

**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»)**

101000, г. МОСКВА, пер. Огородная Слобода, д.6, стр.1 тел./факс: 8(495)628-41-51

**«Практическое освоение основных
техник исполнения
танцевальных комбинаций
Джаз, Модерн и Хип-хоп танцев»
(методическая разработка)**

**Авторы-составители: Борисова Александра Ивановна,
Князева Анна Вадимовна,
педагоги дополнительного образования**

Москва 2024 г.

Введение

Актуальность: Хореографическое искусство – это очень объемное понятие, которое содержит целую систему специфических техник и приемов, свой выразительный язык для создания художественного образа, который возникает из музыкально-ритмичных движений.

В настоящее время наблюдается быстрое изменение хореографического творчества, многообразие школ, направлений и стилей в хореографии.

Мы предлагаем комплекс танцевальных комбинаций в рамках изучения таких стилей как:

- Джаз (Блюз и Бродвей);
- Модерн;
- Хип-хоп.

Осваивая технику новых танцев, ребята параллельно развивают свои физические данные, укрепляют мышцы ног и спины. Данные комбинации развивают подвижность суставно-связочного аппарата, правильную осанку, дыхательную систему, развивают гибкость, координацию движений. Таким образом, интерес у детей и подростков к новой хореографии способствует развитию физического здоровья.

Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца, которые быстро изменяются. Следовательно, существует дефицит методического материала, описывающих технику исполнения различных танцевальных комбинаций. Педагоги-хореографы нуждаются в материалах, где сложная хореография адаптирована для детей 12-18 лет.

Данное пособие разработано для общеобразовательной общеразвивающей программы "Инфинит арт" и основано на собственном педагогическом опыте. Пособие может быть использовано не только педагогами дополнительно образования, руководителями хореографических коллективов для подготовки занятий, но и в качестве наглядного пособия для детей, желающих закрепить изучаемый материал.

Особенности: Предлагаемый комплекс танцевальных движений построен таким образом, что каждое хореографическое направление Джаз, Модерн, Хип-хоп представлено танцевальными движениями, которые характерны для данного направления.

Хореографические комбинации, предложенные в разработке сложны для запоминания и визуального представления, поэтому предлагается видео материал.

Видеоматериал изложен следующим образом:

- образец хореографической комбинации;
- разложение комбинаций по элементам.

** все элементы подробно на видео разбираются так, чтобы комбинацию было легче исполнить и запомнить.*

Методическая разработка включает:

- описание элементов в соответствии с хореографическими направлениями;
- видеоматериал, где изучаемые комбинации можно посмотреть, направив телефон на QR- код;
- ссылки на аудиоматериал в рамках изучаемой темы.

По ходу освоения элементов, педагог имеет возможность использовать подробное описание элементов, видео материал и прослушать характерную музыку.

Данный материал может быть педагогом использован на начальном этапе освоения сложной современной хореографии, а также в танцевальной постановке.

Цель: Способствовать совершенствованию хореографического мастерства и преодолению физических, технико-исполнительских трудностей в освоении таких направлений как: Джаз , Модерн и Хип-хоп танцев.

- Разработанный материал решает ряд образовательных **задач**:
- дать навыки техники исполнения современных направлений Джаз и Модерн танцев;
- способствовать развитию гибкости, пластики, координации, хореографической импровизации под музыку;
- научить отражать ритмический рисунок таких направлений как модерн, джаз и хип-хоп танцев;
- дать знание об истории современного танца, различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки;
- научить основам свободной хореографической импровизации;
- научить владеть своим телом;
- научить точной выразительной передаче характера, создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.

Механизм реализации:

Последовательность использования данного методического пособия:

- выбирается тема для изучения;
- изучается описание комбинации;
- прослушивается типичная музыкальная композиция;
- просматривается видеоматериал;
- отрабатывается комбинация по инструкции видеоматериала;
- отрабатывается комбинация под предлагаемую музыку.

Методические рекомендации для использования данного пособия:

- для успешного освоения Джаз, Модерн и Хип-хоп танцев требуется базовая хореографическая подготовка по классическому танцу;
- предложенные хореографические комбинации изучаются в любой последовательности, исключительно после разогрева;
- обучающиеся осваивают комбинации, соблюдая принцип «от простого к сложному»;
- аудио ссылки, указанные по каждой теме, предлагают услышать музыкальный образец изучаемого хореографического стиля.

Музыкальную композицию можно использовать для отработки изучаемой танцевальной комбинации;

- для просмотра видеоматериала, надо загрузить в телефон приложение Яндекс: QR-сканер.

Положительные эффекты для детей: формируется успешное освоение танцевальных композиций: Джаз, Модерн и Хип-хоп стилей, а также понимание стилистических различий между изучаемыми направлениями,

Методическая разработка: Практическое освоение основных техник исполнения танцевальных комбинаций Джаз, Модерн и Хип-хоп танцев

I. Раздел: Джаз и Модерн танцы

Тема№1: Блюз (джаз танец)

Комбинация№1

- шаг на правую ногу в диагональ с переносом веса, левая рука в противоположную направлена запястьем к правому колену;
- то же самое с левой ноги;
- пируэт на левой ноге с закрытым бедром со следующим выходом на открытую правую ногу;
- вес переносим на правую стопу и мягкое колено;
- подтягиваем левую ногу к правой ноге.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку:

<https://www.shazam.com/ru/track/410563659/paramount-tether>

Комбинация№2

- с первым шагом на левую ногу, смягчаем левое колено;
- правая нога делает круг большим пальцем по полу, приходим в широкую 4 открытую позицию;
- руки вместе с ногой идут назад, они мягкие в локтях;
- переходим на правую ногу;
- вытягиваем левую спереди;
- открываем руки в широкую 2 позицию;
- садимся на две ноги в 4 открытую позицию, вес находится между ног;
- руки приходят в 1 позицию, спина круглая, голова опущена вниз;
- вращаемся на левой ноге «от себя», выходим в диагональ;
- правая рука наверх, левая перед собой;
- последним этапом расслабляем корпус, шею руки и ноги.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку:

<https://www.shazam.com/ru/track/446515652/temp%25C3%25A9rament>

Комбинация №3

- с шагом на прямую левую ногу;
- поднимаем правую в положение *passe* [пассе] (положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади).
- правое колено открыто в сторону;
- руки поднимаем мягкими локтями вверх в V-позицию.
- «Укол» правым локтем в правый бок;
- сокращаем правый;
- растягиваем левый бок, идем в «падение» с шагом на правую;
- затем на левую ногу, руки через низ уходят вверх в диагональ (кисти вращаются);
- вес на левой ноге;
- переходим в диагональ в 4 позицию, «круглые» локти направлены вниз;
- из этого положения вращение на левой ноге, шаг на правую и закрываем левую ногу.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/498643199/como-el-fuego>

Тема №4. BROADWAY (джаз-танец)

Комбинация №1

- Первый шаг делаем на правую ногу, поднимая по очереди правое,
- затем левое бедро, щелчок правой кистью;
- то же самое на левую ногу. *Battement tendu* [батман тандю] (проведение стопой по полу) правой ногой по параллельной позиции вперед;
- затем в сторону, открываем правое колено;

- садимся на левое бедро, щелчок двумя руками;
- вырастаем на бедре и повторяем движение;
- закрываем правое колено, руки скрещены внизу в левой диагонали, меняем вес на правую ногу, закрываем левое колено;
- переходим весом на левое бедро, открываем левое колено, щелчок руками;
- повторяем движение.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/231727502/50-shades-of-black>

Комбинация №2

- Шаг на правую ногу, со сменой ракурса в диагональ, бедра направлены вперед, акцент правым плечом вперед;
- Повторяем движение, два степа накрест, правая нога спереди, руки во второй позиции, кисти сокращены на себя, слайд на правую ногу, ра de bourre [па де бурэ] (тройной шаг) в диагональ, подготовка и пируэт на левой ноге от себя.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/434800311/play-me>

Комбинация №3

- ракурс диагональ;
- шаг с правой ноги во вторую широкую позицию, правая рука вверх, левая в сторону и щелчок. , оставаясь в этой позиции, закрываем правое колено;
- вес на правый полу палец руки, ведем накрест в левую диагональ вниз;
- затем меняем положение в другую сторону, после чего сгибаем колени, меняем сторону и повторяем движение;

- делаем небольшую петлю левой ногой в левую сторону и вытягиваем полностью левую ногу;
- подготовка и пируэт на левой ноге, смена ракурса в другую диагональ;
- и еще один пируэт на левой ноге, с подачей бедер вперед.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/555075769/tigress-tweed-music-from-the-motion-picture-the-united>

Тема №3 Модерн

Комбинация №1

- Слайд (скользящий шаг) по полу на правой ноге,
- «доворачиваемся» в диагональ,
- подставляем левое колено к правому,
- таз сажаем на пятки,
- раскрываем диагональ за счет широкого круга руками,
- уходим вперед за правой рукой, помогая себе упираться левой ладонью об пол.
- Аккуратно укладываем правую сторону на пол.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/456922488/deep-end-feat-jules-cellar-door>

Комбинация №2

- свинг правой ногой в левую сторону;
- левой ногой в правую сторону;
- упираемся руками в пол и поднимаем таз;
- от коленей прокручиваем ноги под тазом и делаем слайд в правую сторону;
- шаг на левую ногу, вырастаем, меняем вес на правую ногу;
- вытягиваем левую;
- открываем руки круглыми локтями ,

- правая рука через верх, локтем вниз, левая рука через низ, локтем наверх.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/442965042/sola>

Комбинация №3

- Plie [плие] (приседание) по широкой открытой второй позиции. При этом голова вниз, корпус мягкий и круглый; локти круглые, наверх;
- собираем левую ногу к правой, вырастаем на двух ногах, с руками наверх, прыжок со сбросом корпуса вниз, вращение на левой ноге;
- правой рукой «разрезаем» себя во время пируэта, встаем на две ноги, корпус мягкий;
- вырастаем за правой рукой наверх от плечевого сустава, плавно выпрямляя корпус.

Смотри видео ↓



Ссылка на музыку: <https://www.shazam.com/ru/track/532973306/lundim%25C3%25A9chant>

II. Раздел: Хип-хоп танец

Ссылка на музыку для всех хореографических композиций хип-хоп танца:
<https://pinkamuz.pro/search/Black%20Eyed%20Peas/2>

Тема №1: Criss cross [Крисс кросс] - крест-накрест

Ноги работают по принципу ножниц. Колени слегка согнуты и постоянно «амортизируют» в ритм. Вес тела находится на носках, ноги стоят на полупальцах. Из широкой позиции делаем прыжок на крест, правая нога находится спереди, левая нога находится за правой ногой. Делаем прыжок и возвращаемся в исходную широкую позицию. Стопы с каждым прыжком меняют положение:

- первое положение - носки слегка повёрнуты во внутрь;
- второе положение - носки выворотные.
- Повторяем движение с левой ноги.

Смотри видео ↓



Тема№2: Running man [Ранинг мэн] — бегущий человек

- Исходное положение: первая параллельная позиция. Работа осуществляется по трём точкам.
- Прыжок - правая нога «уходит» вперёд, левая нога «уходит» назад. Возвращение позиции на прямые ноги, правая нога скользит назад на полупальцах, маленький подскок в центр на правой ноге.
- Левая нога поднимается коленом вверх.
- Комбинация повторяется с прыжка левой ноги.

Смотри видео ↓



Тема№3: Happy feet [Хэппи фит] — счастливые стопы

Исходное положение: первая параллельная позиция, плие. Основой является работа стоп - пяточка, носочек. Одна нога должна оказаться на носочке, а другая на пятке. Далее, возвращение в исходную позицию. Затем, прыжок в широкую позицию, бедра закручиваются в правую сторону, правая стопа на пятке, а левая стопа на носочке вправо, возвращение в исходное положение. Ноги меняются: левая нога на пятке, правая на носке, бедра закручиваются левую сторону, возвращение в исходное положение.

Смотри видео ↓



Тема №4: Kick out [Кик аут] —удар по мячу с переменной.

Исходное положение: первая параллельная позиция. Правая нога делает удар в воздух (kick), затем, прыжок на правую ногу в исходное положение. Стоим на опорной правой ноге, левая нога делает удар в воздух (kick), затем небольшой разворот на правой ноге в правую сторону, левая нога в этот момент сокращается в колене под 90 градусов.

Комбинация повторяется с левой ноги.

Смотри видео ↓



Тема №5: March Step [Марч степ] — маршевый шаг.

Исходное положение: первая параллельная позиция. В основе простые шаги. Поднимается правое колено, корпус наклоняется вперед. Нога ставится, корпус возвращается в исходное положение, локти поднимаются вверх. На каждом шаге описанная комбинация повторяется.

Смотри видео ↓



Тема№ 6: Rob Stop [Роб стоп] – приставной шаг

Исходное положение: первая параллельная позиция. Правая нога делает шаг вперёд, вес тела переносится на правую ногу и делается слайд в исходное положение. В этот момент левая нога делает удар коленом, левая стопа поднимается на полу пальцы.

Комбинация повторяется в левой ноге.

Смотри видео ↓



Тема№7: Bart Simpson [Барт Симпсон] — имя персонажа мультсериала «Симпсоны».

Исходное положение : первая параллельная позиция, плие. Делается шаг в сторону на правую ногу, корпус приемом скручивания разворачивается к правой ноге. Руками делается толчок в противоположную сторону (в левую). Подтягивается левая нога к правой и делаются руками удар наверх, позиция рук «квадрат».

Корпус и руки возвращаются в исходное положение.

Смотри видео ↓



Тема№8: Step-touch [Степ тач] — шаг- приставка.

Исходное положение: первая параллельная позиция, плие. Шаг в сторону с правой ноги. Левая нога подставляется с поднятием колена. На каждый шаг корпус делается наклон вперёд и возвращается в исходное положение.

Комбинация повторяется с правой ноги.

Смотри видео ↓



Тема№9: Salsa step [Сальса степ] — импульсивный шаг

Исходное положение: первая параллельная позиция, плие. Делается удар правой ногой вперёд, руки делают акцент вперёд, корпус тянется за руками. Ставится правая нога в исходное положение, левая нога делает выпад в сторону, вес распределяется на две ноги, руки делают акцент в сторону. Корпус качает в ритм, вперёд и в сторону.

Смотри видео ↓



Тема№10: Crab step [Краб степ] - шаг краба.

Правая стопа на носочке, пятка отрывается от пола и переносится вправо. Левая стопа на пятке, носок отрывается от пола и переносится вправо. Обе стопы работают одновременно. Правая стопа на пятке, носок отрывается от пола и переносится вправо. Левая стопа на носке, пятка отрывается от пола и переносится вправо. Обе стопы работают одновременно. Фиксируются позиции.

Смотри видео ↓



Список литературы:

- 1.** Александрова, Н. Джаз-танец. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н. Александрова, Н. Макарова. - М.: Лань, Планета музыки, **2018**;
- 2.** Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов / Н.А. Александрова. - М.: Лань, **2019**.;
- 3.** Алексидзе, Георгий Школа балетмейстера / Георгий Алексидзе. - М.: ГИТИС, **2017**;
- 4.** Дункан Моя жизнь: Мемуары. Танец будущего / Дункан, Айседора. - М.: Фирма Контракт-ТМТ совместного советско-швейцарского предприятия Мосрент, **2015**;
- 5.** Левикова С.И., «Молодежная культура» 2-е изд., Парус, 2005 (355 стр.);
- 6.** Левикова С.И., «Молодежная культура» 2-е изд., Парус, 2005 (355 стр.);
- 7.** Никки Томпсон, Майбак Групп, «Нью-Йорк - место зарождения хип-хопа» 2007 (512 стр.);
- 8.** Пол Эдвардс, Дэйли Дайджест, «Хип-хоп как универсальный образовательный механизм» 1984 (359 стр.);
- 9.** Рязанцев М., Артишок, «Так что же такое хип-хоп?» 2012 (420 стр.);
- 10.** Федорова, Л. Н. Африканский танец / Л.Н. Федорова. - М.: Наука, **2017**;
- 11.** Шапинская Е.Н., «Очерки популярной культуры», КУШ, 2008 (409 стр.);
- 12.** Эллой, Д. Белый джаз / Д. Эллой. - М.: У-Фактория, **2018**.