

Tarian Bhangra

Bhangra merupakan tarian yang diiringi dengan irama muzik rakyat dalam komuniti Sikh di Malaysia. Tarian ini berasal dari India. Asalnya tarian Bhangra ialah tarian pesta menuai dan kini menjadi sebahagian persembahan sewaktu keramaian sosial seperti perayaan perkahwinan dan majlis-majlis korporat yang diiringi dengan nyanyian serta tarian dengan rentak muzik rancak (Zubir Mohd Yunus, 2018). Menurut Singh, K. (2018), rentak muzik rancak tarian Bhangra boleh meningkatkan Kadar Nadi Latihan (KNL) antara 70% hingga 80% dari Kadar Nadi Maksimum (KNM), manakala rentak muzik yang perlahan boleh menurunkan KNL ke 30% dari KNM. Rentak perlahan ini juga sering digunakan untuk aktiviti dan pemulihan selepas tarian.

Tahukah Anda

Pergerakan tarian Bhangra dapat meningkatkan koordinasi pada pergerakan,imbangan dengan irama muzik yang dimainkan. Tarian yang sering ditarikan secara berkumpulan ini juga dapat memperkaya hubungan sosial yang sihat dalam kalangan penari.

(Sumber: Singh, K., 2018)

Kemahiran Asas Tarian Bhangra

Petunjuk pergerakan kaki



Kaki diletak



Kaki diangkat

- 1 Kedua-dua jari telunjuk murid perlu menyentuh bahagian hujung ibu jari kanan dan kiri seolah-olah murid menunjukkan angka tiga.
- 2 Fleksi siku di paras bahu dan kaki kanan dinaikkan lebih kurang 90°.
- 3 Pergerakan kaki kanan diselang-seli dengan pergerakan kaki kiri.
- 4 Serentak dengan pergerakan itu, murid perlu menggerakkan bahu ke atas dan ke bawah mengikut rentak muzik.

1



2



IMBAS QR

Pergerakan Single Dhammal



GLOSARI

Vasakhi – Perayaan tahun baharu agama Sikh.
(Sumber: Sarjit, S. D. S., 1999, Phandher, G., 2018)

mulakan dengan mengangkat kedua-dua tangan pada aras bahu dengan fleksi siku ke sisi sambil mengangkat kaki kanan pada aras 90°.

- 2 Jari dikedua-dua belah tangan dirapatkan.
- 3 Bahu dan kedua-dua tangan murid digerakkan mengikut rentak muzik sementara kaki kanan diturunkan berselang-seli secara menyilang sehingga menyentuh lantai.
- 4 Pergerakan ini perlu dilakukan dengan pantas, tersusun dan diselang-seli dengan kaki kiri dan kanan.



IMBAS QR

Pergerakan
Punjab

- 1 Mulakan dengan fleksi lutut kiri ke belakang. Serentak dengan itu, kedua-dua tangan digenggam dan lurus ke bawah dengan kedudukannya sedikit di belakang badan.
- 2 Lakukan pergerakan kedua-dua tangan dan kaki kiri secara serentak, iaitu kaki kiri dilunjurkan ke hadapan dengan kedua-dua genggam tangan dibuka seperti menabur benih tanaman.
- 3 Ulangi pergerakan sama di sebelah kanan, tetapi kedua-dua siku fleksi di aras bahu. Kemudian kedua-dua genggam tangan dibuka seperti melempar benih tanaman.
- 4 Setiap bahagian diulangi dengan dua kali pergerakan mengikut rentak muzik.



IMBAS QR

Pergerakan
Single Chaffa**KESELAMATAN**

Pastikan permukaan kawasan rata dan selamat sebelum memulakan tarian.

SP

1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3

5

LIVEWORKSHEETS

- 1 Fleksi lutut kanan di aras kedudukan lebih kurang 45°.
- 2 Tangan kiri pula diangkat di aras bahu dengan fleksi siku manakala tangan kanan berada pada kedudukan yang menyilang pada aras dada.
- 3 Kedua-dua belah tangan berada dalam keadaan memetik jari (*snap*).
- 4 Ikut rentak muzik yang dipasang dan lakukan pergerakan ini. Ulang langkah 1 hingga 3 bagi pergerakan lutut kiri fleksi ke belakang dengan siku kanan fleksi di aras bahu dan tangan kiri menyilang pada aras dada.



Pergerakan
Dhammal Snaps



INFO EKSTRA

instrumen utama dalam tarian Bhangra.



Dalam tarian Bhangra, penari juga menggunakan alatan (*props*) seperti untuk menjadikan tarian ini lebih menarik (**Sumber:** *Pandher, G., 2018*).

