

1203.  
КОЛЛЕКТИВ ГЕПТАХОР

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

II ЭТАП РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ

РАЗДЕЛ В

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

х х  
х

II ЭТАП В/а № 21 "бис"

ЭТЮД "БЕЛОЧКА"

Музыка: Г.Равина. Этюд, соч.50 № 7 (отр. тт.17-40).

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. Такт 1. Два маленьких шага пружинного танцевального полубега, правой и левой ногой. Руки внизу аккомпанируют легкими махами.

На такты 2-3: Два равномерных полупоскока на правой и левой ноге. Другая нога выносится вперед с согнутым коленом (бедро ниже

горизонтали). Рука, противоположная опорной ноге, выносится вперед и "кладется на воздух".

На такт 4: сделав шаг вперед на правую ногу, пружинным движением на ней повернуться направо-крутом; поворот этот вызывается широким круговым замахом левой ногой и левой рукой.

Такты 5-8. Не останавливаясь, повторить движения I-4 тт. в обратном направлении, начиная с левой ноги.

Такты 9-12. Повторение I-4 тактов.

Такты 13-16. На такты 13-14 исполняются движения тактов 5-6.

На такты 15-16. Сделав полупоскок на правой ноге, задержаться в этом положении; на последнюю восьмую 15 такта легко переступить на левую ногу и на "раз" 16 такта приставить к ней правую ногу. Руки опускаются: короткая остановка движения.

Такты 17-18 (с затактом). Исполняется движение 4 такта - поворот круговым замахом левой ногой; затем, на 18 т., два пружинных шажка (переступанья) на месте правой и левой ногой.

Такты 19-20. То же, но на левой ноге, с замахом правой.

Такты 21-24. Повторение движений 17-20 тактов. В результате двигающиеся оказываются спиной к первоначальному направлению.

Повторение музыки и движений I-16 тактов, но в обратном направлении. На 16 такте - возвращение в исходное положение.

Все движения исполняются легко, ненапряженно; круговые движения быстрым свободным махом. Корпус во время поворота свободно склоняется в сторону опорной ноги. Рука одноименная с замахивающей ногой помогает повороту таким же круговым маховым движением.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ был прозван "белочкой" за наиболее живо повторяющиеся повороты и движения вперед-назад (как "белка в колесе"), которые вызваны своеобразным "капризным" характером музыки. Спокойные неторопливые, вроде плавного танца движения, внезапно нарушаются неожиданно резкими, размашистыми и быстрым "замахом бед-



ра" и поворотом; после поворота — "как ни в чем не бывало" — наступает снова спокойствие. А дальше — начинается веселая, взбалмошная "неразбериха" поворотов — точнодвигающийся каждый раз "поворачивается к чему-то, или к кому-то спиной...".

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: — рекомендуется повторить упражнения II этапа А/б № 20 и Б/а № 22, 25.

х х  
х

### II ЭТАП В/А № 22

#### ОСТРЫЙ ШАГ И ОСТРЫЕ ПОСКОКИ

Музыка: Рамо. Платейский марш.

Упражнение в полусамостоятельной работе над варьированием выражающей формы движений ранее освоенных примерных образов (упр. I этапа Б/б № 7, II этапа Б/а № 10 и др.), близких по форме, но различных по содержанию; углубление технических навыков "острых" шага, бега, прыжков, применяя их в новых условиях.

Музыка Рамо, как будто жестковатая и скупая, на самом деле ярко-образная, остро-энергичная, наступательная требует четкой и активной работы ступней, особой настроенности всего эмоционально-динамического и мышечного тонуса.

х х  
х

### II ЭТАП В/а № 23

#### ПОСКОКИ С ВРАЩЕНИЕМ И СЛИБАНИЕМ КОРПУСА

Музыка: Французская нар. мелодия из об. Верримета № 35.

ОПИСАНИЕ: все упражнение исполняется на легких скользящих прыжках вперед.

Такты I-2. Плавным движением корпус, голова и руки (на уровне плеч) поворачиваются вправо; вдох. На "раз" 2 т. движение заканчивается акцентированным броском вправо-назад. Руки остаются на уровне плеч. Выдох.

Такты 3-4. Такое же вращательное движение влево.

Такты 5-8. Повторение движений 1-4 тт.

Такты 9-10. Руки плавно поднимаются вверх и через голову с акцентом "сбрасываются" направо; вместе с ними вправо "сбрасывается" верхняя часть корпуса и голова. Вдох и выдох.

Такты 11-12. Те же движения исполняются влево.

Такты 13-14. Повторение движений 9-10 тт.

Такты 15-16. На затакте (четвертая-шестая восьмые 14 такта) корпус выпрямляется, руки поднимаются над головой. На 15 такте и на "раз" 16 т. делаются быстрые легкие сгибания верхней части корпуса и перебросы рук влево, вправо и снова влево.

Такты 13-16. Повторение. Повторяются те же движения, но в другую сторону.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** Следить, чтобы непринужденное движение поскоков не изменялось и не прекращалось во время акцентированных движений корпуса и рук ("сбрасывания" их), чтобы амплитуда вращения и сгибания корпуса не уменьшалась; чтобы сгибание происходило только в верхней части корпуса (в плечевом, а не в поясничном поясе). Упражнение развивает подвижность корпуса.

х х  
х

II ЭТАП В/а № 24.

### ПОДСКОК, БЕГ, ВЫСОКИЙ ШАГ

Музика: Шуман. Марш из "Альбома для юношества" № 2.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. На "раз" 1 т. резкий высокий подскок вверх на правой ноге; левая поднимается вверх с согнутым коленом. На "два" сильным броском корпуса вперед сразу начинается полу-широкий свободный, устремленный бег (с левой ноги), с сильными махами рук — до конца 4 т.

Подскок на 1 т. является "толчком" для дальнейшего бега; он



как бы использует энергию этого толчка; к концу музыкальной фразы эта энергия несколько иссякает.

Такты 5-8, 9-12, 13-16 повторяют движения I-4 тт.

Такты 17-18. Энергичный резкий высокий шаг на месте сразу останавливает; "срезает" устремленность вперед. Первый шаг (на "раз" 17 т.) особенно энергичный (нога вскидывается вверх с акцентом).

Такты 19-20 - бросок корпуса вперед увлекает тело сына в свободный бег.

Такты 21-24 - повторение движений 17-21 тт.

Такты 25-28 - повторение движений I-4 тт.

Такты 29-32, замедленно, *meno* Энергичный несколько торжественный высокий ход, сначала на месте, затем вперед. Четкая остановка (на 32 такте) на последнем шаге; с выдержкой в позе до конца такта.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ бодрости, активности, внешней и внутренней организованности - без особенной углубленности, в каком-то "наивном" (детском) плане.

И двигательной и эмоциональной очень интересна роль начальных подскоков (или "толчков"): возникает физическое ощущение что от них естественно рождается бег и делается "легко бежать", точно тебя "кинули" в бег и уже не требуется дополнительных усилий для его устремленности. Так же и после высокого шага (на 17-18 тт.) - словно "срываешься" или "спрыгиваешь" с места в бег.

x      x  
x

II ЭТАП Б/а № 25.

БЕГ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ПРОДВИЖЕНИЯ БЕЗ УСКОРЕНИЯ ТЕМПА

Музыка: Россини. Отр. из оп. "Вильгельм Тель".

Упражнение в полусамостоятельной работе над усилением стремительности и динамичности бега через постепенное удлинение шагов и увеличение махов рук (без изменения темпа).

Начинаясь с пр. музыка (и движение) сплошным *cresc* достигает на 12 т.; на 13 т. бег заканчивается сильным полетным прыжком с ноги на ногу и сразу (*dim*) напряжение быстро спадает, прыжки делаются все слабее; на заключительных 17-20 тт. они превращаются в замедленные шаги.

Упражнение продолжает и варьирует работу начатую в упражнении II этапа Б/б № 47.

х х  
х

II ЭТАП В/а № 26.

### БЕГ С ПРЫЖКАМИ

Музыка: Французская старинная мелодия "Генрих IV".

Упражнение в полусамостоятельной работе над бегом с прыжками, остановками, поворотами, с переменным ритмом. (Обратить особое внимание на тт. 12-13 и следующие до конца).

х х  
х

II ЭТАП В/а № 27

### ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ (в длину)

Музыка: Доргомыжский. Ворон.

Упражнение в полусамостоятельной работе над "прыжками с поворотом в воздухе": варьирование их формы и углубление технических навыков полученных при освоении упражнений II этапа Б/а № 20 и В/а № 28.

х х  
х

II ЭТАП В/а № 28.

### ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ

Музыка: Моффат. Английская детская песенка (№ 44).

ОПИСАНИЕ: Исходное расположение. В конце зала, чтобы двигаться по прямой.



Такты 1-2. На "раз" оттолкнуться правой ногой, на "два" приземлиться на левую ногу, повернувшись вправо на  $180^{\circ}$  (спиной к первоначальному направлению); сразу пружинно оттолкнувшись и продолжая поворот, сделать второй прыжок, а на "раз" 2 т. приземлиться на правую ногу (лицом в первоначальном направлении); на "два" — остановиться прыжком на две ноги, в этом положении.

Руки на "раз" 1 т. взмахом поднимаются в стороны, во время прыжков остаются в этом положении; корпус прямой.

Такты 3-4. Повторить те же движения в том же направлении, но начиная с левой ноги и поворачиваясь влево.

Такты 5-6. Поворот вправо на  $360^{\circ}$ : на "раз" шаг на месте правой ногой, твердо (с притоном) ставя ее на полупальцы и подскок на ней, поворачиваясь вправо. На "два" шаг на месте левой на всю ступню. На "два" 6 т. — четко составить ноги вместе. Руки вниз, слегка отведены в стороны, корпус и голова подчеркнута прямо (вертикально).

Такты 7-8. Такой же поворот влево, но на  $180^{\circ}$  (поворачиваясь спиной к исх. положению 5 такта).

Такты 9-10. Повторить движения 1-2 тактов, но в обратном направлении.

Характер движений резкий, энергичный; подчеркнута четкий ритмический; гимнастический "сухой". Прыжки должны быть максимальной длины, во время них и при приземлении бедра остаются предельно разведенными в стороны. Руки помогают легкими движениями — "крыльями".

Упражнение осваивается после прыжков с поворотом упр. П эт. Б/а № 20 и дополнительного упр. к нему.



## II ЭТАП В/а № 30

РАВНОМЕРНЫЕ ПОСКОКИ С ОТВЕДЕНИЕМ СВОБОДНОЙ НОГИ В СТОРОНУ  
(аэропланчики)

Музыка: Французская старинная мелодия из сборника Дофина.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-3. На "раз" и на "три" 1 и 2 тактов — шаг (то правой, то левой ногой) — вперед; одновременно тяжесть тела переносится на внешнюю сторону ступни; корпус склоняется, а обе руки махом поднимаются в ту же сторону. На "два" и "четыре" — пружинный невысокий подскок на опорной ноге; свободная нога махом поднимается в противоположную сторону. Все тело "раскачивается" — "падает" то в одну, то в другую сторону.

Движение размашистое, широкое, целостное. На "раз" 3 т. — снова шаг вперед; одновременно свободная нога, выпрямленная в колене и с оформленной стопой, быстро поднимается вперед до горизонтального положения; корпус отклоняется назад; руки поднимаются одна вперед, другая назад. На "два" при легком подскоке на опорной ноге, свободная нога быстро переносится в сторону; корпус прямо, руки в стороны. На "три" снова подскок на той же ноге; свободная нога переносится назад, корпус наклоняется вперед, руки в стороны. Вытянутая назад нога, корпус и руки образуют горизонтальную плоскость ("аэропланчик").

На "четыре" выдержки — пауза в этом положении.

На тт. 4-6, 7-9 и 10-12 повторяются те же движения.

На последних тактах каждой фразы характер движения меняется — вместо размашистого (в первых тактах) оно делается четко ритмичным, отдельным: между сменами "поз" — короткие паузы неподвижности.

Тем не менее весь музыкально-двигательный образ в целом носит характер веселый, задорный, плясовой.



## II ЭТАП В/а № 31

НА БЕГУ - САДИТЬСЯ СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ, ВСКАКИВАТЬ

Музыка: Английская народная мелодия "Старуха" из сборника

ОПИСАНИЕ: Такты I-4.

Такт I - легкий оживленный бег.

Такт 2 - на "раз" подпрыгнуть вверх на месте; на "три" прыжком приземляясь сесть на пол скрестив ноги.

Такт 3 - на "раз" сильный взмах назад обеими руками, корпус падает вперед; на "три" - еще более сильный взмах руками и корпусом вперед, помогающий подняться на ноги.

Такт 4 - отбежать назад.

Такты 5-8 - повторение тех же движений, но на конце 8 т - опуститься в присед.

Такты 9-12.

Такты 9-10 - на "раз" подниматься с приседа, на "три" - снова приседать.

Такты 11-12. Быстро поднявшись с приседа бежать вперед.

Такты 13-16. Повторение движений I-4 тт.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Забавное юмористическое задание на ловкость, связность, непринужденную легкость и пружинистость движений. Предлагается двигающимся самим находить выразительность и точную форму движений, характер образа.

Предварительно повторить упр. I этапа В/а № 9.

х х  
х

II ЭТАП В/а № 31 бис.

ЛЕГКИЙ БИГ С ПРЫЖКАМИ (НАЗАД И ВПЕРЕД)

Музыка: Ф. Шуберт. Немецкий танец № 6 (соч. посмерт.)

ОПИСАНИЕ: Такты I-2. После четырех шагов мелкого неустремленного легкого бега (с правой ноги) на "раз" второго такта легкий прыжок вверх; но во время взлета корпус несколько отклоняется назад и ле-



вая нога приземляется не впереди, а позади правой, т.е. как бы натолкнувшись на неожиданное препятствие. Прыжок делается назад, а не вперед. Вдох.

Такты 3-4. Отступить легким вальсовым полубегом. Выдох.

Такты 5-8. Повторение движений I-2 т., но без затакта (разбег - три шага) и более остро; на 6 такте - прыжок придется с левой ноги и такая же "откачка" назад на правую ногу. На 7-8 тактах - замедленное "отступление" шагами и остановка.

Такты 9-10, с затактом (оминутеннее) - сразу броском легкий бег вперед и прыжок - полетный, свободный (на "раз" 10 т.). Вдох и выдох при приземлении.

Такты 11-12 - продолжение бега и прыжок еще устремленное, свободнее. Продолжение выдоха и вдох.

Такты 13-16 - повторение бега и прыжка, но слабое, спокойнее; на 15-16 тт. замедляющийся, успокаивающийся бег (или шаги) и остановка.

В первой части бег вперед очень четкий, остро-пружинный; при отступлении - мягкий, почти плавный. После "неудачи" с прыжком - резкое снижение тонуса. Во второй части - бег сразу свободный, устремленный.

На конце 4 такта не должно быть остановки: происходит постепенная перемена направления, корпус переносится вперед, "отступление" задерживается. А на 8 т. - остановка полная, затакт 9 такта внезапно "срывает" с места.

МУЗЫКАЛЬНО-ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ОБРАЗ очень непростой, с развитым эмоциональным процессом. Содержание его не очень глубокое и "серьезное", но очень определенное и четкое по эмоциональной окраске.

Действие начинается как-будто просто, даже "игровым" разбегом к прыжку, который неожиданно встречается с препятствием, от-



отступление, разочарование происходит там, где ожидался свободный "полет" вперед. Но это отступление одновременно является накоплением энергии для новой "попытки". Однако эта вторая попытка оказывается слабее, менее энергичной - не помогает ни высокий регистр, ни гармоническое обогащение в музыке; а "отступление (на 7 т.) - нерешительное и замедленное.

И вдруг - на второй части музыки (тт.9-16) прилив сил, радости "несмотря ни на что". Минорное настроение сменяется "мажором" - но ненадолго: уже третий прыжок теряет полетность первых двух, силы слабеют - наступает конец такой же замедленный и приглушенный как на 7-8 тактах.

х х  
х

## II ЭТАП В/а № 32

### ПОДРАМАТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ "РАБОТА КУВАЛДОЙ"

Музыка: Вагнер. Отр. из оп. "Золото Рейна".

Задание полусамостоятельное.

ОПИСАНИЕ. Исходное положение: на расставленных ногах, наклонившись вперед, руки опущены: как бы держат кувалду.

Такты 1-2. На "раз" и на "три" обеими руками и корпусом "с большим усилием "приподнимать кувалду"; на "два" и на "четыре" с ударом опускать (ронять) ее вниз. Вдох и выдох.

В дальнейшем движения повторяются, но их ритм изменяется в соответствии с разнообразным ритмом и акцентировкой мелодии, допускающими различные толкования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ: полезно сравнить это движение с упр. I этапа А/3 № 9 и II этапа Б/б № 43; там движение в основном маховое (толчковое) и главное усилие на ударе вниз; здесь же физическое усилие на движении вверх (при разгибании), а "удар" происходит от "тяжести воображаемой кувалды.



## II ЭТАП В/а № 33.

## ЭТЮДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С "МЕТАНИЕМ" ВООБРАЖАЕМОГО ПРЕДМЕТА

Музыка: А.Новиков. Песня "Учил Суворов".

ОПИСАНИЕ. Исходное расположение. По широкому кругу, лицами вправо (влево); левая нога впереди, тяжесть на обеих ногах.

Такты I-8. На нечетные такты - откинуться на правую ногу, занося правую руку назад широким круговым движением (замах). На четные - выбросить корпус и правую руку вперед, на левую ногу, имитируя движение метанья.

Такты 9-10. Два шага, отступая, правой и левой ногой, корпус отклонен назад; правая рука постепенно отводится назад.

Такты 11-12. На "раз" 11 т. еще шаг назад правой ногой; на "два" - быстрый рывок вперед, шаг левой ногой; и на "раз" 12 т. сильный выпад на правую ногу с движением метанья.

Такты 13-16. На 13 т. два удлиненных шага левой и правой ногой; на 14 т. - прыжок с левой ноги на правую (со счета "раз" на "два"); на 15 - продолжается бег, левой и правой ногой; правая рука круговым движением отводится назад - "замах" на "раз" 16 т. с бега сильный выпад на левую ногу с движением "метанья".

x      x  
x

## II ЭТАП В/а № 34

## НА КОЛЕНЯХ ОТКЛОНЯТЬ КОРПУС НАЗАД, МАХОМ ВСТАВАТЬ С КОЛЕН

Музыка: Баварская народная мелодия

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Стоя на коленях, руки "по швам", корпус прямо, ступни лежат на полу.

Такты 1-2, 3-4. Плавно отклонять прямое тело назад (тт.1 и 3) возвращаться в исходное положение (тт.2 и 4). Движение происходит только в коленном суставе, весь корпус и шея неподвижны.

Такты 5-6. На "раз" 5 т. сильный мах обеими руками назад, на "три" мах вперед; одновременно ступни переходят в положение



опоры на пальцы. На "раз" 6 т. еще более сильный мах назад-вверх, помогающий подняться с колен (в течение всего такта) и встать на ноги.

Такты 7-8. Медленно опуститься на колени в исходное положение

Такты 9-10 — повторить махи как в 5-6 тт., но начиная вперед, и подняться с колен.

Такты 11-12. Снова опуститься на колени.

х х

х

II ЭТАП В/а № 35

### ЛЕЖА ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В УПОРЕ НА ОДНУ РУКУ

Музыка: Р. Шуман. Ноктюрн № 3 (отр.).

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Лежа на животе, руки лежат ладонями на полу впереди головы.

На каждые 3 такта, опираясь на одну руку и разгибая ее в локте, плавно приподнимать верхнюю часть корпуса, выгибая спину; затем так же плавно возвращаться в исходное положение. Другая рука в это время большим круговым движением поднимается назад-вверх-вперед и возвращается на свое первоначальное место. Движение руки сопровождается поворотом верхней части корпуса и головы, с оглядкой: взгляд следит за движением кисти руки. Замедленные вдох и выдох.

На следующие 2 такта опора переходит на другую руку.

С нарастанием мелодии движение усиливается. Нижняя часть корпуса и ноги остаются все время пассивными и неподвижными. Приподнимание каждый раз начинается небольшим толчком с акцентированным вдохом, после чего движение протекает равномерно и очень плавно, текуче и с видимым усилением.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Технически можно подготовить занимающихся к этому заданию упражнением II этапа А-Б доп. № 22.

По своему эмоционально-динамическому смыслу оно является в какой-то мере вариантом упр. I этапа А/1 № 24, почему желательно к



нему вернуться.

х х  
х

## II ЭТАП В/а № 36.

### ПАДЕНИЕ НА РУКИ НА БОЛЬШИХ ВЫПАДАХ

Музыка: Рубинштейн. Отр. из оп. "Ферморс".

ОПИСАНИЕ: На "раз" и на "три" каждого тактадвигающийся падает вперед на руки. Корпус не сгибается; нога (то правая, то левая) делает большой выпад: колено ее до предела сгибается; другая нога остается на месте выпрямленной. Тело опирается на пассивно согнутые в локтях руки и на носок этой ноги; после падения наступает полное расслабление. Выдох. Пауза.

На "два" начинается выпрямление, сначала небольшим толчком рук и согнутой ноги; затем напряжение постепенно охватывает все тело. Выпрямление сопровождается медленным вдохом; тяжесть тела перемещается вперед, на делавшую выпад ногу; таким образом подготавливается следующее падение вперед.

Непосредственно перед новым тактом берется затактовый (дополнительный) вдох, с которого и произойдет падение (с выдохом).

Упражнение развивает тонкое владение своим телом (мышечное чувство); помогает при освоении "тяжелого хода" (упр. II эт. Б/б №35)

х х  
х

## II ЭТАП В/а № 37.

### САДИТЬСЯ ИЗ ЛЕЖАЧЕГО ПОЛОЖЕНИЯ И ЛОЖИТЬСЯ ИЗ СИДЯЧЕГО

(Этюд)

Музыка: Ф. Бургомюллер. Этюд, соч. 109 № 16.

ОПИСАНИЕ. Исходное положение. Лежа на спине, руки в стороны. Полное расслабление.

Такти I-2. Медленно поднять от пола голову, затем верхнюю часть корпуса, оставляя руки и все остальное тело расслабленным.



Такты 3-4. Обратное движение в исходное положение.

Такты 5-6. Последовательно поднимая голову, плечи и среднюю часть корпуса, перейти в положение сидя. Руки слегка сводятся вперед, голова наклоняется.

Такты 7-8. На "раз" 7 такта резко втянуть поясницу, руки и голова слегка приподнимаются вверх; затем продолжается сгибание корпуса вперед, руки сводятся вперед, голова склоняется к коленям. Ноги все время остаются ненапряженными, колени пассивно согнуты.

Такты 9-10. Медленно разгибаясь, постепенно поворачиваться и ложиться на правый бок. Руки пассивно подтягиваются за корпусом, левая рука оказывается за спиной.

Такты 11-12. Медленно вернуться в положение сидя, пригнувшись к коленям: начать сгибанием корпуса влево, одновременно поднимая правую руку, затем сгибаясь к ногам.

Такты 13-14. Медленно разгибаться (в тазобедренном суставе), разводя руки в стороны и переходя в сидячее положение.

Такты 15-16. На "раз" 15 такта резко выпрямить поясницу и поднять голову с движением рук вверх и снова согнуться, сводя руки вперед, склоняясь к коленям.

Такты 17-23. Повторяются движения тактов 9-16, но начиная влево.

Такты 24-27. Медленно, последовательно разгибая корпус, лечь на спину, сначала оставляя руки пассивными, затем поднимая их вперед-вверх до вертикального положения.

Такты 28 и 29-30. На "раз" каждого такта небольшой вдох: руки и голова приподнимаются ("вытягиваются") вверх; затем выдох, возвращаясь в исходное положение этих тактов (на "раз" 30-го такта).

Такты 30-31. Последовательно снимать напряжение в руках — на каждый аккорд: пассивно опустить плечи; уронить локти и, наконец, всю руку, возвращаясь в исходное положение всего упражнения.



Упражнение выполняется с максимальной текучестью движения; в нем нет ни остановок, ни перерывов или сломов движения. Единственный момент покоя и отдыха -- на 8 такте.

Задание выполнимо при большой тренированности мышц корпуса.

## ПОДРАЗДЕЛ В/б

### ДУЭТЫ И ТРИО

#### II ЭТАП В/б № 38.

Вдвоем "ПОДДЕРЖИВАТЬ ОСЛАБЕВШЕГО ("ВЕСТИ РАНЕНОГО")

Музыка: Шуман. "Предчувствие горя".

ОПИСАНИЕ. Полу-самостоятельное тематическое задание драматического -- го характера.

Предлагаемый музыкально-двигательный образ: двое идут, останавливаются... Один -- сильный -- обнимает ослабевшего за талию, подставляет ему плечо, почти несет его; другой повисает на нем, обняв его за шею. Передвигаются отдельными шагами, со вдохом-выдохом; иногда в изнеможении останавливаются, ослабевший падает...

Музыка, несмотря на неизменяющийся общий эмоционально-динамический колорит, богата *нюансами* требует длительного вслушивания и образа; а так же глубокого непрерывного общения обоих двигающихся.

х х

х

#### II ЭТАП В/б № 39

### ЭТЮД "ОСВОБОЖДЕНИЕ"

Музыка: Бертини, этюд № 148.

x        x  
          x

II ЭТАП В/6 № 40

СЛОЖНЫЕ МЕЦВЕДИ

Музыка: Бургмюллер, этюд, опус 109, № 18.



x        x  
          x

II ЭТАП В/б № 41.

ЭТЮДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ "ТЯНУТЬ И ТОЛКАТЬ"

Музыка: Немецкая песня из старинного сборника.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Двигающиеся стоят парами, взявшись за правые руки, лицом друг к другу.

Такты I-2. Условные первые номера, с видимым "усилием" тянут за руку вторых, которые, "сопротивляясь", как бы "повисают" на их руке. Пары делают три шага с правой ноги, продвигаясь к центру зала, и останавливаются, не приставляя ногу к ноге. Движением в корпусе первый продолжает "тянуть" второго до конца такта.

Такты 3 и 4. Направление движения изменяется: первый, активно наступая "толкает" второго, который оказывает ему сопротивление. Оба делают 3 шага возвращаясь на свои первоначальные места. На остановке продолжается нажим и сопротивление до конца такта.

Такты 5-8. Пары пританцовывают на месте, плавными движениями: на "раз" каждого такта они поворачиваются то налево, то направо (т.е. в разные стороны), делая плавный шаг в этом направлении и слегка поднимаясь на полупальцы, с пружинным покачиванием. Поворот делается пружинным движением на опорной ноге; в это время другая нога переносится вперед небольшим круговым движением. При движении влево (шаг правой ногой) они встречаются правыми, поднятыми вперед-вверх руками, соприкасаясь ладонями; при движении вправо — шаг левой и соприкасаются левыми руками. Корпус плавно выгибается назад, голова закинута.

Такты 9-10. Повторение движения I-2 тактов.

Такт II. Первые номера делают один шаг, снова "наступающая" и "толкая" вторых, а вторые отступают (как в т. 3); но на счет "два" вторые внезапно делают выпад вперед и активным движением руки "останавливают" наступающих.

При повторении упражнения меняются роли, направление движений, и соприкасающиеся руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Упражнение построено на плавных (текучих) движениях разного характера — свободных, легких и напряженных, с сопротивлением. Требуется четкая смена характера мышечной работы, большая слитость и общий ритм у соупражняющихся. Не следу-



ет предлагать его, пока учащиеся не освоили умение передавать напряжение от одного — другому (см. упр. I этапа А/І № ; В/І № II; II этапа В/б № 49). Борьба носит шуточный игровой, может быть даже танцевальный характер.

х х  
х

## II ЭТАП В/б № 42

### ТОЛКАТЬ И УПИРАТЬСЯ

("Ослы")

Музыка: Английская нар. мелодия из сборника

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Вдвоем, друг за другом, лицами в одну сторону. Задний касается ладонями лопаток переднего. У заднего одна нога выставлена вперед.

Такт 1. На "раз-два" передний, не сгибаясь в корпусе и ногах, медленно ложится назад на руки заднего, который сгибает руки в локтях, не опуская их вниз. На "три" задний с усилием разгибает локти и тем самым подталкивает переднего, который возвращается в исходное положение.

Такт 2. Те же движения.

Такты 3-4. Те же движения, но сгибание рук переднего и отклонение переднего назад замедленное — оно длится весь 3 и половину 4 такта; на "три" — задний резким толчком выпрямив руки отталкивает переднего, который невольно делает небольшой выпад вперед.

Такты 5, 6, 7 и 8. На "раз" и "два" каждого такта оба делают шаги вперед — задний с усилием толкая переднего, передний — активно упираясь (согнувшись, выгнув спину и присев на колени). На "три" 5, 6 и 7 тт. оба приостанавливаются, так как передний увеличивает сопротивление и откидывается на стоящую сзади ногу. На "три" 8 такта передний внезапно выпрямляет корпус и упирается обеими ногами в пол, ложась на руки заднего, который поэтому вынужден остановиться.



Повторение I-4 тактов.

Такты I и 2 — повторяются также движения.

Такты 3-4. На 3 т. повторяется движение 3 такта. На 4 т. при внезапном ускорении, задний энергично толкает переднего, но тот внезапно сам делает 3 быстрых шага вперед; благодаря этому задний потеряв равновесие падает вперед, опираясь на руки (на счет "три"). Передний останавливается, оглядываясь на него.

Упражнение носит юмористический характер. Надо добиваться, чтобы все перемены направления движений получались действительно произвольно, в зависимости от изменения силы сопротивления, энергии толчка и т.д.

х х  
х

II ЭТАП В/б № 43.

### "ТЕЛЕЖКА"

Музыка: Венгерская народная мелодия № 243.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Вдвоем, друг за другом, лицами в одну сторону. Передний ложится на пол ничком, в упоре на кисти рук, ноги несколько раздвинуты. Задний, стоя между ногами переднего, берет его ноги (за щиколотки) и поднимает их. Передний выпрямляет руки в локтях. Все его тело выпрямлено и напряжено и находится в горизонтальном положении.

Такты I-8. Оба идут вперед тяжелыми шагами (два шага на такт) передний пружинно переступает руками. Когда задний делает шаг правой ногой, передний ступает левой рукой.

Такт 9. Остановка. На "раз" передний прилегает, сгибая руки в локтях, но сохраняя корпус прямым, задний приподнимает его ноги так, чтобы прямая линия его тела не нарушилась. На "два" снова принимается основное горизонтальное положение.

Такты 10-12. Возобновляется движение вперед.



Такт I3. Повторение движений 9 т.

Такты I4--I5. Движение вперед.

Такт I6. На "раз" останавливаются: задний — на расставленных ногах; передний — соединив руки вместе. На "два" задний осторожно опускает на пол ноги товарища; тот, сгибая руки в локтях, возвращается в исходное положение.

Упражнение дополняет работу над упорами — см. упр. II этапа В/б № 42; А-Б, доп. № 22; В/а № 36 и др., но образ здесь юмористический нарочито грубоватый.

х х  
х

II ЭТАП В/б № 44.

ВДВОЕМ, ДЕРЖАСЬ ЗА РУКИ (КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ)

Музыка: Б. Барток. Венгерская нар. мелодия (из "Детского альбома").

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Вдвоем, стоя лицом друг к другу, держась за поднятые в стороны руки; пальцы ног соприкасаются.

Такты I-2. Оба медленно переводят руки вперед, повисая друг у друга на руках. Корпус остается прямым.

Такты 3-4. Возвращение в исходное положение.

Такты 5-8 и 9-12. Те же движения вдвое медленнее.

Такты I3-20. Очень медленно переводя вперед руки, оба приседают, а затем садятся на пол. Ступни ног не меняют положения. Приседая и садясь, корпус держать прямо, руки все время горизонтальны. Сесть надо на "раз" 20 такта.

Такты 2I-22. Оба медленно, тягуче, с усилием и сопротивлением сгибая правые руки, "перетягивают" друг друга, вызывая сильное вращение корпуса.

Такты 23-24. То же, но правые руки выпрямляются, левые сгибаются.

Такты 25-28. Оба встают медленно, постепенно выпрямляясь и отводя руки в стороны.

Такты 29-30. Оба переводят руки вперед, повисая друг у друга на руках.

Такты 31-32. Оба возвращаются в исходное положение.

Все движения очень плавные; начало каждой музыкальной фразы подчеркивается небольшим акцентом движения. Упражнение продолжает работу над умением согласовывать ритм и динамику движений с движениями партнера. См. упр. I этапа А/І № 15, 17; II этапа В/б № 49 и др.

х х

х

II ЭТАП В/б № 45

### ПАРНЫЙ ТАНЕЦ

Музыка: Дунаевский. Песня "Веселый ветер".

ОПИСАНИЕ. Построение: парами по кругу, лицами вправо. Номера первые стоят в паре слева; вторые - справа. Но номер первый правой рукой обнимает второго за талию; второй номер кладет левую руку ему на плечо. Свободные руки кладут на пояс или отводят в стороны.

На слова: А ну-ка, песню нам пропой, <sup>I</sup>  
веселый ветер

Шаги с подскоками, начиная с правой ноги, отводя свободную ногу назад (4 шага). Туловище выгнуто назад, голова поднята вверх; движение легкое, полетное.

веселый ветер,      Сделать 3 шага вправо с правой ноги и слегка пружинно "качнуться" на правой ноге.

веселый ветер!      3 шага влево с левой ноги и качнуться на левой ноге.

Моря и горы...      Снова шаги с подскоками с правой ноги (4 ша-  
И все на свете      га). Номер первый поворачивается на месте,  
песенки слышал.

обводя второго вокруг себя. Движение: поскоки.

<sup>I</sup> Первые шаги каждой фразы отмечены акцентом.



На конце танцующие поворачиваются лицами друг к другу. Образуются два круга: номера первые - внутренний, вторые - наружный круг.

### 2-я фигура

На слова: Спой мне, ветер...

Раскрыв руки в стороны и глядя друг на друга, оба круга идут в сторону правой руки, так что пары расходятся. Движение: приставной шаг, слегка приседая на колене левой ноги (первое приседание приходится на слово "попой", первый шаг на "ветер").

Про далекие... Обратное движение влево, с левой ноги, приседая на правой; возвращаются к своей паре.

Про птичьи разговоры, Подают друг другу правые руки и обходят друг друга, выравниваясь в один круг. Движение: поскоки, 4 шага (см. черт. I).

Про синие просторы... Не останавливаясь вторые номера подают левую руку первыми из соседней пары, идущему им навстречу; они также обходят друг друга, но делают полный круг и, расцепив руки, возвращаются каждый к своей паре (см. черт. 2) и на свое место. Руки подавать, подняв их вперед-вверх, хлопая в ладони друг другу.

На припеве повторяется движение 2-й фигуры. После этого пары соединяются, как в начале, и танец продолжается.

ПРИМЕЧАНИЕ: танец был поставлен в 30-х годах В.З. Бульванкером и С.Д. Рудневой, как пионерская пляска; для мальчиков и девочек. Позднее вошел в учебный репертуар коллективов музыкального движения.

х х

х

II ЭТАП В/б № 46

ИГРОВОЙ ТАНЕЦ "ЛОВИТЬ, УВЕРТЫВАТЬСЯ, УБЕГАТЬ".

Музыка: Шуберт. Немецкий танец ор. 33, № 12.



ОПИСАНИЕ: Вдвоем, друг за другом: один — передний, "дразнит" и убе-  
гает; другой — задний "ловит", догоняет.

Такты 1-8. На нечетные такты убегающий делает быстрый "увер-  
тывающийся" поворот вокруг себя; на четные такты — убегает вперед.  
Выдох-вдох.

"Ловящий" на нечетные такты откидывается назад, как бы неволь-  
но отшатнувшись от неожиданного движения товарища; на четные такты-  
бросается за ним в догонку. Вдох-выдох.

Такты 9-16. Теперь роли и направление бега меняются. Перемены  
ролей могут также происходить на каждую пару тактов (на музыкаль-  
ную фразу) — это интереснее и живее, веселее.

Во всех случаях начало бега — броском (внезапно); начало  
каждой новой музыкальной фразы — акцентируется.

На заключительных 15-16 тактах оба играющие делают быстрый  
поворот вокруг себя, встречаются лицом к лицу и берутся за обе руки.

Задание полусамостоятельное; варианты игрового содержания и  
детали движений разрабатываются каждой парой по- своему.

х х

х

II ЭТАП В/б № 47

### ПАРНЫЙ ЛИРИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Музыка: Чайковский. "Вальс-безделушка". Отрывок.

ОПИСАНИЕ: пары стоят в одном круге, повернувшись лицом друг к другу;  
номер первый лицом влево по кругу, номер второй — лицом вправо.

ВСТУПЛЕНИЕ: вторые номера тремя легкими шагами подходят к  
первым. Одновременно оба поднимают руки в стороны. Вдох.

Такты 1-8. Оба бегут вальсовым бегом; вторые догоняют (или на-  
тупают на первых). Руками оба делают легкие махи перед собой — то  
скрещивая, то разводя руки в стороны. На последнем такте делается



легкий полный круговой мах.

Такты 9-16. Теперь отбегает второй, а первый "наступает" (движение влево по кругу). На конце первый догоняет второго и встает с ним в пару, спиной к центру круга. Оба берутся за обе руки.

Такты 17-32. Оба идут медленными шагами влево по кругу, постепенно поворачиваясь друг к другу спиной, перенося сцепленные руки над головой. Все движения - шаги, движение корпуса и рук слитное, тяжелое. Идти все время касаясь друг друга плечом - спиной - другим плечом. На вторую фразу обратное движение - влево по кругу. На конце повернуться лицами вправо по кругу, отпустить одну руку (первая - левую, вторая - правую) и отвести их в стороны.

ПОВТОРЕНИЕ I ЧАСТИ МУЗЫКИ (такты 1-16). Вальсовый бег парами, держась за руку; другие руки то сближаются перед танцующими, то разводятся снова в стороны. Соответственно повороты корпуса, головы, взгляда. На конце фразы - быстро повернуться кругом, отпустить руки: снова взявшись за руки, бежать обратно с тем же движением рук. На конце остановиться, взяться за обе руки, подняться на полупальцы, лицом друг к другу.

В музыкально-двигательном этюде, как и в музыке Чайковского сопоставлены два лирические, но резко контрастные образа - легкий, светлый, открытый, почти игривый; и затемненный, томный, интимно-закрытый; соответственно меняется весь колорит движений; изменяется характер общения танцующих, хотя оно все время является как бы главной основой всех действий и движений танца.