

# Talpă Svetlana

# ^ SÂRBA



**Chiş inău 2016**

Talpă Svetlana

**SÂRBA**

**Autori : Talpă Svetlana**

Lucrarea dată este o sinteză a unei tradiții și obicei creat de secole pe meleagurile moldave, care desigur nu va cuprinde toate momentele de tranziție și de formare a acestui dans, dar care va încerca să educe și să implementeze în student vâstarul artei populare moldovenești.

## *Stimați studenți!*

Disciplina universitară „SÂRBA” este o disciplină cu conținut mai mult practic, unde însă momentele teoretice sunt la fel de importante pentru a înțelegere și a dobândi noi calități artistice. Aici sunt incluse lecții practice care vă vor ajuta să dezvoltați aparatul locomotor, să aprofundați iubirea și mândria față de arta autohtonă și de tradițiile și obiceiurile multiseculare.

În suportul de curs „SÂRBA” veți găsi și acompaniamente muzicale, care vă vor ajuta la o mai bună înțelegere a ritmului și tempoului caracteristic acestui dans – sârba.

Sper că acest curs vă va ajuta să acaparați în voi esența frumuseții acestui gen de artă care este DANSUL.

Notă! : Denumirea mișcărilor este invenție proprie !

Autoarea

## Cuprins

Argument.....	4
<b>Lecția 1. Pas de caracter: a) Pas de caracter cu strângerea piciorului activ de la genunchi în față .b) Pas de caracter cu aruncare piciorului de la genunchi în față</b> .....	6
<b>Lecția 2. Pas prin așezare</b> .....	7
<b>Lecția 3. Pas 16/8</b> .....	8
<b>Lecția 4 Pas cu flic- fleac</b> .....	9
<b>Lecția 5. Pas cu deplasare laterală</b> .....	10
<b>Lecția 6. Sărituri de pe un picior pe altul</b> .....	11
<b>Lecția 7. Pas sincopat</b> .....	12
<b>Acompaniament muzical</b> .....	13

## Lecția 1. Pas de caracter:

a) Pas de caracter cu strângerea piciorului activ de la genunchi în față

b) Pas de caracter cu aruncarea piciorului de la genunchi în față

### Finalități:

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să coordonezi mișcarea membrilor posteriori și anume a gambelor separat unul de celălalt
- ✓ Să obții o elasticitate mai bună a genunchilor
- ✓ Să îmbunătățești tonusul muscular al gambelor

### Cunoștințe generale :

**Sârba** este un dans popular românesc, răspândit în România și Republica Moldova, cu ritm foarte vioi, care se joacă de obicei cu dansatorii prinși și în cerc. Sârba este un dans mixt, executat de femei și bărbați, cu o mișcare rapidă și ritm binar. „sîrbă” (măsură de 2/4, sînt executate într-o mișcare rapidă de bărbați și femei în cerc, care se țin cu mâinele de umeri), Dansul se execută de obicei în semicerc, în care se mișcă simultan cu pași laterali, uneori și cu figuri de virtuozitate, dansatorii ținându-și mâinile pe umerii celui din stînga și celui din dreapta. Rolul și clasificarea metodelor de executare a pasului –îndoiri bruște și întinderea picioarelor în genunchi sunt caracteristice acestui stil de dans, unde dansatorii păstrează ritmul accelerat al acompaniamentului muzical.

## Lecția 2. Pas prin așezare

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să execuți mișcarea lentă de semiașezare și ridicarea piciorului activ la genunchiul piciorului de sprijin într-un ritm melodic vioi
- ✓ Să coordonezi poziționarea întregului corp în momentul executării pasului prin așezare
- ✓ Să explici pasul de executare în poziția I închisă a picioarelor, pe demi plie
- ✓ Să relatezi direcția de executare a pasului prin așezare

### *Cunoștințe generale :*

Acest pas prin așezare este executat atât de fete cât și de băieți dar în proporții diferite, unde la fete el este mai des întâlnit. Astfel el redă gingăria și sensibilitatea caracterului feminin, care prin stilul său ferec întruchipează frumusețea și emotivitatea.

## Lecția 3. Pas 16/8

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să alternezi ritmic pașii de sârbă
- ✓ Să poți ușor să execuți pașii la 16 și la 8 bătăi pe minut
- ✓ Să controlezi respirația coerentă în timpul schimbului de tempou
- ✓ Să relatezi obiectivele de executare a pasului 16/8 în dansurile populare moldovenești Sârba
- ✓ Explicația regulilor de executare și a metodelor de învățare.

### *Cunoștințe generale :*

Pasul 16/8 este un pas mult mai vioi executat decât pasul de bază a dansului Sârba, din cauza succesiunii tempoului de 16 și 8 bătăi. Însă toate acestea nu sunt un obstacol de a îndeplini pasul corect și bine.



## Lecția 4. Pas cu flic- flac

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să obții o rezistență musculară a gambelor
- ✓ Să rezisti la un efort fizic de durată
- ✓ Să corelezi regulile și metodele de executare.

### *Cunoștințe generale :*

Pas cu flic –flac este un pas tipic masculin care reprezintă caracterul dur și orgolios al bărbatului moldav. Specificul executării acestei mișcări demonstrează atitudinea bărbătească

## Lecția 5. Pas cu deplasare laterală

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să captezi un tonus muscular bun al corpului în întregime
- ✓ Să rezisti tempoului vioi specific dansului SÂRBA
- ✓ Să ai o rezistență pulmonară mai bună

### *Cunoștințe generale :*

Această mișcare este caracteristică dansului sârba, în care este combinat tempoul rapid și caracterul săltăreț al acestui stil de dans. Obiectivele de executare a pasului săltăreț cu deplasare laterală unde corpul se scutură din sus în jos dezvoltă respirația pulmonară a dansatorului.

## Lecția 6. Sărituri de pe un picior pe altul

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să diferențiezi pasul cu deplasare laterală și sărituri de pe un picior pe altul
- ✓ Să poți trece de la un pas la altul
- ✓ Să coordonezi capul și membrele inferioare într-un tempou accelerat.

### *Cunoștințe generale :*

Acest pas este unul asemănător cu mișcarea din dansul clasic ” pas des bourre” însă în care predomină săritura.

## Lecția 7. Pas sincopat

### *Finalități:*

În urma studierii acestei teme vei fi capabil :

- ✓ Să alternezi ritmic pașii de sârbă
- ✓ Să explici etapele de studiere și de executare a pasului sincopat

### *Cunoștințe generale :*

Orice mișcare, orice expresie corporală este strâns legată de un ritm, de o melodie, de aceea pasul sincopat din dansul sârbă este un produs al ritmului sincopat al melodiei de sârbă.

**Acompaniament muzical pentru dansul Sârba**

# Sarba 1

Musical score for Sarba 1, consisting of four staves in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The score includes various musical notations such as notes, rests, and ornaments. A blue vertical bar is present on the second staff, and two green boxes are located at the end of the first and second staves.

Staff 1:  $1 \frac{3}{4}$  time signature, key signature of one sharp (F#). The melody begins with a quarter rest followed by a quarter note G4, then a half note G4-A4, and continues with a series of eighth and quarter notes.

Staff 2: Continuation of the melody from staff 1, featuring a blue vertical bar on the second measure. It includes first and second endings marked with '1' and '2' respectively.

Staff 3: A rhythmic accompaniment consisting of eighth notes with ornaments (crescent-shaped symbols above the notes).

Staff 4: Continuation of the rhythmic accompaniment from staff 3, ending with a half note G4.

# Sanie cu Zurgalai

AGER (atinoi)



### **Referințe bibliografice:**

- 1) Mircea Mardari **Studiu coregrafic** Chișinău 2014
- 2) <https://ro.wikipedia.org/wiki/S%C3%A2rb%C4%83> (dans)
- 3) <http://www.muzica-populara.com/sarbe-si-hore/>