

Занятие 3.

Четвертый год обучения.

Тема: Современный танец: техника исполнения.

Задачи:

- Познакомить с новыми элементами, положениями танцевальной техники джаз-модерн танец.
- Учить принципам и законам технического исполнения движений, правильно выполнять движения экзерсиса на середине зала.
- Научить сочетать различные ритмы во время движения.
- Формировать умение раскрыть через танец характер музыки.
- Развивать музыкально - двигательные способности, чувство ритма.
- Воспитывать трудолюбие, привить чувство коллективизма.

Методическое обеспечение:

Музыкальный центр, CD, флешноситель

Методы и приемы обучения : Демонстрация, показ, беседа, практическая работа, опрос, оценивание, поощрение.

Ход занятия.

1. Организационный момент. Работа с журналом, приветствие воспитанников, создание доброжелательной психологической атмосферы.
2. Сообщение темы занятия. Постановка цели, определение учебных задач.

Структура урока состоит из трех основных частей:

- подготовительная,
- основная,
- заключительная.

3. **Подготовительная часть.** В подготовительную часть урока входит: композиция пространства, разогрев.

Композиция пространства. Научить двигаться в пространстве различными вариантами шагов, бега, триплетов в любом из направлений, развить у воспитанников способность быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации. Спонтанно создавать новые формы передвижения.

Порядок движений:

- комбинации шагов. (триплеты, в координации с движениями рук, свинговые движения ног и корпуса).
- слайды. в соединении с различными вариантами поз и arabesques
- бег комбинируемый с падением и с перекатами.

Исполнение композиций:

- каноном.
- по своей траектории.
- свободные перестроения с заданным рисунком и без заданного рисунка.
- используя большие движения в маленьком пространстве и наоборот.
- попеременно двигаются две части тела: одна маленькими движениями, другая большими.
- создание образа.

Разогрев. На четвертом году обучения разогрев может выполняться: у станка, на середине, в партере:

Виды движений:

- комбинация "прямых" наклонов торса flat back с различными позициями ног и рук, в сочетании с plie, drop u swing торса
- комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а так же contraction u realise, боковых и фронтальных волн.
- комбинации с использованием упражнений stretch-характера.
- комбинация на расслабление позвоночника с использованием swing u drop торса.

4. Основная часть. В основной части занятия изучение материала сводятся к совершенствованию, элементов экзерсиса, партерной гимнастики, кросса на середине зала, выполнению комплексов координации, сочетаний различных ритмов во время движения. Добавляется новый раздел адажио. В процессе обучения основное внимание уделяется позвоночнику необходимо добиваться достаточной свободы и расслабленности, он должен двигаться во всех своих отделах.

Основная часть состоит из:

Координация: На первом этапе музыкальное сопровождение под четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня исполнения - нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8.

Выполнение видов движений:

- координация двух центров.
- сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук.
- оппозиционные движения двух центров.
- комбинация построенная по принципу "управления".
- комбинация на изоляцию в передвижении.

Экзерсис:

- demi plie, grand plie.
- battement tendu, battement jete,
- rond de jambe par terre,
- tombe
- tilt
- releve
- releve lent
- developpe
- grand battement jete
- port de bras.

Кросс:

Шаги: Выполнение шагов становится более разнообразным и сложным по технике исполнения.

Виды шагов:

- шаги примитива. (tap step, camel walk, spider walk, sugar leg).
- шаги в джаз манере. (комбинируются с поворотами, прыжками, падениями).
- шаги в рок манере.

- шаги с мультипликацией.
- канкаирующие шаги.
- связующие и вспомогательные шаги (pas chasse, pas de bourree, glissade, coupe, degage).

Прыжки: Выполнение прыжков в сочетании с шагами, вращениями и переходом из выворотных позиций в невыворотные, соединение прыжков в небольшие комбинации с использованием падений, перекатов, свиногов.

Виды прыжков:

- начать с выворотной позиции, во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
- исполнить contraction в центр торса во время прыжка.
- согнуть колени прижать их к груди.
- согнуть одну ногу во время прыжка в положении у колена.

с двух ног на две на одну (jump).

- с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- с одной ноги на ту же ногу (hop).
- выполнение прыжков в сочетании с падениями.
- выполнение прыжков в сочетании с перекатами.
- выполнение прыжков в сочетании с свингами. Выполнение прыжков в сочетании с шагами, вращениями и переходом из выворотных позиций в невыворотные, соединение прыжков в небольшие комбинации.

Вращения: Повороты исполняются на месте и с продвижением в пространстве. Добавляются уровни вращения.

Виды вращений :

- повороты на одной ноге (рабочая нога cou-de-pied, passe, в любом из направлений).
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

tour chaine. (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

- штопорные повороты.
- различные виды перекатов.
- лабиальные вращения
- создать движенческий мотив, используя вращения на двух ногах: по прямой, по дуге, по кругу, используя уровни.
- вращения с перемещением в пространстве, закончить лабильным вращением и падением.
- соединить вращение: с шагами, прыжками, нетрадиционными способами передвижения Повороты исполняются на месте и с продвижением в пространстве. Добавляются уровни вращения.

Адажио:

Виды движений:

- Движения ног: battement developpe, battement fondu, battement relevent,
- demi u grand rond, plie, grand battement, flex стопы и колена.
- Движения корпуса: flat back, curve, arch, lay out, , contraction, release.
- Позы и положения: a la seconde, attitude, , epalement, arabesque, т-позиция.
- Вспомогательные динамические движения и связующие шаги: degage, glissade, step boll change, renverse.
- Вращения: партерные туры, tour lent, pirouette.
- Комбинации: с использованием наклонов, спиралей торса, contraction u realise с одновременным подъемом "рабочей

"ноги на 90' и выше, tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouettes., различных ракурсов, изменения уровня, перемещения по пространству класса.

Партерная гимнастика:

Упражнения в партере:

Порядок упражнений:

- упражнения stretch - характера: мышц ног, рук, шеи, спины, бока
- упражнения на дыхание
- исполнение contraction: комбинирование curve, arch, , release.
- упражнения для стопы: а) point, flex, б) change point, в) second позиции, г) с изменением уровня ног, чередованием положения стопы.
- упражнения с движениями бедер.
- упражнения в 4-ой позиции.
- упражнения на коленях.
- slid на спину из положения сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции.
- броски и медленное открывание ноги в положении лежа на боку, спине, животе.
- падения (falls).

Перекаты.

Виды перекатов:

- на ягодичных мышцах.
 - на спине.
 - через плечо.
 - с разными положениями рук и ног.
- лежа.

5. Заключительная часть. Включает в себя творческую деятельность в которую входят: постановочная работа, этюды.

Постановочная работа. На первом этапе постановочной работы сначала прослушивается музыка, затем подбираются танцевальные вариации соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу. Определяется рисунок танца

Этюды. Создание движущихся мотивов и фраз и умение соединять их. Отдача веса.

