



OSNOVNA ŠOLA JOŽETA MOŠKRIČA

## **HIP HOP IN MLADI**

RAZISKOVALNA NALOGA

ŠPORT

Avtorica:

Jona Kozamernik, 7. a

Mentorica:

Janja Lebar

Ljubljana, marec 2024

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici za pomoč in nasvete.

Zahvaljujem se Evi in Aljoši, da sta mi odgovorila na vprašanja v intervjuju in plesalcem, da sem lahko raziskala, zakaj mladi plešejo.

## Kazalo vsebine

Povzetek .....	5
1. Uvod.....	6
2. Teoretični del.....	7
2.1 Kaj je ples? .....	7
2.2 Zgodovina plesa in zakaj so ljudje začeli plesati? .....	7
2.3 Nekaj osnovnih pojmov o plesu .....	8
2.4 Plesni prostor, energija in čas .....	9
2.5 Kako se pripravi plesna točka oz. nastop po korakih .....	11
2.6 Pozitivni učinki plesa na človeka .....	11
2.7 Hip hop.....	12
2.7.1 Tehnike hip hopa .....	14
2.7.2 Imena posameznih gibov v hip hopu .....	15
2.7.3 Oblačila in hip hop .....	16
2.7.4 Znani hip hop plesalci po svetu.....	17
2.7.5 Hip hop v Sloveniji .....	18
2.7.6 Znani hip hop plesalci v Sloveniji .....	19
2.8 Zakaj mladi plešejo? .....	19
3. Empirični del.....	21
3.1 Cilji raziskave .....	21
3.2 Raziskovalne hipoteze .....	21
3.3 Metodologija.....	21
4. Rezultati raziskave .....	23
5. Intervju .....	31
6. Razprava.....	39
7. Zaključek .....	40
8. Literatura in viri.....	41
9. Priloga .....	43

## **Kazalo slik**

Slika 1: Mladi plešejo [31].....	7
Slika 2: Plesni prostor [32].....	10
Slika 3: Pri plesu se sprošča tudi napetost [33].....	10
Slika 4: Tempo je pomemben [34].....	11
Slika 5: Hip hop [35] .....	14
Slika 6: Stil hip hopa [36].....	17

## **Kazalo grafov**

Graf 1: Spol v odstotkih .....	23
Graf 2: Razlogi mladih za ukvarjanje s plesom .....	24
Graf 3: Dodatni razlogi zakaj se mladi odločajo za ples .....	24
Graf 4: Plesna prihodnost.....	26
Graf 5: Učenje plesa v prihodnosti .....	26
Graf 6: Ples v odraslosti .....	27
Graf 7: Vzroki za izbiro hip hopa .....	28
Graf 8: Dodatni vzroki za izbiro hip hopa.....	28
Graf 9: Treniranje plesnih zvrsti pred treniranjem hip hopa.....	29
Graf 10: Vrste plesnih zvrsti pred treniranjem hip hopa.....	29

## **Povzetek**

Hip hop je vrsta plesa in je glasbeno-gibalna kultura. Razvijati se je začela na ulicah v Združenih državah Amerike, predvsem v New Yorku, v 1970-ih. Hip hop se je razširil po vsem svetu in ima številne elemente, med katerimi so glasba, ples, grafiti, DJ in rap.

Razvoj hip hopa je zgodba o ustvarjalnosti, samoizražanju in družbenih spremembah. Dandanes se to zvrst tudi poučuje in v njej tekmuje. Tekmuje se v formacijah, plesnem paru in solu.

Raziskovalno nalogo sem naredila predvsem zato, ker sama treniram hip hop in ker me je zanimalo, zakaj mladi plešejo hip hop oziroma zakaj jim je ta zvrst plesa všeč. Pri raziskavi sem uporabila metodo anketiranja plesalcev ene od ljubljanskih šol in opravila dva intervjuja s plesnima trenerjema.

Rezultati raziskave so pokazali, da se za hip hop večinoma odločajo dekleta (89 %). Polovica vprašanih se je za ples odločilo predvsem zaradi zabave, za zvrst hip hop pa večinoma zaradi specifične tehnike plesanja. Skoraj tretjina vprašanih plesalcev so pred hip hop-om že trenirali kakšno drugo zvrst plesa. Več kot polovica plesalcev misli, da bi nekoč tudi sami lahko postali profesionalni plesalci, 91 % jih bo plesalo tudi, ko odrastejo (vsaj za zabavo).

**Ključne besede:** ples, hip hop, gib, zabava, motivacija za ples

## 1. Uvod

Hip hop je vrsta plesa in je glasbeno-gibalna kultura, ki se je razvila v Združenih državah Amerike, predvsem v New Yorku, v 1970-ih. V hip hop-u ni enega samega posebnega pravičnega načina plesanja. Ta plesni stil je zelo raznolik in ga plesalci prilagajajo svoji lastni edinstveni interpretaciji in izrazu, ki izraža čustva, ustvarjalnost in osebni stil. Vključuje različne tehnike in gibe.

Hip hop je postal priljubljen tudi v Sloveniji, predvsem v Ljubljani in ima svojo bogato zgodovino ter aktivno skupnost glasbenikov, plesalcev in ustvarjalcev. V Sloveniji se je začel razvijati v 1980-ih in 1990-ih, vendar je pridobil še večjo prepoznavnost in popularnost v 21. stoletju. Postal je pomemben izraz mlade generacije, ki se izraža skozi glasbo, ples in umetnost ter se ukvarja z družbenimi vprašanji in identiteto.

Sama hip hop plešem 3 leta, prej pa sem trenirala balet in ritmično gimnastiko. Rada sem trenirala tako balet kot ritmično gimnastiko, ampak pri hip hopu se mi zdi, da sem zares lahko jaz. Tudi oblačila so veliko bolj udobna. Za hip hop me je navdušila moja sestrična, saj so bile koreografije, ki mi jih je kazala, ritem in glasba odlične. Meni ples predstavlja odklop od sveta, lahko rečem, da s plesom pobegnem v svet »brez težav«.

Zaradi vsega tega me je zanimalo, kaj motivira ostale mlade, da svoj prosti čas namenijo plesu in zakaj so se odločili za hip hop.

## 2. Teoretični del

### 2.1 Kaj je ples?

Ples je premikanje telesa oziroma gibanje, ki po navadi poteka ob glasbi. V najprvotnejši obliki izvira iz naravnih nagonov. Odkar so ljudje na svetu, plešejo, ker s tem dajejo duška svojim čustvom. Težnja, da telesno reagiramo na čustva, je skupna vsem ljudem in vsem časom. Prej ali slej vsak od nas »zopleše od veselja«, ko zasliši kakšno posebno veselo novico. Vendar tako spontani premiki še niso ples, čeprav kažejo njegove začetke. [5] (str. 170)

Ples ni samo umetnost, ples je nekaj kar v nas prebudi pozitivne učinke in nam omogoča umik od sveta. Pobegnemo v svet zabave, sprostitve, gibanja, glasbe ... Omogoča, da se človekova duševnost izraža v gibanju, in je osnova celotnemu pojmovanju življenja, ki je s tem bolj prožno, bolj harmonično in bolj naravno. Cilj plesa je izražati najgloblja čustva človeške duševnosti. [3], [6] in [12]



*Slika 1: Mladi plešejo [31]*

### 2.2 Zgodovina plesa in zakaj so ljudje začeli plesati?

Zgodovina plesa seže tisoče let nazaj. Je bogata in raznolika, saj se je razvijala skozi stoletja in se prilagajala različnim družbenim, kulturnim in umetniškim vplivom po vsem svetu. Vsaka kultura ima svoje edinstvene plesne tradicije in zgodovino. Postopoma se je tudi ples razdelil na tri vrste: verski, družbeni in gledališki ples. Sčasoma se je ples vedno bolj razvijal na, nivo kakršnega poznamo danes. [5]

Obstaja več razlogov, zakaj so ljudje začeli plesati. Ti razlogi so pogosto odvisni od specifičnih kultur in obdobj. Splošni razlogi, ki so prispevali k razvoju plesa v zgodovini

so: potreba po izražanju, rituali, potreba po druženju, ples kot izraz umetnosti, potreba po gibanju ali želja po ustvarjanju.

Ples ima lahko tudi simboličen pomen in prispeva k duhovnemu doživetju. Hkrati pa omogoča ljudem, da se povežejo in družijo v skupnostih. Družabni plesi so bili tudi v preteklosti priljubljeni na mnogih zabavah, praznovanjih in družabnih dogodkih. Skozi zgodovino je ples postal oblika umetnosti, kjer umetniki in plesalci razvijajo svoje tehnične spretnosti in inovativne gibalne izraze. Vse to je privedlo do razvoja različnih plesnih stilov in tradicij. Mnogi plesi zahtevajo moč, vzdržljivost in koordinacijo, zato je ples tudi telesna vadba in fizična aktivnost, ki je bila in je koristna za zdravje. Ples omogoča posameznikom, da pokažejo svoje plesne spretnosti in talente ter pridobijo priznanje v svojih skupnostih. Ostanek tega so današnja plesna tekmovanja in festivali. [7] in [10]

### **2.3 Nekaj osnovnih pojmov o plesu**

1. Dinamika je stopnjevanje plesnega gibanja oz. razgibanosti, spremenljivosti plesa glede na silo, hitrost, ritem in oblikovanje prostora. Improvizacija je nenačrtno ali nepripravljeno gibanje, izmišljanje ali izvajanje giba brez vnaprejšnje priprave.
2. Koreografija je umetnostno ali tehnično oblikovanje plesa oz. prostorsko, gibno in časovno oblikovanje ter usklajevanje elementov. Koreografija se sestavi po navadi za dva, tri oz. več plesalcev.
3. Plesna figura je zaporedje skladnih gibov, povezanih v celoto.
4. Ritem je menjavanje nasprotij (poudarjeno-nepoudarjeno, napeto-sproščeno).
5. Struktura je način, kako je neka celota zložena iz svojih sestavnih delov ali enot oz. razporeditev, sestava, zaporedje plesnih motivov, ki oblikujejo plesno celoto ali zgodbo. [4], [9], [8]
6. Plesna sposobnost se kaže v sposobnosti ustvarjanja gibov kot (ritmičnih, prostorskih in dinamičnih sestavin plesa). Kaže se v gibalnem doživetju in obnavljanju teh sestavin, sposobnosti zaznavanja in doživljanja plesa, izražanja ustvarjanja, sporočanja s plesom. Plesna sposobnost zajema estetiko plesnega telesa, kvaliteto glasbe, plesnega glasbenega motiva in plesnega glasbenega inštrumenta. [4] in [13]



7. Gibnost je sredstvo za izražanje človekovega doživljanja. Stopnja gibnosti, ki jo zmora telo, je odvisna od njegove oblike, od dolžine kit in od prožnosti in moči mišic. Na splošno je žensko telo bolj gibčno kakor moško. Ljudstva, ki živijo v toplem podnebju, so po navadi bolj prožna in sproščena, kakor ljudje, ki živijo v hladnejših krajih. [5] in [14]

Z gibalnimi dejavnostmi razvijamo psihične funkcije in sposobnosti, kot so:

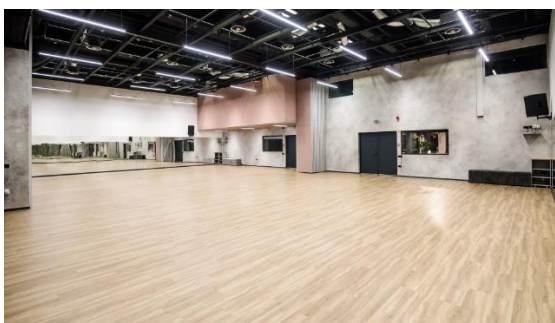
- motorične sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, natančnost;
- samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, orientacija na lastnem telesu, telesna slika, zavedanje telesa;
- zavedanje prostora in časa;
- govor;
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju, senzibilnost za dogajanje v socialnem okolju;
- višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje;
- ustvarjalnost;
- čustveno in socialno prilagojenost. [1]

#### **2.4 Plesni prostor, energija in čas**

Da lahko zaplešemo in kako plešemo je odvisno tudi od prostora v katerem smo.

Glede na:

- velikost prostora (majhen, srednji, velik),
- nivo (visok, srednji, nizek),
- smer (naprej, nazaj, vstran, diagonalno),
- pot (naravnost, zavito, krožno, cik-cak),
- razmerje (blizu, daleč),
- fokus (usmerjenost pogleda),
- mesto (skozi prostor ali na mestu) plesa.



*Slika 2: Plesni prostor [32]*

Z energijo lahko marsikaj sporočamo kot na primer:

- napetost (sproščeno, popuščeno, napeto),
- mirnost (aktivna, pasivna),
- kvaliteta (ostro, gladko, nežno, zibajoče),
- teža (težko, lahko),
- sila (močno, šibko).



*Slika 3: Pri plesu se sprošča tudi napetost [33]*

Čas je pomemben pri plesu, saj mu določamo na primer:

- ritem (enakomerno, naravno, neenakomerno),
- hitrost (počasi, hitro, pojemajoče, pospešujoče),
- tempo (hitro, počasi),
- poudarek,
- trajanje. [4] (str. 8) in [8]



*Slika 4: Tempo je pomemben [34]*

## **2.5 Kako se pripravi plesna točka oz. nastop po korakih**

Pri koreografiranju uporabljaš zamisli, skice prostora, v katerem bo potekal plesni dogodek. Zapisuješ si zaporedja posameznih gibov, skice postavitve itd. Če imaš v koreografiji rekvizite, jih pri koreografiranju tudi uporabiš. Priprava plesne točke oz. nastopa:

1. korak:

Na začetku potrebuješ uvodno zamisel, korake in gibe.

2. korak:

Izberemo glasbo in upoštevamo, kakšna bo naša točka ali bo mirna ali divja ali poskočna itd.

3. korak:

Ko imamo pesem oz. glasbo sestavimo koreografijo, po navadi damo korake in dodamo ali spremenimo kakšne plesne gibe. [4] in [18]

## **2.6 Pozitivni učinki plesa na človeka**

Pozitivni učinki plesa na človeka so mnogoteri, tako fizično kot tudi psihično in čustveno. Ples nudi: sprostitev, spodbuja ustvarjalnost, razvija osebnost, samozavest in pozitivno samopodobo, vpliva na socialni, čustveni in umetniški razvoj, krepi in razvija telo, krepi čut za estetiko, kot del splošne kulture vsakega posameznika vzgaja k vrednotenju kulturne raznovrstnosti [2] (str. 8) in posamezniku prinaša zabavo, sprostitev, veselje ter nudi zmožnost telesnega izražanja, ki je prav tako pomembno kot besedno izražanje [4] (str. 5), lahko izboljša kakovost življenja, lahko se ga vadi v

različnih stilih (klasični ples, ples ob drogu, hip hop, salsa, flamenko ...). Pomembno je, da oseba najde stil plesa, ki ji najbolj ustreza in v plesu uživa.

Nekaj glavnih pozitivnih učinkov plesa:

- način za telesno vadbo: porabijo se kalorije, izboljša se srčno-žilna zmogljivost, okrepi se mišična moč, vzdržljivost in gibljivost.
- zahteva dobro usklajevanje med zgornjim in spodnjim delom telesa ter krepi motorične sposobnosti, pomaga izboljšati ravnotežje, prostorsko zavedanje in spretnost;
- lahko pomaga zmanjšati stres in anksioznost ter izboljšati razpoloženje. Med plesom se sproščajo endorfini, naravni analgetiki in antidepresivi telesa, ki dvigajo razpoloženje;
- omogoča ljudem, da se bolje zavedajo svojega telesa, kar lahko prispeva k večji samozavesti;
- lahko je družabna dejavnost, ki spodbuja srečevanje z drugimi ljudmi in povezovanje, nudi možnost za nova prijateljstva;
- je kreativen način izražanja, sredstvo za obvladovanje stresa in izražanje občutkov. Preko plesa lahko ljudje prenašajo svoja čustva, zgodbe in osebnost;
- zahteva mentalno koncentracijo, spomin in učenje plesnih korakov kar prispeva k boljši kognitivni funkciji in možganski stimulaciji;
- omogoča ljudem, da se izrazijo na ustvarjalen način: ustvarjanje lastnih gibov, koreografij in interpretacij glasbe skozi gib;
- je predvsem zabavna dejavnost, ki ljudem omogoča, da se sprostijo, zabavajo in uživajo v glasbi ter gibanju. [10] in [23]

## **2.7 Hip hop**

Hip hop je vrsta plesa in je glasbeno-gibalna kultura, ki se je razvila v Združenih državah Amerike, predvsem v New Yorku, v 1970-ih. Razvoj hip hopa je zgodba o ustvarjalnosti, samo izražanju in družbenih spremembah.

Hip hop se je razširil po vsem svetu in ima številne elemente, med katerimi so glasba, ples, grafiti, DJ in rap. Navajamo nekaj ključnih mejnikov v razvoju hip hopa:

- Hip hop ples je bil eden od prvih elementov kulture. Breakdancing ali b-boying je bil priljubljen v 1970-ih in je temeljil na akrobatskih in stilskih plesnih gibih. Plesalci so na tekmovanjih, imenovanih "battle" (bitka), dokazovali svoje spretnosti.
- Razvoj hip hopa je zgodba o ustvarjalnosti, izražanju in boju proti družbeni neenakosti. Danes je hip hop eden od najbolj vplivnih glasbenih žanrov na svetu in še vedno odraža spremembe in raznolikost kulture.
- Grafiti so bili pomemben izraz uporništvu in umetnosti v hip hopu. Za enega prvih grafitarjev velja Fab 5 Freddy, ki je ustvarjal umetniške slike na javnih mestih, kar je postalo del subkulture.
- Glasba je igrala ključno vlogo v razvoju hip hopa. MC-ji (raperji) so začeli izvajati rap, besedila z ritmičnim govorom. Prvotno so MC-ji improvizirali besedila na zabavah in dogodkih. Prvi uspešni komercialni rap albumi so se pojavili v 1980-ih.
- Glasbene skupine in posamezniki, ki so k razvoju hip hopa zelo prispevali so: Band Heavy Les Wanted, 5 minutes of fame radiyoyo in Dalaj Eegol.
- DJ-ji, kot je Grandmaster Flash, so igrali ključno vlogo pri razvoju hip hop glasbe. S svojimi pionirskimi tehnikami miksanja in obračanja plošč, so ustvarili značilen zvok hip hop glasbe.
- Subkultura hip hopa ni bila le glasbena zvrst, ampak tudi subkultura, ki je izražala družbene in politične stiske. Besedila rap pesmi so se pogosto ukvarjala z vprašanji revščine, diskriminacije in neenakosti.
- Hip hop je kmalu presegel meje ZDA in postal globalni pojav. Različne države in kulture so razvile svoje različice hip hopa z lastnimi jeziki in glasbenimi vplivi. Tudi v Sloveniji sta rap in hip hop priljubljena.
- Hip hop se je razvil iz underground subkulture v pomemben glasbeni in kulturni mainstream. Hip hop izvajalci so postali mednarodne zvezde in žanr je presegel glasbeno področje, saj je vplival tako na modo, filmsko industrijo kot tudi na umetnost.

[10], [21], [22], [37] in [38]



*Slika 5: Hip hop [35]*

### **2.7.1 Tehnike hip hopa**

V hip hopu ni enega samega posebnega pravega načina plesanja. Ta plesni stil je zelo raznolik in ga plesalci prilagajajo svoji lastni edinstveni interpretaciji in izrazu, ki izraža čustva, ustvarjalnost in osebni stil. Vključuje različne tehnike in gibe. Obstaja več različnih plesnih tehnik hip hopa, od klasičnih do sodobnih kot so:

- B-boying ali breakdance, je ena najbolj prepoznavnih tehnik hip hopa. Znan je po svoji impresivni moči, gibčnosti in kreativnosti. Vključuje akrobatske gibe kot so vrtenje na glavi, vijuganje, blokiranje (locking) in druge gibalne elemente.
- Locking je tehnika, s katero ustvarjamo zabaven in značilen plesni slog z izrazitimi gibi in vključuje gibe pri katerih se plesalci "zaklenejo" v določenih pozah in nato izvajajo hitre prehode med temi pozami.
- Popping je tehnika hip hopa pri kateri plesalci izvajajo hitre in ritmične kontrakcije mišic (pops), ki ustvarjajo značilno gibanje in videz. Pogosto je kombiniran z drugimi tehnikami kot je locking.
- Hip Hop Choreography je bolj strukturiran pristop k hip hop plesu, kjer plesalci izvajajo koreografijo s predhodno določenimi gibi in koraki. Pogosto se uporablja v glasbenih videoposnetkih in na odru.
- Waving je tehnika, kjer plesalci ustvarjajo videz kot da valovi prehajajo skozi njihovo telo. To je subtilen in eleganten plesni stil, ki zahteva dobro nadzorovanje mišic.
- Krumping je bolj agresiven in čustven plesni slog hip hopa, kjer plesalci izvajajo hitre in močne gibe z izraznimi obrazi. Ta tehnika je bila razvita v južnem Los Angelesu in je znana po svoji intenzivnosti.

- Tutting vključuje gibanje rok na način, ki ustvarja kompleksne geometrijske oblike in vzorce. To je bolj tehničen plesni slog, ki zahteva natančnost in koordinacijo.
- Isolation se nanaša na sposobnost plesalca, da giba določene dele telesa neodvisno od drugih delov telesa. To je pomembna tehnika za ustvarjanje zanimivih in zapletenih gibov.
- Freestyle je pristop k hip hop plesu, kjer plesalci improvizirajo svoje gibe in se izražajo spontano. To je priljubljen način za izražanje lastne kreativnosti in stila. [10] in [16]

### **2.7.2 Imena posameznih gibov v hip hopu**

Hip hop je zelo kreativen plesni stil in plesalci pogosto združujejo tehnike in izražajo svoj lasten edinstveni slog. Vključuje več gibov in korakov:

- Top rock je serija plesnih gibov, ki se izvajajo med stanjem. To je začetni plesni korak v breakdancingu (b-boying) in vključuje premikanje nog, rok in trupa.
- Footwork v breakdancingu poudarja uporabo nog in stopal za ustvarjanje kompleksnih vzorcev in hitrih gibalnih kombinacij na tleh.
- Six-step je osnovni korak v breakdancingu, pri katerem plesalec izvaja serijo šestih korakov na tleh.
- Windmill je spektakularen gib v breakdancingu, kjer plesalec izvaja vrtenje na tleh s pomočjo rok in ramen. To je eden od najprepoznavnejših gibov v b-boyingu.
- Robotics so gibi in koraki, kjer plesalci posnemajo mehanske gibe robotov s točno določenimi in stiliziranimi gibi telesa, predvsem rok in glave.
- Body wave je gibanje, kjer plesalec počasi premika svoje telo od glave do pet.
- Dougie je plesni korak, ki vključuje premikanje nog in rok ter je značilen za določen glasbeni slog hip hopa.
- Moonwalk je znan po pevcu in plesalci Michaelu Jacksonu in vključuje iluzijo, da se plesalec premika naprej, medtem ko se dejansko premika nazaj.
- Crip walk je plesni korak, ki izvira iz zahodne obale ZDA in se nanaša na gangsterski slog hip hop plesa.
- Twerk je plesni gib, ki poudarja premikanje medenice in zadnjice. To je priljubljen plesni korak v hip hop in twerking kulturi.

- Dab je plesni gib, kjer plesalec dvigne eno roko proti obrazu in skloni glavo v njenem komolcu.
- Jerkin' je plesni stil, ki vključuje energične in hitre gibe, zlasti z nogami. Plesalci se običajno premikajo v ritmu glasbe.
- Wop je plesni gib, pri katerem plesalec dviga in premika noge na zabaven in ekscentričen način.
- Running man je korak, ki simulira tek na mestu in je znan tudi iz glasbenih videoposnetkov. [10] in [17]

### **2.7.3 Oblačila in hip hop**

Hip hop moda se nenehno spreminja, saj vključuje vplive različnih subkultur in trendov. Vključuje širok spekter stilov, vendar obstajajo nekateri klasični elementi, ki so pogosto povezani s hip hop oblačenjem. Obstajajo tudi posebne trgovine za hip hop.

Hip hop moda pogosto vključuje sproščen kroj, široka in ohlapna oblačila, športna oblačila kot so športne jakne, trenirke, športni copati, športni jopiči, velike majice s kratkimi rokavi in grafiko ali napisom, puloverji s kapuco, kape z ravnim šiltom, športne torbe, verige, uhani in šali. V sodobnejših hip hop slogih plesalci nosijo tudi bolj oprijeta oblačila. Priljubljeni dodatki so tudi športne zapestnice in ure. Med plesalci sta priljubljeni znamki Nike in Adidas.

Klasična barvna paleta v hip hop stilu vključuje temnejše barve kot so črna, siva, rjava, temno modra in bela. Priljubljene pa so tudi svetlejšje barve in vzorci kot so karo in camo (vojaški) vzorci.

Hip hop moda pogosto vključuje grafitne motive, umetniške vzorce in grafične elemente tako na oblačilih kot na dodatkih.

Hip hop je tudi izražanje svoje individualnosti, zato lahko s stilom vsak eksperimentirati in oblikuje svoj osebni slog. [10] in [20]





*Slika 6: Stil hip hopa [36]*

#### **2.7.4 Znani hip hop plesalci po svetu**

Hip hop kultura je dala svetu številne nadarjene plesalce in koreografe kot so:

- Michael Jackson je znan predvsem kot pevec in izvajalec pop glasbe. Pomembno je prispeval k razvoju hip hop plesa s svojimi ikoničnimi gibi kot sta "Moonwalk" in "Robot." Njegovi plesni videospoti kot je "Thriller," so zaznamovali generacijo in še danes veljajo za klasike.
- Dytto, katere pravo ime je Courtney Nicole Kelly, je znana po svoji edinstveni in gibčni plesni tehniki. Postala je priljubljena zaradi svojih nastopov na različnih televizijskih oddajah in družbenih omrežjih.
- Les Twins (Larry in Laurent Bourgeois) sta brata in plesalca iz Francije, ki sta postala svetovno znana s svojimi impresivnimi plesnimi nastopi. Plesala sta s številnimi znanimi izvajalci in se udeležila različnih televizijskih plesnih tekmovanj.
- Parris Goebel je priznana plesalka in koreografinja z Nove Zelandije, ki je delala z velikimi zvezdami kot sta Justin Bieber in Beyoncé. Ustanovila je tudi svojo plesno skupino "The Royal Family."
- Jabbawoockeez je znana plesna skupina, ki je osvojila televizijsko tekmovanje "America's Best Dance Crew." Skupina je znana po svojih posebnih maskah in impresivnih plesnih rutinah.
- Mr. Wiggles (Steffan Clemente) je eden od pionirjev hip hop plesa. Ima izjemen občutek za ritmične gibe in je prispeval k razvoju različnih plesnih tehnik v hip hopu.

- Fik-Shun (Amarion Johnson) je postal priljubljen po svoji zmagovalni udeležbi v televizijskem tekmovanju "So You Think You Can Dance." Njegova mešanica različnih plesnih stilov je impresivna.
- Lil Buck (Charles Riley) je plesalec, specializiran za jookin', ki je slog hip hop plesa iz Memphisa, Tennessee. Postal je prepoznaven po svoji mehki in tekoči plesni tehniki.
- Hilty & Bosch sta priljubljeni plesni dvojec, ki sta zaslovela s svojimi humorističnimi in tehnično zahtevnimi plesnimi videi.
- Chachi Gonzales (Olivia Gonzales) je znana plesalka in koreografinja, ki je pridobila priljubljenost na družbenih omrežjih in je sodelovala s številnimi glasbeniki.

To so le nekateri izmed številnih talentiranih hip hop plesalcev, ki so prispevali k popularizaciji tega plesnega stila po vsem svetu. Vsak od njih ima svoj edinstven plesni slog in je po svoje prispevek k hip hop kulturi. [10] in [24]

### **2.7.5 Hip hop v Sloveniji**

Hip hop je postal priljubljen tudi v Sloveniji, predvsem v Ljubljani in ima svojo bogato zgodovino ter aktivno skupnost glasbenikov, plesalcev in ustvarjalcev. V Sloveniji se je začel razvijati v 1980-ih in 1990-ih, vendar je pridobil še večjo prepoznavnost in popularnost v 21. stoletju. Postal je pomemben izraz mlade generacije, ki se izraža skozi glasbo, ples in umetnost ter se ukvarja z družbenimi vprašanji in identiteto. Hip hop kultura je še naprej rastoča in prispeva k pestrosti glasbene in umetniške scene v državi. Prvi izvajalci in skupine, ki so prispevali k popularizaciji hip hopa v Sloveniji so:

- Murat & Jose, album "V besedi je moč" ter posamezniki kot sta Trkaj in N'toko.
- Rap (izvajanje rap besedil) je pomemben del slovenskega hip hopa. Rap skupine in posamezni izvajalci so ustvarjali pesmi v slovenščini, izražali svoje izkušnje in komentirali družbene teme. Med priljubljenimi slovenskimi rap izvajalci so N'toko, Zlatko, Trkaj, in Murat & Jose.
- Tudi grafitna umetnost je del slovenske hip hop kulture. In grafitni umetniki so ustvarjali barvite grafite in grafitne umetnine na javnih mestih (čeprav to ni zakonito).

- V Sloveniji se redno organizirajo koncerti in festivali, kjer se predstavljajo slovenski hip hop izvajalci in gostujoči umetniki, npr. Schengenfest.
  - Organizirajo se različna plesna tekmovanja in 'rap battle' dogodki, kjer se plesalci in izvajalci lahko pomerijo in pokažejo svoje spretnosti.
- Slovenski hip hop zajema širok spekter glasbenih stilov in izrazov, vključno s politično angažiranimi besedili, liričnimi pesmimi in zabavnimi ritmi [10] in [25]

### **2.7.6 Znani hip hop plesalci v Sloveniji**

Čeprav Slovenija ni tako velika kot nekatere druge države, ima še vedno svoj delež strastnih plesalcev in plesalk v hip hopu ter sosednjih plesnih stilih. Slovenska plesna skupnost se nenehno razvija in raste, s številnimi mladimi talenti, ki se pojavljajo na plesni sceni kot nadarjeni plesalci in koreografi. Naj jih naštejemo nekaj:

- Željko Božič je plesalec, ki je plesal že druge zvrsti plesa zdaj pa je njegova plesa zvrst hip hop, ki ga poučuje. Dosegel je že marsikatera priznanja, diplome in medalje.
- Jan Marolt je profesionalni plesalec, koreograf in trener. Bil je večkratni državni in evropski prvak v hip hopu in show dance. Nastopil je že na Pop TV, Planet TV, RTV Slo, Tv 3, Tv Paprika ... Tudi v videospotih je nastopil (Severina, Maria Masle, Trkaj, Dakru, Challe Shalle, Kristina ...). Bil je tudi finalist oddaje Slovenija ima talent, leta 2011.
- Nika Kljun je profesionalna plesalka, ki je osvojila 1. mesto na svetovnem prvenstvu, leto 2005. Nika je delala oz. plesala za Beyonce, Jennifer Lopez, Justin Biber-ja, Pittbulle, Ne-Yo, Jason DeRula, One Direction, itd. [10], [26], [27] in [28]

### **2.8 Zakaj mladi plešejo?**

Mladi plešejo iz različnih osebnih in kulturnih razlogov (osebnih in kulturnih) ter zaradi svojih individualnih interesov. Ples lahko ponudi številne koristi in zadovoljstva. Nekateri glavni razlogi, zakaj mladi plešejo, pa so:

- Omogoča jim, da izrazijo svoja čustva in občutke brez besed. Ples lahko služi kot kreativen izhod za čustva kot so sreča, žalost, jeza ali strast.

- Lahko jim pomaga razviti samozavest in pozitivno samopodobo. Ko osvojijo nove plesne veščine, se počutijo uspešne in ponosne.
- Je odličen način za telesno vadbo, saj krepi mišice, izboljšuje kondicijo in vzdržljivost ter spodbuja zdrav način življenja.
- Spodbuja kreativnost in izražanje. Lahko razvijajo lastne plesne koreografije in se izražajo skozi gibanje.
- Ples se šteje za umetnost in mnogi mladi ga vidijo kot način izražanja umetniških nagnjenj in kreativnosti.
- Je zabaven in razvedrilen način preživljanja prostega časa. Uživajo v glasbi in gibanju ter se sprostijo med plesom.
- Je tudi družabna dejavnost, ki jim omogoča, da se skupaj srečujejo in spoznavajo s prijatelji, delijo svojo strast do plesa, sodelujejo pri različnih projektih in soustvarjajo plesne izkušnje.
- Nekateri plešejo zaradi tekmovanj. Plesna tekmovanja jim omogočajo, da se preizkusijo in se učijo od drugih plesalcev.
- Za nekatere je ples lahko poklicni cilj. Sanjajo o tem, da postanejo profesionalni plesalci, koreografi ali učitelji plesa. [10], [29] in [30]

### **3. Empirični del**

#### **3.1 Cilji raziskave**

Ugotoviti:

- zakaj mladi plešejo,
- ali mladi vidijo svojo prihodnost/kariero v plesu,
- zakaj mladi plešejo hip hop,
- zakaj je mladim hip hop všeč,
- ali mladi menijo, da bodo plesali tudi ko odrastejo.

#### **3.2 Raziskovalne hipoteze**

H1: Za hip hop se večinoma odločajo dekleta.

H2: Za ples se mladi odločajo zaradi zabave.

H3: V plesu mladi vidijo svojo (profesionalno) prihodnost.

H4: Mladi, ki danes trenirajo hip hop, bodo plesali za zabavo tudi, ko odrastejo.

H5: Za vrst hip hop se mladi odločijo zaradi zabave.

H6: Plesalci hip hop-a so pred tem plesali že kakšno drugo vrst plesa.

#### **3.3 Metodologija**

Kot raziskovalno metodo sem uporabila anketni vprašalnik in intervju.

Spletni vprašalnik je bil narejen za mlade plesalce, ki plešejo v plesni šoli. Nanj je odgovarjalo 47 plesalcev različnih starosti, od tega je bilo 5 (11 %) fantov in 42 (89 %) deklet.

Izvedla sem anketo med plesalci na eni izmed ljubljanskih plesnih šol in dva intervjuja s plesnima učiteljema plesne šole Libero (Hiša plesa).

Spletni vprašalnik je vseboval 10 vprašanj: 8 vprašanj je bilo zaprtega tipa, 2 vprašanja pa odprtega tipa. Dodala sem še demografska podatka, in sicer spol in starost.

Zaradi lažje izvedbe sem se odločila, da nekatere anketne vprašalnike plesalci rešijo spletno, druge pa v fizični obliki, ki sem jih nato prepisala v program 1ka. S pomočjo tega programa sem izvedla tudi obdelavo podatkov.

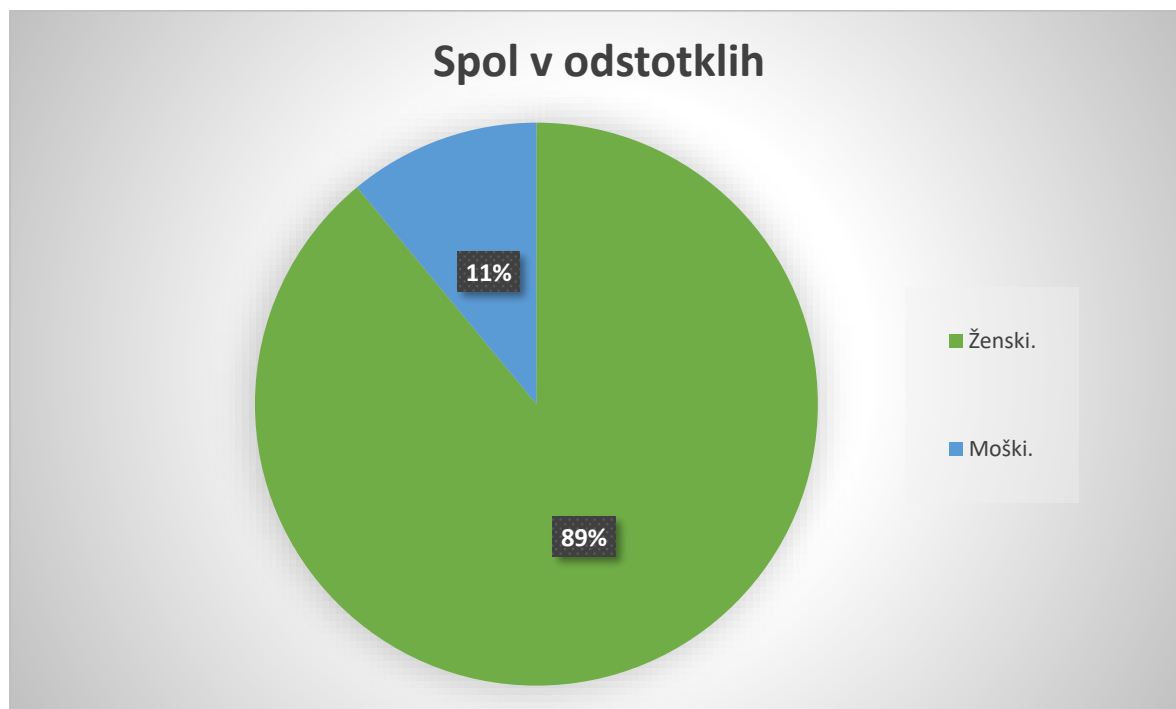
### **Potek raziskave**

- ✓ Pred raziskavo sta trenerja obvestila starše plesalcev, da se bo v njihovi skupini izvedla raziskava v okviru raziskovalne naloge.
- ✓ Vprašalnik so plesalci v času treninga rešili preko spleta ali v fizični obliki. Reševanje jim je vzelo manj kot 2 minuti.
- ✓ Vprašalnik sem, glede na zastavljene hipoteze, analizirala in grafično prikazala rezultate.

## 4. Rezultati raziskave

### Analiza rezultatov raziskave in potrjevanje hipotez

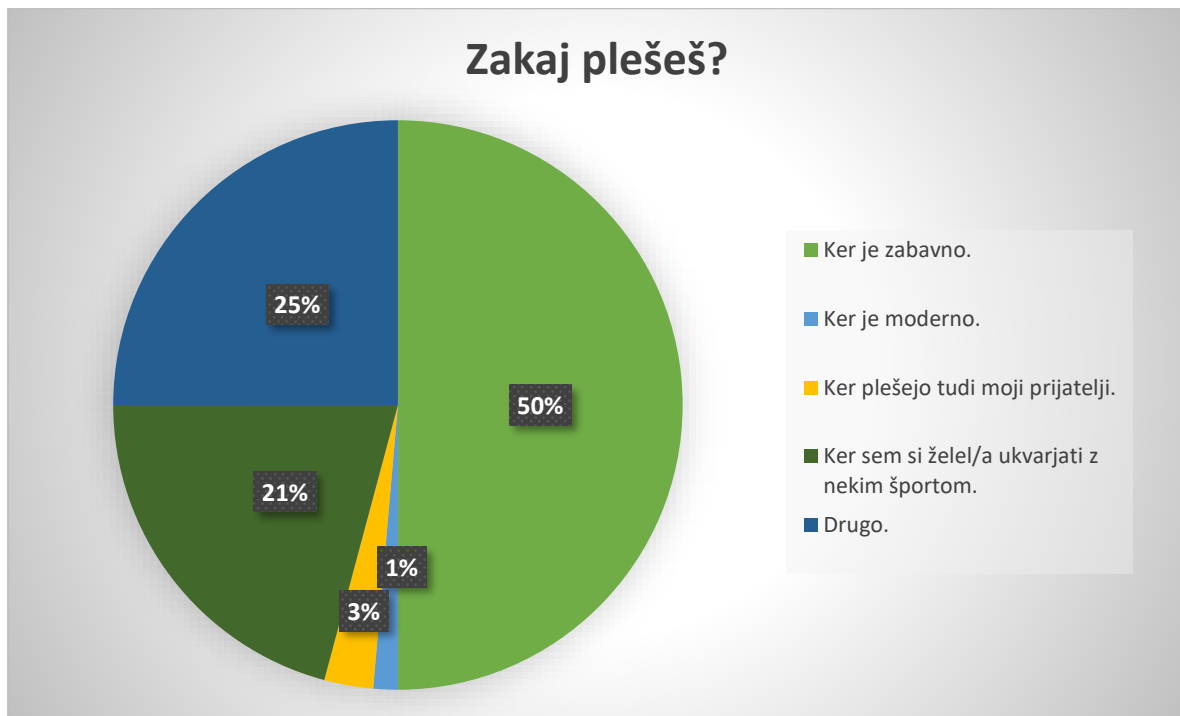
H1: Za hip-hop se večino odločajo dekleta.



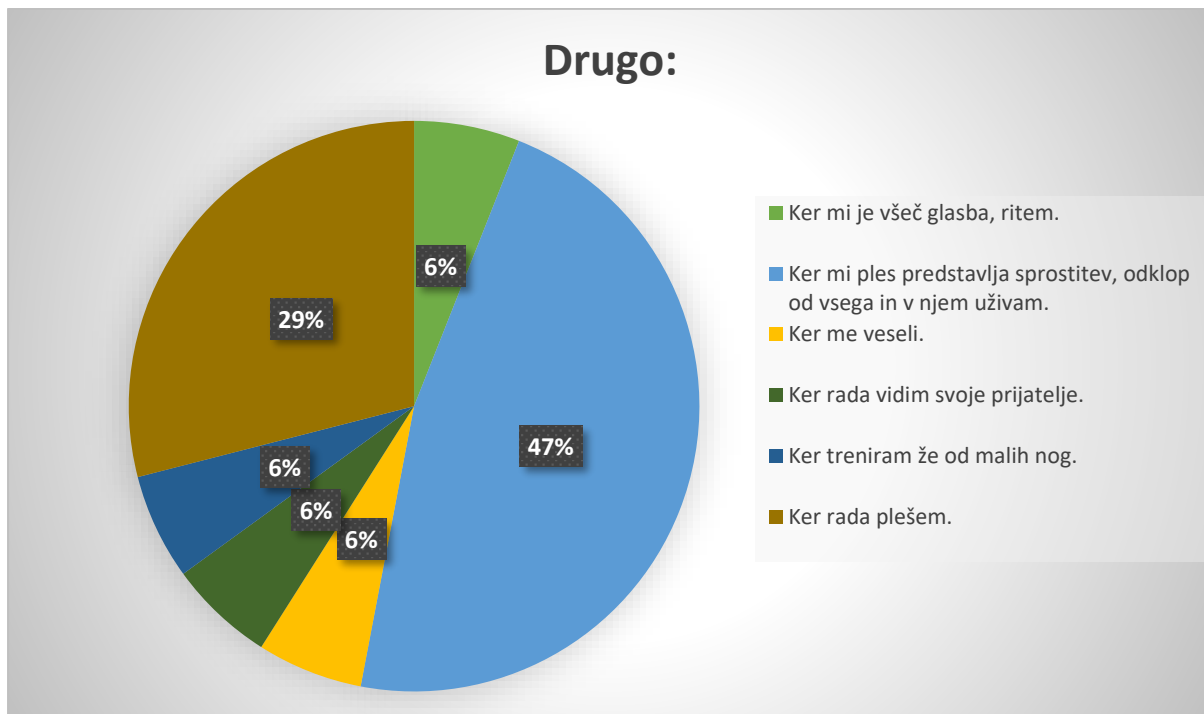
*Graf 1: Spol v odstotkih*

H1 lahko **potrdimo**, saj se za hip hop večinoma odločajo dekleta. Na vprašanje je odgovorilo 47 plesalcev, od tega 42 (89 %) deklet in 5 (11 %) fantov. Velika razlika v razmerju med dekleti in fanti se kaže tudi sicer v skupinah, npr. v moji skupini od skupno 19 plesalcev pleše le 1 fant, ostalo smo dekleta. Na hipotezo ni vplivalo dejstvo, da se je zanjo odločilo več deklet, ali ker fantje ne bi želeli rešiti ankete, temveč dejstvo, da jih v naši plesni šoli res toliko manj pleše.

H2: Za ples se mladi odločajo zaradi zabave.



Graf 2: Razlogi mladih za ukvarjanje s plesom



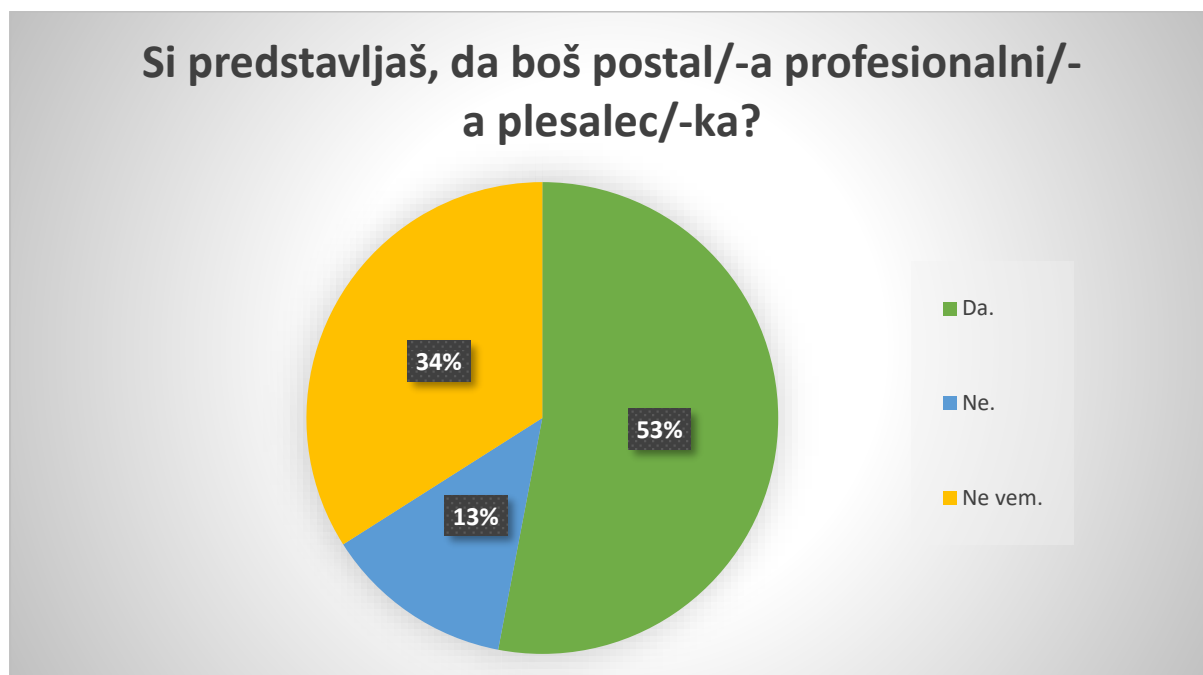
Graf 3: Dodatni razlogi zakaj se mladi odločajo za ples



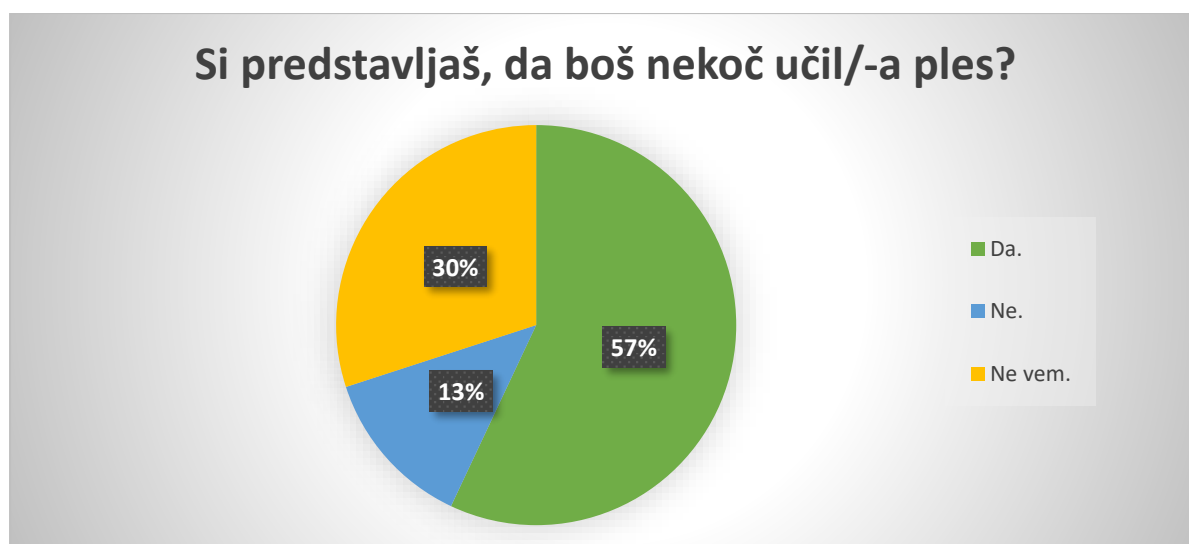
H2 lahko **sprejmemo**, saj je večina vprašanih (34 oziroma 72 %) odgovorila, da se je za ples odločila predvsem zaradi zabave. Zelo majhen odstotek plesalcev se za ples odloči, ker je moderno (1 od vprašanih oz. 2 %) ali ker plešejo njihovi prijatelji (2 vprašana oz. 4 %). 14 (30 %) plesalcev je odgovorilo, da so se za ples odločili zaradi želje po ukvarjanju s plesom, dobra tretjina (17 plesalcev oz. 36 %) pa je navedlo še druge razloge.

Med drugimi razlogi jih je največ (8 oseb oz. 47 %) navedlo, da so se za ples odločili, ker jim le-ta predstavlja sprostitev, odklop od vsega in v njem uživajo. 5 oseb (29 %) se je za ples odločilo, ker radi plešejo, ostali pa so navedli, da radi plešejo, ker jim je všeč glasba, ritem, ker jih to veseli, ker radi vidijo svoje prijatelje ali ker trenirajo že od malih nog (po 1 oseba oz. 6 %).

H3: V plesu mladi vidijo svojo (profesionalno) prihodnost.



*Graf 4: Plesna prihodnost*

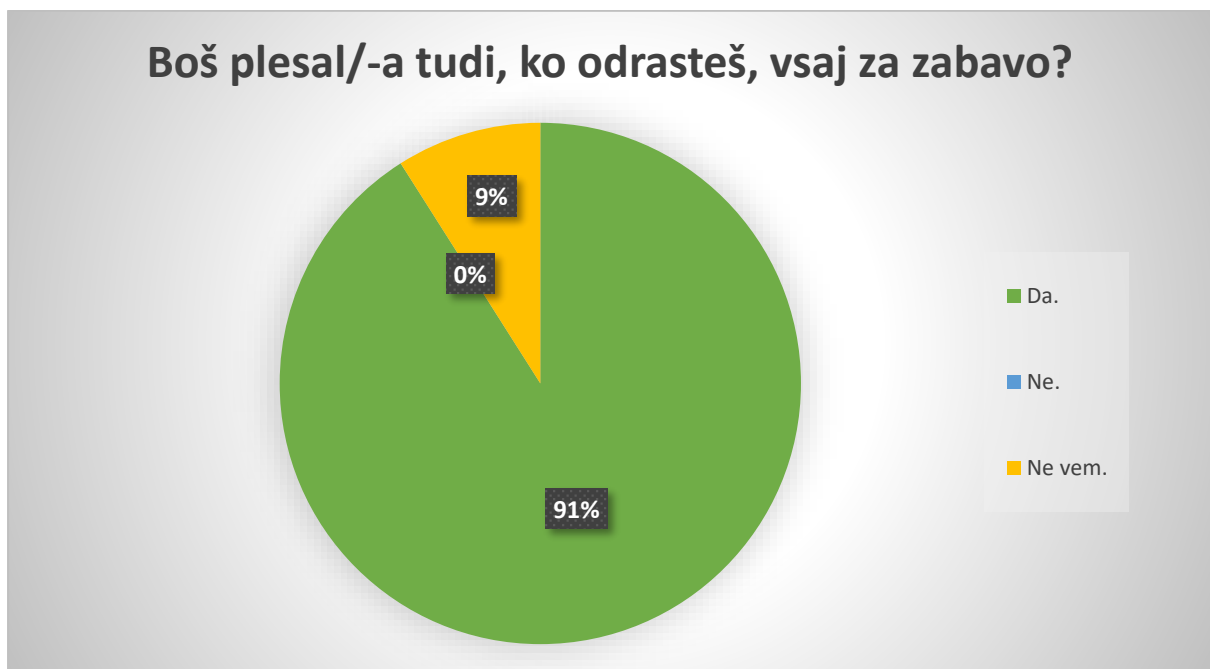


*Graf 5: Učenje plesa v prihodnosti*

Več kot polovica plesalcev (25 oz. 53 %) si predstavlja, da bi некоč bili profesionalni plesalci, le (6 oz. 13 %) plesalcev pa je na to vprašanje odgovorilo z »Ne«. Tretjina vprašanih (16 oz. 34 %) se je odločila za odgovor »Ne vem«.

Zanimalo me je tudi, ali svojo profesionalno pot v plesu vidijo tudi kot učitelji plesa. To vprašanje še dodatno podkrepi to hipotezo, saj si večina predstavlja, da bi poučevanje plesa lahko bil tudi njihov poklic in sicer 27 plesalcev (57 %). S tem lahko H3 **potrdimo**.

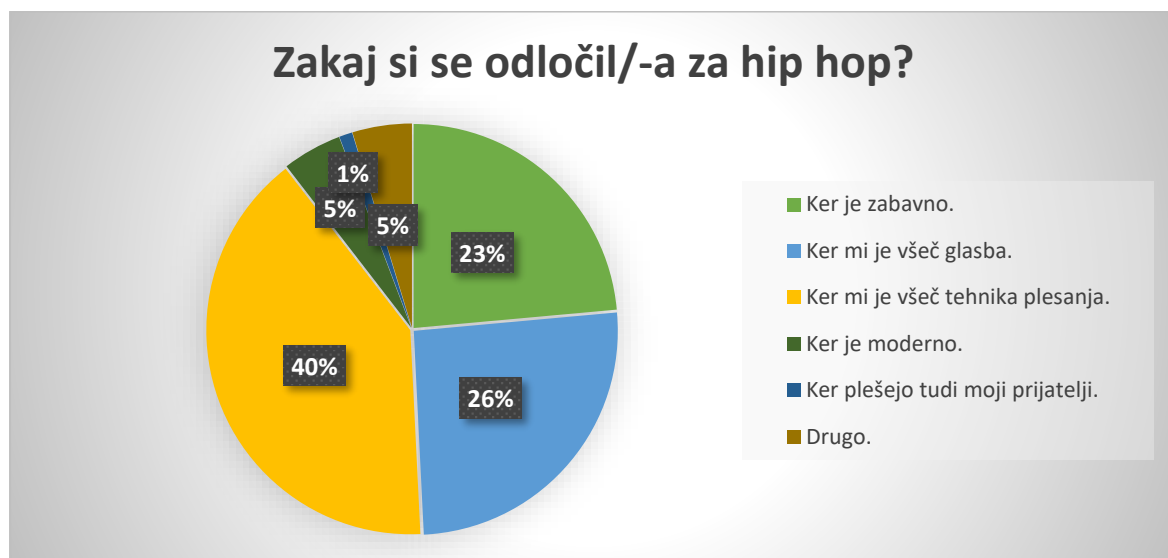
H4: Mladi, ki danes trenirajo hip hop, bodo plesali za zabavo tudi, ko odrastejo.



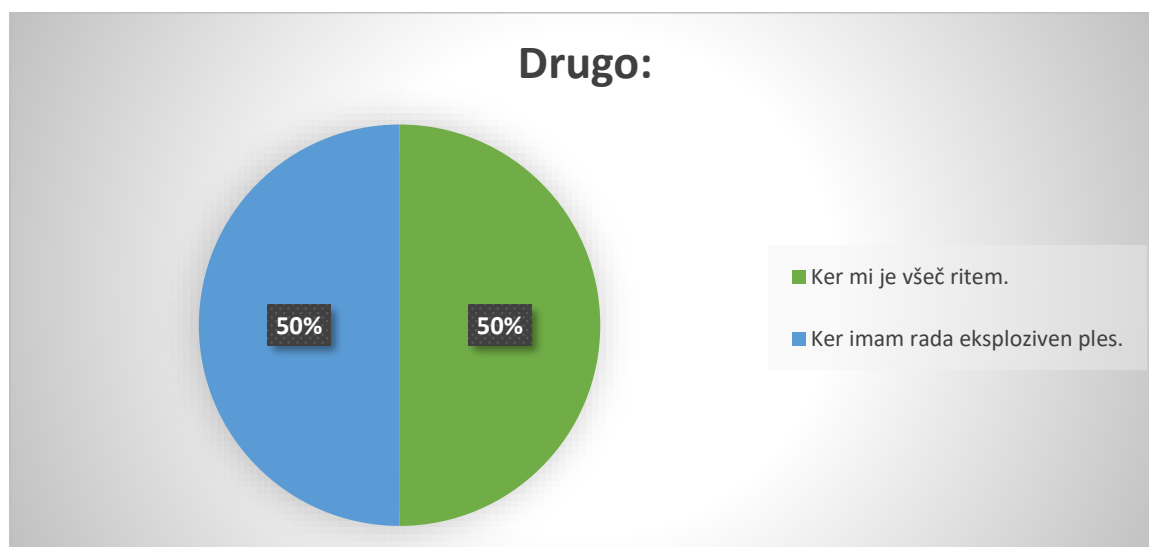
*Graf 6: Ples v odraslosti*

H4 lahko **sprejmemo**, saj 43 (91 %) plesalcev meni, da bodo hip hop, ko odrastejo, še vedno plesali vsaj za zabavo. Zanimivo je, da nihče v anketi ni obkrožil »Ne«. V anketi sem vprašala tudi zakaj so se odločili ravno za hip hop in kar 21 (45 %) plesalcev je odgovorilo, da zaradi zabave.

H5: Za zvrst hip hop se mladi odločijo zaradi zabave.



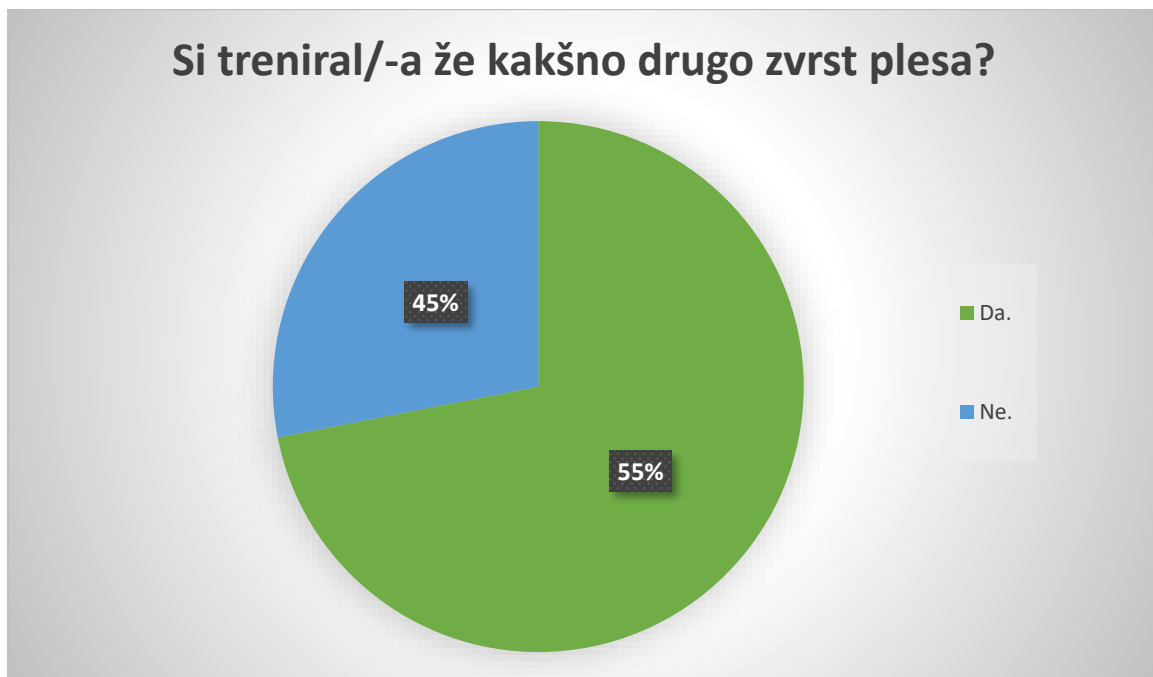
Graf 7: Vzroki za izbiro hip hopa



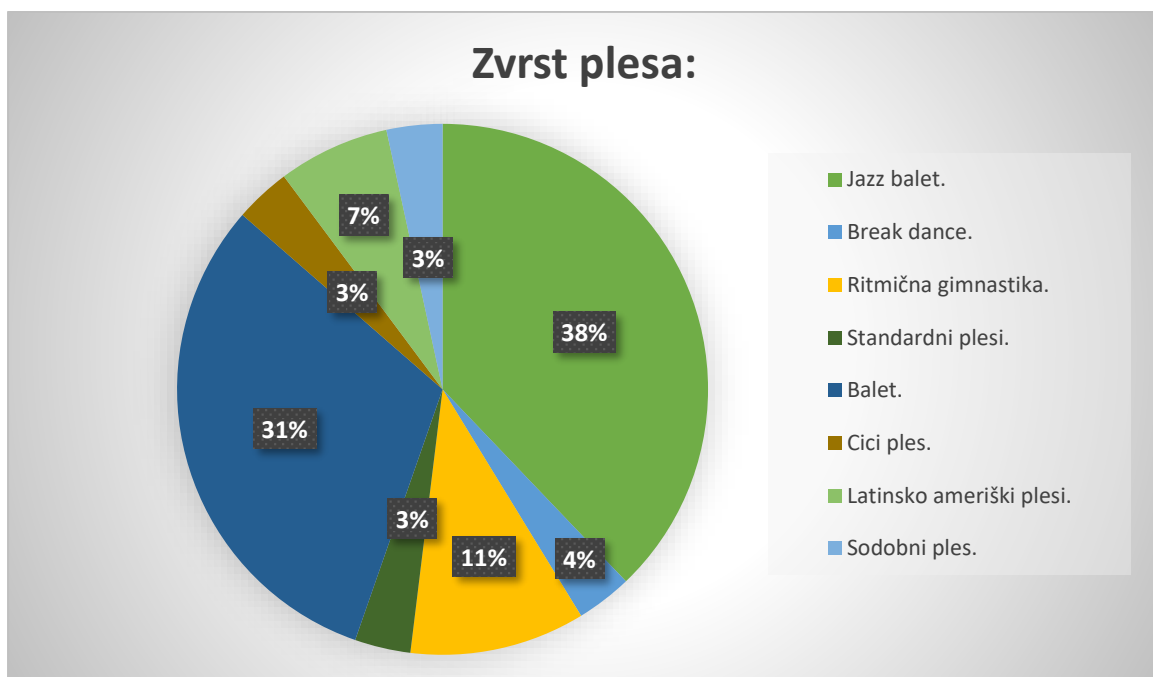
Graf 8: Dodatni vzroki za izbiro hip hopa

H5 **zavrnamo**, saj zabave ni izbrala večina plesalcev. Na 36 (77 %) plesalcev pri izbiri zvrsti plesa je vplivala tehnika plesanja, skoraj polovica vprašanih (23 plesalcev oz. 49 %) se je za hip hop odločila, ker jim je všeč glasba. Tudi zaradi zabave se je za hip hop odločilo 21 (45 %) plesalcev. 4 (9 %) plesalci so obkrožili, da so se za hip hop odločili, ker je moderno, 1 (2 %) plesalec pleše zato, ker plešejo tudi njegovi prijatelji. 4 (9 %) plesalci so napisali »drugo«.

H6: Plesalci hip hop-a so pred tem plesali že kakšno drugo zvrst plesa.



Graf 9: Treniranje plesnih zvrsti pred treniranjem hip hopa



Graf 10: Vrste plesnih zvrsti pred treniranjem hip hopa

H6 lahko **sprejmemo**, saj je 26 (72 %) plesalcev odgovorilo, da so pred hip hop-om trenirali že kakšno drugo zvrst plesa, 21 (45 %) plesalcev pa pred hip hop-om ni treniralo nobene druge zvrsti plesa.

## 5. Intervju

**Prvi intervju: Eva Uršič, Plesna šola Libero (Hiša plesa)**

### 1. Koliko si stara?

22 let.

### 2. Si plesala že, ko si bila majhna? Koliko let?

S plesom sem se prvič zares (v plesni šoli) srečala pri 6-ih letih. Vse skupaj plešem že 16 let.

### 3. Zakaj si sploh začela plesati?

Ko sem začela obiskovati osnovno šolo so bili starši mnenja, da poleg šole potrebujem tudi zunanjo interesno dejavnost. Mami me je tako nekega dne peljala v plesno šolo na dneve odprtih vrat. Takoj sem vedela, da mi je ples všeč. Torej glavni razlog, da sem sploh začel trenirati ples je zagotovo moja mami.

### 4. Si prej trenirala še kakšno zvrst plesa? Katero/e?

Svojo plesno pot sem začela s hip hopom. Moj prvi trener je poleg hip hopa učil tudi popping (podzvrst hip hopa) tako, da smo se naučili tudi nekaj osnov le-tega. Kasneje sem eno leto obiskovala tudi break dance in balet. V zadnjih 3 letih pa sem se tudi redno začela ukvarjati z jazz baletom.

### 5. Zakaj si se odločila učiti ples?

Ko sem dopolnila 16 let, se mi je ponudila priložnost, da asistiram parim skupinam v plesni šoli, kjer sem tudi tekmovala in še vedno delam. V delo sem privolila ter prvih nekaj let samo asistirala različnim trenerjem in se od njih učila. Zadnja 3 leta pa imam tudi svoje skupine vse od začetnikov in nadaljevalcev ter do tekmovalcev. Le tem sem se dolgo časa izogibala, saj se mi je zdelo, da še nimam dovolj izkušenj, da bi z njimi delila svoje znanje. Letos sem končno svoj strah premagala in prevzela otroke tekmovalce, s katerimi delam formacijo in malo skupino.

## **6. Ali poleg učenja plesa delaš še kaj?**

Poleg plesa sem še študentka fizioterapije. Prav tako pa v plesni šoli skrbim za administrativna dela, skrbim za klub in še veliko drugih stvari. Prav tako sem vključena v usposabljanje za plesnega učitelja.

Kar se tiče samega plesa pa še vedno redno obiskujem treninge ter tekmujem. Priložnostno pa delam tudi kakšne nastope, snemanje videospotov ali pa sodelovanje na TV-oddajah.

## **7. Bi svojo plesno kariero drugače izpeljala?**

Ne bi, saj sem mnenja, da se vse zgodi z razlogom. Je že moralo biti tako, kot je bilo.

## **8. Zakaj ti je ta zvrst, ki jo poučuješ všeč?**

Poučujem hip hop, vendar bi lahko boljše rekli, da poučujem urbane plesne. Učim različne koreografije, ki jih sestavim sama ter postavljam točke za nastope oziroma tekmovanja. Seveda učim tudi osnove hip hopa, vendar za svoje koreografije ne bi mogla reči, da so 100 % hip hop.

Hip hop sam po sebi ni le zvrst plesa, v prvi vrsti je to zvrst glasbe, kulture, način oblačenja itd. Že od malih nog, mi je bila celotna kultura hip hopa zelo pri srcu, zato mi je tudi tako všeč, da lahko to učim ter predajam svoje znanje mlajšim generacijam.

## **9. Treniraš ali pa poučuješ še kakšne zvrsti plesa?**

Ne, učim samo hip hop.

## **10. Si predstavljaš svojo kariero drugače oz. si si jo predstavljala drugače kot je sedaj?**

Lahko rečem, da sem zadovoljna kako se je do zdaj izšla moja plesnega kariera. Seveda imam še nekaj ciljev, ki bi želela, da jih še dosežem. Eden izmed njih je, da bi plesala za veliko pevsko zvezdo - ko sem bila mlajša sem si želela plesati za Usherja.

## **11. Zakaj misliš, da se mladi odločajo za ples?**

Razlogi so najbrž različni. Nekateri, ker jim je všeč glasba, drugi, ker so videli dober plesni videospot, tretji zato, ker plešejo prijatelji. Razlog je lahko tudi, da si s plesom športno aktiven, hkrati pa sodeluješ v neki vrsti umetnosti. Že dolgo let je dilema ali je ples šport ali umetnost. Jaz sem mnenja, da je oboje. Plesalci so športno oziroma



telesno zelo dobro pripravljeni, s svojim gibanjem pa tudi pripomorejo h razvijanju umetnosti. S plesom se lahko zelo sprostiš ter skozi njega izražaš različna čustva/občutke in tudi to je lahko eden izmed razlogov, zakaj se mladi odločajo za ples.

## **12. Kje vidiš bistvene prednosti plesa?**

Kot sem že omenila ples je neke vrste šport, s plesom si športno aktiven ter tako skrbiš za zdravo telo. Prav tako pa pomaga pri zdravem umu. Poleg tega se lahko skozi ples izražaš ter sprostiš, je neke vrste meditacija. Pomaga nam pri nekaterih osnovnih gibalnih funkcijah kot so agilnost, koordinacija, ravnotežje.

## **13. Bi želela še kaj dodati?**

Želela bi, da bi se čim več ljudi odločilo za ples, ne glede na starost, saj je toliko pozitivnega v plesu. Ples ti da toliko lepega od dobrega počutja in sprostitve do novih prijateljev. Ples je zelo koristen za razvoj, sploh motoričnih sposobnosti in gibalnih funkcij.

## **Komentar na intervju:**

Zanimivo je, kako se preko odgovorov v intervjuju dejansko povezuje treniranje plesa in vpliv na samozavest in s tem posledično na oblikovanje pozitivne samopodobe.

Moje mnenje o plesu se je potrdilo, saj kot pravi Eva, stalno ukvarjanje s plesom povečuje občutek samozavesti in s tem pozitivno vpliva na pozitivno samopodobo. Strinjam se z Evo Uršič tudi v tem, da bi bilo koristno, če bi se več ljudi, ne glede na starost odločalo za ples, saj je ples vir zabave, sprostitve, druženja, spoznavanje novih prijateljev, ljudi, hkrati pa vpliva na pozitivno samopodobo, dviguje samozavest, občutek zavedanja telesa, koordinacijo, ravnotežje. Gre za pozitivne učinke plesa na posameznika, kar je možno zaslediti tudi v literaturi.

Iz intervjuja je razvidno, da si Eva Uršič postavlja nove in nove izzive, ki ji zagotovo omogočajo, da napreduje in postaja vedno boljša.

## **Drugi intervju: Aljoša Möderndorfer, Plesna šola Libero (Hiša plesa)**

### **1. Koliko si star?**

30 let.

### **2. Si plesal že, ko si bil majhen? Koliko let?**

S plesom v smislu spoznavanja s tehniko in osnov, sem pričel pri svojih 8-ih letih, torej skupno se s plesom ukvarjam 22 let.

### **3. Zakaj si sploh začel plesati?**

Za ples me je navdušila moja starejša sestra, katera je že trenirala ples pred menoj in je vanj še vedno profesionalno vpeta. Prav tako so me za ples navdušili glasbeni videospoti, kjer sem videl plesalce plesati na R'n'B, hip hop in pop glasbo. Največji vpliv so imeli Michael Jackson, Usher, Justin Timberlake, Missy Elliot in drugi ustvarjalci iz začetka 2000-ih.

### **4. Si prej treniral še kakšno zvrst plesa? Katero/e?**

Začel sem z zvrstjo hip hop, čeprav je šlo v resnici za zametke le-tega v naši državi, saj so prvi trenerji izhajali z znanjem iz drugih zvrsti (predvsem iz latin in standard plesov in jazz baleta). To je vplivalo na naše dožemanje hip hop-a in napredek, tako smo z leti morali znanje o hip hopu pridobiti v tujini, zelo močan vpliv pa je imel tudi prihod spletnega kanala YouTube. Ker smo imeli učitelje z znanjem drugih plesnih zvrsti, je bila naša plesna podlaga posledično tlakovana z različnimi stili. Tako sem se tudi sam preizkusil v osnovah jazz-a, latina, break-a in ostalih sorodnih zvrsti. Razčlenitev hip hop sorodnih uličnih zvrsti (popping, locking, house) pa je prišla predvsem z izobraževanjem v tujini.

### **5. Zakaj si se odločil učiti ples?**

Dolgo sem se temu upiral, saj se nisem počutil dovolj suveren in kompetenten. Za to pot sem se nato odločil v svojem 22. letu starosti. Vesel sem, da sem naredil ta korak, saj sem se preko učenja naučil veliko o ljudeh, odraščanju, zavedanju, psihologiji, sociologiji, filozofiji in navsezadnje posledično o sebi. Deljenje akumuliranega znanja naslednji generaciji se mi zdi edina naravna pot,

hkrati me to napolni s pozitivno energijo in srečo. Kljub vsem ostalim izkušnjam v plesu (nastopanje, koreografiranje itd.), se mi zdi poučevanje še vedno najbolj izpopolnjeno dejanje.

## **6. Ali poleg učenja plesa delaš še kaj?**

Kar se tiče plesa, kot že rečeno, imam za seboj veliko nastopov, koreografiranja za različne odre/koncerte/prireditve/videospote, hkrati pa tudi sojenje različnih tekem.

Izven plesa se že dolgo ukvarjam z organizacijo, zadnja 3 leta sodelujem z medijsko hišo Pro Plus, kjer delam v produkciji različnih televizijskih showov.

## **7. Bi svojo plesno kariero drugače izpeljal?**

Na kratko povedano NE. Sem zadovoljen in hvaležen za vsako izkušnjo na moji plesni poti.

## **8. Zakaj ti je ta zvrst, ki jo poučuješ všeč?**

»Na papirju« poučujem hip hop in house. Hkrati pa tudi nekaj, kar ni zvrst sama po sebi in sicer »koreografija«, le-te so plod moje domišljije, trenutnega počutja, glasbe in znanja, ki se je nabralo skozi leta raziskovanja giba. Tako bi posledično lahko rekel, da učim »gib«, oziroma zavedanje telesa. Torej gib sam po sebi mi je zelo všeč in me navdihuje, kar se tiče hip hop-a in house-a pa bi rekel, da me te dve glasbeni zvrsti pri temu močno inspirirata. Nista pa to edini dve zvrsti, na splošno me zvok »odpelje«. Če zaključim, bi rekel, da sem ljubitelj zvoka in giba.

## **9. Treniraš ali pa poučuješ še kakšne zvrsti plesa?**

Kot rečeno poleg hip hopa, poučujem tudi house. Da, house je poleg glasbene zvrsti tudi ples, oba pa izhajata iz ZDA iz začetkov 80-ih let. Vesel in ponosen sem, da sem pred slabimi 5-imi leti s prijateljem (Jaka Nardin) pričel zgodbo imenovano »All Around The House« in s tem house ples ter glasbo približal naši kulturi, saj pred tem te plesne zvrsti v našem okolju nismo raziskovali do te mere kot jo raziskujemo sedaj.

## **10. Si predstavljaš svojo kariero drugače oz. si si jo predstavljal drugače kot je sedaj?**

Ko sem bil še otrok, so me najprej navdušili oder in nastopi z velikimi zvezdami, kar sem videl v videospotih. Ko sem pričel s treningi, sem bil hitro usmerjen v tekmovanja, kar me je nekaj let gnalo naprej in mi dalo veliko izkušenj, vseeno pa sem kasneje uvidel, da moja prava strast leži v tistem zaradi česar sem pričel. Temu je sledil konec tekmovanj in pričetek nastopov, Slovenija, tujina ... lepo in zanimivo obdobje.

Nato pa nepričakovano učenje mlajše generacije, kar si iskreno nikoli nisem predstavljal in želel, a sem z leti ugotovil, da je to najmanj egoistično dejanje izmed vseh zgoraj naštetih in da na koncu osrečiš sebe, ko osrečiš drugega.

## **11. Zakaj misliš, da se mladi odločajo za ples?**

Mislim da so razlogi različni. Nekateri, ker jih navdušuje glasba, drugi ker jih navdušuje stil oblačenja, obnašanja, spet drugi samo zato, ker se s tem ukvarja prijatelj. Za nekatere gre tudi za statusni simbol (v smislu »moj prijatelj je svetovni prvak in je zato priljubljen, tudi jaz si tega želim ...«). A mislim, da prav vsak s pravim pristopom učitelja in zaupanju ter 100 % prepustitvi glasbi in gibu, kmalu ugotovi vsak zase kaj zares ples je in kako se v njem počuti. Hitro začuti svobodo in preprostost v gibanju, pojavi se ljubezen do tega in na koncu tudi odvisnost v pozitivnem smislu. Kar sem opazil pri sebi, opažam tudi pri naslednjih generacijah, in sicer: ljudje imamo različna obdobja v življenju, tako imamo tudi različna obdobja v plesni karieri in prioritete ter vzgibi se z leti spreminjajo.

## **12. Kje vidiš bistvene prednosti plesa?**

Znanstveno potrjeno je, da ples pripomore k hitrejšem razmišljanju, koordinaciji, spominu in gibljivosti. Prav tako je potrjeno, da posledično pomaga pri preprečitvi demence v starejšem obdobju.

Če pogledamo skozi oči »kmečke pameti« pa vidimo, da imajo profesionalni plesalci zdrav izgled, fizično pripravljena telesa, na stara leta ohranjajo vitalnost in operativen miselni proces. O tem koliko je kdo razgledan in zaveden, pa je seveda odvisno od njegove poti, katera se razlikuje od posameznika do posameznika.

### **13. Bi želel še kaj dodati?**

Mogoče bi tukaj želel izraziti svojo lastno željo, upanje, in sicer bi si želel v šolskem procesu večjo vpletenost plesa v učni proces. Slovenci smo zelo športen narod, tudi uspešnih plesalcev imamo veliko, kulturno pa je ples vseeno pomaknjen na rob in v nekem obziru manjvreden v očeh ljudstva, v primerjavi z ostalimi športi kot tudi z ostalimi zvrstmi umetnosti.

Tukaj se vedno pojavi vprašanje, ali je ples umetnost ali šport. Sam sem mnenja, da je oboje. Imamo zvrsti, ki so usmerjene v teater in imamo zvrsti, ki so usmerjene v tekmovalni spekter, hkrati pa zaznavamo iste zvrsti plesa na obeh področjih, torej na kulturnem in na tekmovalnem področju.

Gibalno gledano sta oba plesalca, tako tisti v teatru kot tisti v tekmovalnem plesu (če predpostavljamo, da sta oba na visokem in profesionalnem nivoju), fizično zmogljiva in enako pripravljena. Marsikateri plesalec na fizičnih testih na Fakulteti za šport doseže enake ali višje rezultate kot testirani športniki iz drugih panog. Prav tako lahko rečemo, da smo kulturno zavrti v smislu plesa, saj naša zgodovina ne obsega plesnih kultur, katere smo v zadnjih 30-ih letih naše države pripeljali iz tujine.

S tem bi rad poudaril pomembnost poučevanja plesa v šolah, saj je le-ta lahko zelo koristen za razvoj otroka, njegovo sprostitev in fizično pripravljenost.

Moramo pa tukaj razlikovati tekmovalni ples in ples za sprostitev. Slednjega bi si želel videti v šolah.

### **Komentar na intervju:**

V čast mi je, da je moj trener plesa eden prvih, ki so v Sloveniji raven hip hopa in housa dvignili na visoko raven. Predvsem pa sem vesela, da imam trenerja, ki uči s srcem. Je učitelj z veliko začetnico.

Zanimivo se mi zdi, da je Aljoša Möderndorferja za ples navdušila njegova starejša sestra, ki je tudi v ples profesionalno vpeta. Hkrati me je tudi presenetilo, da je na začetku poučevanja plesa menil, da ni suveren in da ni dovolj kompetenten, zdaj pa pravi, da v tem najbolj uživa. Aljoša Möderndorfer je s tem dokaz, da moramo ljudje

včasih izstopiti iz cone udobja in tvegati, da dosežemo višjo raven osebnega razvoja in s tem tudi zadovoljstva.

Strinjam se z njegovim predlogom, da bi morali imeti v šolah več poudarka tudi na plesu, saj je za otroke ples zelo koristen, ker jim pomaga pri razvoju, sprostitvi, fizični pripravljenosti in hkrati vpliva na samopodobo in samozavest.

## 6. Razprava

Zanimalo me je, kako drugi plesalci gledajo na ples oziroma zakaj se odločajo za ples in točneje zakaj za hip hop. Želela sem tudi izvedeti, če ples vpliva na samopodobo in samozavest.

V raziskavi sem ugotovila, da se mladi za ples odločajo zaradi zabave in sprostitve, o čemer govori tudi teorija. Raziskava je tudi pokazala, da se za ples odločajo večinoma dekleta (89 %). Večina plesalcev (72 %) je pred hip hop-om trenirala že kakšno drugo zvrst plesa. Veliko plesalcev vidi svojo plesno kariero, saj si 57 % plesalcev predstavlja, da bi nekoč lahko poučevali ples in 53 % plesalcev si predstavlja, da bi nekoč postali profesionalni plesalci. Vesela in hkrati presenečena sem bila, ko sem ugotovila, da si 91 % vprašanih predstavlja, da bodo plesali, tudi ko odrastejo, vsaj za zabavo. Čeprav je odgovor na nek način logičen, me je vseeno razveselil.

Anketa je pokazala, da se večina (približno 40 %) plesalcev za hip hop odloča predvsem zaradi tehnike plesanja in da se za ples odločajo predvsem zaradi zabave (okoli 50 %). Presenetilo me je, da se veliko mladih v prihodnosti vidi v poučevanju plesa.

Z intervjujema sem ugotovila predvsem to, da ti ples v življenju pride zelo prav, saj ti pomaga pri razumevanju drugih in da pozitivno vpliva na samopodobo in samozavest, kar pa pride v življenju še kako prav.

Po mojem mnenju sem z raziskavo prišla do dveh glavnih ugotovitev, in sicer prva, da mladi plešejo zaradi zabave in sprostitve, kar pomeni, da to potrebujejo in si tega želijo. Druga ugotovitev pa je, da skoraj vsi (91 %) plesalci menijo, da bodo plesali tudi, ko odrastejo. To pomeni, da so že usvojili pomen gibanja in vpliv plesa na počutje in zdravje, kar pa je v današnjem svetu zagotovo največja vrlina, saj omogoča zadovoljne posameznike.

## 7. Zaključek

Ko sem začela raziskovati, nisem bila prepričana, če bom lahko izpeljala raziskovalno nalogo, vendar sem imela zraven super ekipo, ki mi jo je pomagala odlično izpeljati.

Ugotovila sem, da si mladi plesalci predstavljajo svojo prihodnost v plesu in da sta njihova motivacija zabava in sprostitvev. Moje mnenje je, da za ples nista pomembna ne spol ne starost, pač pa, strast do plesa, želja po zabavi in sprostitvi. Poleg tega pa s plesom krepimo samopodobo in pridobivamo na samozavesti.

Med branjem odgovorov vprašanih sem se večkrat vprašala, ali bi do enakih ugotovitev prišla tudi v primeru, da bi vprašalnik izpolnilo večje število hip hop plesalcev oziroma tudi plesalci drugih zvrsti plesa. Zanimivo bi bilo primerjati, kaj najbolj spodbuja in motivira plesalce drugih zvrsti plesa ali pa je hip hop poseben zaradi svoje tehnike, stila in dejstva, da se je razvil iz uličnega plesa in so plesalci z njim od vsega začetka predvsem izražali svoja čustva. Po drugi strani bi bilo vprašalnik zanimivo izvesti na večjem številu vprašanih in tudi geografsko razporejeno po celotni državi. Vključili bi lahko plesalce hip hop-a iz različnih koncev Sloveniji in različnih plesnih šol, ter primerjali, ali bi na večjem vzorcu dobili drugačne rezultate.

Vesela sem, da sem prišla do pozitivnih rezultatov, ki kažejo na to, da so vprašani mladi ples vzeli za način življenja in bodo, vsaj za zabavo, plesali tudi, ko odrastejo. To se mi zdi izredno pozitivno, saj ples pripomore k večji gibljivosti, krepitvi spomina, zmanjšanju težav pri demenci, druženju, koordinaciji, ravnotežju in splošnemu zadovoljstvu posameznikov z življenjem.

Želim si, da bi se čim več ljudi, ne glede na spol in starost, odločalo za ples, saj ples krepi spomin, koordinacijo, ravnotežje, samopodobo in posamezniku predstavlja sprostitvev, zabavo, druženje ter koristno preživljanje prostega časa.



## 8. Literatura in viri

Knjižni in spletni viri

- [1] Koban Dobnik, M., *Glasba in gib*. Založba Educa, Nova Gorica, 2005.
- [2] Kovač Valdes, J., *Plesna žgečkalnica*. jskd, Ljubljana, 2011.
- [3] Kraigher, Ž., *Ko se zgodi ples. Zapisi, dokumenti, spomini*. jskd, Ljubljana, 2016.
- [4] Krivec, B., *SOS? PLES! Zveza kulturnih društev Ptuj*, Ptuj, 2013.
- [5] Sodobna ilustrirana enciklopedija. *Umetnost o človeški ustvarjali domišljiji*. 2013. Mladinska knjiga, Ljubljana in Vuk Karadžić, Beograd, 1967.
- [6] [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3039/1/Diplomska\\_naloga\\_-\\_Ples\\_kot\\_interesna\\_dejavnost\\_na\\_razredni\\_stopnji\\_v\\_osnovni\\_%C5%A1oli\\_\(pdf\).pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3039/1/Diplomska_naloga_-_Ples_kot_interesna_dejavnost_na_razredni_stopnji_v_osnovni_%C5%A1oli_(pdf).pdf) (3/11/2023)
- [7] <https://repozitorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?id=100874&lang=slv&prip=dkum:8739086:d2> (3/11/2023)
- [8] <https://api.izzi.digital/preview/page/263968> (3/11/2023)
- [9] <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=koreografija&AllNoHeadword=koreografija> (3/11/2023)
- [10] ChatGPT3, <https://chat.openai.com/c/bad05af5-a21a-4af5-acb4-860cc7459f3e>, (3/11/2023)
- [11] <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ples> (3/11/2023)
- [12] [https://m.revija-vita.com/vita/86/Ples\\_-\\_gibanje\\_za\\_zdravje](https://m.revija-vita.com/vita/86/Ples_-_gibanje_za_zdravje) (3/11/2023)
- [13] <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=sposobnost&hs=376&AllNoHeadword=sposobnost&FilteredDictionaryIds=151> (3/11/2023)
- [14] [https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski\\_etnograf\\_29\\_hrovatin\\_kinetske.pdf](https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski_etnograf_29_hrovatin_kinetske.pdf) (3/11/2023)
- [15] [https://www.researchgate.net/publication/283152925\\_Plesna\\_umetnost\\_v\\_vrtcu\\_gibanje\\_telesa\\_v\\_prostoru\\_casu\\_in\\_z\\_energijo](https://www.researchgate.net/publication/283152925_Plesna_umetnost_v_vrtcu_gibanje_telesa_v_prostoru_casu_in_z_energijo) (3/11/2023)
- [16] <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22110045PrusDasa.pdf> (3/11/2023)
- [17] <https://www.redbull.com/int-en/understand-the-basic-elements-of-breaking> (3/11/2023)
- [18] <https://srednjesole.aktualno.si/poklici/koreograf/> (3/11/2023)

- [19] <https://www.hiphopshop.si/> (to je trgovina za dokaz, da res obstajajo prav trgovine namenjene hip hop-u) (3/11/2023)
- [20] <https://sl.womanuntamed.com/clothes-for-hip-hop-dances/> (3/11/2023)
- [21] <https://www.dnevnik.si/1043028777> (3/11/2023)
- [22] <https://sl.wikipedia.org/wiki/Hiphop> (3/11/2023)
- [23] <https://www.mojezdravje.net/pozitivni-ucinki-plesa-na-telo-in-duso/> (3/11/2023)
- [24] <https://www.buzz.dancechanneltv.com/list/top-10-the-best-famous-hip-hop-dancers> (3/11/2023)
- [25] <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Koren-Masa.PDF> (3/11/2023)
- [26] <https://nikakljun.com/> (3/11/2023)
- [27] <https://www.kazina.si/ekipa/zeljko-bozic/> (3/11/2023)
- [28] <https://si.linkedin.com/in/jan-marolt-76267aba> (3/11/2023)
- [29] <https://www.kazina.si/2019/09/11/zakaj-otroka-vpisati-na-ples/> (3/11/2023)
- [30] <https://www.uzivac.si/10-razlogov-zakaj-plesati/> (3/11/2023)
- [31] [Ples - aktivnost, ki zmanjšuje stres | Dijaški Svet \(dijaskisvet.si\)](https://www.dijaskisvet.si/) (23/2/2024)
- [32] [Hiša plesa: Za vse željne plesa, zabave in sprostitve \(btc-city.com\)](https://www.btc-city.com/) [33] [Električni tok in električna napetost \(izzi.digital\)](https://www.izzi.digital/) (23/2/2024)
- [34] <https://bobencek.com/izdelek/musedo-m-20-blk-mehanski-metronom/> (23/2/2024)
- [35] [Where Did 'Hip Hop' Get Its Name? | Merriam-Webster](https://www.merriam-webster.com/dictionary/hip-hop) (23/2/2024)
- [36] [Kid Hip Hop Clothing Motorcycle Style Shirt Jacket - Buy Kid Hip Hop Clothing Motorcycle Style Shirt Jacket with free shipping on AliExpress](https://www.aliexpress.com/item/Kid-Hip-Hop-Clothing-Motorcycle-Style-Shirt-Jacket-Buy-Kid-Hip-Hop-Clothing-Motorcycle-Style-Shirt-Jacket-with-free-shipping-on-AliExpress-23-2-2024) (23/2/2024)
- [37] [https://sl.wikipedia.org/wiki/Heavy\\_Les\\_Wanted](https://sl.wikipedia.org/wiki/Heavy_Les_Wanted) (2/3/2024)
- [38] [https://sl.wikipedia.org/wiki/Dalaj\\_Eegol](https://sl.wikipedia.org/wiki/Dalaj_Eegol) (2/3/2024)

## 9. Priloga

Vprašalnik:

- Koliko si star/-a?
  - a) Manj kot 10 let.
  - b) Med 10 let in 14 let.
  - c) Med 14 let in 18 let.
  - d) Več kot 18 let.
  
- V katero stopnjo hip hopa hodiš?
  - a) Nadaljevalna skupina.
  - b) Tekmovalna skupina – pionirji.
  - c) Tekmovalna skupina – mladinci.
  - d) Tekmovalna skupina – člani.
  
- Spol:
  - a) Ženski.
  - b) Moški.
  
- Zakaj sploh plešeš? (možnih več odgovorov)
  - a) Ker je zabavno.
  - b) Ker je moderno.
  - c) Ker plešejo tudi moji prijatelji.
  - d) Ker je zdravo.
  - e) Ker sem se želel/-a ukvarjati z nekim športom.
  - f) Drugo (Dopiši, prosim.): \_\_\_\_\_
  
- Zakaj si se odločil za HIP HOP? (možnih več odgovorov)
  - a) Ker je zabavno.
  - b) Ker mi je všeč glasba
  - c) Ker mi je všeč tehnika plesanja
  - d) Ker je moderno.
  - e) Ker plešejo tudi moji prijatelji.

f) Drugo (Dopiši, prosim.): \_\_\_\_\_

- Koliko let že plešeš?

- a) 1-3 let.
- b) 4-7 let.
- c) 8 let in več.

- Si treniral že kakšno drugo zvrst plesa?

- a) Da\*.
- b) Ne.

Če da, dopiši na katero zvrst: \_\_\_\_\_

- Si predstavljaš, da boš nekoč učil ples?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.

- Si predstavljaš, da boš postal profesionalni plesalec?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.

- Boš plesal/-a tudi, ko odrasteš, vsaj za zabavo?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.

- Se vidiš v plesu na sploh v prihodnosti?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.