

Модерн – джаз танец. Начало обучения

1998 г.

Никитин В.Ю.

Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998. — 128 с, ил.

При анализе спектаклей выдающихся хореографов нашего времени, таких, как Ролан Пети, Морис Бежар, Алвин Эйли, Иржи Килиан, Роберт Кохан, Пина Бауш достаточно сложно определить стиль и лексическую принадлежность того или иного па. Движение в их произведениях служит прежде всего для раскрытия замысла и идеи. Синтез различных хореографических техник заставляет исполнителя в совершенстве овладеть не только языком классического танца, но и техникой танца модерн, джазового танца, фольклорного и бытового танца.

В этом пособии речь пойдет о модерн-джаз танце, техника которого органически соединяет достижения танца-модерн и джазового танца. Возникшая сравнительно недавно, в 70-е годы нашего столетия, эта школа достаточно известна как в США, так и в Западной Европе. Она позволяет воспитать такие необходимые для танцора качества, как координацию, силу и подвижность двигательного аппарата, ритмичность, свободу движения.

ОТ АВТОРА

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, балетный танец), мы можем четко выделить определенный набор движений, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом балете, где существует веками отшлифованный, четко зафиксированный язык движений. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений лексического модуля заменяется рассуждениями о современности теми произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

Эта книга является попыткой проанализировать и систематизировать достижения одной из ведущих в настоящее время систем — МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА.

Термин возник несколько десятилетий назад, объединив технику танца-модерн и джазового танца и многое позаимствовав из классического балета. Были созданы совершенно новая техника танца и система обучения. В книге кратко изложены теоретические принципы этого направления и основное — практика обучения. Это не только педагогические приемы и методы, не только пятнадцатилетний опыт работы автора, но и записи уроков для различных уровней обучения.*.

Автор приносит большую благодарность Марте Гарднер, американскому педагогу и хореографу, в школе которой ему представилась возможность совершенствовать свой педагогический опыт. Автор, выражает признательность Марион Хинц (Германия), Рафаэле Скупи (Нидерланды), Дэвиду и Тарье Екке (США) за помощь в работе над книгой. Слова глубокой признательности первому в России педагогу джазового танца — А.Г. Богуславской, которая редактировала записи уроков.

Неоценимую помощь оказала Е.Я. Суриц, особенно в исторической части.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МОДЕРН – ДЖАЗ ТАНЦА

Танец - модерн и джазовый танец долгие годы развивались как самостоятельные направления и только в 70-е годы начался процесс заимствования приемов из различных школ. Причем не только из вышеупомянутых техник, но и из классического балета. Потому сначала будет рассмотрена история танца-модерн и джаз- танца отдельно.

История развития джаз - танца

США привнесли в мировую хореографическую эволюцию два художественных элемента: свободный танец Айседоры Дункан и афро-американский джазовый танец. Последний был привезен неграми - рабами из Африки, исторически сложился и эволюционировал именно в США. Художественная особенность джазового танца совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец — это прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как это происходит в танце – модерн.

Джаз как художественное явление — это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Каждое негритянское племя имеет свой собственный набор танцев с определенными ритмами для каждого конкретного случая. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы. Чтобы полностью исполнить многие из них, требуется более четырех часов.

В течении трехсот лет с XVI до XIX века черных рабов везли из Африки в страны Латинской Америки и США. Попав в Америку, они достаточно быстро восстановили свои праздники и обычаи. Но, приспосабливаясь, вместе барабанов черное население Америки использовало хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами. Если в Африке обычаи, праздники танцевальные и песенные ритмы были свой у каждого племени, в Америке они смешались в единое целое.

Одновременно шел и другой процесс. Поскольку основной контингент населения США состоял из ирландских, шотландских и английских переселенцев, то танцы именно этих национальных культур были важной составной частью и повседневной жизни. Эти танцы можно разделить на две большие группы

К первой принадлежали так называемые *кантри данс*, т.е. сельские танцы, носившие фольклорный характер и исполняемые группой или дуэтом. Ирландские танцы *джиг и клог* исполнялись в специальной деревянной обуви, с помощью которой выстукивался ритм.

Ко второй группе танцев, популярных в это время, относились бальные танцы — менуэт в XVIII веке, котильон, контерданс, кадриль и галоп в XIX в.

Эти два направления культуры — европейское и негритянское — в Новом Свете оказывали влияние друг на друга и в конце концов ассимилировались. Таким образом, можно сделать вывод, что процесс зарождения джазового танца как направления происходил на основе африканской культуры, т.е. ритмов и танцев фольклорного характера, на которые накладывались различные наслоения: этнические, религиозные, эстетические, геополитические.

В конце XVIII века в крупных городах либерального Севера возникли музыкальные шоу для белой публики, в которых белые исполнители, надев маски негров и их костюмы, имитировали африканские песни и танцы. Конечно, они не были идентичны оригиналу, однако экзотичность и гротесковость подобных зрелищ, была хорошей приманкой для публики. В 1830 году в театре города Луисвиль Томас Дартмунд Райс поставил спектакль, в котором принял участие знаменитый черный танцор того времени — Уильям Хенри Лейн. Это был первый чернокожий исполнитель, чье имя сохранила история джазового танца.

Черных актеров стали допускать на сцену только после окончания в 1865 году Гражданской войны в США. Однако черных трупп было очень мало, и, чтобы завоевать симпатию белых зрителей, они должны были показывать себя только в отрицательно - ироническом стиле, поэтому в основном получили развитие такие жанры сценического искусства, как скетч, водевиль и комедия. Именно в этих жанрах стал развиваться джазовый танец как танец театральный, составляющий единое целое с пением и музыкой. Этот путь развития привел в XX веке к появлению такого типично американского жанра как мюзикл.

Единственной для черного исполнителя возможностью попасть на сцену было участие в танцевальных конкурсах, которые имели огромную популярность в то время.

Излюбленными конкурсными танцами являлись «Джиг» и «Кейкуок». Первый бил

сольным танцем, второй — парным. Зачастую танцоры держали на голове стакан с водой, а белые зрители заключали пари, у кого из танцующих в конце соревнования останется большее количество воды.

Хотя черные исполнители получили доступ на профессиональную сцену, однако существовало мнение, что «черный» танец — это отдельные, нелогичные и неумелые движения. С течением времени и белые танцоры стали понимать очарование и сложность танца этого направления. Одним из первых исполнителей негритянского танца стал Джордж Примроуз, творческая карьера которого началась в 1867 году.

"Черный" танец остался приоритетным и в представлениях "театра менестрелей", постепенно превращавшихся в пышные шоу. В 1880 году Джеймс Мак-Артур первым начал использовать в своих танцевальных шоу танцевальную технику черных исполнителей. Примерно в это же время родилась в Новом Орлеане и джазовая музыка. Начиная с 90-х годов и до конца Второй мировой войны — следующий этап развития джазового танца как особой техники, со своей школой, определенным лексическим модулем и системой движения. Именно в это время джазовый танец оказывает огромное влияние не только на театральный и бытовой танец, но и на балетный театр. Жанровая природа джазового танца становится все менее очевидной. Взаимовлияние "черного" и "белого" танца все возрастает, теряется фольклорный характер танца. Все это и обуславливает выделение джазового танца в отдельное направление танцевальной техники.

В промежутке между 1890 и 1916 годами происходит настоящий взрыв популярности "черных" танцев и в области бытового танца. Их танцует весь Новый и Старый Свет. "Чарльстон", "Блэк Боттон", "Ту стэп", "Биг Аппл", "Чикен стретч", "Дрэг", "Шимми", "Конго", "Фанки Бат" сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова "джаз" и "джазовый танец". Это слово происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как существительное и как глагол. В качестве существительного оно переводится как "сила, порывистость, экстаз". А в качестве глагола — "возбуждать, активизировать, восхищать". 1917-1930 годы — вершина развития джазового танца. "Черный" танец и музыка становились неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Выдающиеся исполнители того времени Билл Робинсон, Берт Вильямс, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в "черном" варьете Гарлема, — столицы негритянского искусства и культуры, история которого началась с 1920 года. С шоу "Шафл Элонг" (1921 г.) началась традиция "черных" ревью на Бродвее. Многие шоу путешествовали и по городам Европы, знакомя публику Старого Света с новыми

направлениями танца и музыки. Эл Танер, Звон Лонг, Элвис Витман — эти имена были знакомы не только зрителям США, но и во многих странах Европы. В 1932 году на Бродвее уже было поставлено три "черных" мюзикла: "Старт мисс Лиззи", "Планштэйн ревю" и "Лайза".

Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный танец, постепенно становился особым видом танцевального искусства. Он постепенно захватывает и всю Европу. В шоу и музыкальных спектаклях блистали "черная Венера" — Жозефина Бейкер ("Шоколадный денди"), Билл Джанглз Робинсон — лучший исполнитель стэпа и другие.

В 30-е годы интерес к джазовому танцу несколько угасает. Это вызвано тем, что "черное" искусство было чисто развлекательным. Многие хореографы пытались создать языком джазового танца более серьезные по теме произведения, однако эти попытки не всегда были успешными.

В 1931 году Хемсли Уинфилд основал "Негритянский театр искусств", прима-балериной которого была Эдна Гэй. Она питалась танцевать спиричуэлс и создала новый стиль танца, объединивший африканскую пластику и достижения танца-модерн.

В 1933 Дорис Хамфри создала хореографию негритянской оперы "Бегите маленькие дети". Это была первая попытка создать серьезное произведение на основе негритянского искусства.

Подлинный успех принесла постановка в 1935 году оперы Дж. Гершвина "Порги и Бесс". Хотя роль хореографии в этом спектакле была ограничена, он оказал громадное влияние не только на музыкантов, но и на хореографов, которые в своем творчестве стали обращаться к "черной" теме.

По наиболее известным хореографом, танцовщицей, писателем, этнографом и антропологом была Кэтрин Данхэм — человек, которому джазовый танец обязан теорией и методикой. Глубоко изучив историю и конкретно африканские народные танцы, она включила их элементы в свою хореографию. Можно с уверенностью назвать точную дату превращения "черного" танца в сценическое искусство. Это 18 апреля 1940 года, когда Кэтрин Данхэм представила в Нью-Йорке свою первую джазовую постановку "Тропики и горячий Джаз" с подзаголовком "От Гаити до Гарлема". Содержанием спектакля являлся путь "черного" джазового танца из Вест-Индии, Нового Орлеана и до Гарлема. Этот балет принес известность не только Кэтрин, но и выступавшим впервые на Бродвее танцовщикам (а в дальнейшем и хореографам) Арчи Савадт и Телли Битти. В том же году состоялась еще одна премьера негритянского мюзикла "Хижина в воздухе" с Этель Уотерс и Кэтрин Данхэм в главных ролях. Затем работа Данхэм в Голливуде, и в 1943 году вновь

бродвейская постановка — "Тропическое ревю". В труппе Данхэм выросли такие известные танцовщики, как Лавиния Вильямс, Арчи Савадт, Телли Битти, Жан-Леон Дастин и Уолтер Никс. В 1945 году в Нью-Йорке Данхэм открыла школу, где экспериментировала в области методики и теории преподавания джазового танца.

В ряду великих танцоров и хореографов 40-х годов — Перл Примюс. В своем творчестве она углубилась в историю "черного" танца. Яркий противник шоу и ревю, в своих постановках она затрагивала серьезные политические вопросы. "Странный плод" — проблема линчевания, "Тяжелые времена" — проблема условий жизни черных на Юге, "Рынок рабов" — отношение к черному населению.

В 1950 году ученик Данхэм Телли Битти выступил самостоятельно в качестве хореографа. Самая известная его постановка "Путь поезда Феби Сноу". С 1959 года и до сего времени этот спектакль является частью репертуара группы Алвина Эйли. Для этой труппы в 1968 году Телли Битти создал спектакль "Черный пояс".

Огромную роль джазовый танец сыграл в истории развития мюзикла. В 30 – 40-е годы происходит процесс художественной эволюции мюзикла. Его тематика становится разнообразной, возрастает хореографическое богатство его выразительных средств. Постановщиками спектаклей становятся известные и талантливые балетмейстеры: Дж. Баланчин, Х. Хольм, А. де Милль, Дж. Роббинс.

В 50 – 60-е годы с появлением молодых талантливых балетмейстеров Г.Чемпиона, М.Кидда, Б.Фосса, Г. Росса и других развернутое хореографическое действие стало художественной основой спектакля, а танец средством выражения психологического мира героев спектакля, мотивировкой их поступков, средством воссоздания уникальной художественной атмосферы.

К концу 60-х годов джаз-танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии. Его применение было достаточно широко: бытовой танец, танец театральный, танец кино, и, наконец, чисто хореографические спектакли, созданные языком джазового танца.

Будучи «открытой» системой, джазовый танец в своих исканиях обращается к средствам выразительности других систем и направлений танца, вбирая в себя достижения, открытые танцем-модерн, классическим танцем, народной хореографией и другими направлениями танцевального искусства. В результате начался процесс слияния основных школ современной хореографии и возникло новое художественное явление - модерн – джаз танец. Однако прежде, чем рассматривать основные черты этой системы танца, несколько слов об истории танца-модерн.

История развития танца-модерн

Это направление - целиком детище XX века. В дословном переводе модерн – танец – современный танец. В дальнейшем этот термин стал собственным именем для направления в хореографии. Эта система танца связана с именами великих исполнителей и хореографов. В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В танце – модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием.

Большинство стилей танца - модерн сформировались под влиянием какой либо четко изложенной философии или определенным видением мира.

Эксперименты в области движения и в частности танца начались еще в середине XIX века. Можно упомянуть теорию «телесного выражения» Ф. Дельсарта и эксперименты Ж. Далькроза в области создания движенческого алфавита для зрительного воплощения музыки.

Однако «пионерами» в области сценического танца были яркие и талантливые исполнители Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шоун, Айседора Дункан. Дебют нового направления был крайне удачным, поскольку оно глубоко трогало зрителя.

Об А. Дункан написано много, поэтому в контексте данного пособия необходимо только упомянуть, что имея огромное число последователей во всем мире и открыв свои студии в Париже, Нью-Йорке, Берлине и Москве, она все-таки не создала своей школы.

На сцене она была совершенно свободна и использовала все возможности движения. Она танцевала босая, в свободной тунике, напоминавшей древнегреческую. Не обладая идеальной фигурой, она буквально гипнотизировала публику, хотя в своем танце не показала какой-либо особой техники. Дункан использовала повседневные движения, шаги, прыжки, простые повороты. Приближенные к естественным, они выражали ее индивидуальность. В творчестве А. Дункан очень сильна интуитивная, импровизационная характеристика танца. Именно сиюминутность, неожиданность привлекала зрителя.

Создавалось впечатление, что ее танец никогда не повторяется. Так как стиль Дункан не основывался на определенной системе движений, он исчез вместе с ней.

Немного раньше А. Дункан начинала свои поиски Л. Фуллер. Ее творческий путь шел параллельно с творческими исканиями Дункан (одно время они сотрудничали). Но если поиски Дункан двигались по пути внутреннего, эмоционального, то поиски Фуллер касались внешнего. Костюмы, декорации, свет, вся атмосфера спектакля были ареной для экспериментов. Фуллер вызывала к жизни фантастические формы, играя линиями и яркими красками. Не имея практически никакой хореографической подготовки, Фуллер невероятно выразительно использовала движения рук и корпуса. Привязывая к рукам

длинные планки", покрытые метрами шелковой ткани, она создавала образы бабочек и языков пламени. Важным элементом ее постановок был свет. Используя цветные пятна, фосфоресцирующие материалы и проектор, она превратила исполнителя в объект, сливающийся со всем окружением. Поиски Дункан продолжила также Рут Сен-Дени. В ее работах чувствовалось влияние Востока, религиозных и мистических танцев. Благодаря Дени и ее мужу Тэду Шоуну в 1915 году была открыта первая школа танца-модерн "Денишоун", название которой на долгие годы стало символом профессионального танца-модерн. Из этой школы впоследствии вышли такие известные исполнители и хореографы, как Чарльз Вейдман, Дорис Хамфри, Марта Грэхем. Появление школы и поиски Тэда Шоуна в области методики и теории воспитания исполнителей, служили признаком того, что танец-модерн постепенно превращается из экспериментального направления в определенную танцевальную систему, со своими принципами и законами технического исполнения. Именно в "Денишоун" родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей.

Это было первое, наиболее серьезное направление, которое во многом опиралось на теории Зигмунда Фрейда. Характерно, что до середины 30-х годов идеи танца-модерн развивались параллельно и в США и в Западной Европе, прежде всего в Германии. Одним из теоретиков и вдохновителей танцевального экспрессионизма был Рудольф фон Лабан. Он обратился в своих работах к философским учениям древней Индии. В своем теоретическом труде "Кинетогрфия" (1928г.) Лабан предложил универсальную теорию танцевального жеста, которая оказалась применимой для анализа и описания всех пластическо-динамических характеристик, независимо от того, к какой национально-стилевой и жанровой категории они принадлежат. Пространство, Время, Энергия — три константы, на которых построил Лабан свою теорию движения. Главную роль в этом направлении танцевального искусства играет способность исполнителя к импровизации, т. е. его способность самовыражаться в танце. В танце, по Лабану, человек должен быть свободен от канонов, а так как танец выражает общественные отношения, Лабан надеялся через него оказать влияние на общество.

Учеником Р. фон Лабана был Курт Йосс, а также многие исполнители так называемой "немецкой школы" танца-модерн: сестры Визенталь, К. фон Дерп, А. Сахаров, Л. Глосар, и другие. "Звездой" этого направления несомненно была Мери Вигман. Зачастую в своих постановках ("Жалоба", "Жертва", "Танцы матери" и многих других) она сознательно отказывалась от традиционно красивых движений. Уродливое и страшное М. Вигман также считала достойным выражения в танце, поэтому ее постановки всегда отличались крайней напряженностью и динамикой формы.

В середине 30-х годов центр развития модерн-танца переместился в США. Американский театр модерн-танца стал этапным в развитии всей американской хореографии.

Основателями модерн-танца считаются Марта Грэхем, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм. Их заслуга состоит прежде всего в том, что каждый из них был не только блестящим хореографом и исполнителем, но и педагогом, создавшим свою систему подготовки танцовщиков.

Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающим систему танца, была М.Грэхем, закончившая школу "Денишоун", Успех ее группе приносят уже первые постановки в Нью-Йорке в 1926 году. ("Еретик" и "Первобытные мистерии".) На первом этапе своего творчества М.Грэхем принадлежала к школе психологического реализма, однако в дальнейшем она обратилась к символической и легендарно-эпической теме. Героями ее произведений стали люди эпохи заселения Америки: "Фротьер" (1935), "Письмо миру" (1940), "Весна в Аппалачских горах" (1944). В дальнейшем Грэхем создавала спектакли, основанные на сюжетах античной и библейской мифологии. Им был присущ тонкий психологизм в раскрытии образов, усложненная метафоричность танцевального действия: "Смерти и входи" Джонсона, "С вестью в лабиринт" Менотти, "Альцеста" Файна, "Федра" Старера. Формотворчество не было для Грэхем самоцелью, прежде всего она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способность передать весь комплекс человеческих переживаний.

Вторым по значимости в ряду хореографов и педагогов была Дорис Хамфри. Так же, как Грэхем, она закончила "Денишоун", но ее сценическая карьера была недолгой. Из-за тяжелой болезни она была вынуждена уйти со сцены и заняться только преподавательской и постановочной деятельностью в труппе Хосс Лимона, который продолжил исполнительские традиции Дорис Хамфри. Уделяя большое внимание пластической отточенности и техничности танца, Дорис Хамфри в то же время выступала против красоты и утонченного стилизаторства Сен-Дени. На ее творчество оказал влияние фольклор американских индейцев и негров, а также искусство Востока, Она первой в США стала преподавать композицию танца и обобщила свой опыт в книге "Искусство танца", которая является настольной книгой каждого балетмейстера танца-модерн.

В 50-е годы начинается творить третье поколение. После второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами довольно остро стал вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать свои пути развития танцевального искусства. Часть хореографов полностью отказалась от опыта предыдущих поколений и с головой окунулась в экспериментаторство. Многие из них отрицали привычное сценическое пространство и переносили свои спектакли на улицы, в парки и т. д., отрицали форму

спектакля, вовлекая зрителя в театральное действие (хепенинг). Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы. Композиторы зачастую становились сотворцами балетмейстера, создавая музыку одновременно с движением.

Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография — это сложный синтез американского танца-модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал. Многим постановкам присуща эпичность и монументальность. Герой изображается в моменты наивысшего напряжения, крайнего душевного подъема, когда подсознание руководит их поступками. Наибольшую популярность приобрели его спектакли "Павана мавра", "Танцы для Айседоры", "Месса бранных времен"

Духовным "отцом" хореографического авангарда, несомненно, был Мерс Каннингем. Он был одним из тех, кто пошел своей дорогой и основал собственную школу танца. Его спектакли поражали неожиданным подходом к движению. Каннинге́м рассматривал спектакль как союз независимо созданных, самостоятельных элементов. Тесно сотрудничая всю свою творческую жизнь с композитором Джоном Кейджем, он перенес многие идеи этого композитора в свои спектакли, построенные на "теории случайностей". Новое понимание взаимоотношения движения и пространства, движения и музыки дало толчок к созданию спектаклей, которые открыли дорогу хореографическому авангарду. М.Каннинге́м считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера - создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение. Так же, как М.Грэхем и Д.Хамфри, М.Каннинге́м создал свою технику и школу танца. Еще несколько имен представителен авангарда так называемого "постмодерна": Пол Тейлор, Алвин Николайс, Триша Браун, Меридит Монк и многие другие каждый из которых имеет свою философию и свой подход к движению и спектаклю.

Таким образом, к началу 70-х годов сложилось несколько основных школ танца модерн: техника М.Грэхем, Д.Хамфри и Х.Лимона, техника М.Каннинге́ма. Одновременно развивалась и совершенствовалась система джазового танца. Естественно, что педагоги и хореографы все более и более синтезировали на своих уроках и в постановках различные техники и стили танца.

Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца был Джек Коул. Его система, так называемый хинди-джаз, объединила технику изоляции «черного» танца движения индийского фольклорного

танца и достижения «Денишоун». С начала 40-х годов со своей труппой "Ист Индиан Дансер " он выступал в ночных ресторанах Нью-Йорка. Кроме того, Коул завоевал известность как хореограф мюзиклов на Бродвее и в голливудских фильмах. Его ученик Мэт Мэттокс начинал с изучения классического балета и стэпа, поэтому в его системе преподавания наряду с техникой изоляции, использованием различных уровней и шагами джазового танца используются движения классического экзерсиса.

Одним из известных педагогов, синтезировавшим в своей методике технику классического танца и джаза, был Луиджи (Юджин Луис), учившийся у Брониславы Нижинской и Адольфа Больма.

Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца — Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике модерн-джаз танца. До сегодняшнего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире.

В 60-е годы происходит возврат интереса к модерн-джаз танцу и в Западной Европе. Первые семинары американских педагогов начали проводиться в 1959 году, когда в ФРГ приехал Уолтер Никс, ученик Катрин Данхэм. Он преподавал здесь до 1961 года, затем его сменил ученик Аллан Бернанд

Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике — МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она как никакая другая позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различного стиля, различных направлений и систем.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

Основные принципы модерн-джаз танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были, заимствованы в основном из джазового танца и из танца-модерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

При анализе африканского фольклорного танца Катрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и втянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонена вперед. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например пелвисом или грудной клеткой, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения — добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичными.

Изоляция и полицентризм

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентризм движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения.

Полицентрия — это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того, чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр движется независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция — это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используются несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако по время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как *свинг*, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятия свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком.

Примером полиритмичного движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета.

Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазировается или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг — это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координировать могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Сложна и эффектна координация с грудной клеткой, так называемый "оппозиционный крест", при котором движение строится по следующей схеме: грудная клетка — вперед, пелвис — назад, грудная клетка — вправо, пелвис — влево, грудная клетка — назад, пелвис — вперед, грудная клетка — влево, пелвис — вправо.

В этом примере движения центров направлены в противоположные стороны, то есть в оппозицию. Однако возможно и параллельное движение двух центров. Параллель и оппозиция могут встречаться и внутри одного центра, между ареалами центров. Ареалом называется часть центра, например, в руке это кисть и предплечье, в ноге — стопа и голеностоп.

Импульс и управление

В джаз – танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им; но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр,

затем через определенный промежуток времени — другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом. Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и в движении всего тела целиком. Импульс всегда исходит из так называемого «центра тела». Важной анатомической точки, которая расположена в центре тела. Там же расположен и центр тяжести, работа с которым является важной задачей обучения в техниках Грэхем, Хоккинса, Каннингема.

Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, таким образом, в основном двигается позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release (сжатие и расширение) которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (sustain) ,и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

Contraction и release

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног.

Contraction — сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела или части. Наиболее распространено в центр тела, однако оно может быть и боковое, а также contraction руки или ноги. Противоположное понятие release —т. е. расширение, когда тело или его часть расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям.

Contraction не является динамическим движением, т. е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И — важная особенность —во время

contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во, время release и какого-либо движения.

Contraction и release — это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог центра американского танца Алвина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в солнечное сплетение, что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали! Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.

Методика преподавания модерн – джаз танца

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

I. Разогрев

II. Изоляция

III. Упражнения для позвоночника

IV. Уровни

V. Кросе. Передвижение о пространстве

VI. Комбинация или импрооизация.

Теперь более подробно рассмотрим функциональные задачи каждого раздела, методику преподавания и педагогические приемы.

1. РАЗОГРЕВ

Задача этого урока — привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений.

Первая группа — это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока:

1. *Упражнения у станка*: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях "рабочая нога на полу" и "рабочая нога на станке", (*demi I grand plie* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа)

2. *Разогрев на середине зала*: спирали и изгибы торса, наклоны; упражнения на напряжение и расслабление; упражнения для разогрева позвоночника, заимствованные из урока классического танца.

3. *В партере*: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

О длительности разогрева. Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание

нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т. е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или наоборот из положения «лежа», постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Однако автор этого пособия на практике убедился, что маленькие прыжки типа *pas saute* или *emboite* в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела учеников, т.е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление всего тела с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры — от головы до ног. (Например, расслабленное падение вниз или в сторону торса, напряжение всего тела вверх за руками, а затем падение на колени, расслабляя торс и руки.) Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой; одно плечами, одно грудной клеткой, одно руками, одно тазом, одно ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения — соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап — соединение в более сложные геометрические комбинации,

более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап — соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров — следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Теперь рассмотрим движения изолированных центров и технику их исполнения:

Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад,
- наклоны вправо и влево,
- повороты вправо и влево,
- *sundari* вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- при наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;
- при наклоне в сторону голова строго горизонтальна и ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;
- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;
- при исполнении *sundari* происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинаций:

Крест. Наклон вперед-центр в сторону (вправо или влево) назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головой справа-налево, шея максимально расслаблена

Sundari — крест. Голова вперед-центр-смещение, вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

Sundari — квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari — круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Sundari может также исполняться по диагонали, а круги головой могут исполняться в очень быстром темпе в расслабленном положении торса и шеи. Это последнее упражнение носит название экстаз. Длительное исполнение подобного упражнения может привести в трансовое состояние, поэтому нельзя задавать более 8 кругов в одну сторону и не разрешать закрывать глаза во время исполнения. Очень часто упражнения для головы могут привести к некоторой потере ориентации в пространстве и головокружению. В этом случае необходимо прекратить упражнение.

Усложненная комбинация движений головой:

- 1 — наклон вперед,
- 2 — наклон назад,
- 3 — наклон вправо,
- 4 — наклон влево,
- 5 — поворот вправо,
- 6 — поворот влево, ■
- 7 — *Sundari* вперед,
- 8 — центр.

Еще один пример комбинаций:

- 1-8 — Крест вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр,
- 1-8 — так же повторить влево,
- 1-8 — два раза исполнить квадрат вправо,
- 1-8 — так же влево,
- 1-8 — четыре круга вправо,
- 1-8 — так же влево.

Плечи:

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх,
- движение плеч вперед-назад,
- твист плеч,

- шейк плеч.

Техника исполнения:

- При подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх).

Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;

- При движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, чтобы добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;

- При твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движений плеч (например: одно плечо вперед — другое назад, одно вверх — другое вниз);

- При шейке (трясти, встряхивать) исполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед – назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начинаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинаций:

Крест. Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлений; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях — к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

Восьмерка. Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, «восьмерки» могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении «восьмерки» — удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, возможно в различном ритмическом рисунке.

Грудная клетка

Виды движений:

- * движение из стороны в сторону
- * движение вперед - назад,
- * подъем и опускание
- * твист

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много - это и центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие его подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движения необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только рудная клетка, только ребра, без движений плеч или пелвиса

Техника исполнения:

* при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучений необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в сторону на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась, вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клеткой из стороны в сторону происходит изолировано.

* при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони продавливают грудную клетку назад;

* подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение выполняется при помощи мышц ;

*твист. Вариант 1 — правое или левое плечо поднимается вверх, но не изолируется, грудная клетка естественно поднимается диагонально вверх вправо, а в левом боку возникает сжатие. Вариант 2 — торс исполняет спираль вправо или влево, а затем движение грудной клеткой из стороны в сторону.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

Горизонтальный крест: вперед –центр – вправо – центр -назад центр –влево - центр.

Вертикальный крест: вверх- центр- вправо- центр- вниз- центр- влево- центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлений.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа-налево и слева-направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью: подготовительные упражнения, движения в "чистом" виде, затем комбинации.

Задача педагога — добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клеткой невозможны.

Пелвис (бедро)

Движение пелвисом — наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах — дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад,
- движение из стороны в сторону, ,
- hip lift –подъем бедра вверх,
- shimmi
- jelly roll

Техника исполнения движений:

- при движений вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движений назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движений);

- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону;

- при подъеме одного бедра вверх "рабочая" нога должна быть "без веса", стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помотать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного

бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;

- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвис вправо или влево;

- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед- центр- вправо- центр- назад- центр- влево- центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стакаттированный толчок — thrust, и медленное сжатие — contraction.. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.

Полукруги. Исполняются слева- направо и справа- налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

- * 1-2 — Полукруг слева- направо через переднюю точку.

- * 3-4 — Так же справа- налево.

- * 5-5 — Полукруг слева- направо через заднюю точку.

- * 7-8 — Так же справа- налево.

Круги. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест:

И — Поворот пелвиса спирально вправо.

1 — thrust пелвисом вперед (спираль сохраняется).

2 — thrust назад.

И — спираль диагонально влево.

3 — thrust вперед.

4 — thrust назад.

«Восьмерка». Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться без веса. Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

Руки

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет необходимости. Достаточно дать основу, принципы движения.

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади).
2. Каждая часть руки — кисть, предплечье, пальцы — может двигаться изолированно или в сочетаний друг с другом.
3. Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена, может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может вытянут и оголен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук:

Нейтральное или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press – position. Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Аналогична классическому танцу (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Эти положения между основными позициями, кисть в положений jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть:

- а) внизу между подготовительной и второй позицией,
- б) впереди между первой и второй позициями,
- в) вверху между второй и третьей позициями.

А-Б-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации.

А — локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией),

Б — локти опущены вниз, ладони около плеч.

В — положение аналогично третьей позиции с вытянутыми локтями, затем руки раскрываются во второй позиции. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Ноги

Ноги — выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения ног без перемещения.

Позиции ног:

В настоящем пособии использованы позиции ног системы Джордано

Первая позиция. Имеет три варианта:

параллельное положение — стояпы параллельно друг другу; аут-позиция — аналогична первой позиции классического балета;

ин-позиция — носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения:

параллельное положение — стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе;

аут-позиция, аналогична 2-й позиции классического балета; ин-позиция — носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта:

аут-позиция — аналогична классическому балету; параллельное положение — стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта:

аут-позиция — аналогична классическому балету; параллельное положение — стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги — стопа, голеностоп — могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться и сокращаться. Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности колена.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещение стопы вовнутрь и вовне связаны с движением нагруженных стоп. Обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую. Примером такого рода движений может служить русская гармошка. Возможны любые способы такого типа движений: две стопы могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой наружу и т. д.

Еще несколько движений, которые используются во время урока:

Catch step. Несмотря на то, что в этом сочетании присутствует слово *step* (шаг), к шагам оно не имеет отношения. В основе его лежи перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве. Это движение может исполняться по второй параллельной или четвертой параллельной позиции; колени при этом сгибаются, вес тела переносится с одной ноги на другую. По своей сути движение напоминает *degage* классического танца.

Rgance. Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П. — I аут-поз.:

- поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто,
- оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу,
- вернуть стопу в предыдущее положение,
- И. П.

Так же повторяется с левой ноги.

Kick (пинок). Движение, напоминающее *grand battement developpe* классического танца. Обычно исполняется по четвертой параллельной позиции: "рабочая" нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное разве, резкий бросок вперед "рабочей" ногой. Так же исполняется *kick* в

сторону. "Рабочая" нога также находится сзади на полупальце, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, выполняется резкий бросок "рабочей" ногой в сторону через положение выворотного *passe*. Возврат в исходное положение происходит также через *passe*.

Lay out. При исполнении всех вышеописанных движений торс оставался неподвижным, т. е. позвоночник находился в строго вертикальном положении. При исполнении *Lay out* при подъеме ноги на максимально возможную высоту в любом из направлений торс отклоняется в противоположном направлении. Таким образом, нога и торс образуют прямую линию при открытии ноги в сторону и назад или же угол при открытии ноги вперед. Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ноги, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин *attitude* относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноги, а не к позе *attitude efface* или *croisee* как это существует в терминологии классического танца.

Все вышеописанные движения для ног созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

Demi u grand plie. Исполняется по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны), и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Battement tendu и *Battement tendu jete*. Исполняется не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *rond de jambe par terr*, *battement frappe*, *battement fondu*, *rond de jambe en l'air*, *grand battement*. Практически не используются движения, развивающие "мелкую технику": *petit battement*, *battu*, *ballotte* и т.д.

Adagio. В различных школах по разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа *battement releve lent*, *battement developpe*, положение *a la seconde*, достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танце. Однако часто эти движения

видоизменяются, например, исполняются: в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т. д.

Использование *Adagio* в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. Автор настоящей работы придерживается мнения, что учащиеся должны получать базовую подготовку на уроках классического танца в чистой форме. Смешение школ эклектически не приносит плодотворных результатов. Тем более, что задачи урока модерн-джаз танца отличаются от задач урока классического танца.

Координация

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения — координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап — координация нескольких центров во время передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно
5. Полукруги пелвисом и головой справа- налево и слева- направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди- назад и сзади-вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет *sundari* вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично — круг.
14. Оппозиционный крест: голова вперед, пелвис назад, оба центра в нейтральное положение, голова вправо, пелвис влево, нейтральное положение, голова назад, пелвис вперед, нейтральное положение, голова влево, пелвис вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично — оппозиционный квадрат.

16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клеткой вперед-назад.

17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.

18. Круг головой и круг предплечьями.

19. Наклон головой вперед-назад, одновременно Battement tendu правой ногой.

20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным.

Второй этап обучения — координация трех центров. Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис вправо-влево.

2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk – position в оппозицию назад - вперед и одновременно Battement tendu правой ногой в сторону..

3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед назад, голова наклоны вправо-влево.

4. Приставные шаги — по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-2-позиция одновременно на каждый счет наклоны головы вперед и назад.

5. Thrust пелвисом вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-2 позиция.

Б. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад.

Одновременно Thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-2-позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров.

Второй способ координации — управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр. Пример:

1. Круг головой вправо.

2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.

3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.

4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.
6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа- налево.

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качаний, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня — нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

В связи с этим несколько педагогических приемов из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах,
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию,
- изучить координацию двух центров,
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук
- изучить оппозиционные движения двух центров,
- изучить разноритмическую координацию двух центров
- изучить координацию трех и более центров
- координация трех и более центров во время передвижения
- полицентрия и полиритмия во время передвижения. Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров — своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

- Наклоны торса;
- Твист торса;
- Спирали;
- body roll ("волны");

- contraction, release, high release;

- tilt.

Наклоны торса.

Техника исполнения:

1. Flat back (плоская спина) или table top (поверхность стола).

Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении — это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка — произвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь, затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°

2. Deep body bend глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90° . При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции, или же при наклоне вправо, правая рука в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции.

Наиболее целесообразно изучать эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Эта группа наклонов может усложняться Demi и grand plié подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45° или 90° . Однако в любой комбинации основные правила остаются неизменными.

Комбинации.

Flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с Demi plié, releve и другими

движениями ног можно составить большое количество комбинации, которые могут быть использованы. и в разделе "Разогрев" и в разделе "Упражнения для позвоночника".

Пример комбинации:

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1-4 — flat back вперед.

5-8 — Demi plie, торс сохраняет положение.

1-4 — Вытянуть колени.

5-8 — И.П.

1-4 — flat back вправо, руки в III поз.

5-6 — Перевести в положение flat back диагонально вправо.

7-8 — Перевести в положение flat back вперед.

1-4 — Deep body bend, руки касаются пола.

5-6 — Расслабить позвоночник.

7-8 — Roll ир и И.П.

Твист торса

Твист или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист — это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Техника исполнения:

1. Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника" вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной ниже «солнечного сплетения».

Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование — исполнение «через верх», т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

2. Arch — арка. Это вариант curve, исполняемый назад. Внимание необходимо уделить тому, чтобы не происходило отклонение назад всего торса. Так же, как в предыдущем движении, загиб происходит до поясницы

3. Твист плечей. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

4. Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем, все позвонки один за другим, должны быть включены в это движение. roll up — обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Основное внимание при выполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя

торс вниз. При изучении этих движений рекомендуется следующее подготовительное упражнение.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 — Загиб головы и плеч вперед- вниз до уровня 7-8 позвонка.

5-8 — Несколько пульсирующих покачиваний на этой точке.

1-4 — Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е. исключить в движение грудные позвонки.

5-8 — Повторить bounce

1-4 — Продолжить наклон, включив в движение поясницу.

5-8 — Повторить bounce

1-16 — Медленное, начиная от пояснично-крестцового отдела, раскручивание позвоночника в И.П., последней выпрямляется голова.

При всех твистовых изгибах педагогу следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно и выходить из плоскости позвоночника, голова — последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: Demi и grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terr. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается могут быть различными (вперед, назад, в сторону), и направление изгиба также зависят от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому основное внимание необходимо уделить точному расположению центра тяжести над опорной ногой.

Спирали

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали — это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения исполняются в положении «сидя». Положение ног при этом может быть различны. (Подробнее в разделе «Уровни».) Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава, и постепенно захватывало весь позвоночник, последним в движение приходит плечевой пояс.

body roll ("волны")

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна все-го тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, пелвисом, грудью, плечами и в заключение — головой. Движение с выпрямлением начинается из положения *grand plie* по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно, исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем пелвис, грудная клетка, плечи, голова.

Contraction, release, high release

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. *Contraction* — это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с *release*.

1. Первоначальное упражнение:

И. П. — Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1-4 — Поднять вверх пелвис, не поднимая поясницу.

5-8 — Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе.

Аналогично повторить упражнение, поднимая пелвис и торс одновременно.

2. Следующий этап изучения — в положении «сидя» Наиболее часто для этого используется *flog – position*.

Сначала в этом положении исполнить упражнение на дыхание. Во время вдоха спина вытягивается и напрягается, во время выдоха — округляется и расслабляется. Учащиеся должны запомнить это естественное округление спины и затем повторить его только с помощью мышечного усилия. *Contraction*, как уже указывалось, начинается в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Положение головы зависит от типа *contraction*. При *deep contraction* голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах. Возможен следующий прием для изучения: исполняя *deep contraction*, ученики делают выдох через рот, направляя струю

воздуха в потолок и произносятся гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

При выполнении *deep contraction* в движение приходят ноги и руки. Сокращение ноги приводит стопу в положение *flex*, колено также сокращается, немного отрываясь от пола, пятка при этом движении с места не сдвигается. Руки сгибаются в локтях, кисти сокращаются. Пальцы как бы изображают лапу птицы, таким образом, сокращение происходит не только в центре торса, но и во всех суставах нашего тела.

При выполнении *contraction* в центр тела голова может продолжить округление позвоночника и последней наклониться вперед, завершая дугу.

Тестом проверки правильности выполнения *deep contraction* служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один выполняет *deep contraction* сидя по второй позиции (ноги разведены в стороны как можно шире), руки во второй позиции. Во время упражнения стопы приходят в положение *flex*, спина округляется, голова запрокидывается назад. В это время второй партнер подходит сзади и, взяв исполнителя под мышки, немного приподнимает от пола вверх. Если *deep contraction* исполнено правильно, ноги отрываются от пола вместе с торсом. В случае неправильного исполнения ноги остаются на полу.

Contraction — это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время выполнения *contraction*. Сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик.

Спина должна первоначально округляться именно в пояснично-крестцовом, а не в грудном отделе. Возможна такая аналогия: позвоночник — это гибкая металлическая линейка, концы которой, голова и таз, остаются неподвижными, а середина оттягивается назад.

3. Затем *contraction* изучается в положении «стоя на коленях».

Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить пелвис на пятки. Во время выдоха исполнить *contraction* пелвис и поднять его немного вверх, не меняя уровень расположения тела, то есть не поднимаясь вверх. Двигается только пелвис. Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить *contraction*, начиная движение именно с пелвиса. От пелвиса сжатие и округление распространяется на весь позвоночник и завершает его голова.

Так же снизу вверх распространяется и *release*, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

4. Наконец, последний этап — изучение *contraction* в положении «стоя». Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во

время выдоха. Приняв положение Demi plie, начать исполнение contraction опять-таки от движения пелвиса вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс. В положении «стоя» в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удерживать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет contraction, а другой это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. Release выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В самый последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Положение головы

При исполнении contraction в положении «стоя» голова может повторять движение, аналогичное движению в положении «сидя», запрокидываться назад. А может и продолжать линию округления спины и опускаться на грудь. Но в том и другом случае это движение должно быть завершающим. contraction не нужно путать с положением low back когда спина также округляется, но без напряжения на выдохе. Положение low back — разновидность арки позвоночного столба, который может прогибаться назад и вперед. В отличие от curve округление происходит в пояснице.

Release — понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release — высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб происходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверху.

Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности, натуральности движения. Техника Грэхем, из которой пришли эти понятия, опирается прежде всего на это.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобства в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Tilt (угол)

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения III позвоночник является центральной

ось тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Обычно Tilt выполняется следующим образом:

И. П. — 1 аут-позиции ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1-2 — Корпус, без изгиба отклоняется вправо.

3-4 — Послать бедро еще дальше вправо, не изменяя положения ног, торс наклоняется влево. В левом боку side contraction удерживает тело в стабильном положении. Руки поднимаются в третью позицию и вместе с торсом наклоняются влево. Tilt может выполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент быть в положении «у колена» или быть открытой в любом из направлений.

При открытии ноги в сторону между торсом и ногой образуется тупой угол. При открытии ноги назад торс наклоняется вперед насколько возможно, сохраняя связь с ногой, т.е. чем выше поднимается нога, тем ниже опускается торс. В законченной форме возможно повышение ноги на 180°, торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

УРОВНИ

Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны.

Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно).

Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней:

Стоя

- а) верхний уровень (на полупальцах),
- б) средний уровень (на всей стопе),
- в) нижний уровень (колени согнуты).

На четвереньках

- а) опора на руках и коленях,
- б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки,
- в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и коленах.

На коленях

- а) стоя на двух коленях,
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя

- а) Frog –position
- б) первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед),
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны),
- г) четвертая позиция: или " svastic ",
- д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой),
- е) колени согнуты и соединены,
- ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута)
- з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто.

тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола.)

Лежа

- а) на спине,
- б) на животе,
- в) на боку.

Рассмотрим виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.

Изоляция

1. Изоляция головы может выполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе. Упражнения аналогичны упражнениям в положении стоя.

2. Изоляция плеч выполняется во Frog –position, I, II, III, IV, V позициях. Не может выполняться в нижних уровнях и в положении «стоя на четвереньках».

3. Изоляция грудной клетки может выполняться в положении «стоя на четвереньках» (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону выполняется во второй позиции. Движение грудной клеткой вперед-назад может быть во всех позициях сидя. Подъем грудной клетки может выполняться в положении: "лежа на спине".

4. Изоляция таза может выполняться только в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях».

5. Изоляция рук может выполняться во всех уровнях, за исключением положения «стоя на четвереньках».

6. Изоляция частей ног выполняется в первой и второй позициях, а также в положении «лежа». Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы, круговых движениях стопами и голеностопом.

Упражнения стрэтч-характера (растяжки)

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.
2. Пульсирующие наклоны торса вперед или к ногам по второй и первой позициям,
3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях сидя и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же растяжки можно выполнять в положении лежа на боку". В большинстве случаев рука держит «рабочую ногу за пятку или за щиколотку.

Упражнения для позвоночника

В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release спирали и твисты торса в основном выполняются именно в партере.

Автор предлагает следующую последовательность изучения этих упражнений.

Первоначально во Frog –position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении «лежа на спине» или «лежа на животе», а затем в порядке возрастания сложности позиции — во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, «стоя на коленях». Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Например:

И. П. — Frog –position, локти лежат на коленях, руки вытянуты.

1-2 — Contraction в центр тела.

3-4 — release, руки в III поз.

5-6 — Положение high release, руки в V-положении вверху.

7-8 — Округлить спину, руками взяться за щиколотки, голова около стоп.

1-2 — Flat back диагонально вперед.

3-4 — Поднят, торс в нейтральное положение (И.П.).

5-6 — Спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад).

7-8 — Открыть в сторону П. Н.

1-2 — Наклон торса боком к П.Н. (П.Р. накрест перед торсом, Л.Р. в III поз.)

3-4 — Вернуться в нейтральное положение (И.П.).

5-6 — Developpe вперед П.Н , руки в III поз.

7-8 — И.П.

1-24 — Повторить комбинацию, исполняя спираль влево и открывая Л.Н.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины. Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник втянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стретч-характера, имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится.

Упражнения на смену уровней

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут исполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа» или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно исполняться на 4 счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на 2 счета, затем на один. В этой же «цепочке» могут использоваться резкие смены уровней, т. е. падения.

Примеры:

- 1 — Положение «стоя».
- 2 — Присесть на корточки.
- 3 — Опираясь на руки, махом обе ноги назад, опора на руки.
- 4 — Поднять правую ногу вверх.
- 5 — Лечь на живот.
- 6 — Перевернуться на спину.
- 7 — Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс поднимается вверх).
- 8 — Положить колени справа от торса.
- 1 — Перейти в положение «стоя на коленях».
- 2 — Поставить П.Н. вперед.
- 3 — Подняться вверх.
- 4 — Положение «стоя».

Так их «цепочек» можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

КРОСС. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращении немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

* Шаги.

* Прыжки.

* Вращения.

Шаги

Шаги разделяются на 4 основные группы

I. Шаги примитива.

II. Шаги в модерн-джаз манере.

III. Шаги в рок манере.

IV. Шаги в мюзикл- комеди- джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

I. *Шаги примитива* были заимствована из афро- танца, а также популярных бытовых танцев, о которых упоминалось выше. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положений. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flat step.

И.П. - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонен вперед. Вся стопа во время шага плоско касается пола.

Кэмэл уорк ("верблюжья ходьба").

При этом шаге колено "рабочей" ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

Шаг из танца "-Ча-ча-ча".

Состоит из четырех движений:

И.П. — 1 парал. поз. ног, колени согнуты.

1. Шаг П.Н. в сторону.

И. Приставить Л.Н.

2. Повторить П.Н. шаг в сторону.

3. Л.Н. поставить на полупальцы сзади П.Н.

И — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. (колени согнуто) и приподнять вверх П.Н.

4 - Шаг на месте П.Н.

5 – 8 — Аналогично исполнить влево с Л.Н.

Латин уорк. Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Она подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Все шаги примитива исполняются с координацией изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавится один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением пелвиса из стороны в сторону.
3. С полукругами пелвисом слева- направо при первом шаге и справа - налево при втором шаге.
4. С «восьмеркой» пелвисом, которая исполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пелвис двигается вперед-назад в два раза быстрее,
7. С движением грудной клетки вперед-назад.
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: флаж и вытягивание кистей на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении "Locomotor".
11. С поворотами головы вправо-влево.
12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С sundari, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами головой свингового характера справа- налево и слева- направо.
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругами плеч.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение Je1Iy го1I во время шага.
20. С кругом пелвиса, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе flat step:

1. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.
2. Пелвис из стороны в сторону, руки "Locomotor", повороти головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи твист — одно вверх, другое — вниз, повороты головы вправо-влево.
4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад- вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Кроме того, шаги всех видов могут мультиплицироваться. (Вопрос мультипликации был подробно рассмотрен ранее.) Несколько примеров на основе Flat step.

1. Удар подушечкой правой стопы перед Л.Н. и шаг с правой ноги вперед.
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. Мазок всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

При исполнении мультиплицированных движений необходимо помнить, что все дополнительные акценты не должны занимать основные доли такта. Так, во всех вышеприведенных примерах дополнительное движение выполняется на "и", а шаг выполняется на "раз".

II. Шаги в модерн-джаз манере.

Эти шаги исполняются с акцентом на "раз". При координации с руками используется оппозиция, т. е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что ученики должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Поскольку все эти шаги были заимствованы в основном из танца-модерн, они максимально естественно, не требуют выворотных положений ноги и специального «выстраивания» позы или положения. Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Первоначальное упражнение:

И.П. — 1 парал. поз. ног.

И — П.Н. вывести вперед на носок.

1 — Как бы проскальзывая вперед П.Н., перенести на нее вес тела; Л.Н. остается сзади вытянутой.

И — Через параллельное *passe par terre* вывести Л.Н. вперед на носок. "

2 — Все повторить с Л.Н.

Затем это движение выполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одновременно руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Так же оппозиция должна

сохраняться при шагах назад, при шаге с П.Н. назад П.Р. посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в *demi-plié*, со сменой направления движения, с поворотами., но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения. Для того, чтобы ученики лучше его усвоили,- в технике Грэхем есть упражнение, которое называется "Бег против ветра", т. е. бег с сопротивлением: грудная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет — комбинации трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплет — два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги. По счету это выглядит следующим образом:

1 — Шаг П. Н. на полупальцах вперед.

И — Аналогично Л. Н.

2 — Шаг *tombe* вперед П. Н.

3 и 4 — Все повторить с Л. Н.

Триплет может исполняться из стороны в сторону. Очень часто педагоги используют термин "step ball change".

К.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол.

И — Поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади П.К. и перенести на нее тяжесть корпуса.

2 — Оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.

3 и 4 — Повторить шаг с Л.Н.

Более сложен квадропплет, при котором на счет "И-два" делаем ч три шага на полупальцах и таким образом шаг *tombe* исполняется все время с одной ноги. Триплет и квадропплеты могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадропплете руки всегда двигаются оппозиционно; т.е. правая нога, левая рука. Это же правило сохраняется и при передвижении назад: шаг назад правой ногой, правая рука вперед. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с *contraction* и *release*

III. Шаги в рок- манере. Эти шаги исполняются на счет

«И - раз».

Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта, так например, в триплете шаг *tombe*, будет исполняется на "И", а на "раз"— первый шаг на полупальцах. В рок- манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

IV. Шаги в мюзикл- комеди- джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии хореографического мастера педагога. В эту же группу могут быть отнесены шаги, заимствованные из модных стилей бытовой хореографии, таких как "брейк", "вог", "диско", "рэп" и т.д.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это может быть *chaise*, *pas de bounce*, *glissade coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком и естественно, изменяется координация, т.е. положения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими цен трамп. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача — усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок -манере.

Прыжки

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (*jump*),
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*),
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*),
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут кик это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления. Вот, например как можно трансформировать прыжок *temps leve*:

1. Исполнить по параллельным позициям.

2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.

3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.

4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".

5. Исполнить contraction в центр торса во время прыжка.

6. При взлете исполнить arch торса.

7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").

8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка")

9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.. Основные виды поворотов:

- на двух ногах,
- на одной ноге,
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси,
- повороты на различных уровнях,
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов и вращений, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом.

И.П. — 1 парал. поз. ног.

1 — Шаг П.Н. вправо.

2 — Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180°.

3 — Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4 — Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты — Повороты, аналогичные soutenu en tournant. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги и поворот осуществляется в направлении en dehor или en dedan. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е., поворот начинается из demi-plie и заканчивается па полупальцах.

Tour chaîne выполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

Повороты на одной ноге.

Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туржв классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении сои- de-pied, "у колена", открыта в любом из направлений или находится в положении attitude. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на demi-plie. Однако в любом варианте, спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку». Как в классическом танце, действуют понятия en dehor и en dedan.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях.

В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, спускается вниз или наоборот поднимается вверх ("штопорные повороты") и при передвижении, в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить tour chaines по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на demi-plie и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения.

Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение: (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно выполняется не более одного лабильного поворота и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Последним, завершающим разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувыркков и т.п. Комбинации могут быть на основе движения, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должны превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным возможно сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца. Возможно, хотя это и занимает много времени, создание полифонических хореографических произведений, где каждая группа учащихся имеет свой хореографический текст.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев — 5-7 мин.

Изоляция — 20 мин.

Упражнения для развития подвижности позвоночника –
10 мин.

Уровни — 15 мин.

Кросс - 15 мин.

Комбинации или импровизация — 15 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения.

В разделе "Изоляция":

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jelly roll*.
5. Руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе "Упражнения для позвоночника" должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Твист и спирали.
2. Contraction, release, high release. Contraction в центр тела, side contraction. Положение arch, low back, curve и body roll («волны» — передняя, задняя, боковая).

В разделе «Координация» изучаются;

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
3. Принцип управления, "импульсные цепочки".
4. Координация движений рук и ног. без передвижения. " В разделе "Уровни" изучаются:

1. Основные уровни: стоя, сидя, лежа.
2. Упражнения стретч- характера в различных положениях.

3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя» .
6. Движения изолированных центров.

В разделе "*Кросс. Перемещение в пространстве*" изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе "*Комбинация или импровизации*" изучаются:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия

1. Разогрев с использованием уровне
2. Комплексы изоляций
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
5. Упражнения стрэтч- характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно сюжетного характера.

В разделе «*Разогрев*» могут использоваться:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч- характера. наклоны и твисты торса.
3. Соединение разогрев в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе "*Изоляция*":

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с другими центрами.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе "Координация" изучаются:

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой акцентировано и резко.

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

В разделе "Уровни" изучаются:

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твиста торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэтч- характера в соединении с твистами и спиралями торса.

В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.

3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Третий уровень, продвинутый, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем.

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения..

В разделе "Разогрев" изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе "*Изоляция*" изучаются:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе "*Упражнения для позвоночника*" изучаются:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе «*Партер*» изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемов, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие и т.п.

В разделе «*Кросс. Передвижение в пространстве*» изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3—4-х и более центров, шаг с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера размера

2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спирали торса.

Для изоляции подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале — простая мелодия: постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «Упражнения для позвоночника» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквдратными».

В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро- танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо- джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

Спорным является вопрос о точном соответствии комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку. Некоторые педагоги четко выстраивают упражнения, фиксируют их и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу "нон-стоп". И в том и в другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние времени — это закон, который никому еще не удавалось обойти ни в политике, ни в науке, ни тем более в искусстве. Более ста лет в США. Затем в Западной Европе и в других странах развивается современный танец различных стилей, манер и направлений. Наконец это развитие коснулось и нашей страны. И оказалось, что ни исполнители, ни хореографы, ни режиссеры не готовы к воплощению нового языка движений. Робкие попытки (более или менее удачные), которые мы сейчас наблюдаем на театральных подмостках — это только первые листочки нового направления.

Цель этой работы — сугубо практическая: исследование прикладной проблемы. Естественно, невозможно в одной работе исследовать все то многообразие форм и стилей,

сравнить технику и теорию тех школ и направлений танца, которые существуют в настоящее время. Сделана лишь первая попытка обобщить практический и теоретический опыт работы, что, возможно, поможет повысить уровень исполнительской культуры, раскроет новые пути поиска теоретиков и практиков танца, даст новый толчок к дальнейшим исследованиям, к совершенствованию в области современного танца и хореографии.

* В данном пособии приводятся примеры 4-х уроков для начинающих. Автор предполагает дальнейшее издание уроков для различных уровней подготовки.

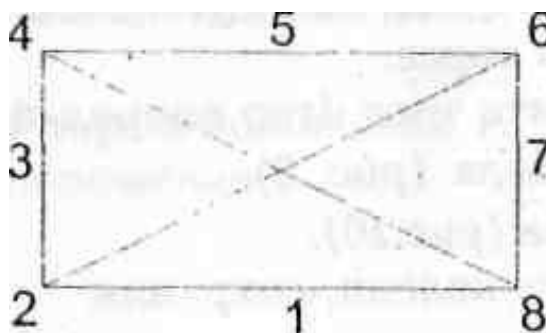
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В описании упражнений не указывается количество повторений. Обычно каждое упражнение повторяется от 4 до 8 раз. Однако в случае, если упражнение или комбинация

вызывает затруднение, они повторяется до полного усвоения учениками. Процесс разучивания комбинации или сложного, состоящего из нескольких частей упражнения может происходить двумя путями. Первый путь предполагает медленное изучение каждого положения одного за другим, и затем постепенное увеличение темпа и амплитуды. Второй путь — путь, расчленения комбинации на отдельные секции, состоящие из 2-3 движений, а затем постепенное добавление секции за секцией уже в медленном темпе.

При изучении иллюстрации необходимо обратить внимание на описание исходного положения или описание самого движения в тексте, т.к. возможны некоторые варианты в расположении рук или позиции, например, на рисунке изображен fiat back с руками в III позиции, а в тексте указано, что руки располагаются вдоль торса. Кроме того, необходимо обратить внимание (особенно в описании комбинации), с какой ноги или в какую сторону выполняется то или иное движение, т.к. на рисунке ракурсы могут не совпадать с описанием, либо изображается движение с другой ноги.

План класса



Сокращения:

- И.П. — исходное положение.
- П.Н.. — правая нога.
- Л.Н. — левая нога.
- П.Р.— правая рука.
- Л.Р. — левая рука.
- ин-поз. — закрытая позиция.
- аут-поз. — открытая позиция.

Обозначения:

- 1, 2, 3, 4, 5 — позиции ног.
- I, II, III — позиции рук.
- Первая, вторая, четвертая, пятая - позиции ног в положении «сидя»

УРОК 1

Задачи урока:

- а) движение изолированных центров в "чистом виде",

- б) соединение движения одного центра с шагами,
- в) координация рук в изучении положения flat back.

Разогрев у станка

Упражнение 1.

И.П. — Лицом к станку, ноги в 1 парал. поз, положение flat back.

1.— Demi-plie (рис.1).



2. — Plie releve (рис.2).

3. — Вытянуть колени.

4. — Опуститься на всю стопу.

И. — Раскрыть стопы в 1 аут-поз.

5 – 8. – Повторить упражнение.

И. — Раскрыть стопы, слегка приподнимая пятки, во 2 парал. поз.

1-4. — Повторить упражнение.

И. — Раскрыть стопы во 2 аут-поз.

5-8. — Повторить упражнение.

1. — Закрыть стопы во 2 парал. поз.

2. — Закрыть стопы, слегка приподнимая пятки в 1 аут-поз.

3. — Закрыть носки в 1 парал. поз.

4. — Пауза.

При исполнении особое внимание обратить на положение спины, строго параллельное полу.

Упражнение 2.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног. Руки на палке сверху.

1. — Grand battement П.Н. в сторону в положении attitude (рис.3).

2. — Так же исполнить grand battement перед корпусом, сделав bruch (рис.4).



3. Положение 1.



Рис.4

Рис.3

4. Повторить положение 2.

5 – 8. - Повторить с demi-plie на опорной ноге в момент открытия ноги в сторону.

При исполнении необходимо следить за неподвижностью бедер и вытянутым положением стопы.

Упражнение 3.

И.П. — Выпад лицом к станку, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. сзади на полупальцах, колено опорной ноги немного согнуто.

1. - Опустить П.Н. на пятку, растянув ахилл (*рис.5*).

И. - Вернуться в И.П.

2 И. - Повторить.

3 И.— Повторить.

4. - Привести П.Н. passe (параллельно), одновременно подняться на полупальцы обе зной ноги (*рис.6*).

И — Вернуться в И.П.

Так же повторить с Л.Н.

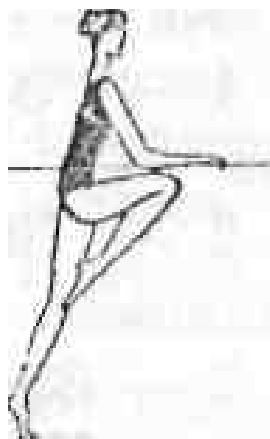
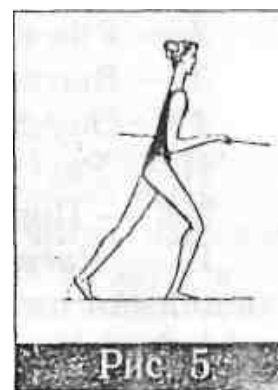


Рис.6



Упражнение 4.

И.П. – Спinoй к станку, ноги в 1 парал. поз.

Повторить упражнение 1.

Упражнение 5.

И.П. - Спinoй к станку, ноги во 2 парал. поз.

И. - Release.

1-4. - Опускать торс вперед- вниз, одновременно demi-plie, грудь между коленей (*рис.7*).

5. - Contraction, резко округлить спину, голову опустить вниз (*рис.8*).

6-8. - Вытянуть колени и roll up.

Упражнение 6.

И.П. - Л.Р. на палке, боком к станку, 1 аут-поз. ног.

Повторить упражнение 2, grand battement вперед-назад, смена через passe par terre.
То же повторить с demi-plie на опорной ноге во время броска ноги вперед.

РАЗОГРЕВ НА СЕРЕДИНЕ

Упражнение 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1. - Расслабить торс drop вперед - вниз, руки касаются пола.

(рис. 9).

2. - Demi-plie (рис.10).

3. - Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.

4. - Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы (рис.11).

5. - Вернуться в положение 3.

6-8. - Roll up.

Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса, он должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен.

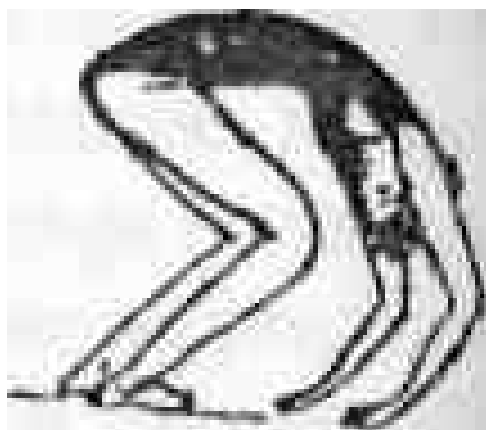


Рис.10

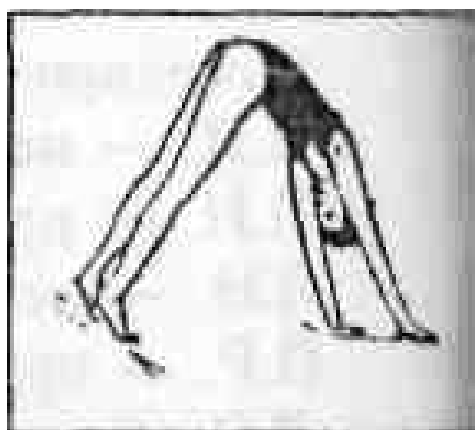


Рис.11

Упражнение 8.

И.П. - 2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь.

1 – 2. - Flat back вперед (рис.12)

3 – 4. - Demi-plie (рис. 13).

5. Drop торса вперед- вниз.

6. - Опираясь на руки, вытянуть колени.

7 – 8. - Roll up.

Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились на одной прямой линии.

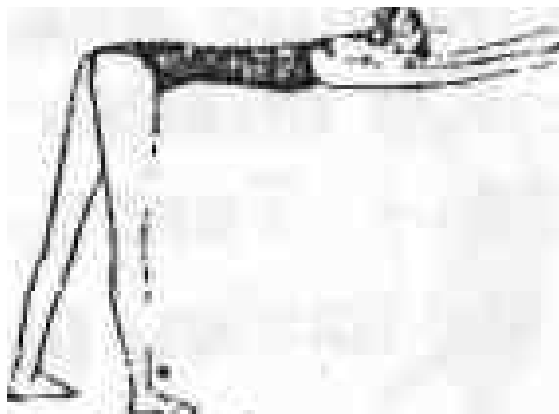


Рис.12

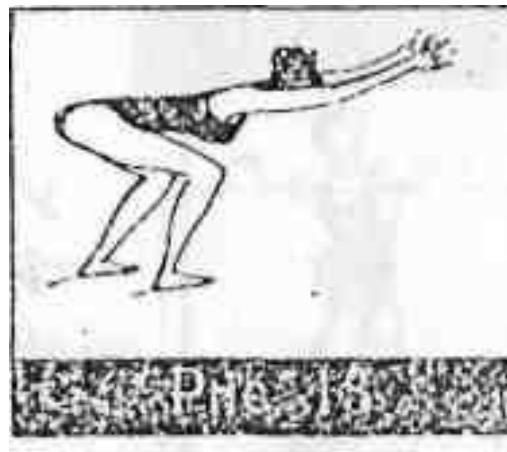


Рис.13

Упражнение 9.

И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.

1. - Flat back вперед.

2 -3 -4 - Bounce, постепенно углубляя наклон (рис. 14).

5. - Drop торса вниз.

6 – 7 – 8. - Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад (рис. 15).

1 – 2 - Поднять торс в положение 1.

3 – 4. - Drop в положение 5.

5. - Flat back.

6. - Drop.

7. - Flat back.

8. - И.П.

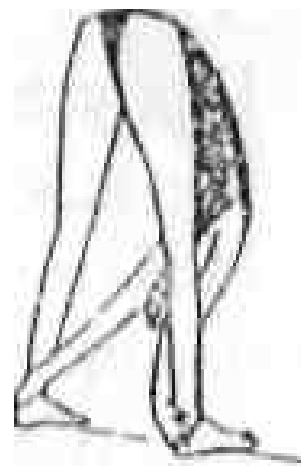
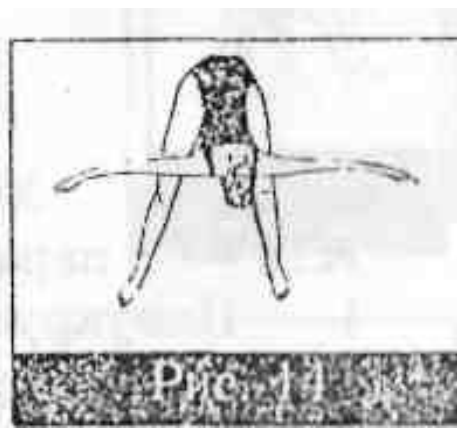


Рис.14.

Рис.15

Упражнение 10.

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1. - Demi-plie.

2. - Вытянуть колени.

И. - Перевести стопы в 1 аут-поз.

3. - Demi-plie.

4. - Вытянуть колени.

И. - Перевести стопы во 2 парал. поз.

5-6. - Повторить 1-2 и перевести стопы во 2 аут-поз.

7-8. - Повторить demi-plie (рис. 16).

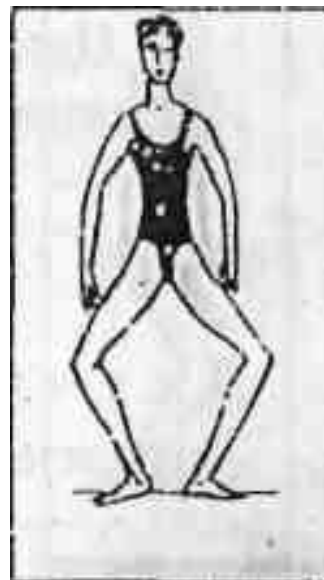


Рис. 16

1-8. - Повторить в обратном порядке, закрывая стопы в И.П.

Рис. 16

Упражнение 11.

Легкие подскоки на двух ногах, повторить 8-16 раз.

Изоляция: музыкальный размер 2/4.

Голова

Упражнение 12.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-2. - Наклон вперед.

3-4. - И.П.

5-6. - Назад.

7-8. - И.П.

1 – 8. - Повторить, исполнив наклоны в стороны (вправо и влево).

1 - 8. - Повторить, исполняя движения на каждый счет.

Упражнение 13.

И.П. — См. упражнение 12.

1. - Наклон вперед.

2. - Центр.
3. - Наклон вправо.
4. - Центр.
5. - Наклон назад.
6. - Центр.
7. - Наклон влево.
8. - Центр.

Исполнять движения головой резко, стакаттированно.

1 - 4. - Повторить, не возвращая голову в центр: «квадрат». Начинать по очереди вправо и влево.

Плечи

Упражнение 14.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти согнуты в запястьях (flex).

1. - Поднять плечи вверх (рис. 19).
2. - Опустить вниз (рис. 20).
- 3 - 4. - Четыре раза повторить движение в два раза быстрее.

Обратить внимание на то, чтобы локоть не

сгибался во
время подъема
плеча вверх.



Рис. 19.



Рис. 20.

Упражнение 15

И.П. - 2 парал поз., ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1. - Thrust плечами вперед.

2. - Аналогично назад.

Движение исполнять без смещения грудной клетки.

Упражнение 16.

И.П. – Ноги во 2 поз., руки вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1. – Плечи вперед.

2. – Вверх.

3. – Назад.

То же повторить, начиная назад.

Упражнение 17.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки в V-положение внизу, ладони направлены вперед, кисть в положении jazz hand.

1. - Твист плечами, П. плечо вперед, Л. плечо назад, руки не меняют положения (рис. 23).

2. - Резко сменить положение плечей (П. плечо назад, Л. плечо вперед).

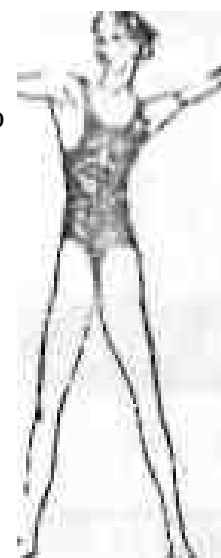


Рис.23

Упражнение 18.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки в V-положении впереди перед грудью (рис. 24).

Повторить упражнение 17.



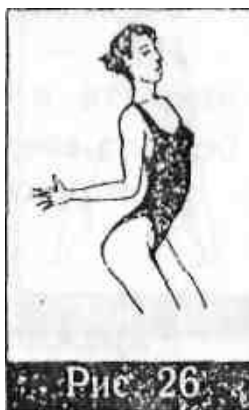
(рис. 24).

Упражнение 19.

И.П. — 2 парал. поз., ног, руки вдоль торса, ладони flex.

1. - Полукруг плечами из первой край ней точки в крайнюю заднюю точку.
2. - То же из крайней задней точки в переднюю.

Грудная клетка



Упражнение 20.

И.П. — 2 парал. поз., ног, руки во II поз., локти вытянуты, кисть flex.

1. - Смещение грудной клетки вправо.
2. - И.П.
3. - Аналогично влево.
4. - И.П.

Смещается только верх торса, пелвис остается неподвижным.

Упражнение 21.

И.П. - Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз. но локти согнуты, предплечья параллельны полу.

1. – Резкий рывок, локти назад за поясницу, грудная клетка вперед (рис. 26).
2. - Грудная клетка назад, ладони на груди, как бы помогая движению, придавливают грудную клетку назад (рис. 27).



Упражнение 22.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки в press-position (ладони на косточках бедер впереди).

Повторить упражнения 20 и 21 без помощи рук. Движение вперед-назад и из стороны в сторону.

Упражнение 23.



Рис. 28.

И.П. - См. упражнение 22.

1. - Грудная клетка вперед (рис. 28).

2. - И.П.

3. - Вправо (рис. 29).

4. - ИЛ.

5. - Назад.

6. - И.П.

7. - Влево.

8. - И.П.

То же повторить, начиная влево.

Пелвис

Упражнение 24.

И.П. - 2 парал. поз. ног, demi-plie руки в press-position

1 – 2. - Thrust вперед (рис. 30).

3-4 — И.П.

5-6 — Thrust назад

7-8 — И.П.

1-8 — Повторить из стороны в сторону.

Повторить без возвращения в центр: вперед-назад, из стороны сторону.

То же повторить на каждый счет.

При всех движениях колени должны оставаться неподвижными, они направлены точно вперед и находятся над стопами, колени согнуты, позвоночник расслаблен.

Рис.30

Упражнение 25.

Рис.29.



В

И.П. — См. упражнение 24.

1 — Thrust вперед.

2 — Центр.

3-4 — Вправо и центр (рис.32)

5-6 — Назад и центр.

7-8 — Влево и центр.

Рис.32.

Руки

Упражнение 26.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.

1 — Сократить запястье (flex), поднять ладонь вверх

2 — Опустить ладонь вниз.

3 — Круг кистью к себе.

4 — Круг от себя.

Упражнение 27.

И.П. — См. упражнение 26.

1 — Круг к себе правым предплечьем

2 — Левым.

3 — Правым предплечьем — круг от себя.

4 — Левым.

5-6 — Три круга предплечьями к себе.

7-8 — От себя.

Обратить внимание на то, чтобы локти оставались неподвижными и не меняли своего положения, находились на уровне плеч.

Упражнение 28 .

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1— Круг предплечьями к себе, поднимая их до уровня груди.

И - Повторить круг, поднимая руки над головой ладони вверх.

2 И — Аналогично от себя, опуская руки в И.П.

В слитном движении получается «восьмерка» (рис. 35, 36).



Рис. 35

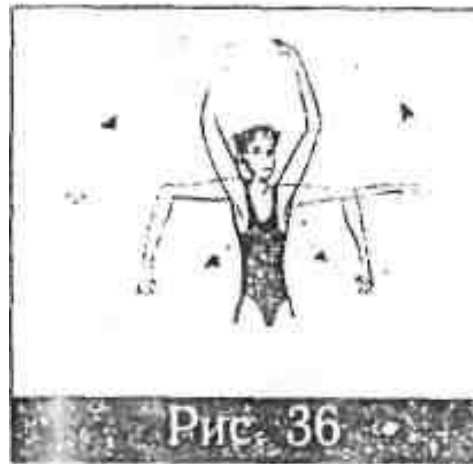


Рис. 36

Ноги

Упражнение 29.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене и поднята вперед на высоту 15-20°.

1-4 — Четыре круга правой стопой en dedans (рис. 37).

5-8 — En dehors.

1 — Сократить стопу (flex).

2 — Вытянуть стопу (point).

3-4 — Повторить flex и point.

5 — Вытянуть ногу на носок вперед.

6 — Закрывать в 1 парал. поз.

7-8 — Принять И.П. с Л.Н.



Рис.37

Упражнение 30.

И.П. — Тяжесть корпуса да Л.Н., П.Н. открыта в сторону в, положении attitude, бедро выворотно (рис. 38).

Повторить упражнение 29.

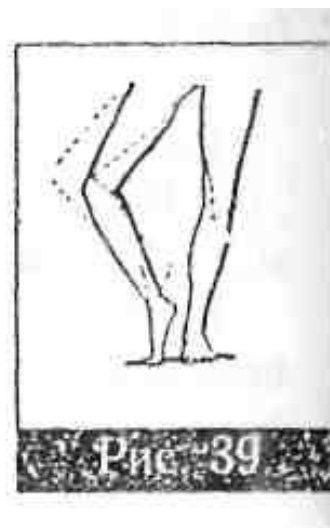


Рис.38

Рис.39

Упражнение 31.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

- 1 — Поднять пятку П.Н.(на полупальцах)
- 2 — Оторвать П.Н. от пола на 10°, натянуть стопу (рис.39).
- 3 — Вернуться в положение 1.
- 4 — ИЛ.

5-8 — Повторить с Л.Н.

- 1-4 — Два раза с П.Н. в два раза быстрее.
- 5-8 — Два раза с Л.Н. в два раза быстрее.
- 1-4 — Четыре раза с П.Н. в четыре раза быстрее.
- 5-8 — Четыре раза с Л.Н. в четыре раза быстрее.

Упражнение 32.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз.

- 1 — Demi-plie (рис. 40).
- 2 — Pile releve (рис. 41).
3. — Вытянуть колени.

- 4 — Опуститься на всю стопу.
- 5 — Полупальцы (рис. 4.2).
- 6 — Plie releve .
- 7 — Опустить стопу на пол
- 8 — Вытянуть колени.



Рис.40.

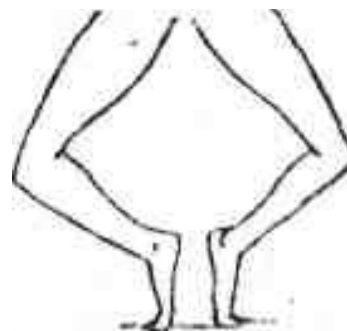


Рис.41.

Упражнение 33.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1. - Battement jete П.Н. вперед.
2. - Стопа flex
3. - Point.
4. - И.П.

Повторить «крестом» с П.Н. и с Л.Н. То же повторить по 1 аут-поз.

Партер

Упражнение 34.

И.П. - Frog-position.

- 1 - Наклон головы вперед.
- 2 - Назад.
- 3 - Вправо (рис. 44).
- 4 - Поворот вправо.
- 5 - Влево.
- 6 - Sundarī вперед (рис. 45).
- 7 - Повторить sundarī.



Рис.44



Рис.45

Упражнение 35.

И.П. — См. упражнение 34.

1-2 — Полукруг головой вправо (шея свободна, полукруг свингового характера, т.е. без напряжения и фиксации).

3-4 — То же влево.

Упражнение 36.

И.П. — См. упражнение 34.

1-2 — Круг плечами en dehors.

3-4 — Повторить.

5-6 — En dedans.

7-8 — Повторить.

Упражнение 37.

И.П. — Frog-position, П.Р. взять пятку П.Н.

1-2 — Открыть П.Н. с помощью руки в сторону

3-4 — Перевести с помощью руки вперед, в торсе спираль

5-6 — В сторону.

7 — Стопа flex.

8 — Point.

1 -4 — Отпустить руку, оставив ногу в предыдущем положении на высоте 45° или 90°.

5-8 — Закрыть ногу в И.П. и принять И.П. с Л.Н.

Повторить с Л.Н.

Упражнение 38.

И.П. — Frog-position, руки в «замке» на шее.

1-2 — Наклон вперед, округляя спину, коснуться головой стоп, локти поставить на пол

3-4 — Выпрямить спину диагонально вперед, голова поднята, взгляд направлен вперед.



Рис.49.

5-6 — Зафиксировать положение.

7-8 — И.П.

Упражнение 39.

И.П. — Первая поз. (ноги вытянуты вперед), ладони опираются на пол сзади корпуса на ширине плеч.

1 — Поднять плечи, вверх, одновременно стопы flex (рис. 49).

2 — ИЛ.

3-4 — Повторить 1-2.

5 — Поднять П. плечо вверх и flex П.стопой.

6 — И.П.

7-8 — Повторить Л. плечом, и Л. стопой

Упражнение 40.

ИЛ. — См. упражнение 39.

1 —Твист плечами (П. плечо вперед, Л. плечо назад).

2 — Смена направления.

3-4 — Повторить 1-2.

5-8 — Продолжить исполнение твиста, меняя направление на каждый счет, одновременно опускаясь на спину.

1-8 — Продолжить исполнение твиста, одновременно поднимаясь в И.Г

Упражнение 41.

ИЛ. — Лежать на спине.

1 — Grand battement П.Н.. вверх, взяться руками за щиколотку (рис. 50).

2-3-4 — Bounce.

5 — Согнуть колено и взяться руками за, пятку (рис, 51).

6-7-8 — Вытянуть колено и зафиксировать положение.

Так же с Л.Н.

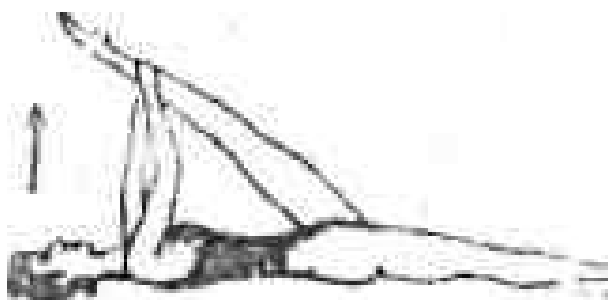


Рис.50.

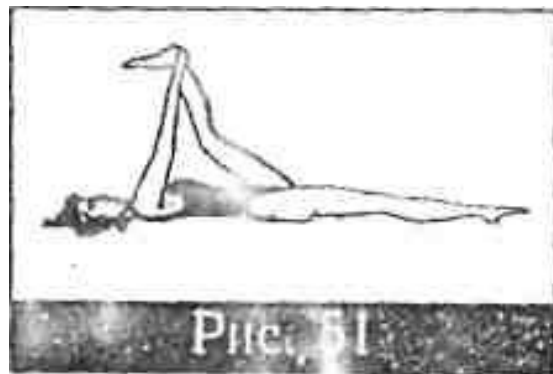
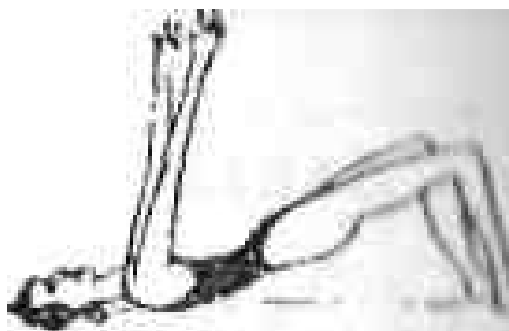


Рис.51.

Упражнение 42.



вверх (рис. 53) (руки фиксируют

И.П. — Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль торса.

1 — Поднять голову и руки вперед-вверх (рис. 52).

2 — И.П. — И.П.

3 — Поднять Пелвис вверх (рис.53.) руки фиксируют предыдущее положение. — Поднять пелвис предыдущее положение).

Рис.53.

4 — И.П.

5 — Поднять грудную клетку вверх (рис. 54).

6 — И.П.

7 — Поднять ноги вверх на 90°-

8 — И.П.

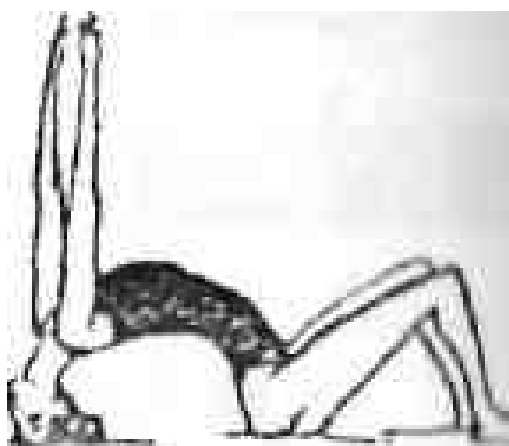


Рис.54.

Упражнение 43.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз. (рис. 55).



- 1 — Flex стоп.
- 2 — Point.
- 3-4 — Повторить.
- 5 — Поднять П.Н. немного над полом.
- 6 — И.П.
- 7-8 — Повторить с Л.Н. 5-6.

Рис.55

Упражнение 44.

И.П. — См. упражнение 43.

1-4 — Наклонить торс вперед, опора на локти.

5-8 — Зафиксировать положение.

1-4 — Наклонить торс ниже, опустить плечи на пол, руки раскрыть во II поз. (рис. 56). '

5-8 — Зафиксировать положение.

1-4 — Опустить на пол грудь.

5-8. - фиксировать положение.

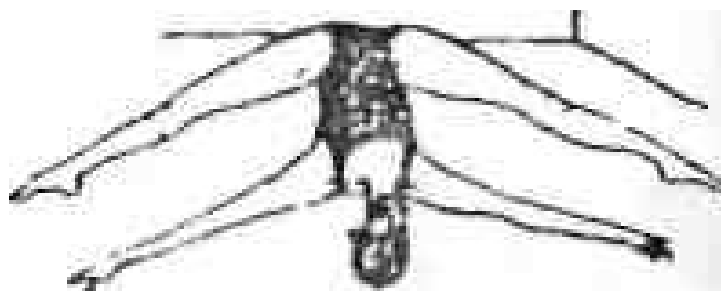


Рис.56.

Упражнение 45.

И.П. – вторая поз. Ног, вторая поз. рук

1 – 4 - Наклон вправо, Л.Р. в III поз.перед торсом (рис. 57).

5-8 – Зафиксировать положение

1 – 8 - Повторить влево.

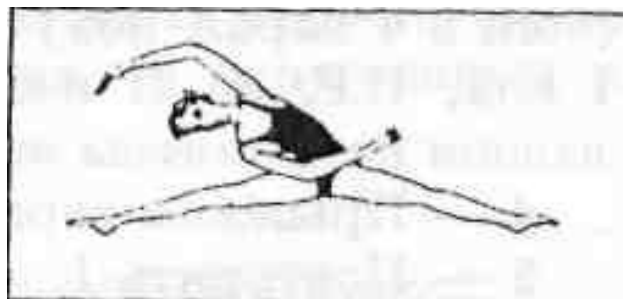


Рис. 57.

Кросс. Передвижение в пространстве

Все упражнения выполняются из точки 4 в точку 8 с П.Н. и из точки 6 в точку 2 с Л. Н.

Упражнение 46.

И.П. — I парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса.

1. - Flat step П.Н. вперед.

И. - Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) (рис. 58).

2 И — Повторить Л.Н.

Обратить внимание на строго параллельное держание стоп и коленей. Сохранить неизменной глубину приседания.

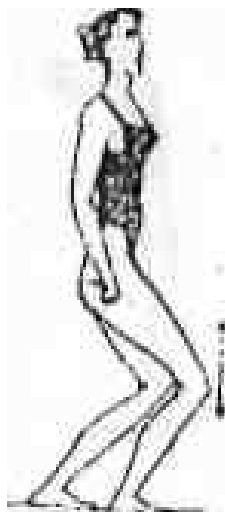


Рис. 58.

Упражнение 47.

И.П. — См. упражнение 46.

Координация flat step и головы.

а) наклон головы вперед-назад на каждые два шага.

б) наклон головы вправо-влево на каждые два шага.

Упражнение 48.

Координация flat step с плечами:

а) с подъемом плеч вверх на каждый шаг,

б) с thrust вперед-назад на два шага.

Упражнение 49.

Координация flat step с thrust грудной клеткой вперед (руки в jerk-position). Thrust выполняется на каждый шаг.

Упражнение 50.

Координация flat step с движением пелвиса:



а) вперед-назад на каждый шаг,

б) вправо-влево на два шага.

Упражнение 51.

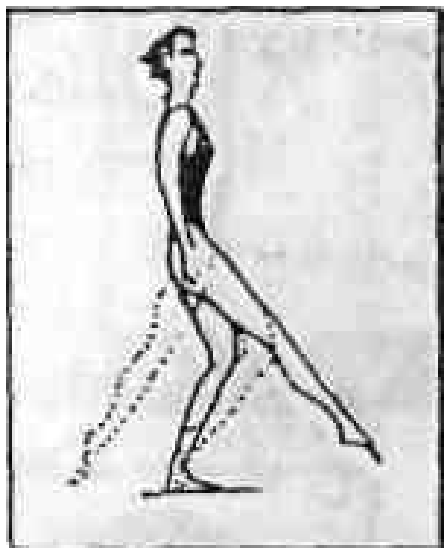
И.П. — См. упражнение 46.

И — Удар подушечкой Л. стопы перед П. стопой.

1 — Шаг на всю стопу Л.Н. с продвижением вперед.

И 2 — Повторить с П.Н. (рис. 59).

Упражнение 52.



И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед.

Рис. 59.

2 — Сгибая П. колено, одновременно через параллельное со-де-риед (Л.Н., сгибаясь в колене, проходит около щиколотки П.Н.), провести Л.Н. вперед, а носком в пол.

И — Вытянуть колени.

3 И — Повторить 2 И в обратном порядке, поставить Л.Н. сзади на носок (рис. 60).

4 — Повторить 2.

Рис.60.

И — Шаг Л.Н. с продвижением

вперед. Повторить комбинацию П.Н.

Упражнение 53.

На середине зала

И.П.— 1 паралл. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — Сгибание коленей.

1 — Вытягивание коленей.

Это движение (bounce) напоминает движение пружины

Упражнение 54.

И.П.— См. упражнение 53.

И — Небольшое сгибание коленей.

1 — Одновременно с шагом П.Н. вправо колени вытягиваются.

И — Сгибание коленей.

2 — Приставной шаг Л.Н. к П. П в И. П. и вытягивание коленей.

И 3-4 — Повторить влево.

Повторить вперед-назад. Соединить шаги из стороны в сторону и вперед-назад.

Упражнение 55.

И.П. — См. упражнение 53.

И 1— Повторить И 1 упражнения 53.

И — Согнуть колени и шаг Л.Н. накрест перед П.Н. вытянуть колени.

2 - Шаг П.Н. вправо, сгибая колени.

И — Приставной шаг Л.Н., вытягивая колени.

3 - 4 — Повторить влево.

Скоординировать с руками

И — Скрестить руки перед грудью, ладони около плеч, локти опущены вниз.

Г — Открыть руки в сторону.

И — Скрестить перед грудью.

2 — Открыть в сторону.

И — Скрестить перед грудью (рис. 61).



Рис.61.

Упражнение 56.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Прыжком поставить ноги во 2 парал. поз. (pas echarpe),. одновременно раскрыть руки во II поз., локти вытянуть.

2 — Прыжком вернуться в И.П.

3 — Прыжком выпад вперед на П.Н., (ноги в 4 парал. поз.) одновременно Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз., локти вытянуты, ладони направлены вниз.

4 — Прыжком вернуться в И.П.

5 — Повторить 1.

6 — И.П.

7 — Повторить 3, но с Л.Н. вперед, П.Р. - в I поз., Л.Р. во II поз.

8 — И.П.

Урок 2

Задачи урока:

а) развитие подвижности позвоночника;

б) взаимосвязь дыхания движения;

в) округленный и вытянутый позвоночник.

Разогрев у станка

Упражнение 1.

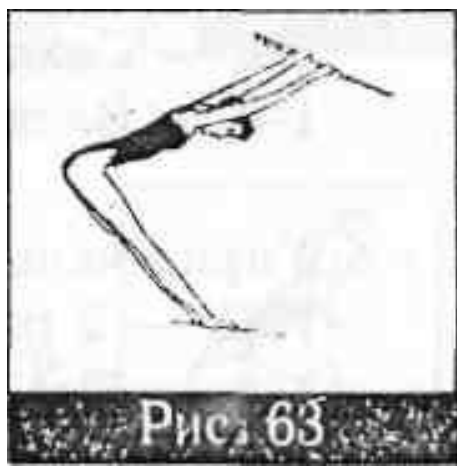


Рис. 63

И.П. — Лицом к станку, положение *Nat back*, ноги во 2 парал. поз.

1-2 — *Contraction* (рис. 63).

3-4 — *Release*.

5-8 — Повторить.

Следить за тем, чтобы изгиб происходил в поясничной области.

Рис.63.

Упражнение 2.

И.П. — См. упражнение 1.

1-2 — *Contraction*.

3-4 — Сохраняя положение, поднять торс над станком под углом 120° .

5-6 — Продолжать подъем торса вверх, принять положение *high release*, голова запрокинута назад, плечи перегибаются назад, руки в V-положенииверху (рис.64).

7-8 — Наклоняя торс вперед, вернуться в И.П.



Рис.64

Упражнение 3.

И.П. — Отойти от станка на расстояние вытянутых рук, корпус, сохраняя прямую линию с ногами, наклонен под углом $30-40^\circ$, ноги во 2 парал. поз.

1 — Согнуть П. колено, одновременно *release*.

И — Выпрямить колено и *contraction*.

2 — Повторить с Л.Н.

Упражнение 4.

Повторить упражнение 5 урока 1, исполняя на 16 счетов.

Упражнение 5.

И.П. — Лицом к станку, ноги во 2 парал. поз.

1 — *Release* с *demi-plie*.

2-3 — Углубить *plie*, пятки отрываются от пола.

4 — Вытянуть колени, торс в положении *flat back*, оттянуться от станка на вытянутых руках, стопы ставятся на пол

5-7 — *Body roll* («волна»), начиная из *grand plie*, постепенное выпрямление всего тела до положения на полупальцах (рис. 65).

8 — И.П.

Повторить упражнение по 1 аут-поз. ног.



Рис. 65

Рис. 65

Упражнения на середине

Упражнение 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 — Начиная от головы, спиральное закручивание торса вперед вниз до точки расположения 7 позвонка (roll down) (рис. 66).

5-8 — Bounce, в этом положении на каждый счет.

1-4. — Углубить roll down до точки 14-15 позвонка (рис. 67).

5-8 — Повторить bounce.

1-4 — Углубить roll down до максимального наклона вниз, грудь касается коленей, руки свободны (рис. 68).

5-8 — Повторить bounce.

1-16 — Roll up.

Рис.66

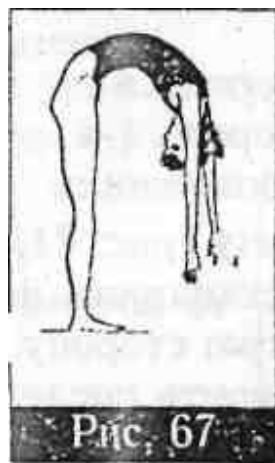
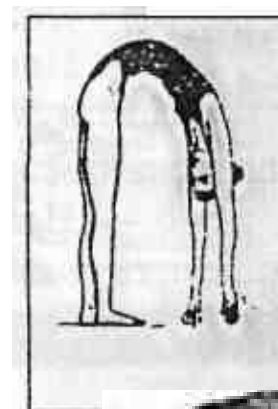


Рис.68



Упражнение 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-8 — Roll down, руш касаются пола.

1-4 — Demi-plie (рис. 69).

5-8 — Вытянуть колени.

1-8 — Roll up.

1-4 — Подняться на полупальцы.

5 — Опуститься на всю стопу.

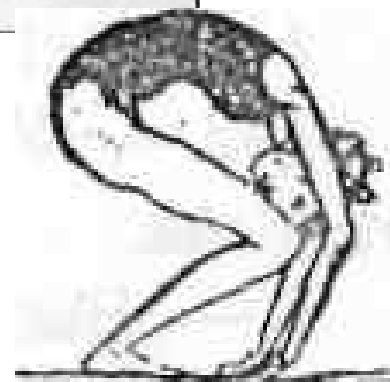


Рис.69.

6 — Перевести стопы в 1 аут-поз. 7-8 — Пауза.

1-24 — Повторить по 1 аут-поз., на счет 6 перевести стопы во 2 парал. поз.

1-24 — Повторить по 2 парал. поз. ног, на счет 6 перевести во 2 аут-поз.

1-24 — Повторить по 2 аут-поз., на счет 6 через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Упражнение 8.

И.П.— 1 аут-поз.,' руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 — Наклонить торс влево, одновременно отвести бедра и ноги вправо, П.Р. в III поз., Л. Р. в подготовительном положении (рис. 70).

5-8 — I П.

1-3 — Повторить в др; гую сторону.

1-4 — Повторить 1-4, руки диагонально, П.Р. в V-положении вверх, Л.Р. в V-положении вниз (рис. 71).

5-8 — Не останавливаясь, в центре ис-полнить в другую сторону.



Рис. 70

Рис.70



Рис. 71

1-3 — Повторить последние 8 счетов.

Упражнение 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти выпрямлены, ладони вниз.

1-4 — Спираль торса вправо

5-8 — Повторить влево.

1-4 — Повторить вправо.

5-8 — Сохраняя спираль, arch торса.

Рис.71

1-8 — Влево.

Упражнение 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1-4 — Flat back вперед (рис. 12).

5-8 — Demi-plie.

1-4 — Вытянуть колени, сохраняя положение flat

5-8 — Low back (рис. 74).

7-8 — Flu I back.

1 — Drop торса вперед.

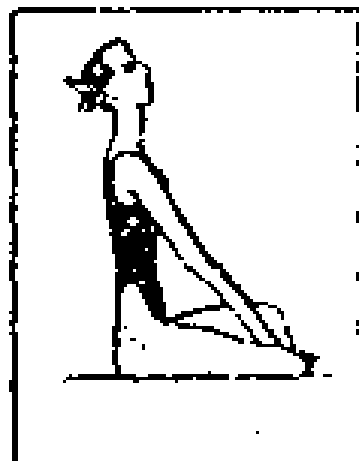
2 — Flat back.

3-4 — Повторить 1-2.

5 — Drop торса вниз (рис. 9) .

6-8 — Roll up.

Обратить внимание на то, чтобы движение позвоночника всегда начиналось в пояснице; расслабление, напряжение и



bach..

Рис.74.

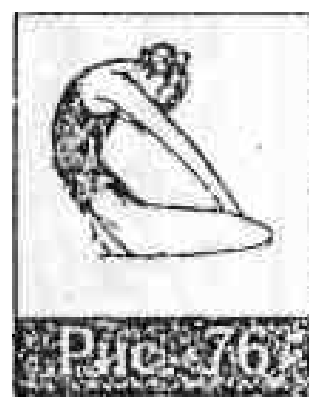


Рис. 76

округление позвоночника начинается в крестцовом отделе. Не исполнять движения, начиная от плеч или головы.

Партер

Упражнение 11.

И.П. — Frog-position, руки, вытянутые в локтях, лежат на коленях.

1-4 — Выдох — округлить спину, голова слегка наклоняется вперед (рис. 76).

5-8 — Вдох — спина выпрямляется в вертикальное положение.

Рис.76

Установить взаимосвязь между дыханием и движением позвоночника. Движение всегда начинается из пояснично-крестцового отдела как при округлении, так и при выпрямлении, последней в движение приходит голова, являясь как бы "последним" позвонком.

Недопустимо начинать округление, а в дальнейшем и contraction с движения головы.

Упражнение 12.

И.П. — Frog-position, руки во II поз.

1-4 — Четыре bounce торсом вперед, сохраняя прямую линию, голова на одной оси с позвоночником, руки на одной прямой с плечами (рис. 77).

5 — Расслабить торс, drop вперед, руками взять стопы, голова касается пяток (рис.78).

6-7 — Сохраняя максимальный наклон, выпрямить спину диагонально вперед (рис. 79).

8 — И.П.

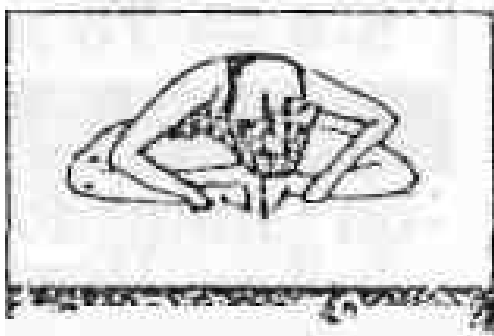


Рис.78.



Рис.77.

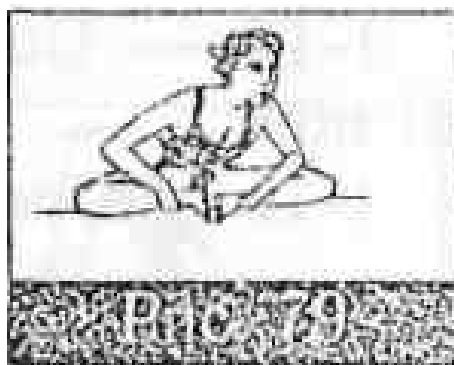


Рис.79

При всех bounce-наклонах необходимо следить за вертикальным положением спины, голова продолжает линию торса и не наклоняется вперед или назад.

При отклонении назад необходимо точно сидеть на двух косточках таза, торс вытянут, голова на одной оси с позвоночником.

Упражнение 13.

И.П. — См. упражнение 12.

1-4 — Сохраняя вытянутое положение спины, отклониться диагонально назад (рис. 80).

5-8 — И.П.

1-4 — Повторить 1-4.

5-6 — Вытянуть ноги и поднять их в воздух

7-8 — И.П.

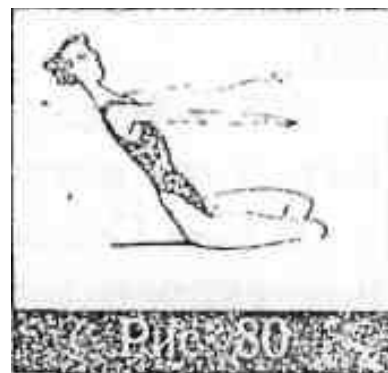


Рис.80.

Упражнение 14.

И.П. — См. упражнение 11.

1-4 — Battement developpe П.Н. вперед, нога выворотна (рис. 81). .

5 — Flex стопы.

6 — Point.

7-8 — Закрывать ногу в И.П.

1-8 — Повторить с Л.Н.

1-8 — Исполнить developpe в сторону П.Н.

1-8 — То же с Л.Н.

При открытии ноги в воздух торс должен оставаться неподвижным и в строго вертикальном положении, недопустимо отклонение от ноги или округление спины. Высота подъема зависит от возможностей учащихся.



Рис.81.

Упражнение 15.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.

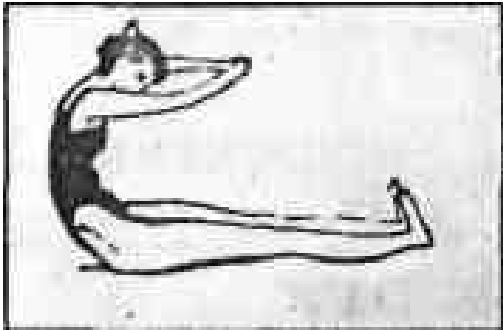
1-4 — Bounce торсом вперед

5 — Расслабить торс и наклониться максимально вперед, руками взять щиколотки ног.

6-7 — Выпрямить торс диагонально вперед, держась руками за щиколотки.

8 — И.П.

Упражнение 16.



И.П. — См. упражнение 15.

1 — Flex стоп (пятки отрываются от пола).

2 — Point.

3 — Flex стоп, одновременно — выдох и contraction (рис. 83).

4 — И.П.

Рис. 83.

Упражнение 17.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1-4 — Лечь на спину, поочередно опуская позвонок за позвонок, последняя — голова (рис. 84)

5-8 — Вернуться в И.П., исполнив подъем, начиная с головы.

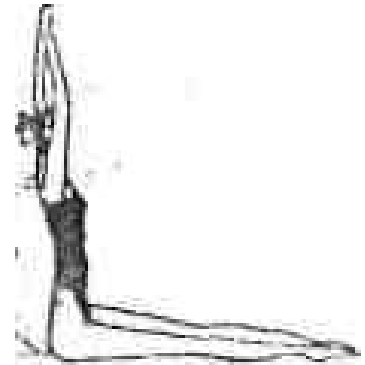


Рис.84

Упражнение 18.

И.П. — Лежать на спине, Л.Н. согнуть в колене, стопа на полу. Руки в "замке" на шее.

1 — Grand battement П.Н. вперед-вверх (рис. 85).

2 — И.П.

3-4 — Повторить 1-2.

5 — Повторить grand battement, одновременно поднимая пелвис вверх.

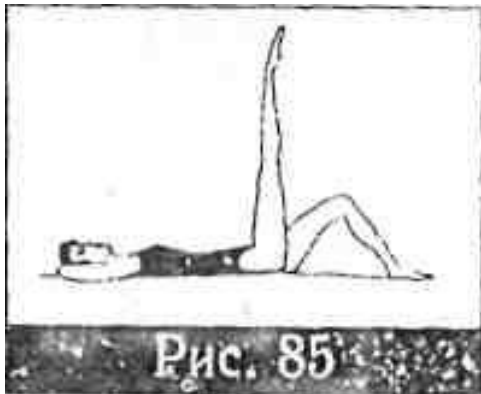


Рис. 85



Рис. 86

Рис.85.

Рис.86.

6 — И.П.

7-8 — Повторить 5-6.

1 — Повторить grand battement, поднимая пелвис и голову, локти касаются колена (рис. 86).

2 — И.П.

3-6 — Повторить предыдущие 2 счета два раза.

7-8 — Принять И.П. с Л 1. 1-16 — Повторить с Л.Н.

Упражнение 19.

И.П.— Вторая поз. ног, вторая поз. рук.

1-2 — Выдох и contraction в центр (рис. 87).

3-4 — Вдох и возврат в И.П.

5-8 — Повторить 1-4.

1-2 — Повторить 1-2 предыдущего такта.

3 — Наклон торса вперед в пояснице, сохраняя contraction.

4-8 — Bounce торса, головой коснуться пола.

1-4 — Release диагонально вперед.

5-8 — И.П.

1-6 — Bounce торса в положении flat back (рис. 56).

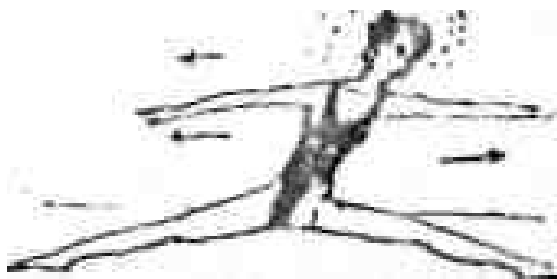
7 — Выдох и contraction.

8 — И.П.

Повторить упражнение стопы flex.

Упражнение 20.

И.П. — См. упражнение 19.



3-4 — И.П.

1-2 — Сохраняя прямую линию торса, сдвинуть его вправо (потянуться за П.Р.) (рис. 88).



Рис.88

5-8 — То же влево.

1-2 — Повторить вправо.

3-4 — Повторить влево.

5-8 — Повторить вправо и влево на каждый счет.

И — Поднять руки в III поз.

1-16 — Повторить предыдущие движения с руками в III поз.

1-16 — Повторить с flex стоп.

Упражнение 21.

И.П — Ноги во второй поз., руки во II поз.

1-4 — Выдох low back, руки закрываются и скрещиваются перед грудью (рис. 89).

5-8 — Вдох, вернуться в И.П. и наклонить торс вперед насколько возможно.

1-4 — Сохранить предыдущее положение, стараясь грудью коснуться пола.

5-8 — И.П.

Упражнение 22.

И.П. - Стоя на коленях, пелвис опущен на пятки, руки свободно опущены вдоль торса.

1 - 2 - Contraction пелвиса, уровень не меняется.

3 - 4 — Следуя за пелвисом, торс поднимается в вертикальное положение (release), руки во второй поз.

5 - 6 - Опустить пелвис на пятки.

7 - 8 — Пауза.

Упражнение 23.

И.П. — Стоять на четвереньках.

1-4 — Округлить спину, голова опускается вниз contraction (рис. 91).

5-8 — Прогнуть спину, голова поднимается вверх, release.

Следить за тем, чтобы изгиб начинался в пояснице, последней завершает движение голова.

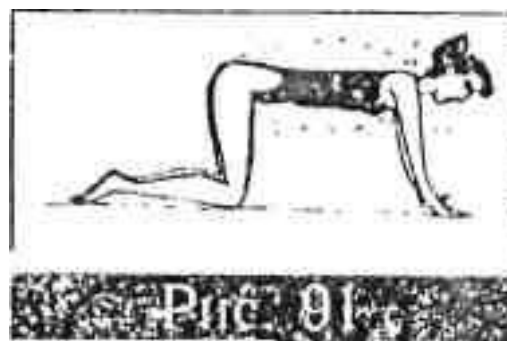


Рис.91.

Упражнение 24.

И.П. — Стоять на четвереньках, стопа flex, опора на подушечки стоп и ладони.

1 — Выпрямить колени, сохранив опору на руки, стопы ставятся на пол во второй парал. поз., спина сохраняет прямое положение (положение jack Knife) (рис.92).

2 — Вернуться в И.П.

3-4 — Повторить 1-2.

5 — Повторить 1.

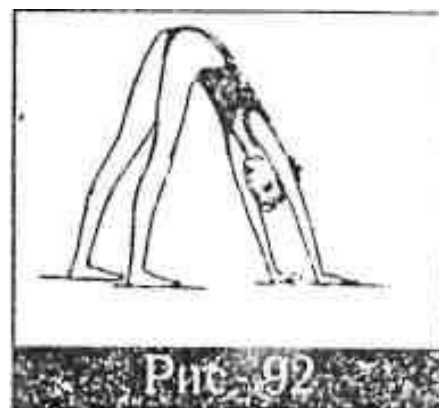


Рис.92.

6-8 — Переставляя руки по полу, подвести их к ногам и обхватить щиколотки, грудь касается коленей.

1-4 — Зафиксировать положение .

5-8 — Roll up.

Упражнения на середине

Упражнение 25.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1-2 — Demi-plie, руки в I поз. (рис. 93).

3 — Plie releve.

4 — Вытянуть колени, остаться на полупальцах, руки в II поз.

5-6 — Раскрыть руки во II поз.

7 — Опуститься на всю стопу.

8 — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1-8 — Повторить по 1 аут-поз., на 7-8 перевести стопы во 2 парал. поз.

1-8 — Повторить по 2 парал. поз.

1-8 — Повторить по 2 аут-поз.



Рис.94.

Упражнение 26.

И.П. — См. упражнение 25.

1 — Battement tendu вперед П.Н.

2 — Demi-plie по 4 парал. поз. (рис. 94).

3 — Вернуться в положение 1.

4 — Закрыть в И.П. П.Н.

5-8 — Повторить в сторону П.Н.

1-8 — Повторить назад и в сторону П.Н.

1-16 — Повторить "крестом" с Л.Н.

1-32 — Повторить с П. и Л. ноги, но на счет "три" исполнить battement jete, повторить в сторону и назад.

1-32 — Повторить по 1 аут-поз.

Упражнение 27.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1-4 — Grand plie, руки во II поз. (рис. 95).

5 — Сохраняя положение, перевести стопы во 2 парал. поз., (рис. 96), руки, сгибаясь в локтях, закрываются вовнутрь,



Рис.95.

ладони около груди (положение А)

6 — Вытянуть колени, торс в положение flat back, руки в III поз.

7-8 — Поднять торс в И.П. и подняться на полупальцы.

И — И.П.

Упражнение 28

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 - Поднять П.Н. вперед в положение attitude (рис 97).

2 — Закрыть бедро, колено направлено влево, голень параллельно полу.

3 — Положение 1.

4 —И.П.

5-8 — Повторить с Л.Н.

1-8 — Повторить с П. и Л. ноги, одновременно с закрытием demi-plie на опорной ноге. Все повторить по 1 аут-поз., attitude исполнить в сторону.

Упражнение 29

И.П. — 1 аут поз. ног руки во II поз.

1 — Поднять пятку Л.Н.

2 — Вытягивая носок, слегка приподнять ногу, колено согнуто (рис. 39)

3-4 — Вернуть в И.П. в обратном порядке через полупальцы.

5-8 — То же повторить с Л.Н.

1-4 — Повторить с П.Н. два раза.

5-8 — Так же с Л.Н.

1-4 — Повторить с П.Н. четыре раза на каждый счет.

5-8 — Так же с Л.Н.

КРОСС. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Упражнение 30.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Battement tendu П.Н. вперед.

2 — Перенос тяжести корпуса с Л.Н. на П.Н., колени вытянуты, Л.Н. остается сзади на носке.

3 — Passe par terre Л.Н. вперед на носок.

4 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н.



Рис.96.



Рис.97.

Шаг выполняется через скольжение всей стопой по полу, а затем носок вытягивается.

Упражнение 31

И.П. — См. упражнение 30.

Повторить упражнение 30, но перед переносом тяжести корпуса исполнить небольшой шаг вперед, т.е. один временно с переносом небольшой удлиняющий шаг.

Упражнение 32.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Из т.4 в т.8 с П.Н.

Исполнить шаг с носка с оппозиционным движением рук. Шаг с П.Н., Л.Р.

приподнимается в I пониженную поз. и наоборот.

Упражнение 33.

Повторить упражнение 32, но шаги выполняются demi-plie,

руки поднимаются в I поз.

Упражнение 34.

И.П. — См. упражнение 32.

1 — Шаг на demi-plie П.Н. вперед, одновременно твист торса вправо (Л.Н. вперед), Л.Р. вперед в I поз., П.Р. немного отводится назад, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади вытянута (рис. 98).

2 — Так же Л.Н вперед, твист торса влево.

Упражнение 35

И.П. — См. упражнение 32. Триплет.

1 — Tombe П.Н. вперед, (Л.Н. сзади вытянута).

И — Шаг Л.Н. вперед на полупальцах, колено вытягивается.

2 — Так же шаг П.Н. вперед.

3 — Tombe Л.Н.

И — Шаг на полупальцах П.Н. вперед и т.д. Руки двигаются оппозиционно.

Упражнение 36.

И.П. — См. упражнение 32.

Повторить упражнение 35, но исполнить с движением рук, которые двигаются оппозиционно, П.Н. — Л.Р. и наоборот. При шаге tombe рука поднимается до уровня I поз., при шагах на полупальцах руки свободно раскачиваются вперед-назад вдоль торса, не поднимаясь вверх и не фиксируя положение.

Упражнение 37

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении

1-7 — Семь saute.



8 — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1-7 — Семь saute.

8 — Перевести стопы во 2 парал. поз.

1-7 — Семь saute.

8 — Перевести стопы в 2 аут-поз.

1-7 — Семь saute.

8 — И.П.

Упражнение 38. Расслабление.

И.П. — 2 парал. поз. ног.

1-4 — Подняться на полупальцы, руки в III поз. Торс подтянут.

5 — Резко расслабить корпус, уронить вперед- вниз, одновременно demi-plie.

6-7 — Зафиксировать положение.

8 — И.П.

УРОК 3

Задачи урока:

а) соединение изолированных движений в комбинации,

б) координация рук,

в) трехшаговые повороты.

РАЗОГРЕВ У СТАНКА

Упражнение 1.

И.П. — Лицом к станку, flat back, ноги во 2 парал. поз.

1-4 — Четыре bounce торсом ниже 90° .

5-7 — Body roll, начать с grand pile, затем поочередное выпрямление ноги торса до подъема на полупальцы (рис. 65).

8 —И.П.

Упражнение 2.

И.П. — Спinoй к станку, ноги во 2 парал. доз.

1-4 — Roll down.

5-8 —Body roll. Подъем вверх в следующем порядке: голова, плечи, грудь (рис. 99).

Упражнение 3.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног, П.Н. открыта вперед на носок.

1-3 — Arch торса (рис. 100).

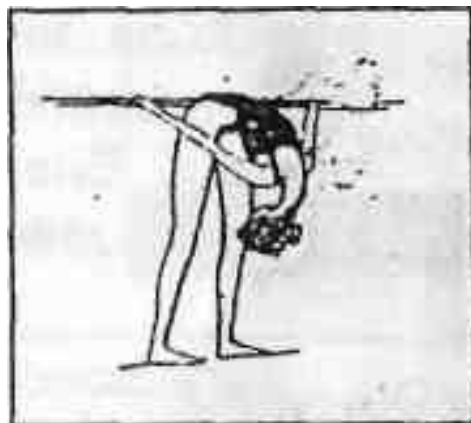


Рис.99.

4 — *Passe par terra*, П.Н. назад на носок, торс в нейтральное положение.

5-8 — Согнуть Л.Н., П.Н. прямая скользит по полу назад (растяжка) (рис. 101).

1-4 — Вытянуть Л. колено, одновременно П.Н. поднять на 90° назад.

5-8 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.

7-8 — *Battement tendu* Л.Н. вперед.

1-16 — Повторить с Л.Н.



Рис.100.

Изоляция

Голова

Упражнение 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. .

1 — Наклон вперед.

2 — Перевести вправо.

3 — Назад.

4 — Влево.

5 — Вперед.

6 — Влево.

7 — Назад.

8 — Вправо.

И — Центр, ИП.

Обратить внимание на точное направление во время перехода из точки в точку, голова должна находиться в положениях, которые были изучены на предыдущих уроках.

Возможно на первом этапе изучения исполнение каждого движения на два счета.

Упражнение 10.

И.П. — 2 парал поз. ног, руки подняты над головой, ладонь в ладонь, локти согнуты.

1 — *Sunsaṅi* вправо (рис. 109).

2 — Центр.

3 — *Sundari* -лево.

4 — Центр.

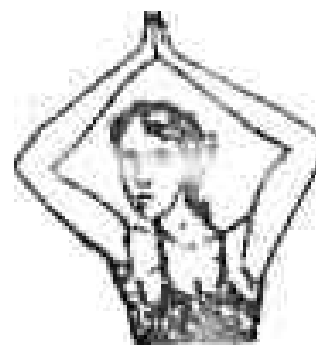


Рис.109

5-8 — Повторить вперед- центр, назад- центр.

При исполнении *sundari* должны смещаться только шейные позвонки, голова сохраняет нейтральное положение и не наклоняется.

Упражнение 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Свинговые полукруги головок вправо и влево, подбородок касается груди (рис. 110).

Упражнение 12.

И.П. — См. упражнение 11.

Быстрое покачивание головой из стороны в сторону, шея расслаблена, амплитуда наклона небольшая.

Плечи

Упражнение 13.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, локти вытянуты, кисть flex.

1 — П. плечо вверх.

2 — Так же Л. плечо.

3 — Опустить вниз П. плечо.

4 — Так же Л. плечо. Повторить в два раза быстрее.

Упражнение 14.

И.П. — См. упражнение 13.

1-2 — Полукруг плечами из передней крайней точки и заднюю крайнюю.

3-4 — Полукруг плечами из задней крайней точки в переднюю крайнюю.

5-8 — Исполнить в два раза быстрее.

Упражнение 15.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в V-положении вниз; кисть — jazz hand.

1-4 — Четыре твиста плечами (П. плечо вперед, Л. плечо назад).

5-8 — Продолжать твист, смена направления на каждый счет, поднимая руки перед собой в V-положении впереди (рис. 111).

1-4 — Продолжить твист, сохраняя V-положение впереди.

5-8 — Продолжить твист, опуская руки в И.П.

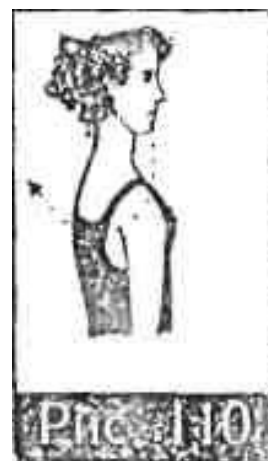


Рис.110



Рис.111

Рис.111

Упражнение 16.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — П. плечом полукруг вперед через верхнюю точку.

2 — Так же Л. плечом.

3 — П. плечом полукруг вперед-назад через верхнюю точку.

4 — Так же Л. плечом.

5 — П. плечо повторяет 1, одновременно небольшой drop торса вперед и П.Н., сгибаясь в колене, поднимается на полупальцы (рис. 112).

6 — Так же с Л. плеча и Л.Н., колени соприкасаются, стопы в ин-поз.

7 — П. плечо повторяет 3, одновременно нога возвращается в И.П., корпус чуть прогибается назад, двигаясь за плечом.

8 — Так же с Л. плечом.

Грудная клетка

Упражнение 17.

И.П. — Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз., локти вытянуты, кисть flex.

1 — Thrust вправо.

2 — Влево.

3-4 — Повторить.

5-8 — Повторить thrust, постепенно опуская руки вниз.

Упражнение 18.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью, ладонь направлена вниз. Колени слегка согнуты.

1 — Резкий рывок локтями назад, грудная клетка вперед, пелвис назад (рис. 113).

2 — Оппозиционное движение: руки вытягиваются вперед, грудная назад, пелвис вперед (рис.114).

2-4 — Повторить 1-2.

5-8 — Повторить в два раза быстрее.

Упражнение 19.

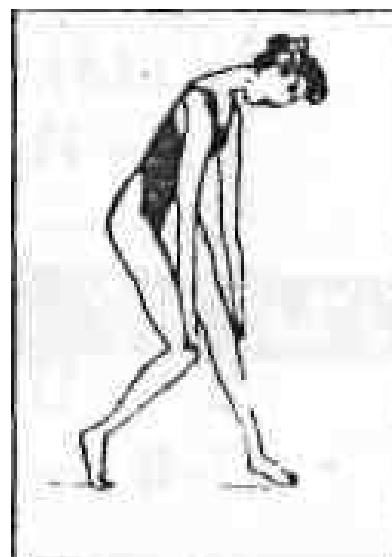


Рис.112



И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Сделать глубокий вдох, поднимая грудную клетку вверх.

2 — Выдох — опустить вниз. Повторить в два раза быстрее, не помогая дыханием.

Рис.113.

Руки

Упражнение 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Поднять ладони к груди, локти наружу (А) (рис. 115).

2 — Опустить локти вниз, ладони около плеч (Б) на небольшом расстоянии.

3 — Вытянуть руки вверх (В) (рис. 116).

4 — Провести в сторону (II поз.).

5-8 — Повторить.

Это упражнение — основа для упражнений на координацию рук,

поэтому описание этого перехода будет употребляться в следующей

аббревиатуре: А-Б-В-2-поз.

Упражнение 21.

И.П. — См. упражнение 20.

Повторить упражнение 20 в обратном порядке: 1- В,

Б, 3-А, 4-II поз.

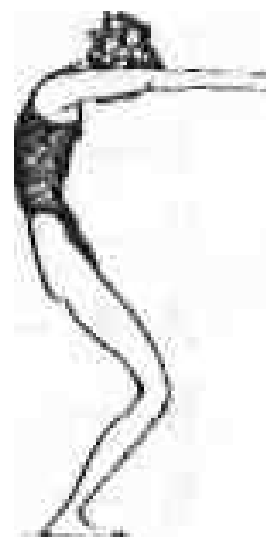


Рис.114



2-

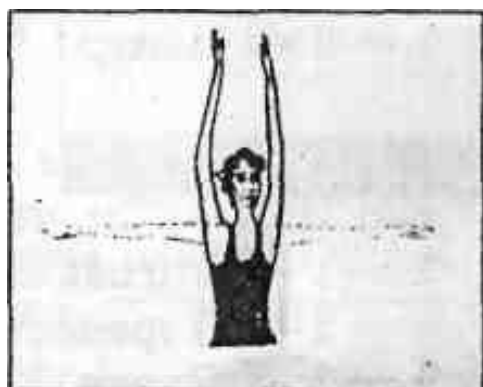


Рис.116.

Рис.115.

Упражнение 22.

И.П. — См. упражнение 20.

1 — П.Р.-А.

2 — ЛР.-А.

3 — П.Р.-Б (Л.Р. сохраняет положение).

4 — Л.Р.-Б.

5 — ПР.-В (Л.Р. сохраняет положение).

6 — Л.Р.-В.

7 — П.Р.-И поз.

8 — ЛР.-И поз.

Пелвис

Упражнение 23.

И.П. — 2 парал. поз. ног, demi-plie. Руки во второй позиции, согнуты, предплечья параллельны полу, кисть jazz hand.

1 — Пелвис thrust вперед .

2 — Центр.

3 —Назад

4 — Центр.

5 — Вправо.

6 — Центр.

7 — Влево.

8 — Центр.

Упражнение 24.

И.П. - См. упражнение 23.

1 — Thrust вперед.

2 — Перевести с акцентом вправо.

3 — Назад.

4 — Влево.

5-8 —Повторить, начиная влево.

Перевод осуществляется приемом thrust, резко фиксируя каждое положение.

Упражнение 25.

И.П. — П.Н. стоит на полупальцах около Л.Н., тяжесть корпуса на Л.Н., руки в «замке» на шее.

1 — Подъем П. бедра вверх (hip lift)

2 — И.П.

3-4 — Повторить.

5-7 — Повторить в два раза быстрее.

8 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н.

1-8 — Повторить с Л.Н.

Упражнение 26.

И.П. — См. упражнение 23.

1 — Thrust пелвиса вперед.

И-2-И — Движение свободным, ненапряженным пелвисом назад- вперед- назад.

3 — Вновь акцентированное движение пелвисом вперед.

Так же повторить, исполняя акцент назад.

Так же повторить с акцентом вправо.

Так же повторить с акцентом влево.

Акцентированное движение выполняется на 1 счет, свободное раскачивание выполняется в два раза быстрее.

Ноги

Упражнение 27.

И.П. — 1 парал. лоз. ног, руки во II поз.

1— П.Н. battement tendu вперед.

2— И.П.

3-4 — Повторить.

5 — Battement tendu jete вперед на 45°

6 — Flex стопы.

7 — Point.

8 — И. П.

Упражнение исполнить с двух ног "крестом". Повторить упражнение выворотной ногой, начиная из 1 аут-поз.

Упражнение 28.

И.П. — 1 аут-поз. ког, руки во II поз.

1 — П.Н. passe (выворотно).

2 — И.П.

3 — Passe П.Н. (рис. 119).

4 — Закрывать колено в ин-поз. и поставить П. стопу параллельно Л. стопе:

5 — Passe П.Н. в ин-поз. (колено влево).

6 — Открыть в аут-поз. (положение 4).

7 — И.П.

8 — Пауза.

Повторить с Л.Н.

Примечание. Положение "у колена" возможно в нескольких вариантах. Во всех случаях носок "рабочей" ноги находится у колена опорной. В дальнейшем будет употребляться термин passe с указанием положения бедра.



Рис.119.

Вариант 1 — «Выворотное положение». Бедро открыто в сторону, пальцы «рабочей» ноги касаются опорной ноги под коленом.

Вариант 2 — «Параллельное положение». Бедро невыворотно, колено направлено вперед, пальцы «рабочей» ноги сбоку от коленной чашечки.

Вариант 3 — «Закрытое положение». Бедро закрывается перед корпусом, пальцы «рабочей» ноги впереди перед коленом.

Упражнение 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Battement tendu jete П.Н. вперед на 45°-

2 — Demi-plié на Л.Н., одновременно колено, и стопа П.Н.— flex, руки сгибаются в локтях, предплечье параллельно полу.

3 — Вернуться в положение 1.

4 — И.П.

5-8 — Повторить Л.К.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.



Рис.120.

1-8 — Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону (рис. 120).

1-16 — Повторить назад и в сторону с П.Н. и Л.Н.

Упражнение 30.

И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.К., Л.Н.

сзади на полупальцах, оба колена немного согнуты, руки во II поз.

1-2 — Два bounce коленей.

3 — Kick Л.Н. вперед (рис. 121).

4 — И.П.

Так же с Л.Н.

Так же с П.Н. и Л.Н. в сторону (при исполнении в сторону стопы и колени разворачиваются в 4 аут-поз.).

Упражнение 31.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в «замке» на шее.

1-8 — С demi-plié наклон корпуса вперед, спина округляется, локти переводятся вперед и соприкасаются (рис. 122).

1-4 — Не вытягивая коленей, перевести торс в положение flat back, локти открываются в сторону.



Рис.121.



5-6 — Вытянуть колени.

Рис.122.

7-8 — Поднять торс в И.П.

ПАРТЕР

Упражнение 32.

И.П. — Frog-position, ладони на полу около бедер.

1-4 — Поднять пелвис вверх, опираясь на руки (рис. 123).

5-6 — И.П.

7-8 — Наклонить торс вперед, головой коснуться стоп (рис. 78).

1-4 — Зафиксировать положение.

5-8 — И.П.

Упражнение 33.

И.П. — Первая поз. ног, руки в V-положении впереди.

1-4 — Твист плечами на каждый счет, одновременно опускаясь на спину.

5-8 — Продолжая твист, подняться в И.П. .

1-8 — Повторить упражнение, стопы flex.

Упражнение 34.

И.П. — Первая поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Flex стоп.

2 — Point.

3-4 — Повторить 1-2.

5 — Крут П. стопой en dehors.

6 — То же Л. стопой.

7 — Круг П. стопой en dedans.

8 — То же Л. стопой.

1 — Flex П. стопой.

2 — То же Л. стопой.

3 — Point П. стопой.

4 — То же Л. стопой.

5-8 — Повторить последние четыре счета.

Упражнение 35.

И.П. — Лежать на спине, П.Н. согнута в колене, колено прижать к груди, руки в «замке» под колетом.

1-4 — Вытянуть П.И., не отрывая колено от груди.

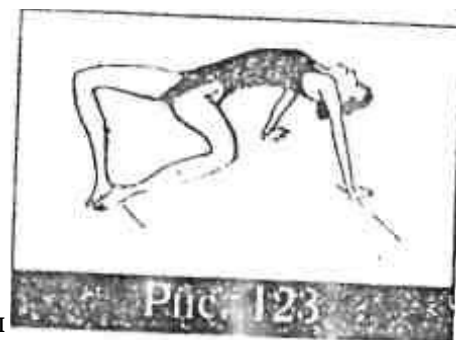


Рис.123.

- 5-8 — И.П.
- 1-4 — Повторить.
- 5 — Flex стопой.
- 6 — Point.
- 7 — Отпустить руки и положить выгнутую П.Н. на пол.
- 8 — Принять И.П. с Л.Н.
- 1-16 — Повторить упражнение с Л.П.

Упражнение 36.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1-4 — Поднять ноги и пелвис вертикально вверх («березка»), положение рук сохраняется.

5-8 — Соединить стопы и согнуть колени (frog position).

1-2 — Повторить «березку»: вытянуть колени.

3-4 — Опустить ноги назад за голову («плуг») (рис. 126).

5-6 — Вернуться в положение 1- 2.

7-8 — Опустить па пол пелвис и прямые ноги. ИЛ.

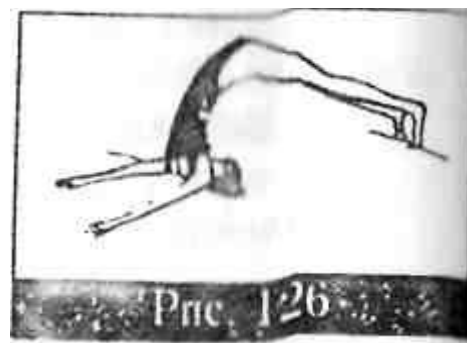


Рис.126.

Упражнение 37.

И.П. — См. упражнение 36.

1-4 — Медленно поднять ноги вертикально вверх.

5 И — Заноски удар стопами спереди и сзади по пятой поз.

6 — Открыть ноги в сторону на максимально возможное расстояние.

7 И — Повторить заноски.

8 — Открыть в сторону.

1-8 — Повторить заноски и открытие стопы flex.

1-8 — Повторить только заноски, медленно опуская ноги в И.П.

Упражнение 38.

И.П. — См. упражнение 36.

1-2 — Поднять ноги вертикально вверх.

3-4 — Согнуть в коленях, голень параллельно полу.

5-6 — Опустить ноги вправо от корпуса, лопатки и плечи на полу (рис.128).

7-8 — Так же влево.

1-2 — Вернуться в положение 3-4



3-4 — Вытянуть ноги вверх.

5-6 — Опустить в И.П.

7-8 — Пауза, расслабление.

Упражнение 39.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

1-2 — Наклон вправо, Л.Р. III поз., П.Р. перед торсом (рис. 57.).

3-4 — Твист и наклон торса к П.Н. плечами (рис.129).

5-6 — Наклон торса en face вперед

7-8 — Подъем торса в И.П.

1-8 — Повторить влево.

Упражнение 40.

И.П. — См. упражнение 39.

1 — Поднять П.Н. слегка вверх (рис. 130).

2 — И.П.

3-4 — Повторить Л.Н.

5-8 — Повторить П.Н. и Л.Н.

1 — Поднять П.Н. вверх.

2-3 — Два круга en dehors П.Н.

4 — И.П.

5-8 — Так же Л.Н.

1-4 — Повторить П.Н., круги en dedans.

5-8 — Так же Л.Н.

Упражнение 41.

И.П. — Стоять на коленях.

1-4 — Отклониться торсом диагонально назад, сохраняя прямую линию спины, голова не запрокидывается (рис. 131).

5-8 — И.П.

Упражнение 42.

И.П. — Колени расставлены немного в сторону, сесть на пол между коленей, руками обхватить щиколотки ног.

1-2 — Поднять пелвис вверх, корпус перегибается назад.

3-4 — Вернуться в И.П.

Рис.128.

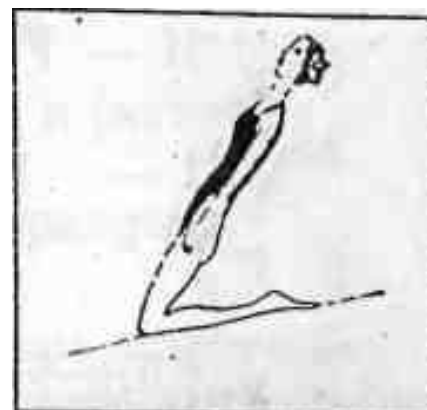


Рис.129.



Рис.130.

Рис.131.



Упражнение 43.

И.П. — Лежать на животе, согнуть обе

ноги в коленях и поднять вверх, взяться руками за щиколотки («лебедь»).

1-4 — Поднять руками ноги максимально вверх и прогнуть торс.

5-8 — И.П.

КРОСС ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Упражнение 44.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно пущены вдоль торса.

И — П.Н. без веса ударить подушечкой стопы перед Л.Н.

1 — Шаг на П.Н. вперед с переносом веса тела (рис.134).

И 2 — Так же с Л.Н.

Руки могут быть неподвижны, могут двигаться в оппозицию, могут двигаться в положении locomotor.

Упражнение 45.

И.П. — См. упражнение 44. Рис.134

И — Flik П.Н. вдоль стопы Л.Н. (колени П.Н. чуть сгибаются) и выброс П.Н. вперед на 20° .

1 — Шаг с П.Н. вперед с переносом тяжести корпуса.

И 2 — Так же с Л.Н.

Упражнение 46

И.П. — См. упражнение 44.

И — Flik П.Н.

И — Удар подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н.

1 — Шаг с П.Н. с переносом веса.

И 2 — Так же с Л.Н.

Упражнение 47

Повторить упражнение 44, но удар делать пяткой.

Упражнение 48

И.П. — См. упражнение 44

1 - Шаг П.Н. вперед, одновременно П. бедром вправо.

2 - Так же с Л.Н. и Л. бедра.

3 и 4 — Так же шаги в два раза быстрее (рис. 135).

5-8 — Повторить два медленных и четыре быстрых шага.

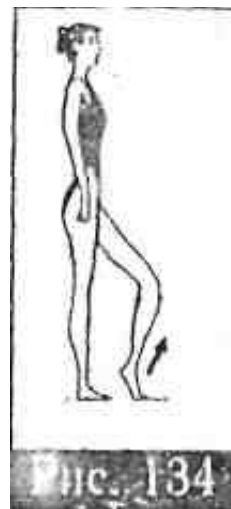


Рис. 134



Рис. 135

Руки при этом шаге могут переходить из позиции в позицию по схеме: А-Б-В-П, свободно раскачиваться из стороны в сторону, а также двигаться в положении locomotor.

Рис.135.

Упражнение 49.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки согнуты в локтях и пальцы сжаты в кулак, кисти расположены на уровне плеч.

И — Шаг П.Н. вперед

1 — Demi-plie на П.Н. одновременно Л.Н. passe (параллельно), руки делают ударное движение вниз, разгибаясь в локтях

И 2 — Повторить Л.Н.

Упражнение 50.

И.П.. — 1 парал. поз. ног, руки во П поз, кисти сжаты в кулак.

1 — Шаг П.Н. вперед.

И — Полупальцы на П.Н., одновременно passe (параллельно) Л.Н. торс наклоняется вперед, грудь касается Л. колена, кисти поворачиваются в внутрь, локти вверх.

2 И — Повторить с Л.Н. 1-2.

Шаги на середине, лицом в т.1

Упражнение 51.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вправо (рис. 138).

2 — Шаг Л.Н. вправо накрест перед П.Н..

3 — Вновь шаг П.Н. вправо.

4 — Приставить Л.Н. к П.Н. в И.П.

5-8 — Повторить влево 1-4.



Рис.138.

Шаги выполняются с пружинным сгибанием колена во время каждого шага, руки могут свингово раскачиваться из стороны в сторону.

Упражнение 52.

И.П. — См. упражнение 51.

1 — Шаг П.Н. вправо.

2 — Шаг Л.Н. вправо накрест перед П.Н. и одновременно полуповорот en dedans.

3 — Шаг П.Н. вправо и исполнить второй полуповорот в том же направлении.

4 — Приставить Л.Н. к П.Н. в И.П.

5-8 — Повторить влево 1-4.

Упражнение 53.

Заключительное. Расслабленно уронить торс вперед на выдохе. На вдохе поднять торс.

Урок 4

Задачи урока:

а) изучение твистов и спиралей позвоночника,

б) триплет.

РАЗОГГЕВ У СТАНКА

Упражнение 1.

И.П. — Лицом к станку, ноги в 1 парал. поз.

1-2 — Contraction пелвиса.

3-4 — Release.

В этом упражнении движение происходит только в пояснично-крестцовом отделе.

Упражнение 2.

И.П. — 2 парал. поз. ног, положение flat back.

1-4 — Повторить предыдущее упражнение.

Упражнение 3.

И.П. — Положение flat back, ноги во 2 парал. поз.

1 — Contraction в центр.

2-4 — Подъем торса, следуя за подъемом поясницы, руки отрываются от палки и поднимаются вверх.

5 — Достигнув вертикального положения, исполнить high release (рис. 64).

6-8 — Наклоняя торс вперед, вернуться в И.П.

Упражнение 4

И.П. — См. упражнение 3.

1 — Demi-plie.

2 — Plie releve.

3 — Вытянуть колени.

4 — Выпрямить торс, оставаясь на полупальцах, руки в III поз.

5 — Опуститься на всю стопу.

6 — Наклонить торс вперед до положения flat back.

7 — Contraction в центр.

8 — И.П.

Повторить по 2 аут-поз.

Упражнение 5.

И.П. — Лицом к станку, flat back, 2 парал. поз. ног.

1-2 — Release.

3-4 — Demi-plie.

5-6 — Вытянуть колени и одновременно contraction в центр.

7-8 — И.П.

Упражнение 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, лицом к станку, локти согнуты и касаются корпуса.

1-2 — Demi-plie.

3-4 — Plie releve.

5-6 — Вытянуть локти и отклонить торс диагонально назад, сохраняя прямую линию от колени и до головы (рис.139).

7 — Акцент пелвисом вперед, перегибаясь плечами назад и запрокидывая назад голову (arch).

8 — Вернуться в вертикальное положение, оставаясь на полупальцах.

1-2 — Grand plie.

3-4 — Вытянуть колени и опустить пятки на пол, одновременно оттяжка от станка на вытянутых руках торс в положении flat back.

5-6 — И.П.

7-8 — Пауза.

Упражнение 7.

И.П. — Лицом к станку, 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди.

1 — Release пелвиса (рис. 140).

2-4 — Сохранить положение grand plie.

5 — Опуститься на колено Л.Н.

6 — Contraction пелвиса (рис. 141).

7-8 — Подняться в И.П., поставить вперед Л.Н.

Повторить с Л.Н.

Упражнение 8.

И.П. — П.Н. на станке, колено согнуто, стопа вытянута и находится на станке перед торсом, руки по обе стороны от ступни на ширине плеч.

1-4 — Четыре bounce, посылая вперед пелвис (рис. 142).

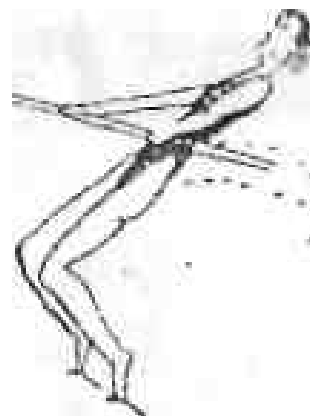


Рис.139



Рис.140.



Рис.141

5-8 — Вытянуть П.П., торс наклоняется вперед (рис. 143).

1-8 — Demi-plie на Л.Н. на четыре счета.

1-8 — Повторить demi-plie.

1-4 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз.

5-8 — Поворот боком к станку, П.Н. выворотная на станке (рис. 144).

1-4 — Наклон торса к П.Н., Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении (рис. 145)

5-8 — Вернуть торс в нейтральное положение.

1-8 — Повторить наклон.

1-16 — Два demi-plie на опорной ноге на четыре счета вниз, на четыре вверх.

1-4 — Наклонить торс вперед, flat

5 - 8 — Продолжать наклон, опуская торс как можно ниже вперед, ладонями коснуться пола (рис.146).

1-16 — Два demi-plie.



Рис.142.

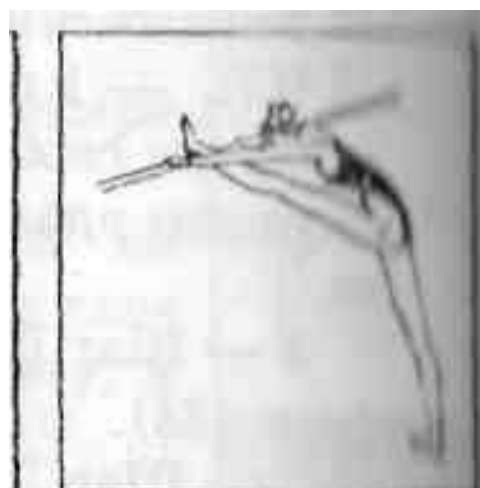


Рис.143.

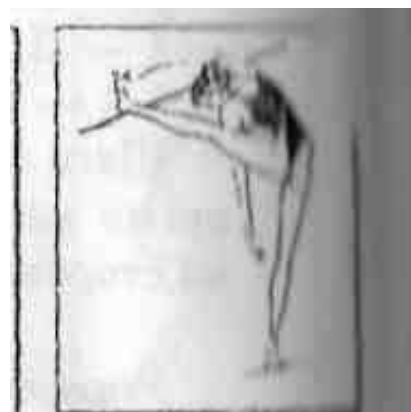
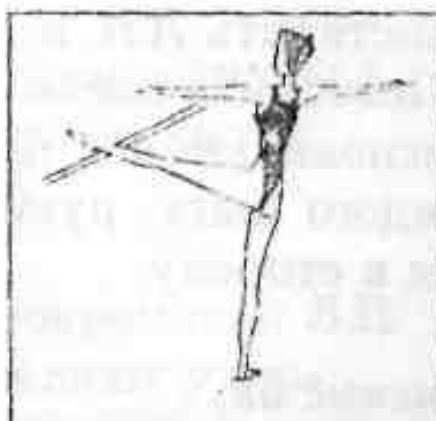


Рис.144

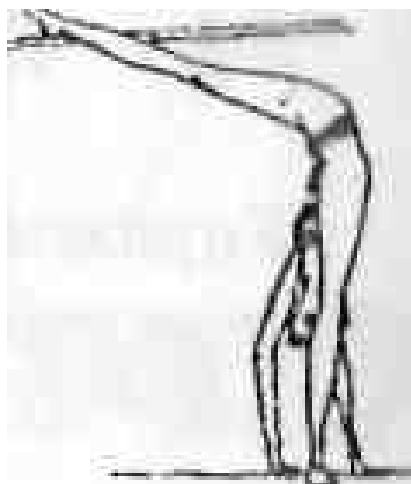


Рис.146

рис.145.

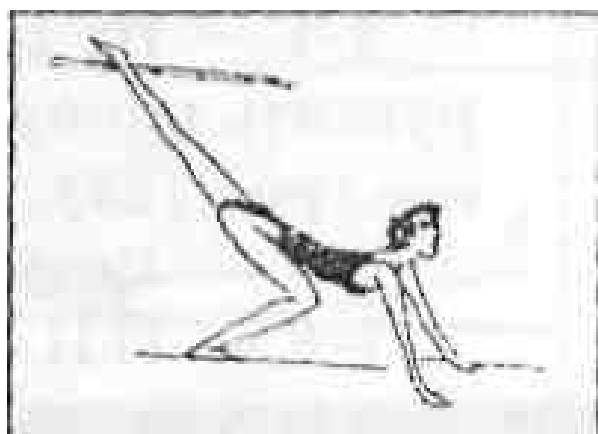


Рис.147.

1-4 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз.

5-8 — Поворот спиной к станку, П.Н. параллельна на станке.

1-4 — Зафиксировать положение.

5-8 — Опустить торс вниз, коснуться ладонями пола (рис. 147).

1-4 — Demi-plie, торс параллельно полу.

5-8 — Вытянуть ногу, торс наклоняется вниз, грудью коснуться колена.

1-8 - Повторить demi-plie.

1 — Поднять П.Н. над станком

2-8 — Воупсе П.Н. вверх-вниз.

1-2 — Опустить ногу в 1 парал. поз. Руками обхватить щиколотки, грудь прижата к коленям.

3-8 — Зафиксировать положение.

1-8 — Roll up.

Всю комбинацию повторить с Л.Н.

Все движения необходимо исполнять медленно и мягко.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

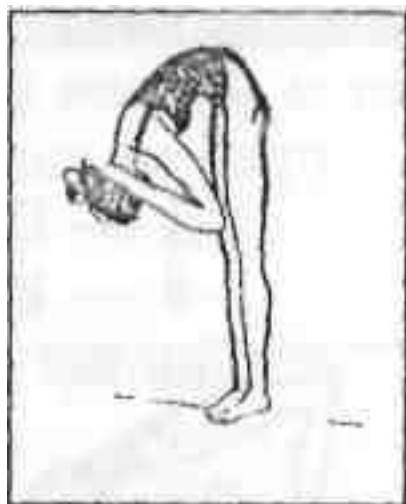
Упражнение 9.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в «замке» на шее.

1-8 — Спираль торса вперед, локти закрываются и касаются коленей (рис. 149).

1-4 — Раскрыть локти в сторону и прийти в положение flat back.

5-8 — И.П.



Повторить по II парал. поз.

Рис.149

Повторить, наклоняясь к П. и Л. ноге и фиксируя положение flat back по диагонали. Бедро сохраняют положение en fase.

Упражнение 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-8 — Roll.down (рис. 68).

1-4 — Demi-plie (рис. 69).

5-8 — Вытянуть колени, ладони касаются пола около стоп.

1-4 — Выпрямить спину, положение deep body bend, руки в III поз., локти вытянуты.

5-8 — Расслабить и повернуть торс вправо, поставить ладони около П. стопы (рис. 150).

1-4 - Demi-plie, голова около П. колена.

5-8 — Вытянуть колени.

1-16 — Так же повторить demi-plie и твист влево.

1-4 — Deep body bend.

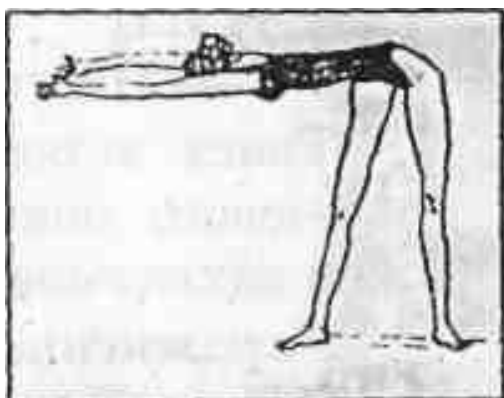
5-8 — Roll up.

Упражнение 11.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки в III поз.

1-4 — Flat back вправо, торс, руки и голова на одной прямой линии (рис.151).

5-3 — Твист, перевести торс в положение flat back вперед диагонально вправо угол наклона 120° .



1-4 — Углубить наклон до 90° (рис.152).

5-8 — Перевести flat back вперед в т. 1.

1-2 — Drop торса вниз.

3-7 — Roll up.

8 — И.П.

Повторить влево

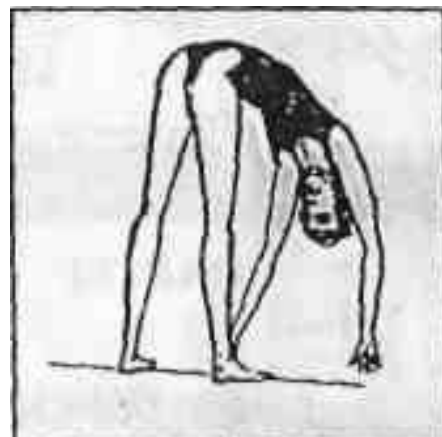


Рис.150.

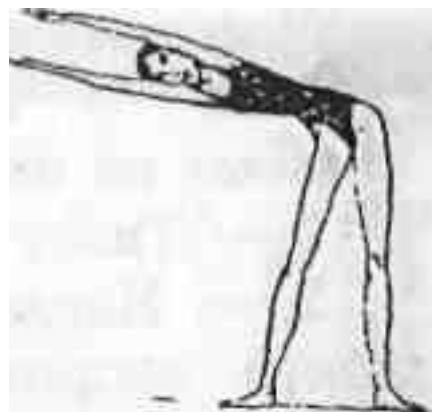


Рис.151.

Рис.152.

Упражнение 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Battement tendu П.Н. вперед.

2 — Сократить стопу, поставить на пятку.

3 — Положение I.

4 — И.П.

Повторить «крестом» с Л.Н.

ПАРТЕР

Упражнение 13

И.П. — Frog-position, руки во II позиции

1-4 — Четыре bounce торсом вперед, сохраняя положение flat back (рис.77).

5-8 — Округлить спину, голова около стоп. Руками обхватить стопы, (рис.78).

1-4 — Выпрямить спину, flat back диагонально вперед (рис.79).

5-8 — И.П.

Рис.153

Упражнение 14.

И.П. — Frog-position, руки в «замке» на шее.

1 — Твист торса вправо.

2 — Наклон торса к П. колену, локти соприкасаются и касаются колена.(рис.153.)

3 — Вернуться в положение I.

4 — И.П.

5-8 — Повторить влево.

Твист торса начинается с повороте плечевого пояса, но этот поворот должен захватывать весь позвоночник

Упражнение 15.

И.П. — См. упражнение 11.

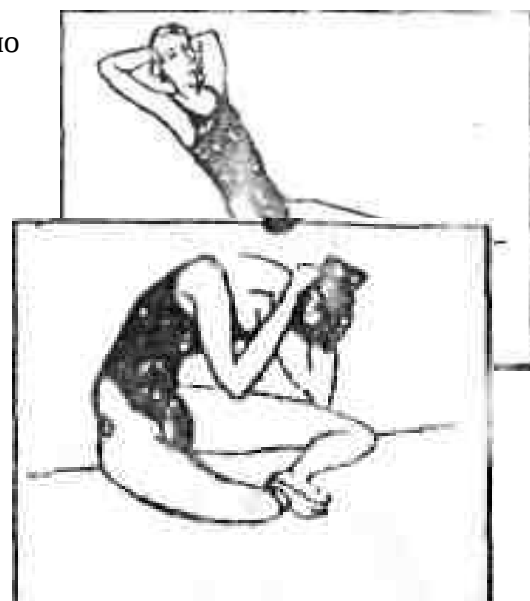
1-2 — Flat back диагонально назад (рис.154).

3-4 — Не возвращаясь в вертикальное положение, округлить спину, соединить локти вместе (рис.155).

5-6 — Вернуться в положение 1-2.



Рис.154



7-8 — И.П.

Упражнение 16.

И П. — Первая поз. ног, руки опираются на пол, спина выпрямлена.

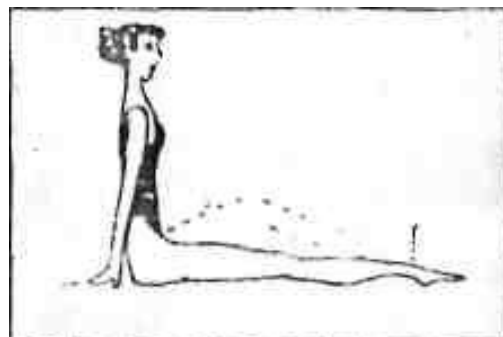
Рис.155

1 — Flex стоп.

2 — Flex коленей (пятки остаются на месте и не сдвигаются) (рис.156).

3 — Вытянуть колени

4 — Вытянуть стопы.



Упражнение 17.

И П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

П повторить упражнение 16.

Рис.156.

Упражнение 18.

И.П. — Первая поз. ног, руки в I поз.

1-4 — Четыре bounce торсом вперед, сохраняя положение flat back (рис. 82).

5-8 — Округлить спину, головой коснуться коленей, руками взять стопы

1-4 — Выпрямить спину диагонально вперед.

5-8 — И.П.

Так же повторить стопы flex.

Упражнение 19.

И. П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1-8 — Roll down, лечь на спину, поочередно опуская позвонки (рис. 84).

1-8 — Подняться в И.П.

1-4 — Повторить roll down

5-6 — В центр торса contraction: стопы flex (пятки оторваны от пола), голова, плечи и руки подняты вперед-вверх (рис.158).

7-8 — Вернуться в положение «лежа на спине».

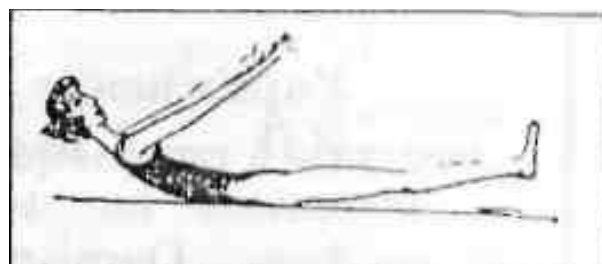


Рис.158

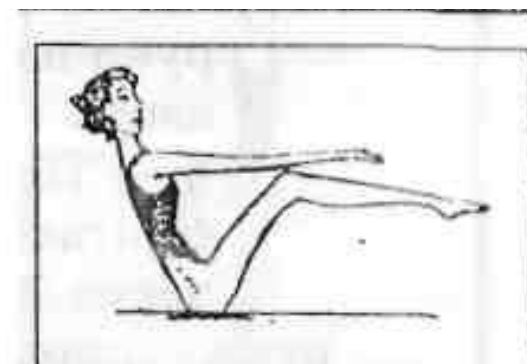
1-2 — Повторить contraction.

3-4 — Лечь на спину.

5-6 — Повторить contraction, но подняться выше предыдущего положения, колени согнуты, голень параллельна полу (рис. 159).

7-8 — Лечь на спину.

1-2 — Повторить 5-6.



3-4 — Лечь на спину.

5-6 — Поднять торс в вертикальное положение, колени согнуты, руки в III поз.

7-8 — И.П.

Рис.159.

Упражнение 20.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1-2 — Arch грудной клетки, опора на макушку головы, ягодицах, колени согнуты, стопы flex, руки вытянуть вверх.

3-4 — И.П.

5-6 — Arch корпуса, опора на макушку головы и пятках (рис. 160).

7-8 — И.П.

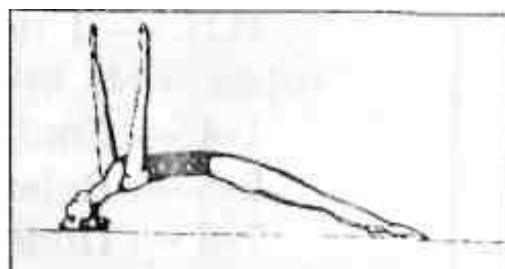


Рис.160

Упражнение 21.

И.П. — Лежать на спине, колени согнуты, руками взять щиколотки, стопы на полу.

1-2 — Поднять пелвис вверх, опора на лопатках и стопах (рис. 161).

3-4 — И.П.

5 – 6 – повторить 1 – 2, но подняться на полупальцы.

7 – 8 – И.П.

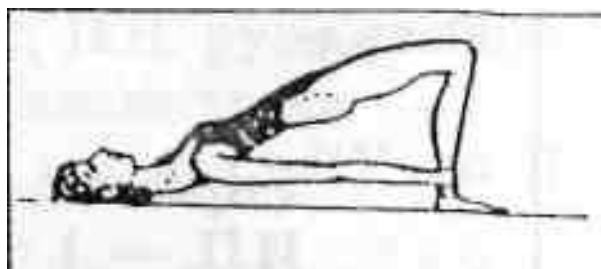


Рис.161

Упражнение 22.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

1-4 — Четыре bounce торсом вперед, сохраняя положение flat back.

5-8 — Продолжая bounce, сократить стопы (flex).

1-4 — Продолжать bounce, flex коленей (рис 162).

5-6 — Сохраняя наклон торса, вытянуть колени и стопы

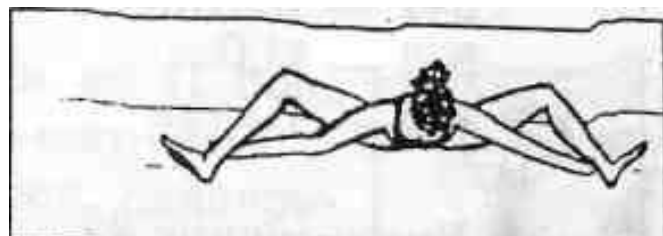
Рис.162.

7-8 — И.П.

Упражнение 23.

И.П. - См. упражнение 22

1-2 - Спираль торса вправо (рис.163).



3-4 — И.П.

5-6 - Повтор влево.

Рис.163.

7-8 — И.П:

1-2 — Повторить 1-2.

3-4 — Contraction.

5-6 — Вытянуть спину.

7-8 - И.П.

1-8 — Повторить влево.

При contraction плечи и бедра должны находиться на одной прямой, округляется только позвоночник. Во время спирали вправо чуть назад сдвигается П. бедро, Л.Н. чуть впереди П.Н.

Так же в другую сторону.

Упражнение 24.

И.П. — См. упражнение 22.

1-2 — Наклонить торс вперед, округлить спину, голову положить на руки.

3-4 — Одновременно сократить стопы и колени (flex).

5-6 — Вытянуть ноги.

7-8 — Повторить 3-4.

1-2 — Выпрямить спину, опора на локти. ,

3-4 — Вытянуть ноги.

5-6 — И.П.

7-8 - Пауза.

Упражнение 25.

И.П. — См. упражнение 22.

1-2 — Сдвинуть торс вправо, сохраняя положение flat back (рис. 88).

3-4 — И.П.

5-8 — Так же влево и И.П.

1-2 — Так же вправо.

3-4 — Перевести влево без остановки в центре.

5-8 — Повторить вправо и влево.

1-8 — Повторить вправо и влево на каждый счет стопы flex.

1-8 — Повторить вправо и влево, стопы и колени flex.

Упражнение 26.

И.П. — Стоять на коленях, руки вдоль торса, пелвис опущен на пятки.

1 — Contraction пелвиса (рис. 90).

2— И.П.

3 — Повторить contraction пелвиса, но продолжая движение вперед — release и поднять торс.

4 - И.П., руками взять щиколотки.

5-6 — Прогиб позвоночника, голова запрокинута назад (рис. 164).

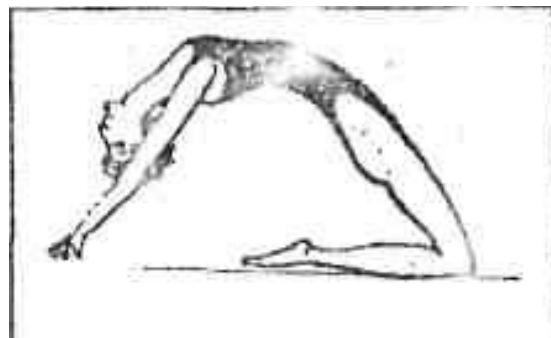


Рис.164.

7-8 — Отпустить руки и принять положение 3.

1-4 — Без помощи рук перегнуться назад, касаясь головой пола.

5-7 — Вернутся в положение 3.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

Упражнение 27.

И.П. — 2 парал. поз. ног, лицом в т. 3, руки свободе опущены вдоль торса.

1 — Demi-plie, кисти около косточек таза.

2 — Толчок пелвиса вперед-вверх, руки начинают двигаться вперед-вверх.

3-6 — Постепенно распространение contraction позвоночника от пелвиса через грудную клетку до головы, руки продолжают движение вверх, удерживая тело от падения назад (рис. 165).

7 — Release: колени выпрямляются, грудная клетка вперед, руки в И.П.

8 — И.П.



Рис.165.

Упражнение 28.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 — Contraction в центр, demi-plie, руки в I поз.

5-6 — Release, руки в III поз., колени вытягиваются.

7-8 — Подняться па полупальцы.

1-8 — Grand plie; руки через II поз. опускаются в подготовительное положение. При вытягивании коленей, руки через I поз. раскрываются во II поз.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз. Повторить упражнение.

Повторить упражнение по 2 парал. поз. и по 2 аут-поз ног.

Упражнение 29

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1-2 — Battement tendu jete П.Н. вперед.

3-4 — Сократить стопу и согнуть колено (flex ноги) одновременно demi-plie на Л.Н. (рис. 120).

5-6 — Вернуться в положение 1 -2.

7-8 — И.П.

1-8 — Повторить с Л.Н. вперед.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1-16 — Повторить с П. и Л.Н. в сторону из 1 аут-поз.

Упражнение 30.

И.П. — П.Н. поднята вперед в положении attitude (невыворотно). Упражнение на ротацию бедра, руки во. II поз.(рис.166).

1 — Отвести П.. колено и бедро в сторону, сохраняя положение attitude.

2 — Вернуть в И.П. и сократить стопу.

3-4 — Повторить с сокращенной стопой 1-2 и вытянуть стопу.

Рис.166

5 — Отвести П. колено и бедро в сторону, как I, одновременно demi-plie на Л.Н.

6 — Вернуть в И.П. и вытянуть Л. колено.

7 — Вытянуть П.Н. впереди на 45° .

8 — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз.

И — Поднять вверх Л.Н. в положении attitude.

1-8 — Повторить с Л.Н.

КРОСС. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Упражнение 31.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Триплет.

1 — Tombe П.Н. вперед, одновременно вытянутая Л.Р. поднимается в I поз., П.Р. отводится во II поз.

И2 — Два шага на полупальцах Л.Н., П.Н. руки свободно опущены и свингово раскачиваются вдоль торса.

3 — Tombe с Л.Н., П.Р., вытянутая в I поз., Л.Р. во II поз. (рис. 98).

Упражнение 32.

И.П. — См. упражнение 31.

Повторить упражнение 31, но на «1» добавить твист торса, плечи поворачиваются в сторону «рабочей» ноги, руки занимают положение IV arabesque.

Упражнение 33.



И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., предплечья подняты вверх, локти согнуты.

1 — П.Н. battement tendu вперед, одновременно торс закручивается (спираль) вправо (Л. локоть вперед) (рис. 167).

2 — Шаг с П.Н.- вперед с носка, торс и руки в И.П.

3-4 — Аналогично с Л.Н.

Повторить упражнение, исполняя шаг на каждый счет. Положение рук должно удерживаться на протяжении всего упражнения, локти должны находиться на одной линии с плечами, спираль исполняется всем торсом.



Рис.167.

Упражнение 34.

И.П. — Спиной к точке 8, шаги с П.Н. Позиция ног и рук так же, как в предыдущем упражнении.

Повторить упражнение 32, исполняя шаги назад. Шаг П.Н. назад, П. локоть вперед.

Упражнение 35.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 - Шаг П.Н. вперед.

И — Подскок на П.Н., Л.Н.. passe (параллельно), П.Р. вперед в I поз., Л.Р. диагонально назад (рис. 168).

2 И — С Л.Н.

Упражнение 36.

И.П. — См. упражнение 35

Повторить упражнение 35, но в момент прыжка исполнить спираль торса: П.Н. — passe, торс поворачивается вправо.



Рис.168.

Упражнение 37.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-3 — Три трамплинных прыжка вверх.

4 — Прыжок, согнуть колени и пятками коснуться сзади бедра под ягодицами.

Упражнение 38. Заключительное.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-8 — Наклон вперед, взять руками щиколотки, спина не округляется.

1-4 — И.П.

5-8 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.

- 1-8 — Закрывать паза и держать зафиксированное положение.
- 1-2 — Выдыхая, расслабить торс и уронить его вперед - вниз.
- 5-8 — Расслаблено встряхнуть торс, руки и плечи.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а рабочая нога открыта в сторону на 90° .

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] — в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна».)

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклепами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] — шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

VORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

COURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон вперед торсом ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперд, назад) может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [девроппе] — разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком но опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] — падение расслабление торсе вперед или в сторону

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедам] - направление движения или поворота к себе вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (ия 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к себе или лт себя.

FROG-POSITION [фрэг-позишн]- позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок- ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки; с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джек-позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лини] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично – грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный- прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45 или 90°.

PETIT BATTEMENT [птин батман] — в классическом танце — маленький прыжок.

PLIE RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [иранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения « на полупальцах» и point.

PRESS-POSiTION [пресс-поз 'шн] — позиции рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз- вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBE ' AR TERRE [рон де жамб пар терре] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] — боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево;

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг. состоящий из шагов в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra-de-burre.)

SUNDARI [зундари] - движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта а противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] - туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.