

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей им.В.Волошиной»

Принята на заседании  
методического совета  
от «24» апреля 2023г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
«ЦДОД им. В. Волошиной»  
 И.П.Чередова  
от «02» мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЕЦ»**

**Возраст учащихся: 11 -18 лет  
Срок реализации: 3 года**

***Разработчики:***

Жидких Галина Владимировна,  
педагог дополнительного образования,  
Вотинцева Анастасия Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

г.Кемерово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы первого года обучения.....	8
1.4 Содержание программы второго года обучения.....	15
1.5 Содержание программы третьего года обучения.....	22
1.6 Планируемые результаты.....	28
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Календарный учебный график.....	31
2.2 Условия реализации программы.....	31
2.3 Формы контроля.....	32
2.4 Оценочные материалы.....	32
2.5 Методические материалы.....	34
2.6 Список литературы для педагога.....	40
2.7 Список литературы для учащихся.....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Джаз-модерн танец» имеет **художественную направленность** и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании Российской Федерации» (далее ФЗ),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 – р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

– на основании Устава МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей им. В. Волошиной» (далее Устав) и локальные акты учреждения

**Уровень программы** – продвинутый (является модулем ДООП «Step by step»).

**Актуальность программы.** В условиях модернизации современного образования, направленного на обновление содержания дополнительного образования, и ориентированного на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в художественно-эстетическом развитии, занятия хореографией способствуют формированию физических, хореографических и музыкальных данных, устойчивой мотивации детей к познанию себя, воспринимать окружающую действительность, свободно использовать свои знания, умения и навыки не только на занятиях, но и в повседневной жизни [1].

Согласно исследованиям в современном мире дети подвержены нагрузкам: экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние здоровья детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным заболеваниям. Хореография активизирует все психофизиологические процессы организма детей. Занятия танцами способствуют физическому развитию детей, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в среднем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений.

**Отличительные особенности программы:** в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и методика преподавания джаз-модерн танца, описанная автором В. Ю. Никитиным, которая позволяет воспитывать необходимые для танцора качества: координацию, силу и подвижность двигательного аппарата. Раздел «классический танец» заключается в систематизированном обучении, составленный на основе опыта работы А. Я. Вагановой, воспитывающий исполнительскую и общую культуру танцевального движения.

Отличительной особенностью программы является комплексное изучение: основ классического танца, основных стилей джаз-модерн танца: американского джаз-танца (джаз-бит, джаз-рок, фанк-джаз, афро-джаз и хип-

хоп), а также школ модерн-танца Марты Грэхем, Пины Бауш, Мерса Каннингема, Мэтта Мэттокса, Хосе Лимона и Элвиса Эйля.

Особое внимание уделяется индивидуальным занятиям по сольной и контактной импровизации, которые способствуют формированию эмоционально-ассоциативного мышления, творческому самовыражению и самореализации учащихся среднего школьного возраста.

Работа по сольной и контактной импровизации построена по направлениям:

- пластическое выражение музыкального материала;
- создание образа, отображение эмоций на предложенную на занятии тему: отрывок прозы, либо поэзии; сюжет фильма, либо спектакля; иллюстрация живописи художников; фрагмент музыкального материала;
- работа с предметом (либо с воображаемым предметом), с партнером, с группой партнеров под музыкальное сопровождение или без него.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для учащихся среднего школьного возраста 11-16 лет с природными данными: гибкостью, пластичностью, выворотностью колена и стопы и др., имеющие склонность к танцевальной деятельности; интересующиеся современными направлениями хореографии и способные к саморазвитию и совершенствованию технических, пластических норм хореографии.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов -864; первого года обучения -216, второго и третьего -324; индивидуальные занятия -108ч.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Предусмотрены виды занятий: практическая, самостоятельная работа, класс-концерт, творческие мастерские, открытые занятия, концерты, фестивали, творческий отчет.

**Срок освоения программы** - 3 года обучения.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Продолжительность занятий: 1-ый год обучения по 2 часа 3 раза в неделю; 2-ой и 3-ий годы обучения по 3 часа 3 раза в неделю.

- индивидуальные занятия: 3 год обучения по 3 ч. -1 раз в неделю (108ч.)

**Форма обучения:** групповые и индивидуальные занятия.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

**Виды занятий:** практический показ, прослушивание музыки видеообразов, беседы. Учащиеся работают по этапному плану с постоянным усложнением поставленных задач. Обучение проходит в группах, которые формируются с учетом возрастных особенностей. У всех возрастных групп параллельно проводятся занятия по классическому танцу и теоретическое обучение по истории хореографии и музыкального искусства.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие творческих способностей учащихся среднего школьного возраста средствами современного направления хореографического искусства джаз-модерн танца на занятиях в учреждении дополнительного образования.

### **Задачи программы:**

**Предметные:** обучать основам классического и джазового танцев, познакомить с различными стилями джаз-модерн танца, формировать интерес к хореографическому искусству;

**Метапредметные:** развивать общую физическую подготовку (двигательную активность и координацию движений); танцевальные данные (гибкость, выворотность, шаг, музыкальность); самостоятельную творческую деятельность, уверенность и эмоциональность выступления на сцене перед различной категорией зрителей;

**Личностные:** воспитывать целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность, творческую активность, чувство ответственности, взаимопомощи и коллективизма (посредством сольной и контактной импровизации).

### 1.3 Содержание программы первого года обучения

#### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Введение в дополнительную общеразвивающую программу. История развития современного танца.</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	
1.1	Афро-джаз танец.	11	2	9	Беседа с целью выявления знаний по истории джаз-танца; опрос по теме: «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке»
1.2	Европейский джаз-танец. Сходство и различия с танцем модерн.	11	2	9	Наблюдение
1.3	Американский джаз-танец. Сходство и различия с народным, историко-бытовым, бальным танцами.	11	2	9	Наблюдение Опрос по теме: «Истоки зарождения американского джаз-танца»
<b>2.</b>	<b>Джаз-модерн танец</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	
2.1	Отличительные черты и основные принципы джаз-модерн танца.	11	2	9	Наблюдение
2.2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	10	1	9	Практическая работа: выполнение упражнений в партере
2.3	Координация. Изоляция. Полицентриа.	11	2	9	Наблюдение Опрос по теме: «Импульсные цепочки», принцип управления
2.4	Уровни.	11	2	9	Наблюдение Контрольная точка

2.5	Кросс. Передвижение в пространстве.	11	2	9	Наблюдение Практическая работа: выполнение упражнений в продвижении
<b>3.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	
3.1	История становления отечественной школы классического танца.	5	2	3	Наблюдение Опрос по теме: «Терминология классического танца»
3.2	Экзерсис у станка.	14	2	12	Наблюдение
3.3	Упражнения на середине зала.	14	2	12	Наблюдение
3.4	Овладение простейшими комбинациями.	19	1	18	Наблюдение Контрольная точка
<b>4.</b>	<b>Танцевальные комбинации и этюды</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	Самостоятельная работа: создание хореографических «картинок-зарисовок» на образ (этюдная работа)
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива
<b>6.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Открытые занятия Выступление на конкурсах различного уровня. Участие концертной деятельности локального, городского уровней
<b>7.</b>	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### **1. Введение в дополнительную общеразвивающую программу. История развития современного танца.**

#### **1.1 Афро-джаз танец.**

Теория: познакомить с понятиями «джаз-танец» и «афро-джаз танец», историей его развития; основными ритмами и музыкой различных стилей: спиричуэлс, госпел, блюз, регтайм, джаз; музыкальными ударными инструментами; ритмическим и голосовым сопровождением афро-джаз-танца; основными элементами, принципами и техникой движения.

Практика: просмотр видеоматериала, иллюстраций, национальных костюмов. (DVD-плеер, DVD-диски с видеоматериалом, аудиоматериал, подборка иллюстраций.)

Форма контроля: беседа, с целью выявления знаний по истории джаз-танца; опрос по теме: «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке».

#### **1.2 Европейский джаз-танец. Сходство и различия с танцем модерн.**

Теория: познакомить с понятиями «модерн» и «европейский джаз-танец»; историей развития европейского джаз-танца; характерными особенностями и отличием европейского джаз-танца от танца модерн; основными элементами, принципами и техникой движения.

Практика: танцевальные комбинации на основе музыкального материала в стиле европейского джаз-танца.

Форма контроля: Наблюдение.

#### **1.3 Американский джаз-танец. Сходство и различия с народным, историко-бытовым, бальным танцами.**

Теория: истоки зарождения американского джаз-танца, отличительные черты этого стиля (свобода движений всего тела танцора, отдельных частей, тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства). Американский джаз-танец как важная составляющая часть искусства и повседневной жизни основного контингента населения США (ирландских, шотландских и английских переселенцев). Группы танцев («кантри данс», ирландские танцы «джиг» и «клог») и (менуэт, котильон, контрданс, кадрили и галоп), послужившие основой зарождения американского джаз-танца. Первый исполнитель американского джазового танца «Мастер Джуба» - Уильям Хенри Лейн.

Практика: Просмотр видеоматериала (фильм Боба Фосса «Весь это джаз»). Танцевальные комбинации в стиле американского джаз-танца.

Форма контроля: Наблюдение, опрос по теме: «Истоки зарождения американского джаз-танца».

## **2. Джаз-модерн танец.**

### **2.1 Отличительные черты и основные принципы джаз-модерн танца.**

Теория: отличительные черты и основные принципы, синкретизм джаз-танца и танца модерн. Изучение упражнений разминки, изоляции, упражнений для развития подвижности позвоночника, координации. Передвижения танцоров по горизонтали и вертикале (уровни); положение коллапса, изоляция, полицентрия, полиритмия, мультипликация, contraction и release.

Практика: упражнения на середине зала. Разучивание и постановка позиций рук, ног, корпуса, характерные для джаз-модерн танца.

Форма контроля: Наблюдение

### **2.2 Координация. Изоляция. Полицентрия.**

Теория: знакомство с понятиями координация, изоляция, полицентрия, «импульсные цепочки», принцип управления (передача импульса от одного центра другому). Знакомство с правилами движения «центров» в джаз-модерн танце: голова, грудная клетка, руки, пелвис, ноги (двигаться отдельно в своем собственном направлении не зависимо друг от друга как поочередно, так и одновременно). Понятие «изолированные центры». Координация друг с другом в движении изолированных центров. Изучение движения всех центров независимо друг от друга (полицентрия).

Практика: глубокая работа с мышцами различных частей тела – от головы до ног. Комбинации: последовательное исполнение движения различных центров: головой, грудной клеткой, руками, пелвисом, ногами. Параллель и оппозиция в движении двух и более центров. Координация изолированных центров.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос по теме: «Импульсные цепочки, принцип управления».

### **2.4 Уровни.**

Теория: Знакомство с понятием «уровень» в джаз-модерн танце. Изучение понятий нижнего, среднего, верхнего уровней. Изучение движений в основных видах уровней: нижнего (лежа на полу, в партере); среднего (сидя, сидя на корточках, стоя на коленях, стоя на четвереньках); верхнего (стоя). Принципы разноуровневых движений.

Практика: Упражнения на середине зала с использованием нижнего, среднего и верхнего уровней.

Форма контроля: Наблюдение. Контрольная точка.

### **2.5 Кросс. Передвижение в пространстве.**

Теория: правила исполнения движений с перемещением. Изучение видов движений: шаги, вращения, прыжки. Основные 4 группы шагов: шаги

примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, шаги раннего джаза. Изучение связывающих шагов. Основные 4 группы прыжков: 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. Основные виды вращений: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения. Сочетание из нескольких шагов, прыжков и вращений при исполнении кроссовых комбинаций (по диагонали класса с активным продвижением вперед).

Практика: отработка видов движений джаз-модерн танца: шаги (flat step, camel walk, latin walk, связующие шаги: pas chasse, pas de bourree, pas glisse, pas coupe, pas degage), вращения: («штопорные повороты», лабильные вращения), прыжки (jump, leap, hop). Танцевальные комбинации с использованием проученных движений.

Форма контроля: Наблюдение. Практическая работа: выполнение танцевальных связок в продвижении, с использованием проученных элементов.

### **3. Классический танец.**

#### **3.1 История становления отечественной школы классического танца.**

Теория: Система А.Я.Вагановой. Основные принципы построения классического танца. Изучение основных поз классического танца (постановка корпуса, позиции рук, ног, положений головы). Знакомство с французской терминологией, при изучении классического танца.

Практика: Постановка корпуса, изучение позиций рук, ног, положений головы. Освоение элементарных навыков координации путем проучивания основных поз классического танца.

Форма контроля: Наблюдение, опрос по теме: «Терминология классического танца».

#### **3.2 Экзерсис у станка.**

Теория: Понятие экзерсис. Техника выполнения упражнений у станка.

Практика: выполнение упражнений у станка:

- постановка корпуса (в выворотном положении лицом к станку);
- позиции ног: I, II, III, V, VI;
- Releve по I, II, V, VI позициям;
- Demi plie (полуприседание), grand plie (полное, глубокое приседание) – развивает силу, эластичность и выворотность ног;
- Battement tendu (отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола) в сторону, затем вперед и назад;

- Battement tendu jete (бросок, взмах вытянутой ноги в положение 25 или 45 градусов в сторону, затем вперед и назад);
- Rond de jambe par terre (круговое движение носком по полу) лицом к станку из I-ой позиции en dehors ,en dedans;
- Положение ноги на cou de pied: sur le cou de pied вперед (условное), sur le cou de pied сзади;
- Положение ноги passe, battement retire.

Форма контроля: Наблюдение.

### **3.3 Упражнения на середине зала.**

Теория: тренировочные упражнения на развитие мышц, связок, координации.

Практика:

- Port de bras (подготовительное и I-ое);
- Demi, grand plie по I-ой позиции освоение основных поз ( croisee, efface; II, III port de bras; I, II, III arabesque);
- прыжки: temps saute по I, II, V позициям, pas echarpe;
- вращения: tour chaines, pirouettes со II, V позиций.

Форма контроля: наблюдение.

### **3.4 Владение простейшими комбинациями.**

Теория: назначение и отличие «рабочего» и «танцевального» adajio. «Рабочее» adajio - проучивание движений, элементов adajio и способов их соединений. «Танцевальное» adajio -выразительность и индивидуальность исполнения.

Практика: выполнение комбинаций классических элементов. Перегибы, наклоны корпуса, координирующиеся с движениями рук и поворотами головы, прыжки и повороты на месте и в продвижении, свободное владение корпусом.

Форма контроля: наблюдение. Контрольная точка.

### **4. Танцевальные комбинации и этюды.**

Теория: понятие «танцевальный этюд». Этюды на развитие техники исполнения, на композиционный рисунок, на актерское мастерство (персонаж, образ), на пластику. Значение хореографического этюда. Особенности стиля, манеры, жесты и характера джаз-танца.

Практика: творческое задание: создание этюда на заданную тему (на конкретный музыкальный материал, на создание определенного образа, с использованием видимого или воображаемого предмета). Составление рисунков, сочинение движений, характеров.

Форма контроля: самостоятельная работа: создание хореографических «картинок-зарисовок» на образ (этюдная работа).

## **5. Постановочно-репетиционная работа**

Практика: Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива.

Форма контроля: Участие в конкурсах и фестивалях художественного творчества различного уровня, класс-концерты; отчетный концерт; выступления на мероприятиях локального, городского и областного уровней.

## **6. Итоговые занятия.**

Практика: демонстрация владения техниками и импровизацией джаз модерн танца.

Форма контроля: открытые занятия, творческое задание «Создание танцевальных комбинаций и этюдов на основе изученного материала», выступления на конкурсах различного уровня.

## 1.4.Содержание программы второго года обучения

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Американское направление танца модерн</b>	<b>104</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	Опрос по теме: Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке
1.1	Истоки возникновения и развития танца модерн.	17	5	12	Наблюдение Опрос по теме: «Принципы движения танца модерн».
1.2	Техника М. Грэхем.	24	3	21	Наблюдение. Опрос по теме: «Техника дыхания».
1.3	Техника П. Бауш и М.Каннингема.	24	3	21	Наблюдение. Опрос по теме: «Творчество Пины Бауш и Мерса Каннингема. Их авторский почерк».
1.4	Танцевальные комбинации и этюды в техниках американского направления танца модерн.	39	3	36	Наблюдение Практическая работа: выполнение прыжков (jump, leap, hop); кроссовые комбинации
<b>2.</b>	<b>Европейский джаз-танец</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Беседа
2.1	Балет-джаз Мэтта Мэттокса.	33	3	30	Наблюдение Опрос по теме: «Хореография Мэтта Мэттокса»
2.2	Хип-хоп.	15	3	12	Наблюдение Опрос по теме: «Терминалогия танцевального направления хип-хоп»
<b>3.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>67</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	
3.1	Русский балет.	7	5	2	Наблюдение Беседа, опрос по теме: «Русская балерина Анна Павлова. История жизни и

					творчества»
3.2	Экзерсис у станка.	18	3	15	Контрольное занятие. Наблюдение: грамотное исполнение движений и их соединений
3.3	Упражнения на середине зала.	18	3	15	Наблюдение Опрос по теме: «Методика исполнения классических элементов»
3.4	Овладение простейшими комбинациями.	24	3	21	Наблюдение Контрольная точка
<b>4.</b>	<b>Танцевальные комбинации и этюды</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Наблюдение. Практическая работа: создание танцевальных комбинаций и этюдов на основе изученного материала
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>63</b>		<b>63</b>	Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива
<b>6.</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Наблюдение. Опрос, открытые занятия и концерты, конкурсы различного уровня
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Американское направление танца модерн

#### 1.1 Истоки возникновения и развития танца модерн.

Теория: возникновение и развитие направления танца модерн. Учение Ф. Дельсарта (теория «телесного движения») и система Э. Жака-Далькроза (создание «движенческого алфавита»), основоположников танца модерн (от фран. Modern – новейший, современный) – свободный, пластичный, ритмопластичный танец. Новшества: многоуровненность движений; новое использование стопы; основа тела – центр; техника балансирования, вращения при изменяющейся, колеблющейся оси тела; использование современной музыки. Изучение терминов: «полицентризм», «полиритмия», «мультипликация», «импульс», «управление».

Практика: отработка исполнения танцевальных комбинаций в технике танца модерн.

Форма контроля: Беседа, опрос по теме: «Принципы движения танца модерн». Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке.

#### 1.2 Техника М. Грэхем.

Теория: отличительные черты и основные принципы техники Марты Грэхем: Знакомство с новым подходом к физике движения, подчиненного дыханию и анатомическим изменениям при дыхательном процессе. Отработка элементов техники движений – усилие и расслабление.

Практика: Чтение отрывков из книги Жаки Грин Хаас «Анатомия танца», просмотр фильма – балета Марты Грэхем «Весна в Аппалачских горах» (комп. А. Копленд, 1944).

Освоение основных движений техники М. Грэхем: изоляция, координация, упражнения для развития позвоночника, работа в уровнях, прыжки, вращения, кросс, танцевальные комбинации.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос по теме: «Техника дыхания».

#### 1.3 Техника П. Бауш и М. Каннингема.

Теория: основные принципы танцтеатра Пины Бауш (смещение границ между танцем и театром, сочетающее в себе образность, фантазию и чувства). П. Бауш: «Меньше всего я интересуюсь тем, как люди двигаются, меня интересует, что ими «движет» (документальный фильм Вима Вендерса «Пина: Танец страсти»). Соединение классического балета и современного танца, использование музыки разных эпох и жанров. Составные части танца Мерса Каннингема, с использованием новых технологий (компьютер) и техники «остановленного движения». Просмотр видеоматериала (Пина Бауш

– «Танец дождя, «Мазурка fogo», «Полнолуние»; Мерс Каннингем – «Тропический лес, «Шаги».

Практика: разучивание и отработка основных движений техники М.Каннингема и П. Бауш; разминка у станка, разминка на середине, танцевальные шаги, прыжковые комбинации, комбинации вращения.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос по теме: «Творчество Пины Бауш и Мерса Каннингема. Их авторский почерк».

#### **1.4 Танцевальные комбинации и этюды в техниках американского направления танца модерн.**

Теория: основные законы драматургии. Знакомство с понятиями: экспозиция, завязка, основное действие, кульминация, развязка. Композиционное построение танца, понятия «рисунок танца» и «хореографический текст».

Практика: проучивание движений в техниках М.Грэхем, П. Бауш и М.Каннингема; соединение их в комбинации. Создание танцевальных этюдов.

Форма контроля: Наблюдение, практическая работа: создание танцевального этюда, используя знания законов драматургии и композиционного построения.

### **2. Европейский джаз-танец**

#### **2.1 Балет-джаз Мэтта Мэттокса.**

Теория: соединение движений классического, этнического, фламенко и степ танцев в технике преподавания М. Мэттокса. Принципы исполнения движений М. Мэттокса, с использованием изоляции и координации. Последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

Практика: Основные шаги и движения, используемые в технике балет-джаз М. Мэттокса; совмещение движений в комбинации, танцевальные этюды.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос по теме: «Хореография Мэтта Мэттокса».

#### **2.2 Хип-хоп.**

Теория: познакомиться с терминологией танцевального направления Urban Dance (урбан джаз танец) Хип-хоп: «kin-tat», «pops», «pop-looking», «style»; с основными понятиями: «скольжение», «пульсация торса», «круты», «скрембл», «подсечка»; принципами исполнения движений стилей: «KIN-TAT», «POPS», «POP-LOCHING», «STYLE».

Практика: разучивание и отработка основных движений: скольжение, пульсация торса, круты, хлопки, вращения – работа рук как в «синхроне», так и в оппозиции, сочетание пластики и жесткой фиксации. Изучение движений ног: «дорожка», «скрембл», «подсечка». Акробатические элементы: трюковые мостики и разножки, перевороты на руках, перекаты на спине,

подъем с разгибом, простые кувырки (вперед и назад). Составление комбинаций с учетом проученных движений на 8 и 16 тактов.

Форма контроля: Наблюдение. Опрос по теме: «Терминология направления Хип-хоп».

### **3. Классический танец**

#### **3.1 Русский балет. Жизнь и легенда.**

Теория: Знакомство с жизнью и творчеством величайшей балерины XX века Анной Павловой. Чтение отрывков из книги Ю. Андреевой «Анна Павлова. Жизнь в танце».

Практика: Просмотр фильма режиссера Эмиля Лотяну «Анна Павлова» (1983г.)

Форма контроля: Беседа, опрос по теме: «Русская балерина Анна Павлова. История жизни и творчества».

#### **3.2 Экзерсис у станка.**

Практика: экзерсис (выполнение упражнений у станка)

- Demi plie, grand plie с port de bras;
- Battement tendu в позах;
- Battement tendu jete в позах;
- Demi rond de jamb на 45 градусов en dehors и en dedans на demi plie и на полупальцах;
- Battement fondu в позах на всей стопе в пол и на 45 градусов; battement double fondu на всей стопе;
- Battement frappe в позах носком в пол, на полупальцах, battement double frappe;
- Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на 45 градусов;
- Port de bras вперед, назад, в сторону;
- поза attitude croisee;
- поворот soutenu en tournant;
- подготовительные упражнения для туров из V, II-ой позиций en dehors и en dedans.

Форма контроля: Контрольное занятие. Наблюдение. Демонстрация исполнения движений и их соединение.

#### **3.3 Упражнения на середине зала.**

Теория: Значение танцевальной техники. Выразительность, характер и манера исполнения заданной комбинации. Соответствие музыкальных и хореографических построений.

Практика: выполнение упражнений на середине зала.

- V, VI-ое port de bras;
- подготовительные упражнения к турам;

- Port de bras с растяжкой;
- Pas de bourree simple;
- Battement fondu на 45 градусов;
- Battement releve lent;
- Battement developpe;
- Grand battement jete;
- прыжки: pas glissade, pas jete, pas sissonne;
- Pas balance.

Форма контроля: Наблюдение, опрос по теме: «Методика исполнения классических элементов».

### **3.4 Овладение простейшими комбинациями.**

Теория: структурные особенности форм «рабочего» и «танцевального» адажио: пропорциональное соотношение групп движений в соотношении с их учебной направленностью (основные, второстепенные, связующие), возможные варианты соединения движений, драматургия танцевального адажио как единое музыкально-хореографическое действие.

Практика: выполнение комбинаций классических элементов на базе пройденного усложненного материала, виды поворотов и прыжков. Основные и второстепенные движения. Работа над точностью освоения манеры исполнения.

Форма контроля: Наблюдение. Контрольная точка.

### **4. Танцевальные комбинации и этюды**

Теория: Танцевальный этюд: основной закон построения драматургического произведения для сюжетных и бессюжетных танцев, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека (радость, горе, скуку и т.п.) или его свойства (трусость, хитрость, доверчивость, самовлюбленность и т.п.). Кульминация, как наивысшая точка развития драматургии в бессюжетном хореографическом номере. Соответствие пластического решения, рисунка (композиции) танца, хореографического текста, эмоциональной наполненности исполнения.

Практика: творческое задание: создание этюда на заданную тему (на конкретный музыкальный материал, на создание определенного образа, с использованием видимого или воображаемого предмета).

Форма контроля: Наблюдение, самостоятельная работа «Создание танцевальных комбинаций и этюдов на основе изученного материала».

### **5. Постановочно-репетиционная работа**

Практика: Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива.

Форма контроля: Участие в конкурсах и фестивалях художественного творчества различного уровня, класс-концерты; отчетный концерт; выступления на мероприятиях локального, городского и областного уровней.

#### **6. Итоговые занятия**

Практика: Демонстрация владения техниками джаз-модерн и классического танцев и импровизацией. Творческое задание: Создание танцевальных комбинаций и этюдов на основе изученного материала.

Форма контроля: Открытое занятие, концерты, результаты участия в конкурсах-фестивалях различного уровня.

**1.5.Содержание программы третьего года обучения  
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	История зарождения танцевального стиля импровизации. Стиль и школа Айседоры Дункан.	7	2	5	Беседа: «Танцевальный стиль импровизаций, стиль и школа Айседоры Дункан»; «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке»
2.	Модерн танец	75	3	72	Экзерсис на середине зала в технике Хосе Лимона
2.1	Техника Хосе Лимона.	25	1	24	Наблюдение. Взаимоконтроль Самостоятельная работа: создание танцевального этюда в технике Хосе Лимона
2.2	Техника Элвина Эйля.	25	1	24	Наблюдение Самостоятельная работа: создание танцевального этюда в технике Элвина Эйля
2.3	Танцевальные комбинации и этюды в техниках Х. Лимона и Э. Эйля.	25	1	24	Наблюдение, практическая работа: выполнение танцевальной комбинации и этюда в техниках Х.Лимона и Э. Эйля
3	Классический танец	45		45	Изучение новых движений на базе совершенствования пройденного материала

3.1	Экзерсис у станка.	15		15	Наблюдение
3.2	Упражнения на середине зала.	15		15	Наблюдение, практическая работа: демонстрация исполнения движений и их соединение
3.3	Комбинации, танцевальные этюды.	15		15	Контрольное занятие
<b>4.</b>	<b>Американский джаз-танец</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
4.1	Особенности американского джаз-танца.	25	1	24	Наблюдение. Самостоятельная работа: танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца
4.2	Танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца	25	1	24	Наблюдение. Самостоятельная работа: создание этюда, просмотр и анализ результата работы.
<b>5.</b>	<b>Импровизация. Работа тела и ума.</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>72</b>	Показ этюда и комбинации «Танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца»
5.1	Сольная импровизация.	25	1	24	Наблюдение Самостоятельная работа «Создание образа на заданную музыкальную тему», этюдная работа на образ
5.2	Контактная импровизация.	25	1	24	Наблюдение Работа в парах «Импровизация с предметом»
5.3	Индивидуальные постановки с использованием техник	25	1	24	Самостоятельная работа. Показ «картинок-

	импровизаций.				зарисовок», «Сочинение танцевального этюда»
6.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>63</b>		<b>63</b>	Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива
7.	<b>Итоговые занятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Открытое занятие, класс-концерт Конкурсы, концерты различного уровня
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>10</b>	<b>314</b>	

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

#### **1. История зарождения танцевального стиля импровизации. Стиль и школа Айседоры Дункан.**

Теория: возникновение и развитие танцевального стиля импровизации. Основопологающие принципы импровизации. Айседора Дункан – американская танцовщица, новатор, основоположница свободного танца.

Практика: Просмотр видеоматериала (фильмы: «Айседора Дункан, величайшая танцовщица в мире», реж. Кен Рассел; «Танцовщица», реж. Стефани Ди Джусто; «Айседора», реж. Карел Рейш; балет Мориса Бежара «Айседора»). Чтение отрывков из книги Айседоры Дункан «Моя жизнь. Моя любовь» (перевод: И. Балод, изд. Центрполиграф, 2005г.). (DVD-плеер, DVD-диски с видеоматериалом).

Форма контроля: беседа, опрос по темам: «Танцевальный стиль импровизаций, стиль и школа Айседоры Дункан»; «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке».

#### **2. Модерн танец.**

##### **2.1. Техника Хосе Лимона.**

Теория: Принципы соединения движения с техникой дыхания, оригинального пластического стиля Хосе Лимона. Перемещения в пространстве, использование разноуровневых движений. Падение (fall), отдача (rebound), зависание (suspension) и последовательность импульса движений (succession).

Практика: Основные шаги и движения, используемые в технике Хосе Лимона, совмещение этих движений в комбинации, танцевальные этюды.

Форма контроля: самостоятельная работа: создание танцевального этюда.

##### **2.2. Техника Элвина Эйля.**

Теория: Основополагающие принципы техники Элвина Эйля: соединение различных стилей хореографии: классики, фольклора и авангарда. Понятие long lines. Свойства разминки, последовательность применения.

Практика: Отработка танцевальных упражнений в технике Э. Эйля: long lines с наклонами, contraction и release, координация, стрейч, упражнения по линиям и диагоналям.

Форма контроля: Наблюдение Самостоятельная работа: создание танцевального этюда в технике Элвина Эйля.

### **2.3 Танцевальные комбинации и этюды в техниках Х. Лимона и Э. Эйля.**

Теория: движения в техниках Х.Лимона и Э. Эйля; соединение движений в связки; композиционное построение танца, как гармоническое единство формы и содержания. Взаимосвязь танца с литературой, музыкой, изобразительным искусством. Анализ хореографического произведения.

Практика: Соединение движений в танцевальные связки, по принципу от простого к сложному, постановка этюдов на заданную тему, отработка танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение, практическая работа: выполнение танцевальной комбинации и этюда в технике Х.Лимона и Э. Эйля.

### **3.Классический танец.**

Практика:Изучение новых движений осуществляется на базе совершенствования пройденного материала. В исполнении движений важным является сочетание чистоты и выразительности, умение выделять основные и второстепенные движения, различие в их исполнении. Работа над точностью освоения манеры исполнения.

#### **3.1 Экзерсис у станка.**

- demi, grand plie по IV позиции;
- flic-flac;
- battement frappe на 45 градусов в позах croisee, efface;
- grand rond de jambe en dehors, en dedans на 90 градусов;
- pas coupe;
- pas ballotte;
- туры;
- grand battement jete balance;
- battement battu;
- developpe toumbe.

#### **3.2 Упражнения на середине зала.**

- туры из II, V, IV позиций;
- pas de bourree ballotte en tournant на 1/4 поворота;

- *sissonne fermee*;
- *sissonne tombee*;
- *pas de chat*;
- *echappe battu*;
- *pas glissade*;
- *tour co II*-ой позиции *en dehors*, *en dedans*.

### **3.3 Комбинации, танцевальные этюды.**

Овладение усложненными танцевальными комбинациями из проученных элементов у станка и на середине зала. Демонстрация владения основными навыками, требуемыми школой классического танца: сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владение движениями стопы. Выразительное, художественное исполнение классических комбинаций и этюдов.

## **4. Американский джаз-танец.**

### **4.1 Особенности американского джаз-танца.**

Теория: Отличительные особенности американского джаз-танца  
Танцевальные и музыкальные направления американского джаз-танца: классический, джаз, свинг, блюз, поп, хаос.

Практика: Просмотр видеоматериала (фильмы «Alvin Ailey American Dance Theater», «All That Jazz» – Chicago the musical) .Танцевальные комбинации в стиле американского джаз-танца.

Форма контроля: Наблюдение «Танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца».

### **4.2 Танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца.**

Теория: Композиционное построение танца. Этюды орнаментальные (не имеющие содержания), включающие в себя большое количество хореографического материала, который подаётся от простого к сложному; Этюды тематические (где заложена определенная тематика).

Практика: Творческое задание: создание этюда на заданную тему: на конкретный музыкальный материал, на создание определенного образа, с использованием видимого или воображаемого предмета, используя лексический материал в технике американского джаз-танца.

Форма контроля: Наблюдение. Самостоятельная работа: создание этюда, просмотр и анализ результата работы.

## **5.Импровизация. Работа тела и ума.**

### **5.1 Сольная импровизация.**

Теория: Понятие импровизация (исследование: возможностей тела, аспектов движения, пространства, фантазии, воображения, самовыражения).

Практика: задание «Пластическое выражение незнакомого музыкального

текста, создание образа, отображение эмоций на предложенный на занятии музыкальный материал. Работа с (воображаемым) предметом под музыкальное сопровождение или без него».

Форма контроля: Самостоятельная работа «Создание образа на заданную музыкальную тему», этюдная работа на образ.

### **5.2. Контактная импровизация.**

Теория: Контактная импровизация. Основные принципы контактной импровизации - с партнером, с группой партнеров.

Практика: Работа в паре с точечным контактом (соприкасаясь только одним, двумя пальцами, ладонями, головами, плечом и т.д.).

Форма контроля: Наблюдение. Работа в парах, в группах, анализ результата работы.

### **5.3 Индивидуальные постановки с использованием техник импровизаций.**

Теория: Техники импровизации: прикосновение, передачи веса друг другу, поиск совместных траекторий движения. Составление схем сольной и контактной импровизации (поддержка и опора, доверие и ответственность, умение отдавать и принимать, следование и сопротивление, равновесие и баланс). Упражнения: скольжения, перекаты, движения по спирали и дуге, падения и полеты.

Практика: Формирование групп, сочинение танцевальных этюдов на основе сольной и контактной импровизации; отработка составленных этюдов и их построение в общую композицию.

Форма контроля: Наблюдение, показ «картинок-зарисовок», самостоятельная работа: сочинение танцевального этюда.

## **6. Постановочно-репетиционная работа.**

Практика: Разводка и отработка танцевальных номеров, входящих в репертуар коллектива.

Форма контроля: Участие в конкурсах и фестивалях художественного творчества различного уровня, класс-концерты; отчетный концерт; выступления на мероприятиях локального, городского и областного уровней.

## **7. Итоговые занятия.**

Практика: Демонстрация владения техниками импровизацией. Творческое задание: создание танцевальных комбинаций и этюдов на основе изученного материала.

Открытые занятия, класс-концерт, конкурсы, концерты различного уровня.

## 1.6. Планируемые результаты

### Предметные результаты:

В конце **первого года** обучения учащийся (11-12лет) **будет знать:**

- основные принципы джаз-модерн танца: упражнения для развития подвижности позвоночника, координация, уровни, поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, contraction и release;
- историю становления отечественной школы классического танца;
- основы классического танца: позиции рук, ног, положение корпуса;
- техническую базу: методику исполнения движений: contraction, side contraction, release, high release, body roll; положений: arch, low back, curve, flat back, deep body band;
- терминологию классического и джаз-модерн танцев;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях.

### Будет уметь:

- самостоятельно выполнять разминку, изученные элементы джаз-модерн танца;
- исполнять классический экзерсис у станка и на середине зала;
- исполнять выученные связки и комбинации классического и джаз-модерн танцев;
- выделять сильную и слабую музыкальную долю в постановке;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

### Будет владеть:

- элементарным приемом разминки на середине зала;
- ориентируются в пространстве, простейшей координацией движения;
- синхронным выполнением движений и комбинаций;
- навыком для современной хореографической пластики,
- основами партерной гимнастики,
- исполнительским мастерством сценического танца.

К концу **2-го года** обучения учащийся (13-14лет) **будет знать:**

- основы танца модерн в технике Марты Грэхем;
- основы техники Мерса Каннингема и Пины Бауш;
- основы джаз-балета Мэтта Мэттокса;
- историю жизни и творчества величайшей балерины XX века Анны Павловой.

**Будет уметь:**

- самостоятельно исполнять изученные комбинации классического танца и модерн;
- танцевальные связки исполнять «зеркально», использовать пространственное воображение;
- самостоятельно сочинять комбинации и этюды на основе изученного материала;
- исполнять программные прыжковые комбинации.

**Будет владеть:**

- основами вращения на месте и в продвижении;
- пластичностью и гибкостью;
- танцевальным шагом и выворотностью, прыжковой техникой;
- навыком концентрации внимания

**К концу 3-го года обучения учащихся: (15-16лет) будет знать:**

- основы танца модерн в технике Х.Лимона;
- технику Э. Эйля;
- основы американского джаз-танца;
- понятия и принципы импровизации;
- музыкальный материал, используемый в процессе обучения

**Будет уметь:**

- выполнять разноуровневые комбинации, соединять их с прыжковыми и вращательными движениями;
- самостоятельно составлять связки на основе изученного материала;
- пользоваться основами сольной и контактной импровизации;
- ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях: (классический, джаз, свинг, блюз, поп, хаос).
- сочинять танцевальные этюды на заданную тему

**Будет владеть:**

- изученными видами вращения (tour, pirouette, fouette, tour chaines, corkscrew turn);
- техниками классического и джаз-модерн танцев различных школ: Марты Грэхем, Хосе Лимона, Пины Бауш, Мерса Каннингема, балет-джаза Мэтта Мэттокса, Элвина Эйля;
- техниками импровизации: сольной и контактной

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД:**

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между разными техниками, школами джаз-модерн танца;
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства (литература, театр, живопись);

### **Познавательные УУД:**

- изучать классический танец, джазовый танец и все основные его направления, различные школы модерн-танца;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- реагировать на характер музыки;
- творчески мыслить, импровизировать на заданную тему, используя пройденный лексический материал;
- основы импровизации

### **Коммуникативные УУД:**

Формирование навыков: работы в группе, коллективе

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий

**Личностные результаты:** учащиеся проявляют трудолюбие, самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность., навыки общения в коллективе, терпение, чувство взаимопомощи, навыки коммуникативного общения; стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению знаниями, пониманию прекрасного; имеют сформированные элементы ИТ –компетенции

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Периоды обучения	1 год обучения 34 учебные недели		2 год обучения 36 учебных недель		3 год обучения 36 учебных недель	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.09уч.год- 31.05уч.год	23	193	37	287	10	314
	<b>216</b>		<b>324</b>		<b>324</b>	
Общее количество учебных часов - <b>864</b>						

### 2.2 Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- оборудование и предметно – пространственная среда: танцевальный зал (деревянное половое покрытие, зеркала и специальный линолеум, станки);

- аудио, видеотехника;
- музыкальный и видеоматериал;
- наличие костюмов и атрибутов для танцевальных номеров.

**Информационное обеспечение:** на занятиях необходимо использование учебно-наглядного материала: иллюстрации, картины, таблицы, схемы, видеоряд (освоение теоретического материала программы).

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерного оборудования с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям обозначенным в документе: Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.3 Формы контроля**

Для определения результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы осуществляется контроль посредством таких форм и методов обучения:

- контрольные «точки» - выполнение творческого задания по изученной теме раздела (наблюдение);
- открытые итоговые занятия 1, 2 и 3ого годов обучения (декабрь, май);
- участие учащихся в конкурсах и фестивалях художественного творчества различного уровня,
- отчетный концерт;
- класс-концерт;
- практическая и самостоятельная работа по заданной теме; опрос, наблюдение;
- выступления на мероприятиях локального, городского и областного уровней.

## **2.4 Оценочные материалы**

### **1 год обучения**

Вопросы к беседам: «История развития современного танца»; «История джаз-танца»; «Европейский джаз-танец. Сходство и различия с танцем модерн»; «Истоки зарождения американского джаз-танца»; «Отличительные черты и основные принципы джаз-модерн танца»; «История становления отечественной школы классического танца».

Вопросы опроса: «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке»; «Импульсные цепочки, принцип управления»; «Терминология классического танца».

Сборник упражнений для практической работы: «Выполнение упражнений в партере»; «Выполнение упражнений в пространстве».

Индивидуальные задания для самостоятельной работы: «Создание хореографических «картинок-зарисовок» на базе этюдной работы на образ»; «Танцевальные композиции современной хореографии»; «Создание этюда на заданную тему (на музыкальный материал, на создание определенного образа, с использованием видимого или воображаемого предмета). Составление рисунков, сочинение движений, характеров».

### **2 год обучения**

Вопросы к беседам: «Истоки возникновения и развития танца модерн»; «Отличительные черты и основные принципы техники Марты Грэхем»; «Основные принципы танцтеатра Пины Бауш»; «Творчество Мерса

Каннингема»; «Балет-джаз Мэтта Мэттокса»; «Русская балерина Анна Павлова. История жизни и творчества».

Вопросы опроса: «Принципы движения танца модерн»; «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке»; «Техника дыхания»; «Творчество Пины Бауш и Мерса Каннингема. Их авторский почерк»; «Основные законы драматургии»; «Хореография Мэтта Мэттокса»; «Терминалогия танцевального направления Urban Dance (урбан джаз танец) Хип-хоп»; «Методика исполнения классических элементов».

Сборник упражнений для практической работы: «Выполнение упражнений танцевального направления Urban Dance (урбан джаз танец) Хип-хоп».

Индивидуальные задания для самостоятельной работы: «Создание танцевального этюда, используя знания законов драматургии и композиционного построения»; «Танцевальный этюд. Соответствие пластического решения, рисунка (композиции) танца, хореографического текста, эмоциональной наполненности исполнения».

### **3 год обучения**

Вопросы к беседам: «История зарождения танцевального стиля импровизации. Стил и школа Айседоры Дункан»; «Техника Хосе Лимона. Оригинальный пластический стиль»; «Основополагающие принципы техники Элвина Эйля»;

Вопросы опроса: «Танцевальный стиль импровизаций, стил и школа Айседоры Дункан»; «Знания основ по ТБ на занятиях и концертной площадке»; «Особенности американского джаз-танца»; «Основные принципы контактной импровизации»

Сборник упражнений для практической работы: «Перемещения в пространстве, использование разноуровневых движений»; «Техники импровизации».

Индивидуальные задания для самостоятельной работы: «Основные шаги и движения, используемые в технике Хосе Лимона, совмещение этих движений в комбинации, танцевальные этюды»; «Создание танцевального этюда в технике Элвина Эйля»; «Танцевальные комбинации и этюды в технике американского джаз-танца»; «Пластическое выражение незнакомого музыкального текста, создание образа, отображение эмоций на предложенный на занятии музыкальный материал. Работа с (воображаемым) предметом под музыкальное сопровождение или без него».

## 2.5. Методические материалы

При проведении занятий по дополнительной общеразвивающей программе по хореографии используются разнообразные виды художественной деятельности: познавательная, творческая, коммуникативная. Среди методов обучения активно используются такие, как объяснительно - иллюстративный, тренинговый, проблемный, поисковый, наблюдение и обсуждение, показ, игровой, проектный и др.

### **Построение и технология учебного занятия по джаз-модерн танцу для учащихся среднего школьного возраста в условиях образовательной организации дополнительного образования**

Изучение техники джаз-модерн танца является одним из разделов дополнительной общеразвивающей программы «Джаз-модерн танец» художественной направленности в условиях образовательной организации дополнительного образования. Программа рассчитана для обучающихся среднего школьного возраста, срок реализации 3 года обучения. В программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам и принципам джаз-модерн танца.

**Техника (школа) джаз-модерн танца** как никакая другая, позволяет наиболее комплексно воспитывать тело ребенка (обучающихся), что немаловажно в повседневной жизни. Она позволяет воспитывать такие необходимые для танцора качества, как координацию, силу и подвижность двигательного аппарата, ритмичность, свободу движения. Эта техника (школа) дает новое понимание взаимоотношения движения и пространства, движения и музыки.

#### **Технические принципы и аспекты сбалансированного учебного занятия по технике джаз-модерн танца:**

- поза (положение тела) – жест (телодвижение);
- устойчивость - стабильность (таз, грудная клетка, центр /ядро) и поддержание веса;
- подвижность (суставы, позвоночник). Правильное использование функцийгибания, разгибания (вытягивания), отведения и приведения, пронации, ротации (вращения), изоляции;
- инициация (начало) и продолжение движения;
- координация (взаимосвязь частей тела);
- правильное использование дыхания;
- центрирование (правильное использование поддержки таза и брюшного пресса);

– сила тяжести - притяжения (тяжелая точка, точка веса), точка изменения направления энергии (моментум), падение (баунс), раскачивание (свинг - мах), перенос веса;

– равновесие (вертикальный баланс), неравновесное положение (офф баланс);

– использование энергии (поток – вес – время – пространственное намерение);

– скорость и выносливость;

– сила и стойкость;

– действия:

– уступить - поддаться (Yield), надавить / оттолкнуться (Push), дотянуться (Reach), подтянуть (Pull)

– поднятие (Rising), опускание (Sinking), распространение (Spreading), сжимание (Enclosing), продвижение вперед (Advancing), отступление назад (Retreating)

– активное передвижение: шаги, прыжки, повороты, падения, перекаты

– осознание телом осей, плоскостей, линий, напряжений в пространстве;

– динамика (контрасты: быстро – медленно);

– ориентация в пространстве;

– осознание пространства и себя в пространстве; осознание процесса изменения формы

### **Значение техники:**

– обучающийся с хорошей технической подготовкой умеет контролировать свое тело с минимальным напряжением и максимальным осознанием его функциональных и физических возможностей.

– обучающийся с хорошей технической базой может распоряжаться своим телом - инструментом так, как пожелает. Другими словами, хорошая техника – это не то, что есть у ученика, а то, что он делает.

### **Составляющие:**

1. Развитие хорошо подготовленных универсальных физических качеств (техника);

2. широкое использование динамики;

3. осознание пространства и хорошо развитое чувство ориентации в пространстве;

4. музыкальность и ритмичность;

5. творчество;

6. выразительность, экспрессивность;

7. дисциплина, конкретизация внимания, решимость, память, взаимодействие, самоанализ;

8. хореографические навыки.

### **Построение учебного занятия по джаз-модерн танцу для учащихся среднего школьного возраста (последовательность)**

Учебное занятие джаз-модерн танца продолжается 60-90 минут, состоит из 4 частей, которые должны быть сбалансированы по времени и величине нагрузки.

Тренировка физической формы и простые движения, опирающиеся на принципы современного танца, выполняются в начале основной части занятия, в то время как более сложные танцевальные и творчески – выразительные комбинации даются позже.

#### **Часть I Разогрев (5 минут)**

Правильный разогрев включает как физические, так и психологические составляющие. Физический разогрев является подготовкой к последующей тренировке тела. Он состоит из 3-х элементов:

1. учащение дыхания, сердечного ритма, кровообращения и т.д.;
2. мобилизация суставов;
3. растяжка.

Психологический разогрев фокусирует внимание и настраивает тело и разум для предстоящего занятия.

#### **Часть II Основная часть учебного занятия (35 - 45 минут)**

Основная часть учебного занятия состоит из упражнений и заданий на тему движения, направленных на тренировку тела и творческих способностей обучающихся:

1. корпус;
2. ноги и поддержка веса;
3. выразительность жестов (движений руками и ногами);
4. перенос веса;
5. использование веса (падение, перекат, свинги, махи);
6. продвижение - кросс (шаги, повороты, прыжки).

Эти упражнения можно выполнять на полу (лежа, сидя, на коленях), у станка, стоя на середине или продвигаясь по залу.

Ключевые слова этой части учебного занятия – испытать, исследовать, проработать.

Используемый метод обучения: переход от простого к сложному.

#### **Часть III: Кульминация занятия (15 - 25 минут)**

Сложные танцевальные комбинации, продвижение в пространстве, разнообразие вариаций по времени, динамике, использованию пространства. Можно выполнять хореографические комбинации, этюды.

Используемый метод обучения: переход от сложного обратно к простому.

#### **Часть IV Приведение организма в спокойное состояние(5 минут)**

Замедление сердечного ритма до нормы в спокойном состоянии, растяжка мышц.

#### **Построение учебного занятия и последовательность упражнений для корпуса (центра /ядра)**

##### **Начальный уровень:**

1. Корпус как единое целое: поза /положение тела; координация дыхания; координация центр (ядро) – дальняя периферия; координация голова – «хвост» (копчик).

2.А).Кёф (изгиб) (сокращение в сагиттальной плоскости):дыхание; координация центр (ядро) – дальняя периферия;

Б). Ролл ап и даун (перекат вверх – вниз по позвоночнику): координация голова – «хвост»;

В). Тилт (отклонение от вертикальной оси в сагиттальной плоскости): координация голова – «хвост».

3.А).Устойчивый низ (таз) – подвижный верх (корпус), или, наоборот, в сагиттальной плоскости;

Б) 2А, Б, В и 3А – в поперечной плоскости.

4. Половинки тела (правая – левая).

5. А).Четверть круга и полукруг;

Б). Твист (скручивание): устойчивый низ – подвижный верх (или наоборот) в горизонтальной плоскости;

В). Изолированные тилты (отклонения); шифты (смещения) таза или грудной клетки.

##### **Средний уровень:**

Использование инициации (начала) движения (центральной - от ядра) и доведение движения до конца (изоляция, одновременность, последовательность, поочередность, наложение).

##### **Продвинутый уровень:**

1.А). Высокая арка (арч); тилты – отклонения назад;

Б). Арки (арч); кёф (изгибы); тилты –отклонения по диагонали вперед.

2.А). Спирали;

Б) .А рки (арч); кёф (изгибы); тилты –отклонения по диагонали назад.

#### **Построение учебного занятия и последовательность упражнений для низа (ноги)**

##### **Начальный уровень:**

1.Поза (положение):

А). Пятки - седалищные кости;

Б). Голова – ступни

2.А). Сгибание – разгибание ступней, лодыжек, коленных и тазобедренных суставов по параллельной позиции;

Б) плие – релеве по параллельной позиции

3.Вращение (ротация) в тазобедренном суставе в выворотных позициях;

4.Перенос веса (точка поддержки 1-2; 1-1; 2-1; 2-2 ступни)

5.Использование стоп и мелкие движения ногами вперед и сторону: футпуш (толчок стопы); ку-де-пье; ретире – пассе; тандю; дегаже; жете.

6. Перенос веса в кинесфере: тан лие, томбе, баунс, рибанунд.

### **Средний уровень:**

1. Рон де жамб;

2. Более крупные движения ногами: девлопе, фондю, свинги (махи) ногами ;

3. Движения ногами назад.

### **Продвинутый уровень:**

1. Крупные движения ногами с тазом в положение тилт (отклонение);

2. Крупные движения ногами: гран батман, гран рон де жамб и т.д.

Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать и любить музыку. Учебные занятия по джаз-модерн танцу хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитывается чувство ответственности, дружбы, товарищества.

## **Дидактический материал**

**Раздаточный материал:** карты «Позиции рук и ног»; иллюстрации картин известных художников.

**Наглядный материал:** видеоматериал.

## **Информационно-методический материал**

Механизм оценки результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

**Разработки учебных занятий:** «Основы классического танца в современной хореографии», «Основы джаз-модерн танца. Работа над техникой исполнения разноуровневых движений», «Изучение кроссовых комбинаций с вращениями».

**Разминки** для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе: упражнения для развития подвижности позвоночника, координации; уровни, поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, contraction и release.

### **Информационный материал**

Методические разработки: «Развитие творческих способностей детей средствами хореографии», «Танцевальная импровизация как средство творческих способностей детей на занятиях по хореографии», «Методика построения занятий по хореографии, используя технику джаз-модерн танца», «Применение здоровьесберегающей технологии на занятиях по хореографии», «Личностно-ориентированный подход как основа комфортности и успешности обучающихся на занятиях в учреждениях дополнительного образования», словарь терминов и понятий по джаз танцу для учащихся, для педагогов (глоссарий), «Особенности балетмейстерской работы в объединении».

## 2.6. Список литературы для педагогов

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей– М.: Искусство, 1974. – 207с.
2. Балет. Танец. Хореография.: краткий словарь танцевальных терминов и понятий/ Сост. Н. А. Александрова.- СПб.: Лань; Планета музыки, 2008.- 416.: ил.
3. Бахрушин, Ю.А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин-М.: Просвещение, 1973. –255 с.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова.- М.: Лань, 2000.- 192 с.
5. Вербицкая, А. Основы сценического движения / А. Вербицкая – М., 1983. –132 с.
6. Дени, Ги Все танцы / Ги Дени, Люк Дассвиль – Киев: Музыка Украины, 1983.- 342с.
7. Диниц, Е. В. Джазовые танцы. Е. В. Диниц .- Донецк: изд. АСТ, 2002.- 62 с.
8. Горшкова, Е. В. От жеста к танцу / Е. В. Горшкова - М.: Гном и Д., 2002. – 120 с.
9. Дешкова, И. Эта независимая Алла / И.Дешкова, Е. Федоренко, // Советский балет. – М.: Известия, 1990. – №5. – С. 31–32.
10. Иванов, В. «Эксперимент» Панфилова / В. Иванов, // Советский балет. – М.: Известия, 1990. – №2. – С. 57–58.
11. Иноземцева, Г. Человек в современном мире / Г. Иноземцева, // Советский балет. – 1989. – №5. – С. 15–18.
12. Иноземцева, Г. У времени в плену / Г. Иноземцева // Советский балет. – 1990. – №5. – С. 6–10.
13. Карасев, О. Бежар (фрагменты из книги) / О. Карасев, //Советский балет.– 1988. – №1. – С. 44–55.
14. Красовская, В. Западноевропейский балетный театр В. Красовская. – Л.: Искусство, 1981. – 286 с.
15. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
16. Медушевский, В. В. Энциклопедический словарь юного музыканта / В. В. Медушевский, О. О. Очаковская. – М.: Педагогика, 1985. – 352 с.
17. Михеева, Л. Музыкальный словарь в рассказах / Л. Михеева. – М.: Советский композитор, 1984. – 176 с.
18. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз (начало обучения) / В. Ю. Никитин // Я вхожу в мир искусств. – 1998. –№3. –120 с.

19. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз (начало обучения) / В. Ю.Никитин // Я вхожу в мир искусств. – 2001. – №4. – 118 с.
20. Пивский, В. Дивертисмент / В. Пивский. – М.: Искусство, 1981. – 383 с.
21. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
22. Рура, М. Д. Негритянские песни. Спиричуэлс / М. Д. Рура. – М.: Музыка, 1972. – 138 с.
23. Савенков, А.И.Одаренный ребенок дома и в школе / А. И. Савенков. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 272 с.
24. Смит,Л.Танцы. Начальный курс / Л. Смит. – М.: ООО «Астрель», 2001. – 48 с.
25. Тарасова, Н. Марта Грэхем – 95 лет / Н. Тарасова, // Советский балет. – 1990. – №1. – С.35–38.
- 26.Хореографическая школа в системе дополнительного образования./ Сост. Косяченко Г. С., Черникова Н. М.- Самара.: Издательство СИПКРО, 2003-168 с.
27. Шереметьевская, Б. И. Танец на эстраде. / Б. И. Шереметьевская- М.: Искусство, 1995.- 415 с.
28. Эндрюс, Т. Магия танца. / Т. Эндрюс.- М.: Ваклер, 2003.- 83 с.

## 2.7. Список литературы для учащихся

1. Александрова, Н.А. «Балет. Танец. Хореография» (Краткий словарь танцевальных терминов и понятий) Н.А. Александрова, «Лань», 2011.- 544 с.
2. Александрова, Н.А. «Балет. Мини-энциклопедия для детей» (Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях) / Н. Александрова, БХВ- Петербург, 2016.- 600 с.
3. Абызова, Л.И. «История хореографического искусства. Отечественный балет XX –нач.XXI века». Учебное пособие / Л. Абызова, СПб. Композитор-Санкт-Петербург, 2012. – 412 с.
4. Барышникова, Т.К. «Азбука хореографии» (Внимание: дети!) / Т. Барышникова, СПб.: Люкси, Респекс ISBN: 5-7345-0061-5, 1996. – 254 с.
5. Гваттерини, М. (пер. с итал. Лисовский Ю.П.) «Азбука балета» (Учимся танцевать) / М. Гваттерини , [БММ АО], 2011. – 315 с.
6. Захаров, Р.В. «Слово о танце» / Р. Захаров М., «Молодая гвардия», 1979. – 114 с.
7. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» /В. Пасютинская М., «Просвещение»,1985. – 254 с.

**Информационный материал  
по дополнительной общеразвивающей программе «Джаз-модерн  
танец»**

**Тема: «Отличительные черты и основные принципы джаз-модерн  
танца»**

Основные принципы джаз-модерн танца относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца-модерн, а также из классического балета. Принципы движения, заимствованные из джаз-танца. При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

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

***Поза коллапса***

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пел виса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны.

Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца.

### ***Изоляция и полицентрия***

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, в своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, движется независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танца.

### **Полиритмия**

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

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного

инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении.

Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелвисом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение. Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

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

### *Мультипликация*

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

тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

### **Координация**

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

### ***Принципы движения, заимствованные из танца-модерн***

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения.

В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release (сжатие и расширение), которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в

кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах занятия заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

### ***Contraction u release***

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

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

### **Уровни**

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

## Уроки джаз-модерн танца

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

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Предлагаемая Вашему вниманию методика является прежде всего руководством к действию, а не догматической схемой. Автором настоящей работы предлагается некий каркас, основанный на сравнительном анализе изученных техник танца и практической работе. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

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

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Уровни.
- V. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VI. Комбинация или импровизация.

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

### *I. Разогрев.*

Задача этой части занятия - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в джаз-модерн 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 занятия). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releud, battement tendu, battement jete 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.

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

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plie и grandplié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из занятия классического танца.
3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

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

О длительности разогрева: Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел занятия, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении "стоя", затем "сидя" и "лежа" или наоборот из положения "лежа" постепенно подняться в положение "стоя". Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

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

## **II. Изоляция.**

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

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

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

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

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

Теперь рассмотрим движения изолированных центров и технику их исполнения:

## Голова

Виды движений:

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

Техника исполнения:

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

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

Наиболее распространенные комбинации:

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. Это последнее упражнение носит название "Экстаз". Длительное исполнение подобного упражнения может привести в трансовое состояние, поэтому нельзя задавать более восьми кругов в одну сторону и разрешать закрывать глаза во время исполнения. Очень часто упражнения для головы могут привести к некоторой потере ориентации в пространстве и к головокружению. В этом случае необходимо прекратить упражнение.

Усложненная комбинация движений головой:

- 1 - Наклон вперед.
- 2 - Наклон назад.
- 3 - Наклон вправо.
- 4 - Наклон влево.
- 5 - Поворот вправо.
- 6 - Поворот влево.
- 7 - Sundarī 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.
- 5 - Полукруг влево.
- 6 - Полукруг вправо.
- 7 - Круг влево.
- 8 – Центр.

То же повторить, начиная назад и влево.

## Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;
- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;
- при твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз);
- при шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, плеч вис и все тело целиком.

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

Полукруги: могут выполняться 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: выполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может выполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

"Восьмерка": два круга, которые выполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут выполняться 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.

### **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 переводятся 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.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест: выполняется 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: выполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги: выполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги: выполняются 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: выполняется 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;

4 - Thrust назад.

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

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

## Руки

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

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, 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 занятия.

Отметим положения:

V-положения: это положение 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 - 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 поз.;
- 2 - П.Р. положение Б, Л.Р положение А;
- 3 – П.Р. положение В, Л.Р положение Б;
- 4 – П.Р. 2поз., 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.

Позиции ног (система Джордано):

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 (положение *point*) 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 занятия:

*Prance* – 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, колени согнуть;
- 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 *passe*, 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*.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ногой, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин *attitude* относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноге, а не к позе *attitude effacee* или *croisee*, как это существует в терминологии классического танца.

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

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

Несколько примеров:

Пример 1:

1-4 - покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно *grand plie* 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 plie* по 2 парал. поз. ;

5-8 - вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Пример 3:

1-4 - свинговое раскачивание пелвисом вперед-назад, одновременно *grand plie* по 2 парал. поз. (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 *plie*:

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 - опуститься 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 back вперед;
  - 3-4 - Demi-plie;
  - 5 - вытянуть колени;
  - 6 - перевести flat back диагонально вперед-вправо;
  - 7 - перевести flat back вперед;
  - 8 - Grand plie, 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;
  - 7 - вытянуть колени;
  - 8 - И.П.

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

Пример:

- И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.;
- 1-2 - Grand plie, 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-plié с поворотом стоп во 2 аут-поз., руки во II поз.;

7 - вытянуть колени;

8 - через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Demi- и grand plié координируются и сочетаются:

а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, таза 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.

Несколько примеров:

Пример 1:

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободны;

1 - Battement tendu вперед;

2 - Flex стопы П.Н., одновременно demi-plié на Л.Н.;

3 - вытянуть Л.П., поднять П.Н. на 45° вперед;

4 - вытянуть стопу П.Н.;

5 - параллельное passe;

6 - открыть П. бедро в сторону;

7 - положение 5;

8 - опустить П.Н. в И.П.

Пример 2:

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

1 - Battement tendu вперед;

2 - Demi-plié на обеих ногах, одновременно закрыть стопу П.Н. в ин-поз.;

3 - вернуться в положение 1;

4 - Battement tendu jete на 45° вперед;

6 - опустить П.Н. на пятку (стопа flex);

7 - перевести стопу П.Н. в положение point;

8 - закрыть в И.П.

То же исполнить, начиная назад с П.Н.

Пример 3: Координация с движением головы.

1-4 - Battement tendu "крестом" начиная из 1 парал. или 1 аут-поз. в параллель "крест" головой (вперед-центр-вправо-центр-назад-центр).

Пример 4 Координация с движением рук.

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.;  
И 1 - Battement tendu вперед, руки в положение А;  
И 2 - Повторить battement tendu, руки в положении Б;  
И 3 - Battement tendu jete на 45°, руки в положении В;  
И - Flex стопы, руки во II поз.,  
4 – Point, И.П.

Повторить "крестом".

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

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battement developpe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев "рабочей" ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы "рабочей" ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы "рабочей" ноги прикладываются сбоку от колена опорной. В дальнейшем этот термин будет употребляться двояко - как зафиксированное положение и как проходящее связующее движение. В зависимости от контекста.

Adagio - в различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа battement releve lent, battement developpe, положение ala seconde достаточно часто используются в занятиях джаз-модерн танца.

Однако часто эти движения видоизменяются, например исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т. д.

Использование adagio в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе занятия "Работа с позвоночником" в сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

При составлении *adagio* педагог может использовать вращение, падения и смену уровней.

Пример:

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки скрещены перед грудью;

1-2 - *Battent releve lent* вперед на 90°, руки раскрываются во II поз.;

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно flex колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях;

5-6 - вытянуть ноги, руки во II поз;

7-8 - *Passe* (выворотное) П.Н., руки в III поз.;

1-2 - *Flat back* вперед, руки раскрываются во II поз., одновременно *battement developpe* в сторону;

3-4 – *Demi rond.* назад, сохраняя *flat back*, одновременно перевести руки в III поз.;

5-6 - повернуть торс и ногу в т. 3 (*lateral*);

7- *Tombe* на П.Н., сохраняя направление в т. 3. П.Н. на *demi-plie*, Л.Н. вытянута, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.;

И - поворот на опорной П.Н. в т.5, Л.Н. сзади *point*, руки во II поз.;

8 - И.П. лицом в т. 5.

Все начать с Л.Н. вперед с поворотом в *lateral* в т. 7 и вернуться *en face*.

### **Координация**

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

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

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.

9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение 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, пел-вис - вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Круг головой и круг предплечьями.
19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

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

Второй этап обучения - координация трех центров.

Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис - вправо-влево.
2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.
4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-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.

### **III. Упражнения для позвоночника.**

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

Виды движений: наклоны торса, изгибы торса, спирали, body roll ("волна"), contraction, release, high release, tilt, lay out.

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 аут-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  $90^\circ$ . 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  $90^\circ$ . При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

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

Наиболее целесообразно изучать эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку". Эта группа наклонов может усложняться demi и grand plie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на  $45^\circ$  или  $90^\circ$ . Однако в любой комбинации основные правила остаются неизменными.

### **Комбинации.**

Flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi-plie, relevé и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе "

Разогрев ", и в разделе "Упражнения для позвоночника".

Пример:

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 (кёф) - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется 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 прием, 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 *grand plie* по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой

плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем 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 движением 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 удержать 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 выполняется 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  $180^\circ$ , торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

В технике Л. Хортона 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  $90^\circ$  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 - *Degage* и переход в 4 аут-поз, на *demi-plie*.

3-4 - *Passe* л.Н. вперед, л.Н. поднимается в положение *attitude* на  $45^\circ$ , 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  $90^\circ$ , 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) *pas* л.Н. и *developpe* вперед на  $90^\circ$ , руки опускаются через II поз. вниз.

5-6 - *Passe* л.Н, назад с одновременным падением торса вперед, руки делают мах назад по кругу и приходят в опору на пол, нога поднимается выше  $90^\circ$ , спина прямая (*tilt* назад)

7-8 - *Flex* ч *point* стопы л.Н.

- 1-2 – перейти в "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.

#### IV. Уровни

Джаз - модерн 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 занятия 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.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

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

"На четвереньках":

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

### **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".
3. Изоляция грудной клетки может выполняться в положении "стоя на четвереньках" (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону выполняется во второй позиции. Движение грудной 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 арок ног выполняется в первой и второй позициях, а также в положении "лежа". Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex к 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. Выполняются 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. П). 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., скользя 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;

3-8 - 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 исполняются именно в партере.

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.);

6-7 - спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад);

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 исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится. Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные "цепочки" могут исполняться с

опусканием из положения "стоя" до положения "лежа" или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно исполняться на 4 счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на 2 счета, затем на один. В этой же "цепочке" могут использоваться резкие смены уровней, т. е. падения.

Примеры:

- 1 - положение "стоя";
- 2 - присесть на корточки;
- 3 - опираясь на руки, махом обе ноги назад, опора на руки;
- 4 - поднять правую ногу вверх;
- 5 - лечь на живот;
- 6 - перевернуться на спину;
- 7 - сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс поднимается вверх);
- 8 - 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.

## **V. Кросс. Передвижение в пространстве**

Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль джаз-модерн 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.

- 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.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flat step

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. (колено 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 я 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".

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.

Первоначальное упражнение:

И.П. - 1 парал. поз. ног;

И - П.Н, вывести вперед на носок;

1 - как бы проскальзывая вперед П.Н., перенести на нее тяжесть корпуса;

Л.Н.остается сзади вытянутой;

И - через параллельное *passe par terre* вывести Л.Н. вперед на носок;

2 - все повторить с Л.Н.

Затем это движение исполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одноименную руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Также оппозиция должна сохраняться при шагах назад, при шаге с правой ноги назад правая рука посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

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

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

1 - шаг П. Н. на полупальцах вперед;

И - аналогично Л. Н.;

2 - шаг *tombe* вперед П. Н.;

3 и 4 - все повторить с Л. Н.

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

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

1 - шаг *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол;

И - поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади, перенести на нее тяжесть корпуса;

2 - оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.;

3 и 4 - повторить все с Л.Н.

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

III. Шаги в рок-манере. Эти шаги исполняются на счет "и-раз". Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта; так, например, в трипплете шаг *tombe* будет исполняться на "и", а на "раз" - первый шаг на полупальцах. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии 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. положения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть занятия. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

### **Прыжки**

Прыжки в уроке джаз-модерн 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";
5. исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка;
6. при взлете исполнить *arch* торса;
7. согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка");
8. развести прямые ноги в стороны ("разножка");
9. согнуть колени и прижать их к груди.

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

### **Вращения**

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

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

И.П. - 1 парал. поз. ног.;

1 - шаг П.Н. вправо;

2 - шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно поворот 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-plié* 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 plié*).

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 *cou-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-plié*. 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 джаз-модерн 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 джаз-модерн 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.

Кроссовые комбинации. Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Пример:

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т.8

1 и 2 - Triplet с П.Н. вправо;

3 и 4 - Triplet с Л.Н. влево;

5 и 6 - Triplet en tournant с П.Н.;

7 - Kick Л.Н. вперед на 90";

8 - Tombe на Л.П., опускаясь на колено П.Н. на пол;

1 и 2 - пережат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.;

3 - пируэт en dehors на Л.Н, поднимаясь с колена, П.Н. passe (параллельно);

4 и - шаг на П.Н. и подскок (hop), Л.Н. passe (параллельно);

5 и - шаг на Л.Н. и hop;

6 - шаг-tombe на П.Н.;

7 - Grand rand de jambe jete П.Н. en dehors;

8 - Coutenu en tournant en dehors, П.Н. сзади.

## **VI. Комбинация или импровизация.**

Последним, завершающим разделом занятия 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, спиральями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа пережатов, 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. 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.

## ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев - 5-7 мин,

Изоляция - 20 мин.

Упражнения для развития подвижности позвоночника - 10 мин.

Уровни - 15 мин.

Кросс - 15 мин.

Комбинация или импровизация - 15 мин.

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

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

На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения. В разделе "Изоляция":

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, "восьмерка", твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка", shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

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

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll ("волна" - передняя, задняя, боковая).

В разделе "Координация" изучаются:

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

В разделе "Уровни" изучаются:

1. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа".
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении "сидя".
5. Твист и спирали торса в положении "сидя".
6. Движения изолированных центров.

В разделе "Кросс. Перемещение в пространстве" изучаются:

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

В разделе "Комбинация или импровизация" изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:

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

В разделе "Разогрев" могут использоваться:

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

Новые понятия в разделе "Изоляция":

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

В разделе "Координация" изучаются:

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

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучаются:

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

В разделе "Уровни" изучаются:

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

В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве" изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release, во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе "Комбинация или импровизация" изучаются:

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

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

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

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

В разделе "Изоляция" изучается: полиритмия и полицентрия – движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе «Упражнения для позвоночника» изучается:

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

В разделе «Партер» изучаются:

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

В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

## **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ**

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач занятия и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

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

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

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

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

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

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

## Словарь терминов

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из занятия народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции вперед в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользким движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi-plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-РЫЁ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый),

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTLEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developpe*,

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации *tombe iraz de Ёоиггёе*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourree*, В модерн-джаз танце во время *pas de Ёоиггёе* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi-plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVЕ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей\* ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee,

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста занятия. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

## Библиография

- Галдин Л.О, Африканская музыка // Музыкальная энциклопедия. М., 1973.
- Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.
- Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.
- Дункан А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928.
- Сидоров В, Современный танец, М.: Первина, 1922.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.
- Brandstetter. Loie Fuller. Freiburg, 1989.
- Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.
- Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.
- Giordano G. Antology of American Jazz. Evanston, 1978.
- Gunter H. Jazz-dance. Berlin, 1982.
- Gunter R. Modern-jazz dance. Weingarten, 1978.
- Frich E. Mett Metox "Jazz-dance". Weingarten, 1988.
- Premiers per en dance jazz, Paris, 1988.
- Premiers per en dance modern. Paris, 1989.
- 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.