

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.М. КОЛЕСЬЯНОВ

СОВРЕМЕННЫЙ ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

Часть I
(Джазовый танец)

Для средних специальных учебных заведений

Ташкент — «ILM ZIYO» — 2008

*Рекомендовано к изданию советом Научно-методического
центра среднего специального, профессионального образования
Министерства высшего и среднего специального
образования Республики Узбекистан*

Ответственный редактор:

Э. И. Мелькумова — кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты: Л. Т. Хасанова — доцент, зав. кафедрой
«Хореография»;

Г. Р. Хамраева — ректор ТТВШНТИХ.

Данное методическое пособие посвящено основам джазовой хореографии, где в доступной форме излагаются теория и практика. В теоретической части рассматриваются проблематика научных исследований в хореографии, сущность и специфика хореографического искусства.

Во второй части — подробное описание движений джазового танца и их практическое применение в учебном процессе и в постановочной работе.

Данное пособие адресовано преподавателям современного эстрадного танца и студентам специализированных вузов, хореографических колледжей и лицеев, а также широкому кругу любителей данного вида хореографии.

В настоящее время джазовый танец не является широко распространенным видом искусства в Узбекистане. Данное пособие должно способствовать его развитию и популяризации.

ВВЕДЕНИЕ

В период независимости государства Узбекистан остро встали вопросы не только политического, экономического характера, но и определились проблемы культурной, духовно-просветительской направленности, органично вобравшие в себя проблемы искусства.

Воспитательная сила искусства — это уникальный инструмент формирования «национальной идеи, исходя из высших духовных и общечеловеческих ценностей». Именно они, как замечает И. Каримов, должны стать источником мудрости и силы в благородном деле воспитания молодого поколения в духе патриотизма, верности своей земле и отечеству¹.

Отражая эту объективную реальность в реформировании сферы художественного образования, в частности, и хореографического образования, выдвинулись стратегические задачи долгосрочного характера. К числу таких задач относится весь комплекс педагогических проблем, связанных с научным обеспечением не только традиционных дисциплин, но и инновационных интерактивных курсов, способствующих повышению качества подготовки современных специалистов.

Изменения, постоянно происходящие и накапливающиеся во внешней по отношению к системе хореографического образования среде, непрерывно выдвигают и периодически обостряют проблему адаптации специалистов-хореографов к динамическим требованиям современной культуры и практики.

Пока продолжается жизнь, образование и воспитание в соответствии с требованиями времени будут последовательно развиваться и обновляться благодаря качественно но-

¹ И.А. Каримов. «Идеология — это объединяющий флаг нации, общества, государства». Ташкент, «Узбекистан», 1998, стр. 14.

вому уровню подготовки квалифицированных, конкурентоспособных специалистов и будут способствовать преподаванию теории и методики современного танца, которые направлены на повышение уровня всего учебно-методического комплекса профессиональных дисциплин¹.

Динамика развития современной хореографии требует от будущего специалиста не только упора на историко-культурные и образовательные традиции, но и учета современных художественных достижений в области хореографии.

¹ И.А. Каримов. «Идеология — это объединяющий флаг нации, общества, государства». Ташкент, «Узбекистан», 1998, стр. 25.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретические вопросы хореографии в научной и педагогической литературе до сих пор еще представляют малоизученную область. Происходит это потому, что по давней традиции хореографическое искусство незаслуженно считается узким, сугубо специфическим, отделенным от широкого круга мировоззренческих проблем, стоящих перед нашей эстетической наукой. Между тем богатая и многообразная практика хореографического искусства, не выпадай она из сферы нашей эстетики, могла бы иметь для нее большее значение. Современное искусство связано с новаторскими поисками художественного освоения объективной реальности, его насущные проблемы входят в общее русло научной проблематики.

Являясь искусством подлинно космополитическим, танец переносится из страны в страну, постоянно обогащаясь и развиваясь. Лучшие образцы таких балетмейстеров, как Морис Бежар, Марта Грэхем, Дорис Хемфри, Джордж Баланчин продолжают восхищать зрителя, в некоторых случаях переживая своих гениальных создателей. Узбекское хореографическое искусство, обращаясь к вершинам хореографической мысли, отбирает для себя все непреходящее, способное к развитию, к совершенствованию художественных возможностей танцевального языка. Сегодня современное хореографическое искусство, как никогда, переживает период бурного роста, смело обновляет традиционную образную поэтику, расширяет эмоциональное содержание, органично способствует танцевально-пластическому выражению новаторских идей современности.

§ 1. Сущность и специфика хореографического искусства

Каждый вид искусства, постигая благодаря своей образной специфике те или иные сферы объективной реальности, уже в силу этого обстоятельства обладает своими, только ему присущими закономерностями. Прежде всего здесь надо отметить свое особое художественное восприятие мира, свойственное только данному искусству, объективно заложенное в системе его изобразительно-выразительных средств. То, что характерно для музыки, отлично от того, что постигается поэзией или живописью. Однако ограниченность в непосредственном отражении, свойственная каждому искусству, в действительности оборачивается его многозначностью, постижением сущности.

Мир хореографической образности диктует свои законы отображения действительности, основанные не на буквальном соответствии жизненного и художественного материала, а на степени верности метафорическому, поэтическому отражению жизни. Танец, в силу своих изобразительно-выразительных возможностей, более чем другой вид искусства чужд натуралистической подробности, житейской повседневности, обыденной достоверности. Вместе с тем балетмейстер-композитор не может творить вне связи с действительностью. Данная связь носит не буквальный, а опосредованный характер, она необходимо осуществляется с учетом общих эстетических законов и образности хореографического искусства. Язык танца — это прежде всего язык человеческих чувств, и если слово что-то обозначает, то танцевальное движение выражает, и выражает только тогда, когда, находясь в сплавe с другими движениями, служит выявлению всей образной структуры произведения.

Обобщенность и многозначность хореографической пластики требует применения особых законов отображения действительности, состоящих в поэтической условности хореографических образов. Секрет воздействия танца состоит в силе выражения человеческих дерзаний, в передаче чувств высокого накала, в оталечении от всего мелкого и случайного. Хореографические образы, как правило, несут в себе отображение этапных, ключевых моментов жизни, и

благодаря своей высокой опосредованности и взволнованной приподнятости они оказываются способными постигнуть ее сущность.

Хореографическое искусство синтетично, оно включает различные виды искусств: музыку, хореографию, драматургию, живопись. Каждый из них, преломляясь соответственно требованиям данного вида искусства, становится необходимым компонентом хореографического образного мышления. Но танец — искусство пластики, и именно ему принадлежит ведущая, основная роль в создании хореографического образа. Специфика хореографической образности состоит в танцевально-пластическом развитии, и мышление образами самих танцев является единственным способом раскрытия и воплощения характеров.

Содержательность хореографического образа тесно связана с содержанием всего драматургического замысла танца, который в процессе создания обогащается музыкальными, пластическими характеристиками и вместе с ними предстает в новом единстве музыки, пластики, драматургии. В том случае, если это единство не нарушает целостности пластического образа, а, напротив, создает необходимые предпосылки для его художественного восприятия, это — синтез, в котором ни одна сторона образной специфики не доминирует за счет другой.

Изобразительное и выразительное начала в хореографии не однозначны. Отмечая принципиальное различие, существующее между изобразительностью и выразительностью в способе организации и художественного воспроизведения объективной реальности в образе, надо отметить их диалектическое взаимодействие. Действительно, нельзя выразить какое-либо явление в искусстве, не изображая его, и нет ничего изображенного, что не обладало бы той или иной степенью выразительности. Литература, музыка, живопись, хореография наполняют художественные образы различной степенью зримой наглядности и конкретности, по-разному организуют жизненный материал, а сам принцип отбора материала, его необходимый эмоциональный аспект, зависят как от специфики каждого из искусств, так и от специфики их жанров. Балет, будучи оригинальным синтетическим жанром, включает в себя виды ис-

куств с превалированием изобразительного начала (живопись, скульптуру, пантомиму) и искусства выразительные (танец и музыку).

Степень взаимодействия изобразительных и выразительных начал в хореографии зависит от того, какая сторона пластической выразительности в системе изобразительно-выразительных средств (танцевальная или пантомимная) доминирует при создании конкретной хореографической образности.

Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения. В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности. Отбирая из неисчерпаемого источника, каким является народное танцевальное творчество, характерные выразительные движения, хореография по-новому пластически осмысливает их, поэтически обобщает, придает им необходимую многозначность и широту выражения. Выразительные движения легли в основу классического танца, отличительные черты которого призваны выражать страстный человеческий порыв, активную устремленность в неизведанное, возвышенность, одухотворенность. Такой танец оказался способным породить «душой исполненный полет», в котором на основе отточенной танцевальной техники воедино слиты воля, эмоция и страсть.

В хореографии, как и в любом искусстве, нет художественных приемов, постоянных на все времена. Художественный прием, естественно и органично вошедший в общую танцевальную палитру, служит раскрытию выразительной природы танцевальной образности. Современность хореографического искусства — это, прежде всего, современность его хореографического образного мышления, в котором изобразительность и выразительность всегда существуют в единстве.

Весьма неоднозначны значимость танца и пантомимы в создании хореографической образности. Если танец в своей сущности обобщен и многозначен, то пантомима слу-

жит как бы непосредственным эмоциональным откликом на практическое взаимодействие человека и окружающего мира. Танцу больше присуща выразительная способность передавать тончайшие состояния человеческого духа, пантомима всегда изобразительна. Пантомимное движение конкретно, сиюминутно, в нем объективно заложена характеристика лишь данного момента, запечатленного в своей неповторимости проявления. Танец абстрагирует, пантомима конкретизирует.

В соотношении изобразительно-выразительных начал в хореографической образности именно танец является первейшим носителем хореографической образности, тогда как пантомима — лишь верный помощник танца в создании развернутого пластического полотна.

Ретроспективный анализ диалектики выразительного и изобразительного, носящей плодотворный синтез этих аспектов, достиг хореографической образности к концу XIX века в творчестве М. Петипа и Л. Иванова. Здесь пальма первенства неизменно отдавалась выразительности, определяющей природу танцевального искусства, столь близкой самой природе музыки. Образность в балетах «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик», «Раймонда» находит свое воплощение в льющемся потоке танцевальных сцен, в сменяющих друг друга хореографических построениях, воздвигнутых с помощью безграничного доверия к глубине поэтического обобщения классического танца, способного быть незаменимым «инструментом» в руках умелого творца.

Далее новым реформатором балета, поборником изобразительного начала в хореографии стал М. Фокин. Именно он подарил миру классическое совершенство «Умиряющего лебедя» и «Шопенианы», органично продолжающих лучшие достижения русского балета в области симфонического танца. Стремясь приблизить к жизни искусство балета, Фокин заново распределил акценты выразительности, придав при этом большие вспомогательные полномочия изобразительному началу.

Жизнь привносит в танец новые хореографические измерения, новые пластические интонации, и каждый хореограф, если он хочет быть современным не только в смыс-

ле прочтения на сцене современной тематики, но и использования всех возможностей современного хореографического мышления, должен видеть и подмечать в самой действительности зарождение и развитие новых пластических «красок», пластических образных ресурсов.

В современный танец вкладывается эстетический идеал современности, танец наполняется стремительным, пульсирующим ритмом жизни, так как мерилом художественности для танца по-прежнему остается способность современно видеть мир и преобразовать его в пластике, близкой и понятной современному человеку. Процесс пополнения хореографической лексики происходит в танце за счет обогащения танца пластическими мотивами национальной характеристики, рационального использования пантомимических выразительных средств, элементов спорта, художественной гимнастики, акробатики, творческого выражения и использования обширного арсенала академического танца.

Танец — это образ в движении и музыке, который необходимо мастерски передать, донести до каждого зрителя, образ необыкновенно выразительный, но в то же время наделенный изобразительными правами балетной пластики. Изобразительность и выразительность в танце соревнуются друг с другом, никогда не утрачивая глубину мысли и не идя в разрез с поэтикой танца.

§ 2. Методологические подходы инновационной деятельности специалиста-хореографа

Развитие профессиональных интересов специалиста-хореографа обнаружило необходимость создания инновационных учебных курсов, учитывающих специфику социально-педагогической ситуации, профессиональной художественной позиции личности, соединение традиционной базовой подготовки и совмещение достижений хореографической реальности. Традиции и инновация в процессе профессиональной подготовки творчески взаимодействуют, поддерживая культурные, художественные и научные основы становления личности будущего хореографа.

•Инновация — это идеи, и процессы, и средства, и результаты, взятые в единстве качественного совершенствования

педагогической системы»¹. Следовательно, инновация — это комплексный процесс создания, распространения и использования нововведений в области научного осмысления и практического применения в хореографическом искусстве.

Думается, что преобразование мышления специалиста-хореографа и есть залог поступательного движения культуры в целом.

Построение инновационного типа обучения в условиях преподавания джазового танца позволило выделить следующие методологические основания: социокультурный, системный, социально-психологический, поведенческо-деятельностный, рефлексивно-творческий, мотивационно-управленческий, предметно-технологический подходы.

— Социокультурный аспект рассматривает педагогический инновационный опыт в качестве культурной ценности. Именно в исследованиях культурологов впервые в XIX веке появилось понятие «инновация», которое означало введение некоторых элементов одной культуры в другую.

Инновационный педагогический опыт обеспечивает удовлетворение потребностей и интересов специалистов-хореографов новыми выразительными средствами искусства танца, что ведет к определенным качественным изменениям системы хореографического образования и способов обеспечения ее эффективности. Происходит ревизия устаревших норм, подходов к обучению, а зачастую и их пересмотр. Открывается путь к альтернативным моделям профессиональной подготовки специалиста-хореографа, не ограниченным единственным и фиксированным направлением традиционного обучения, в котором акцентируется система ценностей классического и народного танца.

Природа инновационной деятельности создает возможность высвобождения в человеке творческого потенциала на пути экспериментального поиска и художественного прогресса. Освоение педагогами-инноваторами нестандартных способов организации педагогического процесса служит предпосылкой движения к перспективным целям обучения и воспитания.

¹ И.П. Подластый. «Педагогика». Новый курс. М.: Владос, 2000, стр. 181.

— Системный подход обеспечивает связь традиций и новаторства в художественной педагогике, помогает при рассмотрении разных сторон новшества выявить закономерности его специфического функционирования в условиях хореографического образовательного пространства с учетом обусловленности общими тенденциями развития инновационных процессов в обществе. В связи с этим исследования в общей инноватике (И.Н. Лапин, А.И. Пригожин, А.В. Сластенин, Л.С. Подымова и др.) дают осознание для художественной педагогики таких понятий, как жизненный цикл новшества и его стадии, структура, уровни и этапы инновационной деятельности.

— Социально-психологический подход, основательно разработанный Э. Роджерсом, был применен для анализа характера протекания инновационной педагогической деятельности на различных этапах процесса восприятия джазового танца как нового учебного предмета в системе профессионального хореографического образования. С позиций данного подхода выявлены возможные причины психологических барьеров по внедрению инноватике в хореографическую практику, а также сформулированы рекомендации для специалистов-хореографов по решению конфликтных ситуаций, возникающих в процессе общения субъектов инновационной деятельности. Таким образом, инновационная деятельность педагога джазового танца рассматривается как результат межличностного взаимодействия. В связи с этим педагог-хореограф должен обладать искусством общения, способностями к установлению оптимальных взаимоотношений со всеми участниками инновационного процесса.

— Поведенческо-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) подчеркивает единство процессов сознания и поведения субъекта инновационной деятельности. Чем выше уровень самосознания педагога-хореографа, тем ярче и смелее поступки профессионала.

— Рефлексивно-творческий подход (Я.А. Пономарев, М.В. Кларин и др.) в инновационном опыте педагога джазового танца органично связан с поведенческо-деятельностным подходом и предполагает осознание специалиста себя как художника, помогает определить собственный стиль,

способ хореографического мышления, особенности индивидуального творческого почерка, личностно-психологические качества, которые необходимы для успешного хореографического творчества.

— Мотивационно-управленческий подход в инновационной деятельности педагога-хореографа в условиях обучения джазовому танцу в вузе опирается на теорию мотивационного программно-целевого управления (И.К. Шалаев). Сущность его состоит в том, что структурирование системы целей обучения происходит в логике: хочу — могу — делаю — получаю, т.е. в основание дерева целей закладывается мотивационная готовность коллектива к инновационной деятельности. Данная технология помогает педагогу-предметнику выстроить программу действий по формированию профессиональной мотивации студентов-хореографов в условиях инновационного типа обучения.

— Предметно-технологический подход обеспечивает формирование методики обучения джазовому танцу с учетом принципа инновационности в художественной педагогике. Данный принцип позволяет реализовать не только накопленные, но, главным образом, формирующиеся в опыте теоретические и практические знания преподавателя. Более того, методика, основывающаяся на данном принципе, должна ориентироваться на готовность педагога-хореографа к быстро наступающим переменам в хореографическом искусстве, переоценке ценностей посредством способности специалиста к предвосхищению и участию в совместных действиях в новых профессиональных ситуациях. Подобный подход в обучении обязан решать вопросы стимулирования методического нарабатывающего опыта обновленного преподавания, активного отклика на возникающие в педагогическом процессе социальные проблемные ситуации. Таким образом, разработанные исследователями (Дж. Боткин, В.Я. Ляулис, Н.Р. Юсуфбекова и др.) главные черты инновационности как принципа педагогики в данном эксперименте проектируются в качестве альтернативных компонентов к традиционной системе обучения, которая лишь модернизирует и усовершенствует нормативные требования.

— В аспекте предметно-технологическом инновационная деятельность педагога-хореографа связана с разработ-

кой авторской программы по учебной дисциплине «Джазовый танец и методика его преподавания», т.к. в традиционной модели подготовки специалиста-хореографа курс джазового танца до сих пор не предусмотрен. Не было программ обучения джазовому танцу в вузе, практически не разработано содержание предмета, не определены оптимальные формы и методы, технологические подходы занятий учебной дисциплины.

Таким образом, выделенные методологические основания инновационной деятельности педагога-хореографа являются необходимыми теоретическими предпосылками формирования теории и методики обучения джазовому танцу в вузе.

II. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДЖАЗОВОГО ТАНЦА

§ 3. Основы джазового танца

В терминологии джазового танца используются французский и английский языки, так как многие движения экзерсиса перешли из классического танца, в некоторых случаях изменился характер и манера исполнения, но в целом базовые элементы остались неизменны.

Основы джазовой хореографии объединяются в три раздела, в которые входят позиции ног, позиции рук и танцевальные шаги.

Позиции ног

В джазовом танце существует пять выворотных и пять прямых позиций ног.

Выворотные позиции ног

В I позиции обе ступни соединены пятками и образуют одну прямую линию.

Во II позиции ступни также находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни. Существует также дополнительная II позиция, где расстояние между пятками равно двойной длине ступни.

В III позиции ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

В IV позиции ступни располагаются параллельно одна по отношению к другой на расстоянии, равном длине ступни. Существует также дополнительная IV позиция (диагональ), где ступни располагаются по диагонали по отношению друг к другу, и расстояние между ними равно ширине плеч.

В V позиции ступни соединены и полностью закрывают друг друга, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.

Во всех пяти позициях ноги выворотны. Ступни плотно и равномерно примыкают к полу без навала на большой палец или на мизинец.

Прямые позиции ног

В I позиции ступни и носки стоят прямо, параллельно друг другу, пятка одной ноги соприкасается с пяткой другой ноги, и носок одной ноги — с носком другой ноги.

Во II позиции ступни также находятся параллельно друг другу, но между ними выдерживается расстояние, равное длине стопы.

В III позиции ступни соприкасаются друг с другом. Пятка ставится параллельно носку.

В IV позиции ступни располагаются на одной линии, пятка одной ноги ставится параллельно носку другой ноги. Расстояние между ними равно длине ступни.

В V позиции ступни соприкасаются носок об пятку и находятся на одной прямой линии, так же как и в IV позиции.

Центр тяжести точно распределяется на обе ноги. Колени подтянуты, причем во второй и четвертой позиции они представляют собой прямую, а не вогнутую линию.

Сначала рекомендуется изучать первую и вторую позиции ног, стоя лицом к ставке, выдерживая каждую из них по восемь тактов, затем приступить к изучению остальных позиций. Во время изучения позиций рекомендуется добавлять *demi plie*.

Руки во время упражнения держатся свободно, на ширине плеч лежат на станке, прикасаясь к нему кистями, локти слегка опущены вниз. Корпус удерживается прямо, диафрагма и тазобедренная часть тела подтянуты, плечи свободны и опущены. Голова прямо, шея и мышцы лица не напряжены.

Позиция рук

В джазовом танце существуют три основные позиции рук и исходное положение. В дальнейшем появляются сочетания позиций рук.

Исходное положение рук: руки опущены вниз, ладони повернуты к ногам, локти в свободном положении (рис. 1).

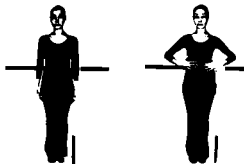


Рис. 2

В I позиции руки согнуты в локтях перед собой на уровне живота, кисти повернуты к себе. Пальцы рук раскрыты и выпрямлены не касаясь друг друга (рис. 2).

Во II позиции руки раскрыты в стороны, согнуты локтями вниз и немного прижаты к себе. Ладони раскрыты и развернуты в первую точку зала, пальцы растопырены (рис. 3).

В III позиции руки подняты вверх, локти выпрямлены и развернуты в стороны, ладони раскрыты в первую точку зала.

К изучению позиций рук следует приступить на середине зала, стоя в I полувыворотной позиции ног (рис. 4).

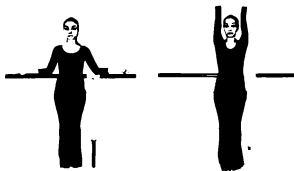


Рис. 3

Вначале рекомендуется определить точное исходное положение рук, затем приступить к изучению позиций по мере их возрастания. Усваивать позиции рук нужно путем их перевода из исходного положения в I позицию, затем во II, и в III позицию, после которой вытянутые руки спокойно отпускаются вниз через стороны с ладонями, развернутыми в первую точку зала.

Переводы рук рекомендуется выполнять медленно, на восемь тактов в 4/4. На два счета руки поднимаются из исходного положения в I позицию и задерживаются в ней до окончания такта. Затем руки открываются во II позицию и в III. Каждое перемещение рук из позиции в позицию происходит на четыре счета.

Когда данное упражнение будет усвоено на середине зала, его включают, но уже с движением головы, в качестве подготовки или как составную часть к какому-либо упражнению у станка.

В этом случае голова в исходном положении повернута от станка к правому плечу. Далее при переводе из исходного положения в I позицию она поворачивается и слегка склоняется к противоположному плечу, взгляд направлен на кисть. Когда рука переводится из I позиции во II, голова, поднимаясь, поворачивается в том же направлении, взгляд направлен в сторону руки. При возвращении руки из II позиции в исходное положение голова, поворачиваясь, слегка наклоняется вперед, (взгляд сопровождает кисть) и занимает исходное положение.

Все движения головы и рук в данном упражнении должны быть строго согласованы между собой и с четко и определенно направленным взглядом.

Когда это упражнение будет усвоено у станка, его можно переносить в экзерсис на середину зала.

§ 4. Танцевальные шаги

Каждый будущий танцовщик должен уметь передвигаться по сцене стройной, свободной поступью, а не на перенапряженных или расслабленных ногах. Конечно, сценические шаги и бег, в зависимости от замысла балетмейстера, могут обретать разнообразную эмоционально-психологическую окраску, различный стиль и характер.

Каждый шаг следует осуществлять при помощи свободного вытягивания подъема и пальцев, где это требуется, в момент перехода на отведенную вперед ногу. Причем переход этот надо делать последовательно, на всю ступню, мягко и эластично, без всякого нажима на нее. Колено ноги, делающей шаг, следует сгибать в меру и вытягивать одновременно с подъемом и пальцами столь же мягко, свободно и легко. В целом каждый шаг должен быть не слишком велик и не слишком мал (в зависимости от стиля и характера шага), но достаточно динамичен и устремлен, особенно во время бега. Все указанные темпы шагов и бега надо применять в соответствии с характером заданного упражнения.

Приступать к изучению танцевальных шагов нужно на середине зала. Во время исполнения шагов также работают голова, руки и корпус. Направление движения шагов может быть разнообразным. Некоторые шаги исполняются как вперед и назад, так и в разные стороны. Шаги рекомендуется исполнять в музыкальном размере 4/4.

Ball change

Исходное положение: I прямая позиция ног, руки находятся во II позиции, голова прямо (рис. 5). Исполняется на четыре счета. На раз и два из исходного положения делается шаг вперед на вытянутую правую ногу (рис. 6), левая нога подтягивается к правой ноге и ставится на полупальцы, оставаясь согнутой в колене. При этом руки во



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



8

время шага правой ногой находятся во II позиции, в момент, когда подтягивается левая нога к опорной, руки собираются в I позицию. Корпус при окончании шага нагибается вперед, опорное колено ноги сгибается (рис. 7). Голова во время шага находится прямо и склоняется вниз к колену. Затем на вторые два счета вытягиваемся в исходное положение, при этом левая нога остается на полупальцах. Следующий шаг начинается с левой ноги. Этот шаг выполняется по направлению вперед.

Исходное положение: I прямая позиция, руки в исходном положении (рис. 8). Шаг выполняется на два счета одной ногой, и два счета другой. одна нога переставляется перед другой. На счет раз шаг правой ногой на полупалец (рис. 9). Перенеся корпус на правую ногу, спускаемся с полупальцев в *demi plie* (рис. 10). По-



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

ногам. Кисти работают произвольно (выполняются щелчки или другие произвольные движения). Голова во время шага поворачивается по направлению движения.

Данный шаг может выполняться как вперед и назад, так и из стороны в сторону.

Исходное положение: I прямая позиция ног, руки в исходном положении (рис. 16), голова прямо. Шаг выполняется на 4/4 с двух ног.



Рис. 15



Рис. 16

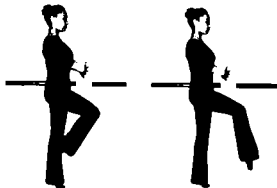


Рис. 18

На счет 1 приподняться на полупальцы, правая нога поднимается в положение *sur le cou-de-pied* (рис. 17), открывается вперед, не выпрямляя колено (рис. 18). На счет 2 переходим через полупальцы, спускаемся на правую ногу. Левая нога подставляется на полупалец, параллельно пятке правой ноги (рис. 19). Во время шага руки открываются во II позицию. Шаг нужно исполнять, имитируя маленький прыжок через небольшой барьер. Голова для развития большей танцевальности может наклоняться к плечу в сторону опорной ноги.



Рис. 19

Исходное положение: I прямая позиция ног. Руки открываются во II позицию, голова прямо. Шаг исполняется на 4/4 с двух ног.

Это движение имеет два варианта исполнения: просто шаг и шаг с точкой.

Первый вариант исполнения:

На счет 1 правая нога открывается вперед и ставится на полу-



Рис. 20

палец, колено согнуто (рис. 20). На счет 2, переходя на правую ногу, поднимается правое бедро, производя небольшой круг спереди, доводя круг до стороны. На счет 3 левая нога, проходя через I прямую позицию, с согнутым коленом, ведя по полу носком (рис. 21), открывается вперед, и шаг повторяется с левой ноги (рис. 22).

Во время работы ног можно добавить движение плечами. Если шаг начинается с правой ноги, правое плечо поднимается круговым движением вперед и опускается, доводя круг назад. Так же повторяется движение и с другой стороны.

Второй вариант исполнения шага:

На счет 1 шаг правой ногой вперед, на всю стопу, бедро правой ноги выпячивается в сторону. На счет 2 левая нога подставляется на полупалец к правой ноге. На счет 3 и 4 шаг повторяется с левой ноги.



Рис. 22

Этот шаг лучше исполнять с полусогнутыми коленями, шаг должен быть широким и стремительным.

Jazz drag

Исходное положение: I прямая позиция ног (рис. 23), руки открываются во II позицию, голова прямо. Шаг исполняется на 4/4 с двух ног.



Рис. 23



Рис.

Исходное положение: I прямая позиция ног. Руки открываются во II позицию, голова прямо. Шаг выполняется на 2.4 с двух ног.

Это движение выполняется очень быстро и скорее напоминает бег. Это упражнение можно выполнить по кругу или по диагонали.

На счет 1 — шаг вперед на *demi plie*. На счет 2 левая нога, отрываясь от пола, проводится вперед по воздуху, и шаг повторяется с левой ноги.



Рис. 25



Рис. 26

Это шаг с точкой, выполняется быстро, энергично. Исходное положение: I прямая позиция ног, руки находятся в исходном положении, голова находится прямо (рис. 26). Музыкальный размер — $4/4$, выполняется с двух ног.

На счет 1 — шаг правой ногой вперед (рис. 27). На счет 2 левая нога подставляется к правой на полупалец, и присесть в *demi plie* (рис. 28). Повторить шаг с левой ноги на остальные два счета. Движение шага по прямой.

Руки движутся произвольно вперед и назад, сгибаясь в локтях (можно с щелчками под музыкальный ритм) противоположно ногам. Голова поворачивается в сторону той ноги, которая приходит на полупалец, корпус противоположен ногам.

Это шаг с поворотом. Изучать его лучше, двигаясь по диагонали. Для исполнения шага в первоначальном варианте рекомендуется перед поворотом исполнить *preparation*.

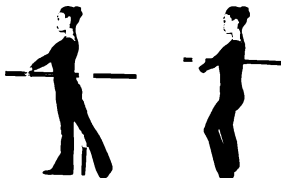


Рис. 28

сходное положение: I прямая позиция ног, руки находятся в исходном положении, голова прямо (рис. 29). Музыкальный размер 4/4.

Prerapasion: На счет 1 руки поднимаются в I позицию. На счет 2 открывается правая нога вперед, на левой ноге присесть в *demi plie*, руки открываются II позицию (рис. 30).

На счет 3 подняться на правую ногу, подставив левую ногу вперед в V выворотную позицию на высоких полунальцах, и присесть в *demi plie* (рис. 31). И на счет 4 сделать полный поворот. Колени остаются согнутыми. Руки во время поворота собираются в I позицию. Голова прямо. После исполнения первого шага повторяется с этой же ноги.



Рис.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

водя их из стороны в сторону или попеременно вперед и назад). Это движение можно исполнять во все стороны.

Исходное положение: I прямая позиция ног, голова прямо. На счет 1 шагнуть вперед правой ногой, на счет 2 подставляется нога рядом с правой в исходную позицию. Также можно шагнуть в сторону и назад.

Направление этого шага по диагонали. Исполняется так же, как и шаг step. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: I прямая позиция ног, голова прямо по направлению, корпус развернут в восьмую точку зала (рис. 32). На счет 1 шагнуть вперед правой ногой в восьмую точку зала (рис. 33), на счет 2 подставляется левая нога в I прямую позицию. На счет 3 присесть в *demi plié*, колени вместе (рис. 34), и на счет 4 развернуться на маленьких подушечках во вторую точку зала (рис. 35) круговым движением колен. Руки во время шага рекомендуется оставлять в исходном положении.



Рис. 34



Рис. 35



§ 5. Экзерсис у станка и на середине зала

В данном разделе излагаются упражнения, по большей части заимствованные из классического танца. Однако методика исполнения джазового танца характерно отличается от школы классического танца. К выворотным позициям ног добавляются прямые позиции. Несколько изменяется принцип работы корпуса, характерной чертой которого является использование тела для отбивания ритмов музыки, подобно музыкальному инструменту. Для следования ритму центр тяжести должен находиться ниже, поэтому в джазовом танце нет такой воздушности и удлиненных линий тела, как в классическом танце. Еще одним важным отличием является изоляция, когда одна часть тела (торс, таз, конечность...) движется независимо от остальных, следуя своему собственному ритму.

Все упражнения у станка распределяются по принципу «от простого — к более сложному». Поэтому в данном разделе сначала описывается построение упражнения, причем отдельно указывается положение и движение ног, затем рук, корпуса и головы. Далее по тому же принципу излагаются особенности исполнения и приемы изучения того же упражнения, включая первоначальные учебные примеры и сведения музыкально-ритмического порядка. Кроме того, в конце некоторых упражнений рассматриваются их разновидности, если они существуют. Такая форма изложения позволяет подробно изучить все детали упражнений.

Plie

Как элемент входит почти во все движения джазового танца. Оно вырабатывает гибкость и эластичность ног, плавный и мягкий прием связи, устойчивость, придает соответствующий пластический характер учебному упражнению или сценическому танцевальному действию.

Plie подразделяется на *demi plie* — полуприседание, и *grand plie* — полное приседание.

Demi plie заключается в том, что студент, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, начинает плавно сгибать колени и голенистопо с равномерным упором на обе ступни.

Таким путем достигается предельное сгибание коленного и голеностопного суставов без отделения пяток от пола. Выпрямление ног выполняется также плавно, до полного вытягивания колен.

Выполняется каждое *demi plie* либо в выворотных позициях, либо в прямых позициях, без завала на большой палец или мизинец, с плотно прижатыми пятками к полу. Колени, сгибаясь, раскрываются к носкам ступни. Тазобедренная часть тела подтянута, но не зажата. Все движения ног протекают свободно, эластично. Выпрямление из *demi plie* надо выполнять по тем же правилам, но в обратном порядке.

Руки, если это движение выполняется лицом к станку, свободно лежат на нем, прикасаясь кистями, за станок слегка опущены вниз. Если ученик выполняет *demi plie*, держа за станок одной рукой, другая его рука раскрыта во II позицию. Корпус удерживается прямо, подтянуто, плечи свободно раскрыты и опущены. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

Если *demi plie* делается лицом к станку, голова удерживается прямо. Когда оно выполняется боком к станку, голова повернута к свободной руке.

Изучать *demi plie* следует, стоя лицом к станку, исполняя его раздельно по четыре раза в I, II, V прямых и выворотных позициях. И позднее по IV прямой, выворотной позициям и по диагонали. Музыкальный размер 2/4 (плавно), один такт на сгибание ног, один такт на их выпрямление. Затем *demi plie* выполняется по два раза в каждой позиции с переходом при помощи *battement tendu*. Осуществляется этот переход одновременно с завершением каждого второго *demi plie* на каждом четвертом музыкальном такте. Первая четверть совпадает с выпрямлением ног и выполнением *battement tendu*, вторая четверть — с опусканием всей стопы на пол. Таким образом выполняется восемь *demi plie* и четыре перехода правой ногой. Но существует еще один вариант смены позиций. Если комбинация *demi plie* выполняется изначально по прямой позиции и сменяется на аналогичную выворотную, смену позиций производить нужно на пятках обеих ног, раскрывая носки в выворотную позицию. Если же вы хотите поме-

нять позицию в обратном порядке, т.е. из выворотной в прямую позицию, то смену нужно производить на носках, передвигая при этом пятки (например, из I выворотной во II прямую позицию).

В дальнейшем студент выполняет это упражнение, держась за станок одной рукой, с переходом с правой и левой ноги отдельно. Перед началом упражнения свободная рука и голова выполняют общепринятый preparation.

Preparation выполняется в I позиции, рука в исходном положении, проходя через I позицию, открывается во II. Несколько позднее во время каждого demi plie полезно переводить руку из II позиции через исходное положение в I и II позицию. При этом в самой глубокой точке demi plie кисть находится над коленом, чуть впереди него. С началом выпрямления ног рука переводится в исходное положение и, не останавливаясь в нем, продолжает в нем свой путь. Движение ее начинается одновременно с приседанием и заканчивается строго с выпрямлением ног.

Голова во время опускания руки в исходное положение следует за кистью и немного склоняется вперед; когда рука переводится через исходное положение в I позицию, голова слегка поворачивается к станку и чуть наклоняется к плечу; при раскрытии руки во II позицию голова возвращается в первоначальное положение. Взгляд во время всех переводов руки следует за кистью.

Когда demi plie хорошо изучено у станка, его осваивают на середине зала, сохраняя те же правила. Перед началом упражнения также выполняется preparation.

В дальнейшем demi plie как отдельное упражнение не исполняется, оно входит в различные движения как составной или дополнительный элемент.

Grand plie

Является развитием demi plie, оно выполняется тоже на двух ногах в какой-либо позиции, но с полным сгибанием колена и голеностопа.

Grand plie следует делать плавно и равномерно, по всем позициям, кроме II, надо приседать до предела вниз, как бы на низкие полупальцы, но не «садиться» на пятки, кото-

рые должны отделяться от пола минимально. По II выворотной позиции во время приседания пятки не отделяются от пола, а бедренные части ног образуют прямую горизонтальную линию. По II прямой позиции *grand plie* не рекомендуется исполнять.

Как и при выполнении *demi plie*, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без завала на большой палец или мизинец. Тазобедренная часть подтянута, не расслаблена. Руки, корпус и голова действуют так же, как это было описано в *demi plie*.

У станка и на середине зала это движение изучается по два раза в каждой позиции, по той же схеме, как и *demi plie*. Причем перевод рук входит в каждое *grand plie*.

Первоначально комбинацию рекомендуется выполнять на музыкальный размер в 4/4 плавного и медленного характера. На один такт делается приседание, на один такт — выпрямление ног. В дальнейшем музыкальный размер можно изменять.

Releve на полупальцы

Движение это заключается в приподнимании на высокие полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующем опускании с них на всю стопу.

Releve на полупальце отлично развивает опорную эластичность всей ноги, гибкость пальцев, упругость голеностопа, которому в дальнейшем придется выдерживать трудные технические темпы, как при выполнении элементарных движений, так и сложного вращения. *Releve* на полупальце так же, как и *demi plie*, является неотъемлемым элементом многих движений классического и джазового танцев.

Правильное выполнение *relevé* на полупальце придает всей фигуре пластическую приподнятость и легкость. В некоторых упражнениях *relevé* может соединяться с *demi plie*. Исполняется это движение по I, II и V позиции следующим образом.

Исходная позиция ног — I прямая, тело развернуто прямо в первую точку зала. Музыкальный размер — 4/4. Исполняется три *relevé* по I позиции и переход во II при-

емом *battement tendu* в сторону правой ногой с опусканием всей ступни на пол. Затем делаются три *releve* по II позиции и перевод правой ноги в V позицию. Наконец, еще три *releve* по V позиции с последующим отведением правой ноги в исходную позицию. Затем это движение исполняется по выворотным позициям и повторяется вся комбинация с левой ноги. Руки удерживаются во II позиции. Корпус и голова фиксируют прямое положение. Изучать данное упражнение рекомендуется лицом к станку. Затем перейти к изучению на середину зала.

Выполняя это движение, необходимо плавно и одновременно отделять обе пятки от пола, поднимаясь на высокие полупальцы, голеностоп удерживать упруго, не наваливаться на большие пальцы, сохранять выворотность и подтянутость обеих ног. Опускаться с полупальцев следует столь же плавно, эластично, одновременно касаясь пола обеими пятками, особенно когда *releve* делается по V выворотной позиции.

Руки удерживаются свободно во II позиции. Корпус все время подтянут, особенно во время поднимания на полупальцы. Плечи свободно опущены и раскрыты. Центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги. Голова удерживается свободно, взгляд направлен вперед.

Каждое *releve* исполняется на два музыкальных такта в 4/4: поднимание на полупальцы — 2/4, фиксация высоких полупальцев — 4/4, опускание с полупальцев — 2/4. Затем музыкальный темп можно увеличить.

В дальнейшем *releve* на полупальце как самостоятельное упражнение не выполняется, а подобно *demi plie* входит в различные движения.

Battement tendu

Данное движение заключается в скользящем отведении ноги из I прямой или V выворотной позиции ног в одно из трех возможных направлений: вперед, в сторону или назад и таком же возвращении отведенной ноги в исходную позицию.

Движение это следует производить строго по прямой линии, если исполняется из I прямой позиции идущей от

стопы опорной ноги в какую-либо сторону и обратно, и выворотню идущей от пятки опорной ноги к носку отведенной ноги, и обратно. Никакие отклонения от этих направлений недопустимы.

Можно с уверенностью сказать, что *battement tendu* является первичным элементом, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от колена до кончиков пальцев. А это очень важный момент, ибо он встречается буквально во всех движениях классического и джазового танцев.

При отведения ноги очень важно добиваться особенно отчетливой, интенсивной и взаимосвязанной работы подъема и пальцев с хорошо вытянутым коленом. Скольжение ноги при этом начинается всей ступней с постепенным отделением пятки от пола и выполняется легко, без упора на носок в конечной точке.

Возвращается нога в исходную позицию с вытянутым коленом и постепенно, с носка на всю ступню, легко скользая по полу. Никаких «перекосов» ступни, «скрученного» подъема и пальцев не должно быть. Для лучшего сохранения выворотности раскрывать ногу вперед (если выполняется выворотню) следует пяткой и закрывать носком. Если выполняется из прямой позиции, открывается носком и закрывается носком. Когда *battement tendu* выполняется назад, в выворотной позиции раскрывается нога носком, а закрывается пяткой. В прямой позиции нога открывается на полупалец и так же закрывается.

Если это движение выполняется с V выворотной позиции вперед или назад, необходимо, чтобы ступня при возвращении в исходное положение примыкала к ступне опорной ноги легко и сразу всей боковой частью. Когда это движение делается с V позиции в сторону, боковая часть ступни должна равномерно скользить по боковой части опорной ступни. Опорная нога во всех случаях вытянута в колене и сохраняет выворотность, прикасаясь к полу равномерно всей ступней, без завала на большой палец. Выполняя данное упражнение в прямой позиции, работающая нога открывается прямо во все три направления.

Руки при выполнении этого упражнения, как правило, сохраняют II позицию, выполненную перед началом дви-

жения. Корпус удерживается подтянуто, плечи свободно опущены и раскрыты. Центр тяжести тела все время находится на опорной ноге. Когда нога открыта вперед и назад, голова поворачивается в сторону, когда нога открывается в сторону, голова держится прямо. Взгляд при каждом повороте и наклоне головы уверенно устремлен в том же направлении.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция — I прямая, левая рука лежит на станке, правая — в исходном положении. Открывается *prerogation* во II позицию. Нога плавно, без толчков отводится вперед на целый музыкальный такт. Столько же выдерживается нога, отведенная на носок. На один такт раскрытая нога столь же плавно возвращается в I позицию и фиксируется в ней один такт. Все упражнение повторяется четыре раза в каждую сторону, с правой и левой ноги. В конце упражнения свободная рука опускается в подготовительное положение, одновременно и голова поворачивается в сторону. Делается это на два заключительных аккорда. Для исполнения этого движения с другой ноги поворачиваться надо в сторону станка, спокойно освободив все тело от занимаемого положения, что необходимо учитывать при изучении следующих движений.

Прямое и выворотное, ровное положение бедер, подтянутость опорной ноги и корпуса, точное положение плеч по отношению к опорной ступне должны строго соблюдаться, особенно при исполнении данного движения назад.

После того как движение будет изучено у станка, можно приступить к его изучению на середине зала.

В дальнейшем *battement tendu* исполняется тоже раздельно в каждом направлении, но уже не на четыре, а на два музыкальных такта: один такт отведения ноги, один такт закрывания ее в исходную позицию. Поэтому количество исполняемых *battement tendu* в каждом направлении определяется преподавателем. Затем этот *battement* исполняется на один музыкальный такт: 1/4 — отведение ноги и 1/4 — закрывание ее в исходную позицию. И, наконец, он делается на каждую четверть с затактным отведением ноги.

В дальнейшем *battement tendu* можно исполнять «крепостом», т.е. отводить ногу вперед, в сторону, назад и еще раз

в сторону. После этого «крест» снова начинают вперед или обратно, т.е. первый battement исполняют назад.

При выполнении battement tendu «крестом» следует варьировать количеством движений ноги в каждом направлении. Сначала можно один «крест» по четыре battement tendu, затем два «креста» по два battement tendu, и, наконец, четыре «креста» по одному battement tendu.

По V выворотной позиции этот «крест» делают со всеми возможными вариантами, чередуя направления и количества battement tendu в каждом из них. Но в данном случае исполнение будет усложняться переменной V позиции при возвращении ноги со стороны, т.е. спереди или сзади опорной ноги.

Battement tendu можно выполнять через I выворотную и прямую позиции без остановки в них. В таком случае нога из I или V позиции отводится вперед. Затем по прямой линии непрерывным и легким скользящим движением всей ступни переводится через I позицию назад и возвращается в исходную позицию. То же самое можно выполнять и в обратном направлении или, повторив два-три таких перевода, закрыть отведенную ногу в исходную позицию.

Battement tendu полезно исполнять поочередно обеими ногами. Обычно это делается по V выворотной позиции. Например, исполняются три battement tendu правой ногой вперед, три — левой назад, три — правой ногой в сторону и три — левой вперед.

Руки удерживаются во II позиции. Центр тяжести тела передается на опорную ногу перед отведением другой. Действия корпуса и головы выполняются согласно учебным правилам, которые излагались выше для каждого направления в отдельности.

Данный прием студент может изучать, когда battement tendu делается в завершенном темпе. Осваивая этот прием, можно варьировать направления, число движений каждой ногой и его темп. Пользоваться этим приемом надо в меру, не в ущерб другим формам battement tendu.

Существует особый прием выполнения battement tendu — «с нажимом». Выполняется он в выворотных позициях только по II позиции с последующим опусканием всей сто-

пы на пол, ее вытягиванием и возвращением в исходную позицию. В прямых позициях — только в I позиции вперед или назад. Движение стопы необходимо осуществлять эластично и четко, не отделяя носка от пола. Руки удерживаются во II позиции, корпус прямой. Центр тяжести тела остается на опорной ноге в случае, если упражнение делается с выворотной позиции. Если упражнение выполняется по прямой позиции, центр тяжести тела находится между ног во время нажима и переходом его на опорную ногу с последующим вытягиванием стопы рабочей ноги. Голова, если выполняется по II выворотной позиции, держится прямо; если выполняется по I прямой, повернута в сторону.

Сначала *battement tendu* с «нажимом» изучается лицом к станку, затем движение выполняется по той же схеме, боком к станку, с держанием за него одной рукой. Музыкальный размер рекомендуется 2/4, по 1/4 на отведение ноги, на опускание стопы, на вытягивание подъема и на закрывание ноги в исходную позицию. Затем можно увеличить музыкальный темп упражнения.

Все правила выполнения самого *battement tendu* сохраняются здесь полностью.

Battement tendu выполняется и в сочетании с *demi plie*. В этом упражнении оба элемента сливаются в единое целое, что достигается в момент возвращения раскрытой ноги в исходную I или V позицию.

Demi plie при этом начинается несколько позже и окончательно углубляется, когда обе ступни соединились в исходной позиции. Последующее отведение ноги осуществляется по тому же принципу: выпрямление из *demi plie* начинается несколько раньше, а заканчивается по мере отведения ноги в заданном направлении. Это основная форма исполнения данного упражнения, которая как прием используется во множестве самых различных движений джазового танца.

Для достижения такой слитности необходимо раздельно и медленно осваивать данный прием. Лучше приступить к его изучению с I выворотной позиции лицом к станку по четыре раза в стороны правой и левой ногой. Музыкальный размер — 2/4 (медленно): на 1/4 — нога отво-

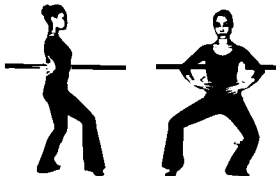
дится в сторону, на 1/4 — закрывается в первую позицию, на 1/4 — *demi plie*, на 1/4 — выпрямление из него. Нога в этом упражнении отводится и закрывается в исходную позицию с вытянутым коленом, но слитно с *demi plie*, без малейшей задержки или поспешности.

Затем это упражнение осваивается боком к станку по I прямой позиции и I, а затем и V выворотным позициям. Рука удерживается во II позиции, корпус прямо, голова поворачивается по правилам «креста».

Исполнять упражнения надо эластично, стремясь к наибольшей слитности обоих элементов.

Battement tendu demi plie можно исполнять с переходом во II и IV выворотную позицию. Например, когда нога открыта в сторону, исполняется «нажим», при этом корпус располагается пропорционально опорной и рабочей ногам, и выполняется *plie*. Затем вытягиваемся и закрываем ногу в исходную позицию. Таким образом можно произвести смену ног с правой на левую. Когда открываем правую ногу, садимся в *demi plie*, поднимаясь, переводим корпус на правую ногу, вытягивая подъем левой ноги, затем закрыв в позицию. Таким же образом данный переход можно произвести из V исходной выворотной позиции через IV позицию. Нога открывается вперед, опускается выворотню в IV позицию, корпус располагается пропорционально опорной и рабочей ногам, садимся в *demi plie* и переводим корпус на впереди стоящую ногу, вытягивая носок левой ноги сзади и закрывая в позицию. Это упражнение можно выполнять в обратном порядке.

Battement tendu demi plie releve можно исполнять в I прямой и I и V выворотных позициях, во всех направлениях. Приступить к изучению рекомендуется лицом к станку по I выворотной позиции. Из исходного положения открываемся нога в сторону, опускается на полупалец, опорная нога садится в *demi plie*, при этом рабочая нога сгибается в колене, толкая подъем в сторону от себя. Затем, вытягиваясь в опорной ноге, рабочая нога вытягивается в подъеме и колене и возвращается в исходную позицию. *Releve* следует исполнять на высокие полупальцы, без упора на большой палец (рис. 36).



Музыкальный размер — 2/4:
 сторону, на 1/4 садится в demi
 и на 1/4 закрывается.

Руки во время данного упражнения можно собирать в I позицию во время demi plié и отводить во II позицию, вытягиваясь и собирая рабочую ногу в исходную позицию.

Когда данное упражнение хорошо освоено студентами, можно перейти к изучению его в прямой позиции по всем направлениям и к его освоению на середине зала.

Battement tendu jete

Данный battement отличается от обычной его формы тем, что нога в нем четко отбрасывается на высоту 25^а и в том же темпе возвращается в исходную позицию.

Отбрасывается нога легким скользящим движением, возвращать ногу надо без задержки и энергично прикасаясь к полу крепко вытянутыми пальцами, не ослабляя в этот момент подъема, но и не задерживая дальнейшего скольжение ступни в исходную позицию. Отбрасывание и закрывание ноги должно протекать слитно и энергично. Опорная нога подтянута в колене и бедре. Обе ноги сохраняют выворотность и точность позиции.

Рука обычно удерживается во II позиции. Корпус прямой и подтянутый. Центр тяжести тела находится на опор-

ной ноге. Голова повернута к раскрытой руке, если *battement* выполняется вперед или назад. Когда нога отбрасывается в сторону, голова удерживается прямо.

Изучается это движение вначале лицом к станку. Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция — I прямая. На затакт садимся в *plié* на левую ногу, правая нога приходит в положение *cou-de-pied*. На 1/4 нога отбрасывается в сторону, на 1/4 возвращается в исходную первую позицию, центр тяжести переходит на правую ногу, садимся в *plié* на правую ногу, левая нога приходит в положение *cou-de-pied*. Все упражнение выполняется с левой ноги.

Затем *battement tendu jete* изучается в положении боком к станку по той же схеме, сначала в сторону, потом вперед и назад. Это упражнение можно исполнять «крестом». В дальнейшем музыкальный темп увеличивается и *battement tendu jete* выполняется на 1/4 такта. Добавляются полупальцы, изменяются позиции рук. Когда *battement* выполняется вперед и назад, руки находятся во II позиции. Когда выполняется в сторону, противоположная ноге рука поднимается в III позицию, а другая рука переходит в исходное положение. Движение выполняется одновременно обеими ногами. После того как движение изучено у станка, можно приступить к его изучению на середине зала (рис. 37-39).

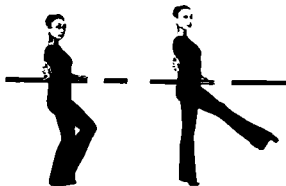
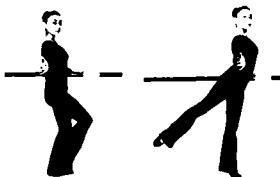


Рис. 37. *Battement tendu jete* вперед.



38. Batttement tendu jete u crotopov.



Рука, как правило, фиксирует II позицию. Корпус и голова удерживаются прямо. В тех случаях, когда свободная нога фиксирует IV позицию спереди или сзади, голова поворачивается к руке, раскрытой во II позицию, легко и равномерно скользит носком по полу, точно проходя через точку IV и II позиции. При движении через I позицию она свободно, также легко и выворотню, скользит всей ступней по полу, не отделяя пятки, не подгибая пальцев, не заходя за опорную ногу. Это движение также можно исполнять и по I прямой позиции, используя те же правила движения ног.

В этом упражнении студент впервые усваивает круговое движение тазобедренного сустава, которое способствует еще большему развитию и укреплению этого сустава, чему следует уделять особое внимание. Опорная нога сохраняет должную выворотность (если упражнение исполняется в выворотной позиции), колено и тазобедренная часть тела подтянуты. Центр тяжести неизменно находится на опорной ноге.

Руки, корпус и голова удерживаются точно и свободно.

Вначале *rond de jambe par terre* изучают лицом к станку с остановками и только на половину круга: свободная нога из I позиции плавно выдвигается вперед, затем столь же плавно проводится *en dehors* по дугообразной линии в сторону и возвращается в исходную I позицию. Таким же путем это движение изучается в обратном направлении.

Музыкальный размер — $4/4$ (плавно); на $2/4$ — нога выдвигается вперед, на $2/4$ переводится в сторону, на $2/4$ возвращается в I позицию, на $2/4$ — остановка. В обратном направлении это движение выполняется в том же ритмическом рисунке.

Затем *rond* изучается полностью, но с остановками при прохождении ноги через IV, II, IV и I позиции. На каждое отдельное движение ноги и на каждую остановку отводится по $2/4$.

Далее можно это упражнение осваивать, держась за станок одной рукой.

Впоследствии его изучают без остановок — слитно, на оди́н такт в $4/4$, $2/4$, $1/4$ и $1/8$. Но как бы ни убыстрялось это движение, недопустимо нарушать его рисунок, т.е. отведение носка по IV и II позиции.

Перед выполнением *rond de jambe par terre en dehors* делается подготовительное движение, которое состоит из двух частей. В первой его части делается *demi plie* по I позиции. Затем свободная нога скользящим движением выдвигается вперед в IV позицию, опорная нога остается на *demi plie*.

Во второй части свободная нога переводится во II позицию, опорная нога одновременно выпрямляется.

Рука на первом движении из исходного положения поднимается в I позицию, на втором открывается во II позицию. Корпус удерживается прямо и точно на опорной ноге.

Голова при первом движении слегка наклоняется в сторону опорной ноги. При втором — выравнивается и поворачивается за рукой, открывающейся во II позицию.

При исполнении *rond de jambe par terre en dedans* подготовительные движения делаются в обратном направлении.

На середине зала подготовительное движение выполняется так же, как у станка, и разучивается на один музыкальный такт в 4/4.

Rond de jambe par terre выполняется и в сочетании с *demi plie*, которое начинается в I исходной позиции, затем при переводе свободной ноги удерживается в IV, II и снова в IV. Выпрямление из *demi plie* происходит, когда нога закрывается с IV позиции в I.

Рука одновременно с отведением ноги в четвертую позицию поднимается из исходного положения в I позицию и вместе с переводом ноги раскрывается во II. Корпус удерживается прямо и точно на опорной ноге. Голова в момент поднимания руки в I позицию слегка склоняется к станку. При переводе руки во II позицию голова выравнивается и поворачивается в ту же сторону.

При опускании руки в исходное положение голова сохраняет это положение. Называется такое движение *rond de jambe soutenu* и выполняется обычно на 1/4 такта.

Переводить свободную ногу надо равномерно, легко, не вытягиваясь на опорной ноге преждевременно. Недопустимо нарушать правила выворотности (если движение выполняется в выворотной позиции), *demi plie*, слитности и легкости движения.

Данный *rond de jambe*, как правило, чередуют с обычной его формой без *demi plie* на третьем или четвертом движении. Изучать его следует плавно, по составным частям, переводя свободную ногу на два такта в $1/4$, но лишь когда будет хорошо усвоен *battement tendu soutenu*.

Demi plie выполняется затактно, на $2/4$ — нога выводится вперед, на $2/4$ — в сторону, на $2/4$ — назад, на $1/4$ — делается выпрямление из *demi plie* и на $1/4$ нога закрывается вновь на *demi plie*, если движение повторяется еще раз. Всего можно выполнить четыре таких *gonds*, два *en dehors* и два *en dedans*. Далее переводить ногу можно быстрее — на один такт в $4/4$, но столь же плавно и совершенно без задержек, затем на $2/4$ и, наконец, на $1/4$ такта.

Когда оба вида *rond de jambe par terre* будут усвоены в законченной форме, их можно выполнять на музыкальный размер $3/4$ (вальс), по одному такту на каждое движение.

Battement fondu

Battement fondu принадлежит к группе плавных и сложных движений, развивающих силу и эластичность ног. Начинается он с обычной подготовки на II прямую позицию носком в пол. Далее исполняется *demi plie* на опорной ноге и одновременно подведение свободной на *cou de pied*, затем выпрямление из *demi plie* и одновременное раскрытие этой же ноги в заданном направлении носком в пол на 45° или 90° . Раскрытая нога, как правило, фиксируется, все остальное исполняется слитно. Когда данный *battement* делается носком в пол или на 45° , раскрытая и опорная нога начинают и оканчивают свое движение одновременно, т.е. конечная точка *demi plie* и прикладывание ноги на *cou de pied* совпадают во времени, так же как и выпрямление опорного колена и раскрывающейся ноги.

Когда этот *battement* исполняется на 90° , раскрытая нога опускается несколько раньше, чем сгибается опорная, т.е. снижается до 45° , дальше все происходит, как обычно. Раскрывание ноги на 90° тоже происходит несколько иначе.

Выпрямление опорной ноги и поднятие рабочей ноги носком до колена опорной ноги начинается одновременно; затем опорная нога полностью вытягивается в колене,

а свободная нога одновременно раскрывается на 90° приемом *developpe*. Все это следует выполнять плавно, эластично, с ровными бедрами и по всем правилам *demi plie*.

Рука может удерживаться во II позиции или опускаться в исходное положение при приседании, затем вместе с раскрытием ноги она будет подниматься через I позицию во II.

Корпус удерживается прямо, подтянуто, с ровными плечами и точно на опорной ноге. Голова повернута к раскрытой руке, если нога отводится вперед или назад; остается прямо, если движение выполняется в сторону, или во время каждого приседания слегка поворачивается лицом к станку, независимо от того, двигается рука или остается во II позиции. Во время выпрямления опорной и раскрытия свободной ноги голова поворачивается в исходное положение или остается прямо, если движение выполняется в сторону.

Может быть и такой вариант движения головы. Во время каждого приседания она, как в *battement tendu demi plie*, при раскрытой руке во II позицию слегка склоняется вперед или назад, если нога принимает положение *sur le cou de pied*.

Battement fondu начинают изучать лицом к станку с отведением ноги в сторону, усваивая отдельно положение *sur le cou de pied* и *demi plie*.

Sur le cou de pied в данном движении несколько изменяется и в учебной практике называется «условно». Выполняется оно следующим образом. Во время *demi plie* свободная нога, хорошо вытянутая в подъеме и пальцах, легко прикасается большим пальцем к опорной ноге, над внутренней лодыжкой. Это упражнение начинают изучать в положении лицом к станку с отведением ноги вперед и назад. Далее *battement fondu* осваивают слитно, т.е. сгибание и выпрямление обоих колен производят одновременно. Делается это тоже лицом к станку, по той же схеме, но уже на два музыкальных такта в 2/4; один такт — выполняется непрерывное сгибание ног, и один такт — такое же их выпрямление.

Затем *battement fondu* исполняют, держась за станок одной рукой, в каждом направлении отдельно, впоследствии

«крестом» по два раза. Позднее *battement fondu* можно изучать с различными осложнениями — на 45° , далее на 45° на полупальце и, наконец, в таком же порядке на 90° . Полезно выполнять его на полупальцах с подменной опорной ноги.

Как у станка, так и на середине зала возможны различные соединения *battement fondu* с другими движениями, что вносит в учебное задание ритмическое и техническое разнообразие. Например, можно вводить *pas tombe*.

Pas tombe

Выполняется этот шаг с падения в *demi plie* на раскрытую ногу во II или IV позиции (можно исполнять как по выворотным позициям, так и по прямым).

Отводить ногу можно различными приемами: *battement tendu*, *battement fondu*, *battement developpe* и т.д. Но финал *pas tombe* всегда один — падение на раскрытую ногу в *demi plie* с одновременным оставлением свободной ноги носком на полу, подниманием ее на 45° или 90° или быстрым подтягиванием в положении *sur le cou de pied*.

Положения рук, корпуса и головы в начале и в конце этого движения могут быть самыми разнообразными, в зависимости от построения исполняемой позы.

Выполняя *pas tombe*, не следует опускать раскрытую ногу раньше времени, сокращая тем самым линию продвижения и ее устремленность. Сокращенное продвижение придает переходу вялость и незаконченность так же, как чрезмерное продвижение нарушает его легкость и соразмерность. Завершающее *demi plie* выполняется легко и мягко с кончика пальцев на всю ступню. Освободившаяся нога поднимается одновременно с выполнением *demi plie*.

Корпус своевременно передается на ногу, переходящую в *demi plie*, оставаясь при этом подтянутым и стройным. Руки и голова, строго выдерживая все положения, действуют четко и связано с переходом на другую ногу.

Падение в *demi plie* должно быть хорошо отработано и прочувствовано учениками, может быть медленным или ускоренным, но всегда соответствовать музыкальному темпу. Изучать *pas tombe* рекомендуется у станка, в сочетании с *battement fondu*.

Rond de jambe en l'air

Название этого упражнения, как и название одноименного движения на полу, условно: нога в воздухе описывает не целый круг, а эллипс.

Из исходного положения нога поднимается в сторону на 45°. Сначала свободная нога, сгибаясь в колене, описывает дугобразную линию назад и подводится к опорной ноге в положении «у икры». Далее, без всякой задержки вытягиваясь в колене, она возвращается в исходное положение, описывая дугобразную линию вперед *en dehors* или в обратном направлении *en dedans*.

Рука фиксирует II позицию. Корпус и голова удерживаются прямо.

Колено свободной ноги должно все время сохранять неподвижность, не отклоняться от линии плеча, не опускаться и не подниматься. Стопа свободной ноги подводится к опорной точно на уровне икры, не прикасаясь к ней. Когда нога разгибается, колено вытягивается до конца вне зависимости от темпа, в котором делается упражнение. Сгибать и выпрямлять ногу надо сильно, эластично, сохраняя очертание эллипса, что отлично развивает легкость и четкость вращательного движения коленного сустава.

Опорная нога сохраняет выворотность и подтянутость. Тазобедренная часть тела удерживается ровно и собранно. Рука, корпус и голова свободно и точно сохраняют свое обычное положение.

Изучается *rond de jambe en l'air* сначала лицом к станку, без вращательного движения ноги, с остановками, в согнутом и вытянутом ее положении. Музыкальный размер — 2/4 или 4/4; на каждое сгибание, разгибание и остановку отводится по 2/4.

После этого вводятся вращательные движения ноги *en dehors* и *en dedans*. Темп остается тот же. Затем упражнение выполняется уже без остановок. В дальнейшем темп исполнения ускоряется, чередуясь от 1/4 до 1/8 такта.

В период изучения *rond de jambe en l'air* выполняется стоя на всей ступне, затем на полупальцах, в сочетании с *releve* на полупальце и с *demi plie*. Например, выполняют два *rond de jambe en l'air en dehors*, стоя на полупальцах

по 1/4 такта, затем еще три таких же ronds по 1/8 такта. Последний rond делается с demi plie в момент выпрямления свободной ноги и последующим releve на полупальце. Если rond делается en dehors, голова на demi plie поворачивается к руке, раскрытой во II позицию, и чуть склоняется вперед. Одновременно с выпрямлением из demi plie голова вновь поворачивается прямо. Если rond исполняется en dedans, голова на demi plie делает такой же поворот, но чуть отклоняется назад, как бы по ходу движения ноги, и т.д.

Когда движение освоено лицом к станку, его изучают, держась за станок одной рукой. В этом случае делается подготовка: рука из подготовительного положения поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется в сторону станка, впереди стоящая нога в V позиции скользящим движением и в темпе отводится в сторону на 45°, рука одновременно раскрывается во II позицию, голова выравнивается и поворачивается в ту же сторону. Опорная нога остается на всей ступне или поднимается на полупальцы, в зависимости от того, как будет исполняться данный rond. Голова с началом движений поворачивается прямо.

Далее можно выполнять rond de jambe en l'air на высоте 90°. В этом случае пальцы согнувшейся ноги должны подходить опорной ногой к уровню колена. Все правила выполнения данного rond на 90° те же, что и на 45°. Делается это движение в медленном темпе и как самостоятельное упражнение не практикуется, а обычно сочетается с battement developpe в сторону как дополнение и не более двух — четырех раз в каждом направлении. Rond на 90° выполняется на полупальцах и с demi plie, как и одноименный его вид на 45°.

Battement retire

Это движение является комбинацией из двух других движений grand plie и passe. В джазовом танце исполняется только по I прямой позиции. Данное движение заключается в глубоком plie, затем быстром подъеме с двух на одну ногу в положение passe. В заключение движения привести ногу в исходную позицию.

Это движение взято из классического танца, но, в отличие от большинства других упражнений, которые по сути не слишком видоизменились, *retire* получило совершенно новую манеру исполнения.

Движение имеет свой ритмический рисунок, характерный для джазового танца, и нужно производить его вначале спокойно и плавно, затем прибавить динамики.

Это движение изучают сначала отдельно, затем при дальнейшем его использовании его соединяют либо с *battement fondu*, либо с *rond de jambe l'air*.

Исполнять это движение следует следующим образом. Музыкальный размер — 4/4. Исходная позиция ног — I прямая, руки открыты во II позицию. Голова и корпус держатся прямо. На первые 1/4 такта присесть в маленькое *plie*, при этом колени должны быть вместе, и они должны производить мелкий круг *en dehors*. На следующие 1/4 такта углубить *plie* и оторвать немного от пола пятки, при этом продолжая мелкие вращения коленями. На третьи 1/4 сесть в *grand plie* прямо, произведя при этом третий заключительный круг коленями. И на 1/4 — резко подняться. Левая нога остается в исходном положении, а правая поднимается по опорной ноге в высокое *passee* над коленом. При этом колено рабочей ноги разворачивается к себе завернуто. Затем на новый счет плавно спускается нога в исходное положение, и, сливаясь с возвращением правой ноги в исходное положение, продолжается упражнение с левой ноги (рис. 40).



Рис. 40. Battement

Приступать к изучению следует у станка, держась обеими руками. Это направление позволяет лучше усвоить движение ног. Затем, когда движение освоено в положении лицом к станку, его можно изучать в той же последовательности и так же размеренно, держась одной рукой, боком к станку. Можно добавить музыкального темпа, и позже исполнять его на 2/4.

ADAGIO

Battement releve lent

Данное движение является производным от *battement tendu*, но нога здесь продолжает свое движение на 90°, развивая тем самым величину и точность шага. Исполняется оно приемом плавного поднимания вытянутой ноги на 90° вперед, в сторону и назад. Положение это фиксируется, и нога столь же плавно опускается в исходную I прямую или V выворотную позицию.

Отводя ногу, следует хорошо вытянуть колено, подъем и пальцы. При этом ногу на носке нельзя задерживать, ее движение должно быть непрерывным. Фиксируется нога на 90°, не ослабляя ее натянутость, опускаться в исходную позицию плавно, не задерживаясь на носке. Опорная нога тоже вытянута.

Особое внимание уделяется правильному положению бедер. При отведении ноги вперед или назад бедра не следует поворачивать в том же направлении, а при отведении в сторону — перекашивать в том же направлении. Центр тяжести тела должен всегда точно находиться на опорной ноге.

Корпус при отведении ноги вперед и в сторону остается прямым, подтянутым, при отведении назад немного подается вперед. Когда нога возвращается в исходную позицию, он вновь принимает прямое положение. Плечи все время удерживаются свободно, ровно, не поднимаются и не поворачиваются в сторону раскрытой ноги.

Рука предварительно открывается из исходного положения через I позицию во II или вместе с отведением ноги выполняет тот же перевод. Голова одновременно с движением руки в I позиции слегка склоняется в сторону стан-

ка, взгляд направлен на кисть. Когда правая нога отводится вперед, голова одновременно с переводом руки во II позицию поворачивается направо и слегка склоняется назад. Когда эта же нога поднимается назад, голова поворачивается тоже направо и очень незначительно склоняется вперед. При выполнении *battement releve lent* в сторону голова удерживается прямо.

Данное движение выполняется в сочетании с *demi plie* и *releve* на полупальце. Например, момент поднимания ноги с носка можно соединять с *demi plie* или *releve* на полупальце так же, как и раскрытой ноге можно перейти с полупальцев на *demi plie* или, наоборот, с *demi plie* подняться на полупальцы (рис. 41).

Закрывание ноги тоже можно соединить с *demi plie*: 1) во время опускания ноги на носок, 2) в момент закрывания ноги с носка в исходную позицию. Этот переход можно заменить *releve* на полупальцах.

Есть еще несколько вариантов исполнения данного упражнения.

Открытие ноги из исходной I прямой позиции, подъем ноги на 90°, затем сократить подъем, вывернуть ногу и вернуть ее в обратное положение. Можно также добавить *plie* в опорную и рабочую ногу в тот момент, когда нога находится в воздухе.

Пользоваться перечисленными приемами можно в самой различной последовательности, но не увлекаясь их количеством и сложностью за счет плавности движения и четкой фиксации раскрытой ноги на 90°, не говоря уже о правильности положения рук, корпуса и головы.



Рис. 41. Battement

Изучается он сначала в сторону лицом к станку на два музыкальных такта в 4/4 в выворотной позиции. На 1/4 — отвести ногу на носок, на 1/4 — приподнять ногу на 45°, на 1/4 — повесить ногу на 90°, на 1/4 — фиксировать поднятую ногу, на 1/4 — понизить ногу на 45°, на 1/4 — опустить ногу носком в пол, на 1/4 — закрыть ногу в исходную позицию, на 1/4 — выдерживается пауза.

Некоторое время рекомендуется фиксировать каждую составную часть движения, затем выполнять все слитно, тщательно соблюдая непрерывность поднимания и опускания свободной ноги.

Затем можно приступить к изучению *battement releve lent* вперед, держась за станок одной рукой, и уже выполнять его слитно. Рука перед упражнением поднимается из исходного положения через I позицию во II. Голова повернута к раскрытой руке. После этого изучается отведение ноги назад, но еще и лицом к станку и тоже слитно. Когда все будет хорошо усвоено, данное движение выполняют в сторону и назад, держась за станок одной рукой, затем на середине зала.

Battement releve lent можно выполнять и на один музыкальный такт в 4/4, т.е. на 2/4 — поднимать ногу на 90°, на 1/4 — фиксировать ее, на 1/4 — возвращать в исходную позицию.

Battement developpe

Battement developpe — движение трудное, но отлично отрабатывающее шаг на 90°, поэтому особенно важно, чтобы выполнение его было легким, свободным и в то же время четким, энергичным.

Battement developpe можно разделить на четыре составные части: сгибание ноги из исходной позиции (можно выполнять как по прямой I позиции, так и по V выворотной позиции) через *sur le cou de pied* в положении «у колена»; дальнейшее раскрытие ноги на 90° вперед, в сторону или назад, фиксирование раскрытого положения ноги и опускание ее в исходную позицию.

При сгибании ноги *sur le cou de pied* подъем и пальцы предельно вытянуты. Ступня, подведенная к колену опорной ноги, легко скользит по ее голени спереди или сзади,

когда упражнение выполняется из выворотной позиции, и с боку ноги, если упражнение выполняется с прямой позиции. Удерживать положение «у колена» необходимо с силой. Раскрывать ногу прямо или выворотно, повышая бедро до уровня, который фиксируется во время выпрямления колена. Опускать бедро в этот момент недопустимо.

Закрывается нога в исходную позицию плавно и легко, через носок.

Если *battement developpe* выполняется вперед и в сторону, корпус удерживается прямо, если назад — слегка подается вперед.

Рука во время сгибания ноги поднимается из исходного положения в I позицию, при выпрямлении ноги переводится во II.

Голова во время перевода руки в I позицию обращена к кисти. Когда *battement developpe* делается вперед правой ногой, голова одновременно с переводом руки во II позицию поворачивается направо и слегка отклоняется назад. Когда *battement developpe* делается той же ногой назад, голова поворачивается тоже направо и слегка склоняется вперед. При выполнении *battement developpe* в сторону голова сохраняет прямое положение.

Battement developpe выполняется с различными осложнениями. При сгибании свободной ноги или ее выпрямлении можно выполнять *releve* на полупальце. Во время раскрытия ноги — *demi plie* с последующим *releve*. При выполнении *releve* и *demi plie* с уже раскрытой ногой последняя должна чуть приподняться. Это придает всему движению большую легкость и четкость. Завершать *battement developpe* можно в исходную позицию с *releve* на полупальце или на *demi plie*.

Выполняют *battement developpe* также при помощи *razve*. В этом случае раскрытая нога сгибается в положение «у колена» со стороны впадины коленного сустава, не прикасаясь к нему носком. Из такого положения нога раскрывается в заданном направлении по правилам, изложенным выше.

Положение *razve* тоже можно выполнять на полупальцах. Дальнейший этап в изучении *battement developpe* — выполнение его как у станка, так и на середине зала.

Изучается *battement developpe* лицом к станку. Вначале отдельно осваивается положение «у колена» с возвра-

щением ноги тем же путем в исходную позицию, затем в сторону, не превышая примерно 70° отведения ноги от вертикальной оси тела.

Далее осваивают *battement developpe* вперед, стоя боком к станку. Свободная рука предварительно из подготовительного положения через I позицию переводится во II. Голова повернута к раскрытой руке. После этого можно приступить к освоению *battement developpe* назад.

Когда этот период изучения будет закончен, можно переходить к раскрытию ноги на 90°, сопровождая его небольшим поднятием бедра.

В целом *battement developpe* следует изучать в медленном темпе, размер которого 4/4. На 1/4 — из исходной позиции в положение *sur le cou de pied*, 1/4 — положение «у колена», 2/4 — выпрямление ноги, 2/4 — пауза, 1/4 — опустить ногу на носок и 1/4 — закрыть ее в исходную позицию.

В дальнейшем темп выполнения *battement developpe* можно изменить, исполнять его на один музыкальный такт в 4/4.

Flick rick

Это разновидность *battement developpe* и исполняется по тем же правилам. К этому упражнению добавляется *flick* (мазок носком по полу). Это упражнение можно исполнять только вперед, если исходная позиция I прямая, и только в сторону при выворотной V позиции. В данном случае нога может закрываться как вперед, так и назад, меняя положение *sur le cou de pied* спереди или сзади (рис. 42).



Рис. 42. *Flick rick* в сторону.

Flick rick — данное движение обычно не выполняется, а присоединяется как связующее звено к *battement tendu*, *battement fondu*, *rond de jambe en l'air*.

Начинается flick rick с открытого положения ноги вперед (если выполняется по прямой позиции) и в сторону (если выполняется в выворотной позиции). Открывается нога на 45°, затем быстро опускается и скользит полупальцами через исходную позицию с легким сгибанием колена. Далее нога проходит положение *sur le cou de pied*, открывается в сторону или вперед на исходную высоту 45°.

Это основная форма flick rick. По заданию она может начинаться с 90° и заканчиваться приемом *develope* (рис. 43).

Руки на этом движении могут удерживаться во II позиции, опускаться в исходное положение и открываться обратно, проходя I позицию, во время *develope*. Корпус и голова удерживаются прямо.

В целом flick rick выполняется в едином темпе с четким и легким движением свободной ноги.

Следует избегать расслабленного скольжения ступней, которая должна быть собрана, но и не слишком напряжена, чрезмерно глубокого забрасывания раскрытой ноги за опорную.

Grand rond de jambe en l'air

В этом движении свободная нога описывает по горизонтали большую дугобразную линию в воздухе. Отсюда возникло название «*grand rond de jambe en l'air*», т.е. «большой круг ногой в воздухе».



Рис. 43. Flick rick в сторону.

Форма этого движения такова: из исходной позиции (I прямая или V выворотная) выполняется *battement developpe* вперед на 90°, затем раскрытая нога переводится через II позицию назад в IV и опускается в исходное положение или при помощи *rasse* «у колена» продолжает это же движение еще раз сначала и т.д. Такое направление движения ноги в воздухе называется *en dehors* (наружу). Когда поднятая назад на 90° нога движется в обратном направлении — *en dedans*.

Рука в этом упражнении обычно удерживается во II позиции. Корпус в этом упражнении удерживается прямо, но при переводе ноги со II позиции назад одновременно слегка подается вперед и, наоборот, выравнивается, если раскрытая назад нога переводится во II позицию. Голова поворачивается к раскрытой руке, когда нога переводится вперед или назад. Если нога раскрывается в сторону, голова удерживается прямо.

Все упражнения, описанные в разделе *Adagio*, могут исполняться попеременно или раздельно, в зависимости от комбинации, заданной преподавателем. Комплекс этих упражнений имеет общее название *Adagio* (медленно). Упражнения этого раздела предназначены для укрепления мышц ног, эластичности и развития шага.

БОЛЬШИЕ БРОСКИ

Grand battement jete

Данное движение схоже с *battement releve lent*, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг, который затем используется в больших верчениях и сложных прыжках. При выполнении *grand battement jete* нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°. Возвращается нога сдержаннее, легко касаясь носком пола, и обычным приемом *battement tendu* закрывается в исходную позицию. Весь бросок ноги следует выполнять энергично, слитно, с вытянутым или согнутым коленом, с вытянутым

подъемом и пальцами или сокращенным подъемом. Исполнять движение нужно точно по прямой линии вперед, в сторону или назад. Опорная нога должна быть хорошо вытянута в колене. Исключается завал на большой палец и смещение ступни со своего места, особенно при выполнении этого *battement* назад.

Положение бедер и центр тяжести тела здесь сохраняются полностью, как в *battement releve lent*. Руки обычно фиксируют II позицию. Корпус при отбрасывании ноги назад одновременно незначительно подается вперед, при отбрасывании ноги вперед и в сторону удерживается прямо. Плечи удерживаются свободно и ровно. Голова при броске вперед и назад повернута к раскрытой руке во II позицию, при броске в сторону удерживается прямо.

В целом это движение должно выполняться отчетливо и энергично, без каких бы то ни было рефлекторных движений головы, корпуса и рук, вызываемых усилением броска. Необходимо стремиться к развитию шага студента, однако не в ущерб правильности и свободе выполнения самого движения.

Изучается *grand battement jete* сначала с I выворотной позиции в сторону лицом к станку, затем вперед, держась за станок одной рукой, и, наконец, назад, тоже лицом к станку. Музыкальный размер — 2/4: на 1/4 — бросок ноги, на 1/4 — опускание ноги носком в пол, 1/4 — закрывание ее в исходную позицию, 1/4 — пауза.

Затем это упражнение выполняется слитно, без задержки на носке, но с остановкой в исходной позиции, теперь можно перейти к изучению в I прямой позиции и V выворотной позиции в один такт. Наконец, все выполняется без остановки затактым броском ноги. В дальнейшем этот *battement* следует выполнять «крестом», с подменной опорной ноги по той же схеме, что и *battement tendu*. Также можно исполнять с оконцовкой в *demi plie* после закрытия ноги в исходную позицию, и переходом через II и IV позиции в *demi plie*, по точкам (исполняется только на середине зала).

При изучении этих видов *grand battement jete* «крестом» свободная рука удерживается во II позиции. Когда точность движения и свободный темп броска будут отработаны, можно приступить к выполнению сначала у станка, затем на середине зала.

Grand battement jete saute

Данный вид упражнения является усложненным производным от *grand battement jete* и производится в прыжке. Исполняется только на середине зала. Исходная позиция ног — V выворотная. Корпус прямо, руки открыты во II позицию, голова прямо. Сначала делается *demi plie*. Бросается *grand battement jete saute* вперед правой ногой и производится небольшой прыжок на левой ноге, приводится в исходную позицию левая нога, открывается в сторону через положение *sur le cou de pied* с подскоком на правой ноге, ставится во II выворотную позицию в глубокое *grand plie*. Производится переход на левую ногу, правая нога подтягивается приемом *battement tendu* назад, так же повторяется это движение с левой ноги (рис. 44). Это упражнение делается также в сторону и назад.

Когда это упражнение исполняется в сторону, позиция рук изменяется. Если исполняется с правой ноги, то правая рука поднимается в III позицию, левая рука опускается в исходную позицию. В тот момент, когда нога опускается в исходную позицию, нога закрывается назад в V позицию. После *grand plie* нога подтягивается вперед. Когда движение производится с левой ноги в сторону, рабочая нога закрывается вперед, а после *grand plie* подтягивается назад. Таким образом образуется внутренний круг между броском с правой ноги и броском с левой ноги. Голова при этом упражнении поворачивается от рабочей ноги, и во

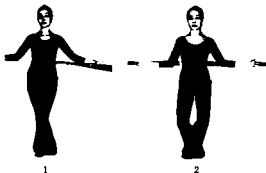




Рис. 44. Grand battement jete saute enl'air.

время grand plie удерживается прямо. Корпус во время броска наклоняется от ноги в сторону.

Когда это упражнение выполняется назад, нога бросается назад в «кольцо» (согнутая коленом), закрывается в V позицию назад, левая нога переходит во II позицию, производится grand plie, и правая нога закрывается вперед. Так же движение повторяется с левой ноги. Руки поднимаются во время броска через I позицию со II в III и на grand plie открываются во II позицию. Голова удерживается прямо, корпус не кривится, слегка округляясь по направлению к рабочей ноге, голова немного наклоняется назад.

Это упражнение выполняется «крестом» попеременно каждой ногой. Музыкальный размер — $2/4$, на $1/4$ — бросок вперед, на $1/4$ — подскок на правой ноге и раскрытие во II позицию, на $1/4$ — бросок левой ногой и $1/4$ — подскок на левой ноге и раскрытие во II позицию.

Упражнение выполняется четко, энергично, быстро. Существуют также дополнительные варианты исполнения этого упражнения. Его можно исполнять не в прыжке, а на высоких полупальцах, используя тот же прием перебора ног. Еще один вариант исполнения — это открытие ноги через battement developpe.

Это упражнение отлично развивает шаг, способствует выворотности, растягивает ахиллово сухожилие и укрепляет мышцы ног.

Grand battement jete диагональ

Это упражнение выполняется по диагонали от угла шестой точки зала к углу второй точки зала с правой ноги. И аналогично так же с четвертой в восьмую точку зала с левой ноги. Этот вид *grand battement jete* выполняется с поворотом в *demi plie*. Исходная позиция — I прямая. Исполняются два шага с правой ноги, на третий шаг правая нога поднимается через *battement developpe* вперед, при этом корпус наклоняется назад, руки вытягиваются ладонями друг к другу вперед перед собой, а опорная левая нога садится в *demi plie*. Затем правая нога опускается в IV прямую позицию на носок, и с нее начинается шаг с поворотом корпуса, меняется направление корпуса лицом в шестую точку зала, и правая нога открывается в *battement developpe* назад, опорная левая нога садится в *demi plie*, корпус наклоняется вперед, тем самым образуя прямую линию ноги, корпуса. Руки открываются в III позицию ладонями, повернутыми друг к другу. Очень важно во время открытия ноги назад показать прямую линию всего тела, ног и рук. Когда нога открывается вперед, прямую линию образуют только открытая нога, корпус и голова.

Во время первоначального изучения данного вида упражнения рекомендуется его закрепить, не поднимая ноги в *battement developpe*, открывая его простым приемом *battement tendu*. Но при этом работа корпуса, рук и головы должна быть полноценной и точной направлению линии ноги, тела, головы и рук.

Исполняется это упражнение на 4/4. На 1/4 — первоначальные шаги, на 1/4 — открытие ноги вперед, на 1/4 — полуповорот и на 1/4 — открытие ноги назад с последующим переходом к повторению движения.

Рекомендуется это движение выполнять без остановки, проходя полную диагональ, а затем повторять его с левой ноги (рис. 45).

Hitch kick

Это движение является еще одной разновидностью *grand battement jete*. Исполняется по тем же принципам, и только в выворотной V позиции вперед, в сторону и назад.

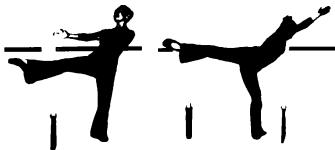


Рис. 45. Grand battement jete диагональ.

Исходная позиция — V выворотная. Правая рука открыта во II позицию, левая лежит на станке. Голова в зависимости от направления броска поворачивается в сторону открытой руки или удерживается прямо (если hitch kick выполняется вперед и назад, то голова повернута в сторону, если hitch kick выполняется в сторону, то голова удерживается прямо).

Из исходной позиции резким движением правая нога приходит в положение *sur le cou de pied*, и из этого положения нога бросается *grand battement jete* вперед. Бросок происходит за счет вытянутого носка свободной ноги. Нога, поднимаясь до уровня 45° , постепенно вытягивается и далее поднимается прямой и вытянутой в колене и подъеме до 90° . После броска свободная нога закрывается в исходную позицию приемом *battement tendu*. Так же это движение повторяется в сторону и назад.

Очень важно при исполнении этого движения в момент положения ноги в *sur le cou de pied* отводить колено рабочей ноги в сторону, независимо от направления броска точно и выворотню занимать положение *sur le cou de pied* спереди и сзади. Бросок должен быть выворотным в стопе и бедре. Бедра во время броска держатся ровно.

Корпус удерживается прямо, когда нога открывается вперед и в сторону. Когда начинаются броски назад, корпус немного подается вперед.

Музыкальный размер — $2/4$. На первые $1/4$ свободная нога из исходной позиции приходит в положение *sur le cou de pied*. На $1/4$ происходит бросок на 90° , затем нога закрывается в исходную позицию.

Fan kick (grand battement jete)

Данное движение является как бы собирательной и завершающей формой всех предыдущих *rond de jambe* с добавлением элемента *grand battement jete*. Оно отлично развивает свободу и легкость вращательного движения бедра. Это движение в джазовом танце претерпело большие изменения, так как изменен в принципе способ его исполнения. Благодаря этим изменениям данное упражнение получило собственное название «fan kick» (дословный перевод «пиннок», «удар»), и исполнять его можно как на 90°, так и просто ведя ногу по полу. Его можно сочетать с *rond de jambe par terre* (если исполнять его носком по полу или в воздухе на 45°) и *grand battement jete*.

Начинается *fan kick* с I прямой позиции, откуда нога, сгибаясь в колене, выбрасывается вперед на 90°, вытягиваясь в колене, и продолжает полукруг на II позицию, не теряя высоты в 90°. Затем нога, завершая круг, опускается назад в IV позицию и, наконец, через носок возвращается в исходную позицию. Это упражнение выполняется только вперед.

Рука сохраняет II позицию, корпус и голова удерживаются прямо, когда нога открывается вперед, и проходит в сторону. Но когда нога начинает движение назад, корпус немного подается вперед. Выполняется это движение слитно, сильным броском вперед, широким кругом вокруг себя. Свободная нога, проходя через I позицию, легко касается носком пола; отделяясь от него, она по-прежнему остается предельно вытянутой в колене. Однако когда свободная нога проходит I позицию, в колене она сгибается, помогая себе таким образом вытолкнуться вперед.

Следя за исполнением, нужно проявлять большую требовательность, когда нога движется через II позицию назад в IV. Опорная нога подтянута, бедра держатся ровно. Рука удерживается во II позиции точно и свободно. Корпус хорошо подтянут, строен и тоже свободен от сильного и широкого движения ноги.

Центр тяжести тела фиксируется на опорной ноге. Голова вместе с корпусом строго сохраняет отвесное положение. Взгляд направлен прямо перед собой.

Изучать fan kick надо медленно, с остановками, на четыре музыкальных такта в 2/4. Первая остановка — на 1/4 при поднимании ноги на 90°, вторая — на 1/4 при открытии ноги во II позиции, третья остановка — на 1/4 при приведении ноги назад в IV позицию, и на последний счет 1/4 — опускание ноги и проведение ее в I позицию. Таким образом, движение свободной ноги происходит на первую четверть каждого такта. Делается это для того, чтобы хорошо усвоить очертание круга и все детали самого движения, так как оно усваивается трудно и постепенно. В дальнейшем все упражнение выполняется слитно, на два такта, затем на один такт и, наконец, приобретает свой обычный темп в 1/4 такта.

Jazz split

Это движение можно назвать соединением четырех отдельных упражнений в одно отдельное. Это grand plie, battement tendu, port de bras и grand battement jete. Все эти упражнения были описаны выше, и это упражнение является комбинированным движением, получившим отдельное название jazz split.

Исходная позиция — V выворотная. Голова повернута в сторону. Правая рука открыта в сторону, левая лежит на станке.

Сначала исполняется быстрое grand plie, затем, вытягиваясь, правая нога открывается вперед приемом battement tendu. В тот момент, когда нога открыта в IV позицию, корпус прогибается назад. Затем нога проводится через I выворотную позицию, приемом passe par terre резко бросается назад grand battement jete, и после броска тем же способом возвращается вперед, и далее закрывается в исходную V выворотную позицию.

Очень важно, чтобы это упражнение исполнялось слитно, позиции ног были абсолютно выворотны. В момент броска назад корпус должен наклониться вперед. Голова на протяжении всего упражнения должна быть повернута в сторону. Открытая рука неизменно сохраняет II позицию.

Музыкальный размер — 2/4, занимает упражнение в целом два такта. На 1/4 ноги садятся в grand plie, на

1/4 ноги вытягиваются из *grand plie* и открывается правой ногой *battement tendu* вперед, корпус прогибается назад. На следующие 1/4 корпус возвращается в исходное положение, свободная нога через *pas de terre* открывается *grand battement jete* назад. И на последние 1/4 нога возвращается вперед и закрывается в исходную позицию.

Это упражнение влияет на силу мышц и развитие координации.

Port de bras

Port de bras является составной и неотъемлемой частью всех движений как классического, так и джазового и современного танца. Многообразие видов их безгранично. Во всех *port de bras* движения головы, рук и корпуса должны быть плавными и слитными, но отчетливыми, без нарочитости и каких-либо эффектных подчеркиваний.

Исполнять *port de bras* нужно точно, но предельно просто и естественно. В будущем это позволит свободно и творчески создавать танцевальный образ, а не механически повторять заученные жесты.

Первая форма port de bras:

Вторая прямая позиция ног, руки в исходном положении, голова прямо, корпус выпрямлен и подтянут (рис. 46). В данном виде *port de bras* рекомендуется использовать классические позиции рук. Небольшой взмах перед собой —

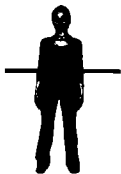


Рис. 46

и открываем руки через II позицию рук (рис. 47) в III (рис. 48). Затем спускаем руки перед собой, проходя I позицию. После прохода через исходную позицию замахиваем руки за себя (назад), происходит прогиб вперед (рис. 49), возвращаем их во II позицию, и выполняется прогиб назад на *demi plie* (рис. 50). Затем руки возвращаются в исходное положение.

В данном виде *port de bras* добавляется работа корпуса и ног. Музыкальный размер данного упражне-

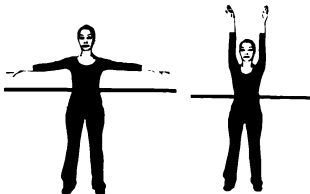
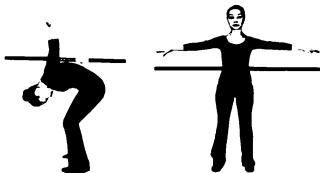


Рис.



49

Рис. 50

ния 4/4 (спокойно). Занимает это упражнение два музыкальных такта. На 1/4 — добавляется demi plie во время подъема рук во II позицию. Затем подъем из demi plie во время подъема рук из II в III позицию. На 1/4 — руки спускаются вниз, ноги садятся в demi plie, корпус и голова опускается вниз вместе с головой вслед за руками. На 1/4 — возвращаются корпус и руки в третью позицию, ноги выпрямляются. На 1/4 — прогиб назад на demi plie (рис. 51), затем руки возвращаются в исходное положение.



Рис. 51



Рис. 52

На второй музыкальный такт ноги остаются в исходном положении, корпус и голова также неизменно найдутся прямо и подтянуто. На 1/4 руки открываются во II позицию (рис. 52), затем дальше без остановки правая рука следует в III позицию, левая рука возвращается в исходную и без остановки следует в I позицию. При этом положении рук на следующие 1/4 ноги садятся в *demi plie*, корпус наклоняется левым плечом в сторону, голова остается прямо (рис. 53). На 1/4 корпус выпрямляется, ноги вытягиваются из *demi plie*, руки возвращаются во II позицию, и на следующие 1/4 — тот же самый наклон в правую сторону, т.е. левая рука поднимается в III позицию, правая, проходя исходное положение,



поднимается в I позицию. Ноги садятся в *demi plie*, корпус прогибается вправо. И на заключительный аккорд руки и корпус возвращаются в исходное положение.

После того как эта форма *port de bras* была изучена, можно приступить к ее более сложной форме, т.е. добавить работу ног. В данном варианте проходящее положение рук и корпуса остаются неизменными, добавляются только шаги вперед, назад и в каждую сторону.

На первый взмах руками производится шаг вперед правой ногой, и левая нога подтягивается во II прямую позицию. Далее следует *demi plie* с прогибом корпуса, и в момент возвращения рук в исходное положение производится шаг назад в обратную исходную позицию.

Когда выполняется вторая часть *port de bras* в сторону, шаг производится в сторону прогиба корпуса. В данном случае шаги производятся только в момент прогиба корпуса в сторону. В момент возвращения рук в исходную позицию ноги остаются на месте.

В начале изучения данного вида *port de bras* рекомендуется исполнять его в очень медленном темпе и разбить на четыре такта. Т.е. на 2/4 добавляется *demi plie* во время подъема рук во II позицию, затем подъем из *demi plie* во время подъема рук из II в III позицию. На 2/4 руки спускаются вниз, ноги садятся в *demi plie*, корпус опускается вниз вместе с головой вслед за руками. На 2/4 возвращаются корпус и руки в III позицию, ноги выпрямляются. На 2/4 руки возвращаются в исходное положение.

На второй музыкальный такт ноги остаются в исходном положении, корпус и голова также неизменно находятся прямо и подтянуто. На 2/4 руки открываются во II позицию, затем дальше без остановки правая рука следует в III позицию, левая рука возвращается в исходную и без остановки следует в I позицию. При этом положении рук на следующие 2/4 ноги садятся в *demi plie*, корпус наклоняется левым плечом в сторону, голова остается прямо. На 2/4 корпус выпрямляется, ноги вытягиваются, из *demi plie* руки возвращаются во II позицию, и на следующие 2/4 — тот же самый наклон в правую сторону, т.е. левая рука поднимается в III позицию, правая, проходя исходное положение, поднимается в I позицию. Ноги садятся в *demi plie*, корпус прогибается вправо. И на заключительный аккорд руки и корпус возвращаются в исходное положение.

Вторая форма port de bras:

Перед началом данного упражнения выполняется подготовка. Исходная позиция ног — V выворотная, правая впереди, корпус направлен в восьмую точку зала (*ерауле-*

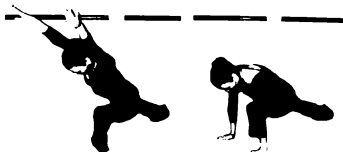


Рис. 54

ment croise). Исполняется *demi plie*, правая нога скользящим движением вытягивается вперед в восьмую точку зала; далее осуществляется переход на эту ногу в классическую позу *croise* назад.

Руки во время выведения ноги вперед поднимаются из исходного положения в I позицию. Когда делается переход на отведенную ногу, руки поднимаются в III позицию (рис. 54). Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в I позицию поворачивается лицом к кистям, при переходе на отведенную ногу поворачивается к правому плечу.

С этой позы начинается эта форма *port de bras*. Выполняется глубокое *demi plie* на правой ноге, левая одновременно с вытянутым коленом, подъемом и пальцами скользящим движением носка по полу отводится назад, как можно дальше от опорной ноги (рис. 55). Затем обеими руками упираемся в пол (рис. 56), далее правая рука через сторону поднимается вверх в III позицию, корпус следует за рукой, и выводится одна прямая от правой руки, проходя через корпус к левой руке,



голова поворачивается к кисти правой руки (рис. 57). Затем корпус и правая рука опускаются вниз и делается переход на вытянутую левую ногу. Руки собираются в I позицию, затем открываются во II позицию и вместе с ногой закрываются в исходную позицию. Таким же образом данный вид *port de bras* повторяется с левой ноги.

Изучается эта форма *port de bras* медленно, сначала на восемь тактов $3/4$, затем на четыре такта. На два вступительных такта делается подготовка, на первые два такта музыкальной фразы — наклон корпуса вперед. Затем на четыре такта — подъем руки во время растяжки и возвращение ее обратно, затем на два такта — выпрямление корпуса и возвращение в исходное положение.



Рис. 57

§ 6. Упражнения на середине зала

В данном разделе упражнения выполняются исключительно на середине зала и разделяются на три раздела. Это *falls* (падения), *rolls* (повороты), *undulations* (волны). Их чаще используют не как отдельное упражнение, а как танцевальные элементы, которые можно добавлять в комбинации упражнений или в этюды, танцы. Эти движения развивают пластику, координацию и способствуют развитию танцевальности. Они более четко характеризуют джазовый танец как отдельный вид хореографии, так как в классическом танце в такой интерпретации этих движений просто нет. Также в этом разделе существуют движения, которые являются сочетанием двух или трех движений, которые принято называть движениями классической школы. Но благодаря новому прочтению этих движений они обрели абсолютно новый характер и манеру исполнения.

FALLS (ПАДЕНИЯ)

Hip fall

Это движение является соединением нескольких упражнений и поэтому имеет две формы исполнения. Его можно использовать как связку между движениями на ногах и движениями, исполняемыми на полу.

Исполняется оно в первом виде приемом *pas chassé* и спуском на колено одной ноги, и во втором — приемом *battement retiré*, и затем также спуском на одно колено.

Pas chassé: Это движение может начинаться с различных прыжков, заканчивающихся на одну ногу. Исходная позиция ног — V выворотная или I прямая, положение корпуса прямо. Вначале делается выпад вперед на *plié*, затем — последующий взлет с продвижением, во время которого нога, находящаяся сзади, подтягивается к толчковой ноге и соединяется с ней отвесно в V или прямой позиции. Далее делается выход из прыжка в IV позицию, и прыжок можно повторить.

Положение корпуса во время этого упражнения прямое, руки можно держать в исходной позиции, во II позиции или произвольно. Голова направлена вперед по ходу движения. Если же *hip fall* исполняется приемом *battement retiré*, то голову можно повернуть в сторону согласно желанию преподавателя.

Это движение можно исполнять на любой музыкальный размер, так как исполняется оно только на 1/4 такта и повторения не требует.

Knee fall

Это движение похоже по исполнению на *hip fall*, единственным отличием его является то, что оно исполняется после поворотов или прыжков, и спуск на колено производится более энергично. Спускаться на колено можно, полностью опустив бедро на нижнюю часть ноги, или же оставаться на поднятом бедре.

В целом исполнение этого упражнения нельзя описать однозначно, так как приемы могут быть различными. Спуск

может происходить на опорную ногу либо на открытую. И он должен напоминать скорее падение на колено. Корпус и голова не фиксированы.

Это движение можно исполнять на любой музыкальный размер, так как исполняется оно только на 1/4 такта и повторения не требует.

Knee slide

Это движение несколько отличается от предыдущих движений. Оно исполняется в более спокойном темпе, и исполняют его после бега, поворотов или прыжков.

Так как это движение является заканчивающей точкой какого-либо движения, производится спокойное plie на опорную ногу, открытая нога подтягивается спокойно на колено к опорной ноге. Спуск на колено проводим полностью, бедром сев на нижнюю часть ноги. При этом корпус группируется к колену опорной ноги, голова следует за корпусом. Руки в данном движении могут быть в исходном положении.

Музыкальный размер данного движения — 2/4. На первую 1/4 происходит plie на опорную ногу, и на 1/4 — подтягивание открытой ноги на колено и сгибание корпуса к колену опорной ноги.

Shoulder fall

Это движение полностью отличается от предыдущих движений этого раздела, так как здесь спуск происходит не на колено, а на весь корпус. Исходная позиция — I прямая. Падение происходит через прыжок на правую ногу. Левая нога из исходной позиции приходит в положение *sur le cou de pied* (рис. 58). После приземления нога из положения *sur le cou de pied* спускается на колено.



Рис. 58



Рис. 59

но (рис. 59), затем корпус спускается на левое бедро (рис. 60), открывается левая рука в сторону, и корпус полностью опускается на пол, в сторону открытой руки, касаясь пола внутренней частью руки. Левая нога остается в согнутом положении, правая слегка выпрямлена (рис. 61).

Корпус в исходной позиции подтянут, голова повернута прямо. Руки находятся в исходном положении. Во время прыжка руки поднимаются в III позицию. Во время спуска на колено правая рука отпускается произвольно в исходную позицию, левая открывается в сторону.

Вначале это движение выполняется на $4/4$, затем можно увеличить темп до $2/4$ и после исполнять его на $1\frac{1}{4}$ такта. На первые $1/4$ — прыжок, на $1/4$ — спуск на колено, на $1/4$ — спуск на бедро и на $1/4$ — лечь на пол.



Рис. 60



ROLLS (ПОВОРОТЫ)

Упражнения для головы, плеч и бедер

Headroll

Это упражнение предназначено для развития мышц шеи. Исходная позиция ног — II прямая, руки находятся в исходном положении, корпус и голова — прямо.

Упражнение можно разделить на четыре части. Первая часть — это наклон головы вперед, затем, проходя исходное

положение, запрокидывать голову назад. Очень важно при этом упражнении не делать резких наклонов и запрокидываний головы. Упражнение нужно исполнять спокойно, под ровный счет. Музыкальный размер, подходящий к этому упражнению, — $2/4$. На $1/4$ — наклон вперед, на $1/4$ — запрокинуть голову назад и повторить упражнение еще раз. Рекомендуется повторять его по восемь раз.

Вторая часть упражнения — это наклоны головы в сторону, вправо и влево. Исполняя это упражнение, важно наклонять голову точно в сторону, как бы тянуться ухом к плечу, при этом плечи должны оставаться неподвижными. Музыкальный размер — $2/4$. На $1/4$ — наклон вправо, на $1/4$ — наклон влево. Повторить упражнение нужно восемь раз.

Третья часть упражнения — это повороты головы в сторону. Поворачивать голову направо и налево. При этом голову нужно поворачивать точно к плечу подбородком. Музыкальный размер — $2/4$. На $1/4$ — поворот направо, на $1/4$ — поворот налево. Повторить упражнение восемь раз.

Четвертая часть упражнения — немного повернуть голову направо и опустить голову вниз, проведя подбородком по грудной клетке, и вытягивать шею в правый угол. Затем повторить это упражнение в другую сторону. Музыкальный размер — $2/4$. На $1/4$ — наклон вправо, на $1/4$ — наклон влево. Повторить упражнение нужно восемь раз.

Выполнять все наклоны нужно подряд по восемь раз. Корпус и руки остаются неподвижными.

Shoulderroll

Это упражнение для плеч. Раскрепощает корпус, делает его подвижным. Исходная позиция ног — II прямая, руки находятся в исходном положении, корпус и голова — прямо. Упражнение можно разделить на несколько частей, которые нужно повторять последовательно, друг за другом.

Первой частью упражнения должно быть простое одновременное поднятие плеч и приведение их в исходное положение. Руки во время исполнения упражнения находятся в исходном положении, не болтаются. Следующим

движением следует попеременное поднятие плеч. При этом корпус немного направляется в сторону поднятого плеча, затем возвращается в исходное положение.

После того как исполнены эти упражнения, следуют круговые движения плечами вперед и назад. Сначала одновременно обоими плечами вперед и назад, затем попеременно каждым плечом отдельно, также вперед и назад.

Все упражнения исполняются поочередно по восемь раз. Исполнять их нужно слитно и плавно. Музыкальный размер — 2/4.

Hip roll

Это упражнение для бедер. Исполнять его очень просто. Впоследствии, во время исполнения танцев на основе джазовой хореографии, правильная работа бедер будет необходима.

Исходная позиция ног — II прямая, руки находятся на талии, корпус и голова — прямо. Выпустить бедра вперед, затем, проходя исходное положение, направить их назад. Так же это упражнение нужно повторить из стороны в сторону. Затем — круговые движения в правую сторону и обратно.

Каждое упражнение нужно исполнять по восемь раз. Упражнение должно происходить слитно, без рывков. Музыкальный размер — 2/4.

UNDULATIONS (ВОЛНЫ)

Dolphin

Исходное положение ног, I прямая позиция. Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены (рис. 62).

Движение начинается от груди (рис. 63). Следует поднять грудную клетку, между лопатками — прогиб, затем нижней частью позвоночника выпустить живот вперед, при этом грудь возвращается в исходное положение. Бедра выпячиваются вперед (рис. 64), в поясе должен быть прогиб, в этот момент необходимо выполнить подъем на по-

лупальцах, сгибая ноги в коленях (рис. 65). После ноги занимают исходное положение, и упражнение повторяется еще раз (рис. 66). Данная волна должна напоминать букву S латинского алфавита.

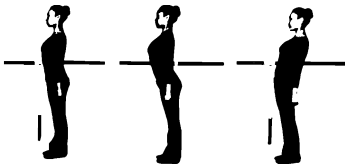


Рис. 63

Рис. 64

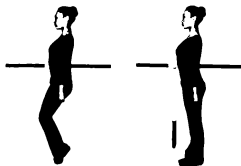


Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

Резким движением поднять вперед грудную клетку, прогнув лопатки (рис. 68). Затем привести корпус в исходное положение (рис. 69).

Руки и ноги в момент исполнения остаются неизменными. Голова повернута прямо.

Ripple

Исходное положение ног. I прямая позиция. Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены (рис. 70).

Волна снизу вверх. Движение начинается с того, что необходимо выполнить подъем на полупальцах, сгибая ноги в коленях (рис. 71). После этого пятки опускаются на пол, колени выпрямляются и вперед выводятся бедра (рис. 72.).



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

Затем бедра возвращаются на место, вперед выводится живот. Далее живот возвращается на место и вперед выводится грудь, прогиб теперь между лопатками (рис. 73). Затем тело возвращается в исходное положение (рис. 74). В данном случае эта волна также повторяет букву S, только в данном случае волна начинается с таза.

Shi

Исходное положение ног, I прямая позиция. Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены.

Руки открываются во II позицию через I, ноги сохраняются в исходной позиции. Голова прямо, положение корпуса прямое. Поочередная мелкая дрожь плечами. При исполнении этого движения работают только плечи; руки, ноги и голова остаются неподвижными. Дрожь в плечах должна быть очень мелкой. Движение должно исполняться в очень быстром темпе.

Это движение лучше сочетать с другими движениями в комбинациях или в танце.

Это движение заимствовано из латинских танцев.



Рис. 73



Рис. 74

Shiver

Исходное положение ног, I прямая позиция. Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены.

В данном движении, во время его изучения, руки удобнее сохранить в исходном положении. Мелкий поочередный подъем на невысокие полупальцы. В корпусе также происходит мелкая дрожь. Голова остается на месте.



Рис. 75

Движение выполняется в очень быстром темпе. Очень важно, чтобы дрожь была очень мелкой, как в ногах, так и в корпусе, руки при этом не должны болтаться.

Это движение лучше сочетать с другими движениями в комбинациях или в танце.

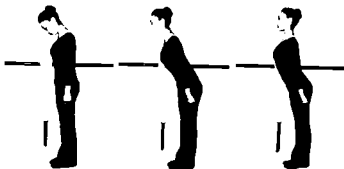


Рис. 76

Рис. 77

Рис. 78



79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

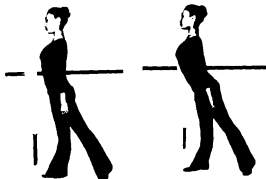


Рис. 84

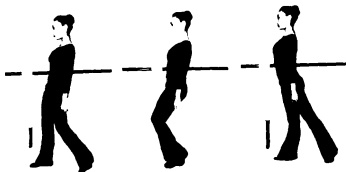


Рис. 85

Рис. 86

Рис. 87

§ 7. Jumps

Наиболее сложными и технически трудными движениями в танцевальном искусстве являются прыжки. Прыжки — это средство самой разнообразной и стремительной полетности движения. Задача состоит не в том, чтобы исполнитель выше прыгнул, а в том, чтобы он с предельной легкостью, эластичностью и музыкальностью отобразил эмоциональный образ танца. Тогда прыжок станет выразительным танцевальным средством, отображением замысла постановщика. Как известно, прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса.

Вместе с тем техника прыжков имеет и свои особые исполнительские приемы. Один из таких приемов называется элевацией, которая позволяет исполнителю прыгать эластично, мягко, высоко, легко и точно, устойчиво выдерживать пластический и музыкально-ритмический строй движения, предвидеть в последующем толчке должную степень высоты взлета и продвижения своего тела в соответствующем направлении, темпе и ритме. Но одна элевация не исчерпывает полностью совершенную технику прыжка. Исполнителю необходимо уметь в некоторых больших прыжках фиксировать кульминацию взлета.

Одним из наиболее трудных и сложных элементов прыжка является *demi plie*, при помощи которого осуществляется толчок, взлет и его завершение. При выполнении прыжкового *demi plie* необходимо, чтобы вся ступня и особенно пятки плотно, с упором примыкали к полу, чтобы ступня отделялась от пола с силой, последовательно, от пятки до кончика пальцев. Также необходимо, чтобы голеностоп и бедро активно участвовали в толчковом посыле и вся нога, отделяясь от пола, вытягивалась бы упруго в колене, подъеме и пальцах, иначе взлет окажется слабым, недостаточно устойчивым, эластичным и высоким.

Заканчивать прыжок следует в мягкое, легкое и эластичное *demi plie*, принимая тяжесть тела на собранные, а не на расслабленные мышцы ног и с кончика пальцев на пятки, которые должны плотно, но бесшумно примкнуть к полу. Голеностоп и бедро также должны активно участвовать в эластичном и мягком завершении прыжка, по всем существующим правилам *demi plie*.

Осваивая технику связи изучаемых прыжков, необходимо, чтобы завершающее *demi plie* и дальнейший толчок выполнялись слитно, с ходу используя силу инерции собственного тела как дополнительный трамплин для взлета различной высоты, различного темпа и ритма, от сдержанного и мягко-пружинистого, но всегда эластичного *demi plie*.

Все прыжки необходимо изучать вначале отдельно, с остановками, для более основательного развития техники толчка, взлета и завершающего *demi plie*.

Трамплины

Данное упражнение является элементарной основой прыжка. С него начинают отрабатывать технику прыжка, то есть эластичность *demi plie*, упругий толчок, легкий взлет и мягкое его завершение.

Выполняются трамплины по I прямой позиции. Исходная позиция ног на взлете выдерживается до завершающего *demi plie*. Руки входят в исходном положении. Корпус надо удерживать прямо, мышцы спины собрать, плечи свободно раскрыть и опустить, поясницу не прогибать. Голова тоже сохраняет прямое положение, шея не напряжена.

Выполняя упражнение, необходимо соблюдать эластичность начального и конечного *demi plie*, легкость толчка и взлета, которые на прыжке должны быть хорошо вытянуты в колене, подъеме и пальцах. Весь прыжок следует выполнять с подтянутыми бедрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

Начинается прыжок с мягкого *releve* и спуска на *demi plie*, повторить так нужно восемь раз, постепенно увеличивая темп и высоту полупальцев. Далее следуют невысокие прыжки, каждый раз становясь все выше и выше, выполнять прыжки по возвышению нужно восемь раз. Затем в обратном порядке заканчивается упражнение. Музыкальный размер — 2/4. На два такта *releve*, на два такта трамплин и на четыре такта повторяется комбинация в обратном порядке.

В дальнейшем трамплин можно соединять с другими прыжками в какой-нибудь танцевальной комбинации или как простой прыжок в воздух, не используя *releve*.

Barrel jump

Данное движение напоминает перепрыгивание через барьер с согнутыми ногами. Может выполняться вперед, в сторону и назад. В данном случае описано движение прыжка в сторону.

Исходное положение ног — I прямая позиция. Руки находятся во II позиции. Корпус натянут, плечи расправлены.

Выполняется *demi plie*, затем правая нога сгибается до точки *passee*, отводится в сторону на II прямую позицию, другая нога одновременно выполняет прыжковый толчок. На взлете обе ноги сгибаются в воздухе; в момент завершения прыжка нога, начавшая его, переходит в *demi plie* без дальнейшего продвижения, другая подтягивается в I прямую позицию.

Во время исполнения прыжка корпус и голова удерживаются прямо.

Stag leap

Данная форма прыжка выполняется с продвижением на высоком прыжке, во время которого фиксируются большие позы по IV и по II выворотным позициям (позы классического танца). Нога, выполняющая бросок на взлете, должна сгибаться в колене, толчковая нога поднимается до уровня 60°, в момент кульминации взлета обе ноги фиксируют шаг по отношению к поверхности пола в 150°, при завершении прыжка нога, идущая на *demi plie*, снижается на уровень 45°, другая удерживается на 90°.

Фиксация головы, рук и корпуса на взлете и после него производится в строгом соответствии со всеми существующими правилами выполнения поз классического танца (*grand pas jete*), прыжок должен напоминать прыжок оленя через барьер.

Stag leap, как правило, выполняется с какого-либо подхода, который позволил бы студенту с наибольшей силой взять прыжковый посыл и четко зафиксировать летящую позу с окончанием в мягкое и устойчивое *demi plie*. В качестве подходов можно применять прыжки из классического танца (*pas tombe*, *pas glissade*, *pas faili*, *saisonne tombee* и т.д.). Но каков бы ни был подход, он всегда должен выполняться энергично и расчетливо, как трамплинный посыл всего тела в направлении предстоящей траектории полета. В то же время нельзя давать слишком сильный посыл, это сделает взлет удлинненным, но заниженным, приземистым, неустойчивым в своем развитии и завершении.

При выполнении прыжка необходимо толчковую ногу ставить на пол последовательно, с кончика пальцев на плотно поставленную ступню и особенно пятку; *demi plie* производить упруго, приемом проходящего и стремительного толчка; другую ногу выбрасывать энергично и одновременно с толчком, увеличивая его силу; в полете открытая назад нога хорошо вытягивается в колене, подъеме и пальцах, открытая вперед нога согнута сильно в колене, подъем и пальцы вытянуты, заканчивать взлет мягким и устойчивым *demi plie*, чуть заметно и пластично приподнимая раскрытую ногу.

§ 8. Turns-pirouettes

Техника вращения требует от исполнителя умения свободно и точно ориентироваться в пространстве, правильно помещать центр тяжести тела на опорную ногу, стойко удерживать прямизну вертикальной оси тела, верно воспроизводить форму исполняемого движения, хорошо чувствовать его ритм и динамику.

Основа, на которую опирается правильное и устойчивое вращение, — это профессионально поставленные и хорошо отработанные движения ног, рук, корпуса и головы, а также хорошо развитая сила мышц, выносливость, волевая выдержка и внимание студента.

Barrel turn



Рис. 88

Это вращение на одной ноге, без продвижения. Используется данный вид вращения чаще как проходящие движения. Исходное положение ног — I прямая позиция. Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены.

Руки открываются в стороны, не проходя I позицию, исполняется шаг вперед или в сторону (рис. 88), на правую ногу, происходит вращение в правую сторону (*en dehors*), правая нога встает на высокий полупалец. Левая нога подтягивается к опорной ноге с

сокращенной стопой. Колени во время пируэта предельно натянуты. Корпус должен немного наклониться вперед, голова опущена, руки раскрыты в стороны (рис. 89). Затем пируэт можно повторить в другую сторону. Данный вид вращения рекомендуется исполнять только *en dehors*. Первый шаг можно исполнять не только вперед, но и в сторону.

Техника пируэта состоит в том, что обязательно должен присутствовать небольшой вращательный толчок, затем само вращение, и после — его завершение.



Рис. 89

Knee turn

Данный пируэт можно исполнять как с выворотным коленом, так и с прямым. Исполнение его практически не отличается от принципов исполнения пируэтов в классическом танце. Однако свои изменения данный вид вращения все-таки претерпел. Изменилось положение рук во время вращения, а также способы исполнения вращения. Мы рассмотрим два варианта исполнения пируэта — это пируэт по прямой позиции и на *demi plie*.

Исходное положение ног — I прямая позиция. Руки переходят во II позиции. Корпус натянут, плечи расправлены. Делается *demi plie*, и нога приемом *leve* переходит на высокие полупальцы, другая нога одновременно поднимается в точку *rasse*; колено держится прямо. Выполняется это при помощи вращательного толчка обеими ногами в направлении *en dehors*, то есть в сторону, противоположную опорной ноге, на которой и делается один пируэт. Наконец, опорная нога вновь переходит на *demi plie*, а другая нога возле нее одновременно опускается в исходную позицию.

Руки во время пируэта из II позиции собираются в I. При этом в I позиции кисти сжимаются в кулак, пальцами к груди. В пируэтах I позиция рук должна быть немного завышенной. Руки находятся не на уровне живота, а на



Рис. 90



Рис. 91

уровне груди. После завершения пируэта руки возвращаются во II позицию (рис. 90).

Так же, по тем же правилам происходят пируэты и в другую сторону. Однако пируэт *en dedans* имеет несколько другую форму исполнения. Здесь также движение вращения происходит с двух ног, но в данном случае направление вращения в обратную сторону, т.е. *en dedans*.

Пируэт на *demi plie* имеет лишь одно отличие — опорная нога во время вращения немного сгибается. Очень важно, чтобы *demi plie* и обратный подъем из него, на опорной ноге, происходил именно в момент вращения.

Pencil turn

Данный вид вращения является одним из самых простых. Здесь во время вращения работают только ноги. Корпус и руки сохраняются в исходном положении. Принцип исполнения данного вращения напоминает *barrel turn*.

Это вращение также выполняется на одной ноге, без продвижения. Исходное положение ног — I прямая позиция.

Руки находятся в исходном положении. Корпус натянут, плечи расправлены (рис. 91).

Из исходного положения делается шаг правой ногой вперед или в сторону, на высокий полупалец. Затем выполняется вращение, во время которого левая нога подтягивается к опорной ноге, подъем должен быть сокращен. Руки и корпус во время вращения остаются неизменными. В данном случае вращение может быть как *en dehors*, так и *en dedans*, с правой и левой ноги.

Техника пируэта состоит в том, что обязательно должен присутствовать небольшой вращательный толчок, затем само вращение, и после — его завершение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, что содержится в этой книге, является небольшой частью того, что представляет из себя джазовый танец. В этой книге не рассматривается подробное описание большинства движений, потому как в целом их методика исполнения не слишком отличается от классического танца или народно-характерного. Однако нельзя забывать и об отличительных чертах, которые все же превалируют и этим самым отличают джазовый танец как отдельный вид хореографии. Многие движения экзерсиса, вращений или прыжков уже описаны мастерами классического и народно-характерного танцев, но методика джазового танца, вобрав в себя все самое ценное, перешагнула за грань, сломав все запреты и каноны классической школы, и начала развиваться в собственном направлении. Преимущество джазового танца в том, что он поднял танец на абсолютно новый уровень, дав тем самым жизнь новым направлениям. Некоторые из них, так же как и джазовый танец, уже нельзя назвать современным танцем, но история танца такова, что одно танцевальное направление порождает новое, и, несомненно, то, что популярно сейчас, когда-нибудь в будущем канет в лету, но основы танца и стиля — основополагающее современного искусства — не должны быть забыты. Джазовый танец является основой современной эстрадной хореографии.

Данные исследования не претендуют на полное освещение проблем. Автор затронул лишь малую часть того, что существует на данный момент в современной хореографии, поэтому педагог, преподающий современный танец, может воспользоваться этой книгой по своему усмотрению, ведь джазовый танец предполагает импровизацию, а импровизация, как известно, — это полет чувств и фантазии, и это есть джаз.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ¹

Adagio [адажжо] — комбинация движений, исполняемых в спокойном темпе.

Allegro [алегро] — быстрая, прыжковая часть урока.

A la seconde [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

Allonge, Arrondie [алонже, аронди] — мой или удлиненной руки.

Arabesque [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

Arch [арч] — арка, прогиб торса назад.

Assemble [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

Attitude [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

Battement aveloppe [батман авелоппе] — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

Battement developpe [батман девелоппе] — выдвижение ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

Battement fondu [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В джаз-танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

Battement frappe [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приво-

¹ При изучении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные джаз-танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотных и прямых позиций ног. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете // Составитель Е.Я. Сурид. М., 1986; Энциклопедия «Балет». М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходят терминологические наложения английской и французской терминологии, например, *tempo leve* аналогичен *hop*; *battement tendu* аналогичен *brack*; *kick* соответствует *grand battement developpe* и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

дятся в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

Battement releve lent [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

Battement retire [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через *raase* из V позиции впереди в V позицию сзади.

Battement tendu [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В джаз-танце выполняется также по прямым позициям.

Battement tendu jete [батман тандю жете] — отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

Body roll [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

Bounce [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

Briish [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

Contraction [контракши] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

Corkscrew turn [корскру-повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

Coupe [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая голчком для прыжка или другого движения.

Curve [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

Deep body bend [дип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90° с сохранением прямой линии торса и рук.

Deep contraction [дипп контракши] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

De gage [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по II позиции (вправо, влево) и по IV позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi-plie*, так и на вытянутых ногах.

Demi plie [деми-плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

Demi rond [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону или назад и в сторону.

Drop [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

Ecarte [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

Emboite [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед на 45°.

En dedans [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

En dehors [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

Epaulement [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различаются *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (открытый).

Flat back [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

Flat step [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

Flex [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

Flic [фляк] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

Fouette [фуэте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

Frog-position [фрэг-позитив] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

Glissade [глиссад] — партнерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

Grand battement [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

Grand jete [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

Grand plie [гран плие] — полное приседание.

High release [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

Hinge [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

Hip lift [хип лифт] — подъем бедра вверх.

Нор [хон] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

Jack knife [джек наиф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во II параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

Jazz band [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Jelly roll [джелли ролл] — движение бедрами, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом бедер вправо-влево (синоним — шейк бедер.)

Jerk-position [джерк-позитишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

Jump [джамп] — прыжок на двух ногах.

Kick [как] — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developpe*.

Lay out [лей аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

Leap [лэп] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

Locomotor [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

Low back [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Pas balance [па баланс] — па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourgee*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед-назад.

Pas chaise [па шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

Pas de bourgee [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним — *step pas de bourgee*. В джаз-танце во время *pas de bourgee* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

Pas de chat [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

Pas failli [па файл] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

Passe [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по I позиции на полу (*passee par terre*) либо на 45° или 90°.

Pique [пикж] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

Pirouette [пирюэт] — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога — в положении sur le cou-de-pied.

Plie releve [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

Point [пойнт] — вытянутое положение стопы.

France [франс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

Preparation [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

Press-position [пресс-позиши] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

Release [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

Releve [релеве] — подъем на полупальцы.

Renverse [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Roll down [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

Roll up [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Rond de jambe par terre [ронд де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

Rond de jambe en l'air [ронд де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

Saute [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

Shimmy [шимми] — спиральное, закручивающееся движение бедрами вправо и влево.

Side stretch [сайд стретч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

Sisson ouverte [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

Soutenu en tournant [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в V позицию.

Square [скваэ] — четыре шага по квадрату: вперед — в сторону — назад — в сторону.

Sundary [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

Sur le cou de pied [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

Thrust [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или бедрами вперед, в сторону или назад.

Tilt [тилт] — угол — поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

Tombe [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Touch [тач] — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

Tours chaines [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу, на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты. В джаз-танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Свинг — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

БИБЛИОГРАФИЯ

Гринберг М., Тараханов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.

Добровольская К.А. Алседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.

Сидоров В. Современный танец. М.: Первина, 1922.

Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.

Никития В.Ю. Модерн джаз-танец. История. Методика. Практика, 2000.

Brandstetter. Loie Fuller. Freiburg, 1989.

Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.

Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.

Giordano G. Antology of American Jazz. Evanston, 1978.

Gunter H. Jazz-dance. Berlin, 1982.

Gunter R. Modern-jazz dance. Weingarten, 1978.

Frich E. Mett Metox «Jazz-dance». Weingarten, 1988.

Premiers per en dance jazz. Paris, 1988.

Premiers per en dance modern. Paris, 1989.

Shuir. Modern-dance. N.Y., 1980.

Stodelle. The dance technique of D. Hamfrey. London, 1973.

Susan A. Ballet and modern-dance. N.Y., 1984.

Traguth F. Modern-jazz dance. Bucher, 1987.

Winearls J. Modern-dance. London, 1958.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Теоретические основы исследования	
§ 1. Сущность и специфика хореографического искусства	6
§ 2. Методологические подходы инновационной деятельности специалиста-хореографа	10
II. Методика преподавания джазового танца	
§ 3. Основы джазового танца	
Позиции ног	
Позиции рук	
§ 4. Танцевальные шаги	
Ball change	
Cat walk	
Catch step	
Chasses	
Fall over the log	
Hip walk	
Jazz drag	
Jazz run	
Jazz walk	
Pivot step	
Step	
Twist	
§ 5. Экзерсис у станка и на середине зала	
Plie	
Grand plie	
Releve на полупальцы	
Battement tendu	
Battement tendu jete	
Rond de jambe par terre	
Battement fondu	
Pas tombe	
Rond de jambe en l'air	
Battement retire	

Adagio

Battement releve lent	
Battement developpe	
Flick kick	
Grand rond de jambe en l'air	

Большие броски

Grand battement jete	
Grand battement jete sauté.....	
Grand battement jete диагональ	
Hitch kick	
Fan kick (grand battement jete)	
Jazz split	
Port de bras	

§ 6. Упражнения на середине зала

Falls (падения)	
Hip fall	
Knee fall	
Knee slide	
Shoulder fall	

Rolls (повороты) Упражнения для головы, плеч и бедер

Headroll	
Shoulderroll	
Hip roll	

Undulations (волны)

Dolphin	
Kiver	
Ripple	
Shimmie	
Shiver	
Snake	
Worm	

§ 7. Jumps

Трамплины	
Barrel jump	
Stag leap	

§ 8. Turns-pirouettes

Barrel turn	
Knee turn	
Pencil turn	
Заключение	
Словарь терминов	
Библиография	

К60 Колесьянов И.М. Современный эстрадный танец: Для ср. спец. учебных заведений / И.М. Колесьянов; Отв. ред. Э.И. Мелькумова; МВ и ССО РУз, Центр сред. спец. проф. образования. — Т.: «ILM ZIYO», 2008.

Ч. 1: Джазовый танец. — 96 с.

ББК 85.364.2я723

И.М. КОЛЕСЬЯНОВ

СОВРЕМЕННЫЙ ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

Часть 1

(Джазовый танец)

Для средних специальных учебных заведений

Ташкент — «ILM ZIYO» — 2008

Редактор Л. Бабаева

Художественный редактор Р. Чигатаев

Подписано в печать с оригинала-макета 29. 11. 2007 г.
Формат 60х90¹/₁₆. Гарнитура «SchoolBook». Изд. л. 6,0.
Печ. л. 6,0. Тираж 500. Заказ № 12.

Издательский дом «ILM ZIYO». Ташкент, ул. Навои, 30.
Договор 35 — 2007

Отпечатано в типографии ООО «KOHINUR»
г.Ташкент, маосна "Машинасозлар", 4.