ПЛАН ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦУ “МОДЕРН” (2 год обучения)

Построение, поклон.

Поклон: музыкальный размер 2/4, исходное положение-VI позиция.

“раз”- шаг правой ногой вправо

“и” - левая нога приставляется к правой в VI позицию

“два” - Demi-plie на двух ногах

“и" - вытянуть колени, пауза

Позднее проучить поклон без фиксации приставки ноги, следующим образом: “раз - и" - шаг правой ногой в сторону, “два - и” - приставка левой ноги с одновременным Demi-plie на двух ногах.

В этом варианте можно вводить и движение рук. На “раз - и” правая рука (при движении вправо) приоткрывается слегка из подготовительного положения в направлении в сторону - вверх и на счет “два - и” закрывается в исходном положении (при движении влево то же проделывает левая рука).

Построение по кругу (лицомпо линии танца).

* марш, бег по кругу;
* марш с выносом ноги на воздух (по типу Battment tendu jete с задержкой в воздухе; руки на талии);
* то же, но с сокращенным подъемом (pour le pied);

-2 шага вперед, каждый на 1/4 и releve на полупальцы в VI поз. (лицом по линии танца), 1/4 - пауза. (Вначале проучивается в чистом виде, затем включаются в работу руки и голова);

* шаг с высоко поднятым коленом.
* шаг с высоко поднятым коленом и с сокращенной стопой (чередуя при подъеме contraction, при опускании ноги в позицию release).

Середина

* Isolation (работа головы):
* просто наклоны в сторону на 1/4 и 1/4 возврат в и.п.

-наклоны ‘‘затактом", как бы “уколоться” на 1/8 и 3/8 выдерживать паузу;

* наклоны головы вперед и откидывание назад;
* круг головой, не напрягая мышцы шеи ;
* смещение головы вправо, влево ;
* Isolation (работа плеч):
* подъемы наверх в разном ритмическом рисунке на 2/4, 1/4 и 1/8;
* подъемы плеч и смещение одного плеча вперед ;
* Contraction - подготовительное упражнение при изучении contractions (подъем грудной клетки),
* Боковая contraction,
* Основная contraction ,
* Contraction в поясничном отделе,

Затем эти упражнения можно объединить.

-Battement tendu с сокращением подъема с правой и левой

ноги.

Упражнения на полу:

* Contraction в грудном и поясничном отделе (лежа).
* Лежа на предплечье, подъем вытянутой ноги, затем сокращение подъема, вновь вытягивание и опускание в и.п., с правой и левой ноги.
* Сидя. Release вперед с одновременным опусканием корпуса вниз .
* Сидя на бедре, правая нога (первоначально впереди). Contraction – сидя, при подъеме release, руки вытягиваются на всю длину точно в стороны. Затем повтор упражнения с левой ноги.
* Исходное положение лежа на спине. Подъем ног наверх чередуется работа стопы из вытянутого положения в сокращенное .
* Исходное положение сидя. В положение сидя - contraction в правом боку. При подъеме наверх с опорой на одну руку - активное release в правом боку. Повторить с другой руки.

Упражнения стоя:

* Release вперед и вбок с наклоном корпуса;
* Release вбок, но с ногой, открытой в сторону и руками в III поз. ;
* Release вперед с наклоном корпуса вперед и опорой на одну ногу (другая на полупальцах впереди в III поз.) . Повторить с другой ноги.
* Boduroll - вперед. И.п. ноги в IV позиции, корпус наклонен вниз.

Объединение в упражнении приема contraction и release. При исполнении с правой ноги - вся правая сторона выполняет release, а ле­вая - contraction. В движении, благодаря покачиванию бедер вперед-назад, чередуются фазы активного движения с относительным расслаблением. Повторить с другой ноги.

-И. п. enface, ноги в VI позиции. Подъем на полупальцы с одновременным подъемом рук точно вверх - release. И последующее поэтапное расслабление, вначале кисти рук, вся рука, плечи, голова, поясница, ноги - присесть вниз. И вновь вытянуться, постепенно выпрямляясь в обратном порядке (сравнение- “шарик надувают воздухом”). И т.д.

* Поклон.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Зал для проведения занятий, репетиций, оборудованный зеркалами и станками.
2. Фортепиано.
3. Магнитофон.
4. Репетиционный реквизит.

5.Наличие фонотеки и видеотеки.