

# A MAGYAR NÉPTÁNC JÖVŐKÉPE A DIASZPÓRÁBAN

## NÉPTÁNCOKTATÁS-MÓDSZERTANI MUNKATERV AZ URUGUAYI TÜNDÉRKERT NÉPTÁNCGYŰTTES SZÁMÁRA

Brum Kagyerják Patricia Alejandra, néptánc pedagógus,  
Andreetti Károly Általános Iskola és Művészeti Iskola

### Absztrakt

Hogyan lehetne a magyar néptáncoktatást a dél-amerikai magyar diaszpóra közösségekben, különösen Uruguayban, célorientált és fejlődő eredményekkel megvalósítani? A nyelvi asszimilációt követően a magyar néptánc az egyik legfontosabb pillér, amely életben tartja az uruguayi magyar közösséget. Ahhoz, hogy továbbra is megmaradjanak magyarokként Uruguayban, elengedhetetlen a tudatos fejlődés a tánctanulás terén. A tanulmányban közölt munkaterv lényege, hogy segítse a táncoktatókat hatékonyan és pontosan megszervezni, tervezni és lebonyolítani a táncórákat, és ezáltal egyre jobb eredményeket elérni a tánctechnikában és a magyar folklór általános ismereteinek terén.

**Kulcsszavak:** néptáncoktatás, magyar diaszpóra, identitás, Dél-Amerika, munkaterv

### 1. BEVEZETÉS

Uruguay Dél-Amerika mérsékelt övi részén, az Atlanti-óceán partján fekszik, területe Magyarország kétszerese, lakossága 3 millió fő, földrajzi adottságai az állattenyésztésnek és a mezőgazdaságnak kedveznek. A Magyarországról érkező kivándorlók földbőséget és otthonos körülményeket találtak itt a 20. század elején. Az első világháború előtt Uruguayba érkező magyarok száma 4-500 főre tehető. Legnagyobb számban a két világháború között érkeztek magyar kivándorlók, kezdetben nem alkottak egységes közösséget. Jelenlétük a fővárosban, Montevideóban összpontosult, és felekezeti, ideológiai alapon szerveződnek közösségekbe. Ahogy az 1930-as évek közepére gyökeret vert az uruguayi emigráció magja, úgy kezdett megindulni a közösségi, kulturális élet. Megalakult az Uruguayi Magyar Otthon (a továbbiakban: UMO), valamint a magyar nyelvű rádió és újság is. Az 1956-os menekülthullám hatása Uruguayban elenyésző. Részben ez is lehet az oka annak, hogy a magyar nyelv az 1970-es évekre visszaszorult (Anderle, 2008; Arató, 2009).

A UMO és az ott zajló kulturális élet a közösség megtartásában központi tényező lett, a magyar kultúra a visszaszoruló nyelvhasználat ellenére eleven, kedvezően hat a közösségi öntudatra és visszahat a nyelvelsajátításra is. Mindezzel párhuzamosan a spanyol nyelvűvé váló intézmény és közösség nyitott a többségi társadalom felé is.

A Kárpát-medencében a magyar nyelv a nemzeti és/vagy etnikus identitás meghatározó tényezője. A diaszpórában azonban ez az identitás merőben más tartalommal (is) bír: az új generációk életében a nyelvtudás helyett más kulturális vagy rokonsági kötődések alakítják a magyarságukhoz való viszonyulást. A harmadik-negyedik generációban a magyar nyelv már nem tölt be elsődleges identitásjelölő szerepet. Ehelyett a kötődés más formában nyilvánul meg (például a viselet, az ünnepek, az étkezési szokások, a zene és a tánc segítségével), és azt elsődlegesen olyan kulturális szervezetekben élik meg a magyarságukon kívül, mint a magyar házak, a magyar iskolák, a cserkészlet és a néptáncsoportok. Az itt említett szervezetek egyben a szocializáció színterei is, melyek révén az egyén kialakítja a csoportidentitását (Bába, 2015).

A dél-amerikai magyar közösségekben a nyelvvesztés hosszú folyamat. Ennek következménye az, hogy a csoportokban táncolnak, énekelnek, ünnepelnek magyarul, de beszélni már nem mindenki tud, azaz újabb kulturális kötődések töltik be az egykori anyanyelv funkcióját. A néptánc ezek közül is kiemelkedik, hiszen nyelvtudás nélkül is kiváló lehetőséget biztosít a társasági együttlétre. A néptáncsoport ráadásul alkalmas arra, hogy rendezvények, események központi szereplője legyen, vagy képviselje az adott magyar közösséget. A néptánc és a népzene összekötő szerepet is betölthet a magyar kultúra és a többségi társadalom között, valamint megkönnyíti a kapcsolattartást a többi ország magyar közösségével is. Ilyenformán a néptánc szerepe felértékelődik és a magyar nyelv háttérbe szorulásával párhuzamosan átveszi annak identitásképző, identitást reprezentáló funkcióját. A nyelvvesztés tehát a diaszpórában nem jár feltétlenül identitásvesztéssel, hanem az identitás más formái kezdenek dominánsá válni (Brum, 2019).

## **2. MUNKATERV A TÜNDÉRKERT NÉPTÁNCÉGYÜTTES IFJÚSÁGI CSOPORTJA SZÁMÁRA**

A Tündéerkert Néptáncgyűttes oktatóival közösen egy jól működő stratégiát dolgoztunk ki a tanulók motivációjának javítására, valamint egy egyévre szóló részletes munkaterv készült a táncoktatás fejlesztése érdekében. A helyi adottságokat figyelembe vevő komplex terv tartalmazza a munkaterv szakmai háttérét, azaz a módszerek leírását, a szakmai stáb összetételét, oktatási segédanyagokat, tanmenetet, valamint a rövid és hosszú távú célokat is. A munkaterv átfogó célja tudatos táncoktatás mellett az, hogy az UMO Tündéerkert Néptáncgyűttese számára biztosítsa az utánpótlást, továbbá, hogy megismertesse a magyar kultúrát az érdeklődőkkel.

### **2.1. Előzetes tervezési információk**

A pedagógusoknak szükségük van a tervezéshez a célcsoportra vonatkozó információkra. A módszertani program az alábbi elemi körülményeket veszi figyelembe:

- Korosztály: 14 és 16 év
- A tanulók száma: 4 lány és 4 fiú
- Célok:
  - motiválni őket, hogy továbbra is a táncegyütteshez tartozzanak
  - előkészíteni a következő szinttel történő fúziót a következő évre
  - javítani a technikájukat
  - ritmusgyakorlatokat végezni
  - koreográfiák elsajátítása a szintugrás elősegítése érdekében
- Időtartam: 1 év, kísérleti jelleggel
- Tanulandó táncanyag: marosszéki forgató
- Logisztikai részletek meghatározása: például próbanapok, beosztás, ünnepnapok, szünetek, tervezett fellépések időpontjának kijelölése (Brum, 2022).

## 2.2. Tervezés

A tervezést megelőzően az oktatókkal ismertessük meg a rendelkezésre álló eszközöket: a tervezési dokumentumokat, a tanmenetet és az *óratervet*, amely tartalmazza a tanítás módszereit és formáit (Brum, 2022).

A kulcs az, hogy a részletes munkatervet velük együtt készítsük el, mert a csoport irányítása az ő kezükben van. Nagyon fontos, hogy a táncoktatáshoz szükséges információk, anyagok és eszközök hozzáférhetőek legyenek írásban, spanyol nyelven is, továbbá, hogy tudatosítsuk a csoportvezetőkkel a módszertani autonómiájukat.

## 3. ÓRATERVEK

Minden óravázlat tartalmaz bemelegítő játékokat, ugróiskolákat, táncpályákat, ritmikai gyakorlatokat, drámapedagógiai játékokat, népi játékokat, térbeli tájékoztató gyakorlatokat. Ezek a tevékenységek az alábbiakban vannak felsorolva, és az óratervben csak a tevékenység neve szerepel. A táncoktató szabadon használhatja őket, az osztálynak, az igényeknek, a tanulók hangulatának megfelelően, kivéve a népi játékokat, mivel az ilyen típusú játékok választéka hatalmas. Azokat a játékokat, amelyek szükségesek egy bizonyos tevékenységhez, közvetlenül az óratervben írom le. A folklórismeretekkel kapcsolatban céлом, hogy a táncosok több általános néprajzi ismerettel rendelkezzenek a tájegységről, amelynek a táncait tanulják.

### 3.1. Bemelegítő tevékenységek

Kezdhetjük a bemelegítést moldvai táncokkal, ami tanmenettől függetlenül megjelenhet bemelegítési gyakorlatként (nem tananyagként). A bemelegítés másik módja a játék, amelynek egyik formája a *fogócskázás*. Mindenki ismeri, könnyű, mindannyian játszottuk már, ezért lehetővé teszi a kapcsolatfelvételt, az integrációt, oldja a gátlásokat és bármilyen csoport játszhatja. Végtelen számú változatot alkalmazhatunk, amelyek függnek a tanfolyami környezettől, a csoport jellemzőitől (például életkor, létszám, oldottság mértéke), és a térbeli viszonyoktól. Néhány példa a fogócska verzióira:

- *Mérgező fogócska*: a kontaktzónákon alapul. Amikor a test egy bizonyos részét megérinti a fogó, az lefagy, és az új fogónak úgy kell elkapnia valakit, hogy üldözés közben folyamatosan érinti az adott testrészét.
- *Dalfogócska*: ha a hangsúlyt a gátlások oldására helyezzük, akkor játszhatjuk ezt a fogócskát, ami abból áll, hogy egy saját készségünket helyezzük játékba. Az elfogott személynek addig kell énekelnie egy dalt, amíg egy társa meg nem menti.
- *Bogárfogócska*: az elfogott személynek hanyatt kell feküdnie a padlón, és integetnie kell azokkal a végtagokkal, amelyekkel meg akarja fogni a többieket. Ily módon a fogó szövetségese lesz, és ő is el fog kapni másokat (Holowatuck & Astrosky, 2001).

Bemelegítési gyakorlatként alkalmazhatjuk a közismert népi játékot, a *pányvázást*, amely jó módszer az ugrás gyakorlására, utasításokat adva, hogy melyik ugrást kell végrehajtani; 1-1 ugrás az egyik lábról ugyanarra a lábra; 1-1 ugrás az egyik lábról a másik lábra; 1-2 ugrás az egyik lábról két lábra; 2-1 ugrás két lábról egy lábra; 2-2 ugrás két lábról két lábra. Zenére, lassabban vagy gyorsabban is végezhető.

Bemelegítő és táncelőkészítő funkcióban lehet alkalmazni az *ugróiskolát* és a *táncpályákat*. Az ugróiskolában a legfontosabb, hogy a táncosok tisztán tudják váltogatni a támasztólábat, a jobb lábról a bal lábra és vissza. A közismert ugróiskolamodelleken túl a tanárok egy kis képzelőerővel új ugróiskolákat is létrehozhatnak. A lényeg, hogy egyértelmű legyen, mikor melyik támaszték a következő (Lévai, 2010).

### 3.2. Gyakorlatok a kognitív fejlődéshez, különös tekintettel az alapmozdulatok és az alapmotívumok fejlesztésére

Az ilyen jellegű gyakorlatoknak számos haszna van, fejlesztik a tanulók kognitív, fizikai-motoros és affektív képességeit (Lévai, 2019).

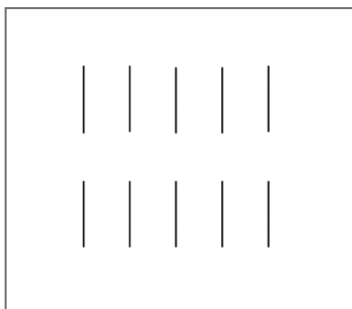
A csoport jellemzőit tekintve célszerű elmagyarázni a tanulóknak, hogy minden táncpróba elején foglalkozunk ezekkel a gyakorlatokkal. Arra is világítsunk rá, hogy a célunk mindezzel:

- a mozgáskoordináció fejlesztése
- a ritmus és a metrum érzékelése és felismerése
- a mozgás és a tánc megértése és tudatos tanulása
- pozitív élményeken keresztüli tanulás
- a kreatív és kognitív képességek és fejlesztése (például emlékezet, figyelem, észlelés, tervezés)
- a gondolkodás fejlődése
- jó közérzet kialakítása
- mentális egészség és jobb mozgásminőség elérése (Lévai, 2019)

A következőkben néhány példát mutatok be az elvégzendő tevékenységekre és gyakorlatokra:

1.) Rajzolunk egy táncpályát a padlóra ragasztócsíkokkal (*1. ábra*), majd a következő utasításokat adjuk:

- A csíkok között előre kell lépni, figyeljük, hogy milyen irányba mutat a lábfej.
- Elvégezzük ugyanezt a feladatot, de most hátrafelé.
- Ismét ugyanez a feladat, de most oldalra.
- Ezután előrelépünk bal lábbal, majd a jobb lábbal érinteni kell a bal bokát, utána ugyanez a másik lábbal.
- Ezeket a mozdulatsorokat egymással kombinálva improvizálunk.

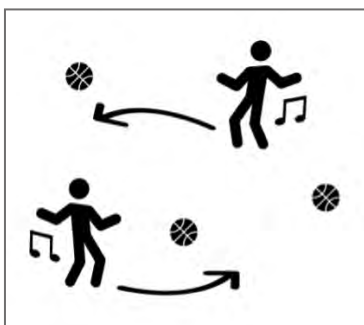


1. ábra: Táncpálya

A játék lényege, hogy a a tanulónak mozgás közben több feladatra kell koncentrálni, miközben kontrollálja az impulzusait. Ezt a gyakorlatot lehet variálni és fejleszteni, megadhatunk több szabályt is (például, hogy milyen lábbal kezdjen, mondókára vagy zenére végezze a gyakorlatot, vagy hogyan legyenek az érintések).

2.) Feladatok földön szétszórt babzsákokkal (2. ábra):

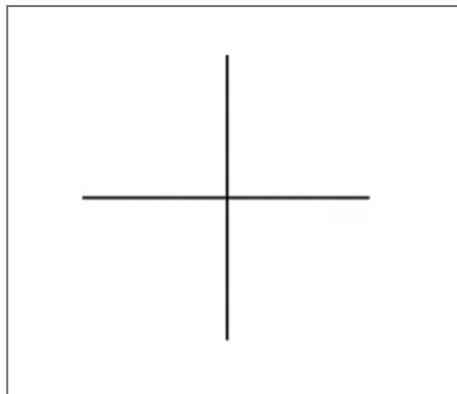
- Körbe sétálunk, közben mondókázunk, a mondóka végén rá kell ugrani a babzsákokra. A tanár elkezdte kivenni a babzsákokat, egyre kevesebb marad a földön. Marad a feladat, de most az ugrással együtt tapsolnak is.
- Mivel kevesebb babzsák van, de a táncosok most találkoznak a babzsákoknál és a társakkal akkor lehet tapsolni, ha a másik személy ugyanott áll.
- Mindezt elvégezzük zenére is (a táncosok életkori sajátosságaihoz illeszkedjen a zene tempója).



2. ábra: Babzsákok a földön

3.) A táncosok ragasztanak maguknak egy keresztet a földre (3. ábra), ez lesz a táncpálya, majd a következő feladatokat végezzük el:

- A mondókával párhuzamosan össze-vissza kell lépni, de csak a szabad helyen, a vonalakra nem lehet rálépni.
- Marad a feladat, de most a zene lüktetésére kell lépni (a zene tempója illeszkedjen a korosztályhoz, tudásszinthez).
- A zene végére számolunk 7-ig, és 8-ra ugrani kell páros lábon.
- Marad a feladat, az ugrásra még egyet tapsolunk.
- Ugyanaz a feladat, csak ugrásokkal, és a végén lépessel kell zárni.

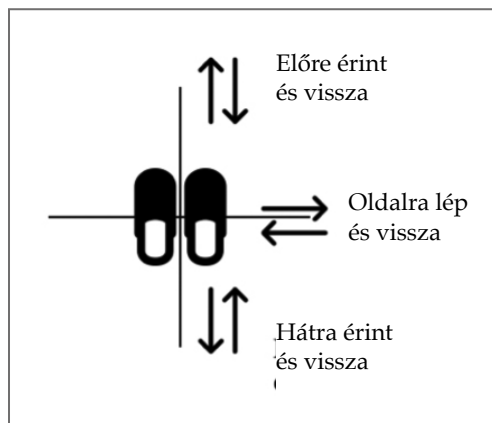


3. ábra: Kereszt 1.

A gyakorlatot tovább lehet variálni azonos lábon ugrálással, valamint ki lehet egészíteni a mozgásokat a végén két ugrással és tappsal. A feladat lényege a támaszték váltása. Úgy tudjuk még továbbfejleszteni ezt a gyakorlatot, ha instrukciót is adunk, hogy melyik frontirányba kell lépni, és a zárást egy másik frontirányba kivitelezjük. Erre példa, ha zenére lépünk (számolunk 7-ig), és míg a törzs az 1-es fronton van, csak 8-ra ugrunk a 3-as frontra.

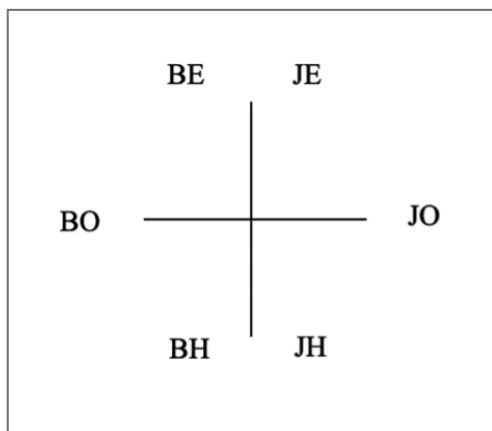
4.) Az előző feladat esetében korlátlan lehetőségünk van egy sorozat összeállítására. E terület továbbfejlesztése érdekében a lábakat a keresztre helyezzük, ahogy a 4. ábrán látható és elvégezzük az alábbi mozgásokat:

- A térd marad, csak a lábszárat mozgatjuk.
- Először a jobb lábbal kell jól mutatni az irányokat (előre, oldal, hátra), utána a bal lábbal kell ugyanezt elvégezni.
- A jobb lábbal elől megérintjük a talajt, majd visszahelyezzük a kereszt középre. Így teszünk a többi iránnyal is, utána bal lábbal az egész mozdulatsort megismételjük.
- Zenére, azonos vagy váltó lábbal mozgunk.
- A mozgásokat minden irányba el lehet végezni.



4. ábra: Kereszt 2.

5.) Az előző gyakorlat továbbfejlesztéseként mindenki összeállítja a saját koreográfiáját. A munka egyénileg történik, a feladat alapja ugyanaz, mint korábban (4. gyakorlat). A fenti keresztmodellel a koordinátákat kardinális pontokként rajzoljuk meg, például: JE (jobb elöl); JO (jobb oldal); JM (jobb mögött); BM (bal mögött); BO (bal oldal); BE (bal elöl) (5. ábra).



5. ábra: Kereszt 3.

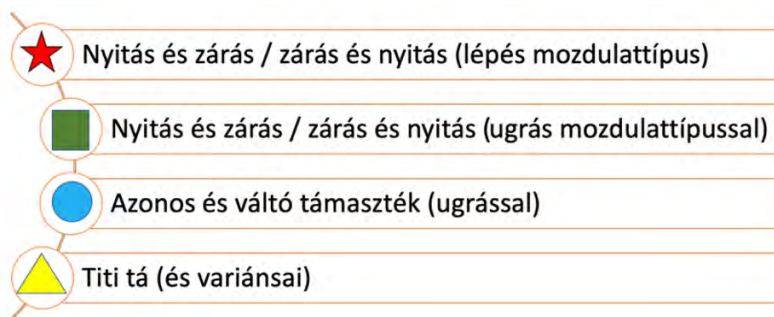
Készítsünk egy 2 x 3-as felosztású, viszonylag nagy négyzetből álló ábrát. Minden táncos a saját ábrájába rajzolja fel a mozgatsort, amelyet úgy kell végrehajtani, ahogyan ő akarja. Fontos, hogy a sorrendet a leírtak szerint tartsuk be, majd visszafelé is elvégezhetjük a mozgatsort (6. ábra).

JH	BH	BE
JE	JO	BO

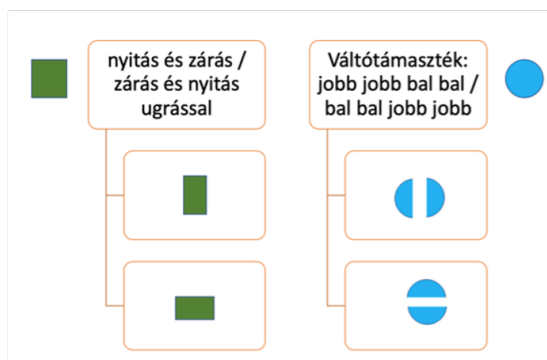
6. ábra: Példa a saját mozdulatsor ábrázolására

Először lépésekkel, aztán lehet ugrásokkal végezni a feladatot, és variálhatjuk a mozgást a frontirányok megváltoztatásával is. Egyéb mozdulatok hozzáadásával tovább nehezíthetjük a gyakorlatot (például taps, érintés), és gazdagíthatjuk népzenevel, majd bármilyen más, a csoportnak tetsző zenével is. A következő lépés a táblák cseréje, hogy társak eltáncolhassák a többiek koreográfiáját is.

Az alábbiakban az ilyen típusú gyakorlatok továbbfejlesztéséhez mutatom be az *alapotívum-gyakorlatait* (7. ábra) és az alapmotívumokra épülő mozdulatsor bontásának változatait (8. ábra) (Lévai, 2019).



7. ábra: Alapotívumok 1.



8. ábra: Alapotívumok 2.



1.) Miután a szimbólumokat a táncosok jól beazonosították, olyan gyakorlatokat végezhetünk, ahol először a tanár irányít. A csoportnak a bemutatott szimbólumnak megfelelő mozdulatot kell reprodukálnia, majd egyikükre hárul az irányítás feladata. A nehézséget növeli, ha szimbólumsorozatokat mutatnak nekik, és a zenének megfelelően pontos utasításokat kapnak, hogy mikor kell a következő szimbólumra váltani, 4/4-es zenére. Ezután növeljük a tempót, majd hozzávehetjük a frontirányokat és a gesztusokat.

2.) A szimbólumokat a különböző frontirányokban (1, 3, 5, 7) helyezzük el a táncteremben vagy a tanár által előre meghatározott térben. Megadjuk a sorrendet, hogy melyik irányba kell fordulni, majd a táncosok reprodukálják az ott lévő szimbólum mozgását. Két csoportot lehet létrehozni, és ők lesznek azok, akik megváltoztatják a szimbólumokat. Először az egyik csoport végzi a tevékenységet, a másik csoport pedig sorrendben megváltoztatja a szimbólumokat, végül szerepcseré következik.

3.) Minden táncos felépíti a saját mozdulatsorát az alapmotívumok (szimbólumok) segítségével, majd megmutatja azt a többieknek.

4.) Adjuk hozzá ezeket a szimbólumokat az ugróiskolához. Ezekon a pontokon a tanároknak szabad kezüket kapnak az ilyen típusú gyakorlatok további bővítésére és fejlesztésére, mivel ők azok, akik látják a csoport fejlődését.

### 3.3. Ritmikai gyakorlatok

A függőleges–vízszintes páros tapsgyakorlat esetében párokban dolgozunk. A kiinduló helyzetben a lány függőlegesen tartja karjait, a fiú pedig vízszintesen. Fontos, hogy a párok olyan közel álljanak egymáshoz, hogy a tapsokhoz szükséges karmozdulatok egymásba érjenek. Zenei főhangsúlyra a lány függőleges nagy karmozdulattal tapsol, a fiú vízszintesen megtartja a kiinduló pózt, majd a következő negyedre tapsol a lány kiinduló helyzetbe nyújtott kezei közé. A két táncos karmozdulatainak ritmusát a 9. ábra szemlélteti (Farkas, 2015).

Nő		♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪	
Férfi		-	-	-	-		♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪	

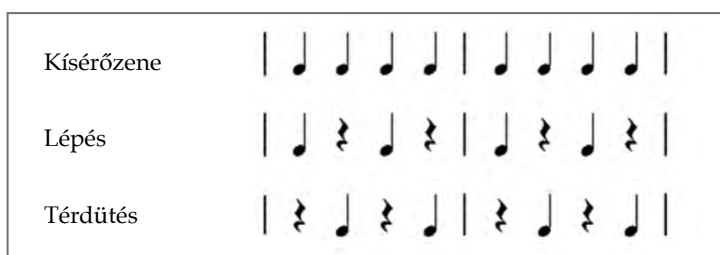
9. ábra: Ritmikai gyakorlatok 1. (Farkas, 2015)

A lány a négy bevezető taps után, a fiú a lány által adott ritmusok közé tapsol, mely után szerep- és párcsere következik. A tanár által megállapított tempó felvétele után a fiú nyolcszor tapsol zenei fő- és mellékhangsúlyra, a lány pedig ennek megfelelően nyolcszor a hangsúlyok közé (Farkas, 2015).

A taps által keltett hang ritmikailag pontos, ritmusfelezéses elhelyezését a következő mozdulatsorokban gyakoroltathatjuk comb– tenyér találkozásá által:

1. sima helyben járás
2. mérőre végzett helyben járás dobogva
3. a nem lépő láb combját vízszintesig emeljük
4. amikor a comb elérte a vízszintest, ugyanazon az oldalon lévő karral üssünk a térdünkre

A lépés és a combütés ritmusát a 10. *ábra* mutatja. A gyakorlatot célszerű nagy körben végeznünk, jobbra-balra haladva, majd zenére is végezzük el a teljes gyakorlatot. Fontos a zenekíséret, és az, hogy az alapüktetés a gyakorlat egésze alatt folyamatosan hallható legyen (Farkas, 2015).



10. *ábra*: Ritmikai gyakorlatok 2. (Farkas, 2015)

A következő gyakorlat mozdulat-technikailag megegyezik az előző gyakorlattal, de most mozdulatainkba hangsúlyváltást is helyezünk. Ezúttal az előző gyakorlat 1., 2., 3. és 4. pontjában leírtakat hangsúlyváltással táncoljuk, úgy, ahogy a 11. *ábra* ritmusa mutatja. A gyakorlás pontos elsajátítását követően a combütést felválthatja a taps (Farkas, 2015).



11. *ábra*: Ritmikai gyakorlatok 3. (Farkas, 2015)

A tempóváltással végzett ritmusfelezés olyan gyakorlat, amelyben az egyik személy kezdetben mindenképpen a tanár, mert ő irányítja a tempóváltást. A következő gyakorlatok lényege a folyamatos, lassú, de követhető tempógyorsítás. A folyamat során a táncosokat állítsuk két csoportba. Az első csoport egyenletes, folyamatos 4/4-et tapsol, ♩ = 60 tempóban. A másik csoport felezi az ütemegységeket, kontrát tapsol az első csoport tapsába. Utána lehet ezt a gyakorlatot párban is gyakorolni, szerepcserével, majd folyamatos tempóemeléssel, illetve tempólassal (Farka, 2015).

A következő gyakorlathoz alakítsunk két csoportot. Az első csoport egyenletes, folyamatos 4/4-et tapsol négy ütemen keresztül, ♩ = 100 tempóban. Másik csoport a 12. *ábra* szerint:

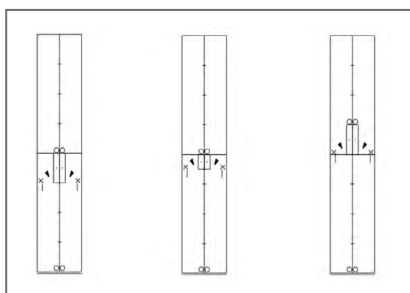
1. ritmus: csak az első ütem utolsó negyedére tapsol;
2. ritmus: csak az első ütem utolsó nyolcadára (kontrájára) tapsol;
3. ritmus: csak a második ütem első negyedére tapsol.

Egyik csoport	♩ ♩ ♩ ♩   ♩ ♩ ♩ ♩
Másik csoport 1. ritmus	- ♩   - ♩
Másik csoport 2. ritmus	- ♩   -
Másik csoport 3. ritmus	-   ♩ -

12. *ábra*: Ritmikai gyakorlatok 4. (Farkas, 2015)

A háromfajta ritmustapsolás között tartsunk szünetet, és először különítsük el a háromféle ritmustapsolást egymástól. Amikor az egyik csoport külön-külön kezdve a három ritmust letapsolta, szerepcserével ugyanezt ismételjük meg a másik csoporttal is (Farkas, 2015).

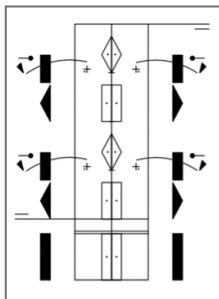
A következő gyakorlat ritmikailag és tempóban is megegyezik az előző gyakorlattal, azzal a különbséggel, hogy a második csoport tapsolás helyett páros lábbal ugorva, helyben dobbantson (Farkas, 2015). A dobbantásos gyakorlatokat a 13. *ábra* szemlélteti.



13. *ábra*: Ritmikai gyakorlatok 5. (Farkas, 2015)

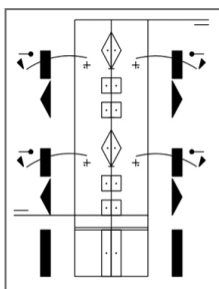
A gyakorlat formailag továbbfejlesztett változata lehet a következő: alakítsunk 4 csoportot, és csoportonként álljunk körbe. A gyakorlat alatt az 1. csoport egyenletes negyedeket tapsol négyütemnyi terjedelemben, a 2. csoport csak az első ütem utolsó negyedére, a 3. csoport csak az első ütem utolsó nyolcadára, kontrájára, a 4. csoport pedig csak a második ütem első negyedére végzi a páros lábú ugró dobbantást. Négyyszer ismételjük folyamatosan a gyakorlatot. A négy ismétlés után tetszés szerint váltsuk a csoportok feladatait (Farkas, 2015).

Ezután a kar és a láb egyidejű mozdulatainak gyakorlása következik. Gyakorlatainkban arra törekszünk, hogy a kar és a láb mozdulatait egymástól előbb irány, majd ritmikai szempontból is függetlenítsük. A karok mozdulatai legyenek erőteljesebbek (14. ábra) (Farkas, 2015).



14. ábra: Ritmikai gyakorlatok 6. (Farkas, 2015)

A következő gyakorlat formailag megegyezik az előzővel, de ritmikailag a kar és a láb szólama szétválik (15. ábra) (Farkas, 2015).



15. ábra: Ritmikai gyakorlatok 7. (Farkas, 2015)

### 3.4. Drámapedagógiai eszközök

A gyakorlatok három csoportra oszthatók a táncórák szakaszától függően:

- Ráhangolódás (például bemelegítő, légző-, memóriagyakorlatok, testnyelv használata, koncentráció- és ritmus-, illetve kontakttípusú feladatok használata)
- Feladatok a képesség- és készségfejlesztéshez (például ritmikát, kombinációkat, koordinációt, kreativitást, improvizációt, csoportdinamikai mozgást, érzékszervi finomítást, ritmust, ügyességet, térhasználatot és irányfejlesztést segítő gyakorlatok)
- Órazárás (például társ- és önismereti, együttműködéses és kooperációs, pihenéses, bizalomerősítő, légző-, progresszív izomrelaxációs és jógaalapú gyakorlatok) (Mizerák, 2014)

### Ráhangelődés

- *Masszírozó kör*: Körben állunk és balra fordulunk úgy, hogy a bal oldali szomszéd hátát lássuk. Elhelyezkedünk. Becsukjuk a szemünket, és próbálunk a szomszédunk vállát, nyakát ellazítani, masszírozni. Utána a másik irányba tesszük ugyanezt (Mizerák, 2014).

- *Lépésről lépésre*: A vezető irányítja a csapatot, hogy az körbejárja a teret, közben különböző feladatokat kell végezni, például járni, futni, ugrálni. Amikor az alapok megvannak, akkor utasítjuk őket más feladatokra, például, hogy menjenek rövid vagy hosszabb lépésekkel, irányváltásokkal, sebességváltásokkal. Végül tánclépésekkel gazdagíthatjuk a foglalkozást (Holowatuck & Astrosky, 2009).

- *Névlánc*: Körben állunk. A vezetőtől jobbra álló gyerek bemutatkozik (elég a keresztnévvel). A szomszédja megismétli a nevét, majd hozzáteszi a sajátját. A következő ugyanígy. A játék során az ismétlésnél egy mozdulattal ismétlik meg a másik nevét, hogy egy mozdulathoz kötődjön a memorizálandó név. Ha a táncosok már jól ismerik egymás nevét, akkor a vezetéknevekkel lehet variálni (Mizerák, 2014).

- *Titkos karmester*: Alakítsunk egy kört. Egy megfigyelőt választunk magunk közül. A megfigyelő kimegy a szobából és a többiek rövid idő alatt megegyeznek abban, hogy ki lesz a „titkos karmester”. A megfigyelő visszatérése után a karmester elindít egy mozgássort, amit mindenki átvesz, vagyis megismétli a mozdulatsort. A játék célja, hogy a csoport tagjai ne nézzenek feltűnően a „titkos karmesterre”. A megfigyelőnek ki kell találnia, hogy ki a karmester. Ha ez sikerül, akkor szerepet cserélnek (Mizerák, 2014).

- Egy körben a résztvevőknek 1-től 15-ig kell számolniuk, de azzal a feltétellel, hogy csak egyikük mondhatja el az adott számot, azaz nem mondhatják egyszerre ugyanazt a számot. Ha ez megtörténik, és egyszerre mondják, akkor a számolást előlről kell kezdeni. Ha a 15-ös számot elérik, a csoport elérte a csoportdinamikai koncentrációnak azt a szintjét, hogy a következő feladattal folytassa (Mizerák, 2014).

### Feladatok a képesség- és készségfejlesztéshez

- *Mozgáslánc*: Körben állunk. A vezető bemutat egy mozdulatot. A jobb oldali szomszédja megismétli azt, majd egy új mozdulatot tesz hozzá. A következő személy jobb oldali szomszédja három mozdulatot mutat, és így megy tovább. Először használunk egyszerű mozgáselemeket, utána nehezítsünk, és kérhetünk például egy konkrét tánc típusból lépéseket. Ha már végigment a kör, meg lehet ismétetni ugyanezt, vagy még hozzátehetünk új mozdulatokat is (Mizerák, 2014).

- *Szoborgyakorlat*: Párokban állunk. A párok elhelyezkednek a terem különböző részén. A vezető jelzésére ki kell alakítani egy pózt, szobrot úgy, hogy a pár tagjai kapcsolatban legyenek egymással. A játékosok nem beszélhetnek, egymásra kell figyelni, spontán improvizáció történik. Egy változat lehet, hogy olyan pózt kell alakítani, mint egy adott táncmotívum. Az adott instrukcióhoz kell alkalmazkodni, és ezen belül szabadon alkotni. Nemcsak párokban lehet dolgozni, hanem nagyobb csoportokban is (Gabnai, 1987).

- *Képkompozíció*: először öt darab feladatkártyát kell készíteni, melyekre a népi kultúrából vett különböző képek, jelenetek kerülnek. Például egy népszokás, vagy egy tánc. Elindítjuk a zenét, és a csapat elkezd szabadon járni, közben lehet énekelni,

táncolgatni. Amikor megállítjuk a zenét, összegyűlnek öt fős csoportokban és a vezető felolvassa az egyik kártyát. A feladat az, hogy össze kell állítani ezt a képet (Holowatuck & Astrosky, 2009).

- *Karácsonyfadíszítő verseny*: Mindenki párt választ magának. A párok legalább egy méter távolságban helyezkednek el a többi pártól. A pár tagjai egymással szemben állnak. Az egyik játékos kezébe 10 ruhacsipeszt tesz a játékvezető. A pár egyik tagja minél gyorsabban ráerősíti a másikra a 10 csipeszt. Ha végeztek, azonnal le kell szedni a másik ruhájára felerősített 10 csipeszt (Mizerák, 2017).

- Egy körben a résztvevők egyenként kezdik mondani a számokat, 1-től 4-ig, amíg minden résztvevő nem mondott egy számot. Ezután folytatják a számok közös mondását egy fejmozgással a jobb oldalra (a társuk szemébe kell nézniük), majd ugyanezzel a feladattal folytatják, de irányt váltanak (a másik, bal oldalra néznek). A tevékenység következő lépése, hogy a számokhoz egy-egy cselekvést is hozzáadunk; amikor az 1-es számot mondjuk együtt, akkor tapsolunk is; a 2-es számmal dobantás; a 3-as számmal csapás, a 4-es számmal pedig forgás (más típusú cselekvések is kialakíthatók, variálhatók). Többször gyakorolják, és ha a mozdulatokat elsajátították, akkor lehet versenyszerűen játszani, és az a résztvevő, aki nem hajtja végre helyesen a feladatot, elveszíti a fordulót, és kiesik a körből, amíg három fő nem marad.

### Órazárás

- *Abban vagyok a legjobb, hogy...*: Körben állunk és kérjük, hogy mindenki gondolkozzon azon, hogy miben a legjobb. Bárki kezdheti. A feladat az, hogy kimondja azt, hogy „Abban vagyok a legjobb, hogy...” és közben lépjen a kör közepére. A többiek, akik úgy érzik, hogy ők is olyan jók abban a dologban, szintén a körbe lépnek. Pár másodpercig ott maradnak, aztán visszalépnek a helyükre. Így folytatjuk tovább (Mizerák, 2014).

- *Gombolyag*: Körben állunk. A vezető indítja a gyakorlatot. Felemeli a fonallal körültekert ujját. Kimondja egy személy nevét és elmesél pár mondatban egy közösen átélt, kedves történetet, majd átdobja társának a gombolyagot. A kör így megy tovább. A gombolyag szálát minden gyereknek körül kell tekerni a jobb keze mutatóujja körül, és ezután kell továbbadni (Mizerák, 2014).

- *Azt szeretem benned a legjobban, hogy...*: Álljunk körbe. Kérjük meg az egyik játékosot, hogy a bal szomszédjáról említsen pár kedves, rá jellemző tulajdonságot. Ez mindig így kezdődjön: „Azt szeretem benned a legjobban, hogy...” A szabály az, hogy mindenki pozitív visszajelzést adjon a másíkról. Majd a jellemzett társnak kell a bal oldali szomszédját hasonlóképpen bemutatnia az óramutató járásával megegyező irányban. Amikor mindenkire sor került, váltsunk irányt. Kérjük meg a játékosokat, hogy ellenkező irányba haladva ők is mondjanak néhány pozitív mondatot az előzőleg őket minősítő társukról (Mizerák, 2014).

### 3.5. Térbeli tájékozódás

Ezekkel a gyakorlatokkal a cél a térben való tájékozódás képességének fejlesztése, ugyanakkor a saját tér és az állandó tér közötti cselekvési és kölcsönhatási lehetőségek megtapasztalása (Pignitzkyné & Lévai, 2014).

Gyakorlatok:

- *Térrányok*: A táncosok két sorban helyezkednek el és a tanár előttük áll, mindenki az 1-es térbe fordul. A tanár mutatja az irányokat, a táncosok pedig megállapítják, melyik az, majd krétával le rajzolják a földre az irányokat (1-8). Amint valamelyik irányt jelzi valaki, a táncosok arra fordulnak. Ezt sokszor megismétli a csoport.

- *Főirányok + térrányok*: A tanár instrukcióira a táncosok elfordulnak; például jobbra 2, balra 6. A tanárok szabadon bővíthetik fejleszthetik ezeket a gyakorlatokat.

## 4. A MUNKATERV MEGVALÓSÍTÁSA

### 4.1. A program összeállítása

A táncpróba három részből áll: kezdő rész, fő rész, záró rész.

A bevezetőben olyan tevékenységek találhatóak, mint a bemelegítő játékok, a térbeli tájékozódási gyakorlatok, drámapedagógiai játékok, ritmikai gyakorlatok, kognitív fejlesztési gyakorlatok, alapmozdulatok és alapmotívumok, ugróiskolák és táncpályák és népi játékok.

Fő rész 1.: Itt szerepel minden, ami az adott tánc tényleges tanításával kapcsolatos.

Fő rész 2.: Ez olyan tevékenységeket is tartalmaz, mint például: énektanítás, néprajzi ismeretek, topográfia, zenehallgatás, és a tanulandó anyag eredeti videóinak megtekintése. A fő rész elemeinek sorrendje a tanár megítélése alapján, a csoport igényeit figyelembe véve felcserélhető.

A záró részben olyan tevékenységek találhatóak, mint a relaxációs játékok, drámapedagógiai játékok, beszélgetések. Nagyon fontos az értékelés és a reflexió, mind a tanárok, mind maguk a diákok részéről, önmagukról, a próbatevékenységekről és az oktatókról. Az óra része kell, hogy legyen a további korábbi koreográfiák áttekintése, amelyeket a későbbiekben a csoport gyakorolni fog.

Az óraterv végén az oktatók följegyzik a próba eredményeit, hogy mit tudtak a terveknek megfelelően megvalósítani, mit nem, illetve, hogy vannak-e új ötleteik az adott tevékenység javítására. Szükséges, hogy az oktatók értékeljék saját teljesítményüket is. Az önreflexió a következő időszakra vonatkozó munkaterv elkészítéséhez is elengedhetetlen.

### 4.2. Óraterv példák

Tündérbert Néptáncgyűttes – alcsoport, 8 fő (4 lány és 4 fiú), 14 és 16 év között.

Tanárok: O.K, E.S

Dátum /idő: 2023.03.17 /19:00-20:30 óra között

Időkeret (perc)	Az óra menete (tanári és tanulói tevékenységek)	Nevelési-oktatási stratégia			Kiemelt készségek, képességek
		Módszerek	Munkaforma	Eszközök	
5	<b>I. Bevezetés</b> 1. Táncosok köszöntése, névsor, a releváns információk átadása	Irányított megbeszélés	Frontális		
25	2. Tréning • Bemelegítő játékok • Drámapedagógiai játék(feladatok a képesség- és készségfejlesztéshez) • Kognitív fejlesztési gyakorlatok	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Frontális, csoportos		Szabályismeretek és alkalmazása  Ritmika, kreativitás, improvizáció, csoportdinamikai mozgás, érzékszervi finomítás, ritmus, térhasználat fejlesztése  Mozgáskoordinációs képesség kialakítása, egyensúlyérzék fejlesztése
25	<b>II. Tárgyalás</b> 1. Folklór • Felismerés a térképen, alapvető információk a régióról • 4 darab eredeti felvétel <sup>1</sup> megnézése, megfigyelése. • Zenehallgatás, megfigyelés.	Magyarázat, szemléltetés,	Frontális, csoportos,	Zene Videó Térkép	Megfigyelés és megértés, vizuális és auditív észlelés fejlesztése  Zenei ismeretátadás
20	2. Marosszék • Alapmozdulatok: lépések • Alapmotívumok: csárdás	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Csoportos		Mozgáskoordinációs képesség kialakítása
10	<b>III. Befejezés</b> 1. Korábbi koreográfia átnézése 2. Drámapedagógiai játék (órázárás-gyakorlatok)	Magyarázat, munkáltató	Csoportos	Zene	Társ- és önismeret, együttműködés és kooperáció, pihenés, bizalom erősítés, önismeret fejlesztése
5	3. Értékelés • A tanulók értékelik az órát és a tanárokat • A tanárok értékelik saját magukat	Csoportos megbeszélés	Csoportos		

1. Táblázat: 1. Óraterv. Foglalkozás típusa: új tananyagot feldolgozó próba – Marosszék

<sup>1</sup>Ft. 459.6-es film; Ft. 459.7-es film; Ft. 459.11-es film; Ft. 459.12-es film. <https://neptanctudastar.abtk.hu/hu/dances?Localities=%5B%22Farkaslaka%22%5D>



A MAGYAR NÉPTÁNC JÖVŐKÉPE A DIASZPÓRÁBAN

Időkeret (perc)	Az óra menete (tanári és tanulói tevékenységek)	Nevelési-oktatási stratégia			Kiemelt készségek, képességek
		Módszerek	Munkaforma	Eszközök	
5	<b>I. Bevezetés</b> 1. Táncosok köszöntése, névsor, a releváns információk átadása	Irányított megbeszélés	Frontális		
25	2. Tréning • Bemelegítő játékok • Kognitív fejlesztési gyakorlatok • Ritmikai gyakorlatok	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Frontális, csoportos		A szabályok ismertetése és alkalmazása  Mozgáskoordinációs és ritmikai képesség kialakítása, fejlesztése
25	<b>II. Tárgyalás</b> 1. Folklór • Első felvétel (Ft. 459.6) megnézése, megfigyelése. Megtekintés közben az alapvető mozdulatokat a megjelenésükkor elmagyarázzuk. • Zenehallgatás, megfigyelés	Magyarázat, szemléltetés,	Frontális, csoportos,	Zene Videó	Megfigyelés és megértés, vizuális és auditív észlelés fejlesztése  Zenei ismertetődés
20	2. Marosszék • Alapmozdulatok: lépések • Alapmotívumok: csárdás • A tanárok bemutatják a mozdulatsort, együtt eltáncolják a tanulókkal, kiemelve odafigyelve az új tanult mozdulatokra, motívumokra.	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Csoportos, páros		Mozgáskoordinációs képesség kialakítása  Mozdulatsor gyakorlása
10	<b>III. Befejezés</b> 1. Korábbi koreográfia átnézése 2. Népi játék: Hátulsó pár előre fuss <sup>2</sup>	Magyarázat, munkáltató	Csoportos	Zene	Koncentráció, figyelem és gyorsaság fejlesztése
5	3. Értékelés • A tanulók értékelik az órát és a tanárokat • A tanárok értékelik saját magukat	Csoportos megbeszélés	Csoportos		

2. Táblázat: 2. Óraterv. Foglalkozás típusa: új tananyagot feldolgozó próba – Marosszék

<sup>2</sup>Hátulsó pár előre fuss: „A gyerekek párosával állnak egymást mögött kétsoros oszlopban. Előttük áll egy gyerek, aki elkiáltja magát: -Hátulsó pár előre fuss! Az utolsó két gyerek az oszlop két oldalán előre szalad. Ha elérik egymást, akkor az oszlop elejére állnak. Az elől álló gyerek megpróbálja valamelyikőjüket elfogni. Ha nem sikerül, akkor megint ő kiált. Ha sikerül akkor párjával ő áll az oszlop elejére, és a pár nélküli gyerek mondja a szöveget” (Foltin & Tarján, 2004).

Időkeret (perc)	Az óra menete (tanári és tanulói tevékenységek)	Nevelési-oktatási stratégia			Kiemelt készségek, képességek
		Módszerek	Munkaforma	Eszközök	
5	<b>I. Bevezetés</b> 1. Táncosok köszöntése, névsor, a releváns információk átadása	Irányított megbeszélés	Frontális		
30	<b>2. Tréning</b> • Bemelegítő játékok • Térbeli tájékozási gyakorlatok • Ritmikai gyakorlatok • Kognitív fejlesztési gyakorlatok	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Frontális, csoportos		A szabályok ismertetése és alkalmazása  Tájékozási képességek fejlesztése  Mozgáskoor- dináció és ritmikai képesség fejlesztése
40	<b>II. Tárgyalás</b> 1. Maroszlák • Alapmozdulatok: lépések • Alapmotívumok: csárdás • A tanárok bemutatják a mozdulatsort, együtt eltáncolják a tanulókkal, kiemelve odafigyelve az új tanult mozdulatokra, motívumokra.	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Frontális, csoportos,	Zene Tükör	Mozgáskoor- dinációs képesség fejlesztése.  Mozdulat- sor-koordináció képesség kialakítása
10	<b>III. Befejezés</b> 1. Korábbi koreográfia átnézése 2. Drámapedagógiai játék (órázárás gyakorlatok)	Magyarázat, munkáltató	Csoportos	Zene	Társ- és ön- ismeret, együtt- működés és koop- eráció, pihenés, bizalomerosztó, önismeret fejlesztése
5	<b>3. Értékelés</b> • A tanulók értékelik az órát és a tanárokat • A tanárok értékelik saját magukat	Csoportos megbeszélés	Csoportos		

3. Táblázat: 3. Óraterv. Foglalkozás típusa: gyakorló próba

A MAGYAR NÉPTÁNC JÖVŐKÉPE A DIASZPÓRÁBAN

Időkeret (perc)	Az óra menete (tanári és tanulói tevékenységek)	Nevelési-oktatási stratégia			Kiemelt készségek, képességek
		Módszerek	Munkaforma	Eszközök	
5	<b>I. Bevezetés</b> 1. Táncosok köszöntése, névsor, a releváns információk átadása	Irányított megbeszélés	Frontális		
20	2. Tréning • Bemelegítő játékok • Térbeli tájékozódási gyakorlatok • Drámapedagógiai játékok (feladatok a képesség- és készségfejlesztéshez)	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Frontális, csoportos		A szabályok ismertetése és alkalmazása  Tájékozódás képességének fejlesztése  Ritmika, koordináció, kreativitás, improvizáció, csoportdinamikai mozgás, érzékszervi finomítás, ritmus, térhasználat fejlesztése
50	<b>II. Tárgyalás</b> 1. Marossszék • Alapmozdulatok: forgás 2. Korábbi koreográfia átnézése • A koreográfia felvétel megnézése • Gyakorlás	Magyarázat, szemléltetés, munkáltató	Csoportos	Zene Tükör	Mozdulat-sor-koordináció képesség kialakítása
10	<b>III. Befejezés</b> 1. Népi játék: Pecsenyeforgatás <sup>3</sup>	Magyarázat, munkáltató	Csoportos	Zene	Taktikai gondolkodás, forgástéri fejlesztés  Összeakaszzkodás, ellentartásfejlesztő játék
5	3. Értékelés • A tanulók értékelik az órát és a tanárokat • A tanárok értékelik saját magukat	Csoportos megbeszélés	Csoportos		

4. Táblázat: 4. Óraterv. Foglalkozás típusa: vegyes próba

<sup>3</sup>Pecsenyeforgatás: „Körbe állunk, egyikiünk a kör közepén, ő a szakács. A körön kívül áll egy másik játész. A körben állók mondogatják: süllök, süllök, megsüllök! Erre a szakács odaszalad oalakihez, és hármat fordul vele, azaz megforgatja a pecsenyét. Aki a körön kívül van, annak oda kell szaladni, és megérinteni vagy a szakácsot, vagy a pecsenyét, mielőtt azok befejeznék a három fordulást. Ha nem sikerül, ő marad kint, ha pedig igen, akkor szerepet cserél azzal, akit megérintett” (Lázár, 1997)

## 6. ÖSSZEZÉS

A diaszpórában élő magyar közösségek hosszútávú megmaradásának lehetősége a magyar kultúrához való kötődésükben rejlik. Ezen belül a magyar néptánckultúra és a magyarországi táncházmozgalom különösen erős megtartó erő lehet akár a negyedik és az ötödik nemzedék számára is, mivel magyar nyelvet kevésbé vagy egyáltalán nem beszélők számára is vonzó tud lenni, erős közösségi jellegénél fogva az interetnikus bekapcsolódást is lehetővé teszi. Az énekelt népdalok, csujogatások révén magával a nyelvvel is szorosabb kapcsolatba kerülnek a résztvevők, ami akár a magyar nyelv elsajátításához is motivációt nyújthat.

Ahhoz, hogy a néptánc mindezt a szerepet betöltse egy anyaországtól nagyon távol élő magyar közösség életében, nélkülözhetetlen, hogy a néptánc oktatása jól szervezett keretek között történjen. Ha korosztályok szerint építkezve, összehangoltan és szakmai szempontok figyelembevételével folyik az oktatói munka, úgy a felnőtt korosztályok számára is biztosított a szakmai fejlődés és a hagyományok a továbbélése. A magyarországi szakintézményekkel és szakemberekkel való kapcsolattartás, a folyamatos koordináció, a munka dokumentálása, a jó gyakorlatok leírása, alkalmazása a tánctanárok számára kulcsfontosságú, főleg a kezdeti időszakban. Módszertani segédanyagom a kezdetekhez kíván támpontot adni, továbbfejlesztése az elkövetkezendő időszak feladata lesz.

A dél-amerikai magyar diaszpóra egymástól elég távoli magyar közösségei élő kapcsolatban vannak egymással. Ennek a fő mozgatórugója a kétévente megtartott dél-amerikai magyar néptáncháztalálkozó. A zenés-táncos, fesztiváljellegű nagyrendezvényhez kapcsolódik egy egyhetes szimpózium, ahol magyarországi szakemberek vezetnek készségfejlesztő foglalkozásokat. Megfontolandó további szakmai továbbképzések indítása, valamint a felsorolt diaszpóra-közösségek munkájának összehangolása. Ha azt szeretnénk, hogy az elméleti-szakmai tudás minél szélesebb körben hozzáférhető legyen, elengedhetetlen a magyar nyelvű szakirodalom fontosabb kiadványainak spanyol nyelvre történő lefordítása.

### Irodalomjegyzék

- Anderle, Á. (2008). Magyarok Latin-Amerikában. *Külföldi Szemle*, 7(3), 174–181.
- Arató, I. (2009). Magyarok Uruguayban (1966-1975). *Tiszatáj*, 63(10), 28–42.
- Bába, Sz. (2015). *Magyar identitás a tengeren túli diaszpórában* [PhD disszertáció]. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar.
- Brum, A. (2019). *Magyar néptánckozgalom szerepe a dél-amerikai magyar közösségek életében* [BA-szakdolgozat]. Magyar Táncművészeti Egyetem.
- Brum, A. (2022). *A magyar néptánc jövőképe a diaszpórában. Néptáncktatás-módszertani munkaterv az uruguayi Tündérváros Néptáncegyüttes számára* [MA-szakdolgozat]. Magyar Táncművészeti Egyetem.
- Foltin, J., & Tarján, T., K. (2004). *Játék és tánc az óvodában*. Hagyományok Háza Népművészeti Műhelye.
- Gabnai, K. (1987). *Drámajátékok*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

- Holowatuck, J., & Astrosky, D. (2009). *Manual de Juegos y ejercicios teatrales*. Atuel. <https://escueladeteatroytiteres.com.ar/wp-content/uploads/Manual-de-Juegos-y-ejercicios-teatrales-ul.pdf>
- ickázás, sántika, ugróiskola (1977–1982). *Magyar Néprajzi Lexikon*. Akadémiai Kiadó. <https://mek.oszk.hu/02100/02115/html/2-1484.html>
- Lázár, K. (1997). *Népi Játékok*. Planétás Kiadó.
- Lévai, P. (2010). *Szökkenjünk, ugráljunk...A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó Kft.
- Lévai, P. (2019). *A mozdulattípusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó.
- Mizerák, K. (Ed.). (2014): *Tanečno – pohybová výchova hravými metódami. Dvojazyčná metodická zbirka tanečných pohybových hier založených na dramapedagogike. I. časť. Mozgásra és táncra nevelés játékos módszerekkel. Kétnyelvű tanjegyzet tánc, dráma- és mozgáspedagógiai alapú módszertani gyakorlatok alapján. I–II. rész. Reginalne Osvetové Stredisko v Leviciach*.
- Mizerák, K. (Ed.). (2017): *Tanečno – pohybová výchova hravými metódami. Dvojazyčná metodická zbirka tanečných pohybových hier založených na dramapedagogike. III. časť. Mozgásra és táncra nevelés játékos módszerekkel. Kétnyelvű tanjegyzet tánc, dráma- és mozgáspedagógiai alapú módszertani gyakorlatok alapján. III. rész. Reginalne Osvetové Stredisko v Leviciach*.
- Pignitzkyné Lugos, I., & Lévai, P. (2014). *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelésmódszertani Könyvek.
- Torbágyi, P. (2007). *Magyar vándormozgalmak és szórványközösségek Latin-Amerikában a második világháború kitöréséig* [PhD disszertáció]. Szegedi Tudományegyetem.