyek iszogatni, pár szállal többet.) Ez még mindig egyfajta függés és szokás, de sokkal jobb a mértéke. Nem engedi meg, hogy a reggelt, az ebédszünetet, egy beszélgetést a parkban, mindent dohányzással társítsak. Pont a meditációt, a gyógytornát és a forgást is lehet cigizés helyett. Vagy hasizmot, vagy fenékizmozást. Vagy kitalálni egy kis dallamot a körtemuzsikával. Meg kell lépni. **FORGÁS** Kiemelten szeretnék ezzel foglalkozni. Heti 3szor 20 perc csak elmélyülten a forgás.

Van Tsze Fu

В этом году хочу усерднее заниматься слухом и музыкальностью, а так же своим голосом(я считаю это важно для танцора). Хочу найти свой креатив, хочу показать людям свои идеи свои истории. Держать темп, следить за музыкой и чувствовать музыку это тоже важно. Я буду чаще слушать ударные песни и двигаться разными частями тела(пальцы, ноги, туловище, голова...) это мне поможет в моей концентрации и создание креатива, выходить из положения, найти интересные идеи.

Концентрация и терпения очень важно для человека! Слушать от начало до конца директора иногда сложно удаётся! Я чувствую что дело в том что иногда не все до конца понимаю, но

основа мне ясна! Во время занятия я редко теряюсь и ухожу в мечты. Я собираюсь работать над терпением, мне иногда не очень нравится критики людей и они меня ведут туда же(в депрессию) я наверно перестану быть сильно открытым для всех, потому что считаю что нет необходимости! Я хочу больше работать и получать знания, и хочу чтоб давали очень полезные советы от учителей, поэтому буду чаще обращаться к педагогам.

Балет

Я считаю что у меня основная проблема это не правильная работа мышц и растяжка! Раньше, я чаще делал себе легче и мышцы работали не правильно, но Tibog исправлял меня пару раз и я запомнил как делать правильно, просто хотелось бы чтоб педагог чаще мог смотреть на ошибки и исправлять

Народные танцы

По сравнению прошлого года, я стал более уверен в себе, в шагах и в музыку, но мне недостаточно движения и комбинации, и в некоторых песен не могу найти счёт, это будет моя следующая работа, слушать и изучать песни, тоже больше практик и все

2016/17 I. félév/semester
beküldési határidő: 2016.09.01 20:00
késve küldték

Bakos Anett

2016.09.02 18:54:00

A munkatervem nagyvonalakban:

- 1.-táncolni --> az év maximum első hónapjában kialakítani ennek a rendjét. Hol? Mikor? Miből? stb.
- 2.-felkészülés az érettségi vizsgára
 - a.matek emelt (!)
 - b.több angol
- 3.-táncművészeti főiskolákat keresni amik kilátásba jöhetnek, utánajárni, készülni rá (összefüggésben az 1. ponttal)

A munkatervem háttere:

Amíg az olyan - számomra jelentősen befolyásoló - kérdésekre/problémákra nem kapok választ vagy lehetőséget arra, hogy keressünk megoldást, mint amit Ivánnak címzett keddi levelemben is felhoztam, addig nem tudok konkrétumokat sem írni, sem megtervezni.

Cupic, Jasna

2016.09.01 20:40:00

Tanulás, készülés sikeres érettségihez.

Érettségi-re készülés napi 3 óra, közismeretire 2 óra. X-re heti min 4 órát szánok. Cél: 4-re vagy 5-re leérettségizni:

Matek 4, töri 4, magyar 5, tánc 5.

Próba érettségi tudásszint felmérést tartani időről időre.

Közösségi munkát minél gyorsabban elvégezni.

Zongora fél órát közismereti előtt/utána.

Angol C1 vagy C2 szintű nyelvvizsgát letenni, ha belefér az időbe.

Dániel Attila

2016.09.01 20:01:00

- napi kb. 25 perces tréningemet eleinte heti 3-szor majd fokozatosan, heti 5-ször elvégezni
 - *25 fekvőtámasz
 - *30 keresztezett felülés
 - *nyújtások
 - *bokaerősítés
- napi legalább 25 percet zongorázni, eleinte heti 2-szer, majd fokozatosan heti 5-ször
- napi legalább 30 percet foglalkozni a tanultak feldolgozásával, leírásával, átgondolásával, heti 3-szor majd 5-ször
- fizikai egészségemet visszanyerni, a testemet sokkal tudatosabban tisztelni, kímélni
 - *sérvemmel tisztelettel, odafigyeléssel bánni
 - *térd- derék- és farokcsont-bántalmaimat kivizsgáltatni az őszi szünetig
 - *fokozatosan lemondani azokról az ételekről, amikre allergiás vagyok
- a fogmosást mindennapi esti szokássá tenni
- havonta legalább 1-2 táncelőadást megnézni és azokról kritikát publikálni

Novák Evelin

2016.09.02 9:50:00

Úgy gondoltam mielőtt neki kezdenék terveim megosztásához, megnézem, hogy eddig mik voltak és ezt nagyon viccesnek találtam:

„Nem szeretném, hogy csak a késős lányt lássák bennem, mert én nem csak késni tudok.
Még sehol soha nem vették ilyen komolyan a késést, mint itt életem során,, (2013)

A jövő évet illetően az érettségit vélem a legnagyobb a célnak, hogy jól sikerüljön és kihasználhassam a lehető legtöbb szabadidőmet majd a felkészülésére.

Szeretném bebizonyítani, hogy megtudom állni a helyem az új balett csoportban.

Szeretnék minnél többet megtudni arról, hogy hogyan milyen gyakorlatokkal javíthatók a tartási hibáim, ezért is szeretném kipróbálni az Alexander-technikát. Sajnálom, hogy tavaly nem tudtam részt venni az órákon, de remélem hogy idén is lesz rá alkalom az iskolában.

Ezt a három dolgot látom a féléves munkatervem nagy céljaiként.

Polgár Judit

2016.09.01 20:41:00

-Mindenekelőtt szeretnék foglalkozni a koncentrációm fejlesztésével. Szeretném tudatosítani, pontosan feltérképezni az órák alatti jelenlétem, és mindent meg fogok tenni, hogy kiegyensúlyozott, folyamatos koncentrációt építsek ki. Naplót fogok róla vezetni. Utána járok az órákon elszalasztott pillanatoknak, és megkeresem rájuk a megoldást.

-Az egyéniket jobban meg fogom szervezni. Pontosan beosztom az időmet, hogy jusson gyakorlásra, erősítésre és táncra is.

-Az angol szókinccsem bővítésére különös hangsúlyt fogok fektetni. Félév végéig megtanulok 1000 szót.

-Szeretnék aktív kreatív munkába kezdeni három emberrel. Ivonara, Aljara és Annára gondoltam. A hétköznapi- és a táncmozdulatok közötti határ vizsgálatával foglalkoznék. Szeretnék lekötni egy anyagot.

Két ember a térben. Hétköznapi, egyszerű mozdulatokat használva kezdenek el mozogni egymástól függetlenül. Majd lassan kialakul egy kapcsolódás, párbeszéd egy-egy gesztust egymásnak címezve. Megjelenik a harmadik. A másik kettő szoborra dermed. A harmadik mint bábjátékos kezd el velük játszani. Újabb és újabb kifejező mozdulatokba/képekbe rendezi őket. Lassan egymás testére pakolja a testrészeit, újabb gesztusokat, több gesztus fúzióit teremtve. A képrendeződés gyorsul. A bábjátékosnak egyre kisebb szerepe van benne. A két táncos fokozatosan feléled, már ők alakítják a képeket. Már nincsenek szünetek, megállások, folyamatos mozgás van. (még egy darabig nézi a táncosokat, majd lassan megfordul) Egyre táncosabb kontaktban vannak, a gesztusok még néhol fellelhetők, de jól követhetően torzulnak. Az egész gyorsul.

A bábjátékos hirtelen visszafordul, amire a táncosok hirtelen megállnak -egy olyan pózban, ami emlékeztet egy hétköznapi mozdulatra, de nem egyértelmű.

Tot, Ana

2016.09.02 20:10:00

After the creative week, I feel more ambitious, and more motivated and excited about my new year in the school. I know I have a lot of thinking waiting for me, but I have a path where I want to go and what to learn. That is a first step closer to my goals.

Seeing the schedule for first few weeks I can expect a lot of working on my posture and alignment of my body.

As we have classes with Rozsa Zsuzsa, I would like to make myself do not only "the necessary" exercises but the ones that could show me some other ways or working. I believe there so much things that can help me and I still don't know I need them. I would like to explore those exercises to see what is there and how they help and the process itself. As it was the first thought of the title of my thesis-therapy of dance, I still want to know more about this topic.

I have a lot of expectations of ballet lessons. I am familiar with release ballet, but I haven't done it for a long time now and I hope my previous experiences will help me and pull me to the right path, and combined with those new ones (that I expect) will give me new flow and new movement quality- as I feel quite safe in my knowledge and now I dare to experiment with it.

I would like to play with balance, hand-standing, head-standing, pirouettes, any kind of balance. I would like to connect it with Rozsa Zsuzsa exercises and "dare to experiment" side of my wanted improvement, so to use the posture of the body, alignments, weight, strength to go to a certain knowledge and usage. My goal is to be confident and certain in what I can and cannot do. Without surprises and sudden fails/successes.

I would like to continue the motion in movement I recently found in Tomi's classes. My own way of moving. Maybe I won't follow the instructions clearly and maybe I couldn't fix the mistakes immediately, but I want to give myself space and time for my body to understand and to do it on its way. I can say I can recognize my mistakes and I can tell when I am wrong or right, so I would like to give the first place in these classes for the feelings that I get from the movement and for my state and what I get from the combinations and exercises. I like the state I'm in when I totally get the right flow and right way of doing Tomi's dance, I would like to learn how to find it always, and I would like it to happen without much pushing but listening to the body. Less energy-more flow and good usage of the body and I believe I could do much more.

I have one or two-period-long idea for trafo performance and I would like to get to it as soon as possible. I would like to give it time and space for every part so I would like to finish it in December. Using the song, and it's parts, only lyrics, only music, I would like to explore little, nearly natural, civil movements describing and continuing and giving what's missing in various parts of the song. Speaking the lyrics, speaking, combining: only speaking, speaking and dancing, only dancing, I would like to present the meaning of the song "Imagine". After I would like to exclude the importance of the song, and to make it as a tool for performance. I would like to make three or four parts that will connect to each other- interaction with the audience, being alone, connecting to each other, and unisono. I would like to make it with 5 people, and I would like not to be in the performance.

Varga Dóra
2016.09.01 20:12:00

A mostani munkatervemet nem a táncórákra szeretném kiélezni, hanem az egyéni és a kreatív munkámra.

Táncórákat illetően röviden: balettből nagyon örülök, hogy abba a csoportba kerültem, amelyiket vendégtanárok fognak tanítani. Mivel nem ismerem a tanárokat, nem tudom, hogy mire számíthatok majd. Iván szavai alapján úgy értettem, hogy nem a Vaganova rendszer még alaposabb elsajátítása lesz a cél, hanem a már megszerzett tudást integrálni a testünkbe és táncélményt megélni ebben a kötött rendszerben, de jelen esetben ezektől a tanároktól kicsit szabadabb megközelítésben. Egy tartásbeli hibám tavaly Tibi visszajelzéséből tudatosult, és ezen szeretnék dolgozni: a felsőtestemet túl hátra döntöm, ahelyett hogy a központom fölé hoznám, és fölötte tartanám, így könnyebben tengelybe kerülhetnék. Ehhez a hasam, gyomorszájam tájékán kell bizonyos izmokat aktívan tartanom. Tervezem,

hogy egyéni munkában forgásokat gyakoroljak rendszeresen, és még, ami felmerül, hogy szükséges gyakorolnom.

Néptáncból szintén több egyéni gyakorlásra van szükségem, ezt is szeretném rendszeressé tenni.

Nyáron szinte egyáltalán nem táncoltam, keveset kapcsolódtam a testemhez, bár mélyizomszinten megfigyeltem "átrendeződés-kezdeményeket", már eleve az újdonság volt, hogy ezekhez a területekhez kapcsolódni tudtam. Belső folyamatok és személyiség szinten történtek változások, és ez hozta azt a gondolatot, plusz az eddigi visszajelzések az iskolai kreatív munkáimat illetően, hogy idén ez számomra kitűzött cél és fontos feladat, hogy a személyiséget, a lényemet belevigye a munkáimba és a táncomba. Hogy átéljem teljes lényemmel a mozdulatokat és az eddigi zavart színpadi jelenlétemet átváltoztassam egy nyugodtabb, magabiztosabb jelenlétebe, és kényelmesen érezzem magam abban, amit csinálok. Engedjem, hogy nézve legyek, kényelmesen érezzem magam az előadói szerepben.

Eddigi kreatív munkáim kizárólag formai szinten történtek, és abban sem egy letisztult, rendszerezett szinten. Idén szeretném, hogy a kreatív munkáimat nem csak formai szinten valósítsam meg, hanem a mozdulatok kifejezőek legyenek, hogy mozdulatokkal kommunikáljam, amit gondolok és szeretnék megosztani másokkal. Ezeket úgy képzelem, személyes élményekből meríthetem, illetve kutathatom a számomra fontos témákat.

Formai szinten is szeretnék rendszerezettebben dolgozni. Fontos szempont számomra a z erős fizikalitás, a test határainak kitágítása, és felfedezni azt, hogy mire képes a test.

Összeírtam pár szempontot, amik már eddig is alakultak bennem és eddig is foglalkoztattak, idén szeretnék rajtuk tudatosabban és fókuszáltabban dolgozni:

alapvetően a célom egy ellazult testállapot, ahol az izmok lazák, de az adott mozdulathoz szükséges izmok tónusban vannak, és az egész test a lazaság ellenére egy készenléti állapotban van a mozgásra, ebből kifolyólag adott esetben gyors reakcióra is képes.

Az ellazult testállapotot tapasztalataim szerint többek között a talajon történő relaxációval, légzés -és testmegfigyeléssel, talajon való gördüléssel, és a végtagok lengetésével talajon -és álló helyzetben tudom elérni.

Kortárs tánc technikai szempontból fontosnak tartom a testet "csillagként" elképzelt gondolatot, miszerint 6 végtagunk van a lábakat, karokat, fejet és farokcsontot is beleértve és ezek a végtagok a központhoz kapcsolódnak, ami a köldök alatti és keresztcsont közötti terület.

Kortárs táncban szerintem fontos és engem is nagyon érdekel, hogy a központ körül hogyan rendezem a hat végtagot mozdulatokba a talajt is használva, a testet a klasszikus vertikális helyzetéből kimozdítva horizontális, fejjel lefelé, és diagonális síkokat is felfedezve.

Álló helyzetben fontosnak tartom kortárs technikai szempontból a központ saját súlyától történő lefelé engedését, hagyni hatni rá a gravitációt. Ehhez erős támaszt és tartást a lábak adnak. Ezek erősítésében a balett egy hatékony technika, valamint olyan mozdulatok kutatása, amik a lábak erősödését szolgálják (térben való nagy haladás, szintek váltása, ugró mozdulatok).

Kortárs táncban fontosnak tartom a különböző szintek (lent, közép, fent) használatát, a szintek között való mozgást. Több féleképpen lehet a szintek között mozogni, az egyik hatékony módszer a spirál vonalon történő lefelé vagy fölfelé mozgás.

A spirál alapvetően egy fontos "erő-és mozdulatforrás" a kortárs táncban. A test anatómiai felépítéséből adódóan a spirált hatékonyan tudja használni például gyors mozdulatok kivitelezésére, forgásra, térben való haladásra és ahogyan már írtam a szintek közötti mozgásra.

Írányok szempontjából a kortárs táncban fontosnak tartom a hátrafelé irányt, a test mögötti tér felfedezését, mozdulatok indítását karral, lábbal, fejjel, és törzssel hátrafelé. Ezen a területen még sokat kell dolgoznom.

Technikai szempontból még egy fontos dolgot említenek, ez pedig az esés és “felépítkezés” (falling and recovering) és off balance helyzetek. Az esésnél szerintem a már említett ellazult testállapot a legfontosabb, minél lazább a test és inaktívak az izmok, annál puhább és sérülésmentesebb lesz a földet érés. Csak az adott mozdulathoz szükséges izmok aktiválása, a többi izom elengedése a fontos.

Itt leírtam a számomra eddig fontos kortárs tánc technikai szempontokat, ezeken külön-külön vagy párat ötvözve szeretnék dolgozni a félév folyamán.

Az eddigi visszajelzésekből és saját gondolatokból összegyűjtöttem pár dolgot, amin “javítani” szeretnék, illetve tudatosabban dolgozni:

a dinamikán. A tavalyi anyagaim teljesen hasonló dinamikával készültek, szeretnék különböző, számomra új dinamikákat felfedezni (ebben segítségemre lehet pl. zene, ritmusgyakorlatok, légzés).

A tér tudatosabb használata. Szeretem bejárni a teret, nagy teret használni. Ezt még mindig fontosnak tartom, de úgy gondolom, nem muszáj mindig sokat haladni, kis térhasználattal is szeretnék kísérletezni, illetve variálni a kis-és nagy térhasználatot (másik kérdés, hogy milyen útvonalon történik az a térhasználat).

A mozdulatok “hossza”. A tavalyi munkáimban ez is meghatározó volt, hogy ugyanolyan hosszúságúak voltak a mozdulataim. Szeretném ezt is variálni, hogy legyenek rövidebb és hosszabb mozdulataim.

A kézfejek, ujjak aktiválása, tónusban való használata, az is kifejező testrész.

Ugyanígy az arc is kifejező testrész, és a szemek is. Szemek, fókusz tudatos használata, ellazult arcizmok, ha nem akarok vele konkrét dolgot kifejezni.

Tudom, ez most ömlesztve elég sokszínű és sokirányú információ, még szeretném rendszerezni, és sorba tenni, hogy mikor mivel fogok foglalkozni.

Idén is szeretnék partnerekkel dolgozni kontakt és partnering anyagokon.

Zhang, Mary

2016.09.01 20:42:00

- felkészülni az érettségire főleg történelemből és angolból ez a két tantárgy, ami nehezebben mennek, tételeket ki dolgozni.
- angol nyelv fejlesztéshez lehet, hogy külön órákra fogok járni.
- 1 periódusban, egyenlőre Bokor Feliciával fogom folytatni a munkát, amit tavaly elkezdtünk .
- Ketlinnel szeretnék kutatni. A kutatás három stíusból fog állni: kínai néptánc/ taichi(legyezővel) + néptánc+ sajt mozgás világ ; ami fontosnak tartom ~a ritmus, hogyan tudnám ezeket a legyezővel együtt behelyezni a zenében.
- persze, azt is nagyon várom, hogy mások(új/régi diákok) felkérnek engem, hogy a munkájukban benne legyek.

- erősíteni a gyengeségeim, még jobban fejleszteni, ami már van, hogy még sajátosabb legyen az a mozgás világ/ technika ami már van.

Várom az évet, új erővel és energiával befektetni az évre !