

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КГБ ПОУ «Хабаровский краевой колледж искусств»

ВАТАГИНА Т. Н.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО
НА УРОКЕ РИТМИКИ
В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

г. Хабаровск
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Содержание и организация хореографической работы с детьми.....	3
- методические пояснения	
- этюдная форма работы.	
Композиция танца.....	10
- хореографические приемы	
- рисунок танца и лексика.	
Танцевальные элементы.....	18
- элементы классического танца	
- историко – бытовой танец	
- элементы русского танца	
- элементы белорусского танца	
- элементы латышского танца.	
Танцевальные композиции для детей 3- 4 лет.....	46
- танец «сидя»	
- ритмический танец «Кузнечик»	
- танец – игра «Птички»	
- танец – игра «Паровозик»	
- полька-игра «Больше не хочу с тобой танцевать»	
- «Бесконечный»	
- «Ладшки»	
- «Артековская полька».	
Танцевальные композиции для детей 5 – 6 лет.....	51
- «Гусеница»	
- вальс «Дружба»	
- «Летка – енка»	
- «Тик – так»	
- «Московская кадрили»	
- «Танец снежинок».	
Танцевальные композиции для детей 7 – 8 лет.....	59
- «Падеграс»	
- «Полонез»	
- «Русский бальный»	
- «Полька со сменой партнера»	
- «Вару – вару».	
Краткий словарь танцевальной лексики.....	70
Примечания.....	72
Список литературы.....	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – вид искусства, основой которого являются жесты и разнообразные движения человеческого тела. Посредством этих движений и создаются художественные сценические образы. Являясь синтетическим видом искусства по своей природе, танец включает в себя музыку, мимику лица, пластику тела, сценический костюм.

На уроке ритмики в ДМШ танец – лишь одно из составляющих учебного процесса, главенствующее же место занимает музыкально-ритмическое воспитание. Различные формы движения: разнообразные маршевые, гимнастические, танцевальные упражнения сопровождают весь урок ритмики, развивают моторные навыки и координацию учащихся, укрепляют мышечный корсет, учат работать в коллективе.

В связи с тем, что дети, активно занимающиеся музыкой, много времени проводят сидя за музыкальным инструментом, занятия ритмикой становятся для них источником двигательной активности, залогом правильной осанки и здоровья, выработки выносливости, эмоциональной разрядкой.

В музыкально-ритмических заданиях, как указывает Л.В. Гончарова, «движения являются пластической копией звучащего материала» (3 с.4). Однако собственно танцевальные композиции создаются по законам, присущим искусству хореографии, что и является предметом рассмотрения данной работы.

Тема «хореографическое творчество на уроке ритмики в детской музыкальной школе» очень объемна и в рамках данного методического пособия, предназначенного студентам теоретического отделения колледжей искусств, осветить ее полностью не представляется возможным. Остановимся на некоторых моментах.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Детский танец – часть любительского хореографического искусства. Он направлен на развитие творческого потенциала детей, способствует формированию у учащихся двигательных умений и навыков, приобретению специальных знаний. Занятия танцем на уроке ритмики имеют образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Образовательная функция направлена на то, чтобы вооружить учащегося системой знаний. Умение использовать эти знания, в совокупности с приобретенными на уроках ритмики двигательными умениями и навыками, поможет детям в овладении специальных музыкальных знаний, умений, навыков.

Задачами воспитательной функции являются:

- формирование моральных, волевых, интеллектуальных качеств;
- эстетическое воспитание, то есть познание красоты окружающего мира через пластику человеческого тела;
- воспитание эмоциональной отзывчивости посредством ознакомления детей с образцами классической музыки и разнообразной хореографии, самобытностью народных танцев;
- социальная адаптация в среде сверстников.

Развивающая функция направлена на:

- развитие координации, моторной памяти, физической выносливости;

- развитие художественного вкуса;
- развитие памяти, внимания, умственного кругозора, культуры поведения.

Осуществляя все перечисленное, преподаватель ритмики развивает не только двигательные навыки, в частности умение правильно и красиво двигаться в соответствии с музыкой, но и умение выразить через движение свое эмоциональное восприятие музыкального произведения. Все это помогает детям познавать окружающий их мир через разные виды искусства.

На уроках ритмики детей знакомят с различными танцевальными системами. Классический, народный, историко-бытовой, современный бальный танец и другие направления современной хореографии в разных пропорциях могут присутствовать на уроках ритмики.

Классический танец – специфическая «система выразительных средств хореографического искусства» (2 с.253), отобранных исторически и воплотившая поэтически-обобщенные сценические образы. Он воспитывает красоту и выразительность человеческого тела, его гибкость, развивает мышечно-двигательный аппарат детей, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, формирует правильную осанку, координацию и культуру движений. На уроках ритмики используются отдельные элементы классического танца.

Народный танец и русский танец в том числе, дают представление о богатстве и разнообразии танцевальных культур народов мира и являются одним из средств национального, интернационального и патриотического воспитания. Объем движений народного и русского танца на уроке ритмики также не велик. Однако знакомство с народным танцем в сочетании с народной песенной и танцевальной музыкой, сюжетно-ролевыми играми на материале русских народных сказок расширяет представление детей о культурных традициях своей страны и танцевальной культуре других народов.

Историко-бытовой танец, запечатлевший приметы исторической эпохи, корнями уходит в народное творчество. Он воспитывает грацию, изящество движений и дает понимание стиля. Полонез, вальс, полька, мазурка – бальная хореография XIX века, падеграс и другие историко - бытовые танцы тоже могут быть представлены на уроке ритмики.

Современный бальный танец также неразрывно связан с народными танцевальными истоками. Он наиболее востребован на уроках ритмики, так как более доступен детям разного возраста и уровня подготовки.

Работа над элементами танца и танцевальными композициями рождает положительные эмоции, заряжает детей оптимизмом, способствует развитию коммуникативных качеств. Совместная деятельность вырабатывает навыки необходимые для работы в ансамбле.

На протяжении всего процесса обучения продолжается работа над осанкой, техникой танца и его стилем, развитием художественного вкуса.

Разумеется, невозможно охватить весь объем танцевального материала и все стилевые направления при незначительном объеме времени – 1 академическом часе в неделю, где собственно танцу уделяется 5-10 минут на уроке. В методической литературе предлагается очень ограниченный двигательный материал, тем не менее, распределяя отдельные танцевальные движения по различным разделам урока, можно ознакомить детей с достаточно большим объемом хореографического материала.

Предварительно с детьми необходимо разучить первоначальные элементы классического танца: постановку корпуса, позиции ног и рук, полуприседания (*demi-plie*)

по невыворотным (прямым) и выворотным позициям, отведение и приведение ноги в разных направлениях (battement tendu).

В первую часть урока ритмики в ДМШ необходимо включать разминку и здесь можно использовать принцип «сверху-вниз», исполняя последовательно наклоны и повороты головы, движения плечевого пояса и рук, корпуса, затем ног. Фиксируя положение ноги согнутой в колене под прямым углом к корпусу или отброшенной назад голени с вытянутым носком, готовим детей к тому, чтобы в дальнейшем, в более быстром темпе, эти движения: шаг с высоким подъемом бедра и бег, автоматически исполнялись бы правильно и четко. Подобная разминка готовит мышечный аппарат детей к исполнению других, более сложных заданий.

Отдельные танцевальные движения, разученные заранее, постепенно могут «вкрапляться» в музыкально-ритмические задания. Например, элементы танца «Леткa-енка» могут в дальнейшем заключать разминочное упражнение (см.: этюдная форма работы).

Движения русского танца естественно вплетаются в задания, музыкальной основой которых являются переложения русских песенных и танцевальных мелодий.

Элементы польки, вальса и других историко - бытовых и бальных танцев могут использоваться в заданиях на импровизацию, определение музыкальных жанров или в иных музыкально-ритмических упражнениях и, разумеется, будут широко представлены непосредственно в танцевальных композициях.

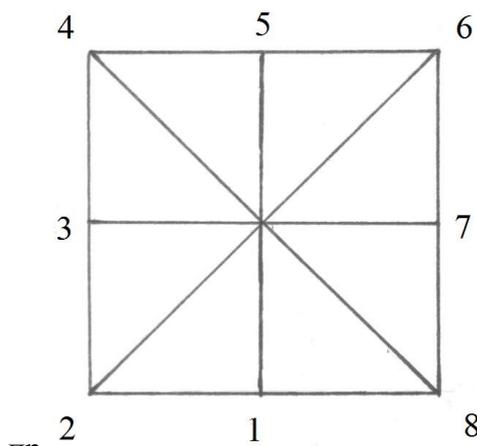
Танцевальные движения преподаватель ритмики должен выполнять грамотно и красиво, что будет являться примером подражания для детей. Знание методики преподавания танцевальных дисциплин поможет преподавателю увидеть и устранить ошибки в их исполнении учащимися.

Урок ритмики проводится в классе свободном от мебели, оборудованном музыкальным инструментом, зеркалами и паласом. Одежда не должна сковывать движения учащихся. Форма девочек - купальники и юбочки или футболки и шорты как у мальчиков, на ногах балетная обувь или чешки. Для музыкально-ритмических заданий необходимы мячи, скакалки (прыгалки), флажки, гимнастические ленты и различные шумовые музыкальные инструменты.

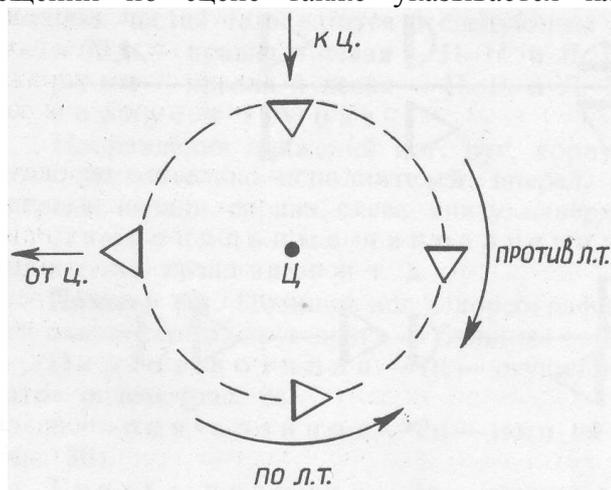
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ

Для удобства ориентации движений в пространстве и записи танца существуют общепринятые правила и условные обозначения. В классическом танце это план класса, предложенный А.Я. Вагановой. В плане класса А.Я. Вагановой точка 1 соответствует положению учащегося лицом к зеркалу или рампе сцены. Направление движения исполнителей на сцене указывается стрелкой, а их перемещение – пунктиром. Для

правильного определения перемещений по сцене также указывается план сцены.



План класса А.Я.Вагановой



Направление движения в бальном танце.

Направление движения в бальном танце вне зависимости от формы площадки выполняется по окружности называемой линией танца – Л.Т. Движение против хода часовой стрелки соответствует направлению по линии танца – по Л.Т., движение по ходу часовой стрелки - против линии танца – против Л.Т.

Для понимания опубликованных в специальной литературе описания танцевальных композиций, при записи танца предлагаются условные обозначения танцующих, а также положение танцующих в паре: лицом друг к другу (рис.1), боком друг к другу (рис.2), боком друг к другу при вращении (рис.3). Как уже было сказано, движение и вращение обозначается стрелкой. Кроме того, при описании танцевальных движений вращение (поворот) может быть указано цифрой и обозначением направления, например: направо (то есть правым плечом назад) на 90° , налево (то есть левым плечом назад) на 180° и т. д.



Рис.1



Рис.2



Рис.3

ЭТЮДНАЯ ФОРМА РАБОТЫ

Этюд в хореографии, являясь одной из форм работы в танцевальном классе, широко используется на уроке ритмики для усовершенствования танцевальной техники. Исходя из целей и задач учебного процесса, различаются учебные, танцевальные этюды и этюды-импровизации.

УЧЕБНЫЕ ЭТЮДЫ

Учебные этюды включают разученные на уроках движения в последовательности «от простого к сложному». Их задача – совершенствование исполнения движений, развитие танцевальной техники, выработка характерной для данного народного танца исполнительской манеры. Подобные этюды очень важны на уроках ритмики в ДМШ, так как дети занимаются, как уже было указано, один раз в неделю. Из-за этого необходимые моторные навыки формируются достаточно долго.

Обязательным условием при создании учебного этюда является исполнение равного количества аналогичных движений с правой и левой ноги. Перед началом работы над танцевальными элементами и разучиванием этюдов, необходимо расставить детей в классе в шахматном порядке и на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Это необходимо для того, чтобы дети, видя свое отражение в зеркале, могли скорректировать свое исполнение, а преподаватель мог видеть всех детей. Педагог при разучивании движений может стоять лицом к зеркалу и исполнять движения один или вместе с детьми с правой ноги или, стоя спиной к зеркалу (лицом к детям), делать все движения, начиная с левой ноги (зеркально).

Музыкальную основу учебных этюдов составляют произведения отечественных и зарубежных композиторов – классиков с четким ритмическим рисунком, доступные и понятные детям по содержанию и форме. Очень распространенным для создания любой танцевальной композиции является так называемое «квадратное построение», где два предложения составляют период, предложение состоит из двух фраз, а фраза из двух или четырех тактов.

ПРИМЕР УЧЕБНОГО ЭТЮДА

После разучивания движений вальса в три па, составляется учебный этюд на базе основных движений: вальсовой «дорожки», pas balance, вальсового поворота (описание движений дано в разделе «Историко-бытовой танец»). Этюд исполняется каждым учащимся самостоятельно.

Исходное положение. Дети стоят лицом к зеркалу в шахматном порядке на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Ноги – в III позиции (правая нога впереди). Корпус подтянут, руки раскрыты в стороны на 45°, кисти направлены вниз (allonge), голова прямо.

- 1-4 т.- 4 вальсовых «дорожки» вперед в точку 1, начиная с правой ноги;
- 5-8 т.- 4 pas balance, начиная вправо;
- 9-12 т.- 4 вальсовых «дорожки» назад в точку 5, начиная с правой ноги;
- 13-16 т.- 4 pas balance, начиная вправо;
- 17-20 т - 4 вальсовых «дорожки» со сменой ракурсов, начиная с правой ноги и продвигаясь в точку 3, закончить в III поз., левая нога впереди;
- 21-24 т.- 4 вальсовых «дорожки» со сменой ракурсов, начиная с левой ноги и продвигаясь в точку 7, закончить в III поз., правая нога впереди;
- 25-26 т.- 2 pas balance, начиная вправо.
- 27-28 т.- до-за-до до положения лицом в т.5.
- 29-32т.- повторение предыдущих 4 т. до положения лицом в т.1.
- 33-34 т.-2 pas balance, начиная вправо.
- 35-36т.- 1 тур вальса вправо, по линии танца.
- 37-40т.- повторение предыдущих 4 т. с левой ноги (2 pas balance и 1тур вальса влево, против линии танца).
- 41-46т.- 3 тура вальса вправо, по линии танца.
- 47-48т.- шаг вправо, поклон для мальчиков (книксен – для девочек) с правой ноги.

Разучивание этого этюда первоначально можно разделить на 3 части – фигуры по 16 т. в каждом разделе. На первом уроке можно проучить 1-ю фигуру, на следующем 2-ю, далее 3-ю фигуру и соединить все три фигуры в этюд.

Педагог может выбрать из предложенного варианта любые понравившиеся ему фигуры или те, с которыми дети справляются лучше, дополнить их какими-либо другими и составить свою композицию. Важно только, чтобы сложность исполняемых движений шла по нарастающей, компоненты этюда не утрачивали качества, а дети – радости от исполнения танцевального этюда.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ

Танцевальные этюды—это не только работа над техникой танца, шлифовка движений. В большей степени танцевальные этюды направлены на создание сценических образов, к тому же их лексика намного разнообразнее и виртуознее, нежели лексика учебных этюдов. В уроках ритмики они менее востребованы по объективным причинам.

ПРИМЕР ТАНЦЕВАЛЬНОГО ЭТЮДА

Этюд «разминка для пингвинят» на музыку Р.В.Лехтинена (муз. размер 2/4), сочетает учебные задачи и создание образа пингвиненка, знакомого детям по мультипликационным фильмам. Предварительно необходимо разучить ряд движений. Это: полуприседания (demi-plie) по прямым и выворотным позициям ног, наклоны и повороты головы, наклоны корпуса, броски ног в сторону (battement tendu jete), шаг в сторону с пятки, элементы танца «Летка-енка», то есть все элементы, составляющие этюд.

Исходное положение: I нормальная позиция ног. Руки опущены вниз и раскрыты в стороны на 45° от корпуса, кисти направлены параллельно полу, имитируя крылышки пингвинят. Голова прямо.

1 такт. На «раз и» - полуприседание (demi-plie) по I поз. с одновременным наклоном головы направо.

На «два и» - вытягивание ног в коленях с одновременным возвращением головы в исходное положение.

2 такт – повторение первого такта с наклоном головы налево.

3 такт. На «раз и» – подъем на полупальцы по I поз. с одновременным поворотом головы направо.

На «два и» - опускание пяток на пол с одновременным возвращением головы в исходное положение.

4 такт – то же с поворотом головы налево.

5 такт. На «раз и» - правую ногу поставить в сторону на пятку, одновременно приподняв плечи вверх. Голова поворачивается вправо.

На «два и» - перенося вес корпуса на правую ногу (шаг в сторону на пятку), левую приставить к ней в полуприседание (demi plie) по I позиции с одновременным опусканием плеч в исходное положение.

6 такт – повторение движения вправо.

7-8 такты – наклон корпуса вперед и выпрямление корпуса, сохраняя поворот головы направо.

9 -16 такты - повторение движений 1-8 тактов, начиная движения влево.

17 такт. На «из затакта» - бросок правой ноги в сторону на 25° (battement tendu jete) с сокращенной стопой. Одновременно корпус отклоняется влево.

На «раз и» - правая нога подставляется на место левой, как бы выбивая ее. Левая нога сразу открывается в сторону на 25° (battement tendu jete) с сокращенной стопой. Одновременно корпус отклоняется вправо.

На «два и» - движение выполняется с левой ноги. Корпус отклоняется влево.

18 такт. На «раз и» - движение выполняется с правой ноги. Корпус отклоняется вправо.

На «два и» - сохраняется положение левой ноги в сторону на 25° с корпусом отклоненным вправо.

19-20 такты. Повторение 17-18 тактов, начиная с левой ноги. Закончить движение, приставив правую ногу в полуприседание (*demi plie*) по I позиции.

21-24 такты – движения танца «Летка-енка».

21 такт. На «раз» - с толчком обеих ног соскок на левую ногу с одновременным выносом правой ноги вперед на 25°.

На «и» - соскок на две ноги.

На «два и» - повторение движений с правой ноги.

22 такт – движения повторяются с левой ноги.

23 такт. На «раз » - небольшой прыжок на двух ногах по I позиции с небольшим продвижением вперед.

На «и»- хлопок в ладоши перед собой.

На «два» - небольшой прыжок на двух ногах по I позиции с небольшим продвижением назад.

На «и»- хлопок в ладоши перед собой.

24 такт. На «раз и два и» - три небольших прыжка по I позиции с продвижением вперед (или поворотом вокруг себя на 360°).

25-32 такты – повторение движений 17-24-го тактов начиная с левой ноги.

В этом этюде помимо правильного исполнения движений очень важно создать образ. Имитация повадок пингвиненка, его любопытство: наклоны и повороты головы, наклоны корпуса, покачивание корпуса в походке создают пластический образ этого симпатичного и любимого детьми животного. Во всех движениях, кроме хлопков в ладоши, руки - крылышки раскрыты в стороны и сохраняют типичное для пингвинов положение. Необходимо объяснить детям, что пингвинята только начинают осваивать окружающий их мир. Им все внове и вызывает любопытство. Небольшие прыжковые движения, завершающие разминку, дополняют образ.

ЭТЮДЫ – ИМПРОВИЗАЦИИ

Этюды – импровизации направлены на активизацию творческого образного мышления детей, развитие у них воображения. Задача этих этюдов заключается в подборе изобразительно – выразительной пластики для музыкально – ритмических заданий, чтобы на несложном материале развить навык организации движения (ритмичность), учитывая содержание музыки и характер движения.

Созданию хореографических образов предшествуют несколько этапов. Первоначально прослушивается музыкальное произведение. Разбор формы, фразировки, характера музыки, темпа и динамических оттенков, интонаций, образного содержания и отбор выразительных пластических средств, предваряют составление плана этюда и далее – его воплощения.

Вслушиваясь в музыку, дети с помощью педагога пытаются разобраться – о ком или о чем повествует музыка. Какими движениями можно «обрисовать» характер придуманного персонажа. Повадки и пластика различных животных и фантастических существ, героев мультипликационных фильмов, сказочных и кукольных персонажей в зависимости от их характеров, могут быть воплощены в детской импровизации.

Первоначальное исполнение импровизации учащимися анализируется педагогом и детьми, уточняется, обрывается дополнениями, подробностями.

Музыкальные зарисовки - характеристики таких персонажей как «Козочки и волк» В.Витлина, «Лисы», «Волки», «Медведи» и «Зайцы» И.Манукяна вызывают образные ассоциации и подталкивают мысль ребенка на поиск пластики адекватной музыке.

Наличие какого-либо сюжетного развития, игровое взаимодействие детей в процессе создания этюда активизируют их фантазию.

Все этюды выстраиваются по законам композиции: экспозиция, развитие, кульминация и финал. Кроме того в этюдах, построенных на хореографической лексике, используются различные способы комбинирования движений (см.: лексика).

КОМПОЗИЦИЯ ТАНЦА

В хореографии слово композиция, имеет двоякое значение, с одной стороны подразумевает саму хореографическую постановку как целостное произведение искусства, с другой – структуру танцевального номера, соотношение всех его компонентов. Ю.И. Громов определяет композицию танца как организацию его выразительных средств.

Хореографический номер так же, как и балетный спектакль, является синтезом танца, драматургии, музыки и сценографии, поэтому структура любого хореографического номера опирается на драматургию. Различаются следующие части:

- экспозиция, знакомящая с действующими лицами;
- завязка, то есть начало действия, возникновение конфликта, составляющего суть действия;
- ступени перед кульминацией, дальнейшее развитие действия, развитие характеров героев, нагнетание конфликта;
- кульминация или высшая точка развития драматургии номера;
- развязка – разрешение кульминации, что одновременно может быть и финалом номера;
- финал, как разрешение развязки, завершает всю композицию.

Важнейшим организующим моментом хореографического номера является музыкальная драматургия. Она «выстраивает» как сюжетные (жанровые), так и бессюжетные номера. О.Г.Тарасова, анализируя сонатное *allegro*, предлагает следующие составляющие музыкальной драматургии, построенные на контрастном сопоставлении различных музыкальных тем:

- экспозицию главной партии, побочной партии (контрастной по характеру главной), связующей и заключительной партий,
- разработку, динамически развивающую предыдущий музыкальный материал (в театральной драматургии это ступени перед кульминацией), и кульминацию.
- репризу – концентрированное изложение основного материала в музыке. В театральной драматургии это развязка, являющаяся одновременно финалом.

Аналогичное построение характерно и для хореографии. В танцевальной композиции для урока ритмики длящейся в среднем не более трех минут, в экспозиции представляются действующие персонажи и задается основной движущий материал (пластическая тема), обогащенный какими-либо дополнительными движениями. Лексика подбирается в соответствии с музыкально – ритмической основой, образами, выбранным сюжетом, национальной хореографией.

Разработка многосторонне раскрывает танцевальные образы в их сопоставлении и контрасте за счет их тематического, ритмического, динамического развития. Развитие образов, подход к кульминации и кульминация должны быть наиболее сложными и яркими моментами всей композиции, усложненными рисунком танца.

Финал обычно подводит итоги. Танцевальная тема, заявленная в экспозиции, обогащается варьируемыми, технически усложненными движениями, ускоренным темпом и завершается неожиданной концовкой: позой или танцевальным уходом со сцены.

Различаются сюжетные (жанровые) и бессюжетные номера, отличающиеся друг от друга мерой конкретности и абстрагированности содержания.

Сюжетный (жанровый) танец показывает ход каких-либо событий в характерной для хореографического искусства форме и раскрывает взаимоотношения действующих лиц в жизненных ситуациях или драматических конфликтах.

В детской хореографии важно единение музыки, движения и игры (драматизации). Образность и сюжетность так же характерны для танцевальных номеров любого детского возраста. Близость сюжетных номеров с сюжетно-ролевыми играми помогают детям освоить движенческий материал и создать пластические образы своих персонажей.

Тематика детских сюжетных номеров разнообразна. Танец может отображать любое эмоциональное состояние, настроение, самые различные чувства, может воспроизводить взаимоотношения в детской, юношеской, подростковой среде. Игры, перипетии детской дружбы, пластика птиц и животных, сказочных персонажей и игрушек получают свое воплощение в хореографической пластике.

В любительской хореографии замысел постановщика чаще всего базируется на готовой (ранее сочиненной) музыке, где собственно постановочному процессу предшествует анализ выбранного музыкального произведения. Л.А. Линькова указывает, что «музыкальная драматургия подсказывает содержание и структуру хореографической драматургии»(4 с. 66) и забывать об этом нельзя.

В отличие от сюжетного, в бессюжетном номере отсутствует действенная драматургия, в нем нет событий, поступков. По мнению А.П. Демидова в хореографическом произведении действие может двигать не сюжет, «а логика смены эмоциональных и психологических состояний»(3 с. 72), при этом отсутствие сюжета не означает бессодержательности. Развитие музыкальной драматургии составляет основу такого номера и воплощает наиболее яркие проявления человеческого характера, демонстрирует особенности национального характера, выраженные в пластике. В классическом танце – это отвлеченные поэтические образы, навеянные музыкой. В бессюжетных номерах «ведущая роль остается за хореографической драматургией, которая выявляет музыкальную драматургию и обогащает восприятие музыки хореографическим развитием ее основных тем» (4 с.67)

Важными составляющими композиции танца являются различные хореографические приемы, то есть способы организации танцевального материала во времени и в пространстве. Мы рассмотрим лишь некоторые из них, наиболее приемлемые для детей на уроках ритмики в ДМШ.

УНИСОН (от ит. однозвучный). Прием, при котором все исполнители выполняют одну и ту же комбинацию движений, что характерно как для русских хороводов, так и для танцев других народов. Применяется непродолжительное время.

СЕКВЕНЦИЯ (от лат. следование). Повторение танцующими какого - либо движения или короткой комбинации движений по принципу один за другим.

БАССО ОСТИНАТО (от ит. упорный бас) Сочетание постоянного повторения какой - либо комбинации движений подтанцовки (движенческий аккомпанемент) и на этом фоне исполнение солистом своей партии, что является пластическим аналогом проведения мелодии произведения.

КАНОН (от гр. правило, образец). Поочередное исполнение одной и той же танцевальной комбинации двумя и более группами исполнителей. Вторая и каждая последующая группа исполнителей вступает, как бы запаздывая, после того, как первая группа уже начала ее исполнять. При этом первая группа танцующих продолжает исполнение, развивая далее хореографическую мысль. В хореографии канон зачастую используется как один из приемов композиции в каком – либо танцевальном фрагменте. Канон часто используется в массовых номерах.

ПОВТОР – ПЕРЕКЛИЧКА 1-е: буквальное повторение разными исполнителями или группами танцующих одной и той же комбинации движений; 2-е: поочередное исполнение различных движеческих комбинаций (варьирование) двумя и более группами исполнителей или солистов. Танцующие как бы соревнуются друг с другом в преподнесении сложных танцевальных «коленец». Яркой запоминающейся формой этого приема является русский перепляс.

СЖАТИЕ – РАСШИРЕНИЕ Прием, использующийся в рисунке танца. Сжатие – перестроение, при котором все исполнители, или большая их часть, концентрируются на ограниченном пространстве в центре, или какой – либо части сцены. Расширение – соответственно расход исполнителей из локального рисунка.

УВЕЛИЧЕНИЕ – УМЕНЬШЕНИЕ Может зависеть от динамических оттенков музыкального произведения или существовать автономно в качестве хореографического приема. На *crescendo* идет постепенное увеличение количества исполнителей, выходящих на сцену, что характерно для экспозиции номера. На *diminuendo* – уменьшение состава исполнителей, то есть их поочередный уход со сцены.

РИСУНОК ТАНЦА И ЛЕКСИКА

Рисунок танца и лексика являются основными выразительными средствами танцевальной композиции.

Рисунок танца состоит в расположении и перемещении исполнителей на сцене. Он фиксируется балетмейстером на листе бумаги. Запись последовательности движений и рисунков танца, а в последнее время и видеозапись, помогают сохранить, а в дальнейшем воссоздать танцевальную композицию.

Лексика – позы и движения – являются хореографическим (пластическим) текстом. Из разнообразных движений, человеческой пластики, жестов исторически сложились системы классического, народного танца и других танцевальных стилей, что является основой хореографии как художественного явления и произведения искусства.

В постановочном процессе рисунок и лексика танца неразрывно связаны друг с другом, подчинены основной идее номера и раскрываются через хореографическую композицию. Так в плавном течении хоровода «Березка» Государственного академического хореографического ансамбля «Березка», воссоздается атмосфера ранней весны, расцвета природы. Девушки в красных сарафанах, с веточками березы в руках, сами ассоциируются с образом стройного деревца. В композиции плавное перетекание одного рисунка танца в другой дополнены неслышными непрерывными шагами исполнительниц и певучестью их движений. Все это создает образ цветения природы.

Рисунок танца и лексика также неразрывно связаны с характером, образами музыки, стилем музыкального произведения. Они зависят от темпа и ритма музыки, ее динамических оттенков, формы произведения, фразировки и т. д. Кроме того

- структура хореографического номера должна соответствовать форме музыкального произведения;

- начало новой музыкальной фразы должно совпадать с началом нового построения (рисунка танца, танцевальной комбинации);

- темп и динамика музыки взаимосвязаны как с развитием рисунка танца, так и амплитудой и скоростью отдельных движений;

- рисунок танца направляет движения исполнителей, систематизирует их для создания общей объемной и многоплановой картины танца, где выделяется основной, первый план, а второй и третий дополняют и углубляют замысел хореографа;

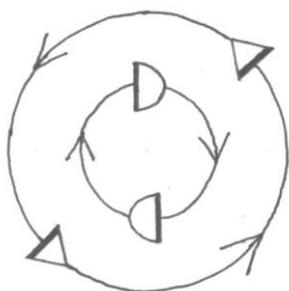
- в зависимости от замысла композиции выстраивается симметричный или асимметричный рисунок танца;

- логика развития рисунка с одной стороны непосредственно увязывает предыдущий рисунок с последующим. В то же время они могут контрастировать друг с другом. Так плавное течение одного танцевального рисунка с изменением музыкального темпа резко сменяется на другой, более динамичный;

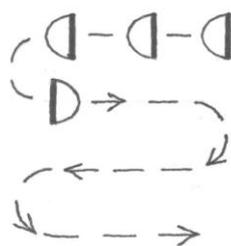
- необходимо учитывать также особенности построения рисунков и лексики, присущие национальным танцевальным культурам;

- умение выделять в общей композиции солистов или группы танцующих в рисунке и лексике для большей выразительности танца, является одним из важных моментов постановочного процесса.

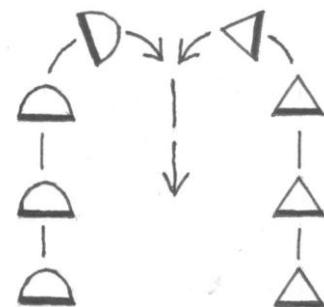
Примеры простейших рисунков танца



Внешний круг – движение по линии танца, внутренний - против линии танца



Змейка



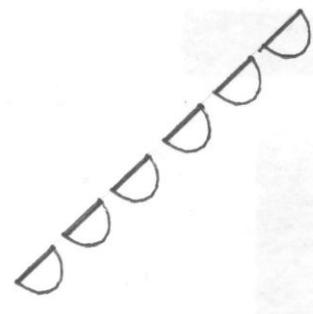
Переход из двух колонн в одну



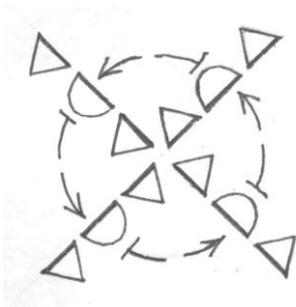
Линии: исполнители стоят боком друг к другу



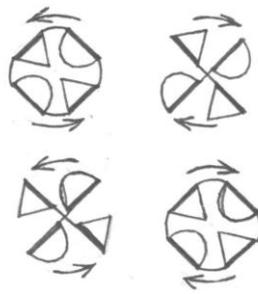
Шахматный порядок построения в линиях



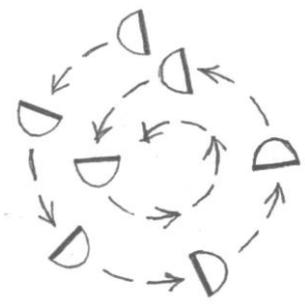
Диагональ



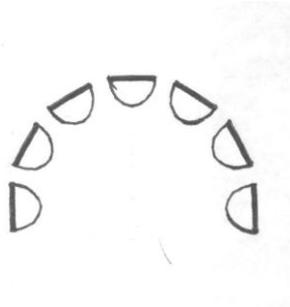
«Звездочка»



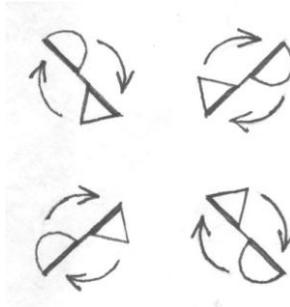
«Звездочки» и круги



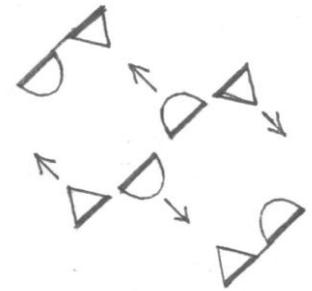
«Улитка»



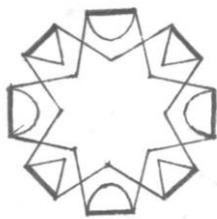
Полукруг



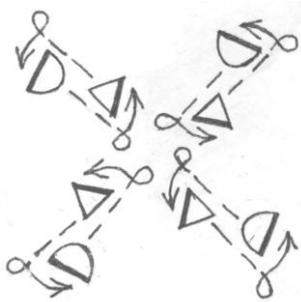
Вращение в паре под правую руку



«Прочес»



«Корзиночка»

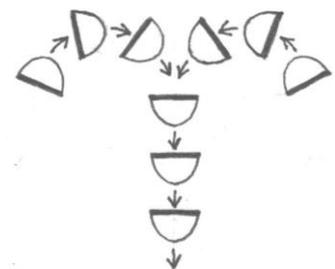
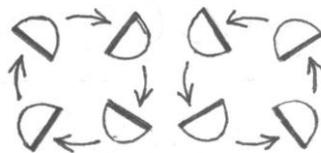
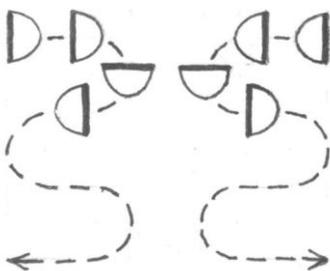


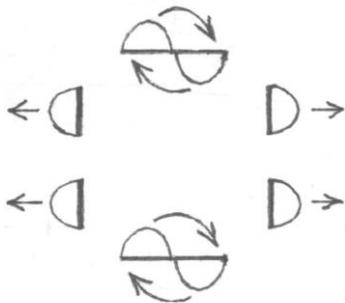
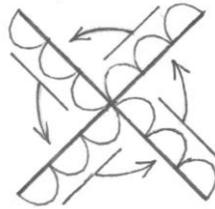
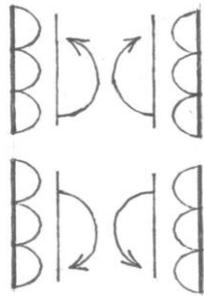
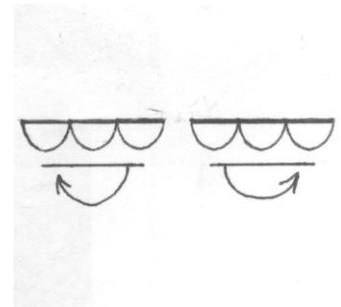
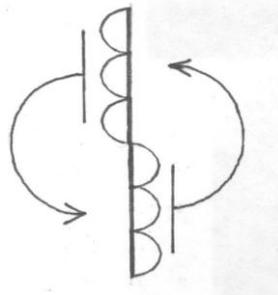
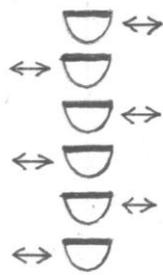
«До-за-до»



«Шен»

Примерная схема развития рисунка хоровода





Хореографический текст – лексика – рождается «как результат образного видения» (8 с.55) и неразрывно связан с музыкой, являясь пластическим ее воплощением. Аналогии с музыкой часто используются в балетоведении. И если мотив в музыке – « это небольшая группа звуков, имеющая относительно самостоятельное выразительно – смысловое и конструктивное значение », (1 с.78), то в хореографии пластический мотив – это «группа движений, обладающая относительной значимостью» (1 с.78).

Лейтмотив в музыке обозначает яркое тематическое образование (мелодическое, тембровое, гармоническое), «представляющее смысловую характеристику, образ героя... идеи». (6 с.111). В хореографии подобное: жест руки, поза (фиксация какого – либо статичного специфического положения танцовщика в пространстве), перемещения исполнителя – комбинаторное построение движений между собой – могут стать первоосновой хореографического мотива, а, далее, в более развернутой форме, пластической характеристикой персонажа, то есть лейтмотивом танцевального образа.

Однако существуют и расхождения. Не надо забывать, что пластический мотив не всегда соответствует музыкальному, так как одиночное движение по своей временной протяженности может быть «короче». Многократное повторение одного и того же движения: цепочка вращений *chaines* или дробного движения русского танца очень характерны для хореографии. Так многократное *pas de bouree suivi* в различных вариантах: спиной или лицом к зрителю, с продвижением в разных направлениях, в повороте (*en tournant*) - стало лейтмотивом в постановке М.Фокиным «Умиряющего лебедя» на музыку К.Сен –Санса.

Одно и то же движение, поза, жест, использованные в различных сочетаниях (комбинациях) с другими движениями и позами, могут приобретать различную пластическую окраску, собственную интонацию. Поэтому, несмотря на наличие роднящих музыку и танец моментов, они не адекватны «в силу разности зрительного и слухового восприятия» (4 с.64)

Помимо вышеизложенного, в хореографической композиции часто тема (определенная последовательность движений) начинаясь вместе с музыкой, заканчивается раньше, так как далее идет перестроение – изменение рисунка танца – для повторения движенической комбинации с другой ноги, или ее исполнение другой группой танцующих.

Необходимо помнить, что танец не копирует музыку, так как имеет собственную поэтику и художественно – пластическую выразительность. По мнению О. Астаховой «хореографические темы должны развиваться ...параллельно с музыкальными по принципу свободного контрапункта, то сближаясь, то расходясь, но совпадая в узловых, опорных точках формы» (1 с.85).

Главное в синтезе музыки и хореографии то, что « хореография может выявить в содержании музыки такую мысль, танцевальное развитие которой дополнит и обогатит восприятие музыки» (4 с.65).

Моделирование лексики, то есть собственно создание хореографического мотива и его развитие, начинается с представления, фантазирования образа, навеянного музыкой, наделяя его разнообразной пластикой. Как уже было сказано, жест, поза, движение являются основой хореографической лексики. Изменяя положение тела в пространстве, меняя его ракурсы, дополняя статику движением и перемещением, комбинируем движения между собой. Все это развивает пластический мотив.

Преобразование лексики может идти следующими путями:

- сменой статики движением и наоборот;
- изменением медленного темпа движения на быстрый и наоборот;
- возникновением паузы в движении, что может соотноситься с хореографическими приемами;
- изменением ракурса исполнителей (лицом, боком, спиной), или изменением направления их движения по сцене;
- увеличением или уменьшением количества исполнителей данной комбинации;
- усложнением или любым изменением ритмического рисунка. Ритмический рисунок движения может являться как отражением ритмического рисунка музыкальной основы, так и создаваться по принципу свободного контрапункта. Кроме того, ритмический рисунок движения может быть самостоятельной хореографической окраской не зависящей от музыкального первоисточника. Особенно это характерно для русских дробных движений.
- воплощением в лексике танца таких динамических оттенков, как *piano* и *forte*;
- выстраиванием архитектоники лексики – ее спадов и подъемов в зависимости от восходящего или нисходящего движения мелодии и замысла хореографа;
- использованием синкопы в технике дробных движений народного танца;
- составлением единой цепи движений ибо они неразрывно связаны между собой: одно движение является предтечей другого и плавно перетекает в последующее;
- варьированием лексики, которое всегда идет от простого к сложному.

Основные способы комбинирования движений:

- тематический;
- ритмический;
- симметричный или зеркальный;
- асимметричный;
- контрастный.

В основе тематического способа комбинирования – многократное повторение базовых движений танца. Он более характерен для учебных этюдов (см. пример учебного этюда на материале вальса в три па).

Ритмический способ исходит из самого определения ритма как чередования и соотношения музыкальных длительностей и акцентов. В танце ритмический рисунок заключается в смене скорости исполняемых и акцентируемых движений в одной метрической единице. Например, притопы в русском танце могут исполняться следующим образом:

Исходное положение. Ноги в VI поз. Руки на талии. На музыкальное вступление – небольшое полуприседание по VI поз. (*demi-plie*).

1 такт – два притопа, то есть каждое движение исполняется по 1/4 музыкального сопровождения:

На «из затакта» - правая нога приподнимается от пола с сокращенной стопой до уровня щиколотки левой ноги;

На «раз» - правая нога ставится с легким ударом в VI поз.

На «и» - левая нога приподнимается от пола с сокращенной стопой до уровня щиколотки правой ноги;

На «два» - левая нога ставится с легким ударом рядом с правой в VI поз.

2 такт – три притопа, то есть каждое движение исполняется по 1/8 музыкального сопровождения:

На затакт «и» - правая нога приподнимается от пола;

На «раз» - правая нога с ударом ставится в VI поз., одновременно левая приподнимается от пола;

На «и» - удар левой ноги в пол, правая нога приподнимается;

На «два» - удар правой ноги в пол.

3-4 такты – семь притопов аналогично предыдущему такту, начиная с левой ноги.

Ритмический способ используется во всех вариантах этюдов и танцевальных композиций.

Симметричный или зеркальный способ характерен как для учебных, так и для танцевальных этюдов. Он заключается в исполнении равных по количеству аналогичных движений в различных направлениях с тем, чтобы одинаково хорошо владеть техникой танца с обеих ног. Пример – учебный этюд, основанный на движениях вальса в три па.

Асимметричный способ построения комбинированного задания и этюда указывает на нарушение или отсутствие симметрии. Это более характерно для танцевальных этюдов и этюдов - импровизаций.

Контрастный, то есть резко противоположный, способ заключается в противопоставлении движений в этюде самим характером их танцевального изложения, соединении разнохарактерных движений. Чаще всего это проявляется в противопоставлении быстрого дробного движения ног плавным движениям рук.

Использование различных приемов комбинирования движений при составлении этюда является базой для создания хореографических лейттем (пластических мотивов). И если в учебных этюдах мы в основном следуем за метро – ритмической основой произведения, то в танцевальных этюдах и этюдах - импровизациях необходимо наделить хореографический образ пластической лейттемой и в соответствии с музыкальной драматургией произведения выстроить весь этюд.

Кроме всего вышесказанного при постановке танца надо помнить, что различные танцевальные фигуры в частности такие, как «звездочки», «до-за-до», «змейки» и т.д. исполняются на 8-16 тактов. Переход же исполнителей из одного рисунка в другой может занимать два последних такта, а иногда и целую музыкальную фразу. В массовых номерах лексика солистов значительно более виртуозна, нежели у аккомпанирующей им массы. Кульминация танцевального номера, соответствующая кульминации музыкальной, может быть выражена: через усложнение танцевального рисунка, ускорение темпа движений, усложнение техники танца, применением композиционных приемов.

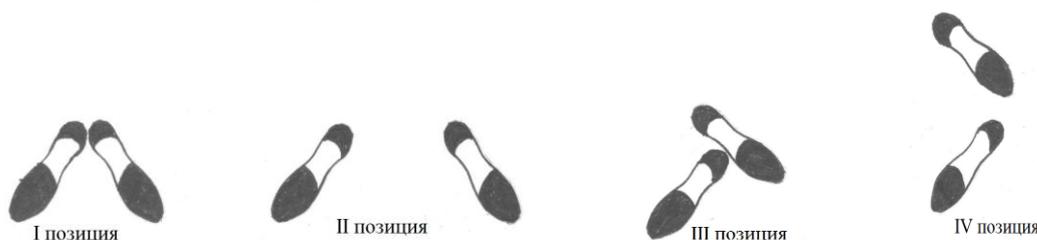
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

ПОСТАНОВКА КОРПУСА, ПОЗИЦИИ НОГ И РУК

Постановка корпуса предваряет разучивание танцевальных движений на уроке ритмики. Перед началом необходимо расставить детей в шахматном порядке по классу. Объяснить, что ноги надо поставить рядом, пятки вместе, а носки чуть разведены в стороны. Надо объяснить детям, что корпус подтянут и тянется темечком вверх. Голова прямо, подбородок приподнят. Плечи опущены вниз и расправлены в стороны, руки опущены вдоль корпуса, шея свободна от напряжения: можно попробовать наклонить голову или повернуть ее в любую сторону. Музыкальное сопровождение – 3/4 или 4/4, темп спокойный.

Позиции ног определяются положением ступней относительно друг друга. В отличие от классического танца, где требуется идеальная выворотность, на уроке ритмики используются так называемые нормальные позиции, когда ноги находятся под углом 60° друг к другу. Это I-я, II-я и III-я позиции, которые характерны для историко – бытового, народного и спортивно – бального танца. IV позиция ног классического танца используется редко, а V позиция практически не применяется. Во всех позициях ступни ног полностью соприкасаются с полом без завалов на большой палец.



В I-й нормальной позиции ступни ног соприкасаются пятками и носки, развернутые наружу, образуют угол 60° между собой. Обе ноги вытянуты в коленях и соприкасаются внутренними стенками.

Во II-й нормальной позиции положение на половину развернутых стоп сохраняется, однако ноги отстоят друг от друга на расстоянии длины стопы. Ноги предельно вытянуты.

В III-й нормальной позиции, сохраняя указанное положение стоп, одна нога ставится впереди другой, перекрывая ее наполовину. В этом случае указывается какая нога стоит впереди: правая или левая. Обе ноги вытянуты и соприкасаются между собой.

В IV-й нормальной позиции одна нога отстоит от другой на расстоянии стопы впереди или сзади. Ноги натянуты и не соприкасаются друг с другом. В ритмике IV позиция может быть указана для положения вытянутой ноги на носок: вперед или назад.

В дальнейшем при указании позиций ног, слово «нормальная» подразумевается, но в описании движений опускается.

В уроке ритмики широко используются и невыворотные позиции, где ноги стоят параллельно друг другу, такие позиции принято называть **прямыми**. Это I-я (она же VI-я в классическом танце) и II-я прямые позиции. III и IV прямые позиции на уроке ритмики используются редко.



В I-й прямой позиции (она же VI-я) ступни ног стоят рядом и полностью соприкасаются друг с другом.

Во II-й прямой позиции ступни ног, отстоят друг от друга на длину стопы, располагаясь, как было сказано, параллельно друг другу.

В III прямой позиции ступня одной ноги располагается на половину ее длины впереди другой, соприкасаясь пяткой с выемкой ноги стоящей сзади.

В IV прямой позиции ступни ног, расположенных параллельно, отстоят друг от друга на длину маленького шага так, чтобы сохранить ровное положение бедер.

Во всех позициях ног, сохраняя подтянутый корпус и расправленные плечи, ноги предельно натянуты, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги без завала на большой палец. При первоначальном разучивании позиций ног руки можно положить на талию.

Позиции рук аналогичны позициям в классическом танце и определяются положением рук относительно корпуса. Во всех позициях кисти рук закруглены и сгруппированы: большой палец руки прилегает ко второй фаланге третьего пальца. При разучивании позиций рук необходимо помнить, что после подготовительного положения и I-й позиции, первоначально разучивается III-я, а уже затем II-я позиция рук. Каждое положение рук фиксируется на протяжении 1 такта 4/4 или 4 тактов 3/4, темп спокойный.



Подготовительное положение, как и остальные позиции рук, разучивается практически одновременно с постановкой корпуса на середине зала. Ноги стоят в I-й позиции. Корпус подтянут, плечи опущены и расправлены. Руки свободно опущены,

расположены перед корпусом и закруглены в локтях и кистях, образуя овал. Кисть сгруппирована. Расстояние между руками и бедренной частью ног - 2-3 пальца. Это же расстояние сохраняется между кистями рук. Голова смотрит прямо, подбородок приподнят, но не задран вверх.

I-я позиция. Закругленные в локтях и кистях руки находятся напротив диафрагмы, сохраняя единый уровень. Недопустимо провисание рук в локтевом суставе и в кисти. Расстояние между кистями рук – 2-3 пальца.

III-я позиция. Сохраняя прежнее закругленное положение, руки поднимаются вверх и фиксируются над головой, чуть впереди корпуса. Они как бы создают овальную рамку над головой по длине равную подготовительному положению. В этом положении недопустимо заведение рук назад. Учащийся периферическим зрением должен видеть мизинцы своих рук, не поднимая глаз.

Во всех позициях рук плечи расправлены, лопатки опущены. В подготовительном положении, I-й и III-й позициях локтевые косточки направлены в стороны.

После усвоения подготовительного положения, I-й и III-й позиций, разучивается II-я позиция рук.

II-я позиция. Закругленные руки из III-й позиции раскрываются в стороны чуть ниже уровня опущенных плеч, сохраняя с ними единую плавную линию. Рука держится предплечьем, а кисть – мизинцем. Обе руки находятся чуть впереди корпуса, что контролируется периферическим зрением (без поворотов головы).

I port de bras. После разучивания позиций рук, они соединяются плавным переводением из одного положения в другое. Исходное положение: I-я позиция ног, руки в подготовительном положении. Голова прямо.

I такт. На «раз- и- два- и» - из подготовительного положения руки плавно поднимаются в I-ю позицию. Одновременно голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в правую кисть.

На «три- и- четыре- и» - фиксация I-й позиции.

2 такт. На «раз- и- два- и» - руки медленно переводятся вверх, в III-ю позицию. Голова слегка приподнимается, взгляд направлен в кисть правой руки.

На «три- и- четыре- и» - фиксация III-й позиции.

3 такт. На «раз- и- два- и» - начиная движение от кончиков пальцев, руки, сохраняя прежнее слегка закругленное положение, раскрываются на II-ю позицию. Голова поворачивается направо, следуя за движением рук. Взгляд направлен в правую кисть.

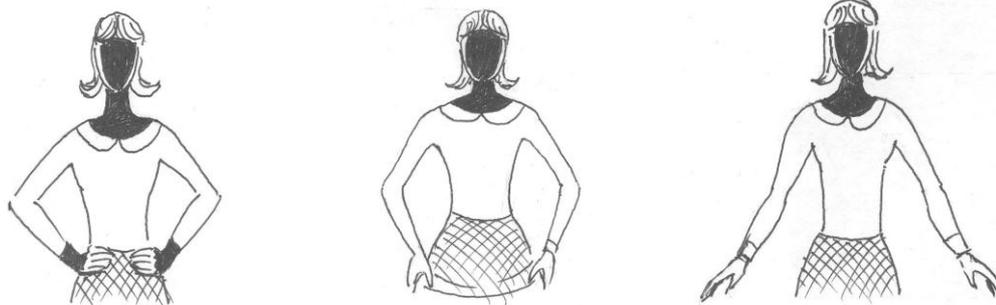
На «три- и- четыре- и» - фиксация II-й позиции.

4-й такт. На «раз- и- два- и» - кисти рук раскрываясь поворачиваются ладонями вниз, сохраняя при этом прежний уровень, и плавно опускаются в подготовительное положение.

На «три- и- четыре- и» - фиксация подготовительного положения рук.

Движение повторяется от 2-х до 4-х раз. Взгляд поочередно сопровождает движение то правой, то левой руки.

В народном и бальном танце помимо вышеуказанных, используются и другие положения рук.



Положение рук на талии: обе руки, согнутые в локтях, лежат на талии по бокам корпуса, касаясь ее плотно прижатыми к бедрам кистями рук. Пальцы рук сомкнуты: четыре пальца впереди, пятый – большой обхватывает талию и располагается сзади. Локти направлены в стороны. Положение характерно как для мальчиков, так и для девочек.

Положение рук на юбке: обе руки первыми тремя пальцами придерживают юбочку по сторонам корпуса. Локти и кости округлены по типу подготовительного положения рук. Эта поза характерна для девочек.

Положение рук раскрытых в стороны из подготовительного положения, образующих диагональные линии от корпуса. Руки слегка согнуты в локтях, а кисти продолжают плавную нисходящую линию от корпуса. Это положение, характерное для историко – бытовых танцев XIX века, может быть и у девочек и у мальчиков.

Положение рук в паре зависит от исполняемых движений, национальной принадлежности танца и замысла хореографа – постановщика:

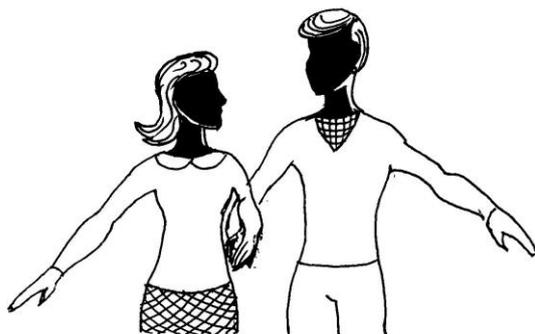
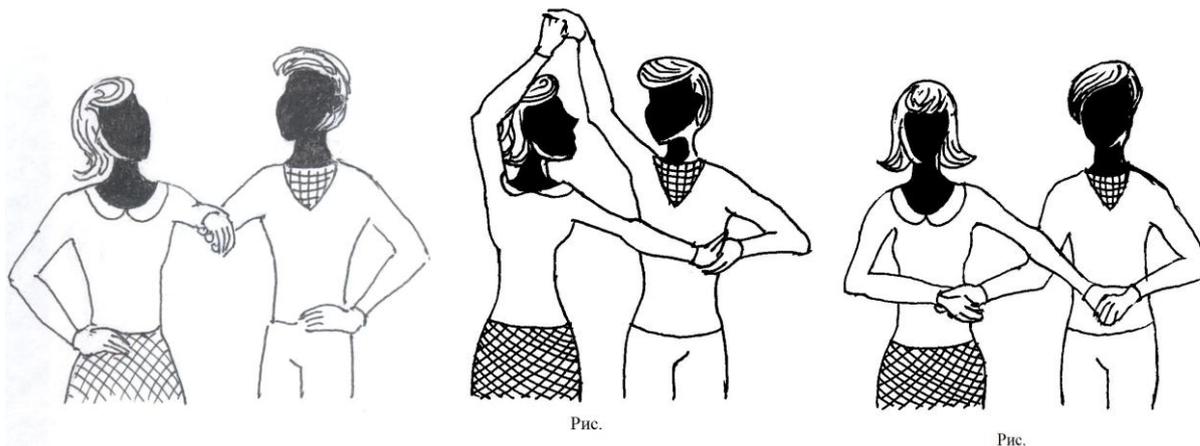


Рис.

- дети стоят рядом, на небольшом расстоянии друг от друга. Девочка справа от мальчика и чуть впереди него. Ноги в исходной позиции для танца (I-й, III-й или VI-й). Левая рука девочки соединена с правой рукой партнера, ее кисть располагается поверх ладони мальчика. Соединенные руки находятся на уровне талии девочки и чуть направлены

вперед. Свободные руки могут быть в любом из вышеуказанных положений. (рис.1)



- дети стоят рядом в вышеуказанном положении. Левые руки соединены, находятся на уровне талии девочки и чуть направлены вперед. Свободные правые руки отведены в сторону. Возможный вариант: правая рука девочки придерживает юбочку, а правая рука мальчика лежит на талии девочки.

- дети стоят рядом в вышеуказанном положении. Левые руки партнеров соединены, а правые кисти соединенных рук подняты вверх над головой девочки чуть впереди ее корпуса. При этом локоть правой руки партнера не должен заслонять лицо девочки.(рис.2)

- положение рук крест – накрест перед корпусом танцующих. Правой рукой мальчик держит кисть правой руки девочки, их левые руки также соединены, при этом левая рука девочки находится поверх руки мальчика.



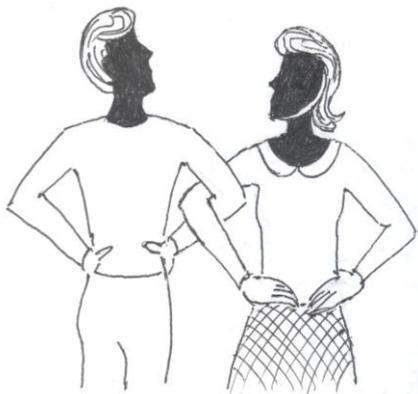
ис.3)

- танцующие стоят лицом друг к другу на расстоянии полушага и держатся за руки. Левая рука мальчика соединена с правой рукой девочки, соответственно его правая рука соединена с ее левой рукой. Соединенные руки отведены в стороны, чуть ниже уровня плеча (II- я поз.)

- дети стоят лицом друг к другу на расстоянии полушага. Обе руки мальчика лежат на талии девочки. Соответственно обе руки девочки лежат на плечах мальчика.

- положение детей лицом друг к другу аналогично предыдущему. Правая рука мальчика лежит на талии девочки, ее левая рука лежит на плече партнера. Свободные руки

соединены и отведены в сторону, чуть ниже уровня плеча (II-я поз.)



- танцующие стоят боком друг к другу, повернувшись правыми плечами. Они держатся правыми руками под локти. Свободные руки могут находиться как на талии, так и в ином положении, например, раскрытыми на II-ю позицию. Это же положение может быть и левыми плечами друг к другу.(рис.)

DEMI PLIE

DEMI PLIE \деми плие\ - полуприседание. Движение развивает гибкость, эластичность ног. Исполняется на один такт 4/4 или четыре такта 3/4. Темп движения медленный. Исходное положение: I-я позиция ног. Руки на талии.

На «раз – и – два –и» -ноги, развернутые в тазобедренном суставе и коленях, медленно сгибаются сохраняя силу мышц, не отрывая пяток от пола. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

На «три – и - четыре –и» - достигнув своего предельного сгибания, ноги начинают разгибание. Выпрямление ног идет медленно, сохраняя силу мышц и выворотность ног. Движение повторяется 2 -3 раза и далее следует перевод ноги в следующую позицию.

На протяжении всего комплекса движений – исполнения *demi plie* по I-й, II-й и III -й позициям, необходимо сохранять подтянутый корпус, ровные плечи и бедра. Стопы плотно прилегают к полу, упор на большой палец недопустим. Колени направлены на носки стоп как при приседании, так и при вытягивании ног. После I –й позиции движение проучивается по II и III позициям, смена позиций выполняется через *battement tendu*. Точно также движение выполняется по невыворотным (прямым) позициям.

Пример комбинации *demi plie* по прямым и нормальным позициям. Музыкальный размер 4/4. Исходное положение I-я прямая позиция ног. Руки на талии.

1 –3–й такты. Исполняется три *demi plie* по I –й прямой позиции.

4–й такт. Смена позиции: сохраняя подтянутый корпус и натянутые ноги, медленно развернуть носки ног в I-ю нормальную позицию, опираясь на пятки, но не задирая носки ног вверх.

5 -7 –й такты. Исполняются три *demi plie* по I –й позиции.

8 –й такт. Смена позиции: медленно свернуть стопы во II –ю прямую позицию, перенося вес на носки ног. При этом центр тяжести не смещается, корпус подтянут, ноги сохраняют натянутость в бедрах и коленях.

9-11 –й такты. Исполняются три *demi plie* по II-й прямой позиции.

12 –й такт. Смена позиции: развернуть носки ног во II –ю нормальную позицию.

13 -15 –й такты. Исполняются три *demi plie* по II –й нормальной позиции.

16 –й такт. Смена позиции: перенеся вес корпуса на левую ногу, правую вытянуть в сторону на носок и через *battement tendu* поставить вперед в III нормальную позицию.

17 -19 –й такты. Исполняются три *demi plie* по III –й позиции.

20 –й такт. Правая нога через *battement tendu* в сторону переводится в III –ю нормальную позицию назад.

21 -23 –й такты. Исполняются три *demi plie* по III –й позиции (левая нога впереди).

24 –й такт. Правая нога через *battement tendu* в сторону ставится в I нормальную позицию.

25 -32 –й такты. Два раза исполняется I –е *port de bras*, каждое по четыре такта 4/4.

BATTEMENT TENDU

BATTEMENT TENDU (батман тандю) - натянутые движения, отведение и приведение ноги. Движение вырабатывает силу и натянутость всей ноги. Первоначально *battement tendu* исполняется на два такта 2/4 в медленном темпе. Исходное положение – I-я позиция ног. Руки на талии.

1 такт. На «из затакта – раз» - работающая нога, скользя по полу всей стопой, а далее фалангами, выводится в заданном направлении. Подъем стопы натягивается и в конечной точке отведения касается пола кончиками пальцев.

На «и – два» - положение натянутой ноги фиксируется.

2 –й такт. На «из затакта – раз» - работающая нога, скользя по полу фалангами, а далее всей стопой, приводится в исходное положение.

На « и - два» - фиксация позиции. Далее движение повторяется вновь из затакта. В каждом направлении исполняется от двух до четырех движений.

На протяжении всего комплекса упражнений корпус подтянут, плечи и бедра сохраняют ровность, обе ноги натянуты в бедрах и коленях, центр тяжести над опорной ногой. Движение первоначально проучивается в сторону, далее - вперед и назад. Во всех направлениях работающая нога движется точно по прямой, сохраняя положение пятки против пятки опорной ноги. При исполнении *battement tendu* вперед, рабочая нога, скользя всей стопой по полу, выводится пяткой вперед – вверх, а обратно приводится носком, чтобы сохранить правильную позицию. При *battement tendu* назад движение отведения начинает носок ноги и в конечной точке отведения пятка смотрит в пол. А в приведении ноги необходимо концентрировать внимание учащихся на сохранении выворотности и возвращении ноги пяткой.

После того, как движение освоено в каждом направлении, оно исполняется «крестом», то есть по два – четыре раза вперед, в сторону, назад и снова в сторону. Кроме того, в дальнейшем движение исполняется без специальной задержки на носке или в позиции. И как только нога достигает конечной точки касания пола вытянутым носком, она сразу начинает движение обратно в позицию. Характер движения активный, акцентируется приведение ноги в позицию. *Battement tendu* может комбинироваться с *demi plie*, например, исполняется три *battement tendus* вперед по одному такту 2/4 и одно *demi plie* на такт 2/4. Далее движение повторяется в сторону, назад и снова в сторону.

RELEVE НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

RELEVE (релеве) на полупальцы – подъем на полупальцы. Движение развивает силу ног, исполняется как по прямым, так и по нормальным позициям. Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: I-я прямая позиция ног. Руки на талии. Голова прямо.

1 такт. На «раз – и –два -и» - ноги, отделяясь от пола пятками, выгибают подъем. Корпус устремляется вверх.

На «три –и –четыре -и» - следует постепенное опускание пяток в пол. На следующий такт идет новое движение. По каждой позиции выполняется 2- 4 releve.

Releve выполняется по всем указанным выше позициям ног. Смена позиций происходит на четвертый, восьмой такты и т. д., как через развороты ног (см. пример комбинации *demi plié*), так и через *battement tendu*. Во время исполнения движения необходимо следить за подтянутостью корпуса и натянутостью ног. При подъеме вверх корпус как бы вырастает. В то же время недопустимо расслаблять корпус и колени при опускании вниз, в исходную позицию. Первоначально проучиваются средние полупальцы, по мере их усвоения – высокие. Важно сохранять правильное положение пяток в воздухе и на полу как в прямых, так и в нормальных позициях. В дальнейшем каждое движение может исполняться по 2/4 музыкального сопровождения (1/4 –подъем на полупальцы, 1/4– опускание).

Releve на полупальцы хорошо комбинируется с *demi plié*. В этом случае каждое *demi plié* может сопровождаться последующим releve на полупальцы. Обычно выполняется 2-4 подобных сочетания. При этом важно помнить, что каждое из движений должно быть полностью завершено, прежде чем начинать следующее.

ПРЫЖКИ

Разнообразные прыжки на уроке ритмики выполняются как по нормальным (I,II и III), так и по прямым (I и II) позициям ног. Предварительно с детьми разучиваются *demi plié* в медленном темпе и releve на полупальцы по всем позициям ног для того, чтобы выработать правильный толчок и приземление. Далее выполняются «пружинки» - собственно те же сгибания - разгибания ног только в более быстром темпе, как движения готовящие к прыжкам. «Пружинки» также комбинируются с подъемом на полупальцы.

«ПРУЖИНКИ» В СОЧЕТАНИИ С ПОДЪЕМОМ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии, голова прямо. Движение выполняется на один такт 4/4.

На «из затакта» - предельно натянуть мышцы ног и подтянуть корпус вверх перед началом движения.

На «раз и» - упругое сгибание ног в коленном и голеностопном суставах не отрывая пяток от пола (*demi plié*).

На «два и» - активное вытягивание ног в коленях.

На «три и» - подъем на полупальцы (*releve*), сохраняя сомкнутое положение пяток в воздухе.

На «четыре и» - сдержанное опускание с полупальцев плотно ставя пятки на пол.

Движение повторяется 4 – 8 раз по каждой позиции ног, сочетая нормальные и прямые позиции. При *demi plié* следить за тем, чтобы корпус не наклонялся вперед при приседании, а при *releve* – чтобы не расслаблялись мышцы живота и он не запрокидывался бы назад.

ПРЫЖКИ ПО VI ПОЗИЦИИ

Первоначально движение проучивается на один такт 4/4.

На «раз» - полуприседание (*demi plié*) по VI позиции.

На «и» - толчком обеих ног прыжок вверх, вытягивая в воздухе колени и ступни и сохраняя в воздухе исходную позицию ног.

На «два» - сдержанное приземление через носки на всю ступню.

На «три и четыре и» - вытягивание ног в коленях.

Движение повторяется 2 – 4 раза по каждой позиции.

В дальнейшем каждый прыжок исполняется по 1/4 музыкального сопровождения.

На музыкальное вступление 2/4 исполняется *demi plié* перед началом прыжка.

На «из затакта» - прыжок вверх.

На «раз» - приземление в позицию с последующим активным толчком вверх.

На «и» - прыжок вверх.

На «два» - приземление.

На «три и четыре» - вытягивание ног в коленях и *demi plié* перед началом следующего прыжка.

На «из затакта» - новый прыжок и т.д.

Подряд исполняется 4 -8 прыжков по каждой позиции.

Смена позиции ног может происходить вместо четвертого или восьмого движения первоначально через *battement tendu*, а в дальнейшем через прыжок.

ПРЫЖКИ ПО I, II и III ПОЗИЦИЯМ

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: I позиция ног, руки на талии, голова прямо.

На музыкальное вступление 2/4 – *demi plié*.

На «из затакта» - прыжок вверх.

1 такт. На «раз» - приземление.

На «и» - и второй прыжок.

На «два» - приземление.

На «и» - третий прыжок.

2 такт. На «раз» - приземление.

На «и»- одновременно с вытягиванием левой ноги, правая нога отводится в сторону (*battement tendu*) на II позицию.

На «два» - *demi plié* по II позиции.

3-4 такты. Исполняются три прыжка по II позиции, в конце четвертого такта – правая нога через *battement tendu* ставится в III позицию вперед.

5-6 такты. Исполняются три прыжка по III позиции. В конце шестого такта правая нога переводится через *battement tendu* в III позицию назад.

7 -8 такты. Исполняются три прыжка по III позиции. В конце восьмого такта ноги вытягиваются в коленях.

Как уже было сказано, по мере усвоения прыжков, вместо *battement tendus* может исполняться прыжок. В этом случае смена позиции ног происходит в воздухе: толчок - в исходной позиции, а приземление – в следующей.

ПОКЛОНЫ

Поклоны являются одним из немаловажных моментов в этике поведения танцующих. И в историко – бытовом и в бальном танце важно как пригласить девочку на танец. В танце любой народности существует свой ритуал приглашения к танцу. В уроке ритмики для мальчиков используется мужской поклон XIX века, а для девочек – книксен.

Первоначально и для девочек и для мальчиков проучивается один и тот же вариант мужского поклона как наиболее простой.

ПОКЛОН ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Исходное положение: I-я позиция ног. Руки на талии. В дальнейшем руки могут быть раскрыты из подготовительного положения в стороны. Голова прямо, подбородок приподнят. Движение выполняется на четыре такта $\frac{3}{4}$. В связи с тем, что этот вариант исполнения поклона самый простой для разучивания движения, как уже было сказано, первоначально его исполняют и девочки.

1 такт. На «раз» - шаг правой ногой в сторону, левая нога вытягивается на носок.

На «два – три» - фиксация вышеуказанного положения.

2 такт. На «раз» - левая нога приставляется к правой в I-ю позицию.

На «два – три» - фиксация I-й позиции ног.

3 такт. На «из- за такта» - подбородок чуть приподнимается.

На «раз-два- три» - голова спокойно наклоняется. Плечи при этом не сутулятся и не принимают участия в движении.

4 такт. На «раз-два-три» - голова выпрямляется.

ПОКЛОН ДЛЯ ДЕВОЧЕК (первоначальное разучивание)

Исходное положение: III- я позиция, правая нога впереди. Руки раскрыты из подготовительного положения в стороны или придерживают юбочку. Голова прямо, подбородок приподнят. Движение выполняется на четыре такта $\frac{3}{4}$, темп медленный.

. На «из затакта» - *demi plie* в III –й позиции.

1 такт. На «раз»- шаг правой ногой в сторону на вытянутую в колене ногу, левая нога вытягивается на носок.

На «два-три» - фиксация положения.

2 такт. На «раз» - левая нога, согнутая в колене, подводится назад в IV- ю позицию, касаясь пола вытянутым носком.

На «два-три» - положение фиксируется.

На «из затакта» - подбородок чуть приподнимается.

3 такт. На «раз-два-три»- выполняется *demi plie* на правой ноге. Обе ноги сохраняют выворотное положение. Одновременно голова наклоняется вперед, при этом необходимо сохранить прямую спину, опущенные и расправленные плечи.

4 такт. Вытягивание опорной ноги с одновременным приведением левой ноги в III-ю позицию назад. Голова возвращается в исходное положение. Далее книксен выполняется с левой ноги.

В дальнейшем книксен исполняется на два такта $\frac{3}{4}$. Исходное положение: III-я позиция, правая нога впереди. Руки раскрыты в стороны или придерживают юбочку. Голова прямо.

На «из затакта» - demi plie в III-й позиции.

1 такт. На «раз» - шаг правой ногой в сторону, левая нога вытягивается на носок.

На «два-три» - положение фиксируется.

2 такт. На «из-за такта» - подбородок чуть приподнимается.

На «раз-два-три» - demi plie на правой ноге с одновременным приведением левой ноги назад на носок в IV-ю позицию (аналогично третьему такту предыдущей раскладки движения). Голова приопускается, обозначая приветствие. На следующие два такта движение повторяется с левой ноги. При разучивании движение повторяется 4 раза. В конце движение заканчивается в III позиции, ноги вытягиваются в коленях.

ИСТОРИКО – БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

ПОЛОНЕЗ

Бальный танец XVIII века, берущий начало от польского народного танца ходзоны, приобрел широкую популярность в XIX веке и с тех пор является украшением любого бала. Шаг полонеза ритмически четкий и одновременно плавный. На нем и выстраивается вся композиция танца, заключающаяся в перемещении танцующих по бальному залу. В XVIII – XIX веках полонез демонстрировал положение в обществе. Сейчас полонез по-прежнему открывает такие популярные мероприятия как ежегодные венские, московские балы и балы выпускников средних школ. Количество пар в нем не ограничено.

При первоначальном разучивании движений дети выстраиваются в шахматном порядке лицом к зеркалу. В дальнейшем движение осуществляется по кругу, по линии танца - индивидуально, далее – в парах. После этого можно приступить к разводке композиции по рисунку танца.

ПА ПОЛОНЕЗА

Па (шаг) полонеза. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, одно движение исполняется на один такт $\frac{3}{4}$.

Исходное положение: III-я позиция ног, правая нога впереди. Руки на талии или раскрыты в стороны из подготовительного положения. Девочка может придерживать правой рукой юбочку. Голова прямо.

1 такт. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка.

На «два» - шаг левой ногой вперед.

На «три» - шаг правой ногой вперед с небольшим приседанием на ней (plie), одновременно левая нога скользящим движением переводится по I-й позиции вперед.

На «и» - вытягивание на опорной ноге. Левая нога – фиксирует вытянутый вперед носок. Далее шаг полонеза исполняется с левой ноги.

Характер движения плавный, торжественный, plie исполняется мягко, рессорно, с небольшим акцентом вверх в конце движения (на последнее «и» такта). Недопустимо как шарканье ног по полу, так и их подъем выше уровня пола, а также задержка рабочей ноги сзади на «три – и».

Пример композиции полонеза (рисунок танца, описание движений) предлагается в разделе композиции танца.

ВАЛЬС

Бальный танец конца XVIII - начала XIX века, предшественниками которого называют и итальянскую вольту и австрийский лендлер. Танец получил повсеместное распространение в XIX веке благодаря своей непосредственности, импровизационному характеру и демократизму, идущему вразрез с предрассудками аристократического общества. До настоящего времени вальс по-прежнему популярен. На уроке ритмики проучиваются движения вальса в три па: вальсовая «дорожка» (променад), pas balance, вальсовый поворот.

Вальсовая «дорожка». Движение выполняется с продвижением как вперед, так и назад. Первоначально проучивается лицом к зеркалу (из точки 5 в точку 1), в дальнейшем – по линии танца или по рисунку танца. Каждое движение выполняется на один такт 3/4. Исходное положение: III-я позиция ног, правая нога впереди. Руки мальчика на талии, руки девочки на юбочке. Голова прямо.

ВАЛЬСОВАЯ «ДОРОЖКА» ВПЕРЕД

На «раз» - скользящий шаг правой ногой вперед с носка на всю стопу.
На «два» - скользящий шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы.
На «три» - правая нога приставляется в III позицию назад с одновременным опусканием в небольшое приседание (demi plie) на обе ноги.

На второй такт все движение повторяется с левой ноги вперед.

ВАЛЬСОВАЯ «ДОРОЖКА» НАЗАД

Исходное положение: III позиция ног, правая нога сзади.

На «раз» - скользящий шаг правой ногой назад с носка на всю стопу.
На «два» - скользящий шаг левой ногой назад на низкие полупальцы.
На «три» - правая нога приставляется в III позицию вперед с одновременным опусканием в небольшое приседание (demi plie) на обе ноги.

На следующий такт все движения повторяются с левой ноги назад.

Все шаги при исполнении «дорожки» как вперед, так и назад должны быть небольшими, скользящими над полом и плавными. Движения в паре, когда мальчик идет по внутреннему, а девочка по внешнему кругу, должны быть согласованы друг с другом, чтобы девочка не отставала, а мальчик не убежал вперед. Во всех движениях вальса корпус подтянут и не раскачивается из стороны в сторону.

ВАЛЬСОВАЯ «ДОРОЖКА» со сменой ракурсов

Движение выполняется по прямой из точки 7 в точку 3 класса и занимает четыре такта 3/4 в одну сторону. Исходное положение: дети стоят лицом в точку 1 класса, III позиция ног, правая нога впереди. Голова прямо.

На «из затакта» правая нога открывается в сторону над полом.

1 такт. На «раз» - скользящий шаг правой ногой в сторону.

На «два» - шаг левой ногой вперед на полупальцы с одновременным поворотом корпуса в точку 3 класса (левым плечом к зеркалу). Голова поворачивается налево (в точку 1).

На «три» - правая нога приставляется назад в III поз. с одновременным опусканием в небольшое приседание (demi plié).

2 такт. На «раз» - скользящий шаг левой ногой вперед (в точку 3).

На «два» - шаг правой ногой в сторону на полупальцы с одновременным поворотом корпуса в точку 1 класса (лицом к зеркалу).

На «три» - левая нога приставляется назад в III поз. с одновременным опусканием в небольшое приседание (*demi plié*). Голова прямо.

3 такт. На «раз» - скользящий шаг правой ногой в сторону.

На «два» - шаг левой ногой назад на полупальцы с одновременным поворотом корпуса в точку 7 (правым плечом к зеркалу). Голова поворачивается направо (в точку 1).

На «три»- правая нога приставляется вперед в III поз. с одновременным опусканием в небольшое приседание (*demi plié*).

4 такт. На «раз» - шаг левой ногой назад (в точку 3).

На «два»- шаг правой ногой в сторону на полупальцы с одновременным поворотом корпуса в точку 1 класса (лицом к зеркалу). Голова поворачивается прямо.

На «три» - левая нога приставляется вперед в III поз. с одновременным опусканием в небольшое приседание (*demi plié*).

На следующие четыре такта движение может выполняться влево начиная с левой ноги и идти по прямой из точки 3 в точку 7 класса.

ПА ВАЛЬСА (вальсовый поворот соло)

Вальсовый поворот выполняется как вправо, так и влево. Полный оборот вальса занимает два такта $\frac{3}{4}$ и состоит из двух полуповоротов. При первоначальном разучивании темп музыкального сопровождения – медленный. В дальнейшем темп выбирается в зависимости от задач, поставленных перед детьми.

Вальс в три па в правую сторону. Первоначально выполняется каждым индивидуально.

Первая половина поворота. Исходное положение: дети стоят лицом к зеркалу (в точку 1 класса), ноги в III-й позиции, правая нога впереди.

На «из затакта» - правая нога открывается в сторону над полом.

1 такт. На «раз»- скользящий шаг правой ногой вперед по диагонали в точку 2 класса. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

На «два»- поворачиваясь вправо на 180° (в точку 5 класса), левая нога скользящим движением переводится через I-ю вперед в IV-ю позицию. Одновременно осуществляется подъем на полупальцы обеих ног.

На «три»- правая нога скользящим движением подтягивается к левой в III-ю позицию назад с последующим опусканием пяток и полуприседанием (маленьким *demi plié*).

Вторая половина поворота. Исходное положение: спиной к зеркалу (лицом в точку 5 класса). Ноги в III-й позиции, левая нога впереди.

2 такт. На «раз»- скользящий шаг левой ногой по диагонали в точку 4 класса. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

На «два»- поворачиваясь вправо на 180° (в точку 1 класса), правая нога скользящим движением подтягивается к левой назад в III-ю позицию, одновременно поднимаясь на низкие полупальцы.

На «три» - опускание с полупальцев в небольшое приседание (*demi plie*) по III-й позиции, правая нога впереди, с одновременным поворотом корпуса лицом в точку I класса.

Вальс в три па в левую сторону осуществляется аналогично, левым плечом назад. Перед началом движения – левая нога впереди в III позиции.

Весь поворот осуществляется плавно, слитно, без резких толчков и покачиваний корпуса. Движение повторяется многократно, добиваясь точности и аккуратности исполнения. И если первоначально вальсовый поворот вправо разучивается по прямой – из точки 7 в точку 3 класса, то по мере усвоения он исполняется по кругу, по линии танца и ориентиром становится центр круга. В этом случае дети поворачиваются спиной или лицом к центру класса. В дальнейшем в движение добавляются повороты головы в сторону впереди стоящей ноги. Это необходимо для того, чтобы при быстром вращении не кружилась голова.

РАS BALANCE В СТОРОНУ

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди. Руки девочек придерживают юбочку. Руки мальчиков на талии или раскрыты в стороны. Голова прямо.

На «из затакта» - правая нога с вытянутым коленом и носком открывается в сторону на 25°.

На «раз» - правая нога с небольшим шагом вдаль, опускается в полуприседание (*demi plie*), одновременно левая нога приводится назад к щиколотке правой ноги согнутая в колене (*sur le cou de pied* сзади). Голова поворачивается направо.

На «два» - левая нога, вытягиваясь в колене, встает на полупальцы на месте правой. Одновременно правая нога отделяется от пола, вытянутая в колене и стопе.

На «три» - правая нога, слегка сгибаясь, опускается в пол, одновременно левая нога приоткрывается в сторону на 25° для повторного движения влево.

Pas balance – плавное покачивание из стороны в сторону выполняется с небольшим продвижением за носок вытянутой в сторону ноги. Необходимо сохранять подтянутость корпуса и координировать движения ног и поворотов головы.

ПАДЕГРАС

Танец, созданный в конце XIX века Е. Ивановым, воспитывает грацию движений тем более, что само его название переводится как грациозное па. Темп танца умеренный. Музыкальный размер – 4/4.

Исходное положение: III-я позиция ног, правая нога впереди. Танцующие стоят рядом лицом по линии танца. Мальчик правой рукой держит левую руку девочки. Свободные руки чуть отведены от корпуса в сторону или лежат на талии.

Первая фигура.

1 такт. На «раз» - шаг правой ногой в сторону вправо, левая - касается пола носком вытянутой ноги.

На «два» - левая нога приставляется в III-ю позицию назад с одновременным приседанием (*demi plie*).

На «три» - то же, что на «раз».

На «четыре» - левая нога выводится вперед на носок (в IV-ю позицию). Голова поворачивается влево.

2 такт. Повторение движения с левой ноги влево. В конце движения голова поворачивается вправо.

3 такт. Три шага вперед с правой ноги по 1/4 музыкального сопровождения (правой, левой, правой). Движение идет по линии танца (против хода часовой стрелки).

На «четыре» - левая нога выводится вперед на носок (в IV-ю позицию).

4 такт. Три шага вперед с левой ноги по 1/4 музыкального сопровождения (левой, правой, левой).

На «четыре» - правая нога приставляется вперед в III-ю позицию.

5-8 такты – повторение первой фигуры. На последнюю 1/4 восьмого такта танцующие становятся лицом друг к другу. Мальчик стоит спиной к центру круга, девочка – лицом.

Вторая фигура.

9 такт. Повторение движений первого такта вправо. Танцующие, двигаясь параллельно, расходятся друг от друга.

10 такт. Повторение движений первого такта влево. Танцующие вновь сближаются и в конце такта становятся напротив друг друга.

11 такт. Мальчик и девочка подают друг другу правые руки и поднимают их вверх, в III-ю позицию. Они меняются местами поворачиваясь по ходу часовой стрелки, исполняя движения третьего такта.

12 такт. Танцующие возвращаются на свои места, завершая полный оборот по ходу часовой стрелки и исполняя движения четвертого такта. В конце фигуры исполнители остаются лицом друг к другу, боком к линии танца.

13-16 такты. Повторение второй фигуры. В конце 16 –го такта танцующие принимают первоначальное исходное положение лицом по линии танца.

Все шаги этого танца исполняются с носка, плавно опуская ногу на всю ступню. Корпус подтянут, плечи расправлены. Движения исполняются мягко и грациозно.

ПОЛЬКА

Чешский танец полька получил широкое распространение в XIX веке. В детской хореографии танцевальные композиции на основе движений польки очень любимы детьми дошкольного и младшего школьного возраста за быстрые подпрыгивающие танцевальные па, вращения и стаккатирующий ритм. В танцевальных композициях помимо основного движения - па польки в различных направлениях часто используются подскоки, галоп и небольшие перескоки с одной ноги на другую.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Прежде чем приступить к разучиванию движений польки, необходимо чтобы дети освоили полуприседания (*demi plie*), выведение ноги на носок (*battement tendu*), скачки на полупальцах.

СКАЧКИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Музыкальный размер 2/4. Каждое движение исполняется по 1/4 музыкального сопровождения.

Исходное положение: III позиция ног, правая нога впереди. Корпус подтянут, руки на талии, голова прямо.

На два вступительных аккорда «раз и, два и» - подготовительное движение: подъем на полупальцы и небольшое *demi plie*.

На «раз и» - толчком обеих ног небольшой скачок на полупальцах и приземление в плотную III позицию (*demi plie* на полупальцах).

На «два и» - движение повторяется.

Во время исполнения толчка колени не вытягиваются, так как это движение не является прыжковым и сохраняет стаккатируемый характер музыкального сопровождения.

Следующий этап подготовки – скачок на одной ноге, исполняемый подобно указанному выше. При этом другая нога вытянута вперед, в сторону или назад над полом не выше 15°. Скачки на полупальцах исполняются с одной ноги 4 – 8 раз и столько же с другой ноги. В дальнейшем это движение является составляющим па польки и исполняется «из затакта» (см.: па польки с продвижением вперед).

ПА ПОЛЬКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД

Музыкальный размер 2/4. Темп быстрый. Первоначально, при разучивании движений, темп умеренный. Каждое движение занимает один такт. В танцевальной композиции движение исполняется многократно: 4 – 8 раз и более:

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди. Руки мальчика - на талии, руки девочки придерживают юбочку. Голова прямо.

«Из затакта» - подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги вперед над полом с вытянутым коленом и носком.

На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы.

На «и» - левая нога приставляется сзади к правой ноге в III позицию на низкие полупальцы .

На «два» - небольшой шаг правой ногой вперед на полупальцы.

На «и» - подскок на полупальцах правой ноги с одновременным выведением левой ноги вперед над полом с вытянутым коленом и носком, чтобы начать движение с левой ноги.

ПА ПОЛЬКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ НАЗАД

Перед началом движения – левая нога впереди в III позиции.

«Из затакта» - подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги назад над полом с вытянутым коленом и носком.

На «раз» - небольшой шаг правой ногой назад на низкие полупальцы.

На «и» - левая нога приставляется в III позицию впереди правой на низкие полупальцы.

На «два» - небольшой шаг правой ногой назад на полупальцы.

На «и» - подскок на полупальцах правой ноги с одновременным выведением левой ноги назад над полом с вытянутым коленом и носком, чтобы начать движение с левой ноги.

ПА ПОЛЬКИ БОКОВОЕ (С ПРОДВИЖЕНИЕМ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ)

Перед началом движения – правая нога впереди в III позиции.

«Из затакта» - подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги в сторону над полом с вытянутым коленом и носком.

На «раз» - небольшой шаг правой ногой в сторону на низкие полупальцы.

На «и» - левая нога приставляется в III позицию позади правой ноги на низкие полупальцы.

На «два» - небольшой шаг правой ногой в сторону на низкие полупальцы. Левая нога подтягивается к правой назад.

На «и» - подскок на правой ноге, одновременно левая нога выводится в сторону для того, чтобы начать движение с левой ноги влево.

Все движения польки по III позиции исполняются сохраняя выворотное положение ног. Шаги и подскоки выполняются на низких полупальцах, а нога, указывающая направление движения, фиксирует вытянутое колено и стопу не выше 15° над полом.

ПОДСКОКИ (ПОСКОКИ)

Движение исполняется с продвижением вперед, на месте и в повороте вокруг себя. Каждый подскок занимает 1/4 музыкального сопровождения.

Исходное положение: VI позиция ног. Руки мальчика – на талии, руки девочки – за юбочку. Голова прямо.

«Из затакта» - правую ногу вывести вперед на носок.

На «раз» - с шага на правую ногу толчок и прыжок вверх с фиксацией левой ноги, согнутой в колене, сбоку. Колено и носок правой ноги вытянуты, левая нога вытянутым носком прикасается к щиколотке правой.

На «и» - приземление в *demi plie* на правую ногу с одновременным выведением левой ноги вперед носком в пол для того, чтобы начать движение с левой ноги.

Подскоки исполняются также на одном месте. В этом случае толчковая нога подставляется «под себя». То же самое происходит при подскоках в повороте (*en tournant*). В этом случае первоначально проучиваются по два подскока в каждую стену класса в точки 3,5,7,1 класса при повороте вправо и в точки 7,5,3,1 при повороте влево. Вращение вправо лучше начинать с правой ноги, а вращение влево – с левой. Движение исполняется в одном направлении поворота не менее 8 раз. В дальнейшем может исполняться по одному подскоку в каждую стену класса, то есть 4 движения на полный оборот вокруг себя.

ПА ГАЛОПА

В детской хореографии галоп чаще всего исполняется с продвижением в сторону.

Исходное положение: VI позиция ног. При разучивании движения дети стоят в колонне, в затылок друг за другом.

«Из затакта» - полуприседание (*demi plie*) на левой ноге с одновременным скользящим отведением правой ноги в сторону на носок.

На «раз» - толчком правой ноги обе ноги соединяются в VI позиции с легким прыжком вверх.

На «и» - приземление в *demi plie* на левую ногу с одновременным скользящим движением вытянутого носка правой ноги в сторону.

На «два и» - толчком правой ноги вверх движение продолжается с продвижением вправо.

Движение повторяется многократно, например 6 раз (3 такта 2/4), и может заканчиваться на 4-й такт шагом в направлении движения на «раз и» и приставкой левой ноги в VI позицию на «два и». Окончанием движения может быть и тройной притоп по 1/8

музыкального сопровождения: правой, левой, правой (если галоп исполнялся с правой ноги). Аналогично движение разучивается влево с левой ноги.

ПЕРЕСКОКИ С НОГИ НА НОГУ ПО I ПОЗИЦИИ

Движение выполняется с быстрой поочередной сменой ног по I позиции и выносом рабочей ноги вперед на носок.

Исходное положение: I позиция. Корпус подтянут. Руки на талии. Голова прямо.

«Из затакта» - *demi plie* в I позиции и толчок обеих ног вверх.

На «раз» - приземление в *demi plie* на левую ногу с одновременным выносом вперед правой ноги вытянутой в колене и носке, при этом рабочая нога касается пола носком.

На «и» - толчком левой ноги вверх происходит смена ног в воздухе по I позиции.

На «два» - приземление в *demi plie* на правую ногу с одновременным выносом вперед левой ноги вытянутой в колене и носке, при этом рабочая нога касается пола носком.

На «и» - затактное движение с правой ноги.

Движение повторяется 2 – 4 раза. Помимо однократной или многократной смены ног в прыжке, движение может выполняться с двойным уколом (*riqué*) рабочей ногой. При этом на опорной ноге выполняется небольшой прыжок. Движения комбинируются друг с другом.

Например, на 2/4 перескок с выносом первоначально правой, затем левой ноги вперед на носок (см. раскладку движений – перескоки с ноги на ногу). Далее, начиная с затактного толчка

На «раз» - *demi plie* на левой ноге и укол носком вытянутой правой ноги в пол.

На «и» - толчок левой ногой.

На «два» - приземление в *demi plie* на левую ногу и повторный укол носком правой ноги в пол.

На «и» - повторение движений с другой ноги.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА

Движения русского народного танца, также как и элементы других танцев, первоначально разучиваются отдельно. В дальнейшем они соединяются в небольшие этюды или танцевальные композиции. Эти движения используются и в музыкально – ритмических играх, музыкальной основой которых являются обработки русских песенных и танцевальных народных мелодий. Музыкальный размер большинства этих мелодий - 2/4. При этом педагогу необходимо добиться от детей верного, безошибочного исполнения каждого из элементов, а далее – всей «цепочки» движений и стилистически точной их подачи. В дальнейшем дети могут свободно использовать эти движения в своих импровизациях.

ЖЕНСКИЙ ПОКЛОН (МАЛЫМ ОБЫЧАЕМ – В ПОЯС)

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут. Голова прямо. Руки опущены вдоль корпуса, в правой руке – платок.

1-2-й такты. Три шага вперед с правой ноги по 1/4 музыкального сопровождения. На «два и» - приставить левую ногу к правой в исходное положение.

3-й такт. На «раз и» - поднять правую руку от локтя, подведя кисть руки ладонью, направленной к корпусу, к середине груди. Левая рука сохраняет исходное положение.

На «два и» - плавный наклон корпуса и головы вниз, раскрывая руку от груди и опуская ее вперед вниз так, чтобы кисть руки была на уровне колена.

4-й такт. На «раз и» - плавное выпрямление корпуса, поднимая при этом голову.

На «два и» - пауза.

На следующие четыре такта движение может повториться вперед, начиная с левой ноги, или с отходом назад.

МУЖСКОЙ ПОКЛОН (БОЛЬШИМ ОБЫЧАЕМ - ДО ЗЕМЛИ)

Исходное положение: ноги в нормальной позиции. Корпус подтянут. Голова прямо. Руки опущены вдоль корпуса.

1-2 такты. Три шага вперед по 1/4, начиная с правой ноги. На «два и» - приставить левую ногу к правой в исходное положение.

3-й такт. На «раз и» - поднять правую руку немного выше талии, локоть при этом опущен вниз.

На «два и» - наклон корпуса и головы вниз, одновременно правая рука касается пола.

4-й такт. На «раз» - выпрямить корпус. Поднимая голову. Правая рука опущена вдоль корпуса.

На «два и» - пауза.

ХОРОВОДНЫЙ ШАГ

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут, руки на талии. Исполняется ход с носка поочередно каждой ногой по 1/4 музыкального сопровождения. От бытового шага отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от музыкального темпа может исполняться медленнее или быстрее, задорнее. Хороводный шаг может также исполняться на низких полупальцах.

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД ВПЕРЕД

Темп музыкального сопровождения умеренный.

Исходное положение: VI позиция ног, носки чуть разведены. Корпус подтянут, руки на талии, голова прямо.

На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю стопу.

На «и» - шаг левой ногой вперед с носка.

На «два» - шаг правой ногой вперед с носка.

На «и» - пауза.

Во время движения с правой ноги голова постепенно поворачивается налево.

Движение продолжается с левой ноги, во время которого голова постепенно поворачивается направо. Все шаги исполняются плавно, перенося вес корпуса с носка на всю стопу.

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД НАЗАД

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут, руки на талии, голова прямо.

На «раз» - шаг правой ногой назад на низкие полупальцы.

На «и» - шаг левой ногой назад на низкие полупальцы.

На «два» - правая нога приставляется к левой ноге в I позицию с одновременным полуприседанием (*demi plié*).

На «и» - левая нога выводится вперед слегка над полом, вытянутая в колене и стопе.

На следующий такт движение продолжается, начиная с левой ноги.

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ С ПРИТОПОМ

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут, руки на талии.

а) с продвижением вперед:

На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка.

На «и» - шаг левой ногой вперед с носка.

На «два» - одновременно с шагом правой ногой вперед левая нога слегка поднимается над полом.

На «и» - небольшое полуприседание (*demi plie*) на правой ноге. Левая нога с ударом в пол опускается на всю ступню. На следующий такт движение продолжается с левой ноги вперед.

б) с продвижением назад:

Выполняется так же, как и переменный шаг с притопом вперед, но на низких полупальцах.

На «раз» - шаг правой ногой назад на низкие полупальцы.

На «и» - шаг левой ногой назад на низкие полупальцы.

На «два» - одновременно с шагом правой ногой назад с носка на всю ступню, левая нога слегка приподнимается над полом.

На «и» - небольшое приседание (*demi plie*) на правой ноге. Левая нога с ударом опускается на всю ступню.

Притоп выполняется легко и четко.

«ГАРМОШКА»

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут, руки на талии, голова прямо.

На «из затакта» - пятка правой ноги и носок левой, отделяясь от пола, переводятся вправо.

На «раз» - пятка правой ноги и носок левой опускаются на пол, носки соединяются.

На «и» - носок правой ноги и пятка левой, отделяясь от пола, переводятся вправо.

На «два» - носок правой ноги и пятка левой опускаются на пол, пятки соединяются.

На «и» - повторение движения «из затакта».

Движение выполняется с продвижением в сторону вправо или влево, а также с поворотом вокруг себя. Корпус сохраняет подтянутость на протяжении всего движения.

Плавное перемещение может сопровождаться легким приседанием: колени чуть сгибаются когда соединяются носки; колени выпрямляются, когда соединяются пятки.

ПРИПАДАНИЕ

Исходное положение: III позиция ног, правая нога впереди. Корпус подтянут, руки на талии, голова повернута в сторону движения.

На «из затакта» - одновременно с подъемом на полупальцы левой ноги правая нога вытянутая в колене, открывается в сторону на 25°.

На «раз» - с небольшим шагом вправо правая нога плавно опускается в полуприседание (*demi plie*). Одновременно левая нога, согнутая в колене, приводится назад к щиколотке правой ноги.

На «и» - переступание на полупальцы левой ноги, выпрямляя ее в колене и носке с одновременным отведением правой ноги в сторону на 25°.

На «два» - повторение движения на «раз».

Характер движения плавный, голова повернута в сторону движения. Движение выполняется с продвижением в сторону вправо – с правой ноги и с продвижением в сторону влево – с левой ноги или с поворотом вокруг себя.

«КОВЫРЯЛОЧКА»

Исходное положение: I позиция ног. Корпус подтянут, руки на талии, голова прямо.

На «раз» - с подскока на левой ноге правая нога, сгибаясь в колене приподнимается над полом в невыворотном положении. Колено правой ноги направлено влево, ступня вправо. Корпус при этом движении чуть разворачивается правым плечом вперед, голова поворачивается к правому плечу.

На «и» - *demi plie* на левой ноге, правая нога, согнутая в колене, ставится на носок невыворотной, на расстоянии стопы правее от левой ноги. Колено правой ноги направлено влево, ступня вправо, пяткой вверх. Корпус и голова сохраняют принятое ранее положение.

На «два» - небольшой подскок на левой ноге, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед – вправо. Одновременно корпус разворачивается левым плечом вперед, голова поворачивается к левому плечу, подбородок приподнят.

На «и» - *demi plie* на левой ноге, правая нога, вытянутая в колене, ставится на каблук (или пятку) вперед и чуть вправо, носок поднят вверх. Корпус и голова сохраняют принятое ранее положение.

На «раз» следующего такта выполняется небольшой перескок на правую ногу, ставя ее около левой ноги, и движение повторяется с другой ноги. Корпус и голова поворачиваются соответственно движениям ног в другую сторону. То есть когда левая нога ставится на носок, корпус поворачивается левым плечом вперед и голова поворачивается к левому плечу. Когда левая нога ставится на каблук, корпус поворачивается правым плечом вперед и голова поворачивается вправо, подбородок приподнят. «Ковырялочка» также может сочетаться с тройным прыжком.

МЕЛКИЙ ДРОБНЫЙ ХОД С КАБЛУКА

. При первоначальном изучении движения темп спокойный, в дальнейшем – более оживленный.

Исходное положение: VI позиция ног. Все движения исполняются на небольшом полуприседании (*demi plie*) с легким перескоком с ноги на ногу и продвижением вперед.

«Из затакта» - удар каблуком правой ноги об пол около середины ступни левой ноги.

На «раз» - легкий перескок на всю ступню правой ноги, левая чуть отрывается от пола с невытянутой ступней.

На «и» - удар каблуком левой ноги об пол около середины ступни правой ноги.

На «два» - легкий перескок на всю ступню левой ноги, правая чуть отрывается от пола с невытянутой ступней.

На «и» - удар каблуком правой ноги об пол около середины ступни левой ноги.

ДРОБЬ «В ТРИ НОЖКИ»

Исходное положение: VI позиция ног. Корпус подтянут.

«Из затакта» - правая нога с ударом опускается в пол на каблук около левой ноги, колено слегка присогнуто, носок поднят вверх.

На вторую шестнадцатую правая нога опускается с каблука на всю ступню. Ударяя подушечкой стопы об пол.

На «раз» - левая нога с ударом подставляется на всю ступню к правой ноге по VI позиции. Колени присогнуты, носки направлены вперед.

На «и» - повторение движения на «из затакта».

На «два» - повторение движения на «раз».

Движение исполняется в быстром темпе, четко, живо, первоначально на месте, в дальнейшем с продвижением вперед. Дробь выполняется все время с одной ноги: или с правой или с левой.

ПРИТОПЫ ОДИНАРНЫЙ ПРИТОП

Исходное положение: III позиция ног, правая нога впереди. Руки на талии, голова прямо.

На «из затакта» - левая нога сгибается в колене. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом.

На «раз» - сильный, но легкий удар всей стопой правой ноги о пол по III позиции – притоп. Одновременно обе ноги вытягиваются в коленях.

На «и, два» - пауза.

Следующий такт 2/4 – повторение движения. То же исполняется с другой ноги.

ДВОЙНОЙ ПРИТОП

Исходное положение: VI позиция ног. Корпус, руки, голова – в прежнем положении.

На «из затакта» - левая нога сгибается в колене. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом,

На «раз» - сильный удар – притоп всей стопой правой ноги в пол.

На «и, два» - сильный удар – притоп всей стопой левой ноги в пол с одновременным вытягиванием обеих ног в коленях.

Двойной, а чаще тройной притоп, является завершением какой - либо комбинации движений.

ТРОЙНОЙ ПРИТОП

Исходное положение: VI позиция ног. Корпус, руки, голова – в прежнем положении.

На «из затакта» - левая нога сгибается в колене. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом.

На «раз» - сильный удар – притоп стопой правой ноги в пол.

На «и» - сильный удар – притоп стопой левой ноги в пол, сохраняя легкое приседание на правой ноге.

На «два» - сильный удар – притоп стопой правой ноги в пол с одновременным вытягиванием обеих ног в коленях.

Следующий такт 2/4 – повторение движения с другой ноги.

Все притопы исполняются четко, всей стопой, сохраняя исходное положение ног. Движения могут комбинироваться между собой (ритмически), и с дробными движениями русского танца.

ЭЛЕМЕНТЫ БЕЛОРУССКОГО ТАНЦА «КР ЫЖАЧОК»

ОСНОВНОЙ ХОД ВПЕРЕД

Движение исполняется на два такта 2/4.

Исходное положение: VI позиция ног, колени слегка присогнуты (*demi plié*). Кисти рук на талии, голова прямо.

1 такт. На «из затакта» - небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги с проскальзыванием вперед. Одновременно правая нога сгибается в колене под прямым углом к корпусу. Колено направлено вперед, подъем вытянут.

На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед, ставя ее на полупальцы.

На «и» - небольшой шаг левой ногой вперед, ставя ее на полупальцы.

На «два» - небольшой шаг правой ногой вперед, ставя ее на полупальцы.

На «и» - небольшой подскок на низких полупальцах правой ноги с проскальзыванием вперед. Одновременно левая нога сгибается в колене под прямым углом к корпусу. Колено направлено вперед, подъем вытянут.

На «раз и два и» второго такта движения повторяются с левой ноги.

Движение повторяется многократно с продвижением вперед по прямой, по кругу или с вращением на месте. Подскоки небольшие и шаги очень четкие. Характер исполнения движений задорный, жизнерадостный, но при этом сдержанный. Корпус прямой, голова слегка приподнята и повернута к партнеру по танцу.

ОСНОВНОЙ ХОД НАЗАД

Исполняется так же, но все шаги на полупальцах делают назад.

Движение исполняется как индивидуально, так и в парах. При этом мальчик находится чуть позади девочки, в его правой руке, поднятой над головой партнерши, правая рука

девочки. Левые руки, соединенные перед корпусом мальчика, чуть ниже уровня плеча девочки. Головы детей повернуты друг к другу.

ТРОЙНОЙ ПРИТОП

Исходное положение: VI позиция ног, колени присогнуты. Кисти рук на талии, голова прямо.

На «из затакта» - подскок на левой ноге. Правая нога приподнимается над полом.

На «раз» - притоп правой ногой, левая нога слегка приподнимается над полом.

На «и» - притоп левой ногой, правая нога слегка приподнимается над полом.

На «два» - притоп правой ногой.

На «и» - пауза.

Тройной притоп выполняется в сочетании с основным ходом «Крыжачка» и является движением, завершающим комбинацию движений на конец музыкальной фразы. Движение также может выполняться, начиная с правой ноги. Сами притопы должны быть четкими и отрывистыми, а корпус может слегка наклоняться вперед.

ВРАЩЕНИЕ ОСНОВНЫМ ХОДОМ (ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ПРОУЧИВАНИЕ)

Полный поворот выполняется на два такта 2/4.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии.

На «из затакта» - подскок на низких полупальцах левой ноги. Одновременно правая нога, согнутая в колене под прямым углом, поднимается вперед.

1 такт. На «раз» - переступить на полупальцы правой ноги, левая нога приподнимается над полом.

На «и» - переступить на полупальцы левой ноги, одновременно поворачиваясь на 90° вправо. Правая нога приподнимается над полом.

На «два» - переступить на полупальцы правой ноги, одновременно поворачиваясь на 90° вправо. Левая нога приподнимается над полом.

2 такт. На «и» - подскок на низких полупальцах правой ноги. Одновременно левая нога, согнутая в колене под прямым углом, поднимается вперед.

На «раз» - переступить на полупальцы левой ноги, правая нога приподнимается над полом.

На «и» - переступить на полупальцы правой ноги, одновременно поворачиваясь на 90° вправо. Левая нога приподнимается над полом.

На «два» - переступить на полупальцы левой ноги, одновременно поворачиваясь на 90° вправо. Правая нога приподнимается над полом.

На «и» - подскок перед повторением поворота вправо или началом какого – либо другого движения.

Точно также разучивается поворот влево, начинаясь с подскока на правой ноге. В дальнейшем весь поворот (360°) выполняется на один такт 2/4.

ВРАЩЕНИЕ ОСНОВНЫМ ХОДОМ

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии.

1 такт. На «из затакта» - подскок на низких полупальцах левой ноги. Одновременно правая нога, согнутая в колене под прямым углом, поднимается вперед.

На «раз» - переступить на полупальцы правой ноги, Левая нога приподнимается над полом.

На «и» - переступить на полупальцы левой ноги, одновременно поворачиваясь на 180° вправо. Правая нога приподнимается над полом.

На «два» - переступить на полупальцы правой ноги, одновременно поворачиваясь на 180° вправо. Левая нога приподнимается над полом.

На «и» - подскок на низких полупальцах правой ноги. Одновременно левая нога, согнутая в колене под прямым углом, поднимается вперед.

2 такт. Поворот вправо на 360° повторяется, начинаясь с подскока на правой ноге.

Аналогично исполняется поворот влево на 360°, начинаясь с подскока на правой ноге (1 такт) и продолжаясь с подскока на левой ноге (2 такт).

ГАЛОП

Исполняется на один такт 2/4.

Исходное положение: VI позиция ног, кисти рук на талии, голова прямо.

На «раз» - скользящий шаг в сторону вправо на низких полупальцах правой ноги.

На «и» - левая нога подводится вплотную к правой на низкие полупальцы, как бы выбивая ее.

На «два и» - повторяется то же, что на «раз и».

Движение может исполняться как вправо, так и влево и заканчиваться притопом.

СОСКОКИ ПО ШЕСТОЙ ПОЗИЦИИ

Исполняется на два такта 2/4.

Исходное положение: VI позиция ног. При первоначальном разучивании движения руки могут быть на талии, в дальнейшем девочки придерживают юбочку. Голова прямо.

1 такт. На «раз» - подскок на месте на низких полупальцах обеих ног.

На «и» - второй подскок на низких полупальцах обеих ног.

На «два» - соскок с полупальцев в полуприседание (*demi plié*) по VI позиции повернув плечи вправо. Голова сохраняет исходное положение.

На «и» - пауза.

2 такт. Исполняется то же, что в 1-м такте, только на «два» - при соскоке в полуприсед, плечи поворачиваются влево.

Движение исполняется 2 -4 раза подряд (2 -4 такта 2/4). При исполнении движения в паре мальчик может держать девочку за руку, а само движение – поворачиваясь полубоком друг от друга (в 1-м такте) и лицом друг к другу (во 2-м). Взгляд при этом направлен к партнеру по танцу.

«МЯЧИК»

Исполняется мальчиками на 1 такт 2/4.

Исходное положение: глубокое приседание (*grand plié*) по I позиции: колени разведены в стороны, пятки сомкнуты. Руки на талии, голова прямо.

На «раз» - небольшой подскок вверх на полупальцах не вставая с приседания.

На «два» - повторение движения на счет «раз».

Подскок в этом движении невысокий, упругий как мячик. Движение проучивается многократно первоначально без продвижения. В дальнейшем присядка исполняется с

продвижением в какую–либо одну сторону (вправо или влево). Отскок в сторону делается на каждую 1/4 музыкального сопровождения.

БОКОВАЯ ПРИСЯДКА

Исполняется мальчиками на один такт 2/4.

Исходное положение: I позиция ног, руки на талии, голова прямо.

На «раз» - с небольшого подскока опускание в полное приседание на полупальцах обеих ног, разведя колени в стороны (*grand plié*). Одновременно правая рука поднимается в сторону вправо, кисть руки на уровне головы, левая рука сохраняет исходное положение. Голова поворачивается влево.

На «два» - одновременно с легким подскоком на правой ноге с продвижением вправо, левая нога выбрасывается в сторону влево. Руки и голова сохраняют прежнее положение.

ЭЛЕМЕНТЫ ЛАТЫШСКОГО ТАНЦА

ПРОСТОЙ ШАГ

Шаги исполняются на всю ступню по VI позиции ног. Колени свободны, корпус подтянут, голова прямо или повернута к партнеру по танцу. Движение исполняется на каждую 1/4 музыкального сопровождения.

ЛЕГКИЙ БЕГ

Бег выполняется небольшими шажками на низких полупальцах, пружиня в коленях и стопе. Движение исполняется как по 1/4, так и по 1/8 музыкального сопровождения в различных направлениях: по прямой, по кругу, в повороте вокруг себя.

БОКОВЫЕ ПЕРЕСКОКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ В СТОРОНУ

Исполняются легкие перескоки с ноги на ногу на низких полупальцах, продвигаясь в сторону.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: небольшое приседание по VI позиции (*demi plié*) на низких полупальцах, кисти рук на талии, голова прямо.

На «раз» - маленький перескок на правую ногу вправо на низких полупальцах. Левая нога, согнутая в колене, чуть отделившись от пола, подтягивается к опорной ноге.

На «и» - перескок на низкие полупальцы левой ноги, подставляя ее к правой в VI позицию. Правая нога, согнутая в колене, приподнимается над полом.

На «два» - повторение движения на счет «раз».

На «и» - повторение движения на счет «и».

Движение исполняется с правой ноги с продвижением вправо, с левой ноги с продвижением влево. Корпус сохраняет подтянутость на протяжении всего движения.

ШАГ С ПОДСКОКОМ

Исполняется шаг на низкие полупальцы, отделяя от пола другую ногу, присогнутую в колене, с одновременным подскоком.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии, голова прямо.

На «раз» - шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы. Левая нога, согнутая в колене, приподнимается над полом.

На «и» - небольшой подскок на низких полупальцах правой ноги. Левая нога сохраняет положение.

На «два» - шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы. Правая нога, согнутая в колене, приподнимается над полом.

На «и» - небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги. Правая нога сохраняет положение.

Движение выполняется легко и свободно. В танце продвижение может выполняться по прямой, по кругу, во вращении, меняясь местами с партнером и т.д.

ПОДСКОКИ НА ДВУХ НОГАХ

Исполняются три подскока на одном месте на двух ногах по VI позиции с последующей паузой.

Исходное положение: небольшое приседание (*demi plié*) на полупальцах по VI позиции, руки на талии. Дети стоят правым плечом к зрителю.

1 такт. На «раз» - выполняется маленький подскок двумя ногами, заканчивающийся небольшим приседанием (*demi plié*) на низкие полупальцы обеих ног по VI позиции. Колени соединены.

На «и» - выполняется второй маленький подскок на низких полупальцах.

На «два» - выполняется третий маленький подскок на низких полупальцах, заканчивающийся чуть большим приседанием.

На «и» - пауза.

2 такт. На «раз» - выполняется маленький подскок аналогично движению первого такта, с одновременным полуповоротом правым плечом назад. Подскок заканчивается небольшим приседанием на полупальцах левым плечом к зрителю.

На «и» - выполняется второй маленький подскок на низких полупальцах.

На «два» - выполняется третий маленький подскок на низких полупальцах, заканчивающийся чуть большим приседанием.

На «и» - пауза.

При дальнейшем повторении движения, первоначально полуповорот выполняется левым плечом назад (на полкруга влево). Таким образом, на начало каждого такта 2/4 исполнитель разворачивается то правым, то левым плечом к зрителю.

Движение может выполняться как индивидуально, так и в паре. При индивидуальном исполнении голова в повороте к зрителю. При исполнении движения в паре танцующие могут поворачиваться то лицом, то спиной друг к другу или правыми и левыми плечами по отношению друг к другу.

ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ НА ОБЕИХ НОГАХ

Проскальзывание выполняется одновременно одной ногой вперед, другой назад на одном месте. Скольжение выполняется на всей ступне. Нога, которая проскальзывает

вперед, согнута в колене; нога, которая проскальзывает назад, вытянута в колене. Тяжесть корпуса на ноге, проскальзывающей вперед.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии.

На «раз» - правая нога, сгибаясь в колене, проскальзывает вперед. Левая нога проскальзывает назад, вытягиваясь в колене. Тяжесть корпуса на правой ноге.

На «и» - пауза.

На «два» - левая нога, сгибаясь в колене, проскальзывает вперед. Правая нога проскальзывает назад, вытягиваясь в колене. Тяжесть корпуса на левой ноге.

На «и» - пауза.

Далее движение вновь выполняется с правой ноги вперед.

Движение может исполняться три раза подряд: правой, левой, правой ногой вперед с последующей паузой – по 1/4 музыкального сопровождения. Обычно движение выполняется в паре, лицом друг к другу, держась за руки и начиная движение вперед одноименными ногами.

ТРИ ПРИТОПА

Притоп – движение, часто заканчивающее конец музыкальной фразы. Исходное положение: небольшое приседание по VI позиции ног, руки на талии.

На «раз» - притоп всей стопой правой ноги, колено присогнуто. Левая нога чуть приподнимается над полом.

На «и» - притоп всей стопой левой ноги рядом с правой, колено присогнуто.

Правая нога чуть приподнимается над полом.

На «два» - притоп всей стопой правой ноги рядом с левой, колено присогнуто.

Усложнение движения состоит в первоначальном перескоке на правую ногу с притопом ею в пол на «раз».

ГАЛОП

Исходное положение: небольшое приседание (*demi plié*) по VI позиции ног, руки на талии.

На «раз» - шаг правой ногой в сторону вправо на всю ступню или на низкие полупальцы.

На «и» - толчком правой ноги легкий подскок вверх, во время которого левая нога сбоку слегка подбивает правую ногу и опускается на низкие полупальцы в небольшое приседание. Правая нога отводится вправо, свободная в колене.

На «два» - шаг правой ногой вправо, аналогично счету «раз».

На «и» - то же, что на счет «раз –и».

Движение повторяется многократно: с правой ноги с продвижением вправо, с левой ноги с продвижением влево и заканчивается одинарным или тройным притопом.

ГАЛОП С ОСТАНОВКОЙ

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии.

1 такт. Исполняются два движения галопа с правой ноги.

2 такт. На «раз» - шаг правой ногой в сторону вправо с носка на всю ступню, колено присогнуто. Левая нога слегка отделяется от пола и подтягивается к правой ноге, подъем не вытянут.

На «и» - пауза.

На «два» - легкий удар всей ступней левой ноги в пол рядом с правой ногой, колени обеих ног присогнуты.

На «и» - пауза.

Далее движение может повторяться с другой ноги. Если галоп с остановкой исполняется в паре лицом друг к другу держась за руки, то девочка начинает движение с правой ноги, а мальчик – с левой.

ПОЛЬКА

Это движение характерно для латышских танцев и исполняется маленькими шажками на низких полупальцах.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии, голова прямо.

На «из затакта» - небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги, колено чуть присогнуто. Одновременно правая нога, присогнутая в колене, слегка отделяется от пола, подъем свободен.

На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено свободно. Одновременно левая нога отделяется от пола, колено присогнуто, подъем свободен.

На «и» - левая нога подставляется к правой ноге на низкие полупальцы в VI позицию.

На «два» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено свободно. Левая нога чуть приподнимается над полом, колено присогнуто.

На «и» - подскок на правой ноге, как на «затакт» и движение продолжается с левой ноги.

Движение может исполняться по кругу, по прямой как вперед, так и назад, в повороте. В паре обычно девочка начинает движение с правой ноги, а мальчик – с левой.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ

Композиции даны в соответствии с возрастными особенностями детей и в последовательности от простых элементов движения – к более сложным с тем, чтобы постепенно подготовить детей к освоению новых движений.

«ТАНЕЦ СИДЯ»

Танец – игра исполняется под музыку любой польки (муз. размер 2/4). Все участники сидят на стульях, преподаватель сидит перед ними, лицом к детям и все движения исполняет зеркально, то есть первоначально слева, а затем справа. При этом преподаватель предварительно проговаривает каждое движение, указывая, что дети первоначально исполняют движение справа, а затем слева. Описание движений дается по

4 фрагментам (фигурам танца), обозначенным буквами А,Б,В,Г. Каждый фрагмент исполняется на 4 такта 2/4 (на счет от «раз» до «восемь»).

А. На «раз – два» - два хлопка по коленям.

На «три – четыре» - два хлопка в ладоши перед собой.

На «пять – шесть» - повторить хлопки по коленям.

На «семь – восемь» - повторить хлопки перед собой.

Б. На «раз – два» - «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

На «три – четыре» - «ножницы» слева

На «пять – шесть» - «ножницы» справа.

На «семь – восемь» - «ножницы» слева.

В. На «раз – два» - «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

На «три – четыре» - «погремушки» слева.

На «пять – шесть» - «погремушки» справа.

На «семь – восемь» - «погремушки» слева.

Г. На «раз – два» - «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» -на правой руке, поднятой над головой).

На «три – четыре» - «зайчики» левой рукой.

На «пять – шесть» - встать со стула.

На «семь – восемь» - сесть на стул.

Все повторяется сначала. Возможны любые изменения: наклоны и повороты головы, притопы ногами (вместо первоначальных хлопков в ладоши), изменение ритмического рисунка хлопков и т.д.

РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «КУЗНЕЧИК»

В.Шаинский «Песня о кузничике». Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: VI позиция ног, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо.

I куплет.

А. На «раз – два» - два пружинистых полуприседа (*demi plie*) с двумя ударами руками по коленям.

На «три – четыре» - два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

На «пять – восемь» - повторить счет «один – четыре».

Б. На «раз – два» - два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»)

На «три – четыре» - то же с «ножницами» слева.

На «пять – шесть» - два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

На «семь – восемь» - то же в левую сторону.

Припев

А. На «раз – два» - прыжком - стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу, ладонями вперед.

На «три – четыре» - прыжком - стойка ноги вместе, руки на талии.

На «пять – восемь» - четыре прыжка на месте (или четыре подскока на месте).

Б. Повторить движения части **А.**

ТАНЕЦ – ИГРА «ПТИЧКИ»

Т. Вернер «Танец маленьких утят».

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: VI позиция ног, руки по сторонам корпуса согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.

1 такт. Четыре движения «клювик»: четыре соединенных пальца встречаются в виде клювика с большим пальцем.

2 такт. Четыре движения «крылышки»: руки согнуты в локтях, сжатая в кулак кисть на уровне плечевого сустава. Опускать руки так, чтобы коснуться локтями боков и поднимать их до уровня плеч.

3 такт. Четыре движения «хвостик»: повороты сомкнутых коленей вправо – влево на полусогнутых ногах.

4 такт. Четыре хлопка в ладоши.

Весь комплекс движений повторяется четыре раза. На припев исполняются различные движения: подскоки, прыжки и т.д. Можно танцевать парами (лицом друг к другу) или в общем круге.

ТАНЕЦ - ИГРА «ПАРОВОЗИК»

Музыкальный размер 4/4. Темп не более 30 тактов в минуту.

Исходное положение: VI позиция ног. Дети становятся друг за другом «паровозиком». Руки, согнутые в локтях, кистями придерживают локти впереди стоящего ребенка.

1-2 такты. «Поехали». Восемь шагов вперед, начиная с правой ноги (по 1/4 музыкального сопровождения). Направление движения выбирает первый танцор. Руки изображают вращение колес паровоза.

3-4 такты. «Гудок». Стоя на одном месте дети имитируют нажатие на рычаг, подающий гудок: восемь рывков правой рукой.

5-6 такты. «Прощание». Правой рукой «машем маме» два раза.левой рукой «машем папе» два раза. Правой рукой «машем бабушке» два раза.левой рукой «машем дедушке» два раза.

7-8 такты. «Сон». Ребята изображают спящих людей. Они наклоняют голову поочередно к правому и левому плечу. Далее паровозик снова отправляется в путь.

ПОЛЬКА-ИГРА «БОЛЬШЕ С ТОБОЙ НЕ ХОЧУ ТАНЦЕВАТЬ»

Музыкальный размер 2/4.

Танец исполняется на легких, пружинящих прыжках.

Текст: *Больше с тобой не хочу танцевать,*

Буду соседа к себе приглашать.

Правой рукой, левой рукой,

В танце покружимся вместе с тобой.

Исходное положение: VI позиция ног, руки опущены вдоль корпуса. Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу: мальчик – лицом по линии танца, девочка – спиной по линии танца.

На «из затакта» - небольшое сгибание ног в коленях и рук в локтях.

1-2 такты. На первую строку текста дети исполняют четыре прыжка (по 1/4 музыкального сопровождения). Кисти рук как бы отмахиваются от своего партнера.

3-4 такты. Вторая строка текста. На «из затакта» - оба делают поворот к партнеру соседней пары. Руки – жест приглашения.

5-6 такты. Третья строка текста. Мальчик и девочка подают друг другу сначала правые руки (5-й такт), затем левые руки (6-й такт).

7-8 такты. Четвертая строка текста. Мальчик и девочка кружатся, держа руки крест-накрест.

Затем танец начинается сначала. Перед началом разучивания танцевальной композиции необходимо выучить с детьми текст. Далее танец исполняется со словами, но без прыжков, и лишь потом танцуются без слов и с музыкой.

«БЕСКОНЕЧНЫЙ»

А.Гурилев Галоп.

Музыкальный размер 2/4.

Дети стоят парами по линии танца, не держась за руки, примерно на расстоянии метра друг от друга. Девочка находится во внешнем круге, мальчик – во внутреннем. Исходное положение: VI позиция ног, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо. Пары стоят рядом друг с другом, не распределяясь по всему залу. В конце образовавшегося «коридора» должно остаться свободное место.

С началом музыки все танцующие, кроме первой, крайней справа пары, начинают хлопать в ладоши на каждую 1/4 музыкального сопровождения и маршируют на месте. Мальчик и девочка из первой пары делают шаг вперед навстречу друг другу. Они берутся за руки и двигаются приставными шагами (галопом) против линии танца, проходя в «коридоре», образованном остальными парами, которые сохраняют интервал в паре и продолжают маршировать на месте, хлопая в ладоши.

Как только первая пара пройдет весь «коридор» двигаясь галопом, и окажется последней парой, дети разъединяют руки и отступают назад, на шаг друг от друга. Далее они начинают хлопать в ладоши вместе с другими парами. Таким образом, первая пара стала последней и весь «коридор» как бы сдвинулся влево на одну пару вдоль линии танца.

Как только первая пара, исполняя галоп, пройдет линию второй пары, мальчик и девочка этой пары, ставшей теперь первой, делают шаг навстречу друг другу, берутся за руки и продвигаются галопом вдоль «коридора» до его конца. Далее каждая следующая пара включается в движение аналогично тому, что было указано для второй пары детей.

Таким образом, каждая пара, оказавшись первой с правого края «коридора», проходит его и становится последней, а весь «коридор» все время смещается вправо по линии танца. Это может продолжаться как угодно долго, поэтому и танец называется «Бесконечный».

«ЛАДОШКИ»

И. Дунаевский Галоп из хореографической миниатюры «Возвращение».

Музыкальный размер 4/4.

Дети стоят по кругу парами лицом друг к другу: мальчик спиной к центру круга, девочка – лицом. Исходное положение: VI позиция ног. На вступление мальчик протягивает руки ладонями вверх, девочка кладет руки сверху рук мальчика, ладонями вниз.

1 такт – девочка исполняет 4 прыжка «мячики» по 1/4 музыкального сопровождения (прыжки по VI поз.) Одновременно с прыжками она хлопает по ладошкам партнера. На счет «четыре» - кисти рук перевернуть.

2 такт – мальчик исполняет 4 прыжка «мячики» с хлопками по ладошкам партнерши. На счет «четыре» - кисти перевернуть.

3 такт – повторение движений девочки.

4 такт – повторение движений мальчика.

5-6 такты – взявшись за руки, дети исполняют восемь раз движение шаг-приставка в сторону по линии танца. Девочка исполняет эти движения, начиная с правой ноги, а мальчик – с левой.

Дети 5-6 лет вместо шагов с приставкой исполняют шесть па галопа, заканчивающиеся тройным притопом (5-6 такты).

7 такт – хлопки в ладоши. На «раз и» - хлопок в свои ладошки. На «два и» - хлопок правой рукой в правую ладошку партнера. На «три и» - хлопок в свои ладошки. На «четыре и» - хлопок левой рукой в левую ладошку партнера.

8 такт – хлопки в ладоши. На «раз и» - хлопок в свои ладошки. На «два и» - хлопок обеих ладоней в ладошки партнера. На «три и четыре и» - три хлопка в свои ладошки.

АРТЕКОВСКАЯ ПОЛЬКА

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: VI позиция ног. Дети стоят парами по кругу: мальчик – лицом по линии танца, девочка – спиной по линии танца. Руки соединены на уровне II позиции, чуть ниже уровня плеча. В левой руке мальчика – правая рука девочки, в правой руке мальчика – левая рука партнерши.

1-4 такты. Четыре приставных шага в сторону, к центру класса. Девочка начинает шаги с правой ноги, мальчик – с левой.

1 такт. На «раз» - шаг правой ногой в сторону (описание шагов даны для девочки).

На «два» - левая нога приставляется к правой ноге в VI позицию.

2-4-й такты. Повторение движений. (Дети 5-6 лет исполняют галоп. Шесть па галопа в сторону, к центру класса, заканчивающиеся боковым шагом и приставлением свободной ноги в VI позицию. Девочка начинает галоп с правой ноги, а мальчик – с левой).

5-8 такты. Четыре приставных шага в сторону из центра класса. Девочка начинает шаги с левой ноги, мальчик – с правой. (Дети 5-6 лет исполняют шесть па галопа в сторону из центра класса, заканчивающиеся боковым шагом и приставкой свободной ноги. Девочка начинает галоп с левой ноги, а мальчик – с правой).

9 -12 такты. Хлопки (аналогично танцу «Ладошки», только на 12 –й такт – два хлопка правой рукой об левую руку).

13-16 такты. Дети грозят друг другу указательными пальцами правой руки: «Ты смотри!»; указательными пальцами левой руки: «Погоди!»; машут друг другу правой рукой прощаясь и переходят к следующей паре: «Ну и до свидания».

Далее танец продолжается с новым партнером.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

«ГУСЕНИЦА»

Г.Гладков. «Песня черепахи и львенка».

Композиция составлена автором методического пособия.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: дети стоят в колонне друг за другом. Руки, чуть согнутые в локтях, лежат на плечах стоящего впереди ребенка. Ноги по VI позиции и чуть присогнуты в коленях (*demi plie*). Голова прямо, подбородок приподнят.

На «из затакта» - правая нога приподнимается над полом.

1 такт. На «раз» - все дети выставляют вперед правую ногу, прикасаясь к полу фалангами ступни. Одновременно левая (опорная) нога вытягивается в колене. При этом все дети чуть поворачивают вперед правое плечо. Голова чуть поворачивается направо.

На «и» - левая нога чуть сгибается в колене, одновременно правая нога подводится к левой сбоку на уровне щиколотки, стопа свободна. Плечи выравниваются.

На «два» - одновременно с вытягиванием на левой ноге правая нога выводится назад и прикасается к полу фалангами. Левое плечо чуть подается вперед. Голова поворачивается налево.

На «и» - левая нога чуть сгибается в колене, одновременно правая нога приводится к левой сбоку на уровне щиколотки. Плечи выравниваются.

На «три и четыре» - три маленьких шага вперед (правой-левой-правой) перекатом с пятки на всю ступню на чуть присогнутых ногах. Шаги сопровождаются небольшими поворотами или поочередными вращательными движениями плеч вперед соответственно движениям ног.

На «и» - левая нога приподнимается над полом.

2 такт. Движения повторяются с левой ноги.

3 такт. На «раз и» - правая нога выводится в сторону и дважды касается пола носком вытянутой ноги. Одновременно голова поворачивается направо.

На «два и» - правая нога приставляется к левой в VI позицию, голова возвращается в исходное положение.

На «три и четыре и» - движение повторяется с левой ноги, соответственно голова поворачивается влево на «три и» и возвращается в исходное положение на «четыре и».

4 такт. Исполняются семь маленьких шажков с перекатом с пятки на всю ступню на присогнутых ногах по 1/8 музыкального сопровождения, начиная с правой ноги. Шаги сопровождаются небольшими поворотами или поочередными вращательными движениями плеч вперед соответственно движениям ног. Руки лежат на плечах стоящего впереди партнера.

Далее все повторяется, начиная с левой ноги. Движение в «гусенице» может идти по кругу, по змейке, в любом направлении класса. В четвертом такте дети могут исполнять семь шагов, поворачиваясь вокруг себя направо и в восьмом такте налево или разделить направления поворотов: направо (девочки) и налево (мальчики). При повторении танцевальной фигуры с другой ноги, направление поворота у девочек и мальчиков соответственно меняется в другую сторону. При этом руки согнуты в локтях около корпуса.

ВАЛЬС «ДРУЖБА»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: VI позиция ног. Дети стоят в парах лицом друг к другу, держась за руки, находящиеся чуть ниже уровня плеча, девочка – лицом к центру, мальчик – спиной к центру класса. Девочка начинает движения с правой ноги, мальчик - с левой

1 такт. На «раз» - Д.- шаг правой ногой в сторону по линии танца. М. – шаг левой ногой в сторону по линии танца.

На «два три» - приставить свободную ногу к опорной ноге.

2 такт. Повторение движения в том же направлении.

3 такт. Подъем на полупальцы по VI позиции.

4 такт. Опускание с полупальцев на всю ступню.

5-8 такты. Повторение движений в другую сторону (все шаги против линии танца).

9 такт. Повторение движения 1-го такта (шаг и приставка ноги по линии танца).

10 такт. Повторение движения 5-го такта (шаг и приставка ноги против линии танца).

11 такт. Поворот на трех шагах по линии танца (девочка – вправо, мальчик – влево).

На «раз» - Д.- шаг правой ногой в сторону по линии танца. Мальчик исполняет все с левой ноги по линии танца и делает поворот влево.

На «два» - Д.- поворачиваясь правым плечом назад (на 180°), шаг левой ногой в сторону по линии танца.

На «три» - Д.- поворачиваясь правым плечом назад (на 180°), шаг правой ногой в сторону по линии танца.

12 такт. На «раз» - Д.- приставить левую ногу к правой.

На «два три» - пауза.

13 такт. На «раз» – хлопок в свои ладони.

13-14 такты. На «раз» - хлопок в ладони партнера на уровне груди.

15-16 такты. Переход к партнеру слева: девочка идет против линии танца, мальчик – по линии танца.

Далее танец продолжается с новым партнером.

ЛЕТКА – ЕНКА

Р.В. Лехтинен. «Летка – енка».

Музыкальный размер 2/4.

Основное движение

Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии, голова прямо.

На «из затакта» небольшое приседание (*demi plie*) по VI позиции.

1 такт. На «раз» - толчком обеих ног соскок на левую ногу с одновременным выносом правой ноги вперед и несколько в сторону на 25°.

На «и» - соскок на две ноги в исходное положение.

На «два и» - движение повторяется.

2 такт. Движения повторяются с левой ноги.

3 такт. На «раз и» - небольшой прыжок по VI позиции с продвижением вперед.

На «два и» - небольшой прыжок по VI позиции с продвижением назад.

4 такт. Три небольших прыжка по VI позиции с продвижением вперед по 1/8 музыкального сопровождения.

ЛЕТКА – ЕНКА (композиция)

Композиция составлена автором методического пособия на основе движений финского бального танца.

Перед началом танца дети стоят в колонне друг за другом, положив руки на талию впереди стоящего. Девочки стоят впереди своих партнеров.

1-8 такты. Два раза исполняется основное движение с продвижением вперед по линии танца. В конце танцующие пары должны образовать разомкнутый круг. На последний (8 – й) такт девочка на трех прыжках поворачивается через правое плечо лицом к своему партнеру (спиной по линии танца).

9 -12 такты. Взявшись за руки, дети исполняют основное движение с продвижением в сторону направо по маленькому кругу. В конце движения дети меняются местами: девочка оказывается лицом по линии танца, мальчик – спиной.

13 -16 такты. Повторение движения с левой ноги с продвижением в сторону налево по маленькому кругу. В конце движения дети возвращаются на свои места и размыкают руки.

17 -20 такты. Положив руки на свою талию и повернувшись друг к другу левыми плечами (девочка – лицом к центру класса, мальчик – спиной к центру), дети исполняют основное движение с правой ноги. Девочка продвигается к центру круга, мальчик – из центра.

21 -24 такты. Вновь повернувшись лицом к партнеру, дети исполняют основное движение с левой ноги, двигаясь по направлению друг к другу. Девочка продвигается из центра круга, мальчик - к центру. Движение заканчивается напротив друг друга.

25 – 26 такты. Стоя лицом друг к другу, дети исполняют первые два такта основного движения.

27 такт. На «раз» - прыжок по VI позиции с небольшим продвижением вперед, к партнеру.

На «и» - хлопок обеими ладонями о ладони партнера.

На «два» - прыжок по VI позиции с небольшим продвижением назад.

На «и» - хлопок в ладони перед собой.

28 такт. Три маленьких прыжка с полным поворотом (360°) направо вокруг своей оси.

29 -32 такты. Повторение предыдущих четырех тактов, но последние три прыжка исполняются с поворотом налево вокруг своей оси. Мальчик исполняет поворот на 360°, а девочка – на 180°. Таким образом, движение заканчивается в исходное положение перед началом танца: дети стоят лицом по линии танца, мальчик стоит за спиной девочки, положив руки на ее талию.

«ТИК – ТАК»

А.Островский. Музыкальная заставка к телевизионной программе «Спокойной ночи, малыши».

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: VI позиция ног, руки опущены вдоль корпуса, пальцы рук вытянуты и сгруппированы «лопаткой», ладони повернуты к корпусу. Корпус подтянут, голова повернута к партнеру. Перед началом танца дети стоят парами лицом по линии танца. Все движения танца исполняются девочкой и мальчиком одинаково, начиная с правой ноги. Первоначально каждую танцевальную фразу (2 такта 4/4) необходимо разучить отдельно, построив детей в шахматном порядке лицом к зеркалу.

1 такт. Четыре шага вперед по линии танца с высоким подъемом бедра, начиная с правой ноги по 1/4 музыкального сопровождения. Одновременно руки, сгибаясь в локтях, «аккомпанируют» движениям: при подъеме вверх правой ноги, левая рука сгибается в локте до уровня груди, ребро кисти направлено к груди. На «четыре» - левая нога приставляется к правой в VI позицию.

2 такт. Исполняются две «пружинки» по 2/4 музыкального сопровождения каждая.

На «раз и» - упругое небольшое сгибание ног (*demi plie*) с одновременным сгибанием обеих рук в локтях.

На «два и» - выпрямление ног в коленях с одновременным выпрямлением и опусканием рук по корпусу.

На «три и четыре и» - повторение предыдущих 2/4.

3 такт. Четыре шага вперед по линии танца с высоким подъемом бедра с правой ноги, повторяя движения первого такта. На «четыре и», приставляя левую ногу к правой, дети поворачиваются лицом друг к другу.

4 такт. Исполняются две «пружинки».

На «раз и» - небольшое упругое полуприседание (*demi plie*) с одновременным сгибанием рук в локтях перед собой на уровне груди, ладони обращены к партнеру.

На «два и» - вытягивание ног в коленях с одновременным разгибанием рук в стороны на уровне II позиции.

На «три и четыре и» - повторение предыдущих 2/4.

5 такт. «До за до». Дети, исполняя четыре шага вперед с высоким подъемом бедра, проходят мимо друг друга, встречаясь правыми плечами. Это движение исполняется аналогично «до за до» московской кадрили, но без притопа. На «четыре» - левая нога приставляется к правой.

6 такт. Стоя на месте, четыре хлопка в ладоши по 1/4 музыкального сопровождения. Хлопки выполняются вытянутыми в локтях руками по большой дуге справа – налево (со II позиции справа в III и далее на II позицию слева).

7 такт. Четыре шага назад с высоким подъемом бедра проходя мимо партнера левыми плечами и возвращаясь на свое место.

8 такт. На «раз и два и» - два хлопка в ладоши перед собой по 1/4 музыкального сопровождения.

На «три и» - наклон корпуса вперед друг к другу с одновременным разведением рук через верх в стороны (через III на II позицию).

На «четыре и» - выпрямление корпуса и опускание рук.

9 такт. На «раз и» - шаг правой ногой в сторону вправо, одновременно правая рука сгибается в локте на уровне груди ладонью к себе, а выпрямленная левая – поднимается в сторону до уровня плеча, ладонью вперед. Голова при этом поворачивается налево.

На «два и» - пауза

На «три и» - левая нога приставляется к правой, одновременно руки опускаются в исходное положение.

На «четыре и» - пауза.

10 такт. Стоя на месте, дети правой рукой очерчивают в воздухе перед собой круг по ходу часовой стрелки. Левая рука опущена вдоль корпуса.

На «раз и» - правая рука, чуть согнутая в локте, поднимается перед корпусом и фиксирует положение II позиции у левого плеча, ладонь повернута к партнеру, как бы указывая на цифру «3» циферблата часов.

На «два и» – правая рука, вытянутая в локте, поднимается вверх, фиксируя положение III позиции (цифра «12» на циферблате).

На «три и» - правая рука отводится в сторону вправо, фиксируя положение II позиции (цифра «9» на циферблате).

На «четыре и» - правая рука опускается в исходное положение.

11-12 такты. Повторяются движения 9-10 тактов, но с левой ноги и влево. Соответственно левая рука описывает круг против хода часовой стрелки.

13 -14 такты. Поворот направо вокруг себя на восьми шагах с высоким подъемом бедра. Руки «аккомпанируют» движению как в первом такте.

На «раз и два и» - два шага на месте с поворотом на 90° (в точку 3 класса).

На «три и четыре и» - два шага на месте с поворотом на 90° (в точку 5 класса).

На «раз и два и» - два шага на месте с поворотом на 90° (в точку 7 класса).

На «три и четыре и» - два шага на месте с поворотом на 90° (в точку 1 класса).

15 такт. На «раз и два и» - стоя на месте дети поднимают руки через стороны вверх и скрещивают их в кистях (через II позицию в III), получается крыша кукушкиного домика.

На «три и четыре и» - дети два раза делают движение наподобие того, что делает кукушка в часах: кивают головой партнеру по танцу

16 такт. На «раз и два и» - дети опускают руки через стороны в исходное положение.

На «три и четыре и» - дети поворачиваются лицом по линии танца.

МОСКОВСКАЯ КАДРИЛЬ

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: VI позиция ног. Корпус подтянут, голова приподнята. Дети стоят парами лицом друг к другу на расстоянии шага, руки партнеров раскрыты в стороны чуть ниже уровня плеча и соединены. Правая рука девочки в левой руке партнера, ее левая рука – в правой руке мальчика. Девочка – спиной по линии танца, мальчик – лицом по линии танца.

1 такт. Движение пары к центру класса: выполняется переменный шаг с притопом (девочка с правой ноги, мальчик – с левой ноги)

2 такт. С разворотом в противоположное направление, движение из центра класса к периферии: выполняется переменный шаг с притопом (девочка – с левой ноги, мальчик – с правой).

3-4 такты. Повторение движений 1-2 тактов. В конце четвертого такта дети разъединяют руки. Мальчик кладет руки на пояс, у девочки руки согнуты в локтях перед корпусом, кисти приподняты вверх.

5 такт. До-за-до. На «раз и два и» - дети делают два шага с правой ноги вперед, встречаясь правыми плечами.

На «три и» - шаг правой ногой в сторону вправо, двигаясь за спиной партнера.

На «четыре и» - приставка левой ноги в VI позицию с легким ударом всей стопой.

6 такт. На «раз и два и» - два шага назад с левой ноги, встречаясь левыми плечами и возвращаясь на свое место.

На «три и» - шаг левой ногой в сторону влево, становясь лицом друг к другу.

На «четыре и» - приставка правой ноги в VI позицию с легким ударом всей стопой.

7 такт. На «раз и» - дети делают шаг правой ногой вперед по направлению друг к другу, одновременно соединяя кисти правых рук на уровне I позиции. Свободные руки отведены от корпуса в сторону, кисти приподняты.

На «два и» - небольшое приседание на правой ноге (*demi plie*) с одновременным приведением левой ноги назад, ставя ее на полупальцы позади правой ноги. Правые руки, соединенные в кистях, поднимаются в III позицию. Взгляд направлен на партнера по танцу.

На «три и» - шаг левой ногой назад друг от друга, соединенные руки опускаются до уровня I позиции.

На «четыре и» - правую ногу приставить в VI позицию к левой ноге с легким ударом, одновременно разъединить кисти рук.

8 такт. Выполняется четыре шага вперед, начиная с правой ноги. Партнеры проходят мимо друг друга, встречаясь правыми плечами. Мальчик идет по внутреннему кругу, лицом по линии танца и подходит к следующей партнерше. Девочка идет по внешнему кругу, лицом против линии танца и подходит к новому партнеру. Вновь образованные пары становятся в исходное положение для начала танца.

ТАНЕЦ СНЕЖИНОК

М. Красев. Танец снежинок.

Музыкальный размер: 6/8.

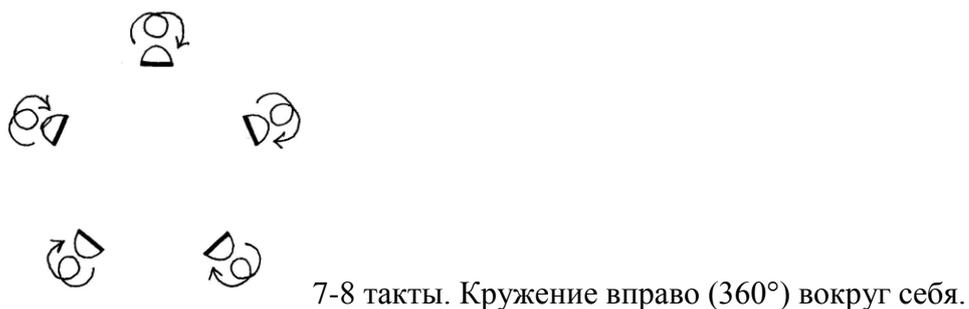
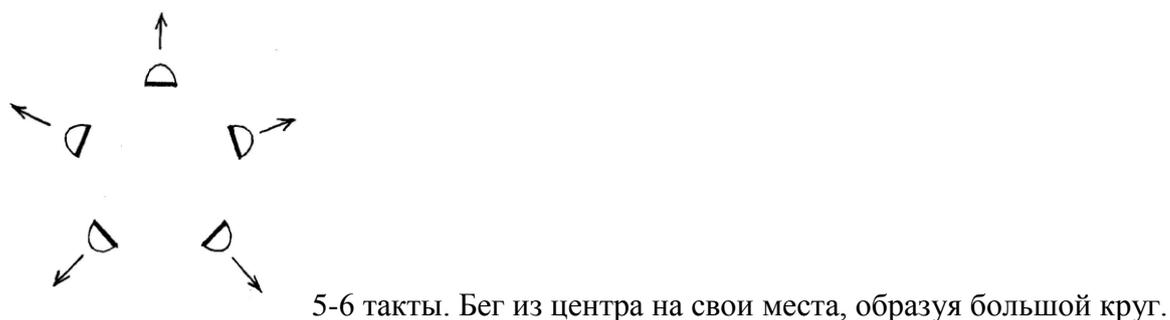
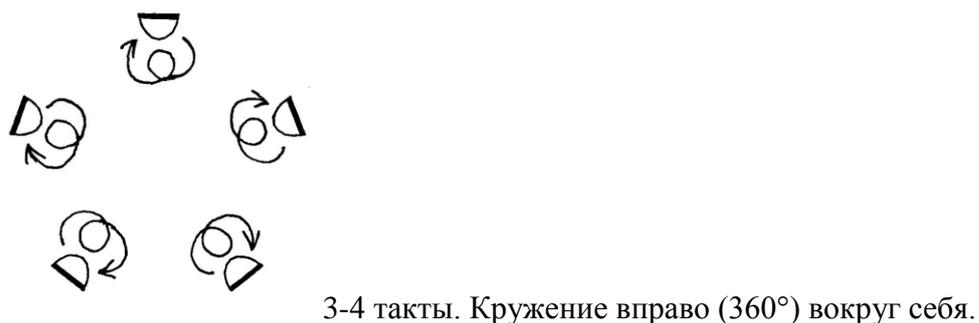
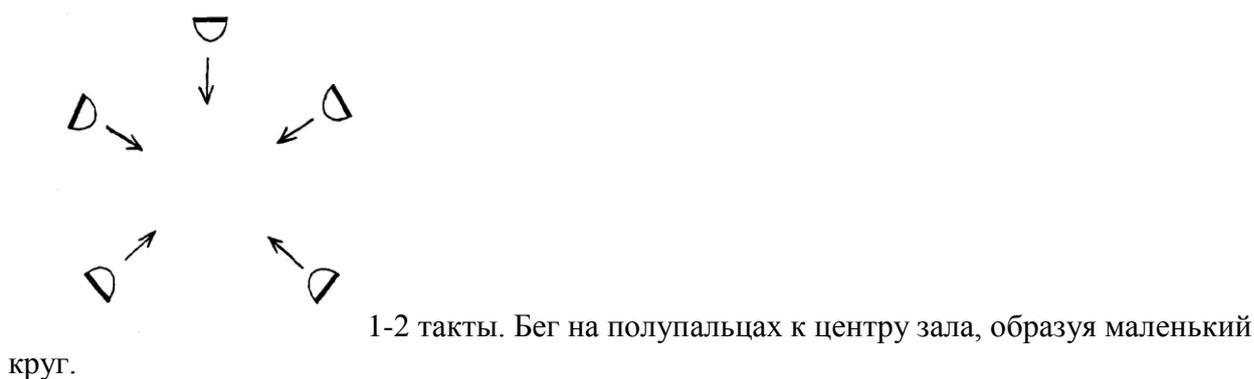
Композиция составлена автором методического пособия.

Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, голова приподнята. Руки приоткрыты в стороны из подготовительного положения поверх юбочки.

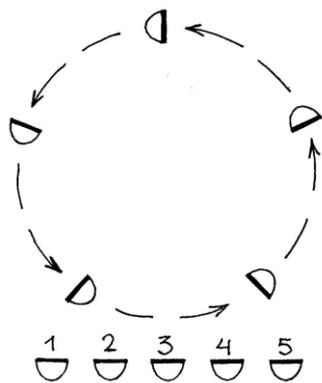
Перед началом танца девочки стоят по большому кругу, соблюдая равные интервалы между собой. Весь танец построен на мелком беге на полупальцах по 1/8 музыкального сопровождения и вращении вокруг себя – движениях имитирующих полет и кружение снежинок. Количество исполнителей может быть любым: и четным и не четным. Рисунок танца выполнен для пяти девочек, но при наличии шестой, он может несколько смещаться в ту или другую сторону. Единственное условие – соблюдение равных интервалов между танцующими.

На «из затакта» - подъем на полупальцы по VI позиции.

I фигура – 8 тактов



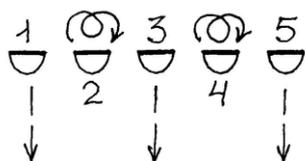
II фигура – 8 тактов



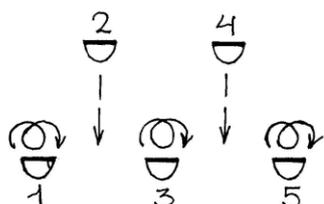
9-14 такты. Бег по кругу вперед по линии танца.

15-16 такты. Заканчивая бег по кругу, выстроиться в линию (прямая из точки 6 в точку 4), повернувшись лицом в точку 1.

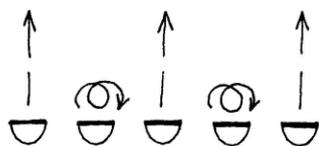
III фигура – 8 тактов



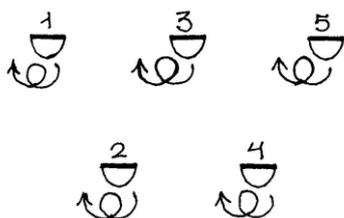
17-18 такты. Три девочки (1-я, 3-я и 5-я) бегут вперед в точку 1 и выстраиваются в разорванную линию, сохраняя прежние интервалы между собой. Одновременно две девочки (2-я и 4-я), оставаясь на своих местах, кружатся вправо (360°) вокруг себя.



19-20 такты. 1-я, 3-я и 5-я девочки, оставаясь на своих местах, кружатся вправо (360°) вокруг себя. Одновременно 2-я и 4-я девочки бегут вперед в точку 1, входя в интервалы между девочками с нечетными номерами.

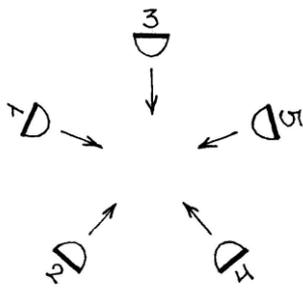


21-22 такты. 1-я, 3-я и 5-я девочки отбегают спиной назад в точку 5, сохраняя указанные интервалы в разорванной линии. Одновременно 2-я и 4-я девочки кружатся вправо (360°) вокруг своей оси.

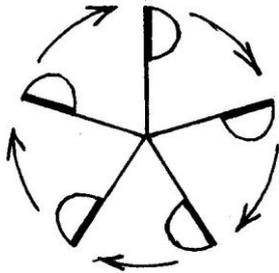


23-24 такты. Оставаясь на своих местах, все кружатся вправо вокруг своей оси, заканчивая движение лицом в центр зала.

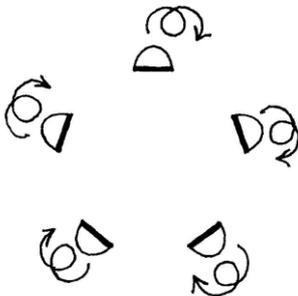
IV фигура – 8 тактов



25-26 такты. Все бегут к центру круга.



27-28 такты. «Звездочка». Девочки берутся правыми руками и бегут по кругу против линии танца, образуя фигуру «звездочка».



29-30 такты. Девочки опускают руки и кружатся каждая вокруг своей оси, постепенно расходясь на большой круг.

31-32 такты. Постепенно замедляя движение, девочки опускаются на левое колено и замирают.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

ПАДЕГРАС

Движения и композиция танца падеграс указаны в разделе «Историко – бытовой танец».

ПОЛОНЕЗ

Композиция составлена автором методического пособия.

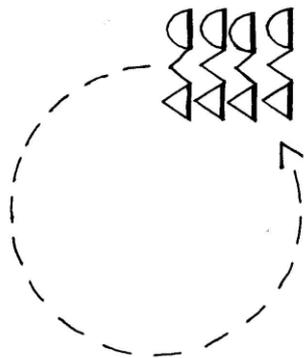
Музыкальный размер $3/4$.

Каждое па (движение) полонеза занимает один такт $3/4$, поэтому в описании композиции танца не будет указываться количество движений в том или ином направлении – оно соответствует количеству тактов. Перед началом танца дети стоят парами в точке б, лицом по линии танца. Композиция может исполняться как четырьмя, так и шестью или восьмью парами.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди. Корпус подтянут, головы детей чуть повернуты друг к другу. В правой руке мальчика – левая рука девочки. Левая рука

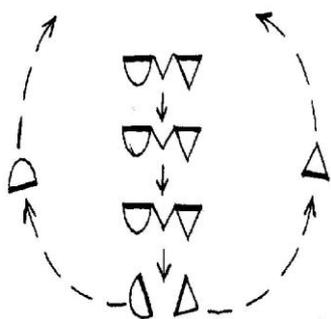
мальчика лежит на его талии, правая рука девочки может придерживать юбочку или быть приоткрытой в сторону.

I фигура - 16 тактов



Пары идут основным шагом по кругу вперед по линии танца, соблюдая равные интервалы между парами. К концу 16-го такта первая пара должна прийти до точки 5.

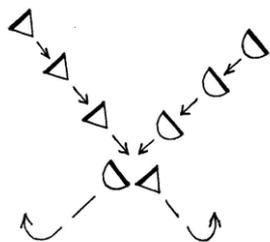
II фигура - 16 тактов



17-24 такты. Дети идут парами в колонне по центру зала из точки 5 в точку 1.

25-32 такты – расход детей по полукружиям навстречу. Девочки идут направо и через точки 2 и 3 доходят до точки 4. Мальчики идут налево и через точки 8 и 7 доходят до точки 6. Перед расходом пары дети на счет «три и» - слегка наклоняют голову, прощаясь со своим партнером, и отпускают руку партнера. Далее – до воссоединения пары, руки опущены и раскрыты в стороны из подготовительного положения или положены на талию.

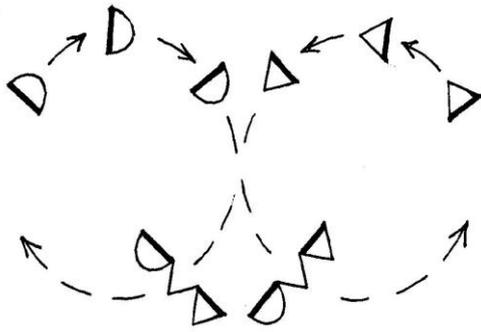
III фигура – 16 тактов



33-40 такты. Девочки идут по диагонали из точки 4 в точку 8, сохраняя интервалы необходимые для перемещения диагонали мальчиков. Мальчики идут по диагонали из точки 6 в точку 2, пропуская свою партнершу перед собой.

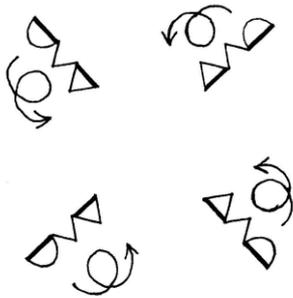
41-48 такты. Девочки идут через точки 8 и 7 до точки 6, а мальчики – через точки 2 и 3 до точки 4.

IV фигура – 16 тактов



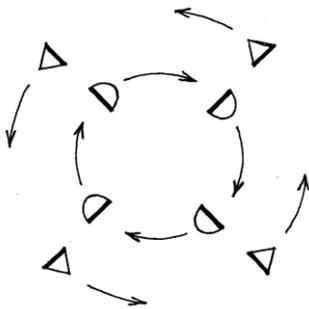
49-56 такты. Расход парами по диагоналям. Каждый мальчик, обойдя свою партнершу сзади и предложив ей правую руку (девочки подают левую), направляет свою пару в диагональ. Первая, третья (и последующие нечетные пары) идут по диагонали из точки 4 в точку 8. Четные пары (вторая, четвертая и т.д.) идут по диагонали из точки 6 в точку 2, пропуская перед собой нечетные пары.

57-60 такты. Пары расходятся по кругу следующим образом: 1-я пара идет через точки 8 и 7 и доходит до точки 6; 3-я – доходит до точки 8. 2-я пара идет через точку 2 и 3 и доходит до точки 4; 4-я пара доходит до точки 2.

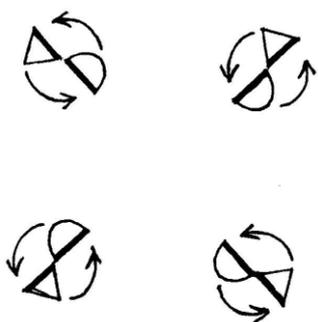


61-64 такты. Вращение пар влево вокруг своей оси (360°). Девочки исполняют движение вперед, а мальчики – спиной назад. На 4-й такт мальчики останавливаются лицом по линии танца, образуя внешний круг, а девочки проходят перед ними и образуют внутренний круг.

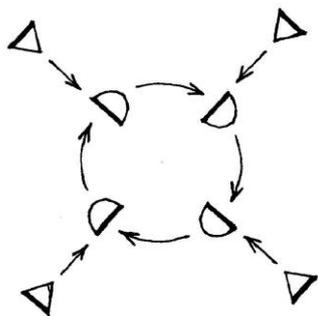
V фигура – 16 тактов



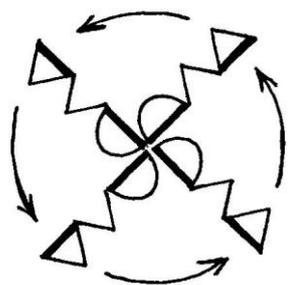
65-68 такты. Движение по кругу: девочки идут по внутреннему кругу против линии танца, мальчики – по внешнему кругу по линии танца.



69-72 такты. Вращение в паре (540°): стоя левым боком друг к другу дети идут вперед, касаясь друг друга кистью левых рук раскрытых в стороны из подготовительного положения.

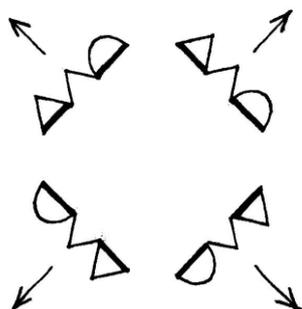


73-76 такты. «Звездочка» Девочки сходятся в центр круга, подав друг другу правые руки, и двигаются против линии танца. Мальчики 2 такта стоят на месте, следующие 2 такта они подходят к партнершам.

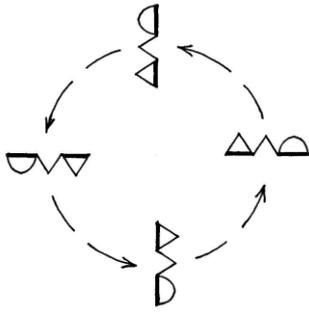


77-80 такты. Большая «звездочка». Развернувшись через левое плечо и подав друг другу левые руки, девочки двигаются по линии танца. Мальчики, подав им левые руки (девочки подают правые руки), двигаются вместе с ними по линии танца, образуя большую «звездочку».

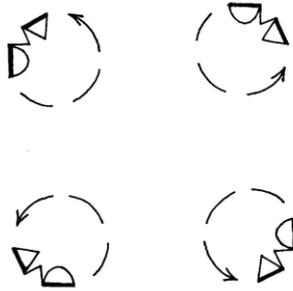
VI фигура – 16 тактов



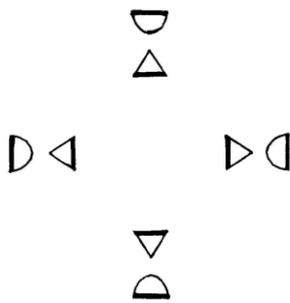
81-84 такты. Обойдя девочку сзади и подав ей правую руку, мальчик выводит партнершу на большой круг.



85-88 такты. Движение вперед по линии танца, сохраняя интервалы между парами.



89-92 такты. На «раз и» - мальчики опускаются на левое колено лицом по линии танца и сохраняют это положение три такта, обводя девочек вокруг себя и держа правой рукой левую руку партнерши. Девочки обходят партнеров по маленькому кругу. На 92-й такт мальчик встает лицом к девочке, спиной к центру круга. Девочки встают лицом в центр.



93-96 такты. Поклоны. 93-й такт: поклон мальчика с шага левой ногой влево. 94-й такт: поклон девочки с шага правой ногой вправо. 95-й такт: поклон мальчика с правой ноги вправо. 96-й такт: поклон девочки с левой ноги влево.

Из предложенных шести фигур танца преподаватель ритмики может выбрать те, с которыми дети могут справиться на данном этапе обучения. В композиции полонеза для детей 9 -10 лет могут быть также использованы фигуры «до-за-до» и «шен» (см. рисунки танца).

РУССКИЙ БАЛЬНЫЙ

Русская народная мелодия «Травушка - муравушка».

Музыкальный размер 2/4.

Композиция танца создана автором методического пособия на материале движений русского народного танца.

Дети стоят парами по кругу, лицом в центр. Девочка – справа от мальчика. В правой руке мальчика левая рука девочки, свободные руки на талии.

Исходное положение: VI позиция ног, корпус подтянут, головы повернуты друг к другу.

1 такт. На «из затакта» - дети чуть поворачиваются правым плечом назад для того, чтобы далее движение шло по линии танца. Начиная с правой ноги, исполняется переменный шаг с притопом вперед по линии танца.

На «раз и два» - три шага вперед с правой ноги (по 1/8 музыкального сопровождения).

На «и» - притоп левой ногой с одновременным поворотом левым плечом назад, чтобы продолжить движение с левой ноги против линии танца.

2 такт. На «раз и два и» - переменный шаг с притопом, начиная с левой ноги вперед и продвигаясь против линии танца.

3 такт. Мальчик основным шагом с правой ноги (переменным шагом с притопом) обходит девочку так, чтобы встать напротив нее, спиной к центру класса. У обоих партнеров руки на талии. Девочка исполняет двойной притоп на месте лицом к центру класса:

На «раз»- притоп правой ногой по VI позиции.

На «и» - левая нога приподнимается над полом.

На «два» - притоп левой ногой.

На «и» - правая нога слегка приподнимается над полом.

4 такт. Дети исполняют тройной притоп (по 1/8 музыкального сопровождения), девочка – с правой, а мальчик – с левой ноги.

5 такт. Дети идут вперед, исполняя переменный шаг с притопом с правой ноги. Девочка идет по внешнему кругу, лицом по линии танца, а мальчик по внутреннему кругу – лицом против линии танца. Одновременно они раскрывают руки в стороны на II позицию.

6 такт. Дети возвращаются на свои места, исполняя переменный шаг с притопом с левой ноги. Девочка идет лицом против линии танца, а мальчик – лицом по линии танца. Руки закрываются на талию.

7-8 такты. Дети исполняют двойной и тройной притопы, начиная с правой ноги (см. 3-4 такты), стоя лицом друг к другу.

9 -10 такты. Дети подходят друг к другу, берутся за руки по II позиции и идут по маленькому кругу вправо, исполняя переменный шаг с притопом с правой и с левой ноги. В конце дети доходят до своих мест.

11-12 такты. Взявшись под правые руки (левые – на талии), дети исполняют бег на полупальцах, отбрасывая назад согнутые в коленях ноги и кружась влево вокруг общей оси. Каждое движение исполняется по 1/8 музыкального сопровождения. В конце дети возвращаются на свои места.

13-14 такты. Положив руки на талию, дети исполняют восемь хороводных шагов на полупальцах (по 1/8), начиная движение с правой ноги. Каждый продвигается по маленькому кругу направо вокруг себя и заканчивает поворот лицом к партнеру. Руки раскрываются на II позицию.

15 такт. Девочка исполняет двойной притоп на месте, начиная с правой ноги. Мальчик переменным шагом с притопом подходит к девочке и становится на свое место, в исходное положение перед началом танца.

16 такт. Дети исполняет тройной притоп на месте.

ПОЛЬКА СО СМЕНОЙ ПАРТНЕРА

Композиция создана автором методического пособия на основе движений характерных для детских бальных танцев.

Музыкальный размер 2/4. Все движения исполняются по 1/4 музыкального сопровождения. Танцевальные па исполняются то с правой, то с левой ноги так же, как сольный поворот исполняется вправо и влево. Это необходимо для развития ловкости, функций головного мозга детей и координации движений.

Дети стоят парами лицом по линии танца, держась за руки: в правой руке мальчика левая рука девочки, свободная рука мальчика на талии, свободная рука девочки придерживает юбочку. Исходное положение: VI позиция ног.

1-2 такты. Дети исполняют четыре подскока по 1/4 музыкального сопровождения с продвижением вперед по линии танца. Девочка начинает подскоки с правой ноги, мальчик – с левой.

3-4 такты. Повернувшись лицом друг к другу и взявшись обеими руками на уровне II позиции, дети исполняют два па галопа, шаг в сторону и легкий притоп свободной ногой, продолжая продвигаться по линии танца. Девочка начинает галоп с правой ноги, мальчик – с левой.

5-8 такты. На «из затакта» - разворот лицом против линии танца (на 90°): у девочки – левым плечом назад, у мальчика – правым. В левой руке мальчика правая рука девочки, свободные руки в исходном положении. Дети повторяют движения 1-4 тактов, продвигаясь вперед против линии танца, но теперь девочка начинает подскоки и па галопа с левой ноги, а мальчик – с правой. Закончить лицом друг к другу, закрыв руки на талию.

9 такт. Шаг правой ногой вперед по небольшой диагонали вправо и подскок, встречаясь с партнером левыми плечами. Голова поворачивается налево – к партнеру. На «два» - во время приземления с подскока – хлопок левой рукой в ладонь партнера.

10 такт. Шаг левой ногой назад, возвращаясь на свое место и легкий притоп правой ногой в VI позиции.

11 такт. Шаг левой ногой вперед по небольшой диагонали влево и подскок, встречаясь с партнером правыми плечами. Голова поворачивается направо – к партнеру. На «два» - во время приземления с подскока – хлопок правой рукой в ладонь партнера.

12 такт. Шаг правой ногой назад, возвращаясь на свое место и легкий притоп левой ногой в VI позиции.

13-14 такты. Взявшись за руки на уровне II позиции, дети кружатся по небольшому кругу вправо, исполняя два па галопа вправо с последующим шагом правой ногой и притопом левой, меняясь местами.

15-16 такты. Дети кружатся по небольшому кругу влево, исполняются два па галопа влево с последующим шагом левой ногой и притопом правой и возвращаются на свои места. В конце движения руки кладутся на талию.

17 такт. Сольное вращение вправо на одном месте. Исполняются два подскока (правой, левой ногой), с поворотом на 90° вправо, поворачиваясь левым плечом к партнеру. Голова поворачивается налево.

18 такт. Исполняются два подскока с поворотом на 90° вправо, поворачиваясь спиной друг к другу. Голова прямо.

19 такт. Исполняются два подскока с поворотом на 90° вправо, поворачиваясь правым плечом к партнеру. Голова поворачивается направо.

20 такт. Исполняются два подскока с поворотом на 90° вправо заканчивая поворот лицом друг к другу. Голова прямо.

21-24 такты. Повторение сольного вращения на восьми подскоках (по два подскока в повороте на 90°) аналогично 17-20 тактов, но влево. Соответственно дети встречаются первоначально правыми плечами, а в конце вращения – левыми. В 21 такте голова поворачивается направо, к партнеру, в 22 и 24 – прямо, в 23 – налево, к партнеру. Движение заканчивается лицом друг к другу.

25 такт. Одинарные перескоки с ноги на ногу.

На «из затакта» - небольшое приседание по I позиции (demi plie).

На «раз и» - перескок на левую ногу, одновременно правая нога выводится вперед на носок.

На «два и» - перескок на правую ногу, одновременно левая нога выводится вперед на носок.

26 такт. Перескок на левую ногу с двойным касанием пола вытянутым носком правой ноги.

27-28 такты. Повторение движений 25-26 тактов, начиная с перескока на правую ногу.

29 такт. Повторение движений 25 такта с правой ноги.

30 такт. На «раз» - соскок в I позицию.

На «два и» - прыжок вверх с подогнутыми в коленях ногами.

31 такт. Переход к другому партнеру на трех шагах по 1/8 музыкального сопровождения. Девочка идет по внешнему кругу, вперед по линии танца. Мальчик – по внутреннему кругу вперед, против линии танца.

32 такт. Поклон новому партнеру и исходное положение перед началом танца.

ВАРУ – ВАРУ

Хореография В.Калныньша.

Р. Паулс «Вару-вару».

Музыкальный размер 2/2.

Танцевальная композиция составлена автором методического пособия на основе движений латышского бального танца.

Исходное положение: VI позиция ног, руки полусогнуты в локтях по бокам корпуса. Корпус подтянут, голова прямо.

Основные движения

Первоначально каждое движение разучиваются отдельно, стоя лицом в точку 1.

Боковой ход.

1 такт. На «раз и» - шаг правой ногой в сторону вправо.

На «два и» – приставка левой ноги к правой в VI позицию.

На «три и» - шаг правой ногой в сторону вправо.

На «четыре и» - левая нога отставляется вперед на каблук. Одновременно правое плечо чуть подается вперед. Голова поворачивается к правому плечу.

2 такт. Движение повторяется с левой ноги влево.

Основное движение с полным поворотом (360°) на трех шагах вправо

1 такт. На «раз и» - шаг правой ногой в сторону вправо. Голова поворачивается вправо.

На «два и» - одновременно с поворотом вправо на 180° шаг левой ногой в сторону влево (спиной к первоначальному положению). Голова поворачивается влево.

На «три и» - одновременно с поворотом вправо на 180° шаг правой ногой в сторону вправо (возвращаясь лицом в точку 1). Голова прямо.

На «четыре и» - левая нога отставляется вперед на каблук. Одновременно правое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается к правому плечу и исполняется хлопок в ладоши перед собой.

Основное движение с полным поворотом (360°) на трех шагах влево.

Движение выполняется по аналогии с поворотом вправо, только весь поворот выполняется левым плечом назад, начиная с левой ноги.

Перескок с отведением ноги вперед на носок.

1 такт. На «раз и» - легкий перескок с двух ног на правую с выносом левой ноги вперед на носок. Одновременно правое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается направо.

На «два и» - пауза.

На «три и» - легкий перескок на левую ногу с выносом правой ноги вперед на носок. Одновременно левое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается налево.

На «четыре и» - пауза.

2 такт. На «раз и» - легкий перескок на правую ногу с выносом левой ноги вперед на носок. Правое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается направо.

На «два и» - легкий перескок на левую ногу с выносом правой ноги вперед на носок. Левое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается налево.

На «три и» - легкий перескок на правую ногу с выносом левой ноги вперед на носок. Правое плечо чуть подается вперед, голова поворачивается направо.

На «четыре и» - пауза.

3-4 такты - повторение движений отведения ноги на носок 1-2 тактов, начиная с левой ноги.

Движение может выполняться с полным поворотом (360°) на месте вокруг себя. Перед началом каждого из четырех тактов в момент перескока выполняется поворот на 90°.

Отведение ноги вперед на каблук.

1 такт. На «раз и» - небольшое полуприседание по VI позиции (*demi plie*) с одновременным хлопком ладонями обеих рук по своим коленям.

На «два и» - выпрямление ног с отведением левой ноги вперед на каблук. Руки, согнутые в локтях, выставляются ладонями перед собой. При исполнении движения в паре в этот момент партнеры хлопают в ладоши друг друга. При исполнении движения соло может исполняться хлопок в свои ладоши.

На «три и» - небольшое приседание по VI позиции (*demi plie*) с одновременным хлопком ладонями обеих рук по своим коленям.

На «четыре и» - выпрямление ног с отведением правой ноги вперед на каблук. Руки, согнутые в локтях, выставляются перед собой. При исполнении движения в паре в этот момент партнеры хлопают в ладоши друг друга. При исполнении движения соло может исполняться хлопок в свои ладоши.

2 такт. На «раз и» - повторение движения на «раз и» 1-го такта.

На «два и» - выпрямление ног с отведением левой ноги вперед на каблук и одновременным полуповоротом корпуса правым плечом вперед (90°). Голова поворачивается направо, правая ладонь хлопает по правой ладони партнера. При исполнении движения соло, фиксируется положение согнутых в локтях рук, ладошки повернуты от себя.

На «три и» - повторение движения на «три и» 1-го такта.

На «четыре и» - выпрямление ног с отведением правой ноги вперед на каблук и одновременным полуповоротом корпуса левым плечом вперед (90°). Голова поворачивается налево, левая ладонь хлопает по левой ладони партнера. При исполнении движения соло, фиксируется положение согнутых в локтях рук, ладошки повернуты от себя.

КОМПОЗИЦИЯ ТАНЦА «ВАРУ-ВАРУ»

Перед началом танца все исполнители стоят лицом в центр круга (правым боком по линии танца), девочка – справа от мальчика. Исходное положение: VI позиция ног, руки согнуты в локтях около корпуса. I фигура танца исполняется соло, II фигура – в паре, стоя напротив друг друга.

I фигура

1 такт. Основное движение, начиная с правой ноги с небольшим продвижением в сторону вправо (боком по линии танца).

2 такт. То же с левой ноги с небольшим продвижением в сторону влево (боком против линии танца).

3-4 такты. Перескок на правую ногу с отведением левой ноги вперед на носок (2/4), затем перескок на левую ногу с отведением правой ноги вперед на носок (2/4) и три перескока с ноги на ногу (1 такт 2/2).

5-8 такты. Повторение движений 1-4 тактов, начиная с левой ноги.

9 такт. Основное движение с поворотом на трех шагах вправо.

10 такт. Основное движение с поворотом на трех шагах влево.

11- 12 такты. Отведение ноги на каблук, первоначально – левую, затем – правую..

13 такт. Перескок на правую ногу с поворотом на 90° вправо (см.: 1 такт - перескок с отведением ноги на носок).

14 такт. Перескок с поворотом на 90° вправо (см.: 2 такт – перескок с отведением ноги на носок).

15 такт. Перескок с поворотом на 90° вправо (см.: 3 такт – перескок с отведением ноги на носок).

16 такт. Девочка заканчивает поворот вправо лицом в центр зала тремя перескоками с отведением ноги на носок (см.: 4 такт указанного движения). Мальчик, подставив в конце 15 такта левую ногу в VI позицию, переходит на трех шагах вперед и становится напротив партнерши, спиной в центр зала.

Таким образом, в конце 16 такта дети стоят в паре лицом друг к другу и держатся за руки. Пара может стоять боком по линии танца (мальчик – спиной, девочка – лицом к центру) или девочка спиной по линии танца, а мальчик – лицом.

II фигура

Вся композиция повторяется, но уже держась за руки в паре (1-8такты). Движения по прежнему первоначально идут вправо (т.е. дети исполняют их зеркально друг другу).

1 такт. Продвижение вправо по маленькому кругу (основное движение).

2 такт. Продвижение влево по маленькому кругу (основное движение).

3-4 такты. Перескоки дети исполняют стоя на своих местах и по прежнему держась за руки.

5-8 такты. Повторяются движения 1-4 тактов, начиная влево. При исполнении движения с отведением ноги на каблук, после хлопков по коленям идет хлопок в ладоши партнера, стоя к нему лицом, или при повороте корпуса, хлопок в ладошку партнера (первоначально в правую, затем в левую). В конце 8 такта дети разнимают руки.

9-10 такты. Повороты на трех шагах дети исполняют стоя напротив друг друга и начиная первоначально с правой ноги.

11-12 такты. Отведение ноги на каблук сопровождается ударами в ладоши партнера.

13-15 такты. Перескоки с поворотом вокруг своей оси все делают вправо (240°).

16 такт. I вариант: девочка заканчивает перескоки с поворотом лицом в центр. Мальчик тремя шагами возвращается в исходное положение перед началом I фигуры (лицом в центр).

II вариант: и девочка и мальчик тремя шагами переходят к новому партнеру. Девочка идет против линии танца (по внешнему кругу), а мальчик – по линии танца (по внутреннему кругу). Далее вся композиция может исполняться как с I, так и со II фигуры.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Адажио – от итал. «спокойно»; медленный танец лирического содержания, в котором каждое па, поза или движение плавно переходит в другое. Составная часть дуэтного танца и других танцевальных форм.

Антре – начало танцевальной формы, выполняющее роль экспозиции. Выход танцовщика на сцену.

Ансамбль (ensemble) – совместное исполнение танца двумя или более солистами или корифеями. В балете в зависимости от количества участников ансамбль называется па-де-де, па-де-труа и т.д.

Анфас (en face) – положение танцовщика лицом к зрительному залу.

Апломб (aplomb) – уверенная, свободная манера исполнения. Умение сохранять равновесие, стоя на полупальцах или пальцах.

Балет – спектакль, в котором соединены музыка, танец, драматическое и изобразительное искусство.

Бальный танец – современное обозначение танцев, исполняемых парами или большим количеством участников на танцевальных вечерах.

Балянсе (pas balance) – покачивание из стороны в сторону или вперед и назад. Чаще всего используется в композициях вальса, мазурки.

Батман тандю (battement tendu) – натянутые движения, отведение и приведение ноги.

Батман тандю жете (battement tendu jete) – бросок натянутой ноги вперед, в сторону или назад на 45°.

Вальс – бальный танец, получивший широкое распространение в XIX веке. В основе вальса лежит плавное кружение пары, где полный оборот вокруг общей оси занимает 2 такта $\frac{3}{4}$.

Вариация – небольшой виртуозный сольный танец в различных структурных формах балетного спектакля: па-де-де, па-де-труа, па-де-катр и т.д.

Выворотность – способность ног разворачиваться в тазобедренных суставах на 180° в стороны для выполнения разнообразных хореографических движений.

Галоп – бальный танец XIX века со скачкообразными стремительными движениями, музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Танцевальное движение скачкообразного характера широко применяемое в детской хореографии.

Деми плие (demi plié) – полуприседание, сгибание ног в коленных суставах.

Диагональ – построение танцующих при котором исполнители выстраиваются из одного угла сценической площадки в другой угол или их движение по этой воображаемой линии.

Классический танец – исторически сложившаяся система выразительных средств балетного спектакля, основанная на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа.

Кода – заключительная часть многих танцевальных форм виртуозного характера.

Кульминация – момент высшего напряжения в музыкальном произведении, танцевальной композиции.

Лейтмотив – яркая музыкальная тема, повторяющаяся в произведении несколько раз, используемая для характеристики персонажа или явления. Сочетание движений, являющееся хореографической характеристикой персонажа, повторяющееся неоднократно и пластически обрисовывающий образ.

Народный танец - один из древнейших видов танцевального искусства. Выражает стиль и характер каждого народа и неразрывно связан с другими видами искусства.

Па марше (pas marche) – танцевальный шаг с носка на всю ступню.

Пике (pique) – укол пола носком вытянутой ноги. Пике является одним из элементов детской хореографии и используется в лексике бальной польки.

Поза – статичное положение танцовщика, фиксация определенного положения ног, рук, головы.

Позиции - основные положения ног и рук в классическом танце, являющиеся исходными для исполнения танцевальных движений.

Поклон – движение предваряющее исполнение танца в паре, приглашение партнера к танцу.

Полонез – торжественный бальный танец на основе польских народных танцев, открывавший балы XIX века. Музыкальный размер 3/4.

Полупальцы – положение одной или двух ног на полу при котором пятки подняты над полом и тяжесть корпуса находится на передней части ступни.

Полька – бальный танец XIX века на основе чешского народного танца. Характерный стаккатированный ритм, быстрые подпрыгивающие движения, вращение в паре привлекательны и в детской хореографии. Музыкальный размер 2/4.

Пор де бра (port de bras) – движение, плавное переведение рук из позиции в позицию.

Препарасьон (preparation) – подготовительное движение для исполнения какого-либо более сложного па. Вступление перед началом исполнения музыкального сопровождения комбинации танцевальных движений, танцевального этюда, хореографической композиции.

Пуанте (pointe) – положение ноги, касающейся пола носком вытянутой ноги.

Релеве (releve) – подъем на полупальцы. Подъем ноги на 45° или 90°.

Современный танец – общее понятие, включающее большое многообразие различных стилевых направлений от джаз-танца и танца модерн до street dance, возникших в XX и XXI веках. Все они значительно отличаются от классического танца свободным обращением с лексикой и танцевальными элементами, отказом от балетной обуви, применением движений афро-американской танцевальной культуры и акробатических элементов.

Техника танца – совокупность движений в танце, стиль их исполнения, темп и виртуозность, отличающие одного исполнителя от другого.

Тур (tour) – оборот тела вокруг вертикальной оси на 360°. В бальной хореографии XIX века тур вальса – полный поворот танцующей пары вокруг общей оси.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Астахова О.А. К вопросу о хореографической теме в классическом балете // Музыка и хореография современного балета. Сб. статей Вып.4-М.: Музыка, 1982.
2. Балет: энциклопедия. / Гл. ред. Ю.Н. Григорович. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
3. Демидов А.П. Золотой век Юрия Григоровича - М.: Алгоритм, Эксмо, 2007.
4. Линькова Л.А. О драматургии балета // Музыка и хореография современного балета. Сб. статей Вып. 3 – Л.: Музыка, 1979.
5. От ритмики к танцу. Составитель Л.В. Гончарова. - Новосибирск, 2000.
6. Попова Т. Музыкальные жанры и формы. Изд. 2-е – М.: Музгиз, 1954.
7. Тарасова О.Г. О некоторых методах работы балетмейстера с симфонической музыкой // Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе. Сборник научных трудов. - М.: ГИТИС, 1980.
8. Уральская В.И. Природа танца. - М.: Советская Россия, 1981.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балет: энциклопедия./Гл. ред. Ю.Н.Григорovich.- М.:Советская энциклопедия,1981.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. (Учебно – методическое пособие).-М., 1982.
3. Васильева Е.Д. Танец.- М., Искусство, 1968.
4. Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учеб. пособие. - 2-е изд., пересмотр.- М.: Искусство,1987.
5. Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном вузе. Сб. научных трудов. – М.: ГИТИС, 1980.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты по развитию у 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. – М.: Изд-во «Гном и Д», 2004.
7. Гребенчиков С.М. Белорусские танцы. – Мн.: Наука и техника, 1978.
8. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. 2-е изд., испр.- СПб.: «Изд-во Планета Музыки» ; Изд-во «Лань»,2011.
9. Информационный сборник № 2 (Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов) – Хабаровск, 2003.
10. Музыка и хореография современного балета. Сб. статей. Вып.3 – Л.: Музыка, 1979. Вып.4 – М.,Музыка,1982.
11. Музыкальная ритмика. Учебно – методическое пособие. / Т.А. Зяткина, Л.В. Стрепетова – М.: Изд-во «Глобус», 2009.
12. Народные танцы. Авт.-сост. Иванникова О.В. – М. АСТ: НЗО Донецк: Сталкер, 2007.
13. От ритмики к танцу. Составитель Гончарова Л.В. – Новосибирск, 2000.
14. Савченко А.В. Программа. Ритмика и хореография для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, детских музыкальных школ, школ искусств. (10-летний курс обучения) – Хабаровск, 2006.
15. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. Учеб. пособие для студентов культ-просвет. фак. вузов культуры и искусств. – М., Просвещение, 1986.
16. Судакова М.В. Композиция и постановка танца. Тексты лекций для студентов специальности 053000 всех форм обучения. Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. тех. университета,2004.
17. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., Искусство, 1967.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ- ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.