**Экзерсис по современному танцу для учеников второго года обучения. Ольга Горобчук**

Заложив основы того или иного стиля, педагог порой может усложнять материал быстрее, чем дети могут его освоить. Как **выдержать последовательность** и **структуру** при дальнейшем изучении современного танца? Чем **наполнить урок** для продолжающих дошкольников? Как **грамотно объяснять технические элементы**, чтобы не навредить ученикам?

В этом уроке вы разберете **структуру занятия по contemporary** для детей 6-7 лет и узнаете, как **постепенно усложнять** материал в течение года.

Основные составляющие урока:

1. Степы (кроссы) в нижнем и верхнем уровнях.
2. Партерная техника.
3. Plie.
4. Battement tendu, brush.
5. Adagio в партере.
6. Port de bras.

Большая часть материала дается не готовой комбинацией, а через **разбор** **принципа** и **техники**, от которых можно создавать **любое наполнение экзерсиса**. Все упражнения показаны без музыки (кроме plie), с подробным объяснением **биомеханики движения** или **анатомических** **особенностей** в базовых позициях.

Важно иметь ввиду, что данный материал дается в центре современного танца ученикам с **трехлетним танцевальным опытом**, у которых за плечами группа Baby dance, подготовительный и первый классы. Также нужно помнить и о том, что у второго класса параллельно происходит обучение классическому, джазовому и современному танцу.

**Программа второго года обучения. Кроссы**

В первой части урока вы познакомитесь с **наполнением уроков** для первого и второго семестров (полугодий). А также вы разберете **6 степов** (упражнений в продвижении) — три вида перекатов, шаги с руками, slide.

**Программа первого семестра второго года обучения:**

1. Степы (диагонали, кроссы) в нижнем и верхнем уровнях.
2. Партерная комбинация на середине, разные виды swing.
3. Plie по I параллельной, I выворотной, II выворотной, II параллельной, IV выворотной позициям ног. Добавление работы рук.
4. Battement tendu по I параллельной позиции ног, brush.
5. Port de bras.
6. Степы, соединенные в комбинацию.

**Программа второго семестра второго года обучения:**

1. Степы в нижнем и верхнем уровнях.
2. Развернутая партерная комбинация, выход на плечо.
3. Plie + переходы между позициями ног во время комбинации.
4. Battement tendu, brush на 90 градусов.
5. Партерное Adagio.
6. Степы с добавлением взаимодействия между участниками — «стенка на стенку».
7. Port de bras.

**Кроссы**

1. **Перекат «Крокодил»**

Исходное положение — сидя на полу боком к направлению движения, ноги в первой параллельной позиции.

*Первая фаза:*

* Движение начинается от головы, которая поворачивается вбок и вниз по направлению в пол.
* Происходит скручивание позвоночника, руки приземляются в пол.
* Согнутые в коленях ноги переносятся над полом.

*Вторая фаза:*

* Движение продолжается от ног — стопы, голени, бедра возвращаются в исходное положение, затем доворачиваются корпус и голова.

На втором году обучения при выполнении элемента «Крокодил» важнообратить внимание настопы, которые **«рисуют» форму эллипса** в воздухе на второй фазе движения. Также можно добавить работу головы, которая делает полный оборот на один перекат.

1. **Перекат из положения «креста»**

Исходное положение — позиция «крест», лежа на спине, руки на полу точно в стороны, в ногах I параллельная позиция.

*Первая фаза:*

* Движение начинается от дальней относительно направления движения руки, которая пересекает линию корпуса по горизонтали и уходит по полу наверх по дугообразной траектории.
* Происходит скручивание позвоночника, живот укладывается в пол. Важно ближнюю к полу руку подвернуть под себя, чтобы не допустить травмы в плечевом суставе или чрезмерного давления. Ноги прямые.

*Вторая фаза:*

* Из положения на животе следующее движение происходит от дальней относительно направления движения стопы, которая тянет за собой бедро, таз, корпус, голову.
* Происходит возврат в исходное положение.

Такой перекат является одним из **первых векторных движений**, с заданием направления той или иной частью тела.

1. **«Банан» — перекат на тазовых костях**

Исходное положение — лежа на спине, оторвать от пола конечности, мягкие руки и ноги, мышцы пресса напряжены.

* завалиться на правый бок, не касаясь конечностями пола;
* правая нога «подныривает» под левую, на тазовых костях перекатиться на живот, не касаясь конечностями пола;
* левая нога «выныривает» из под правой, на тазовых костях перекатиться на спину, выполняя полный оборот по направлению движения, вернуться в исходное положение.

Данный элемент сложно выполнять в медленном темпе, т.к. движение — **импульсное**, работа происходит не за счет силы мышц, а за счет импульса от ноги и инерции.

1. **Шаг-passe**

Исходное положение — стоя по первой параллельной позиции ног.

* Выполнить шаг вперед с носка и поднять вторую ногу на passe, бедро оказывается параллельно полу.
* Добавить руки на противоход (вниз, в сторону) с удержанием взгляда прямо по направлению движения.
* Добавить поворот головы с переводом взгляда назад в положении passe и горизонтальной позиции рук.

1. **Шаг-battement**

Исходное положение — стоя по первой параллельной позиции ног, держать руки в стороны.

Выполнить шаг вперед с носка и резко поднять вторую ногу максимально высоко.

1. **Slide**

Исходное положение — стоя по первой выворотной позиции ног.

Выполнить скольжение по диагонали, чередуя правую и левую ноги.

**Кросс-элемент «Выезд» как один из базовых в современном танце**

В продолжение заданий на перемещение в пространстве вы разберете **один из видов скольжения в верхнем уровне**, а также узнаете основные отличия позиций рук в современном танце от классического.

**Выезд**

Исходное положение — стоя боком к направлению движения по третьей позиции ног на полупальцах, в руках — первая позиция.

* Проскользить по полу большим пальцем правой ноги до второй выворотной позиции в grand plie, руки открываются через низ в сторону до второй позиции, голова повернута по направлению движения.
* Левая нога подтягивается к правой ноге в исходное положение. Голова доворачивается также перед собой.

В выездах танцовщик проходит в ногах третью и вторую позиции, в руках — первую и вторую. Для современного танца характерно расположение рук точно по трем осям, в ногах — естественная выворотность.

**Партерная техника — swing, выход на плечо**

В этой части урока вы разберете логичный переход от swing из положения лежа — через способы подъема из него — в средний уровень пространства, к стойке на плече. По сути, это первое **перевернутое положение** в программе обучения.

**Swing**

Исходное положение — лежа на спине, позиция «крест».

Завалить правое бедро на пол направо, левая согнутая нога проходит над правой, скользя по полу.

На втором году обучения swing делается уже в положении лежа и нога доводится до противоположной руки, пятка подкручивается в потолок. В результате и бедро разворачивается наружней поверхностью также в потолок.

**Способы подъема из swing:**

1. через бок;
2. через положение 90 градусов (относительно исходного положения лежа);
3. через rond.

**Выход на плечо**

Исходное положение — сидя в положении «свастики».

* Положить правую руку в правую диагональ перед собой.
* Опустить корпус вниз на правую руку и сгибанием правой руки чуть в продвижении по диагонали перевести таз наверх, ноги скользят по полу в передней плоскости. Активные стопы. Левой согнутой рукой в упоре ладонью в пол можно себя подстраховать.
* Плавно вернуться по той же траектории в исходное положение, начиная от ноги.

**Принцип составления упражнений на примере Plie**

В данной части урока вы получите **принцип составления экзерсиса** — ту форму, в которую можно вкладывать любое содержание, свои авторские вариации.

**Последовательность позиций ног и особенности упражнения Plie для учеников второго года обучения:**

1. I параллельная позиция (сразу с работой руками), grand plie, releve.
2. I выворотная позиция (сразу с работой руками), grand plie, releve.
3. II выворотная позиция (без работы рук, с руками), grand plie — в статичном положении внизу можно добавить поочередный подъем стопы, скручивание бедра внутрь, изолированную работа тазом. В конце — releve.
4. II параллельная позиция (без работы рук, с руками), нет grand plie, в конце — releve.
5. IV выворотная позиция — выполнить шаги в этой позиции, нет grand plie, в конце — releve.

**Последовательность и логика выстраивания позиций ног в современном танце:**

*Анатомически все люди разные, поэтому базовые позиции ног тоже будут отличаться.*

1. I параллельная позиция — проекция от тазовых костей через коленный сустав к пяткам, пальцы ног направлены вперед.
2. I выворотная позиция — из I параллельной позиции путем доворота пяток внутрь и их соединения.
3. II выворотная позиция — **выстраивается через grand plie** — между бедром и голенью угол 90 градусов.
4. II параллельная позиция — из II выворотной позиции путем разворота носков четко вперед.
5. IV выворотная IV — из II выворотной позиции с помощью широкого шага вперед.

**Battement Tendu и Brush на уроке современного танца. Второй год обучения**

Из этой части урока вы узнаете, **что важно знать при выполнении** **Battement Tendu** и как логично перейти к **базовому элементу Brush** (с добавлением Drop и Kick).

**Battement Tendu** по I параллельной позиции может выполняться:

* с вытянутыми пальцами ног, когда подъем максимально натягивается и касание спереди происходит только кончиком большого пальца;
* с касанием всех пальцев ноги, но также с максимальным натяжением подъема.

Важная задача на втором году обучения при выполнении Battement Tendu назад — научить детей **отделять рабочую ногу от опорной**. Приведение в I параллельную позицию ног отсутствует — свободная нога от тазобедренного сустава двигается вперед-назад, как маятник.

В качестве вариации можно добавить продвижение вперед и выполнить Battement Tendu как **кросс-упражнение**. В момент выведения ноги вперед нужно сделать demi plie, толкнуться «задней» ногой, перенести вес всего тела вперед. Та нога, что была рабочей, становится опорной. С помощью такого чередования происходит **перемещение вперед**.

**Brush**

Исходное положение — стоя по I параллельной позиции ног.

* Выполнить Battement Tendu назад, согнуть ногу и вернуть в исходное положение. Стопой нужно «облизать» пол.
* Углубиться на plie и выполнить падение стопой вперед после brush.
* Добавить kick — вывести ногу вперед на 90 градусов после brush. Добавить синхронную работу рук. Упражнение можно сделать в продвижении вперед.

**Adagio в партере и Port de bras на уроке современного танца. Второй год обучения**

В заключительной части урока вы увидите **готовую комбинацию** Adagio и разберете **варианты наполнения экзерсиса** Port de bras.

Суть Adagio заключается **в плавном перетекании от одной позы к другой.** Педагог может соединять между собой любые элементы в рамках пройденного материала.

*Важно отметить, что ученики второго года обучения уже знают положение «собака мордой вниз» из разминки. Подробное изложение универсального разогрева вы найдете в уроке 1584.*

В **комбинацию port de bras** в конце занятия можно добавить:

* все позиции ног в том же порядке, что они давались на Plie.
* side stretch с вертикальным положением рук по одной линии. Вертикаль допускается слегка наклонить для большего бокового вытяжения корпуса.
* увеличение дуги в траектории движения рук.
* скручивания в позвоночнике с заведением руки в 4,5,6 точки зала.

При выполнении port de bras необходимо добиться вытяжения рук **от плечевого сустава.** Для этого педагог подходит и трогает учеников — **бережно** потянуть за руку от плечевой суставной сумки в нужном направлении.