

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №9 «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области «Центр внешкольной работы»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СО СОШ №9
«Центр образования»
г.о. Октябрьск Самарской области
_____ Л.Г. Белешина
«_____» сентября 2013г.

Приказ по ГБОУ СОШ №9
№ _____ от «_____» _____ 2013г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ»

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЭКСЛЮЗИВ»

Педагог – Дмитриева Анна Викторовна

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Октябрьск 2013 год

Пояснительная записка

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальный танец), мы можем 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 речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

В начале XX века возник новый язык движений новый лексический модуль, который был назван танец-модерн. Параллельно шло развитие джазового танца, как определенной танцевальной техники развиваясь и совершенствуясь эти техники не могли не повлиять друг на друга, и на чинная с 70х годов возникло много танцевальных техник, которые органически соединяют в себе элементы джазового танца, танца-модерн и много заимствуют из классического балета.

Так возник термин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ».

Эта программа дает возможность педагогу и воспитанникам проанализировать и систематизировать различные техники модерн джаз-танца, узнать методические законы и правила этой танцевальной школы.

Цель модифицированной программы по хореографии «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ»

- 1) Способствование проявлению и активизации всего комплекса эмоциональных и других свойств личности дающего возможность полнее и глубже раскрыть себя и свой творческий потенциал
- 2) Воспитание творческой инициативы в процессе обучения
- 3) Освоение технических принципов модерн-джаз танца и лексической составляющей программы.

Учебно-тематический план (1 год обучения).

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

| №№ | Название тем | Количество часов | | Форма занятия |
|----|-------------------------------------|------------------|--------|---------------------|
| | | Теорет. | Практ. | |
| 1. | Разогрев | 2 | 10 | Учебно-практ. |
| 2. | Изоляция | 4 | 30 | Учебно-практ. |
| 3. | Упражнения для позвоночника | 4 | 20 | Учебно-практическая |
| 4. | Уровни | 2 | 20 | Учебно-практич. |
| 5. | Кросс. Передвижение в пространстве. | 2 | 20 | Учебно-практ. |
| 6. | Комбинация или импровизация | 1 | 10 | Практическая |
| 7. | Проектная деятельность | 4 | 98 | Практическая |
| 8. | Концертная деятельность | 0 | 20 | Концерт. |
| | | | Итого: | 228 часов |

Содержание дополнительной программы.

Разогрев(1 год обучения).

Теория:

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Для первого года обучения мы используем разогрев у станка.

Темп разогрева может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, и упражнения выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева на первом году обучения должна быть дольше, чем на следующих этапах.

Практика:

1. Перегибы и наклоны корпуса.
- 2.Растяжки.
3. «деми-плие» и «гран-плие» по параллельным и выворотным позициям.
- 4.Упражнения для разогрева стопы и голеностопа («батман-тондю», «батман-жете»).

Изоляция(1 год обучения)

Теория.

Самая главная задача для педагога при освоении этого раздела – добиться достаточной свободы позвоночника у учеников. То есть научить держать положение коллапса. Для этого

используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног.

На начальном этапе все движения изучаются в чистом виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимально крайнего положения.

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

Практика.

Голова.

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- «зундари» 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, ухом необходимо стараться коснуться плеча, подбородок направлен точно вперед;
- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а должна поворачиваться вокруг воображаемой оси;
- при исполнении «зундари» происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

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, первоначально следует изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, вниз-центр;
- при движении вперед-назад необходимо двигать именно плечами без движения грудной клетки;

- при шейке исполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещение плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад;
- при твисте происходит резкая смена направлений в движении плеч.

Грудная клетка.

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности – важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны 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 переносятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;
- 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 его 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.

Пелвис (тазобедренная часть)

Движение таза – 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 от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift – подъем бедра вверх;
- shimmy;
- jelly roll.

Техника исполнения движений:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- 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 помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;
- движение shimmy было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;
- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Руки.

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

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверху, сзади).
2. Каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.
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 (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанные с положением кисти и локтя.

Позиция 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 на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (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 большое разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении 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: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов. Вот некоторые из них:

Пример 1.

1-П.Р. положение А.

2-П.Р. положение А.

3-П.Р. положение Б.

4-Л.Р. положение Б.

5-П.Р. положение В.

6-П.Р. положение В.

7-П.Р. 2 поз.

8-П.Р. 2 поз.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

Ноги

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

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят 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 второй 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).

Координация(1 год обучения).

Теория.

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.

Практика.

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 пелвиса.
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.

Упражнения для позвоночника

Теория:

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.

Практика:

Виды движений:

наклоны торса;

изгибы торса;

спирали;

body roll ("волна");

contraction, release, high release;

tilt, lay out,

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.

Наиболее рационально изучать flat back в сторону по 2 ауг-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону.

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

Наиболее распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

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 grandplie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45° или 90°. Однако в любой комбинации основные правила остаются неизменными.

Уровни

Теория:

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 исполняются 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.

Практика:

Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:

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

"На четвереньках":

- в.) 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 колене.

На коленях:

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

Сидя:

- а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
- б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);

- г) четвертая позиция или "swastic";
- д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).
- Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;
- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, 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.

Кросс. Передвижение в пространстве

Теория.

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

Шаги разделяются на четыре основные группы. На первом году обучения мы рассмотрим Шаги примитива и шаги в модерн-джаз манере.

I. Шаги примитива были заимствованы 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 положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

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 естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального "выстраивания" позы или положения. Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Практика.

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 полностью плоско касается пола.

Camel walk ("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.

Latin walk. 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 с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в "чистом" виде, затем добавляется 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: flex и вытягивание кисти 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 плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение jelly roll во время шага.
20. С кругом пелвисом, 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, повороты головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, 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 исполняется на "и", а шаг исполняется на "раз".

Комбинация или импровизация.

Теория.

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, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, 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.

Практика.

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 должна 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.

Учебно-тематический план (2 год обучения).

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

| №№ | Название тем | Количество часов | | Форма занятия |
|--------|---|------------------|--------|---------------------|
| | | Теорет. | Практ. | |
| 1. | Разогрев (2 этап сложности сложности) | 2 | 8 | Учебно-практ. |
| 2. | Изоляция (2 этап сложности) | 4 | 24 | Учебно-практ. |
| 3. | Упражнения для позвоночника (2 этап сложности) | 4 | 20 | Учебно-практическая |
| 4. | Уровни | 2 | 24 | Учебно-практич. |
| 5. | Кросс. Передвижение в пространстве (2 этап сложности) | 2 | 20 | Учебно-практ. |
| 6. | Комбинация или импровизация | 1 | 20 | Практическая |
| 7. | Проектная деятельность | 4 | 90 | Практическая |
| 8. | Концертная деятельность | 0 | 20 | Концерт. |
| Итого: | | | | 228 часов |

Содержание дополнительной образовательной программы.

Разогрев (2 год обучения).

Теория.

Задача этого раздела - 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 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: pli, releud, battement tendu, battement jeté и т.д. Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Практика.

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

2. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Изоляция.(2 год обучения).

Теория.

При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

На втором году обучения надо продолжать добиваться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - пелви-сом, одно - ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

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.

Практика.

Голова.

На основании четырех основных движений, разученных на первом году обучения, можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунка

Крест. Наклон вперед, 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 головы 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.

Плечи.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; 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" - удержать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

Грудная клетка.

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 направлении.

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 клетки невозможны.

Пелвис(тазобедренная часть).

Движение пелвиса - 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 движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- 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 помогать 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 пелвиса 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, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. 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 равно-удаленности 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.

5-6 - Полукруг слева направо через заднюю точку.

7-8 - Так же справа налево.

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

Руки.

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

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверху, сзади).

2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

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 (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. 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 на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (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. Это положения между основными позициями, кисть в положении 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.

A-B-V-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: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов. Вот некоторые из них:

Пример 2,

1 - П.Р. положение А. Л.Р положение В.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение В.

3 - П.Р положение В. Л.Р положение А.

4 - обе руки во 2 поз.

Пример 3.

И.П. - II поз, рук.

1 - П.Р положение А.

Л.Р остается во 2 поа.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение А.

3 - П.Р положение В, Л.Р положение Б.

4 - П,Р2поз.

Л.Р положение В и все повторяется, начиная с П.Р.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

Ноги.

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

На втором году обучения повторяем и закрепляем позиции ног.

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят 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 второй 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 (положение flex). 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 бедра.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями "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:

Рансе, Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П.- 1 аут-поз.

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.

- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (point).

- 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 *pas de*, делается резкий бросок вперед "рабочей" ногой. Так же исполняется kick в сторону. "Рабочая" нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу,

исполняется резкий бросок "рабочей" ногой в сторону через положение выворотного passe. Возврат в исходное положение происходит также через passe.

Координация (2 год обучения).

Теория.

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

. Координация на втором году обучения усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

Практика.

Наряду с ранее изученными движениями разберем следующие:

- оппозиционный квадрат;
- голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад;
- голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции;
- круг головой и круг предплечьями;
- наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой;
- 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА(2 год обучения).

Теория.

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.

Практика.

Усложняем комбинации по сравнению с первым годом обучения.

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-plie, relev4 и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, 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 bach вправо, руки в III поз.

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

7-8 - Перевести в положение flat bach вперед.

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

5-6 - Расслабить позвоночник.

7-8 - И.П.

Изгибы торса

Twist 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 выполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". 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. Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить "мост", исполненный на полу.

3. Twist торса. 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 исполнении 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 (bounce).

1-4 - Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е. включить 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 pile, releve, battement tendu, rond de jambe par terre*. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также приемы, которым она поднимается (*developpe, releve lent, grand battement*), могут быть различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое 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 различным. (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("волна")

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения *grandprie* 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 таз, 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 вдоль корпуса.

1-4 - Поднять вверх таз, не поднимая поясницу.

6-8 - Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе,

аналогично повторить упражнение, поднимая таз и торс одновременно.

2. Следующий этап изучения - в положении "сидя". Наиболее часто для этого используется *frog-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 произнося гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

При исполнении 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.

При исполнении contraction в центр тела голова может продолжить округление позвоночника и последней наклонится вперед, завершая дугу.

Тестом проверки правильности исполнения deep contraction служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один исполняет 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 исполнения 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 пелвиса 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 в 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 проходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверх.

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

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно, что в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

УРОВНИ(2 год обучения).

Теория.

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 исполняются 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 стрэтч-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.

Изучив на предыдущем этапе обучения наиболее распространенные варианты уровней, переходим к изучению упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.

Практика.

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 всех позициях "сидя". Не может выполняться в нижних уровнях и в положении "стоя на четвереньках".

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 клетки 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 стоп выполняется в первой и второй позициях, а также в положении "лежа". Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex point),

круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъемах ног типа *grand battement*. Упражнения стретч-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 (*bounce*).
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.

Пример, Комбинации "растяжек" с помощью руки.

И.П. - *Frog-position*: П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону (рис. II). Стопа *flex*.

1-4 - *Twist* торса, перевести П.Н. диагонально вперед (в направлении т. 8). 5-8 - Вернуть в И.П. 1-2 - Перехватить П.Н. Л. рукой сверху за пальцы и раскрыть

в направлении т. 8. 3-6 - Пульсирующие подъемы П.Н. вверх.

7 - Вернуть П.Н. в И.П.

8 - Перенести тяжесть корпуса на колено Л.Н., оторвать П. ~" бедро от пола. П.Н., плечи и Л.Р. на одной линии.

1-2 - Сохраняя *flat back*, наклон вперед. 3-4 - Подъем в положение 8. 5-8 - Повторить. 1-2 - Вытянуть Л.Р., скользнув ей по полу, и перейти в положение "лежа" на Л.

боку, голова лежит на П.Р., держать П.Н. за пятку. 3-8 - *Bounce* П.Н.

1-2 - Перекатиться на спину, руками взять пальцы П.Н. 3-8 - *Bounce*, притягивая ногу к голове,

1-2 - Согнуть колено П.Н. и взять руки в "замок" под коленом ("замок" - держась за локти), колено касается груди. 3-4 - Вытянуть П.Н., удерживая колено около груди.

5 - *Flex* стопы П.Н.

6 - *Point*.

7 - Согнуть колено, 8 - пауза.

1-8 - Повторить 2 раза вытягивание колена.

1^2 - Взять пятку П.Н. П.Р. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону, Л.Р.

положить на Л. бедро, не давая ему возможности подниматься вверх. 3-8 - *Bounce* П.Р., толкая П.Н. вниз к полу. 1-2 - Перекат через Л. бок на живот, П.Н. остается открытой, П.Р. держится за

пятку с внешней стороны.

6-8 - *Bounce* П.Р., подтягивая П.Н. к голове. 1-8 - Перейти в полный шпагат на П.Н.

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.

При изучении данной программы предлагается следующая 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.

Пример,

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 bach диагонально вперед.

3-4 - Поднять 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 вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стрэтч-характера, имеет дыхание. Все движения должны выполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится.

КРОСС.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ(2 год обучения).

Теория.

Этот раздел развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного.

Шаги разделяются на четыре основные группы: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере, которые мы изучили на первом году обучения.

На втором этапе обучения мы изучим шаги в рок-манере, которые исполняются на счет "и-раз". Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Техника их исполнения не изменяется (по сравнению с классическим танцем), но возможно изменение

направлений. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. 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 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 вверх, как 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.

Практика.

Связующие шаги:

- chasse;
- pas de bourree;
- 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.

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 вверх, как 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 saute*:

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". 6. Выполнить 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 выполняться 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.

Прыжок temps saute:

1. Выполнить 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". 6. Выполнить 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 выполняться 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.

Комбинация или импровизация(2 год обучения).

Теория.

Последним, завершающим разделом 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, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность.

Практика.

- использование определенного рисунка движения;
- использование различных направлений и ракурсов;
- чередование сильных и слабых движений;

- 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 должна 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.

Учебно-тематический план (3 год обучения).

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

| №№ | Название тем | Количество часов | | Форма занятия |
|----|---|------------------|--------|---------------------|
| | | Теорет. | Практ. | |
| 1. | Разогрев (3 этап сложности) (2) | 2 | 8 | Учебно-практ. |
| 2. | Изоляция (3 этап сложности) | 4 | 24 | Учебно-практ. |
| 3. | Упражнения для позвоночника (3 этап сложности) | 4 | 20 | Учебно-практическая |
| 4. | Уровни (3 этап сложности) | 2 | 24 | Учебно-практич. |
| 5. | Кросс. Передвижение в пространстве (3 этап сложности) | 2 | 20 | Учебно-практ. |
| 6. | Комбинация или импровизация | 1 | 20 | Практическая |
| 7. | Проектная деятельность | 4 | 90 | Практическая |
| 8. | Концертная деятельность | 0 | 20 | Концерт. |
| | | | Итого: | 228 часов |

Содержание дополнительной образовательной программы.

Разогрев (3 год обучения).

Теория.

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 группы упражнений. Первая группа - это упражнения стретч-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: pli, releud, battement tendu, battement jeté и т.д. Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Практика.

На данном этапе обучения используем следующую систему разогрева:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grandplié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа,
2. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
3. Маленькие прыжки типа pas sautdvuiw. emboite в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

Изоляция(3 год обучения).

Теория.

Опираясь на фундамент тех знаний и умений, которые были получены на предыдущих этапах обучения, мы подошли к самому сложному – соединению изолированных движений в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры, соединение движения нескольких центров.

Практика.

Голова.

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 комбинации:

- 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.

Пример комбинации с использованием усложненного ритмического рисунка: 1 и 2 - Наклон вперед-назад-центр. 3 и 4 - Наклон вправо-влево-вправо. 6 - Полукруг влево.

6 - Полукруг вправо.

7 - Круг влево.

8 - Центр,

То же повторить, начиная назад и влево.

Плечи.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; 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" - удержать 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, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

Грудная клетка.

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 направлении.

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.

Пелвис(тазобедренная часть).

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, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. 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 равно-удаленности 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.

5-6 - 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.

Руки.

Наиболее распространенные комбинации:

1 - П.Р. положение А.

2 - Л.Р. положение А.

3 - П.Р. положение Б.

4 - Л.Р. положение Б.

5 - П.Р. положение В.

6 - П.Р. положение В,

7 -П.Р. 2 поз.

8 -Л.Р. 2 поз,

То же можно исполнить в обратном направлении, начиная с П.Р - положение В, затем положение Б , затем - А и 2 поз.

Пример 2.

1 - П.Р. положение А. Л.Р положение В.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение В.

3 - П.Р положение В. Л.Р положение А.

4 - обе руки во 2 поз.

Пример 3.

И.П. - II поз, рук.

1 - П.Р положение А.

Л.Р остается во 2 поа.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение А.

3 - Ц,Р положение В, Л.Р положение Б.

4 - Ц,Р2поз.

Л.Р положение В и все повторяется, начиная с П.Р.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

Ноги.

Наиболее распространенные комбинации:

1-4 - Покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно grand pile по 1 аут-поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая покачивание головой.

Пример 2.

1-4 - Подъем и опускание плеч вверх-вниз на 1/8 и одновременно grand pile по 2 парал. поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Пример 3.

1-4 - Свинговое раскачивание пелвисом вперед-назад, одновременно grand pile по 2 парал. поа, (пятки отрываются от пола) 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения пелвиса.

Приведенные примеры позволяют воспитать распределение напряжения, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же (в данном примере - ноги) напряжен.

Пример координации на основе pile. И.П. - 2 аут-поз, ног, руки во II поз.

1 - Demi-plie, руки в положении А,

2 - Не вытягивая колени - releve (положение plie-releve), руки в положении Б.

3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.

4 - Опустить на всю стопу, руки во II поз.

Очень часто demi- и grand plie используются в сочетании с наклонами торса, спиралями, contraction и release.

Пример 1,

И.П. - 2 парал.поз. ног, руки в III поз. 1-2 - Flat back вперед. 3-4 - Demi-plie.

5 - Drop торса вперед.

6 - Вытянуть колени. 7-8 - Roll up.

Пример 2.

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки в III поз. 1-2 - Flat bach вперед. 3-4 - Demi-plie.

- 5 - Вытянуть колени,
- 6 - Перевести flat back диагонально вперед-вправо.
- 7 - Перевести flat back вперед.
- 8 - Grand pile, одновременно торс и руки в И.П.
- 1 - Plie-releve.
- 2 - Поворот коленей и торса в т. 3 (ноги в 4 парал. поз.),
- 3 - Поставить стопы, вытянуть колени, одновременно flat back вперед в т. 3.
- 4 - Зафиксировать положение,
- 5 - Поворот стоп и торса en face (ноги во 2 парал. поз., торс в положении flat back, руки в III поз.)
- 6 - Demi-plie.
- 1 - Вытянуть колени.
- 8 - И.П,

Demi- и grand pile исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения могут меняться из выворотных в параллельные и обратно.

Пример.

И.П. - 1 ауг-поз, ног, руки во II поз. 1-2 - Grand plid, руки в положении А.

- 3 - Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз., руки в положении Б.
- 4 - Вытянуть колени, одновременно flat back вперед, руки в III поз.
- 5 - Поднять торс в нейтральное положение.
- 6 - Demi-plie с поворотом стоп во 2 ауг-поз., руки во II поз.
- 7 - Вытянуть колени.
- 8 - Через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Demi- и grand pile координируются и сочетаются:

- а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пелвиса и рук);
- б) с наклонами, спиралями и "волнами" торса;
- с) с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.).

Battement tendu и battement tendu jete. Исполняются 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.

Координация(3 год обучения).

Теория.

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.

Практика.

1. 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.
2. Аналогично - оппозиционный квадрат.
3. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
4. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
5. Круг головой и круг предплечьями.
6. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
7. 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,

Третий 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-П позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.
5. Thrust пелвиса вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-П позиция.
6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно thrust пелвиса вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П 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 одновременно.

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 качании, 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.

Примеры полиритмического движения.

Пример 1.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 -Трамплинное сгибание коленей.
- 2 - Вытягивание коленей ("пружинка").

Продолжить на каждую четверть. Одновременно на 2/4 П.Р. поднимается вверх и на 2/4 опускается вниз.

Одновременно Л.Р, поднимается согнутым локтем в сторону и на каждую 1/8 - потряхивание левой кисти (шейк),

Пример 2,

И.П. - 1 парал. поз, ног, П.Н. немного согнута в колене и на полупальцах. Руки во II поз. Одновременно: П.бедро на каждую 1/8 hip lift (подъем П. бедра вверх), на 2/4 круг П. предплечьем к себе, на 1/4 Л.Р. двигается по схеме А-Б-В - II позиция.

В связи с этим предлагается наиболее функциональный путь изучения координации исходя из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию, использовать схему А - Б - В - II позиция в прямом и обратном направлениях, исполняя движения вместе и поочередно каждой рукой (см. раздел "Руки"). Одновременно с движением рук возможно свинговое качание пелвиса вперед-назад или из стороны в сторону или движение приставными шагами;
- 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.

Упражнения для позвоночника (3 год обучения).

Теория.

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.

Комбинации.

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: *demi-* и *grand pile, releue, battement tendu, rond de jambe par terre*. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (*develope, releve lent, grand battement*), могут быть различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое 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 различным. (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 ("вол на")

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего 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 начинается из положения *grandpile* 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*.

Практика.

1. Первоначальное упражнение:

И, П, - Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

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

6-8 - Поднять вверх плеча 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 frog-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 произнося гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

При исполнении 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.

При исполнении contraction в центр тела голова может продолжить округление позвоночника и последней наклонится вперед, завершая дугу.

Тестом проверки правильности исполнения deep contraction служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один исполняет 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 исполнения 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 пелвиса 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 в 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 проходит 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, непринужденности движения. Техника Грэхем, из которой пришли эти понятия, опирается прежде всего на это.

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

Tilt

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения tilt (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Обычно tilt исполняется следующим образом:

И, П. - 1 аут-позиция 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 сжатие удерживает тело в стабильном положении. Руки поднимаются в III позицию и вместе с торсом наклоняются влево.

Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может 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.

В технике Л. Хортон очень часто употребляется термин "Т-позиция". В других техниках это движение иногда называют "lay out". Суть его состоит в одновременном подъеме ноги приемом developpe или releve lent на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и "рабочая" нога составляют одну прямую линию.

Первоначально "Т-позиция" изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения tilt и lay out могут соответствовать позам

классического балета. Они используются в основном в adagio, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества? как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки.

Пример. Adagio с использованием tilt и lay out. И.П. - I аут-поз, ног, руки свободны.

1 - Battement tendu П.Н. вперед.

2 - Ddgage1 и переход в 4 аут-поз, на demi-plie. 3-4 - Passe1parter Л.Н. вперед, Л.Н. поднимается в положение attitude на 45°, одновременно contraction, руки в I пониженной поз.

5 - Relis, вытянуть колено П.Н., одновременно demi rond. Л.Н, в сторону, положение attitude сохраняется, руки раскрываются во II поз.

6-7- Вытянуть Л.Н., одновременно отклонить торс вправо, руки диагонально, Л.Р. V-пол. вверху, П.Р. V-пол. внизу, голова на П.Р. (tilt).

8 - Поворот в т. 3, торс продолжает наклон на 90°, Л.Н. приемом fouette поворачивается в параллельное положение, руки в III поз. (lay out назад). 1-2 - Demi-plie па П.Н., сохраняя положение 8. 3-4 - Вытянуть колено П.Н., одновременно (параллельно) passe Л.Н. и developpe вперед на 90°, руки опускаются через II поз. вниз.

5-6 - Passe parter Л.Н, назад с одновременным падением торса вперед, руки делают мах назад по кругу и приходят в опору на пол, нога поднимается выше 90°, спина прямая (tilt назад) (рис. I). 7-8 - Flex ч point стопы Л.Н.

1-2 - Перейтив "Т-позицию" en face, Л.Н. на 90° в сторону, торс на одной линии с ногой, руки в III поз. (торс и голова повернуты в т. 1).

3 - Поднять торс в нейтральное положение, Л.Н. passe (выворотно), руки во II поз,

4 - Developpe вперед Л.Н., одновременно demi-plie на П.Н., руки во II поз.

5-6-7- Grand rond en l'air an dehors на 90°

8 - И.П. закрыть Л.Н. через battement tendu в 1 поз.

Комбинацию повторить с Л.Н.

Уровни(3 год обучения).

Теория.

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 исполняются 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 стрэтч-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.

Практика.

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 - Опустить колени справа от торса.
- 1 - Перейти в положение "стоя на коленях".
 - 2 - Поставить П.Н. вперед.
 - 3 - Подняться вверх.
 - 4 - Положение "стоя".

Таких «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(3 год обучения).

Теория.

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

Виды движений:

шаги;

прыжки;

вращения.

Шаги

Шаги разделяются на четыре 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.

На третьем году обучения изучим шаги мюзикл-комеди-джаз манере и вращения.

Практика.

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 и хореографического мастерства 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 могут быть *chasse*, *pas de bourree*, *glissade*, *coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. поло-

жения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. 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.

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 dehors* или *en dedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chains исполняется 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 туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *sou-de-pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться 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 dehors* и *en dedans*.

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, опускается 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-plié* 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 исполняется 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(3 год обучения).

Теория.

Последним, завершающим разделом 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, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность.

Практика.

- использование определенного рисунка движения;
- использование различных направлений и ракурсов;
- чередование сильных и слабых движений;
- 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 должна 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.

Результативность программы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Учебная деятельность.

Содержание: научить воспитанников всем необходимым понятиям, дать знания необходимые по программе.

Методы: метод коллективных постановок.

Форма: урок.

Воспитывающая деятельность.

Содержание: развить в детях чувство справедливости, коллективизма, ответственности и интереса к хореографии.

Методы: метод опоры в учебном процессе на личный эмоциональный опыт детей.

Формы: досуговые мероприятия.

Развивающая деятельность.

Содержание: развить в воспитанниках пластику, чувство ритма и умение работать в коллективе.

Методы: метод контроля за усваиванием материала.

Формы: досуговые мероприятия и участие в образовательных, учрежденческих и конкурсных мероприятиях.

Реализация программы.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Организационно – методические задачи:

- отработка системы организации непрерывного учебно – творческого процесса, позволяющего каждому воспитаннику обучаться и развиваться на разных возрастных и творческих уровнях;
- отработка системы организации работы объединения, позволяющей соединить воспитательную, репетиционную, концертную и культурно – просветительскую деятельность;
- создание модели творческого коллектива, сочетающего интересы хореографического объединения со свободным развитием каждого воспитанника;
- создание репертуара.

Ресурсное обеспечение программы.

Занятия хореографией следует проводить в хорошо проветриваемом просторном классе.

Выполнение программы предусматривает наличие:

- просторного танцевального зала;
- CD - проигрывателя;
- CD - дисков;
- специальной профессиональной обуви;
- видеоматериалов;
- учебных пособий для педагога;
- концертных костюмов.

Список литературы.

- Дункан А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928.
- Сидоров В, Современный танец, М.: Первина, 1922.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.
- Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.
- Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.
- Giordano G. Antology of American Jazz. Evanston, 1978.
- Shuir. Modern-dance. N.Y., 1980.
- Stodelle. The dance technique of D. Hamfrey. London, 1973.
- Susan A. Ballet and modern-dance. N.Y., 1984.
- Traguth F. Modern-jazz dance. Bucher, 1987.
- Winearls J. Modern-dance. London, 1958.
- Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. , 2000.