

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «НА СТОПАНИ»
(ГБОУ ДО ДТДиМ «На Стопани»)**

**Методическое пособие
«Лексика для занятий по хип-хопу»**

**Автор-составитель:
Борисова А.И.,
педагог дополнительного образования**

Москва 2022



Хип-хоп-танец (англ. *Hip-hop dance*) относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп-музыкой. Он включает в себя широкий диапазон стилей, таких как брейк-данс, локинг, поппинг, которые были созданы в 1970 году и стали популярными в США благодаря танцевальным командам.

Телевизионное шоу «Soul Train» и фильмы 1980-х годов «Брейк-данс», «Бит-стрит» и «Дикий стиль» рассказали широкой аудитории о данном танцевальном направлении, делая хип-хоп-культуру мейнстримом. Открылись танцевальные студии, занимающиеся хип-хопом, называемые «новым стилем», и испытавшим влияние джаза, «джаз-фанка». Классически обученные танцоры развивали эти направления для того, чтобы создавать хореографические номера с хип-хоп-танцорами, которые выступали на улицах. Благодаря этому хип-хоп-танец практикуется и в танцевальных студиях, и на улицах.

Коммерциализация уличного танца продолжилась в 1990-е и 2000-е годы. Вышли несколько телевизионных шоу и фильмов, среди которых «Уличные танцы 3D», «Короли танцпола», «Шаг вперёд». Хотя танец и воспринимается как развлечение, включаемый порой даже в театральное представление, он остаётся важным составляющим городских районов США, откуда вышли многие танцевальные стили уличных танцев.

Фристайл-баттл.

Фильмы 1980-х годов, телевизионные шоу и интернет продолжили развитие хип-хоп-культуры за пределами США и принесли ей всемирную известность. В Европе прошли несколько международных конкурсов по хип-хопу: UK B-Boy Championships, Juste Debout, EuroBattle. Австралия предлагает командам по хип-хопу принять участие в соревнованиях под названием World Supremacy Battlegrounds, и Япония проводит соревнования в виде баттлов.

Хип-хоп отличает от других танцевальных стилей «фристайл» (англ. *freestyle* — импровизация). Хип-хоп-команды устраивают соревнования

по фристайлу, называемые «баттламит», Хип-хоп может быть формой развлечения, хобби или способом заработать на жизнь профессиональными танцами.

Хореографические комбинации танца Хип-хоп:

Bounce (кач вниз) - Bounce — это кач (мягкие приседания) вниз, то есть на каждый полный счет (на каждую цифру) мы расслабляем колени и плавно их сгибаем. Мягкие приседания, делая акцент вниз.

- **Кач наверх** – наверное, вы догадались, что кач наверх не кардинально отличается от кач вниз.
- **Быстрый кач** – быстрая пульсация, приседая вниз и наверх. Основное отличие этого вида кача в том, что мы приседаем здесь не на каждый счет, а на каждые полсчета.
- **Tone wop (тон-воп)** – начнем с того, что при выполнении любого движения в хип-хопе важен грув, другими словами, пританцовка.
- **Brooklyn dance (бруклин-дэнс)** – несложно догадаться, где это движение зародилось, — отсюда и слово Brooklyn. Bounce же обозначает кач — это раскачивание путем плавного сгибания коленей, Слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Сделайте так несколько раз — вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.
- **Kriss kross (крисс-кросс)** – в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди и потом левая, меняя крестом в прыжке.
- **Up town (ап-таун)** – первое движение, с которого мы начнем, называется up town. Оно пришло из олдскула и, соответственно, делается под олдскую музыку и с определенной энергетикой.
- **Sham rock (шам-рок)** – следующее движение используется также в таком танцевальном стиле, как popping, родственном хип-хопу. И это движение в основном связано с ногами.
- **Dougie (догги)** – Doggie — это более ньюскульное движение, которое появилось не так давно.
- **Patty duke (Пэтти-дюк)** – название этому движению дали в честь его создателя Пэтти Дюк, американской актрисы, лауреата премии Оскар.
- *site:wikichi.ru*
- **Atl stomp (Атланта-стомп)** – глагол stomp переводится с английского языка как «топать», поэтому движения ногами будут основаны на притоптываниях.
- **Happy feet (Хэппи-фит)** – в этом движении основной акцент делается на ноги — из названия движения все понятно — happy feet переводится с английского

как «счастливые стопы».

- **Cat Daddy** (Кэт Дэдди) – это движение пришло к нам из ньюскула, придумано под характерную музыку и, соответственно, выполняется немного надменно. Манера у вас должна быть примерно такая же — как будто вам все равно, что вокруг вас происходит.
- **Biz Markie** (Биз Марки) – движения руками и ногами.
- **Crab (v step)** (Краб) – сначала нужно поработать со стопами. Поставьте ноги буквой V, соединив пятки вместе и разведя носки.
- **Roger Rabbit** (Роджэр рэббит) - Кролик Роджер – это оживший антропоморфный кролик, мультяшный герой.
- **Bart Simpson** (Барт Симпсон) – герой мультипликационного сериала «Симпсоны».
- **Running man** (Раннинг мэн) - «Бегущий человек» снято в жанре «погоня», жанр разных шоу в городской среде, южнокорейское телешоу,
- **Kick & step** (Кик энд Стэп) – выброс пяткой в подскоке.
- **Cabbage Patch** (Кэбедж патч) — с английского переводится как «Капустная грядка». **Prep** (Преп) – это движения руками и кистями, которые мы как будто «потираем» :). Главное — не забывайте про грув, а дальше руки сами пойдут в пляс:).
- **Roof Top** (Руф Топ) — с англ. «на крыше». Простой шаг, который часто встречается в Поппинге. Базовые движения хип-хопа можно встретить в Локинге.
- **Smurf** (Смурф) – это очень специфический грув.
- **Robocop** – (Робокоп) с англ. «робот-полицейский». Этот танец получил название в честь знаменитого персонажа фильмов и комиксов. Движения могут исполняться жестко и четко (как робот).
- **Monastery** – (Монастерис) англ. «монастырь». Простое, но стильное движение.
- **Crazy legs** (Крейзи-лэгс) – это движение связано непосредственно со стопами. Несмотря на то что crazy legs — движение из танцевального стиля popping, оно определенно пригодится вам в хип-хопе!
- **Butterfly** (Баттерфлай) – движение butterfly (в переводе с английского — «бабочка») выполняется при помощи корпуса и ног.
- **Harlem Shake** (Харлем шейк) – очень динамичное движение, где необходимо работать верхней частью. При этом грув всегда остается с нами :). Чтобы Harlem Shake получался, необходимо отдельно отработать несколько движений. Начнем с плеч.
- **Skate** (Скейт) – оно более простое, и здесь необходимо работать ногами.

Главное в этом движении — балансируя кач вниз, поэтому перед началом немного потренируйтесь: слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Сделайте так несколько раз — вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

- **Jack-in-the-Box** (Джэк ин зе бокс) – это движение названо в честь игрушки, которая выпрыгивала из коробки и раскачивалась из стороны в сторону. В танцах принцип остается тот же.
- **Cabbage Patch, Prep, Roof Top** (Габадж Патч, Преп, Руф топ) – это движение пускают в ход (в нашем случае — в пляс :) во многих танцевальных направлениях, и мы повторим его еще раз.
- **Па-де-бурре** – перебирая ногами шаги в сторону, аналог классического танца только на пальцах.
- **Guess** (Гуэс) - следующее движение — Guess. Здесь нам понадобится синхронно двигать всеми частями тела. Руками, ногами, тазом и корпусом.
- **Charles Stone** (Чарли Стоун) – движение простое, но необходимое во многих связках.
- **TLC** – движение («Ти-Эл-Си») названо в честь одноименной американской женской хип-хоп-группы, образованной в 1991 году.
- **LL Cool J** (ЛЛ куул джэй) – это движение названо в честь известного американского рэпера. В его основе, как и в предыдущем движении, лежит смена рук и-и-и «кач».
- **Janet Jackson** (Джанет Джэксон) – движение от Джанет, как вы уже догадались. Здесь необходимо синхронно работать руками, головой и ногами, но в целом движение довольно простое. Начнем с головы и рук.
- **Baseball** (Бейсболл) – конечно, вы догадались, что это движение связано с одноименным видом спорта — бейсболом. Вам необходимо представить, как будто вы держите биты, делаете замах и удар.
- **Toast it up** (Тоаст ит ап) – в основе этого движения лежит легкий прыжок с одной ноги на другую. Для начала разберем движения руками и корпусом.
- **Swaggy-daggy** (Свагги-дэгги) – Руки должны быть направлены в одну сторону, а корпус — в противоположную.
- **Horse move** (Хорс-мув) – напоминает комбинацию kriss kross и running man. В основе этого движения лежит прыжок по диагонали — ноги на ширине плеч, прыжок — ноги вместе.
- **The wop** (Зе воп) - все знают wop как движение руками, Мягкое движение руками, корпусом и головой и только потом подключить руки.
- **All bee** (Олл бии) - в основе лежит бег на месте . Просто представьте, что вы легким бегом бежите на одном месте, подпрыгивая немного наверх на каждый

счет.

- **Whip** (Вип) – представьте, что вы водитель большого грузовика и держитесь одной рукой за руль. Так движение будет делать легче.
- **Nae Nae** (Наэ наэ) – здесь мы подключаем шаги назад и изменяем движения руками. Итак, разберемся с движениями ногами.



Тик-тоник – акцент идет на активную работу рук в сопровождении кач ногами. Это очень красивый танец: переходы в разные положения рук . Танцевальное движение XXI века, возникшее вокруг танца, содержащего в себе элементы джампстайла, хип -хопа, локинга, поппинга, техно и т. д. Первоначально термин означал танцоров стиля электро-дэнс, впоследствии с регистрацией «Тектоника» как бренда, он распространился на всё движение и его элементы в целом, несколько разграничив эти понятия. Движение имело огромную популярность в 2006—2007 годах.

Хореографические комбинации можно разделить на две группы: *жесткие, мягкие.*

Жесткие

- **Hardstyle** (Хард-стайл) – жесткий, грубый стиль, требующий от танцора хорошей физической формы. Танец построен на размашистых движениях руками. Это самый трудный вид тектоника. Существует его женская и мужская разновидности.
- **Vertigo** (Вертиго). Отличительные особенности этого стиля – высокий темп, преобладание широких движений рук корпуса над движениями корпуса. Элементы отличаются повышенной сложностью. Некоторые исполнители считают Vertigo разновидностью Hardstyle.
- **Electrostyle** (Электростайл). Особенностью этого стиля является особенно жесткая манера исполнения. Задействованы и руки, и ноги, и голова, и корпус

танцора. В отличие от других видов тектоника, танцор активно перемещается по танцевальной площадке. Для этого стиля координация движений особенно важна.

Мягкие

- **Milky Way** (Милки вэй) – стиль тектоника, в котором большое значение уделяется непрерывным движениям рук. Это самый распространенный вид электроданса. Особенность этого вида в позитиве, который непременно должен демонстрировать исполнитель.
- **Jumpstyle** (Джамп-стайл) – особенностью этого вида является то, что в танце движения осуществляются только ногами. Ноги выкидываются попеременно вперед-назад, создавая эффект бегущего человека. Темп быстрый – от 150 ударов в минуту.
- **Tecktonik-mix** (Тиктоник-микс) – танцоры этого стиля активно добавляют в электроденс движения из других танцевальных направлений — Hip-Hop, V-Boying, Popping, Waving, Liquid-Pop, Vogging и других, сохраняя при этом оригинальность тектоника.



Хаус – подразумевает активную работу ног, прыжки, шаги и перебежки. Ни одна вечеринка современности не проходит без танца Хаус (House). При исполнении Хауса используются движения различных направлений – бразильских, африканских, джаза, латинских танцев. Подстилями Хауса являются: электро, хай-энерджи, соул, фанк. Основным отличием музыки Хаус является повторяемый ритм-бит, обычно в размере 4/4, и семплинг — работа со звуковыми вставками, которые повторяются время от времени в музыке, частично совпадая с её ритмом, и бас-линия, напоминающая фанк.

В танце обязательно должна присутствовать импровизация, а сам он представляет собой сочетание сложных и динамичных шагов с плавными и широкими элементами движений верхней части. Корпус визуально не успевает за ногами и догоняет их во время танца. Пружинистость и обязательная легкость при

работе стоп должны присутствовать, а также достаточно высокая скорость движений.

Основные хореографические комбинации:

- **Джекинг – Jacking The Jack**, – движение характеризуется расслабленным раскачиванием центра груди, оно напоминает волну. Элемент много раз повторяется и, все время ускоряясь, «ловит» основной бит в музыке. Музыка Хаус имеет быстрый темп, поэтому джекинг помогает танцору создать свою схему, это определяет характер танца, а исполнитель добавляет пластики. Чикаго считается родиной элемента. Джекинг является основой Хауса, в которую включаются работа ног и сложные элементы.
- **Футворк – Footwork** (работа, техника ног) – вариации сочетаний движений ног, которые напоминают внешне джаз и чечетку. Техника работы ног предполагает присутствие постоянного эксперимента. Можно при помощи движений отмечать четкость ритма в треке, также танцор может создать собственный рисунок.
- **Лофтинг - (Lofting)** – волна – это сочетание акробатического стиля и нижнего брейка (полусиловые и силовые элементы, которые выполняются на полу). Лофтинг – это плавные и мягкие движения, во время него танцор движется сквозь биты в музыке и не подчиняется звучащей музыке. Движение к полу – дайв – относится к лофтингу. Lofting – яркий и экспрессивный, каждое движение контролируется, исполняющий танец добивается изящности в исполнении. Это самый поздний элемент в хаус-танце.



Паппинг – движения типа изоляции, когда одна часть тела движется вне зависимости от других, и фиксации, когда движущаяся часть тела внезапно замирает на месте.

Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами. Танцор, исполняющий паппинг, называется *паппером*. Паппинг в России долгое время неверно назывался верхний брейк-данс. Паппинг включает в себя множество техник, некоторые из которых существуют.

Основные хореографические комбинации:

- **Waving** (Вэйвинг) — основан на создании эффекта прохождения волны по телу.
- **Gliding** (Глайдинг) — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку. Самое знаменитое движение в стиле **glide** — «**back glide**» или же «лунная походка».
- **King Tut** (Кинг-тат) — танец, в котором копируются движения с древних египетских рисунков, изображающих людей в различных позах.
- **Finger Tut** (Фингер-тат) — это уже техника самого **King Tut**, заключается в построении геометрических фигур при помощи пальцев рук.
- **Strobbing** (Строббинг) — стиль, движения которого происходят будто в свете стробоскопа: непрекращающиеся резкие остановки на долю секунды в конце каждого движения.
- **Slow Motion** (Слоу Моушэн) — стиль основан на замедленном, плавном, непрерывном движении.
- **Puppet** (Паппит) — в этом танце движения представляют собой имитацию кукол на верёвках. Прототипом для движений послужили герои старых мультфильмов, в которых персонажи — марионеточные куклы.
- **Animation** (Анимэйшон) — общий термин для стилей с использованием иллюзий: *slow motion, strobbing, vibration* и т.д.



Си-волк – стиль современного уличного танца, ориентированный на работу стоп, движения ногами напоминают процесс рисования буквы, однако в нем используются скольжения и имитации скольжения, повороты, активная работа ног.

Современный уличный танец **Си-волк**, известный еще и как CLIP WALK, является популярнейшим танцевальным направлением в молодежной среде США. Несмотря на то что это ориентированное на виртуозную и точную работу стоп, направление возникло относительно недавно, оно уже успело завоевать расположение многих известных танцоров.

Впервые Си-волк появился в семидесятые годы прошлого века в достаточно бедном пригороде Лос-Анджелеса под названием Комптон. Поначалу он не был сильно распространен и его исполняли только некоторые уличные танцоры под незамысловатые рэперские речевки. Приемы этого танца использовала группировка Crips, которая сделала Си-волк своим символическим танцем. Ловкие движения ног помогали бандитам изображать собственные имена и подавать знаки. Постепенно отношение к Си-волку стало меняться в лучшую сторону. Этот стиль начал порождать другие танцевальные направления, в том числе и Clown Walk, который был создан для того, чтобы разделять новый танцевальный стиль и фирменные танцы Crips. В 90-е годы некоторые движения танца Си-волк начинают входить в состав базовых элементов направления Хип-хоп.

- **The V** (Зе ви) – это одна из самых важных вариаций **Crip Walk**. В данной вариации нужно перемещать своё тело так, чтобы ногами "нарисовать" букву "V". С помощью данного движения Крипы обычно "пишут" слова или свои имена. Обычно пишут слово "Bloods", а затем перечёркивают его или "стирают".

- **The Heel-Toe** (Зе хиил-тоє) – тоже одно из самых популярных вариаций **C-Walk**. В данной вариации нужно делать полуобороты пятками и носками. Здесь самое сложное, - это то, что нужно делать ногами "углы", к примеру: ваша правая нога должна быть под углом в 90 градусов позади левой ноги, для того чтобы сделать полуоборот.
- **The Heel-Hop** (Зе хиил-хоп) – ещё одна популярная версия **Crip Walk**. Данная вариация похожа на Heel-Toe, но в ней не нужно делать повороты. Вы просто переносите опору с одной ноги на другую.
- **The Shuffle** (Зе шафл) – это движение предполагает шарканье ногами вперёд и назад.



Локинг – круговые и прямые движения руками, с использованием редких сложнокоординационных прыжков (изначально "кэмпбеллокинг") — **фанковый** стиль танца, ассоциируемый также с хип-хопом. Название этого стиля пришло из английского "**lock**" (**замок**), так стали называть сочетание быстрых движений и замирания в импровизационных позициях на короткое время, а затем продолжения движений с той же скоростью. Этот стиль основан на быстрых и четких движениях рук и более мягких движениях бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление: **локеры** придерживаются особого стиля в одежде, любят яркую одежду в полоску и подтяжки.

Основными элементами Локинга являются «point» в переводе «точка», и «lock», что в переводе означает «шаг». Для начинающих важно усвоить особенность стиля – нужно не только интенсивно скидывать руки, покачивать туловище, но и равномерно распределять усилия по телодвижениям. Некоторые из танцоров демонстрировали быстрые «запирающие» (**locking**) и «указывающие» (**pointing**) движения наряду с хлопками руками (**slaps, claps, giving five**) и шпагатами (**splits**).

Основные хореографические комбинации:

- **Lock** (Лок) — резкая остановка, основное движение танца. Чтобы его правильно сделать, нужно перенести вес на одну из ног, которая будет стоять на полной стопе, вторая чуть впереди на носке и согнута в колене, тело наклонено вперед, грудь вобрана в себя, а руки как будто поднимают тяжелый предмет.
- **Pace** (Пэйс) — сложив кисти рук на манер бинокля, можно получить представление о правильной кисти в этом движении. Главное, чтобы кисть не разжалась. Делая Pace, кистями рук отбиваете ритм.
- **Point (Uncle Sam's Point)** (Поинт) — вы просто показываете на кого-то или что-то пальцем.. Point можно делать, указывая на кого-либо или что-либо, можно смотреть в ту сторону, можно не смотреть, можно указывать большим пальцем. Второе название движение обрело благодаря военным плакатам времен Вьетнамской кампании, на которых дядюшка Сэм указывал пальцем.
- **Wrist roll (Twirl)** (Врист ролл) — кручение запястьем вверх-вниз. Кисть такая же, как и в Pace.



Брейк-данс — уличный танец, из-за которого появился хип-хоп. Сегодня выделяют два основных вида этого танца: нижний экстрим — танцор исполняет в основном акробатические и силовые трюки на полу; верхний брейк-данс — топ-рок базируется на пластике тела: это перемещения тела в пространстве и фиксы, которые на первый взгляд противоречат всем законам физики и гравитации.

Брейк-данс зарождался в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельный танец он сформировался к 1973 году. Впервые для широкой публики танец представил Джеймс Браун (James Brown), так как в его шоу участвовали брейк-данс-танцоры.

Основные хореографические комбинации:

- **Strobing** – Стробинг — имитации движений в свете стробоскопа. Состоит из множества мелких фаз, остановок, с резкими переходами между ними.

- **Dimestop** — Даймстоп – это как стиль, так и способ остановки, фиксации. Название произошло от американского **dime** — монета в десять центов, и **stop** — остановка.
- **Floating-Gliding** — Флотинг-глайдинг – это скольжение, также является и отдельным стилем среди других **funk styles**, и отдельным движением, как элементарная ходьба **пятка-носок**.
- **Waving** — Вэйвинга волны. Именно волны, в сочетании с фиксацией, в России и называют **электрик-буги**.
- **3D** — Информация по данному стилю весьма скупа. Можно лишь сказать, что 3D — это совокупность **вэйвинга** и **стробинга**, когда волна, идущая по телу, разбивается на большее количество точек.
- **Bopping** — **Боппинг** – секретный стиль танцора. Наиболее короткое определение гласит, что это танцующий робот.
- **Spiderman** – Спайдерман – это стиль, суть которого заключается в работе пальцами рук. Очень большую роль здесь играют кисти и стопы.
- **King tut (tutting)** – **Король Тутанхамон** – изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах.
- **Hitting-Ticking** – **Тикинг-Стробинг** – иными словами, плавное движение рук с фиксацией.
- **Strutting** – **Страттинг** — как стиль подразумевает характерные перемещения, то есть движения ногами. **Popping** — поппинг является отдельным стилем танца. **Boog (boogaloo)** — Бугалу – описывать чрезвычайно сложно, но этот стиль очень интересен. В России этот стиль в баттлах объединили с **electricboogie, popping**.
- **Slowmo** — Слоумо (сокращение от slow motion — замедленное движение) — это имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент танца можно резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедляться медленно и до полной остановки.