

1203/5

33

ПОДРАЗДЕЛ Б/З

ОБРАЗЫ ПОСКОКОВ

I ЭТАП Б/З № I

ПОСКОКИ "ЕСТЕСТВЕННЫЕ"

Музыка: Гуммель. Деревенское рондо.

Описание.

Движение исполняется без большого напряжения, без высокого отскока от пола; главную роль играет положение корпуса (перемещение вперед тяжести тела) и работа ступни. Бедро свободной ноги выносится вперед только настолько, чтобы ступня не задевала пола; ее колено совершенно свободно от напряжения. Легкие махи приподнятых в стороны рук облегчают все тело. Движение "скользящее", полетное, носит характер "беспечности" (это движение можно наблюдать на улице у подростков - мальчиков и девочек - при очень хорошем, беззаботном настроении...).

Движение обязательно начинается (на музыкальном вступлении I-ий такт) легким глубоким вдохом, сопровождаемым поднятием рук и перемещением тяжести тела вперед на пальцы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: первоначально рекомендуется разделить группу на три подгруппы, согласно частям музыки, каждая подгруппа работает на одну часть, готовясь вступить в движение, когда предыдущая подгруппа заканчивает движение.

Затем (через одно-два занятия) дать пространственную композицию.

Исходное расположение.

Группа образует круг.

I ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Такты 2-9. Круг движется вправо.

II ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Такты 10-17. Все поворачивается лицами в круг и движется к

центру (такты 10-11); затем, не поворачиваясь (такты 12-13) - от центра. При поскоках вперед - вдох; руки, голова, верхняя часть корпуса поднимаются постепенно вверх. При движении назад - выдох; руки, голова, корпус склоняются вниз.

Такты 14-17. Повторяются те же движения.

3 ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Такты 18-25. Крут движется влево; в конце остановка прыжком на две ноги и, повернувшись лицом в крут.

Движения на 2-ой части усиливаются, делаются динамичнее, стремительнее - это вызывается как резкими переменами направления, так и общением ("встречами") всех двигающихся.

ПРИМЕЧАНИЕ: освоение этого простейшего музыкально-двигательного образа помогает начинающим почувствовать основное значение поскоков, как свободного выражения жизненной энергии, бьющей через край. Снимает у них традиционное формальное представление о поскоках (с обязательно поднятой до горизонтального положения и неподвижной ногой, сильным отскоком и малым продвижением вперед).

Дата упражнения - начало 20-х годов.

I ЭТАП Б/З № 2

ПОСКОКИ АКТИВНЫЕ
(основная форма)

Музыка: Дюкре-Дюминиль. Танец.

Музыкально-двигательный образ.

Большого веселого подъема. Прилив энергии, радости, активности достигает вершины на средней части музыки; после этого несколько уменьшается и снова нарастает к концу.

Описание.

Яркий динамизм музыки сразу воздействует настойчивым повторением "требовательной" мелодико-ритмической попевки (1-3 такты), ведущей к их кульминации на четвертом такте. Это рождает у двигающихся движения энергичные, размашистые, охватывающие весь их двигательный аппарат. У них сразу поднимается эмоционально-мышечный тонус; подскок на первом же такте делается сильно вверх; одновременно свободная нога невольно, махом поднимается вперед (до горизонтального положения бедра, со свободно согнутым коленом). Руки помогают взлету всего тела энергичными махами рук. Во всем движении появляется стремительность и "безудержность".

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: задача упражнения – раскрыть занимающимся главное значение поскоков, как движений, выражающих разнообразные яркие, свободные, активные чувства человека.

Выразительная форма поскоков на музыку Люкэ следует считать основным образом поскоков, который в дальнейшем будет видоизменяться в связи с музыкой иного содержания.

Рекомендуется давать это упражнение параллельно (или сразу после) поскоков Гуммеля (Б/З № 1) – как ярко контрастный образ.

Руководитель или сразу включается в движение вместе с группой, либо предоставляет им самим ответить на эту музыку (этот ответ безошибочно дает поскоки). После этого постепенно подводит двигающихся к правильной выразительной форме движения.

Большой частью кто-нибудь из занимающихся быстро реагирует на акцентированность и остроту средней части музыки (такты 9-16) на отсутствие в них продвижения в пространстве. Следует обратить на это внимание всех, подвести их к кружению на месте поскоками. И т.д. В дальнейшем – дать (или вместе с группой разработать) коллективно-пространственную композицию.

I ЭТАП Б/З № 3

ПОЛУПОСКОКИ И ПРУЖИННОЕ "ПОКАЧИВАНИЕ"

Музыка: Французская народная мелодия "Пастушка".

Описание.

Исходное расположение - в кругу, за руки.

Такты 1-2. Круг двигается вправо (с правой ноги) легкими полупоскоками.

Такт 3. На "раз" делается пружинный шаг правой ногой: тяжесть тела переносится на нее, колено мягко подгибается. На третью восьмую такта - нога пружинно поднимается на полупальцы, колено выпрямляется.

На четвертую-шестую восьмые, продолжая стоять на правой ноге, такое же мягкое пружинное движение вниз-вверх ("покачивание").

Такт 4. На "раз" тяжесть тела переносится на левую (стоящую сзади) ногу, и исполняются такие же пружинные "покачивания" вниз-вверх на левой ноге. Правая нога остается спокойно на месте.

Такты 5-6. Тяжесть тела переносится сразу вперед-круг полупоскоками движется вправо.

Такты 7-8. Повторение движений 3-4 тактов.

Такты 9-10. Второе повторение тех же движений, но на 10 такте (вместо последнего покачивания) правая нога приставляется к левой; все поворачиваются лицами влево.

Затем музыка и движения повторяются, но с левой ноги.

Анализ полупоскоков.

Особенность их в том, что вертикальное движение вверх происходит всегда на сильную долю такта (так же как в поскоках - сам подскок). Полупоскок - это тот же поскок, но без его энергии: в нем нет безопорной фазы; в место отскока занимает более или менее

активный толчок, поднимающий человека на полупальцы (а позднее и на пальцы). Его пониженный тонус выражается и в том, что в нем почти всегда отсутствует элемент маха, поднимания на полупальцы зависит больше от движения ступни и общей облегченности движения.

Все это отличает полупоскоки от пружинного шага (хотя по внешней форме они похожи): в пружинном шаге на "раз" падает слабая фаза - движение вниз (с подгибанием колена), а сильная фаза вверх - на "два".

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ: перемены динамического ритма с движения полупоскоков на пружинный шаг и "покачивание" часто затрудняет занимающихся и требует тщательной отработки и осознания. Необходимо, чтобы во всех упражнениях, где встречаются полупоскоки, занимающиеся чувствовали устремленность этого движения вверх (а не вниз, как в мягком пружинном шаге, например, А/2 № 2 - "Как пошли наши подружки").

I ЭТАП Б/З № 4

ПОСКОКИ ЭНЕРГИЧНЫЕ И ПОЛУПОСКОКИ

Музыка: Затемлинский. Танец.

Описание.

Такты 1-8. Парами, лицом друг к другу, взявшись за обе руки. Пары располагаются по широкому кругу (или овалу), подальше друг от друга. Стремительное кружение поскоками, руки сильно натянуты, корпус несколько отклонен в сторону-назад, головы откинута. Поскоки острые, вертикальные, с большим энергичным отскоком. Однако, благодаря тому, что оба партнера как бы "тянут" друг друга и в то же время "подталкивают" вперед, рождается стремительное круговое движение. Момент приземления очень сокращен - двигающиеся все время

"в полете".

Толчок при отскоке настолько резкий, что свободная нога невольно вскидывается выше горизонтального положения, голень слегка поджимается, нога в подъеме вытягивается. Все это связано с резко подчеркнутым ритмом музыки (паузы на месте второй и пятой восьмых!).

Такты 9-16. Пары сразу, без остановки, отпускают руки и расходятся - первые номера в одну, вторые - в другую сторону, где встречаются с идущими им навстречу. Движение - спокойные полупоскоки. На 16 такте новые пары спокойно берутся за руки.

Такты 17-24. Повторение движений 1-8 тактов.

I ЭТАП В/3 № 5

ПОСКОКИ СТРЕМИТЕЛЬНЫЕ И ПОЛУПОСКОКИ

Музыка: Шуман. Песенка жнецов (Альб. для юн. № 24).

См. I этап В/3 № 22 этюд "Колесницы".

I ЭТАП В/3 № 6

ПОЛУПОСКОКИ И ПОСКОКИ "ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ"

Музыка: Вебер. Отр. из "Прециоз".

Музыкально-движительный образ.

Весь музыкальный отрывок наполнен то поднимающимися, то спадающими непритязательной, легкой веселостью, спокойным удовольствием. Несмотря на четыре, разные по динамике части - здесь скорее несколько родственных психических состояний, чем развитой процесс. Нет переживаний, глубоких чувств. Движение то скользящее (полу-

40

скоки), то приобретает большую полетность; но все время очень легкое, без напряжения, "в полсилы".

Все создает образ общего изящного танцевания — может быть с заигрыванием, кокетливостью; моментами чувствуется общение танцующих, обращение друг к другу пар, подгрупп.

Пространственно музыка мало выразительна. Только кульминационная часть (с 25 такта) имеет определенную характеристику, объединяющую в одном увлекающем порыве всех танцующих; но ненадолго — снова возвращается спокойное удовольствие, танец вьется, свивается, развивается, группы меняются, перегруппировываются... МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: упражнение дается как полусамостоятельное задание на изменение характера поскоков и полупоскоков под воздействием музыки. Затем разрабатывается коллективно-пространственная композиция.

І ЭТАП В/3 № 7

ПОСКОКИ ЭНЕРГИЧНЫЕ НА МЕСТЕ, ВПЕРЕД, НАЗАД

Музыка: Шуман. Охотничья песня. Альбом для юношества № 7.

Анализ образа.

Развернутый музыкально-двигательный образ: борьба между сдержанностью, напряженным ожиданием или стремлением и радостью "рывка" вперед; или с необходимостью отступления, притамывания, накопления сил... И вдруг (17 такт) — свобода, все нарастающая радость, все увеличивающаяся устремленность и неудержимость этого стремления, опьянение им, вплоть до "взрыва" от избытка сил, радости, возможности (такт 24)...

Очень яркое сопоставление эмоций волевых, сдерживающих, целенаправленных (I часть) с внезапной эмоциональной освобожденностью

(II часть).

Описание.

Такты 1-2. Сильные резкие вертикальные поскоки на месте, бедро поднимается до горизонтали; корпус откинут назад, сильные махи рук.

Такты 3-4. Продолжая сильные поскоки, на первой половине 3-го такта - бросок корпуса вперед с сильным махом рук заставляет резко двинуться вперед.

Такты 5-6 и 7-8. Повторение тех же движений с усилением продвижения на 7-8 тактах.

Такты 9-10. Снова резкие поскоки на месте - еще более активно "рвущиеся" вперед.

Такты 11-12. Поскоки (или полупоскоки) отступая: нижняя часть корпуса переносится назад (перемещая центр тяжести тела); верхняя - склоняется немного вперед, движение рук почти снимается, колено опорной ноги подгибается.

Такты 13-14. Повторение тактов 9-10, но с усилением порыва вперед - невольно продвигаясь или "топчасть" на месте.

Такты 15-16. Вновь нерешительное отступление полупоскоками.

Такты 17-28. Внезапно переход на свободные сильные (но без прежнего напряжения) поскоки вперед, с свободными махами рук. Быстрота и энергия продвижения все время усиливается. На первой половине 24 такта (кульминация) движения нарушается прыжком на двух ногах с поворотом на 360°, после которого поскоки продолжают в том же направлении. На 28 такте остановка на двух ногах.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: упражнение осваивается путем полусамостоятельной работы двигающегося над музыкально-двигательным образом, хотя не сложным по содержанию, но с развитым эмоционально-двигательным процессом.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения - 1916 г.

I ЭТАП Б/З № 8

ЛЕГКИЕ ПОЛУПОСКОКИ РАЗЛИЧНОГО ДИНАМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Музыка: Шуберт. Марш ор. 121 №2 (стр.).

Анализ музыкально-двигательного образа.

Типичная Шубертовская трепетность глубокого, нежнейшего и чистейшего переживания. Основное чувство "маскируется" простотой мелодии; оно выражено так осторожно ("еле касаясь струн"). Мелодия вдруг звучит октавой выше, словно загоревшийся луч; и снова прячется... Всякий раз по новому, по иному (такты 13-16 - словно улетают ввысь, с какой-то непостижимой чистотой и прозрачностью). А в основном - средства все те же, и переживание одно; и одно движение полупоскоков и поскоков, то островертикальных, "невесомых", на полуналяках, то более "земных" (такты 17-24), с более простой, "бытовой" эмоцией. Вдруг они выливаются в сильные, стремительные сияющие и кричащие поскоки - обрывающиеся внезапно... Неожиданно - возврат сразу к первому основному чувству и движению со всей его трепетной осторожностью и нежностью, отлетающей ввысь, в пространство, с последующим звуком. Все переживание, весь процесс как бы пронизан чистейшим эстетическим чувством, высоким, и отрешенным от житейского переживания.

От двигающихся требуется непрерывное проследивание, вслушивание в какое-то одно, нежное и чистейшее, как будто простое чувство, которое вдруг делается совсем просветленно-ясным, но неуловимым, точно улетает в пространство и его не схватить. И опять оно же... И вдруг оно вот, совсем близко, осязаемо, "здесь" (25-28 такты) - вот, мираж... Но чувство все одно и то же (так же как некогда престанно звучит, всячески обгрыбается звук "ми").

Анализ движения.

Движение все одно и то же — осторожные, легкие, трепетные полупоскоки, то поднимающиеся на высокие полупальцы, то даже легко и "невесомо" отрывающиеся от пола, вдруг приобретающие яркость и взлет настоящих поскоков... и сразу "срезающиеся"... Здесь нужна очень большая тонкая работа над легкими полупоскоками и поскоками — динамическая отзывчивость, гибкость ступни и колена.

Большая роль принадлежит рукам (в частности — кистям); они то только аккомпанируют всему движению, то становятся ведущими в моменты динамически более яркие. Все движение технически строится на верхнем дыхании и поднятой в связи с этим грудной клетке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: упражнение рассчитано на полу- или вполне самостоятельный ответ на музыку. Движение здесь индивидуальное — каждый двигающийся ищет нужную ему выразительность полупоскоков и поскоков, для выявления его личного переживания музыки.

Успех работы над этим упражнением в значительной степени зависит от пианиста — ясности и убедительности его интерпретации музыки. В помощь руководителю прилагается примерная схема движений, отнюдь не обязательная.

Такты 1-4. Тихие полупоскоки, почти пружинный шаг, по отчетливому ритму. Руки слегка приподняты в стороны, отведены от корпуса; легкие движения вперед-назад.

Такты 5-8. Легкое усиление движения (больше вертикальные колебания); на 7-8 тактах — перейти на легкие поскоки.

Такты 9-16. Полупоскоки, на 13-16 тактах переходящие в поскоки.

Такты 17-20. Тихое движение полупоскоков на полупальцах.

Такты 21-24. То же движение - острее, выше, легче, уменьшая продвижение.

Такты 25-28. Очень сильные яркие поскоки вперед, с сильными махами рук; колено - до горизонтали.

Такты 29-36. Сразу перейти на первое движение; на 32-36 тактах движение облегчается, делается острее, выше и кончается остановкой на полупальцах. Руки вдохом поднимаются вверх.