

# Kezslábas

*A kar- és a lábszólam függetlenítésének gyakorlatai*



# Tartalom

<b>Bevezetés</b> .....	3
<b>Bokázó</b> .....	5
1. Epizód .....	5
2. Epizód .....	7
<b>Cifra</b> .....	8
3. Epizód .....	8
4. Epizód .....	9
<b>Lengető</b> .....	10
5. Epizód .....	10
6. Epizód .....	11
<b>Csárdás</b> .....	12
7. Epizód .....	12
8. Epizód .....	13
<b>Felhasznált irodalom</b> .....	14

# Bevezetés

A Kezslábas fantázianevet viselő gyakorlatok a kar- és a lábszólam mozdulatainak függetlenítését hivatottak segíteni. Aktív táncosként gyakran szembejöttünk velünk hasonló feladatok a táncpróbák alkalmával, egy-egy táborban, vagy az egyetemi tanulmányaink során, de sehol nem találtuk meg összegyűjtve ezeket, ezért úgy gondoltuk, hogy ezt a hiányosságot pótolnunk kell. Eredetileg könyvírásról gondolkodtunk, majd a Hagyományok Háza által Virtuális Hagyományaink néven kiírt pályázat lehetőséget adott egy nyolc gyakorlatot bemutató videósorozat elkészítésére, melynek részletes, epizódyszerű leírása alább található.

A gyakorlatok a kar és a láb aszinkron mozgathatóságának képességét fejlesztik. A láb szólamait a Lévai-módszer alapján állítottuk össze a lehető legváltozatosabb formákban. E módszer lényege, hogy a néptáncokban fellelhető bonyolult motívumokat<sup>1</sup> négy, általa alapmotívumoknak nevezett, két-, illetve három tagból<sup>2</sup> álló egységre bontja le. (Lévai 2019)

„Az így kialakított mozdulat-ismeret, és az erre ráépülő motívumismeret alapozza meg a tánc megismerésének és alkalmazásának lehetőségét, és ezzel párhuzamosan annak szeretetét is...” (Lévai 2019)

A Lévai-módszer által meghatározott alapmotívumok a következők: csárdás, cifra, lengető, bokázó. Ezeket felhasználva próbáltunk hol egyszerűbb, hol bonyolultabb motívumokat, bővített motívumokat alkotni. Többször előfordult, hogy már kész, a néptáncainkról készült archív felvételeken megtalálható motívumokat vettünk alapul, például a Bodrogi fergetes csapástáncban található 5/4-es lengetőt. A következő fejezetekben olvasható nyolc gyakorlat a lábszólam szerint van csoportosítva. Mind a négy alapmotívumra próbáltunk egy könnyebben és egy nehezebben kivitelezhető gyakorlatot találni.

A karszólamok meghatározása bonyolultabb feladat volt. A csapásokon és egy-két, a kárpát-medencei néptáncokban jellegzetes karmozdulaton kívül, nem tudtunk a táncismereteinkre hagyatkozni, így a testnevelés órán megismert kargesztusokat használtuk fel, mint a mellhezartás, oldalsó középtartás vagy magastartás.

---

<sup>1</sup> Motívum: a tánc legkisebb szerves formai egysége; ismétlődő, visszatérő jellegű; visszaidézhető; az elemi formaalkotás megnyilvánulása; jelentéssel, hangulattal rendelkező formai egység; a hagyományban fenn képes maradni. (Martin-Pesovár 1960)

<sup>2</sup> Tag/Fázis: A tánc elemi, legkisebb, oszthatatlan alkatrészét jelentő mozdulat, amikor konkrét motívum részeként beszélünk róla. (Martin-Pesovár 1960)

A gyakorlatokat a taníthatóság miatt szintekre osztottuk fel. Általában öt szintet határoztunk meg, azonban fontos megjegyezni, hogy a felosztások változtathatók. Vannak olyan általánosan használt gyakorlatok, melyek csoportonként eltérő módon működnek és másképp érik el céljukat, illetve olyanok is, amelyeket még csak magunkon próbáltunk ki. A Kezslábas jó kiindulási pont lehet a feladatok lebontásában, de fontos a pedagógus alkalmazkodó, alakító képessége is a sikeresség eléréséhez. A gyakorlatok utolsó szintjén törekedtünk az improvizációs<sup>3</sup> készség<sup>4</sup> fejlesztésére, természetesen ezeket a részeket is érdemes alkotói szabadsággal kezelni.

Végezetül fontos megemlítenünk, hogy nem egy kész módszertant akarunk bemutatni a közönségnek. Szerettük volna, hogy a sokak által ismert gyakorlatok egy helyre kerüljenek és hol alakítva rajtuk, hol megtartva az eredeti formájukat, vagy újakat kidolgozva rámutatni arra a tényre, hogy mennyire szabadon lehet kezelni a mozgáskincsünket, ezzel serkellve új módszerek kitalálására és megalkotására a pedagógusokat és rajtuk keresztül a gyerekeket.

---

<sup>3</sup> Improvizáció: A variáció, a kreatív felhasználás és a szabad fantáziálás eszközeivel alkotott sajátos, egyéni alkotás. (Smuta 2000)

<sup>4</sup> Készség: A készség az ismeretek automatikus felhasználásának szintje. (Lévai 2016)

# Bokázó

## 1. Epizód

A gyakorlat taníthatósága szempontjából meghatározott első szintet egy egyszerű, két negyed hosszúságú, két fázisból álló motívum tanulásával kezdjük. A gyakorlat elkezdése előtt zárt alapállásban állunk. Az első fázis második pozíciós helyzetbe való ugrás, a második fázis pedig visszatérés az alaphelyzetbe. Kezddhetjük mindkét pozícióból, vagyis az egyik variáció, amikor az első fázis második pozíció, amit zárás követ, míg a másik variáció, amikor az első fázis első pozíció, utána történik a nyitás. Ugyancsak az első szinten tanuljuk meg a kar szólamát. A kargesztus szintén két fázisból áll és két negyed hosszúságú. Az első fázis oldalsó középtartás. A második fázisban a nyújtott karunkat a combunk mellé vezetjük. Figyeljünk az esztétikus előadásra! Gyakoroljuk akár a fázisok felcserélésével nehezítve.

A második szinten bevezetjük a testszünet fogalmát. A testszünet az az állapot, amikor a testünk bizonyos ideig a mozdulatlanság látszatát kelti. Próbáljuk ki, hogy a megtanult lábszólamot táncoljuk, majd talajra érkezéskor mozdulatlanná válunk először hosszabb, aztán egyre kevesebb ideig. Ezután a karszólammal szünetét is gyakoroljuk. Végül próbáljunk negyed értékű testszüneteket létrehozni, melyet a beszámolás utáni nyolcadik negyedre adjunk elő előbb csak a lábbal, majd csak a karral. A szünet miatt a 8. negyed után megváltozik a motívum fázisainak sorrendje. A kezdő fázis felcserélésével és az alapmotívum ismétlésszámának csökkentésével nehezíthetjük a feladatot.

A harmadik szinten először kapcsoljuk össze a láb és a kar első szinten megismert mozdulatait, hangoljuk össze a testrészeinket! Próbáljuk ki, hogy az egész testre vonatkoztatjuk a testszünetet, a második szinten megismert ismétlésszámokkal! Egyszerre álljon meg a kéz és a láb, majd induljanak el együtt újra! Az ismétlésszámokat csökkentve növelhető szinten belül is a nehézségi fok.

A negyedik szinten kezdődik a kar és láb mozgásának egymástól való függetlenítése. A szimultán<sup>5</sup> mozgó testrészekkel előadott motívum közben először a láb, majd a kar tartson szünetet a második szinten ismertetett módon! A fázisok sorrendje felcserélhető! Ha külön-külön megtanultuk a két testszólam mozgása, akkor egymás után tehetjük őket.

---

<sup>5</sup> Szimultaneitás: egyidejűség. (Szentpál 1976)












Először kétszer szünet a karnak, majd kétszer szünet a lábnak, végül pihenésképpen két teljes testszünet. Ezt a gyakorlatsort ismételjük!

Az ötödik szint az improvizáció. Összehangolt testrészekkel folyamatosan előadott motívum táncolása közben hol a kar áll meg, hol a láb, vagy az egész test. Szabadon, de tudatosan alkalmazzuk az eddig gyakoroltakat. Normál tempójú ugrások (110-120 negyed percenként) vagy hasonló tempójú, más stílusú zenék megfelelőek a gyakorlathoz. Kezdetben használhatunk lassabb zenéket is, ám ez az ugrások miatt nehezítheti a táncolást.

## 2. Epizód

Az első szintet egy egyszerű, két negyed hosszúságú, két fázisból álló motívum felelevenítésével kezdjük, melyet az első epizódban tanultunk. Ezt a gyakorlatot is zárt alapállásban kezdjük. Az első fázis második pozíciós helyzetbe történő ugrás, a második fázis pedig visszatérés az alaphelyzetbe. Ezután tanuljuk meg a nyolc negyed hosszúságú végleges lábszólamot, melyben első és második pozíciós ugrások váltják egymást. Két hasonló, négy negyed hosszúságú részből épül fel, melyek közötti különbség annyi, hogy először terpesszel kezdünk, vagyis második pozícióban történő helyben ugrással, másodszer pedig zárással, vagyis első pozícióban történő helyben ugrással. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy minden negyedik negyedre történő ugrást megismétlünk. Gyakoroljuk folyamatosan! Ha már megtanultuk, tegyünk hozzá egy egyszerű 'negyedelő' combütést, vagyis minden negyedre, a lábaink minden talajérintésekor csapjunk a combunkra váltott kézzel!

A második szinten az először 'negyedelő' combütést váltsa fel 'nyolcadoló' combütés, továbbra is váltott kézzel.

A harmadik szintet egy rövid agytornával kezdjük. Megállapíthatjuk, hogy két negyed alatt három nyolcad négyféleképpen rendezhető el: ; ;  (szinkópa). Gyakoroljuk tapssal ugyanazokat a ritmusképleteket többször egymás után ismételve. Vagyis először csak , majd csak , majd csak , majd csak  (szinkópa). Ha ez megvan, próbáljuk ugyanezeket a ritmusképleteket combütéssel is. Ha már így is sikerült megvalósítani a 2/4 hosszúságú ritmusokat<sup>6</sup>, akkor érdemes különböző sorrendben egymás után helyezve gyakorolni (pl. ; ; ; ; stb.).

A negyedik szinten gyakoroljuk újra a harmadik szinten bemutatott feladatokat, de most az első szinten megtanult, végleges lábszólammal együtt. A karszólam minden variációját kétszer-kétszer ismétljük!



Az ötödik szinten az improvizációé a főszerep. A lábszólam folyamatos táncolása közben variáljuk szabadon a harmadik szinten megtanult combütés variációkat. A frontirányunk szabad változtatásával nehezíthetjük a gyakorlatot. (Ez a videóban nincs megjelenítve.)

---


<sup>6</sup> Ritmus: Az időmértékek egymáshoz való viszonyának rendje. (Darvas 1975)



# Cifra


## 3. Epizód

Az első szinten megtanuljuk a  ritmusú 'cifra' alapmotívumot. Először próbáljuk csak lépéssel, majd ugrásokkal gyakorolni. Érdekes játék lehet, ha először csak az első, majd csak a második, illetve csak a harmadik fázisra ugrunk, vagy például az elsőre és harmadikra. A lényeg, hogy a végén mindhárom tag ugrás legyen. Próbáljunk a vertikálitásra törekedni. Ne horizontálisan végezzük el a feladatot. Ezt gyakoroljuk metronómra, majd zenére is. Ezután jöhet a kar. Felkarunkat oldalsó középtartásnál magasabbra emeljük, könyökünket maximálisan, de kényelmesen hajlítsuk, így a kézfejük nagyjából a szánk magasságába kerül. A karszólam fázisai nyitás és zárás,  ritmusban. Fontos, hogy nyitás során a felkar törekedjen az eredeti pozíciójának a megtartására.

A második szinten a korábbi videóban tanult kettes csárdáslépéssel egyszerre adjuk elő a megtanult karmozdulatokat. Végül próbáljuk meg a most tanult 'cifra' lépéssel is.

A harmadik szinten a karszólamnak adjunk más,  ritmusú mozgást. A kezdő fázisok (nyitott vagy zárt pozíció) megcserélhetők. Ezután próbáljuk előadni kettes csárdáslépéssel, majd 'cifrával'. Utóbbi variációnál azonos időben mozdul a kar és a láb.

A negyedik szinten nehezítjük a karszólamot. Az egyik karunk , a másik  ritmusban mozduljon! Először egyhelyben próbáljuk, majd kettes csárdáslépéssel is, végül 'cifrával'. Jobb és bal karunk szólamát megcserélhetjük.

Az ötödik szinten a karszólam változatlan, lábbal viszont próbáljuk a Kárpát-medence különböző tájegységein jellemző 'cifrákat' eltáncolni, úgymint a lenthangsúlyos somogyi, ugrós kalocsai, elől vagy hátul keresztezett lépéssel eltáncolt cifra Rábaközből, vagy éppen  ritmusú cifra bármely erdélyi legényesben. Utóbbinál talán a legnehezebb összehangolni testrészeink szólamát. Ezután improvizáljunk: szabad sorrendben és mennyiségben táncoljuk a gyakorolt cifrákat, illetve a jobb és bal karunk szólamait is szabadon váltogassuk a gyakorlat közben. Külön nehezítésként a fejünknek is adhatunk egy szólamot. Mondjuk tá-tá ritmusban nézzon jobbra-balra. (Ez a videóban nincs megjelenítve.)



## 4. Epizód

Az első szinten tanuljuk meg a lábszólam egyszerűsített változatát, ami egy sima ‘cifra’, melynek ritmusa ♪♪♪. Gyakoroljuk, majd illesszünk rá egy ‘feles’ lüktetésű<sup>7</sup> tapsot!

A második szinten a lábszólam változatlan, a taps mellé tanulunk három jellegzetes rábaközi verbunk mozdulatot. Két karunkat vízszintesen, egymással párhuzamosan előre lendítjük, ‘feles’ lüktetésben, vagyis a motívum ritmusa ♪ (♪♪), majd fejünk felett ♪♪ ritmusban csettintünk váltott kezekkel, ‘negyedes’ lüktetésben, valamint ♪♪ ritmusban tapsolunk. Próbáljuk meg a háromféle karmozdulatot először meghatározott sorrendben, majd szabadon variálni, a lábszólam nélkül, majd a lábszólammal,

A harmadik szinten megtanuljuk a végleges lábszólamot. A háromnegyed hosszúságú motívum ritmusa: ♪♪♪♪. Gyakoroljuk, majd illesszük rá egyesével az előző szinteken megtanult karszólamokat.

A negyedik szinten megtanuljuk a teljes gyakorlatot. Az előző szinten megtanult lábszólamra illesszük rá a második szinten megtanult karmozdulatokat, meghatározott sorrendben.

Az ötödik szint improvizáció. Variáljuk a kétfajta láb- és a háromfajta karszólamot szabadon!

---

<sup>7</sup> Lüktetés: A lüktetés vagy pulzáció szabályosan visszatérő, egyenletes időközönként megjelenő inger. (Szigetvári-Horváth 2014)

# Lengető

## 5. Epizód

Az első szintet a lábszólam megtanulásával kezdjük. Először ugorjunk kétszer az egyik, majd a másik lábunkon. Ezután ‘lengessük’ hátulról előre az épp levegőben levő alsó lábszárunkat. Így egy két fázisból álló, két negyed hosszúságú ‘lengetőt’ fogunk táncolni. Végül megtanuljuk a kar mozgását. Először négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú mozdulatsort tanulunk. Az első fázisban vízszintesen helyezkedjen el az al- és a felkarunk, kényelmesen hajlított könyékkel. A második fázisban vezessük oldalsó középtartásba karjainkat, a harmadikban magastartásba, végül a negyedikben zárjunk a combunk mellé. Törekedjünk az esztétikus előadásra!

A második szinten párosítsuk össze a négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú karszólamot a két fázisból álló, két negyed hosszúságú ‘lengetővel’.

A harmadik szinten először az előbb megtanult két fázisból álló, két negyed hosszúságú ‘lengetőt’ bővítjük egy fázissal. A hátulról előre történő ‘lengetést’ egy újabb hátrahúzás követi. Először ugorjunk hármat a bal, majd hármat a jobb lábunkon, végül ‘lengessük’ a lábunkat a most megtanult módon. Ezután rövidítsük az előbbi karszólamot három fázisú, háromnegyed hosszúságú mozdulatsorra. Csak oldalsó középtartásba, magastartásba és comb mellé vezessük karjainkat. A szint végén illesszük össze a most megtanult láb- és karszólamot.

A negyedik szinten előbb illesszük a három fázisból álló, három negyed hosszúságú karszólamot a két fázisból álló, két negyed hosszúságú ‘lengetőre’, majd a négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú karszólamot a három fázisból álló, háromnegyed hosszúságú ‘lengetőre’.

Az utolsó, ötödik szinten először a kar szólamát nehezítjük. Egyik karunk a három fázisból álló, háromnegyed hosszúságú, a másik a négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú karszólamot táncolja, melyeket az első szinten tanultunk. Ezután cseréljük meg a jobb és bal karunk által végzett mozdulatsorokat. Ez alapos és kitartó gyakorlást igényel. Ezután a most megtanult karszólamot illesszük a megtanult ‘lengető’ variációkra. Végül váltogassuk a két fázisból álló, két negyed hosszúságú, és a három fázisból álló, háromnegyed hosszúságú ‘lengetőket’ szabadon, de tudatosan, a változatlan karszólam mellett.

## 6. Epizód

Az első szinten tanuljuk meg a karszólam egyszerű formáját. Negyed értékű mozdulatokkal: taps - jobb comb - taps - bal comb. Természetesen jobb combra jobb, bal combra bal kézzel ütünk. A cél a karszólam begyakorlása.

A második szinten felelevenítjük az ötödik epizódban tanult két fázisból álló, két negyed hosszúságú 'lengetőt', a lábszólam egyszerűsített változatát. Két ugrás a bal lábunkon, miközben a levegőben lévő jobb lábunkat, vagyis gesztuslábunkat az első ugrásra (negyedre) hátra húzzuk, a második ugrásra (negyedre) előre lendítjük. Gyakoroljuk folyamatosan! Végül illesszük rá az első szinten tanult karszólamot!

A harmadik szinten nehezítünk a lábszólamon és felelevenítjük a negyedik epizódban tanult három fázisból álló, háromnegyed hosszúságú lengetőt. Az eddigi két fázisból álló, két negyed hosszúságú 'lengetőhöz' hozzáteszünk még egy negyedet. Kettő helyett tehát most már három ugrást kell végrehajtani egy-egy lábunk. Így a gesztusláb a második negyedben végzett előre lendítés után megint a hátra kell húznunk, hogy ne csak a támaszték, hanem a gesztusok is három fázisból álljanak és háromnegyed hosszúságúak legyenek motívumként. Ha sikerült, illesszük rá a négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú karszólamot.

A negyedik szinten megtanuljuk a végleges lábszólamot. Az eddig megtanult, kétféle 'lengetőt' összevonjuk, vagyis egyik lábbal két fázisból álló, két negyed hosszúságú, míg a másikkal három fázisból álló háromnegyed hosszúságú 'lengetőt' táncolunk, melyek így egy öt fázisból álló, öt negyed hosszúságú motívumot alkotnak. Természetesen az, hogy melyik lábbal melyik 'lengetőt' táncoljuk teljesen szabadon választható, érdemes viszont mind a két verziót megtanulni. Gyakoroljuk, majd illesszük rá a négy fázisból álló, négy negyed hosszúságú karszólamot!

Az ötödik szinten diminuáljuk<sup>8</sup> a karszólamot. A diminuálás során az eddigi 'negyedes' lüktetésű motívumot 'sűrítjük', vagyis ugyanabban a sorrendben, de 'nyolcados' lüktetéssel illesztjük először a két fázisból álló, két negyed hosszúságú, majd a három fázisból álló, háromnegyed hosszúságú, végül az öt fázisból álló, öt negyed hosszúságú 'lengetőre'. Végül természetesen az improvizáció következik! Az ötödik szinten megtanult karszólam folyamatos táncolása közben változassuk szabadon a háromfajta lábszólamot!

---

<sup>8</sup> Diminuálás: A motívumot alkotó mozdulatok ritmusértékeinek kicsinyítése, szűkítése, az eredeti ritmikai viszonyok megváltozása nélkül. (Szentpál 1976)

# Csárdás

## 7. Epizód

Az első szintet az egyes, és a kettes csárdás felelevenítésével kezdjük, majd ezeket kombinálva megtanuljuk a Feröer-lépést, mely egy hat negyed hosszúságú motívum. Ezután gyakoroljuk a négy alapisírányba (jobbra, előre, balra, hátra) előadva. Jobbra és előre a jobb, balra és hátra a bal lábbal lépünk ki először. Most pihenjen a lábunk és tanuljuk meg a karmozdulatokat is, melyek egy nyolc fázisból álló, nyolc negyed hosszúságú mozdulatsort alkotnak. Az első két fázisban vízszintesen helyezkedjen el az al- és a felkarunk, kényelmesen hajlított könyékkel, a harmadik és a negyedik fázisban oldalsó középtartásba vezessük karjainkat, az ötödik és hatodik fázisban az egyik, a hetedik és nyolcadik fázisban a másik karunkat emeljük függőlegesen, mialatt a másik karunkat vezessük a combunk mellé.

A második szinten hangoljuk össze a láb és a kar mozdulatait. Először egyszerűsítsük a lábszólamot, legyen csak négy negyed hosszúságú kettes csárdáslépésünk jobbra, majd balra. Így két darab kettes csárdás alatt jutunk a kar által bejárt út végére. Végül váltsunk át a Feröer-lépésre. Ezáltal eltolódik egymástól a láb és a kar szólama.

A harmadik szinten megtanuljuk a teljes gyakorlatot. Illesszük a nyolc negyed hosszúságú karszólamot a Feröer-lépésre, melyet a négy alapisírányba, először jobbra, aztán előre, majd balra és hátra táncoljunk. Jobbra és előre a jobb, balra és hátra a bal lábbal lépünk ki először.

A negyedik szinten több nehezítést mutatunk be. Először is fontos tisztáznunk a diminuálás és az augmentálás<sup>9</sup> fogalmát. Előbbivel már találkozhattunk ezen írásban. Utóbbi annak ellentéte. Próbáljuk meg hol a láb, hol a kar mozdulatait augmentálni vagy diminuálni. Végül próbáljuk az irányok improvizatív változtatásával nehezíteni a gyakorlatot.


Az ötödik szint improvizáció. Változassuk szabadon a térben való haladást, illetve a kar és a láb mozdulatainak augmentálását és diminuálását.


---


<sup>9</sup> Augmentálás: A motívumot alkotó mozdulatok ritmusértékeinek kiszélesítése, többszörösére való növelése az eredeti ritmikai viszonyok megváltozása nélkül. (Szentpál 1976)

## 8. Epizód

Az első szinten tanuljuk meg a láb szólamát! Egy egyszerű kettes csárdáslépésről van szó, annyi furcsasággal, hogy nem kilépéssel kezdünk, hanem zárással. Ez a fajta, zenében ‘egy negyeddel elcsúsztatott’ kettes csárdáslépés a válaszúti ritka magyar nevű férfitánc alaplépése. Végül tegyük hozzá a Kalocsai-Sárköz jellegzetes két fázisból álló, két negyed hosszúságú ‘kint-bent’ karmozdulatát! Gyakoroljuk együtt a láb- és a karszólamot!

A második szinten a kar szólamát nehezítjük úgy, hogy nem ‘negyedes’ mozdulatokat végzünk, hanem ‘nyolcadosakat’. Miután kipróbáltuk rögtön egyszerűsítjük le úgy, hogy  ritmusban mozgassuk a karunkat, tehát kint-bent-kint, bent-kint-bent. Végül gyakoroljuk a zárással kezdődő kettes csárdáslépéssel egyszerre!

A harmadik szinten tovább nehezítjük a karszólamot. Továbbra is egyszerre és  ritmusban mozdítjuk karjainkat, azonban ellentétes irányba, vagyis amikor a jobb kint van, a bal bent és fordítva. Érdeemes úgy kezdeni a gyakorlást, hogy az egyik karunk ‘kint’ helyzetből indul. Először külön a karszólamot, majd azzal együtt a lábszólamot is gyakoroljuk!

A negyedik szinten megtanuljuk a karszólam végleges változatát. A  ritmus marad, azonban a karjaink most már nem egyszerre mozdulnak, hanem ‘követik egymást’, vagyis egyszer a jobb, egyszer pedig a bal mozdul, úgy, hogy mind a két karunk a ‘bent’ helyzetből indul. Ezáltal a pozíciók a következők lesznek: helyzet szerint: kint-kint-bent, bent-kint-kint, bent-bent-kint, kint-bent-bent, ekkor értünk vissza a kiindulóhelyzetbe. Oldal szerint: jobb-bal-jobb, bal-jobb-bal, jobb-bal-jobb, bal-jobb-bal, ekkor értünk vissza a kiindulóhelyzetbe. Végül tegyük hozzá a lábszólamot, a zárással kezdődő kettes csárdáslépést.

Az ötödik szinten a lábszólam irányát próbáljuk meg nem csak jobbra és balra, de előre és hátra is megcsinálni, majd szabadon variálni. A karszólam változatlan. (Ez a videóban nincs megjelenítve.)

## Felhasznált irodalom

Darvas Gábor. 1975. A zene anatómiája. Zeneműkiadó, Budapest.

Lévai Péter. 2016. Három szólóverbunk tanításának módszertana. Magyar Kultúra Kiadó, Győr.

Lévai Péter. 2019. A mozdulattípusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana. Magyar Kultúra Kiadó, Győr.

Martin György, Pesovár Ernő. 1960. A magyar néptánc szerkezeti elemzése. Tánc tudományi Tanulmányok. Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata, Budapest.

Szentpál Mária. 1976. Táncjelírás-Laban kinetográfia. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest.

Szigetvári Andrea, Horváth Balázs. 2014. Bevezetés a zenei informatikába. Typotex Kiadó.

[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0010\\_szigetvari\\_bevezetes/ch07.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0010_szigetvari_bevezetes/ch07.html)