

## ПРОТЯЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ И СВОБОДНЫЕ ВЗМАХИ

Музыка: Дунаевский. "Песня о Волге".

**ОПИСАНИЕ.** Запев: Такты 1-2. "Тяга" вправо: обе руки постепенно поднимаются вправо до уровня плеч и "тянут" за собой медленно сгибающийся корпус до предельного вытягивания вправо: одновременно правая нога медленно переносится вправо на большой выпад, тяжесть тела целиком переносится на нее, колено ее до предела сгибается. Левая нога выпрямляется, образуя с корпусом прямую линию. Голова поворачивается в сторону движения и отклоняется назад. Движение фронтальное - корпус вправо не поворачивается и вперед не наклоняется. На I т - вдох, на 2 т - выдох.

Такты 3-4, с затактом. Такое же движение влево, постепенно переходя с выпада на правую ногу в выпад на левую.

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

**ПРИМЕР.**

Такт 9. На "раз" сильный свободный взмах вправо-вверх. Тяжесть тела целиком перебрасывается на правую ногу, корпус и голова откидываются влево, руки стремительно взлетают вправо-вверх. На "два" тяжесть тела возвращается на левую ногу, корпус падает вниз, руки замахиваются влево для следующего взмаха.

Такт 10. На "раз" еще более сильный взмах вправо; руки взлетают до вертикального положения. На "два" возвращение на левую ногу руки влево.

Такты 11-12. Три широких свободных, стремительных круговых маха обеими руками слева направо во фронтальной плоскости. Тяжесть тела на обеих ногах. Движение рук увлекает вверх корпус, так что на фундаменте каждого маха ноги поднимаются на полупальцы. Третий круг заканчивается на "два" 12 такте горизонтальным махом рук вправо; который служит замахом для следующего взмаха 13-го такта.

Такты 13-16. Повторение движений 9-12 тактов в левую сторону.

В конце (на "два" 16 т.) остановка в положении "смирно" ноги прыжком соединяются вместе, руки, не заканчивая третьего кругового маха резким энергичным движением опускаются вниз вдоль корпуса, голова прямо.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ.** Следует обращать внимание учащихся на связь текучести движения запева и взмахов в припеве с структурой мелодии — слитности первых фраз и резкой ритмической акцентировки вторых. Надо добиваться естественного, логичного исполнения взмахов и махов в припеве — не допуская никаких зажимов и остановок, а предоставляя рукам следовать по траекториям, рождающимся от первого толчка; в то же время понимать, что все взмахи и махи здесь активные, выразительные, эмоционально наполненные движения, а не "раскачивания" или "размахивание" пассивных рук. Во взмахах кисти заканчивают их, энергия взмаха распрямляет пальцы. Все движения выполняются с максимальной амплитудой.

Музыкально-двигательный образ связан не только с музыкой, но и с текстовым содержанием песни — широтой, раздольем, красотой Волги...

Упражнение дается, когда вполне освоены взмахи в сторону. См. II этап В/б № 32 и др. В то же время оно подготавливает к упр. III этапа №

x      x  
x

### II ЭТАП В/а № 2

**БЕГ С МЕТАНИЕМ (воображаемого предмета)**

Музыка: Шуман. Альб. для юн. № II ("Мороз"), тт. I-24.

Описание: Такты 1-3. Бег по кругу, с постепенным увеличением устремленности (начинать с правой ноги). Шаг = 1/8.

Такт 4. На "раз" энергичная "откачка" назад — выпад назад на правую ногу, одновременно захват правой рукой круговки движением. На "два" — резкий бросок вперед правой рукой (метание воображаемого

"камня", "мяча"). Тяжесть тела резким броском переносится с правой на левую ногу; колено сильно сгибается, корпус выбрасывается вперед вместе с рукой. На "раз" вдох, на два - выдох.

Такты 5-8, 9-12 и 13-16. Повторение движений 1-4 тактов.

Такты 17-24, Бег, все время усиливающийся. На 24 такте, после движения "метания" сделать паузу, задержавшись в позе броска, "следуя взглядом за "полетом предмета".

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ большой волевой целеустремленности, постепенного нарастания усилий, накопления сил. В каждой фразе музыки дано развитие этих усилий - от сдержанных, как бы "примеривающихся" шагов до последнего рывка и "метания", сопровождаемого взглядом устремленным за воображаемым предметом.

Несмотря на то, казалось бы простое имитационное содержание движения, музыкально-двигательный образ эмоционально напряженный; благодаря настойчивой повторности музыкальных фраз общая устремленность от раза к разу усиливается и доходит до кульминации на последней (удвоенной) фразе 17-24 тактов; бег удлиняется и постепенно достигает максимального накала - переходит на "широкий бег", приводящий к окончательному "финишу".

Пространственное решение упражнения рекомендуется (направление движений и перемены его, повороты) рекомендуется разрабатывать самим двигающимся.

х х

х

II ЭТАП В/а № 3

"ПОДБРАСЫВАНИЕ И МЕТАНИЕ" (воображаемых предметов)

Музыка: Шуберт. Вальс ор. 9в № II.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8, р. "Подбрасывание легких воображаемых предметов".

Такт I. На затакте руки легко поднимаются в стороны ("ниже плеч) и сразу "влетают на воздух" (плечи опущены). Небольшой вдох.

На "раз" руки поворачиваются ладонями вверх; легким, быстрым пружинным движением вверх плечей и кистей, рука как бы "подбрасывает" лежащие на ладоне (воображаемые) предметы". Повторный вдох.

Во время этого подбрасывания руки слегка взлетают вверх, кисти и пальцы выпрямляются, локти свободны. "Взлетев" — руки замирают в воздухе ("в ожидании возвращения подброшенного предмета снова на ладони").

На четвертой "восьмой" такта, на выдохе, плечи опускаются, руки возвращаются в положение начала I такта. Кисти и пальцы освобождаются от напряжения. Затем, на пятую-шестую "восьмые" такта, не останавливаясь, плечи слегка пружинно приподнимаются вверх и снова опускаются; это движение является как бы затактом к новому "подбрасыванию" на "раз" следующего такта.

Движения повторяются на I-4 тт. На 5-8 тактах, в соответствии с переходом мелодии в верхний регистр, движения исполняются еще легче, руки поднимаются несколько выше плеч.

Такти 9-16, "Замахи и метание" тяжелого предмета (может быть пращей?)

Такт 9. На затакте правая нога передвигается назад, тяжесть тела начинает переноситься на нее. На "раз" и на весь такт делается энергичный круговой "замах" правой рукой (назад-вверх-вперед). Одновременно (на "раз") правая нога делает сильный выпад, корпус рывком откидывается назад; затем (вместе с движением руки) корпус выпрямляется, тяжесть тела переносится вперед и на правую ногу. Акцент всего движения — назад (на "раз").

Такт 10. Повторяется такой же "замах".

Такты 11-12. "Метание предмета". На II такте делается снова замах, но вдвое медленнее: перенесение тяжести тела, выпад и отведение назад руки длится весь II такт; движение тяжелое, плавное и с

усилием. Вдох.

На "раз" 12 такта, внезапным стремительным рывком перебрасывается вперед на левую ногу, которая сгибается в колене; корпус и правая рука перебрасывается далеко вперед. Выдох.

Такты 13-16. Повторение движений 9-12 тт.

На тт. 15-16 движения делаются с максимальной энергией и амплитудой; в музыке небольшое на начале 16 т.

Такты 17-24, р.

На затакте сразу изменяется весь эмоционально-мышечный тонус: все тело облегчается, возвращается в исходное положение - приобретает готовность к повторению движений 1-8 тт.

**АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ.** Движения первой и третьей частей - чисто пружинные, вертикальные, предельно легкие. Главная активность в верхнем поясе и плечах; все движение опирается на дыхание, на подвижность грудной клетки. Поэтому все тело как бы облегчается, приподнимается над полом. Ступни на полупальцы не поднимаются, но пятки только касаются пола, опора на пальцах. Легкая подталкивающая "пружинка" в суставах ног и в нижней части корпуса зависит больше от естественной упругости всех суставов, чем от активных толчков.

Движения средней части - энергично-"толчковые", маховые. В них решающую роль играют резкие перемещения центра тяжести тела. Все тело сразу тяжелее.

**МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ,** его содержание несмотря на примитивность подражательной формы, захватывает своим глубоким и высоким эмоционально-динамическим характером. Сопоставление прекрасного образа чистого, светлого и радостного человеческого чувства с нелетающим "шквалом" каких-то чувств противоположного характера заканчивается возвращением первого образа и говорит о его непобедимости, истине, вечности...

Это обязательное этюдное упражнение связывается и по технике, и по содержанию с рядом основных примерных музыкально-двигательных образов, является необходимым дополнением к ним. См. например упр. I этапа А/2 № 12; II этапа В/а № 26 и В/б № 40 и др.

х х

х

## II ЭТАП В/а № 4

### БЕГ ЛЕГКИЙ И СИЛЬНЫЙ

Музыка: Ф. Бургмуллер. Этюд, соч. 109, № 12, отрывок.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. Медленный вдох (грудь поднимается), поднимая руки в стороны-вверх, и медленно вставая на высокие полупальцы; корпус подтягивается, голова поднята; тяжесть тела переносится вперед.

Такты 5-11. Легкий неторопливый бег на высоких полупальцах.

Такты 11-12 и дальше до 20. В соответствии с изменением регистровой окраски и переходом темы в левую руку, на 12 такте, руки постепенно тяжелеют и опускаются, корпус наклоняется вперед, движение делается тяжелое и устремленное и с 13 т. переходит в сильный, стремительный, напряженный бег с энергичными махами рук и отталкиванием ногой. С 18 такта движение ослабевает, корпус выпрямляется, руки успокаиваются. На 20 такте ( ) руки снова постепенно поднимаются вверх; как "со вздохом облегчения", движение делается легче, плавнее.

Такты 21-28. Повторяется движение 5-12 тактов. К концу оно ослабевает, уменьшается продвижение, руки несколько опускаются; бег переходит на низкие полупальцы. На последнем такте остановка на вдохе, снова поднимаясь на высокие полупальцы, "устремляясь вверх".

- МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ чисто эмоциональный, очень яркий, увлекательный и захватывающий. Родаются ассоциации с явлениями природы - туман, свет, легкий, мягкий ветерок, - и внезапный разлет бури, вихря, который гонит все вперед; и снова наступает по-

степенно тишина. "Можно вздохнуть после пережитого". Но все это только ассоциации. Главное — это постепенное нагнетание тяжести, принуждения; что-то угрожает, гонит, толкает, мучит; это стремительное бегство от опасности и затем спасение. Все миновало; может быть, только показалось? Потому что ничто не изменилось по сравнению с началом.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** Главное внимание следует обратить на целостность всего двигательного процесса, логичность и органичность переходов с движения одного эмоционально-динамического колорита на движение противоположного характера. Здесь не сопоставляются два образа, а разворачивается один внутренне сложный образ. Технически легкость и приподнятость первой и третьей части достигается организацией всего тела, как бы преодолевающей силу тяготения — это и устремленность вверх и плавность бега, в котором упругая пружина почти скрыта от глаз; и поднятая грудная клетка не опускающаяся на выдохах (использование нижнего дыхания); и свободно "плавающие в воздухе" руки, опирающиеся на плечи... И вдруг, на 12 такте, все это исчезает, тело подчиняется силе тяжести, придавливается, пытается вырваться из под нее устремляясь вперед — этому содействуют тяжелые махи рук, сильные "толчки" ногами.

x      x  
x

II ЭТАП В/а № 5

### ОСТРЫЙ БЕГ (ИГРА ВОСБРАТАЕМЫМ МЯЧОМ)

Музыка: Мендельсон. Рондо капричи отр. Этюдный вариант упреждения I этапа A/2 № 12 (ноты см. там).

Образ легкий, игривый, веселый, очень изящный. В его основе ассоциации с движениями маленького, упругого резинового мячика.

**ОПИСАНИЕ.** Такты 1-4. Острый бег, ударяя мячом о пол.

Такты 5-8. Острый бег, подкидывая мяч вверх.

Описание движения рук см. в указанном выше упражнении I этапа.

**АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ.** Характер бега ("играя воображаемым мячом") отражает акцентированную метричность музыки, ее легкую пружинную толчковость и как бы "вбирает в себя" упругость резинового мяча. Это ряд маленьких острых пружинных прыжочков с ноги на ногу, во время которых свободная нога слегка приподнимается вперед с согнутым коленом и вытянутой вниз стопой (с выпрямленным подъемом). Это среднее между чистым "острым" бегом (при котором колено не поднимается, работает одна стопа) и бегом "высоким". Корпус при "ударах мяча о пол" наклонен вперед, при подбрасывании — выпрямлен и может быть слегка отклонен назад. Движение очень легкое, быстрое и ритмически четкое, акцентированное.

На тактах 1-4 — бег пружиннее, острее, отскок выше. На тт. 5-8 движение мяча и с меньшим продвижением. На последнем такте "неожиданный бросок мяча вверх".

Упражнение повторяется несколько раз подряд.

Детали движений и пространственная композиция разрабатывается каждым двигающимся по своему усмотрению.

х х  
х

II ЭТАП В/а № 6

### "БЕГ С ПРЫЖКАМИ"

Музыка: Григ. Норвежский танец № 18, отр.

**ОПИСАНИЕ:** Такты 1-2, р. Небольшие сдержанные шаги на месте (или слегка вперед) на каждую четверть такта; руки у корпуса.

Такты 3-4, Нетерпеливые топчущиеся шаги на каждую восьмую, чуть продвигаясь вперед.

Такты 5-6. Решительный бег вперед по кругу; на "два" 6-го такта сильный прыжок с ноги на ногу. Шаг =  $1/8$ , прыжок =  $1/4$ .



Такты 7-8 и 9-10. Повторяются движения 5-6 тактов.

Такты 11-16, р. сдержанный бег назад (пяťась) с остановкой на "два" 16-го такта. На счет два (2 и 14 тт.) маленькие прыжки (вроде "перепрыжки").

Такты 17-20 . Сильный бег вперед с прыжками на "два" 18 и 20 тт.

Такты 21-24. Все усиливающийся бег длинными прыжками; с 23 т. замедляя, он переходит в свободный широкий бег. На "два" 24 такта - ос/тановка прыжком на обе ноги вместе.

**АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ.** Руки махами, одной вперед, другой назад, помогают на беге; на сильных прыжках поднимаются "крыльями" в стороны. Прыжки как бы вытекают из бега; они продолжают его своим полетом, и сами как бы продолжают в последующем беге. Все движения очень слитны, целостны; несмотря на внезапность перемен направления нигде нет произвольности, неподготовленности.

Следует обратить особое внимание на то, что, приземляясь с прыжка на 10 т., необходимо "взять" несколько назад (перенести для этого корпус назад). Чтобы с началом 11 т. сразу бежать назад. Также отметить, что перемещение тяжести тела вперед на 17 т. должно происходить уже на конце бега назад (на "два" 16 т.). Одновременно с этой слитностью присутствуют сильные "рывки", акцентированного начала нового направления движения.

**МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ** развернутый и разнохарактерный, несмотря на 24 такта. Эмоциональная напряженность музыки полной омысленности и динамической глубины движений: вступление (тт. 1-4) - сначала подготовка, повышение тонуса, напряженное внимание, обмысливание начала; затем уже готовность, нетерпеливое "топтанье".

Наконец (тт. 5-10) можно "броситься" в движение, весело, задорно, с большим запасом энергии, и "выплескивать" ее на прыжках.

И вдруг (т.10) — осечка, неожиданная помеха — сразу остановка как будто наткнувшись на что-то.

Вся энергия затаивается внутри, но рвется наружу в "перепрыжках" (12 и 14 тт.) и во взгляде все время вперед. Перед 15-16 тт. — напряжение затаивается, как бы стихает перед "взрывом" ("как перед началом кипения воды").

Наконец-то "нет больше преград" (тт.17-20). Наперекор всему — свобода, ликующая веселая устремленность... Пряжки-полеты, в них вымещивается вся накопленная энергия. И вот — устремленность к цели неудержимая, в одном порыве: как-будто бежишь с горы и нельзя уже остановиться; прыжки делаются такими, как будто можно бежать по воздуху, не возвращаясь на землю...

**МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ.** Этот этюд дается словесным объяснением, как "полусамостоятельное" задание, предоставляя двигающимся постепенно разбирать в музыке и искать (с помощью руководителя) необходимые "выражающие формы бега и прыжков". Показ его в исполнении руководителя до этого не рекомендуется.

х х

х

П ЭТВА В/а № 7

### "ВЫСОКИЙ ШАГ" С ОСТАНОВКАМИ ("гордый")

Музыка: Лолли. Отр. из оп. "Ацис и Талатея".

ОПИСАНИЕ. Такты 1-5.

На тт.1-4 — ходьба высоким шагом. На затакте первого такта (на счет три) левая нога встает на полупальцы; правая поднимается вперед с согнутым коленом; руки сжимаются в кулаки и слегка отводятся от корпуса — левая согнута в локте перед корпусом, правая — назад. Голова "горделиво" поднимается. Вдох.

На счет "4" переместившаяся вперед (в результате описанного движения) тяжесть тела заставляет сделать небольшой шаг (выпад) вперед: правая нога опускается на пол, руки сдержанными мимикой по-

ложение (правая вперед, левая назад) — начинается ходьба высоким шагом (шаг = "четверти" такта).

Нога решительно ставится на всю ступню, с притопом, и сразу пружинно поднимается на полупальцы. На мгновение идущий застывает в следующем положении: бедро другой ноги горизонтально, колено согнуто, но голень слегка приподнята вперед; ступня оформлена, голеностопный сустав выпрямлен. Смена ноги происходит быстро, но не резко, в движении есть оттенок плавности; это придает всему шагу торжественность, "важность". Движение рук — четкие энергичные, но очень сдержанные махи (главным образом от локтя) с паузами между ними.

На "раз" 4 т. — акцентированный шаг и остановка на левой ноге, правая остается сзади на полупальцах. Все тело застывает в напряженной решительной позе.

На "два" тяжесть тела перебрасывается на правую ногу, корпус откидывается назад; руки энергичным круговым движением переносятся вправо назад и почти прижимаются к корпусу; голова закинута, взгляд "угрожающе" устремлен вперед. Вдох.

На "три" пауза.

На "4" и на "раз" 5 т. — таким же энергичным движением тело возвращается в положение "остановки" на левой ноге; выдерживается пауза.

Такты 6—10 и следующие пяти-такты. Повторение тех же движений МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ выявляет гордость, самоутверждение, даже угрозу; в то же время несколько гротесковую важность, церемонную торжественность. Поэтому, при высоком общем эмоционально-интенсивном тоне, все движения неторопливы, сдержанны, хотя и весьма энергичны. Это ярко выражено четкой оформленностью и "решительностью" поз, во время которых недопустимо снижение общей напряженности.

Детали этих поз — положение рук, головы, направление взгляда

и т.д. должны варьироваться и определяться исполнителями. Образ несомненно не сольный, а коллективный; желательна разработка пространственно-коллективного решения церемониального марша, выхода.

х х

х

## II ЭТАП В/а № 8

### МЕДЛЕННАЯ ХОДЬБА С ОСТАНОВКАМИ И ДВИЖЕНИЯМИ РУК

Музыка: Глюк. Отр. из оп. "Ифигения в Тавриде" (хор. жриц).

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2. Правая рука медленно, торжественно поднимается в сторону, до уровня плеч, ладонью вверх; на "раз-два" 2 т. заканчивает "вопрошающий" движение - с "вытягиванием" всей руки. Голова (взгляд) повернута направо. Вдох. Затем на счет "два-три" 2 такта голова медленно поворачивается налево. На счет "три" выдох, плечо и рука слегка опускаются не меняя положения.

Такты 3-4. Те же движения налево, левой рукой; но вдох кончается на "раз" 4 т. на выдох плечо и рука несколько опадают, голова поворачивается вперед и слегка склоняется.

Такты 5-8. На 5-7 тактах обе руки медленно переводятся вперед на "раз" 7 такта - небольшое акцентированное "вытягивание" рук вперед. Вдох. Голова поднимается и слегка отводится назад. Затем - на тт. 7-8 - руки медленно опускаются вниз, голова поднимается, выдох.

Такты 9-16, р. и сильное на 13-15 тт. На тт. 9-12 - повторяются, в ослабленном виде движения рук 1-4 тактов: руки сначала одна, потом другая приподнимаются вперед, ладонями вниз. В это же время, на 24-25 т. эмоциональная окраска изменяется - тонус повышается, корпус выпрямляется, поднимается голова - на 26 такте с глубоким вдохом возвращается первоначальная величаво-торжественная осанка.

Такты 27-42 (повторение 1-16 тт.).

Такты 27-28. Правая рука, ладони вниз поднимается в сторону,

но не достигая уровня плеча "ложится на воздух" при этом медленно поворачиваясь ладонью вверх и до конца "раскрывая" ее. Вдох, на конце выдох. Голова поворачивается направо.

Такты 29-30. Так же, но быстрее поднимается левая рука, правая присоединяется к ней; обе, к началу 30 т., достигают уровня плеч. Вдох-выдох.

Такты 31-34. Не останавливаясь, обе руки поднимаются вверх, переносятся вперед и опускаются перед корпусом. Голова также поднимается, затем несколько склоняется. Вдох и выдох.

Такты 35-38. Руки сначала широко разводятся в стороны, ладонями вверх, голова поднимается; вдох до конца 36 т. Затем, не задерживаясь и выдыхая переводятся вперед. На "раз" 38 такта с коротким вдохом руки "вытягиваются вперед и сразу, с выдохом "ложатся на воздух". Движения головы все время согласуются с движениями рук. На конце 38 т. наступает короткая пауза.

Такты 39-42. Обе руки сильным, широким ("величавым") движением поднимаются вперед и вверх; не останавливаясь, но с сильным акцентом (на "раз" 40 т.) разводятся в стороны; при этом на третьей "восьмой" 40 такта делается вторичный, но менее яркий, акцент. Затем руки медленно опускаются вниз и вытягиваются вдоль корпуса. Голова одновременно с руками поднимается, но затем отводится и ложится назад, взгляд направлен вверх. Пауза до конца звучания 42 т.

**АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА.** Образ лирико-созерцательный, с драматическим оттенком, сложным эмоциональным процессом, полным скорбных раздумий о больших жизненных проблемах; неразрешенные вопросы, не получающие ответа; мужественное принятие и несение немалого бремени. Нигде нет намёка на личностные переживания.

Все это особенно ярко выражается в основной экспозиции (тт. 1-3). Несмотря на глубоко скорбный колорит здесь сохраняется мужест-

венное и величавое спокойствие.

Но уже на 9—16 тт. окраска изменяется, появляется что-то от печали и сожаления, и одновременно попытка победить их сознанием трагической неизбежности, неотвратимости... И снова (тт. 17—26) смена колорита — скорбь и боль ненадолго побеждают, вырывается наружу; но тут же мужественно и уже бесповоротно преодолеваются. Возвращается первая величавая созерцательная уравновешанность, но более просветленная и возвышенная.

#### АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ

Предложенная в описании схема движений отнюдь не является обязательной; но она может помочь найти путь к созданию достаточно сложного детализованного музыкально-двигательного образа.

Сложность эта прежде всего в необычайной целостности, слитности музыки Глюка: в ней нет нигде остановок, прерывов. Переход от мысли (чувства) одной эмоционально-динамической окраски к другой везде происходит не с началом нового построения (предложения, фразы), а во время еще неоконченного предыдущего (главным образом на затактовых гаммособразных ходах "шестнадцатыми" — см. тт. 2, 4, 8, 16, 26 и др.). Поэтому нередко в руках продолжается то же движение, когда в корпусе, шее, взгляде уже начинается что-то новое, окрашенное иным колоритом.

Вторая трудность вытекает из описанного выше величаво-серьезного эмоционально-динамического колорита всей музыки. В движении он выявляется величавостью и значительностью всех движений и в общей осанке: эмоционально-мышечный тонус во всем теле повышается, корпус подтянут вверх (без излишнего напряжения), грудная клетка приподнята и нигде не опускается до конца, дыхание все время верхнее (конечно, с опорой на нижнее); основные приемы движения — дыхательность и текучесть.

Из этой "приподнятости" всей организации музыкально-двигатель-

ного процесса, а также в связи с напевной лирической мелодией Глюка во всем музыкально-двигательном образе важнейшую роль играют движения рук и их разнообразных "выражающих форм".

Особенность в движении рук здесь в том, что поднимаемая "от плеча" (и на вдохе) рука сразу находится в "оформленном" состоянии — она поднимается вся целиком от плеча до пальцев, двигающемуся кажется, будто кисть и пальцы "тянут" руку вверх. Это придает значительность, величавость (даже некоторую "статуарность") всему движению; они в корне отличную от обычного поднимания руки, когда она постепенно активизируется, выпрямляется в локте, кисти и пальцах (см., например, упр. II этапа А/а № I, в котором выявляется "житейские" личностные переживания).

Предложенная схема движения так же направляет внимание руководителя и занимающихся на богатство, разнообразие и изменчивость эмоциональных оттенков в музыке, которые требуют углубленной и тщательной детализации движений рук: использование всех возможностей движения и положений и движений кисти, пальцев, увеличения и уменьшения их напряженности, изменений динамического ритма движения.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** Рекомендуется начинать освоение этого этюда с художественно полноценного показа его руководителем, (но не более одного-двух раз). Это должно направить восприятие занимающихся музыки Глюка. Затем предоставить им работать самостоятельно. Это нужно оттого, что необычный колорит музыки, его трагедийный характер может сразу не дойти до занимающихся, быть ими воспринят в плане личностных переживаний.

Чтобы облегчить им работу, технически подготовить к ней, следует повторить с ними упр. I этапа А/1 № 10, 11, 23; II этапа № 13, 14, 19, 22 и др.).

Музыкально-двигательный образ рисует торжественное и скорбное настроение. Целательно, после индивидуальной работы над этюдом (по ме-

ланию на месте или на ходьбе) предложить занимающимся оформить его в коллективно-пространственную композицию, не унифицируя индивидуальные достижения, а сливая их в одно, многогранное, действие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Музыка этого этюда в различных формах использовалась в учебно-воспитательной работе Гептахора с 1916 года. См. фото "Движение" табл. I.

х х

х

II ЭТАП В/а № 9

### ЭТЮД "ПОЛЕЧКА"

Музыка: Ф. Шуберт. Галоп. соч. 49, I ч. Темп замедленный.

ОПИСАНИЕ: Такты I-8 и повторение их. На затакте слегка приподняться на полупальцы левой (правой) ноги.

На каждый такт делать два маленьких мягко-пружинных шага; на третьем шаге плавно мягко подняться на полупальцы; другую ногу приподнять невысоко вперед, с согнутым коленом и оформленной ступней. Корпус слегка наклоняется к поднятой ноге; затем снова выпрямляется. Руки аккомпанируют двумя маленькими махами (одной вперед, другой назад), а на третьем шаге одна рука задерживается над коленом поднятой ноги. В этом положении делается вдох, движение задерживается (длится целую четверть), чтобы на "раз" следующего такта мягко и пружинно "окунуться" вниз на следующий шаг.

Движение все время неторопливое, напевное, очень "осторожное", миниатюрное.

На последней "восьмой" 8 такта: поднявшись на полупальцы повернуться кругом; в это время свободная нога плавно переносится через опорную ногу, чтобы на "раз" следующего такта сделать первый шаг в новом направлении.

На 8-м такте повторения - поворота не делается; вместо того -



небольшая пауза — задержка на полупальцах опорной ноги, с вдохом.

Такты 9—16, несколько оживленное, весело. На "раз" каждого такта — сильный, яркий вертикальный подскок, другая нога с согнутым коленом поднимается вперед; вдох, руки помогают легким махом; в стороны или на "два-и" — два шага легкого свободного бега. На 9 и 13 тактах подскоки самые высокие.

При повторении музыки на 16 т. — поворот кругом.

Такты 1—8 — и движения повторяются еще раз.

Музыкально-двигательный образ и анализ движения. Несмотря на кажущуюся простоту и даже примитивность этот этюд требует тщательной и углубленной проработки. В нем сопоставлены два противоположных образа.

Характер первой части — изысканно, может быть даже нарочито изящный; сдержанный и в то же время шутиливый — будто что-то "прятный", обещающий, недоговаривающий; на второй части он вдруг раскрывается подлинным, свободным от всякой нарочитости, весельем.

Движения первой части требуют особого внимания: все шаги должны делаться "кошачьими лапками", с совершенно мягкой ступней и глубокой внутренней пружиной. Однако третий шаг особенно: нога мягко опустившись с "подушечки" на всю ступню, сразу начинает плавно, певуче подниматься на полупальцы, (как бы вторя трели и "шестнадцатки" в музыке). Создается впечатление фематы-задержки в темпе музыки, хотя этого и нет. Движение здесь целиком опирается на дыхание: первые шаги такта — выдох, третий — вдох замедленный.

На второй части — движение проще, обычнее. Надо обратить внимание, что изменяется ритм дыхания — сильный быстрый вдох падает на "раз" сопровождающийся подскоком, выдох — на бег.

Дата упражнения 1915—16 гг.

## II ЭТАП В/а № 10

## МЕДЛЕННЫЕ ВЫПАДЫ СО ВСТАВАНИЕМ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Музыка: Ф. Мендельсон. Песня без слов № 28, отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. В широком кругу (или парами лицом друг к другу).

Такт 1. На затакте левая нога отставляется назад, тяжесть тела мягко переносится на нее; ее колено сгибается, корпус слегка наклоняется вперед. Выдох. На девятую "восьмую" такта тяжесть тела начинает переноситься вперед и на "раз" правая нога принимает ее на себя. Не останавливаясь (в течение первых пяти восьмых), продолжается движение вперед и вверх — правая нога медленно поднимается на полупальцы, левая отводится назад, корпус выпрямляется, затем сильно выгибается назад, голова закидывается. Руки на затакте отводятся слегка назад, затем поднимаются вперед и вверх — шире плеч. На затакте — выдох, на такте — вдох.

Такт 2. с. затактом. Повторяется то же движение, но руки на затакте отводятся назад, не опускаясь вниз, корпус низко не склоняется. Затем усиливается общее движение вверх: нога выше поднимается на полупальцы, сильнее выгибается спина, выше поднимаются руки; сильнее и выше отводится назад левая нога. На затакте короткий выдох, затем долгий вдох.

Такты 3-4. На затакте левая нога опускается и принимает на себя тяжесть тела; затем следуют 4 спокойные плавные шага вправо по кругу; на четвертую "восьмую" 4. т. правая нога приставляется к левой. (Шаг равен трем "восьмым"). Руки во время шагов подняты на уровне плеч — правая вперед, левая — назад. На конце шагов они опускаются. Во время шагов корпус и голова повернуты к центру круга. Остановка лицом в круг.

Такты 5-8. Исполняются движения 1-4 тактов, но назад отставляются правая нога, шаги влево по кругу.

Такт 9. На затакте отставить назад левую ногу, перенести на нее тяжесть тела; затем движение замедляется — поднимание на полупальцы и отведение назад бедра длится 8 "восьмых" такта. Колено опорной ноги сгибается, корпус наклоняется и ложится почти горизонтально с сильно выгнутой спиной, руки поднимаются в стороны-вверх.

Такт 10. На затакте (последняя "восьмая" 9 т.) — короткая "откачка" на левую ногу и повторение движения 9 такта.

Такты 11-12. После такой же короткой "откачки" — шаги вправо с правой ноги по маленькому кружку, возвращаясь на свое место в общем круге лицом к центру.

Такты 13-14-15-16. Повторение движений 9-12 тактов с другой ноги и в другую сторону.

Затем повторяются такты 1-8 с теми же движениями.

Упражнение требует большой текучести движения, дыхательности, ритмической четкости и силы ног.

х х

х

## II ЭТАП В/а № 12

### ВДОХ И ШАГИ НА ВДОХЕ

Музыка: Моцарт. Трио из Менерты № 4 (из

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. На затакте и на "раз" 1 т. — быстрый легкий вдох полупальцы; тяжесть тела переносится вперед на самые пальцы (не поднимаясь на полупальцы) — двигающийся словно делается легче, приподнимается над полом; руки ~~сгибаются~~ приподнимаются (в стороны или одна вперед, другая назад).

На "два-три" 1-го т. и на 2 и 3 такты — долгий замедленный вдох и легкий полу-бег вперед (как бы "вниз с горки").

- Такты 5-8 — повторение тех же движений.

Повторение 1-8 тактов с теми же движениями.

Такты 9-16. На такты 9-10 — плавно пружинные покачивания на

правую и на левую ногу, как бы пританцовывая; вдох и выдох на каждый такт.

На такты II-I2 - плавное отступление назад спокойными шагами; вдох и выдох. На такты I3-I6, с затактом - повторение движений I-4 тактов.

Повторение 9-I6 тактов - те же движения.

Все движения свободные, легкие, непринужденно-танцевальные. Основной прием - дыхательность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: упражнение помогает занимающимся почувствовать значение и роль вдоха при прыжках с ноги на ногу на беге; освоить основной прием этих прыжков: (см. упр. II этапа В/а № I4 и Б/б № 46).

X      X  
X

II ЭТАП В/а № I3

"ИГРА В КАМУШКИ"

Музыка: Шуберт. Вальс. Посм.opus. № 4.

**Описание упражнения в оригинале отсутствует.**

х х  
х

II ЭТАП В/а № 14

МАРИ СО "ВЗДОХАМИ"

Музыка: Шуберт. Героический марш ор.40 № 5, отр.

МУЗЫКАЛЬНО-ДЕХТАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ большого человеческого горя, жалоба на несправедливость судьбы, признание неизбежности. Образ скупой, внешне одиночный, но глубоко человеческий и с развитым процессом. Переживания скорее личностного порядка, но очень большого трагического накала.

ОПИСАНИЕ: Такти 1 и 2 - на закатах и на "раз-два" каждого такта глубокий вдох низким дыханием. Это скорее "вдох", пытающийся приподнять тяжесть позвоночного корпуса, попытка освободиться от этой тяжести и подавленности. На счет "три" и начало следующего такта - выдох. Руки широко свисают, со вдохом слегка приподнимаются плечи остаются почти пассивными.

Такты 3-4. Медленный вдох, более полный, продолжается весь 3 т. выдох - 4 т. (до следующего затакта) - сильное перемещение центра тяжести при вдохе вызывает на выдохе два медленных шага вперед. Руки активнее и выше поднимаются косо-вперед и снова опускаются. Шея выпрямляется, голова (на выдохе) ложится назад.

Такты 5-8. Повторяются те же движения, но усиливаясь, с более патетической выразительностью. На 3 такте - кульминация. Страдания - руки поднимаются косо вверх как бы взывая о сострадании. На 4 т. корпус не сникает, руки безнадежно опускаются вниз.

Такты 9-10. Со вдохом корпус медленно поворачивается вправо и назад, рука протягивается туда же - ища помощи, или пути? Тяжесть тела целиком переходит на правую ногу. На "три" 10 т. - выдох в положении повернувшись назад.

Такты 11-12. Повторяются те же движения.

Такты 13-14 и 15-16. На 13 т. поворот в первоначальное направление с глубоким активным вдохом (здесь вернее "вздохом"), с которого (на 14-15 тт.) начинаются нерешительные шаги (по два на такт), постепенно ослабевающие (почти "спотыкающиеся") в неопределенном направлении ("в никуда"). Начавшийся на 14 т. вдох продолжается до 15 т. за ним следуют два такта выдоха. На "раз" 16 такта - остановка.

Такты 16-24. Внезапно, на "два" 16 т. <sup>в</sup> эмоциональном колорите происходит перелом, который затем развивается до 21 т. пробуждается и нарастает ужас перед собственным бессилием и слабостью, перед тем "куда они привели". Двигающийся начинает осторожно, ~~уверенно~~ нерешительно, потом все энергичнее отступать: на "два" и на "четыре" 16 т. с вдохом он откидывается корпусом назад; на "три" и на "раз" 17 т. с выдохом, делает выпад назад то на одну, то на другую ногу; это отступление (в том же ритме) продолжается все нарастая в силе до 21 т.

Достигнув кульминации напряжения на 21 т. снова происходит перелом — наступает внезапное просветление, ужас рассеивается, восстанавливается душевное равновесие. На "два" 21 такта и до конца его — глубокий ниже-верхний вдох, затем выдох на весь 22 такт;двигающийся выпрямляется и сначала продолжает отступать, но спокойными шагами (по четыре на такт), затем на ходу поворачивается лицом в сторону первоначального направления; на последних 23-24 тактах продолжая идти заканчивает движение глубоким, полным "разрешающим" вдохом и выдохом.

**АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ.** Основная его особенность — преобладание нижнего дыхания (что редко бывает при ведущей роли дыхательности). Плечи тяжело лежат на грудной клетке, давят ее. Она иногда поднимается при распространении нижнего дыхания на верхнее. Руки активизируются и тяжело поднимаются под влиянием того же нижнего вдоха. Тяжесть рук увеличивается еще больше поворотом предплечья и кисти ребром вверх; кисть вялая. Выдох сразу лишает руки и такой энергии и они бессильно опускаются. Так же шея и голова.

Однако во всем движении нигде нет полного расслабления, "падения" — сохраняется тонус необходимый для плавной протяженности движений (ср. с упр. II этапа А/а № 2, где корпус "падает" в расслабленном состоянии).

Общий мышечный тонус значительно ниже нормы. Тело пребывает в минимальном напряжении, необходимом для вертикального положения. Это создает отяжеленность всего движения ("непосильность бремена гора").

**МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ.** Тщательно сопоставить этот этюд с образцовым этюдом II этапа В/а № 8 на музыку Глюка. Яркая контрастность этих двух образов поможет занимающимся глубже почувствовать их содержание и освоить технические особенности движений, найти нужные "выразительные формы".

ЛЕЖА В УПОРЕ НА РУКИ - НАПРЯЖЕННОЕ ВЫГИБАНИЕ СПИНЫ  
("Сфинксы")

Музыка: Э. Григ. Норвежские песни и танцы №

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Лежа ничком, руки в стороны, согнуты в локтях, ладонями вниз, кисти под лицом. Голова лежит на кистях, касаясь их лбом. Ноги вытянуты, пятки вместе. Все тело пассивно.

Такты 1-2. С первым звуком тело напрягается, все суставы ног выпрямляются. Медленно и с усилием руки разгибаются в локтях до прямого угла, приподнимая верхнюю часть корпуса, тяжело лежащую на них. Вдох. Голова висит. Локти и предплечья продолжают лежать на полу. На "три-четыре" 2 т. - пауза, без выдоха.

Такты 3-4. Руки продолжают разгибаться в локтях, которые теперь поднимаются от пола - вся тяжесть переходит на кисти. Корпус разгибается, затем предельно выгибается назад, голова поднимается. Продолжение вдоха. На 4 т. на "два" и "три" голова с акцентом выпрямляется и закидывается за спину. Все тело в предельном напряжении. Пауза, без выдоха.

Такты 5-6. Постепенно возвращение в положение 2 т., но голова остается закинутой за спину; напряжение не снимается - работают только медленно сгибающиеся в локтях (под тяжестью корпуса) руки. Выдох. На "три" 6 т., ослабить напряжение верхней части тела, "упасть на локти".

Такты 7-8. Дальнейшее возвращение в исходное положение. Одновременно с сгибанием рук в локтях. Голова медленно поднимается и наклоняется вперед. На "раз" 8 т. лоб касается кистей рук, на "два" снимается напряжение в корпусе, на "три" - с ног. Выдох.

- Во время пауз динамическое напряжение не уменьшается. Следить, чтобы ноги не раздвигались во времени всего упражнения и были до предела выпрямлены.



## II ЭТАП В/а № 16

**"СКОЛЬЗЯЩИЕ" ПОСКОКИ И ОСТРОЕ ПОДПРЫГИВАНИЕ**

**Музыка:** Глинка. Отр. из оп. "Руслан и Людмила".

**ОПИСАНИЕ:** Легкая танцевальная грациозная мелодия с чрезвычайно "напряженным ритмом" (неожиданные акценты требуют от двигающегося непрерывного изменения ритма и характера движений). Предлагаемая схема их - лишь намек - занимающимся следует самим (с помощью руководителя) искать свои индивидуальные выражающие формы, их временной и динамической ритм, смысл и варианты.

Такты 1-4. На тт. 1 и начала 2-го - три легких "скользящих" поскока (без сильного вертикального движения); свободная нога, выпрямленная в колене и ступне (без излишнего напряжения) выносится вперед, не поднимаясь высоко над полом; корпус слегка отклонен назад.

На третью и четвертую "восьмые" 2 т. - небольшой острый подскок вверх и приземление; свободная нога слегка отводится назад, корпус прямо. После приземления - остановка в позе на одной ноге (пауза).

На такты 3-4 - повторяются такие же подскоки, то на одной, то на другой ноге - следуя синкопированному ритму музыки. На конце 4 т. - повторяется скользящий поскок, как в первом такте.

Такты 1-4 повторяются.

Такты 9-17. На "раз" 9 и 14 тт. сильный высокий подскок вверх на одной ноге; другая нога махом взлетает назад. За этим следует также же синкопированные подскоки, как в 1-4 тт. Но сначала более острее, постепенно смягчающиеся; а также замечательные "скользящие" поскоки (в соответствии с ритмом музыки).

- Острые синкопированные подскоки сопровождаются коротким вдохом, выдохом и задержкой дыхания на паузе. Легкий, игривый и задорный музыкально-двигательный образ создается конечно, не только (и не столько) ритмом и динамикой движений ног, но всеми движениями и

положениями корпуса, рук, головы, взгляда. При работе над этим этюдным заданием нередко возникает опасность одностороннего увлечения отрезанием сложного музыкального ритма в ущерб поискам полноценного образа отвечающего прелестной музыке Глинки; в этом необходимо предостеречь занимающихся.

x      x  
x

## II ЭТАП В/а № 17.

### ЛЕГКИЕ РАВНОМЕРНЫЕ ПОСКОКИ С "ПЕРЕПРЫЖКАМИ"

Музыка: Моцарт. Тема из вариаций на французскую песенку

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. Повторение их.

На такты 1-6 — легкие равномерные поскоки веселого плясового характера.

На такты 7-8 — три пружинных, слегка притопывающих шага на месте и остановка прыжком на две ноги вместе.

Такты 9-16.

На такты 9-14 — такие же равномерные поскоки. На 13 такте изменить направление. На такте 15 — сделать прыжок — "перепрыжку"; на т. 16 — шаг вперед на "раз" и шаг назад (откачнувшись на стоящую сзади ногу) на "два".

Такты 17-24.

На такты 17-22 — равномерные поскоки. На 23-24 — более высокие "перепрыжки" и остановка прыжком на две ноги.

Описание "равномерного поскока" и "перепрыжки" см. в упр. II этана В/а № 13. и 17.

x      x  
x

## II ЭТАП В/а № 18

### "МАЗУРЧИН БИ"

Музыка: Глинки. Мазурка из оперы "Иван Сусанин". Отр.

**ОПИСАНИЕ:** Такты I-16. На весь отрывок (кроме тактов 8 и 16) исполняется равномерный бег вперед (по три шага на такт). Но шаги эти разные. На "раз" плавно пружинный, шаг правой ногой, с небольшим мягким приседанием на колене; на "два" шаг левой ногой, ставя ее чуть впереди правой. Со счета "два" на счет "три" делается острый вертикальный прыжок с левой ноги на правую (она приземляется точно на "три"). Затем движение начинается с левой ноги. Довольно быстрое продвижение вперед в основном происходит за счет первого "горизонтального" бегового шага в каждом такте - второй и третий шаг - "вертикальные" и несколько задерживают продвижение.

Тонус всего движения - повышенный.

Корпус и голова все время держатся очень прямо, мышцы опущенных рук несколько напряжены, пальцы свернуты, кисти отогнуты; небольшим движением вниз они подчеркивают начало такта.

На 8 такте исполняется поворот кругом тремя пружинными шагами на месте.

На 16 такте - на "раз" делается последний шаг вперед, на "два" - остановка на полупальцах обеих, составленных вместе ног.

Такты 17-26.

Такты 17-20. На такты 17 и 18: быстро с акцентом опуститься на всю ступню (как бы "притопнув"); на "два" и "три" пружинно встать на высокие полупальцы и простоять так до конца такта, вытянувшись "в струнку". На "раз" выдох, на "два-три" - вдох.

На 19-20 такты - мягкий "вальсовый" бег (см. упр. II этапа Б/а Б 9), без большого продвижения, может быть почти на месте, поворачиваясь в другую сторону.

Такты 21-26. Те же движения, но на 25-26 тактах вальсовый бег делается все мягче и замедляется.

Затем повторяются такты I-16, сразу а

- с теми же

движениями.

Музыкально-двигательный образ несгибаемой заливчатской, горделивой "вертикали", собранности, внутренней и внешней подтянутости, некоторого позырства, самопоказа. Это особенно подчеркивается острым вертикальным прыжком со второго шага такта на третий -- он подготавливается пружинной первой (малого) шага вперед на "раз"; этот синкопированный "взлет" является главным моментом в движении, на нем "держится" весь образ. Все три шага образуют один, очень сложный динамический ритм: первый шаг, благодаря своей плавности кажется двигающемуся "замедленным", более длительным, а второй -- более быстрым и коротким. Их левь условно называемь шагами: это какая-то особая "передача энергии" при движении вперед.

Так же условным является название "мазурочный бег": движения не связаны с общепринятыми на мазурке; они рождены данным музыкальным образом и выявляют восприятие его автором упражнения.

X X  
X

## II ЭТАП В/а № 19

### ГАЛОП НА ВЫСОКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ И КРУЖЕНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ ("поднятый галоп")

Музыка: Английская народная мелодия "Стрелок".

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. Галоп то вправо, то влево, двигаясь на высоких полупальцах. Корпус поднят, грудь поднята; руки в стороны-вверх, легко "поставлены" на плечи. Голова повернута в сторону движения. На концах музыкальных фраз (на четвертой восьмой четных тактов) подскок на ведущей ноге, другая отводится в сторону несколько назад: ступня оформлена. Корпус выгнут, голова поднята.

Такты 9-16, Подпрыгивая на правой (левой) ноге, (не спускаясь с высоких полупальцев), кружение на месте вправо (влево),

постепенно ускоряя повороты. Другая нога сначала отводится назад, затем постепенно плавно переводится в сторону и — к 16 т. — вперед; она как бы "обгоняет" движение корпуса. На конце 16 т. — остановка на двух ногах, не спускаясь с полупальцев.

Затем упражнение 1-8 тактов повторяется еще раз, начиная в другую сторону и заканчивается первой частью (т. 1-8).

х х  
х

## II ЭТАП В/а № 20

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТЮД — ПОСКОКИ С ВЫТЯНУТЫМ НОСКОМ И ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Музыка: Ф. Шуберт. Немецкий танец. Соч., поск. № 1.

ОПИСАНИЕ: 1-ая часть. Такты 1-4. На такте правая нога слегка выносится вперед с мягко выпрямленным подъемом и носком; левая приподнимается на полупальцы. Левая рука слегка выносится вперед; корпус отклонен назад. Вдох.

На "раз" правая нога опускается на пол; на "два" левая нога плавно выносится вперед с вытянутым подъемом; на "три" правая нога делает легкий, скользящий поскок вперед; левая, оставаясь в воздухе, готовится сделать следующий шаг (на "раз" второго такта). Одновременно вперед выносится правая рука. И т.д. Движение легкое, неторопливое, плавно-пружинное.

Такты 5 и 6. На "раз" 5 такта остро подпрыгнуть вверх, отталкиваясь обеими ногами и выгибая спину; руки выносятся, как бы отталкиваются от пола. Вдох. На "три" приземлиться на правую ногу, слегка отводя левую назад, с выпрямленным подъемом. Выдох. На 6 такте повторяется то же движение, но приземление происходит на левую ногу, отводя назад — правая.

Такты 7-8. На 7 т. с правой ноги делается легкая неторопливая и невысокая "перепрыжка", на "раз" 8 такта остановка на двух

ногах вместе. Вдох и выдох.

I часть повторяется еще раз.

II-ая часть.

Такты 9-12. На такты 9-II. Сильные энергичные подскоки, с большим продвижением вперед, активными махами рук. Начинать с правой ноги. Глубокий замедленный вдох.

На такт 12. Сразу мягко "упасть" на колено правой ноги, левая впереди; корпус наклоняется вперед (тяжесть тела в основном на левой ноге). Выдох.

Такты 13-16. На затакте легко подняться с колена и двигаться вперед легкими подскоками (дв. 1-4 тактов). На 16 т. - остановка на двух ногах вместе.

II часть повторяется еще раз, с другой ноги.

Вариант: на тактах 13-16 можно двигаться не вперед, а отступая - сохраняя тот же ритм и характер движения.

Этюд полезно дать после освоения "перепрыжки" (Упр. II этапа В/а № 17) и подскоков с вытянутой ногой (В/а № 16).

х х  
х

II ЭТАП В/а № 21

ОСТРОЕ ПОДНИМАНИЕ НА ВЫСОКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ

Музыка: Верстовский. Назурка. Отр.

Описание упражнения отсутствует в оригинале