

במאמר זה קובצו הצעות למונחים בעברית, חלף מילים לועזיות המתארות סוגי תנועה בסיסיים [locomotion], הקשורים לצעד ולקפיצה, המקדמים את הגוף במרחב. חשיבותם של מונחים אלה היא בשמשם כלי חיוני לניתוח ולכתיבה בנושאים הקשורים לתנועה ומחול. המיומנויות הבסיסיות הנדרשות בשלב זה של ניתוח תנועה הן:

1. אבחנה בשוני בין תנועות, ובינן לבין מרכיבים אחרים.
2. תיאור המאפיינים של התנועות.
3. היכולת לנקוב בשמם.

אותה יכולת לנקוב בשם תנועה מסוימת, כמו, למשל, 'a leap', נושאת בחובה את ההכרה בקבוצת ייחודית של מאפיינים. תנועה זאת שייכת לקבוצת הקפיצות; קפיצה שתחילתה ברגל אחת וסופה בנחיתה על הרגל השנייה. היכולת להכיר ביסודות המקובצים בדרך זאת, מדגישה מלכתחילה את הצורך בבנייה של מערכת מושגים מתאימה. כאן גם המקום להכיר בחשיבות הדרך בה קבוצת מושגים מנכסת במדויק מילה המתארת תנועה. מושגים אלה מהווים בסיס לניתוח ריקוד, ונובעים ממרכיביו ומדרכי הצנתו. לעוסקים בניתוח או בכתיבה הקשורה בתנועה, בשפה העברית, נלווית בעיה נוספת, מחסור במילים עבריות. ההצעות שיובאו להלן, המתארות מונחים הקשורים בתנועת הצעד, לקוחות מרשימת מונחים שלוקטו ונאספו על ידי תמר אליגור ושרה גלעד, בהתאמה לריקודי העם הישראליים (מעודכן לשנת 1989).

לישון זמנך

משפחה נוספת של תנועה בסיסית, המקדמת את הגוף במרחב, היא הקפיצה. אן האצינסון [Hutchinson] מסבירה בספרה "Labanotation" (1989) שהקפיצה היא צעד באויר או, בעצם, תנועה ללא תמיכת הבסיס שעליו מצוי או מתנועע הרקדן (רצפה או קרקע). מסתבר כי למרות שבתחום תנועתי זה יש שמות רבים לקפיצות שונות, אין בשפה העברית ובאמתחתה של האקדמיה ללשון עברית מונחים עבריים "רשמיים" לכל הקפיצות. האצינסון ממיינת את הקפיצות לחמישה סוגים בסיסיים:

1. Jump - 'קפיצה' שבה הגוף מתרומם ושוהה באויר, כשנקודת המוצא היא ניתור בשתי הרגליים ונחיתה בסוף הקפיצה על שתיהן (במקרה זה משמש המונח 'קפיצה' גם כמונח פרטי לסוג קפיצה זה בתוך מכלול הקפיצות).
2. Hop - או 'ניתור' בעברית, מתאר התרוממות באויר מרגל אחת, שהייה ונחיתה על אותה רגל.

לגבי שלוש הקפיצות הבאות, לא קיימים מונחים בשימוש יומיומי בשפה העברית. בתגובה לפנייה לאקדמיה ללשון עברית, הציע מר ברק דן, מזכיר האקדמיה, מונחים חדשים. למונחים שהוצעו יש זיקה למרכיבים הייחודיים של כל קפיצה וקפיצה. כל מונח מורכב משתי מילים שונות, המאחדות על ידי מקף היוצר ביניהן קשר ותלות לכדי מושג חדש. המייחד את המונחים של שתי הקפיצות האחרונות, קפיצות הקיימות בכל סגנונות הריקוד, הוא היותם לקוחים ממילון התנועות של הבלט בשפה הצרפתית, והעדרם גם מהשפה האנגלית.

3. Leap - 'קפיצת-הצעד' היא ריצה שכיוונה קדימה ולמעלה, המועצמת, עד כמה שאפשר, לכדי קפיצה. קפיצת-הצעד מבוצעת ביציאה מרגל אחת ונחיתה על הרגל השנייה.

4. Assemblé - או 'ניתור-איסוף' היא התרוממות באויר מרגל אחת ונחיתה על שתי רגליים. תחילתה כניתור וסופה באיסוף הרגליים.

5. Sissonne - 'קפיצת-ניתור' מבוצעת מהתרוממות משתי רגליים ונחיתה על רגל אחת. תחילתה כקפיצה משתי רגליים וסופה כניתור.

המונחים המוצעים בזה, צריכים להיות פשוטים, לא מסורבלים ומעשיים, לשימוש יומיומי. נשמח לתגובות או הצעות בנושא.

אליגור וגלעד מסבירות, שהצעד הוא היחידה הבסיסית של התקדמות במרחב, המתבצעת תוך העברת המשקל מרגל אחת לשנייה. ההכנה לצעד מתחילה עם שחרור הרגל הפעילה מהרצפה על מנת שתוכל לנוע לכיוון המתאים. תחילת הצעד היא ברגע נגיעתה של הרגל הצועדת ברצפה, אז גם מתחילה העברת המשקל.

צורות נוספות של התקדמות במרחב, המבוססות על הצעד הן:

1. ריצה - הליכה תוך הינתקות לפרק זמן מהרצפה.
 2. דילוג - צעד שאליו נלווה ניתור, או ניתור שאליו נלווה צעד. לדילוג קצב לא שווה.
 3. דהרה - צעד שאליו נלווית 'קפיצת-צעד' (הרחבה בסעיף הקפיצות), בקצב לא שווה. אותה רגל מבצעת את הצעד בכל פעם, והנחיתה היא תמיד על הרגל השנייה.
 4. ניעה - כפיפה קלה ויישור מיידי של ברך או ברכיים.
 5. כפיפה - כפיפת ברך או ברכיים, ללא יישור מיידי.
 6. דריכה - הרמת והרגל והורדתה במקום.
 7. טפיפה - נגיעה קלה ברצפה בכרית כף הרגל.
 8. רקיעה - דריכה נמרצת על כל כף הרגל.
 9. שיוף - החלקת כף הרגל המלווה במגע עם פני הקרקע.
- מילים נרדפות לצעד: אשור, דריכה, הילוך, מדרך, מהלך, מפסע, עקב, פסיעה, פסע, פעמה צעידה, שעל.