Муниципальная автономная организация дополнительного образования

«Ваховская детская школа искусств»

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор МАОДО «Ваховкая ДШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И.Бутенко  Приказ от \_\_\_ сентября 2015г. №\_\_\_  Принята педагогическим советом, протокол заседания  от \_\_. \_\_\_. 2015г. № |

**Рабочая образовательная программа**

**Художественно-эстетической направленности**

**по предмету *Джаз-модерн танец***

*Хореографического объединения*

*«Ваховской детской школы искусств»*

***Возраст учащихся***: *7(8)-14(15)* лет

***Срок реализации***: *7* лет обучения

Составитель:

Никитина Инна Олеговна,

Преподаватель по классу хореографии

Ваховской ДШИ

Ваховск – 2015

**Пояснительная записка.**

Джаз-модерн танец - динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца-мо-дерн и классического балета. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, фор­му урока и методику преподавания. Особенность лексики, т.е. движенческого словаря джаз-модерн танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характер­ные для так называемых танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд, являются джазовый танец и класси­ческий балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет со­здать свой богатейший, выразительный язык движений, харак­терный именно для джаз-модерн танца.

Учитывая особенности и специфику данного танцевально­го направления, можно отследить трудности, возни­кающие при обучении.

На этапе, когда получено начальное образование по класси­ческому танцу, при этом уже сформировано мировоззрение на форму движения, при обучении джаз-модерну учащиеся испы­тывают, как правило, психологический дискомфорт, что про­является в общей зажатости и невозможности освобождения от приобретенных стереотипов. Однако нельзя забывать, что современный танец в основе своей создан на классической школе, поэтому изучение классического танца как источника высокой исполнительской культуры является задачей перво­степенной важности. В связи с этим очень важно на начальном этапе ввести параллельное изучение классического и совре­менного танца.

Далее, анализируя развитие хореографического искусства в целом, нужно обратить внимание на необходимость введе­ния в курс обучения такого предмета, как гимнастика, который позволит более планомерно развивать физические возмож­ности учащихся, что в дальнейшем поможет расширить средс­тва танцевальной выразительности и более полно раскрывать сценические образы и творческие замыслы хореографа.

**I.Основные характеристики программы:**

**1.1. Образовательная программа «Джаз-модерн танец»**

Реализуется в соответствии с художественно-эстетической направленностью. Данная программа направлена на практическую подготовку обучающихся, к концертной деятельности. Практика является составной частью основных образовательных программ хореографического образования и выступает в роли основного преобразователя полученных знаний в практические умения и навыки. Основным способом реализации программы является теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

Обучение по данной программе начинается с 1 года обучения.

Учитывая индивидуальный характер занятий по данному предмету, допускается наиболее успешным обучающимся давать более сложный хореографический материал, не предусмотренный образовательной программой.

**1.2.Актуальность программы**

Приобщение обучающихся к современной музыке и хореографии. Способствовать гармоничному развитию каждого человека и общества в целом.пропагандировать ис­кусство современного танца. Данная программа разработана специально для хореографического объединения детской школы искусств. Программа способствует всестороннему развитию детей.

**1.3.Отличительные особенности программы**

Данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисцип­лин, позволяющих повысить уровень исполнительского мас­терства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащие­ся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в высших специальных учебных заведениях и открывает возможность после их окончания работать в качестве – артиста танцевального ансамбля.

Создание программы по джаз-модерн танцу предполагает планомерную, поступенчатую подготовку учащихся.

Для практического подхода к обучению необходимо опре­делить приоритет той или иной школы или же синтезировать несколько направлений. В данном случае приоритет направ­ления джаз-модерн, в отличие от классического и народного, определяет свободный выбор музыкального материала и темы для сценического отображения. Далее можно говорить о сво­бодном владении пластикой тела и выявлении яркой индиви­дуальности посредством импровизации. Учащиеся как бы явля­ются соучастниками создания композиций, что, несомненно, развивает их творческое начало, проявляет их личность и вос­питывает их художественное видение.

Предмет «Сценическая практика» является одной из основных дисциплин учебного плана, позволяющей учащимся в процессе работы над репертуаром творчески осмыслить и использовать знания и навыки, полученные на предметах специального цикла: классический танец, народно-сценический танец, современный танец. Создавать композиции, позволяющие проявить чувствен­ность, эмоциональность, разноплановость характера, артис­тизм.

Авторская концепция программы по джаз-модерн танцу за­ключается в планомерности приобретения знаний и навыков, следуя точным указаниям методических рекомендаций:

Данная разработка состоит из трех разделов:

1. Программа обучения джаз-модерн танца.
2. Методика обучения джаз-модерн танца.
3. Импровизация (приложение).

В программе обучения дается раскладка овладения техни­ческими элементами в поступательном развитии. Как и в клас­сическом танце, школа джаз-модерна предполагает приобре­тение навыков «от простого к сложному».

В методике обучения описываются основные понятия и принципы техники джаз-модерн танца. Охватывается не­обходимый лексический материал для овладения данной техникой.

В разделе «Импровизация» предлагаются эффективные приемы и средства, за счет использования которых возможно добиться общей раскрепощенности и личного участия в твор­ческом процессе.

В первый класс хореографического отделения принима­ются дети в возрасте 8-10 лет. Срок обучения 7 лет. Выпускники 7 класса считаются окончившими полный курс обучения.

Предположитель­но можно разделить обучение на три уровня:

1-2 классы - начальный (подготовительный) уровень,

3-5 классы - базовый (основной) уровень,

6-7 классы - продвинутый уро­вень.

**Предположитель­но можно разделить обучение на три уровня:**

**1-2 классы** - начальный (подготовительный) уровень,

**3-5 классы** - базовый (основной) уровень,

**6-7 классы** - продвинутый уро­вень.

Следует отметить, что предпочтительный возраст для при­обретения начального уровня - 8-10 лет, базового уровня -11 -13 лет, продвинутого уровня - 14 -16 лет.

Конечно, необходим гибкий подход к учащимся с точки зрения освоения материала. Если в программе раздел «Ком­бинация» изучается только в 4 классе, а в процессе подготовки заметно грамотное исполнение позиций ног, рук, корпуса, го­ловы, а также изоляционная подвижность каждого центра от­дельно от других, можно переходить к созданию комбинаций, что в дальнейшем поможет в приобретении таких качеств, как музыкальность и танцевальность.

Также принципиально важно отметить, что на начальном уровне обучения предпочтительнее заниматься именно джаз-танцем как одним из направлений современной хореографии, развивающим чувство формы и ритма. Далее, на базовом уров­не можно приступать к освоению школы танца модерн, где особое внимание уделяется чувству формы и содержания. Дан­ное разделение танцевальных стилей позволит учащимся, во-первых, иметь полное представление о возможностях джаз-танца и танца модерн в целом, во-вторых, впоследствии иметь возможность синтезировать эти два направления, в-третьих, опыт показывает, что заниматься танцем модерн следует имен­но в старших классах, это связано с возрастными психофизи­ческими особенностями учащихся.

В заключении, овладев базовыми знаниями и навыками раз­личных техник, можно переходить к разделу «Импровизация», где учащиеся могут использовать весь наработанный арсенал возможностей.

**1.4. Педагогическая целесообразность**

* **Систематичность и последовательность.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
* **Оздоровительная направленность.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку
* **Доступность и индивидуализация.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
* **Гуманизация.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.

**1.5.Цель программы:**

* Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие при­родной одаренности в сценической практике.
* Воспитание универсального танцовщика, способного рас­крывать многогранные художественные образы и характеры.
* Создание коллектива, который даст возможность обучающимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать ис­кусство современного танца.
* воспитание и развитие учащихся средствами классического танца, формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией.

**1.6.Задачи:**

1.На начальном этапе обучения заложить основы классичес­кого танца и джаз-модерн танца, параллельно изучая эти пред­меты.

2. За счет введения курса гимнастики развивать физические возможности учащихся.

3. Развивать музыкальность посредством приобщения к клас­сической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкаль­ным направлениям.

4. Посредством импровизации освободить учащихся от об­щей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению.

5. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.

6. Воспитывать эстетический вкус и художественное воспри­ятие путем приобщения учащихся к мировым образцам совре­менного хореографического направления.

**1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7(8)-14(15) лет, 1-7кл ДШИ, имеющих способности к хореографии, обладающих в первую очередь качествами, необходимыми для обучению танцу:

- **внешними и физическими данными:** пропорциональность сложения, стройность, гибкость, прыгучесть, выворотность, устойчивость, танцевальный шаг.

- **психологические данные:** внимание, память, сила воли, активность, ловкость.

- **музыкально-актёрские:**  музыкальность, эмоциональность, чувство ритма, музыкальный слух, творческое воображение.

**1.8.Формы занятий**:

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде урока по джаз-модерн танцу: экзерсис на середине зала и на полу, танцевальные комбинации, аллегро, этюды, беседы.

Номера, построенные на основеджаз-модерн танца и входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов. Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка), в зависимости от учебного процесса. Программа рассчитана и предусматривает такие виды занятий: практические - групповые (на протяжении всех лет обучения).

**Музыкальное сопровождение урока.**

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

**II. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** Общее количество часов по данной программе 1 час в неделю, 33 учебных недель итого 33 часов в год.

**2.2.Срок реализации программы - 7 лет обучения.**

**2.3.Режим занятий**: 1 раза в неделю по 40 минут (дополнительно проводятся занятия в ансамбле).

**III. Планируемые результаты:**

**3.1. Планируемые результаты**

**Учащийся-выпускник по предмету «Джаз-модерн танец» должен демонстрировать следующие качества:**

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока.

Результат данной программы предусматривает создание творческого коллектива, где учащиеся в полной мере могут реализовать свои исполнительские и творческие возможности. Участвуя, как в общешкольных, так и в районных мероприятиях, концертов, спектаклей, фестивалей, направленных на улучшение учебно-воспитательного процесса.

**IV.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы художественно-эстетической направленности дополнительного образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа по классическому танцу направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов в области хореографического искусства.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
* овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

**V.** **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**5.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН программы классический танец:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Теория | | Практика |
| 1 год обучения (1 час в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | | В течении года | 9 |
| 2 | Упражнения для позвоночника | | В течении года | 9 |
| 3 | Координация | | В течении года | 9 |
| 4 | Передвижение в пространстве | | В течении года | 6 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 2 год обучения (1 часа в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | | В течении года | 9 |
| 2 | Упражнения для позвоночника | | В течении года | 9 |
| 3 | Координация | | В течении года | 9 |
| 4 | Передвижение в пространстве | | В течении года | 6 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 3 год обучения (1 час в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | | В течении года | 8 |
| 2 | Упражнения для позвоночника | | В течении года | 8 |
| 3 | Передвижения в пространстве | | В течении года | 10 |
| 4 | Комбинации | | В течении года | 7 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 4 год обучения (1 час в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | В течении года | | 7 |
| 2 | Уровни | В течении года | | 8 |
| 3 | Передвижения в пространстве | В течении года | | 9 |
| 4 | Комбинации | В течении года | | 9 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 5 год обучения (1 час в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | В течении года | | 7 |
| 2 | Уровни | В течении года | | 8 |
| 3 | Передвижения в пространстве | В течении года | | 9 |
| 4 | Комбинации | В течении года | | 9 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 6 год обучения (1 час в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | В течении года | | 7 |
| 2 | Уровни | В течении года | | 8 |
| 3 | Передвижения в пространстве | В течении года | | 9 |
| 4 | Комбинации и импровизации | В течении года | | 9 |
| **Итого: 33** | | | | |
| 7 год обучения (3 часа в неделю) | | | | |
| 1 | Изоляция | В течении года | | 40 |
| 2 | Уровни | В течении года | | 35 |
| 3 | Передвижения в пространстве | В течении года | | 11 |
| 4 | Комбинации и импровизации | В течении года | | 13 |
| **Итого: 33** | | | | |

**5.2.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ:**

**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.

**Поза коллапса.**

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напря­жения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. При напряжении невозможно движе­ние отдельными центрами, например, пелвисом или грудной клеткой, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом эта­пе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

**Изоляция и полицентрия.**

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных час­тей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, педвис (тазобедренная часть), руки и ноги. 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 исвой собственный центр движения. Полицентрия - это ос­новополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобыперевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подра­зумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача доста­точно сложна для начинающего танцора, так как по анатоми­ческим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вы­зывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Од­нако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

**Полиритмия.**

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

Полиритмия тесно связана с музыкой. 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 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.

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

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

**Мультипликация.**

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означа­ет, что единое движение раскладывается на составные части, 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 движение связано с пе­реносом веса тела.

**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 проти­воположных 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.

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

Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь поз­воночник, последней в движение приходит голова. Аналогич­но, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в «солнеч­ное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

**Уровни.**

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.

**Разделы урока джаз-модерн- танца:**

1. Разогрев.

2. Изоляция.

3. Упражнения для позвоночника.

4. Уровни.

5. Передвижение в пространстве.

6. Комбинация или импровизация.

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

**I. Разогрев.**

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

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

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

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, 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 урока:**

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяж­ки, demi-plie и grand plie по параллельным и выворотным пози­циям, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.

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

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.

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

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).

**II. Изоляция.**

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

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

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.

**Голова**

Виды движений:

• наклоны 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-цснтр-смещениеназад-центр-влево-центр.

gundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

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

**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) исполняется волнообраз­ное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плече­вого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром дви­жении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис 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. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от цен­тра.

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

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

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

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

**Грудная клетка**

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 пелвиса.

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 исполняется при по­мощи мышц.

**Наиболее распространенные комбинации:**

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикаль­ной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

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

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

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

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

**Пелвис (тазобедренная часть)**

Виды движений:

• движение вперед-назад;

• движение из стороны в сторону;

• hip lift - подъем бедра вверх;

• shimmi;

• jelly roll.

Техника исполнения:

• При движении вперед пелвис чуть приподнимется 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 цент-ров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

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

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

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

«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.

**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.

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

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

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

а) внизу между подготовительной и второй позициями;

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. **Принципы движения рук:**

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 раз-личными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце позиции 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 ног.**

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - ана­логична первой позиции классического балета; ин-позиция -носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вов­нутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

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

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

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция -аналогична классическому балету; параллельное положение -стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впере­ди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигать­ся изолированно. Стопа может натягиваться (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 Fair классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

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, колено согнуто.

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

- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. п. Также 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. Также 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.

**Экзерсис на середине зала:**

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

***Demi- и 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.

Demi- и grand plie координируются и сочетаются:

а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пелвиса и рук);

б) с наклонами, спиралями и «волнами» торса;

в) 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.

**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.**

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.

***Adagio***

В различных школах по-разному относятся к подъе­мам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа battement releve lent, battement developpe, положение a la seconde достаточно часто используются в уроках модерн-джаз 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 урока «Упражнения для позвоночника» в сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуca, 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.

Комбинации могут быть:

• С использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.

• С использованием tour lent и других видов партерных ту­ров, fouette en tournant и pirouette.

• С использованием различных ракурсов, изменением уров­ня, перемещением по пространству класса.

**Виды движений:**

**Движения ног:**

Battement developpe demi и grand rond

Battement fondu demi и grand plie

Battement releve lent grand battement

**Движения корпуса:**

Flat back lay out

Curve contraction, release

Arch high release

**Позы и положения:**

A la seconde arabesque

Attitude t-позиция

Epaulment

**Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:**

Degage pas failli

Glissade renverse

Step boll change

**Вращения:**

Партерные туры compas turn

Tour lent corkscrew turn

Pirouette tour chaines

**Координация.**

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

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

Несколько примеров:

1.Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-на­зад.

2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.

3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.

4. То же оппозиционно.

5. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева на­право.

6. То же оппозиционно.

7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.

8. То же оппозиционно.

9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.

10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.

11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса.

12. Аналогично исполнить квадрат.

13. Аналогично - круг.

14. Оппозиционный крест: голова - вперед, пелвис - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, пел­вис - влево, нейтральное положение, голова - назад, пелвис -вперед, нейтральное положение, голова - влево, пелвис -вправо, нейтральное положение.

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. Крут 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 безграничным.

**Второй этап обучения - координация трех центров.**

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 rendu правой ногой в сторону.

3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пел-вис - 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-И 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.**

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.

**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.

**Наклоны торса.**

**Техника исполнения.**

***Flat back*** (плоская спина)**.**

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 - непроизвольное 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 национально 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°.

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

***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.

**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, releve и другими движениями ног можно составить большое количество ком­бинаций, которые могут быть использованы и в разделе «Разо­грев» и в разделе «Упражнения для позвоночника».

**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.**

***Curve (керф).*** 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.

***Arch (арка).*** Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить «мост», исполненный на полу.

***Twist торса.*** Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

***Roll down и roll up.*** 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. Голова никогда не должна двигаться изолированно и вы­ходить из плоскости позвоночника, голова - последний поз­вонок, начинающий или завершающий движение.

**Комбинации.**

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi- и grand plie, releve, battemente tendu, rond de jambe parterre. Особенно сложными для исполнения являются твис­товые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (пря­мая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (de-veloppe, 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. 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, пелвисом, 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 пелвис, грудная клетка, плечи, голова.

**Contraction, release, high release.**

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

***Contraction -*** это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Начинать изу­чение contraction лучше всего в положении «сидя». Наиболее часто для этого используется frog-position. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения contraction, сидеть необходимо точно на косточках бедер, не­допустим откат на копчик. Начинается contraction в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

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.

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

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.

***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. 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, lay out***

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.

Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении «у колена» или быть откры­той в любом из направлений.

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

В технике Л. 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° 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 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. **Уровни.**

Джаз-модерн танец достаточно широко использует движе­ния исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, «на четвереньках», стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-пер­вых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоля­цию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются бо­лее свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и re­lease, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнитель­ный тренаж на координацию.

**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.

**Стоя 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 (колено опорной ноги согнуто, тя­жесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

**Лежа:**

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

**Виды упражнений, исполняемые в различных уровнях:**

**Изоляция**

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

2. Изоляция плеч исполняется во всех позициях «сидя». Не может исполняться в нижних уровнях и в положении «стоя на четвереньках».

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

4. Изоляция пелвиса может исполняться только в положе­нии «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях».

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

6. Изоляция ареалов ног исполняется в первой и второй по­зициях, а также в положении «лежа». Эти упражнения заклю­чаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex и point), круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъе­мах ног типа grand battement.

**Упражнения стрэтч-характера («растяжки»).**

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

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некото­рого времени.

2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).

3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти уп­ражнения могут исполняться во всех позициях «сидя» и в поло­жении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» мож­но выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве слу­чаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

**Упражнения для позвоночника.**

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

Первоначально упражнения изучаются 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.

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 четыре счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на два счета, затем на один. В этой же «цепочке» могут использоваться резкие смены уровней, т.е. падения.

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.

**Передвижение в пространстве.**

Этот раздел урока 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:

1. Шаги примитивава.

2. Шаги в модерн-джаз манере.

3. Шаги в рок манере.

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

**Наиболее распространенные виды шагов:**

***Flat step***

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

***Camel walk***

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

***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 изолиро­ванными центрами. Первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

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

1. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.

2. То же с движением пелвиса из стороны в сторону.

3. С полукругами пелвисом слева-направо при первом шаге и справа-налево при втором шаге.

4. С «восьмеркой» пелвисом, которая исполняется на два шага.

5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.

6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пелвис двигается вперед-назад в два раза быстрее.

7. С движением грудной клетки вперед-назад.

8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сто­рону.

9. Координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, перево­ды рук из позиции в позицию.

10. Руки двигаются вдоль тела в положении «locomotor».

11. С поворотами головы вправо-влево.

12. С наклонами головы вперед-назад.

13. С sundari, исполняемым вперед-назад.

14. С полукругами головой свингового характера справа на­лево и слева направо.

15. С движением плеч вверх-вниз.

16. С твистом плеч.

17. С кругами плечами.

18. С шейком плеч.

19. Исполнение jelly roll во время шага.

20. С кругом пел висом, 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.

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».

**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.

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-plie, 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 М. Грэхем есть упражнение, которое называется «бег против ветра», т.е. бег с сопротивлением: груд­ная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплициро­ваться. Наиболее распространенным примером такой муль­типликации служит триплет - 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. Триплеты часто усложняются твистами и спира­лями торса, а также соединением с contraction и release.

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

**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 тилей 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 bour-ree, 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 урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно исполь­зовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

**Прыжки.**

Прыжки в уроке 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 разделения 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».

***Corkscrew повороты***

повороты, аналогичные soutenu en tournant. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении en dehors или en dedans. Зачастую при таком повороте происхо­дит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из demi-plie и заканчивается на полупальцах.

***Tour chaine***

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

***Повороты на одной ноге.***

Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классичес­кого танца. Возможно изменение положения «рабочей» ноги. Она может быть в положении 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-plie. Однако в лю­бом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку». Как в классическом танце, дей­ствуют понятия en dehors и en dedans.

***Повороты по кругу вокруг воображаемой оси.***

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

***Повороты на различных уровнях***

В 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-plie и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

***Лабильные вращения***

Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник, и центр тяжести распо­лагался над опорной ногой. Однако в 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.

**Комбинация или импровизация.**

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

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, раз­личных направлений и ракурсов, чередование сильных и сла­бых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность испол­нителя. 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.

**Построение урока.**

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

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

**Музыкальное сопровождение урока.**

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

**Практическая часть.**

Обычно каждое упражнение повторяется от 4 до 8 раз. Од­нако в случае, если упражнение или комбинация вызывают за­труднение, они повторяются до полного усвоения учениками. Процесс разучивания комбинации или сложного, состоящего из нескольких частей упражнения может происходить двумя путями. Первый путь предполагает медленное изучение каждо­го положения одного за другим, а затем постепенное увеличе­ние темпа и амплитуды. Второй путь - путь расчленения ком­бинации на отдельные секции, состоящие из 2-3 движений, а затем постепенное добавление секции за секцией уже в задан­ном темпе.

**VI. Организационно-педагогические условия**

**6.1. Методическое обеспечение программы:**

1. Изучение методической и специальной литературы по классическому танцу.
2. Просмотр видеоматериалов: открытых уроков и концертных номеров аналогичных и специальных учебных заведений.
3. Просмотр хореографических номеров профессиональных коллективов.
4. Обмен опытом работы посредством открытых уроков и отчётных концертов.
5. Знакомство с методикой работы аналогичных учебных заведений.

Поиск необходимого материала в интернете, участие в форумах на интересующую тему.

I. Видеокассеты.

1. «Риверданс». Ослепительное танцевальное шоу.

2. «В мире танца» (акробатика, гимнастика на сцене).

3. Балет М. Бежара на музыку Ф.Меркюри.

4. «Сумашедсшие танцы». Твист. Диско. Хип-хоп. Брейк- данс. Кантри. Макарена.

II. Аудиокассеты.

III. Журналы:

1. «Балет».
2. «Moderndance».

**6.2. Условия реализации программы:**

1.Учебный оборудованный хореографический класс.

2. Актовый зал, с местами для зрителей.

3. Концертный зал.

4. Комнаты для переодевания.

5. Интернет сайт, наглядная информация по сценической практике (фото, видеоматериал).

6. Концертные костюмы.

7. Аудиоаппаратура (музыкальный центр, колонки.)

**VII. Материально-техническое обеспечение:**

**1.Библиотечный фонд:**

* Стандарт дополнительного образования художественно-эстетической направленности для ДШИ;
* Методические издания, учебные пособия, книги по классическому танцу, для преподавателей хореографических дисциплин и руководителей хореографических коллективов.
* Примерные программы по хореографическим дисциплинам.

**2 .Демонстрационные материалы:**

* плакаты методические;
* портреты выдающихся хореографов, выдающихся деятелей в области хореографического искусства.

**3.Технические средства:**

* персональный компьютер;
* усилитель звука, колонки;
* переносной музыкальный центр;
* экран (на штативе);
* цифровая видеокамера.

**4.Учебно-практическое оборудование:**

* хореографический станок;
* гимнастические коврики;
* гимнастические скакалки;
* сценические костюмы.

**VIII. Мониторинг успеваемости обучающихся**

**по предмету классический танец:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя**  **обучающегося** | **I четв.** | **II**  **четв.** | **III четв.** | **IV**  **четв.** | **Оценка**  **за год** | **Оценка**  **за экзамен** |
| **1 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **2 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7 год обучения:** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Рекомендуемая литература:**