

КОЛЛЕКТИВ ГЕНТАХОР

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

II ЭТАП РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ

Раздел дополнительный,  
А-Б, описания учебного  
материала

II ЭТАП "А-Б" доп. № I

НАПРЯЖЕННОЕ ОТВЕДЕНИЕ НАЗАД ПЛЕЧЕЙ ("ПАРОВОЗИКИ")

Музыка: Гурлит. Этюд № 3.

ОПИСАНИЕ: исх. пол.-руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, локти у корпуса.

На каждый двутакт исполняется одно полное движение:

на "раз" первого такта плечи быстрым рывком приподнимаются и резко отводятся назад-вниз, шея сгибается назад. Затем, без остановки, до конца такта продолжается движение назад; с возрастающим плавным усилием плечи отводятся назад, локти по возможности сближаются, верхняя часть корпуса и шея предельно выгибаются.

Вдох.

На "раз" второго такта, с выдохом, напряжение снимается; в течение всего такта плечи плавным круговым движением опускаются вниз-вперед и снова поднимаются вверх, готовясь к следующему рывку - назад. И т.д.

В течение всего упражнения: 1) не уменьшать размахи движения в плечах ни назад (напряженного), ни вперед; 2) при выгибании назад не допускать статического напряжения, т.е. полной остановки движения в плечах и спине.

х х  
х

II ЭТАП "А-Б" доп. № 2

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

("Отталкивание")

Музыка: Шуберт Лендлер посм. оп. № 5

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЯСНЕНИЕ: в этом упражнении движение "отталкивания" исполняется в двух темпоритах - равномерно со средней скоростью и замедленно, (как бы "под лупой времени"). Это дает двигающимся возможность осознать особенности самого двигательного процесса,

а так же сравнить его с движением "змеения" (II эт. А/а № 3).

Подробное описание движения "отталкивань" см. в упр. II этапа Б/б № 4I.

#### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Такты I-4 (и все последующие четырехтакты). На затакте I-го такта легким махом руки поднимаются вперед. Вдох.

На каждую четверть I и 2 тактов выполняется: сначала короткое "отталкивань", затем руки освобождаются от напряжения и движением плечей и лопаток отводятся назад, подготавливаясь к следующему отталкивань. Движения отталкивань сопровождается<sup>ю</sup> коротким выдохом, подготовительным движением таким же коротким вдохом.

На "раз" 3-го такта движение отталкивань как бы смягчается и сразу (на второй "восьмой" такта) переходит в медленное текучее отведение (рук назад: сначала руки "оттягиваются" назад плечами, затем сгибаются локти, заканчивают движение кисти (в кулаках) опускаясь вниз).

Без остановки, на "раз" 4 такта, руки с отталкивань сразу выпрямляются вперед и остаются в этом положении. Подготовительное медленное движение сопровождается вдохом. Затем на затакте следующего такта руки переводятся в другое положение (в стороны, вверх, вниз).

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ здесь лишен той энергии, которая свойственна лендлеру Шуберта op. 127 № 3 (упр. Б/б № 4I). Все движения смягчены, они скорее не отталкивань, а "нажиманья". Их повторность говорит о "настойчивости", и они "достигают цели": последнее движение каждого четырехтакта является уже настоящим "отталкивань".

## II ЭТАП доп. "А-Б" §№ 3.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРУЖИННОСТИ НОГ

## ("ПЕРЕМИНАНИЕ НА 3/4")

Музыка: Ф. Шуберт. Вальс, соч. 50/6 № 5 (темп медленного вальса).

ОПИСАНИЕ. Такты I-8, р. На "раз" каждого такта - небольшой шаг вперед, то правой, то левой ногой; на "два" - шаг на месте другой ногой; на "три" первая нога снова приставляется к второй.

При шаге вперед нога ставится на всю ступню, колено мягко подгибается, затем тяжесть тела переносится вперед, нога поднимается на полупальцы и снова, как бы отталкиваясь от пола, переносит тяжесть тела назад, передавая ее (на "два") стоящей сзади ноге. На "два" эта нога мягко подгибается и встает на полупальцы.

На "три" - к ней приставляется первая нога с таким же движением. Шаг вперед и поднимание на полупальцы сопровождается вдохом, движение назад - выдохом.

Руки слегка отведены от корпуса, кисти аккомпанируют движению ног. Корпус при шаге вперед слегка выгибается назад, вдох.

Такты 9-16, *mf* и *cresc* Продолжаются те же движения, но с каждым тактом шаг вперед делается больше; на тактах 15-16 он снова уменьшается. Соответственно изменяется амплитуда пружинного движения ног и корпуса.

Такты 17-24, р. Повторяются движения I-8 тт.

ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ: те же движения, но шаги делаются то вправо, то влево.

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ: упражнение продолжает и углубляет работу над пружинностью ног. Описание и анализ движения "переминания" см. I этап А/2 № II.

х х

х

## II ЭТАП "А-Б" доп. № 4.

## БРОСКИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ КОРПУСА НАЗАД НА ПОСКОКАХ

Музыка: Французская старинная мелодия "Рыцарь Джо-Ге".

ОПИСАНИЕ: исходное расположение - в широком кругу, лицами к центру.

Такты 1-2. Движение к центру легкими скользящими поскоками. На затакте 1-го такта - легких вдох, руки приподнимаются в стороны, затем, до конца второго такта руки плавно переводятся вперед. Выдох.

Такты 3-4. Отступая обратно такими же поскоками. Руки плавно переводятся назад; заканчивая это движение (на "раз" четвертого такта) плечи и руки с акцентом до предела отводятся назад. Вдох.

Такты 5-6. Повторяются движения 1-2 тт. Выдох.

Такты 7-8. На затакте седьмого такта, с быстрым вдохом вскинуть руки вверх; на "раз" энергично "сбросить" плечи и руки назад. Одновременно спина выгибается, шея и голова отбрасывается назад. Выдох.

На затакте 8 такта руки быстрым круговым движением плечей поднимаются вверх и вперед, корпус выпрямляется. Вдох.

Одновременно происходит крутой поворот кругом (спиной к центру круга): правая нога делает шаг на месте, поворачивая направо, обе ноги поднимаются на полупальцы и на "раз" восьмого такта, поворот заканчивается, руки опускаются. Выдох.

Затем упражнение повторяется в обратном направлении.

х х

х

## II ЭТАП "А-Б" доп. № 5

## ВЗМАХИ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ НА ПЛАВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Музыка: Меркадонте. Отр. из оп. *Le jeu caméto*

ОПИСАНИЕ: Такты I-2, *f* На первом такте два тяжелых энергичных взмаха первый вперед, второй назад. На "раз" второго такта третий очень сильный взмах вперед-вверх, затем продолжающийся плавным движением рук и корпуса вверх (до последней "восьмой" такта) Он сопровождается замедляющимся вдохом.

Такты 3-4 *f* Такие же взмахи, но первый делается назад (с выдохом), второй вперед (вдох), третий, с плавным продолжением - назад. Он начинается выдохом; затем на плавном движении корпус выпрямляется, начинается вдох.

Такты 5-6, *f* Повторение движений I-2 тт. На 6 т. вдох и плавное движение вверх длится до конца такта, в напряжении начинает ослабевать.

Такты 7-8, *p*. Напряжение ослабевает до нормы. Одновременно с замедленным выдохом кулаки разжимаются, руки плавно опускаются в стороны - вниз.

Такты 9-10, с внезапным *f* Повторяются движения I-2 тт.

Такты II-12 и I3-I4 - повторение движений 3-4 и 5-6 тт, с постепенным *crescendo* и увеличением напряжения.

Такты I5-I7, (*crescendo ff* на I6-I7). После повторения движений 3-4 тт. (взмахов назад-вперед-назад), на I6 т. корпус выпрямляется, руки энергичным круговым движением поднимаются назад-вверх. Вдох.

Не останавливаясь, на "раз" I7 т. корпус и руки тяжелым броском падают вперед-вниз, колени подгибаются. Полный выдох.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Это (и следующие дополнительные упражнения раздела "А-Б" № 6-9) продолжают и расширяют начатую на I

этапе А/З работу над приемом махового движения: развивают умение переключаться с толчковых движений на плавные и обратно; а также способность изменять направление, динамический ритм, трехкратного взмаха и их форму в зависимости от особенностей разнообразных музыкальных образов.

Упражнение на музыку МеркадANTE связано с упр. I этапа А/З № 20 и упр. II этапа Б/б № 29. Движение отличается здесь большой отяжеленностью и корпуса и рук (словно работа с очень тяжелыми гантелями). Это вызывает энергичную и активную работу ног (колени) и корпуса. Упражнение подготавливает занимающихся к освоению двигательной и эмоционально сложных образов (напр. на музыку Мендельсона (II этап Б/б № 43 и III этапа и др.).

x     x  
x

#### II ЭТАП "А-Б" доп. № 6

##### МАХИ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ НА "ТЯГУ"

Музыка: Дадриё. Дудки, отр.

ОПИСАНИЕ: на каждый двухтакт исполняются следующие движения (то вправо, то влево).

На затакте первого такта тяжесть тела слегка переносится на левую ногу, руки приподнимаются перед корпусом. Вдох.

На "раз" сильным толчком левой ногой тяжесть тела целиком перебрасывается на правую ногу, которая сильно подгибается в колене; в то же время обе руки делают свободный горизонтальный мах вправо, который еще более увеличивает размах и устремленность всего движения.

На "два" правая нога резко выпрямляется до концов пальцев и толчком перебрасывает тело на левую ногу; руки помогают махом влево.

На "раз" второго такта повторяется такой же резкий толчок левой ногой и мах рук вправо; но сразу после этого, не давая угаснуть силе толчка, возникает в корпусе и руках плавная горизонтальная "тяга" вправо: колено опорной ноги продолжает сгибаться, корпус и руки (до концов пальцев) вытягиваются вправо.

Затем на следующий двухтакт все движения повторяются в другую сторону.

Вдохи и выдохи чередуются на каждом толчке (на нечетных двух-тактах вдох - выдох - вдох; на четных - выдох - вдох - выдох).

Движения сильное, размашистое, но легкое и свободное.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ:** обычная ошибка - на вторых тактах каждого двухтакта начальный толчок и мах подменяется просто плавным движением. Это обесценивает упражнение и лишает движение заложенного в музыке динамической выразительности.

Полезно сравнить это упражнение с № А/ 3 I9 I этапа, где весь двигательный процесс целиком зависит от силы и направленности чисто махового движения. Также повторить упр. I этапа А/ I № I9.

x     x  
x

II ЭТАП "А-Б" доп. № 7.

**МАХИ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА С НОГИ НА НОГУ**

("Метание" воображаемого предмета)

**Музыка:** Шуберт. Немецкий танец ор. 33 № 9 (без повторения частей)

**ОПИСАНИЕ:** исх. положение: встав на широко расставленные ноги повернуть корпус, голову и левую ногу влево. Тяжесть тела на обеих ногах. Левая рука положена на бедро левой ноги. Пальцы правой руки сложены ("держат предмет").

Такты I-8. "Подготовительные замахи". На "раз" каждого такта - сильные круговые махи правой рукой, начиная назад. Рывок рукой

и одновременный толчок левой ногой перекидывают тяжесть тела на правую ногу; затем, (на счет "два-три"), в конце кругового движения, когда рука уже находится впереди, тяжесть тела естественно возвращается на обе ноги. И снова рывок руки нарушает равновесие, и т.д.

Таким образом происходит непрерывное резкое "раскачиванье" всего тела то назад, то вперед выведение его и пассивное возвращение в устойчивое положение.

На "раз" - вдох, затем выдох.

Такты 9-16. "Большие замахи и метание". На нечетные такты, одновременно с энергичным широким круговым "замахом" рукой и рывком всем корпусом, тело откидывается назад на правую ногу; колено ее подгибается. Вдох.

На четные такты тело, не задерживаясь, таким же энергичным движением корпуса, толчком правой ноги и активным движением правой руки (продолжающей круговое движение) тело снова перекидывается вперед; в результате происходит большой выпад на левую ногу, ее колено сильно сгибается, тяжесть тела падает на переднюю часть стопы; корпус и правая рука выкидываются вперед (имитируя движение броска). Выдох.

Голова и взгляд все время направлены влево; бросок руки делается от плеча, не сгибая излишне локтя. Левая рука упирается в бедро активно поддерживает наклонившийся вперед корпус.

На тактах 10, 12, 14 двигающийся "примеривается", но не бросает предмета, с каждым разом увеличивая размах всего движения. На 15-16 тактах - "завершающийся бросок - "метание": тело принимает почти горизонтальное положение, колено опорной ноги согнуто до предела, тяжесть тела падает на пальцы, ~~и~~ правая нога отде-

ляется от пола и вытягиваясь, составляет одну прямую с корпусом и правой рукой. Голова закинута. Наступает музыкальный и двигательная пауза до конца такта: "чтобы проследить глазами куда долетел предмет".

Движение требует хорошего владения двигательным равновесием, полного отсутствия зажимов, податливости всего тела малейшему перемещению центра тяжести при любом движении руки, ноги, корпуса. ПРИМЕЧАНИЕ: автор С. Руднева, 1930-е годы. На эту музыку в Гептахоре было создано и другое упражнение. См. упр. I этапа А/З № 20, автор Э. М. Фиш.

Близкие по своей эмоционально-динамической выразительности, оба упражнения различны по форме и двигательному содержанию. Оба имеют свои положительные стороны и полезны в педагогической работе.

Сравнение их интересно для вопроса связи движений с музыкой. Они много раз анализировались и мне кажется эти рабочие анализы могут подсказать кое-что тому, кто захочет в них вникнуть.

Вариант Э. М. Фиш помещен в программе I этапа А/З № 20.

Вариант С. Д. Рудневой - в дополи. разделе II этапа "А-Б" доп. № 7

Я поместила свой вариант в доп. разделе, т.к. считаю, что как музыкально-двигательный образ вариант Эммы Михайловны много вернее, глубже и совершеннее. Мой же вариант несомненно может приносить техническую пользу.

х х  
х

II ЭТАП "А-Б" доп. № 8.

**ВЗМАХИ НАЗАД, ВПЕРЕД И КРУТОВЫЕ**

Музыка: русская народная мелодия "Дровосек" из старинного сборника детских песен Зайцева.

ОПИСАНИЕ: На каждый трехтакт исполняются след. движения:

Такт I сильный тяжелый взмах назад. Нижняя часть корпуса толчком сдвигается назад, верхняя часть падает вперед, руки взлетают назад. Выдох.

Такт 2. Взмах вперед, корпус выпрямляется. Вдох.

Такт 3. - не останавливая движения падающих после взмаха рук - энергичный фронтальный круговой мах обеих рук перед корпусом (на нечетных трехтактах вправо, на четных влево). Во время падения рук - быстрый выдох, на круговом махе - вдох.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. Все движения - один связанный целостный процесс. Главная трудность - не допускать остановки при изменении направления движения с падения вниз на начало кругового маха, а также при переходе с кругового маха на следующий взмах назад. Изменение направления должно происходить непосредственно в конце "падения" рук (на "раз" след. такта).

Движение все время не должно терять своего размашистого, энергично-веселого "удалого" характера.

x        x  
          x

II ЭТАП, "А-Б" доп. упр. № 9.

#### МАХИ И ВЗМАХИ КОМБИНИРОВАННЫЕ

Музыка: Французская народная песня "Невеста" из сб. Верримета.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Ноги расставлены шире плеч. Руки сжаты в кулаки.

Такты 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. На первую и четвертую восьмую первого такта - сильное активное раскачивание (махи) рук вправо и влево; движение начинается переносом тяжести то на правую, то на левую ногу, колено ее сгибается. Корпус прямо, руки поднимаются до уровня плеч. На "раз" второго такта - взмах вправо-вверх, руки

## II.

взлетают до вертикального положения, корпус и голова сгибаются влево. Пальцы рук выпрямляются — движение замедляется и переходит в плавное "вытягиванье" рук вверх. Затем на последней восьмой такта (затакте следующего такта) руки тяжело падают вниз и на 3-4 тактах, не останавливаясь, исполняется такая же группа движений в другую сторону. И т.д. до 9 такта (2 раза начиная вправо, два раза — влево).

Такты 9-10. На первой и четвертой восьмой 9 т. махи рук в стороны к середине; тяжесть тела на обеих ногах. На "раз" 10 такта — руки, взмахнув в стороны, задерживаются на уровне плеч плавным "вытягиваньем".

Такты 11-12. Не останавливаясь (на затакте), руки "падают" и взмахиваются к середине, в стороны и к середине, с таким же замедлением движения на 12 такте.

Такты 13-14. Сильные махи рук в том же ритме, начинающиеся левой вперед, правой назад, вызывают повороты корпуса вправо, влево и вправо. Последний поворот (такт 14) должен быть максимальным — правая рука выкидывается влево-назад, голова закидывается к левому плечу. Корпус не наклоняется, тяжесть на обеих ногах.

Такты 15-16. Те же движения, начиная правой рукой вперед — левой назад.

Такты 17-18. На "раз" бросить корпус и руки вперед-вниз и, приподняв его (на "раз" 18 т.), наклонить еще ниже, проводя соединенные руки назад между ног.

Такты 19-20. Выпрямиться, поднимая руки вперед и вверх, отводя их круговым движением через стороны назад; на "раз" 20 такта согнуть корпус назад, слегка пружинно выпрямиться в пояснице (на четвертую восьмую такта), снова предельно "уронить" назад

корпус, руки и голову. Колени подогнуты.

В течение всего упражнения вдох падает на четные такты (на взмахи и махи с задержкой движения), кроме следующих тактов: на тактах 1-2 - вдох делается на "раз", выдох - на четвертую восьмую 1 такта и на "раз" второго такта. На тактах 17-18 делается двойной выдох, на т.19 - вдох, и на т.20 - снова полный двойной выдох.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ:** между группами взмахов нигде не делать остановок - новый размах начинается падением рук и вытекает из замедления движения на предыдущем взмахе.

Сравнивая описанные движения с движениями упр. "А-Б" доп. № 6 обратить внимание на яркую контрастность. Эмоционально-динамического колорита близких по форме маховых движений и всего образа. В упражнении на французскую песню роль корпуса гораздо активнее, руки больше "раскачиваются" корпусом, чем сами делают "махи". Поэтому и взмахи получаются тяжелые, грузные, как бы "с трудом" ("со вздохом") продолжают движение вверх; падение рук и корпуса тоже грузное. Вся фактура музыки, ее регистровая окраска, "плотные" аккорды рождает чувство отяжеленности, давления и безрезультатной борьбы с ними.

х х

х

II ЭТАП "А-Б" доп. № 10.

#### ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ БРОСКИ КОРПУСА

**Музыка:** Черни. Этюд. оп. 834 № 26.

**ОПИСАНИЕ:** на каждый такт исполняется два броска.

Исходное положение - на широко расставленных ногах, ступни раз - вернуты несколько больше нормы.

На затакте и на две первые "восьмые" такта быстрым вращатель-

ным броском корпуса, головы и обеих рук вправо тяжесть тела перекидывается на правую ногу (на переднюю часть ее стопы); ее колено сильно подгибается. Левая нога остается на месте, касаясь пола пальцами, выпрямленная. На второй "восьмой" вращение корпуса продолжается активным постепенно замедляющимся движением всего тела. В результате верхняя часть корпуса поворачивается спиной к первоначальному положению, подбородок — над правым плечом, правая рука над левой ногой.

На четвертую и пятую "восьмые" такта такой же, но еще более стремительный бросок корпуса влево, тяжесть тела перекидывается на левую ногу. Между бросками нет ни остановок, ни задержек. Броски могут выполняться при горизонтальном положении корпуса или полу-выпрямленном, по усмотрению самих двигающихся в зависимости от регистрационной окраски данного такта; но обязательно не уменьшая траектории движения.

На последнем такте вращательное движение не заканчивается, после броска корпус выпрямляется, руки поднимаются вверх и опускаются в стороны, тяжесть тела переходит на обе ноги... На всех бросках вдох просисходит на первой-второй четвертой-пятой "восьмых", выдох на третьей и шестой "восьмой" такта.

Несмотря на силу броска и требуемое мышечное усилие движение свободное, полетное, широкое.

x            x

x

II ЭТАП "А-Б" доп. № II.

#### ПЛАВНОЕ ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА НА БОЛЬШИХ ВЫПАДАХ

Музника: С.Геллер. Этюд № 10.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. На затакте и на "раз" каждого такта медленный большой шаг-выпад в сторону-вперед. Корпус наклоняется к вы-

падающей ноге и медленно поворачивается до положения грудью назад. Обе руки, двигаясь по горизонтали, и голова следуют за движением корпуса, тяжесть тела целиком на выпадающей ноге, колено ее сильно согнуто; другая нога, оставаясь на месте пассивной, касается пола носком. Перемена направления происходит на затактах, сопровождается вдохом; вращение - выдохом.

Такты 9-15. Такие же выпады вправо и влево на месте: с каждым тактом расстояние между ногами увеличивается.

Такты 16-19. С большим вдохом выпрямиться, разводя руки в стороны и слегка выгибаясь назад; затем склониться вперед; на "раз" 19 такта уронить корпус, руки и голову вперед. Выдох.

В течение всего упражнения вращение корпуса должно быть максимальным: при выпаде на правую ногу голова и руки заканчивая движение, должны оказаться над левой ногой, при выпаде на левую - над правой. Движение всего тела происходит "винтом"; в конце каждого движения руки активным усилием помогают увеличить поворот корпуса.

По мере освоения упражнения следует увеличивать выпады и амплитуду вращения до предела.

x        x  
          x

II ЭТАП "А-Б" доп. № 12

ПЛАВНОЕ ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ  
("Вытягиванье ног")

**Музыка:** Штраусс. Вальс ор. 3-16 № I, отр.

**ОПИСАНИЕ:** на каждые два такта исполняются следующие движения:

I такт. На затакте приподнявшись на полупальцы правой ноги поднять вперед левую ногу с свободно согнутым коленом и отвести ее в сторону, так, чтобы колено было направлено точно влево.

На "раз-два" левая нога медленным текучим движением "вытягивается" влево: постепенно до предела выпрямляются ее ступня, голеностопный сустав; выпрямляется (но не вытягивается) колено.

2 такт. На затакте происходит смена опорной ноги - работавшая (левая) нога опускается на свое первоначальное место и, приняв на себя тяжесть тела поднимается на полупальцы. Одновременно правая нога поднимается вперед с согнутым коленом и отводится в сторону для следующего "вытягивания" (на "раз-два") и т.д.

"Вытягиванье" сопровождается медленным вдохом, смена ног - выдохом.

Полезно исполнять упражнение в широком кругу, подняв руки в стороны и касаясь пальцами рук - рук рядом стоящих товарищей, а пальцами ног (во время "вытягиванья") прикасаясь к их ногам. При таком построении первые номера начинают отведением левой ноги, а вторые - правой. Головы поворачиваются в сторону отведенной ноги.

При такой форме упражнения между двигающимися невольно возникает шутливое общение, движение приобретает легкий танцевальный характер свойственный Штраусовскому вальсу.

Рекомендуется использовать это упражнение, готовясь к освоению упражнений II этапа А/б № 20, Б/а № 24-25 и др.

x        x  
          x

II ЭТАП А-Б доп. № 12

### ДВИЖЕНИЯ РУК НАЗАД ("Брызганье")

Музыка: Равина, отр. из этюда ор. 50 № 12.

ОПИСАНИЕ. В положении стоя, верхняя часть корпуса несколько наклонена вперед, голова повернута к плечу (как бы "заглядывая назад через плечо"). Руки подняты в стороны и предельно отведены

назад; ладони повернуты назад:

на "раз" и на "два" каждого такта подражательное движение "брызганья водой" - короткие резкие броски то одной, то другой рукой назад. Кисть как бы "энергично ударяет по воде, бросая ее вверх и вдаль. Голова поворачивается в сторону работающей руки. Колени сильно пружинят. Верхняя часть корпуса слегка поворачивается вместе с движением руки, то наклоняясь ниже, то несколько выпрямляясь.

Шутливое игровое содержание помогает четкости, точности и легкости движений: надо вообразить себя стоящим в воде и стремиться забрызгать кого-то находящегося за спиной.

Упражнение растягивающее - развивает подвижность в плечевом поясе, способствует пружинности движения во всем теле.

x    x  
x

#### II ЭТАП А-Б доп. № 13

#### ПОДИРЫГИВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ И НА ДВУХ С ПОДДИМАНИЕМ ГОЛЕНИ

Музыка: Венгерская народная мелодия. Сб. Дитольфа № 262.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. В кругу, на расстоянии поднятых в стороны рук.

Такты I-4. Двигаться к центру круга, легко подпрыгивая на правой (левой) ноге и плавно переводя руки вперед. Левая (правая) нога поднята вперед с согнутым коленом, ступня оформлена. Корпус слегка отклонен назад. Вдох.

Такты 5-8. Те же движения, отходя от центра, подпрыгивая на левой (правой) ноге и разводя руки в стороны. Выдох.

Такты 9-10 и II-12. На 9 и II тактах - сильные прыжки на месте вверх с двух ног, сгибая в полете колени (поджимая голени

накрест, так, чтобы пятки коснулись ягодиц). Руки активно помогают сильным махом вверх перед грудью, с задержкой их в этом положении во время полета. Вдох.

Такты 10 и 12. Приземление на соединенные вместе ноги, колени сильно пружинят. Корпус все время очень прямой. Выдох.

Такты 13-16. Подпрыгивание на правой (левой) ноге, быстро кружась вправо (влево), на месте; руки легко разведены в стороны. На 16 т. остановка на двух ногах, лицами в круг.

Такты 9-16. Повторение. Те же движения, но кружение на другой ноге и в другую сторону.

На тактах I-8 корпус все время остается спокойным, не наклоняется. Поднятая вперед нога как бы "лежит на воздухе", без излишнего напряжения; голень не качается. На 9 и II тт. во время сильных прыжков с перекрещенными голенями следует менять находящуюся сверху ногу.

Все движение носит характер непринужденной игривости, легкости; несмотря на необходимое мышечное усилие — оно не должно быть заметным.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** Это и следующие за ним упражнения (№ 14-17) помогают совершенствовать пружинные движения ног в музыкально-двигательных образах различного эмоционально-динамического колорита, в сочетании с разнообразными ритмами, формами прыжковых движений.

Их общий веселый и часто шуточный характер позволяет использовать их в уроке, как эмоциональную "разрядку" после работы над более углубленной и серьезной музыкой.

## II ЭТАП "А-Б" доп. № I4

## ПОДПРЫГИВАНИЕ НОГИ ВМЕСТЕ - НОГИ ВРОЗЬ И НОГИ-НАКРЕСТ

## ("Путаница")

Музыка: Венгерская народная мелодия. Сб. Литоляфа № 218.

ОПИСАНИЕ: Такты I-6, р. Легкое пружинное подпрыгивание, на "раз" ставя ноги врозь на расстояние ступни, на "два" соединяя их. Руки сопровождают движение небольшими, легкими махами в стороны и к середине.

Такты 7-10, *f* Такие же, но более сильные прыжки: на "раз" - расстояние между ногами увеличивается до двух ступней; на "два" ноги ставятся накрест, то правая впереди левой, то левая впереди правой. Руки помогают движению энергичными махами, то в стороны, то скрещивая их перед корпусом. На 10 т. остановка - ноги вместе.

Такты II-14. Такие же сильные прыжки, но на "раз" ноги ставятся накрест, на "два" - в стороны. Соответственно меняется направление движений рук.

На 14 такте остановка, ноги вместе, руки опустить.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: легкое подпрыгивание (на I-6 т.р.) является вариантом движения "пружинки с отрывом от пола" (описание см. I этап A/2 № 3). Оно происходит на основе естественной упругости суставов ног, без дополнительных усилий мышц, которые необходимы для сильных прыжков на тт. 7-14, *f*

При положении "ноги накрест" должен строго соблюдаться нормальный разворот ступней.

х х

х

## II ЭТАП "А-Б" доп. № 15.

## ПОДПРЫГИВАНИЕ МЕНЯЯ МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ И БЕГ

Музыка: Черни. Маленькие этюды № 36.

ОПИСАНИЕ. Такты 1-8.

Такты 1-3. Легкое пружинное подпрыгивание на двух ногах (по два на такт), приземляясь то справа, то слева места исходного положения. Для этого во время полета ноги слегка отводятся в сторону движением в тазобедренном суставе. Корпус остается в первоначальном вертикальном положении. Пятки держатся вместе. Руки несколько подняты в стороны, согнуты в локтях, предплечья вертикально, ладонями вперед.

Такт 4 - три маленьких "заключительных прыжка на месте", в ритме музыки.

Такты 5-8 - повторение тех же движений.

Такты 9-12 и 13-16. На "раз" 9 и 13 тактов прыжок вверх на двух ногах на месте с сильным отскоком. На "два", одновременно с приземлением начинается быстрый бег (шаг равен одной восьмой такта) до конца 12 и 16 тт.

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

Все движения острые, статизированные, несколько утрированные комоккованные, но не теряющие легкости и изящества. Движение ног из стороны в сторону свободное, непринужденное - как-будто ноги "раскачиваются" в подвешанном состоянии.

х х  
х

## II ЭТАП "А-Б" доп. № 17.

## ХОДЬБА И ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ПЕРЕКРЕЩЕННЫХ НОГАХ

Музыка: Шпиндлер. Сонатине. Отр.

ОПИСАНИЕ: Такты I-I6. Ходьба небольшими быстрыми шагами перекрещивая ноги: правая нога ставится на пол слева от опорной левой ноги рядом с ней; затем левая ставится справа от правой ноги. Ступни все время нормально разведены. На I6 т. остановка на перекрещенных ногах.

Такты I7-27. Подпрыгиванье <sup>на</sup> перекрещенных ногах на месте (можно кружась) - на "рез" каждого такта. Сначала прыжки острые, с сильным отскоком, потом постепенно уменьшая и смягчая его; на последних, 24-27 тактах перейти на пружинное вставанье на полупальцы.

28 такт - пауза - замереть.

ПОВТОРЕНИЕ I-I6 тактов (до *Fine*) - с теми же движениями, но более оживленно (сразу начиная *mf*). Не допускать в ногах зажимов - особенно в коленях: ногу переносить вперед от бедра, колено свободно; нога ставится на пол мягко и пружинно.

Упражнение следует использовать подготавливая занимающихся к освоению упр. II этапа Б/а № 24-25.

x        x  
          x

II ЭТАП "А-Б" доп. № I6.

ПОДПРЫГИВАНЬЕ НА ОДНОЙ НОГЕ ВПЕРЕД С УСКОРЕНИЕМ

Музыка: Венгерская народная мелодия. Сб. Литольфа № 23.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Занимающиеся стоят у короткой стены зала.

Такты I-4. Пружинное легкое вставание на полупальцы (по два на такт) ("пружинка" на двух ногах) или поочередно то на правой, то на левой ноге.

Такты 5-12. Движение вперед к противоположной стене, подпрыгивая на одной ноге: другая нога поднята слегка вперед с согну-

Тым коленом; руки разведены в стороны. На II-12 тактах - поворот кругом четырьмя быстрыми шагами.

Такты 13-20. Сменив ногу то же движение обратно на первоначальные места.

Темп. Начиная с 7-8 тактов темп постепенно ускоряется, так что на 13-19 тактах подпрыгивание постепенно почти переходит в скольжение. На конце четкая остановка на двух ногах.

Упражнение имеет игровой шуточный характер.

x     x  
x

II ЭТАП "А-Б" доп. № 18

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ ОТКЛОНЕНИЕ ПРЯМОЮ КОРПУСА НАЗАД  
( "солдатики" )

Музыка: Бургмюллер. Этюд ор. 100 № 13, отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - стоя на коленях, ступни лежат (голеностопный сустав выпрямлен). Руки опущены и слегка прижаты к бедрам.

Такты 1-8. На такты 1-2 и 5-6 ноги медленно сгибаются в коленях, все тело отклоняется назад (приблизительно на  $45^{\circ}$ ). Корпус, шея не прогибаются, тазобедренный сустав не сгибается.

Такты 3-4 и 7-8 - ноги в коленях медленно разгибаются, тело так же возвращается в исходное положение. Вдох.

Такты 1-8 повторение - те же движения.

Такты 9-16. Те же движения исполняются вдвое медленнее.

Такты 9-12. Тело отклоняется назад до горизонтального положения ("ложится на спину"). Выдох.

Такты 13-16. Тело возвращается в исходное положение. Вдох.

Движение все время плавное: отклонение тела происходит под воздействием его тяжести - в бедрах постепенно уменьшается на-

пряжение, что и вызывает медленное "падение" тела назад. Необходимо следить, чтобы двигающийся "не сел на пятки" во время движения назад - т.е. не сгибался невольно в тазобедренном суставе (обычная вначале ошибка!).

х      х  
          х

II ЭТАП "А-Б" доп. № 19.

РЕЗКОЕ ПРУЖИННОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ ("ОТТАЛКИВАНИЕ" НОГОЙ)

Музыка: Гендель. Чаконна, вар. 33.

ОПИСАНИЕ. Такты 1-8, первый раз исполняется с сплошным *crescendo* от *p* до *f*. На "раз" каждого такта правая нога резко выпрямляясь во всех суставах "отталкивается" от пола и толчком перебрасывает тяжесть тела на левую ногу. Оттолкнувшись она остается в воздухе выпрямленной. Корпус слегка отклоняется назад, руки махом отводятся назад. Быстрый короткий вдох и начало замедленного выдоха. Затем сила толчка быстро иссякает и тело начинает клониться вперед.

На вторую половину такта (четвертая "восьмая") происходит выпад вперед на правую ногу, которая принимает на себя тяжесть тела, мягко сгибаясь в колене. Продолжение выдоха.

На "раз" следующего такта правая нога снова резко выпрямляясь "отталкивается" от пола. И т.д.

В соответствии с динамическим усилением в музыке энергия и сила толчка, величина выпадов и амплитуда движения вперед-назад все время увеличивается. На первом толчке отталкиваясь выпрямляются только суставы ступни перебрасывая тяжесть тела на левую ногу; при движении тела вперед правая нога делает минимальный шаг вперед. На 2-3 тактах движение уже приобретает полную форму и размах. Последний выпад на 8 такте достигает предельного (для данного двигающегося) размаха, колено

правой ноги полностью сгибается, левая нога выпрямлена.

Такты I-8, второй раз, исполняются на *diminuendo* от *f* до *p*. Те же движения в обратном порядке постепенного ослабления. Затем упражнение повторяется - работает левая нога.

x     x  
x

II ЭТАП "А-Б" доп. № 20.

МЕДЛЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ НА ВЫСОКИЕ ПОЛУПАЛЬЦЫ ОДНОЙ НОГИ,  
С ШАГОМ ВПЕРЕД И НАЗАД

Музыка: Гендель. Чаконна, вар. I9.

ОПИСАНИЕ: исходное положение - тяжесть тела покоится на правой ноге, левая отставлена назад без напряжения.

Такт I. Медленно плавно подняться на высокие полупальцы правой ноги, вдох.

Такт 2. Медленно опуститься на всю ступню. Тяжесть тела остается на пальцах, пятка только касается пола. Выдох.

Такт 3. Снова подняться на высокие полупальцы правой ноги, перенося корпус несколько вперед; левая нога плавно переносится вперед.

Такт 4. Левая нога делает шаг вперед, принимая тяжесть тела на высокие полупальцы, затем опускается на всю ступню. Выдох.

Такты 5-6. Повторение движений I-2 тактов стоя на левой ноге. Вдох и выдох.

Такт 7. Поднимание на высокие полупальцы левой ноги, постепенно медленно перенося несколько назад корпус. Вдох.

Такт 8. Тяжесть тела переходит на высокие полупальцы правой ноги (стоящей сзади); затем нога опускается на всю ступню. Выдох.

Упражнение повторяется с другой ноги.

В течение всего упражнения ведет дыхание. После первого глу-

бокого (нижне-верхнего) вдоха грудь и при выдохе остается поднятой (до конца 8-го такта). Движение плавно-текущее, без толчков и остановок. Голова все время приподнята. Аккомпанирующие дыхательные движения рук, их направление, величина, выражающая форма определяется самими двигающимися.

x     x  
x

#### II ЭТАП "А-Б" доп. № 2I

##### ПОДНИМАНИЕ С КОЛЕНА И ОПУСКАНИЕ

Музыка: Гендель. Чаконна, вар. 3I. (Исполняется два раза подряд).

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - стоя на левом колене, правая нога стоит впереди, согнутая в колене под прямым углом; корпус и голова уронены вперед, руки свисают. Тяжесть тела на обеих ногах

Такты 1-4. Медленное поднятие с колена: тяжесть тела целиком переносится на правую ногу; опираясь на нее двигающийся встает выпрямляясь и разгибая корпус и шею, поднимая руки вперед. Постепенно тяжесть тела переносится на левую ногу (стоящую позади). Вдох.

Такты 5-8. Медленное опускание на колено левой (опорной) ноги: корпус и голова склоняются вперед, руки опускаются. Выдох.

Такты 1-4. Медленно подняться с колена, продолжая опираться на левую ногу, выпрямляясь и поднимая руки в стороны. Постепенно тяжесть тела переносить на правую ногу (стоящую впереди), подготавливаясь к движению следующих тактов. Вдох.

Такты 5-8. Шаг вперед и опускание на колено правой ноги: освобожденная от тяжести левая нога плавно переносится вперед, ставится на пол непосредственно впереди правой ноги и принимает на себя тяжесть тела; одновременно двигающийся начинает опускаться на правое колено, склоняется вперед и опускает руки - т.е. воз-

вращается в исходное положение, но стоя на колене правой ноги.  
Выдох.

Упражнение повторяется.

В течение всех восьми тактов происходит непрерывное, равномерное "текущее" движение, без ускорений, замедлений, толчков: в то время как заканчивается одна его фаза уже начинается другая, с противоположной внутренней направленностью. Весь процесс опирается на дыхание, протекая на то поднимающихся, то опускающихся волнах.

Нигде не допускается остановок, успокоения — особенно опустившись на колени ("не отдыхать!").

х х

х

II ЭТАП "А-Б" доп. № 22.

#### В УПОРЕ НА КИСТИ И СТУПНИ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ В ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Музыка: Гендель. Чаконна. вар. II.

ОПИСАНИЕ: исходное положение — сидя на полу ноги согнуты в коленях, ступни стоят; руки около корпуса, кисти лежат на полу.

Такты 1-8. На "раз" каждого такта в упоре на кисти и ступни рывком оторвать корпус от пола. На второй "восьмой" такта коротким пружинным движением выгнуть корпус вверх и затем, ослабив упор, медленно опустить корпус на пол, каждый раз меняя его позу. Рывок и пружинное движение сопровождаются двумя короткими вдохами, переворачивание и опускание выдохом.

Такт 1. После рывка и пружинного движения тело возвращается в исходное положение, но плотно на пол не опирается — руки и ступни продолжают поддерживать его на весу.

Такт 2. После рывка, пружинным движением тело поворачивается

на левый бок, правая рука и нога перекидываются налево, и упираются в пол рядом с правой рукой и ногой. Движение сопровождается короткими вдохами, опускание - выдохом.

Такт 3. Тело таким же пружинным движением поворачивается лицом вниз и опускается на пол грудью.

Такт 4. Тело поворачивается на правый бок.

Такт 5,6,7 - обратное движение. Тело поворачивается лицом вниз, на левый бок и возвращается в положение 2 такта.

Такт 8. Повторение движений I такта. К концу напряжение ослабевает, тело возвращается в исходное положение всего упражнения.

Двигающимся предлагается, сохраняя предлагаемый общий рисунок и динамический ритм, находить свои "приспособления" для наилучшего выполнения задания.

x      x  
          x

II ЭТАП "А-Б" доп. № 23.

#### ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА И ПРИСЕДАНИЕ "ВИНТОМ"

Музыка: Л.Бетховен. "Надежда" (отр.). Ноты см. П эт. А/б № 24.

Такты 1-2. Медленно поднять руки в стороны. Вдох.

Такты 3-4, 5-6, 7-8, 9-10, 11-12. Цепкие повороты корпуса то вправо, то влево. При движении вперед - вдох, в сторону - выдох. Руки остаются в двигательном равновесии в положении в стороны.

Такты 13-20. Медленно опуститься в присед, одновременно и последовательно поворачивая голову, плечи, нижнюю часть корпуса влево. Движение "винтом". Руки вначале поднимаются вверх (вдох), затем опускаются влево, назад (выдох), в конце движения кисти рук оказываются у правого бедра, плечи и голова повернуты назад.

Такты 13-20, повторение. Обратное движение в исходное полож.

## II ЭТАП "А-Б" доп. № 24.

## ПЛАВНЫЕ ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ВЫПАДЫ ВПЕРЕД И НАЗАД

Музыка: Шуберт. Вальс, ор.9в, № 17.

ОПИСАНИЕ. Такты 1-4. На "раз-два-три" первого такта правая нога медленно и плавно отводится назад и широким круговым движением переносится в сторону - вперед и влево. Опорная нога поднимается на полупальцы. Без остановки на "раз-два-три" 2 такта нога медленно опускается на пол слева впереди от левой ноги. Тяжесть тела постепенно целиком переходит на правую ногу, на переднюю часть ее стопы; колено ее мягко сгибается.

Корпус сначала отклоняется назад, затем (на "три" 1 т.) отклоняется вправо, а на 2 такте мягко и очень медленно склоняется вперед и влево, над правой ногой и поворачивается влево и назад. Руки, аккомпанируя движению ноги и корпуса, поднимаются в стороны, затем переносятся вперед и влево и опускаются вниз и назад ниже колена опорной ноги.

Все движение длится до конца 2 т, и сопровождается замедленным глубоким вдохом (на 1 т.) и выдохом (на 2 т.).

На 3-4 тактах левая нога, освободившаяся от тяжести тела повторяет то же движение, опускаясь на пол перед правой ногой справа от нее. Для этого на 3 т. правая нога и корпус выпрямляются и поворачиваются вправо, руки поднимаются в стороны и тоже переносятся вправо.

Такты 5-8. Снова повторяется перекрестный выпад на правую ногу перед левой; но на второй половине 6 т. склонение влево и вдох прерываются. Правая нога только успевает опуститься на пол, наполовину принять на себя тяжесть тела, чтобы снова перенести ее на левую ногу и начать новое круговое движение и новый вдох,

но не вперед, а назад. Для этого правая нога поднимается вперед, переносится вправо и назад и опускается слева позади левой ноги. (на "раз" 8 такта). Колено ее сгибается, но корпус откинут назад (движение сходно с реверансом). Соответственно изменяются движения корпуса и рук.

Таким образом этот выпад назад происходит в замедленном темпе и длится два с половиной такта — до конца 8 такта.

Такты 9-16. На тт. 9-10 и 11-12 исполняются плавные выпады как в 1-4 тт. но сначала левой, потом правой ногой.

На тт. 13 и 14 — два уменьшенных перекрестных шага назад, правой и левой ногой. Круговое движение делается на "раз-два", на три нога опускается на пол; корпус все время отклонен назад и "раскачивается" в стороны и слегка склоняется в сторону опорной ноги. Круговое движение ногой сопровождается вдохом, опускание ноги на пол — коротким выдохом.

На тт. 15-16 повторяется большой перекрестный выпад назад на правую ногу. Круговое движение ногой длится весь постепенно замедляющийся 15 такт. Нога касается пола и постепенно принимает на себя всю тяжесть тела в течение всего 16 т.

Все движение текучее, напевное, нигде нет в нем перерывов и полных остановок — активная роль в движении передается незаметно от одной ноги другой, от движения вперед к движению назад, от склонения к выпрямлению. Ритмически четки начала каждого следующего выпада (момент отделения ноги от пола) происходит на фоне продолжающегося общего медленного, плавного "раскачивания" всего тела вправо-влево и вперед-вниз и вверх-назад.

Амплитуда кругового движения ногой в воздухе все время максимальная. Опорная нога поднимается на полупальцы вместе с вдо-

хом и опускается на всю ступню с выдохом.

#### МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ.

Несмотря на использование (в музыке и в движении) обычных (традиционных) танцевальных форм этот образ можно назвать лирической песней. Ее эмоциональное содержание стоит в некотором противоречии с этими формами. Музыка как будто делится на обособленные построения — двухтактовые фразы, которым отвечают также обособленные, повторяющиеся двигательные построения. Но "не-разрешенность", незавершенность этих музыкальных фраз и текучесть и неустойчивость движений рождает образ неразрывный, единый и слитной песни, полной каких-то мало определенных чувств — "вопросов", все время ищущих и не находящих разрешения...

Музыкально-двигательный образ пения всем своим телом, "до кончиков" пальцев; полного переосмысления и слияния танцевальных движений с лирическим напевным колоритом музыки. Это "пение" делается то более нежным, может быть "просящим" на концах музыкальных фраз, то более широким, отвлеченным на их началах; то успокоенным на заключительных (7-8 и 15-16) тактах.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** рекомендуется повторить упражнения II этапа А/б 20 и 24; А-Б доп. № 19.