

ПОДРАЗДЕЛ Б/б - ОБРАЗЫ ЭНЕРГИЧНО-ВОЛЕВЫЕ, ЭМОЦИИ
ЦЕЛЫНАПРАВЛЕННЫХ УСИЛИЙ, БОРЬБЫ И Т.П.

II ЭТАП Б/б № 28

"ВЫСОКИЙ ШАГ"
(основная форма)

Музыка: Шуман. Незнакомец, отр.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ и ноты см. I этап, раздел Б/І № 14.

Технический анализ движения и сравнение двух музыкально-двигательных образов высокого шага первой формы (на музыку Лябли, I этап Б/І № 8) и основной формы.

В образе на музыку Шумана - мужественная сила, большая накопленная энергия, значительность, уверенность в своих силах; отсюда уравновешанное спокойствие каждого движения и единство всего переживания. Нет "раздвоения" образа и нет "задора", имеющегося в марше Лябли.

Основная форма высокого шага - одно из самых целостных движений. Оно все чисто маховое, очень активное и энергично-волевое. Чистота махового приема рождает и большую свободу, размах и особый динамичный ритм всего двигательного процесса.

Ведущей силой являются тяжелые энергичные махи рук (и сочувствующий им взмах бедра свободной ноги) - они активно рывком увлекают центр тяжести тела вверх, что заставляет спружинить ступню опорной ноги и вызывает подъем на полупальцы. Зерно образа - на взлете вверх, гордом и устойчивом положении на полупальцах. Это кульминация каждого шага.

Совсем другое в марше Лилли: там основой образа - удар ногой в пол, одновременно с резким подниманием другой ноги вверх. Этот "удар" утверждает решимость и стоять на своем. В движении под музыку Шумана нога опускается на пол лишь для того, чтобы можно было сделать следующий взмах рук и сменить опорную ногу.

Поэтому характер дан фёрмато в обоих образах так же разный: в марше Лилли - это статичная пауза, отделяющая один шаг от следующего; в образе Шумана - это фёрмато как бы замедление взмаха и задержка всего тела в поднятом состоянии перед опусканием ноги и рук для следующего шага и замаха.

Так же как в марше Лилли шаг небольшой, нога опускается прямо вниз под тем местом, где было колено поднятой ноги (т.е. шаг равен длине бедра). Но он несколько увеличивается за счет энергии махов рук и силы пружины в ступне, толкающих все тело вперед. Темп шага замедленный, неторопливый, тяжеловесный. Вертикальное положение корпуса сохраняется, но есть некоторое отклонение его назад (оно "вызывается" "стремлением" дольше задержаться на фёрмато)

Методические указания.

Музыкально-двигательный образ высокого шага на музыку Шумана, а также и другие образы близкие ему по двигательной схеме, но отличные по содержанию и выразительности, играют в музыкально-двигательном учебном процессе особую роль: I) они являются целой системой образов, на которых занимающиеся учатся понимать глубокую связь музыкально-двигательных средств (приемов движения) с музыкой и их значение в создании выражающих форм. В течение всей работы над методом музыкального движения удалось создать и зафиксировать музыкально-двигательные примерные образы постепенно раскрывающие и углубляющие основной образ энергичным, целенаправленным и волевым действием (см. I этап Б/І № 8, І3, І4; II этап Б/б № 28, 52).

Не менее важна работа над основной формой (Шумана), как над совершенным образцом целостного, единого и законченного по содержанию и выражающей форме музыкально-двигательного образа.

Примечание: Анализ высокого шага см. также во II тетради "Соображений", стр. II и в тетради "Ритмо-динамические кривые", № 2 из папки "Материалы по анализам движений". Дата упражнений 1915 год, автор С.Д.Руднева.

II ЭТАП Б/б № 29

МАХИ РУКАМИ НА БОЛЬШОМ ВЫПАДЕ
("тяжелое качание")

Музыка: Шуберт. Вальсы ор. 77 № I (без повторения частей)

ОПИСАНИЕ: Исходное положение (применяется во время освоения движений): стоя в большом выпаде на правую (левую) ногу; корпус уронен вперед, руки пассивно свисают впереди ступни опорной ноги, кисти скатать в кулаки. Тяжесть тела целиком на опорной ноге и на передней части ее ступни. Другая нога выпрямлена и свободна от напряжения, касается пола носком. Это положение сохраняется в течение всего упражнения.

Такты I-16. Энергичные горизонтальные махи руками одной вперед, другой назад при одновременном раскачивании их сильными толчками вверх корпуса и колена опорной ноги (см. пояснение к разделу маховых движений - I этап А/3).

На такте 9 такта прыжком сменить опорную ногу и не остав-

ливаясь продолжать то же движение. На 16 такте взмахом вверх выпрямиться стоя на левой (опорной) ноге. Дыхание равномерное, каждый вдох или выдох равен такту.

Анализ движения и методические пояснения. Динамический ритм движения сложный.

На раз каждого четного или нечетного такта то правая, то левая рука поднимается вперед настойчивым устремленным маховым движением. Другая рука махом отводится назад; это замах для следующего движения вперед.

Одновременно с каждым махом руки вперед (и точно на "раз" каждого такта) опорная нога сгибается в колене (как бы "подгибается"); корпус падает вниз, но сразу же сильный пружинный толчок вверх в колене и тазобедренном суставе подбрасывает его вверх. Корпус при этом несколько распрямляется в нижней части — поясничная же часть его остается в пассивном состоянии. Затем, на "раз" следующего такта корпус снова падает вниз.

Благодаря такой "поддержке" маховое движение рук (их "полет") продлевается на весь такт; все тело делается легче и устремленность вперед (повторяющиеся броски) увеличивается. Она делается настолько сильной, что опорная нога с трудом может удержаться на месте, а иногда и сдвигается несколько вперед.

При освоении "тяжелого качания" надо соблюдать следующие правила и предупреждать их нарушения: не уменьшать величину выпада — свободная нога должна быть выпрямлена — иначе движение теряют устремленность. Делать выпад прямо вперед, (а не косо вперед) — иначе нарушается основная направленность всего движения. Не поворачивать стопу опорной ноги внутрь носком.

При подборе корпуса вверх каждый раз корпус должен распрямляться настолько, чтобы двигающийся, не поднимая специально для этого головы, увидел своих товарищей - иначе движение будет лишено энергии и будет стелиться по полу. Обычной ошибкой, нарушающей целостность и динамическую линию движения, является выпрямление корпуса (зажим) в поясничной части. Положение корпуса во время подброса должно быть округлив, так называемым "горбом"; рекомендуется повторять перед "тяжелым качанием" подготовительное упражнение "кошка выгибает спину" и др., а также вспомогательное упр. II этапа подраздела "А-Б" (дополнительное) № 6 - это поможет избежать легко возникающего зажима в пояснице.

Упражнение требует большого физического и эмоционального напряжения, подъема. Нередко занимающиеся начинают его исполнять с полной нагрузкой и постепенно сдают. Между тем в музыке Шуберта энергия и эмоциональный накал увеличивается до самого последнего "победного" взмаха.

Начинать упражнение из предварительно принятого исходного положения рекомендуется лишь при освоении его. Когда движение освоено из затакта делается выпад на "раз" первого такта и сразу начинается движение.

"Тяжелое качание" непосредственно продолжает работу над маховым движением на I этапе (№ 10 и 20 подраздела А/3), но на новом уровне: оно необходимо для полноценного овладения такими энергично-волевыми примерными образцами II этапа, как напр. № Б/6 28, 34, 51 и многие другие. Оно также входит в обязательный тренинг музыкального движения.

Музыкально-двигательный образ большого эмоционально-волевого подъема, активной внутренней деятельности, полной радостной веры в свои силы и готовность их целенаправленно приложить.

Примечание: автор упражнения Н.В.Педькова

ВОЛЕВОЙ "БОДРЫЙ" ШАГ

Музыка: Д. Шостакович. Песня комсомольцев из кантаты "Песнь о лесах", отр.

Музыкально-двигательный образ. Созданный Шостаковичем музыкальный образ комсомольской молодежи наполнен высоким гражданским пафосом, говорит о мужестве, героической решимости; в то же время это образ молодого энтузиазма, задора, веры в свои силы.

Описанный в упражнении I этапа № Б/И № I бодрый шаг приобретает теперь новый смысл и особенности, окрашивается иным эмоционально-динамическим колоритом. У идущих сильно повышается эмоционально-моторный тонус; осанка делается выше, поднимается голова, дальше направлен взгляд. Энергичные махи рук усиливаются и увлекают корпус вперед, шаг делается шире, стремительнее, и в то же время легче, более приподнятым, свободным, размахистым.

В дальнейшем возможна, (но не обязательна) следующая детализация движений, родившаяся непосредственно в практической работе с молодежью:

Т.р. I-16 - описание движения.

Т.р. 17-24 - на счет "два" 16 такта делается сильный замах обеими руками назад, корпус бросается вперед-вниз; на 17 и следующие нечетные такты - сильные свободные взмахи вперед; на четные такты-замахи энергия взмахов все нарастает и на 23 такте разрешается круговым взмахом рук, с максимальным диаметром круга (без остановки в ходьбе).

Т.р. 25-32. Снова шаг с взмахами вперед-вверх. Накопившаяся энергия и устремленность не позволяет закончить движение простой остановкой - на 31-32 тактах делается резкий крутой поворот вокруг

7 7

себя, как бы принудительно заставляющий прекратить дальнейшее продвижение и ставящий заключительную "точку" всему процессу.

х х

х

II ЭТАП Б/6 № 31

"БРОСАНИЕ" КОРПУСА ВПЕРЕД И В СТОРОНЫ

Музыка: Г.Равина. Этюды ор. 50 и 5, отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - ноги расставлены на ширину плеч. На затакте I-го такта - руки махом поднимаются вверх и "ставятся" на плечи. Вдох.

Такты 1-8. На "раз" каждого нечетного такта корпус быстрым толчком бросается вперед вниз; на "раз" четных тактов рывком выпрямляется, слегка перегибаясь назад. После каждого толчка вниз и или рывка вверх корпус освобождается от излишнего напряжения.

Руки все время сохраняют положение "вверх"; при броске вниз желательно, чтобы пальцы коснулись пола.

При бросках вниз - выдох, при выпрямлении - вдох.

Такты 9-16. Броски корпуса на нечетные такты вправо, на четные - влево.

Тяжесть тела во все время всего упражнения на обеих ногах и на передней части стопы. Колени не втягиваются, при бросках вниз непроизвольно слегка подгибаются. Плечи не поднимаются, руки, опираясь на плечи, сохраняют состояние двигательного равновесия, (локти не втягиваются).

Анализ движения: Движение в своей основе маховое, но при движении вниз и вверх оно сопровождается, усиливается и ускоряется активной работой мышц (сгибателей и разгибателей); благодаря этому

движение приобретает характер стремительного "удара" вниз или вверх (сравнить с упражнением I этапа А/З № 9 музыка Серова: там после активного толчка корпус тяжело "падает" под воздействием своей тяжести и лишь в конце к пассивному движению присоединяется активный "удар" руками).

Вторая особенность: такой бросок - "удар", благодаря своей стремительности, заканчивается приблизительно уже на третьей "8-ой" такта. Поэтому между взаимосвязанными движениями вниз и вверх наступает пауза: на мгновение движение останавливается в достигнутом положении. После этого (на затакте следующего такта) начинается новый вдох (или выдох) и небольшое плавное выпрямление (или сгибание) колен; затем - на "раз" следует рывок вверх (или бросок вниз) сопровождаемый быстрым активным дополнительным вдохом (или выдохом). В результате участие естественной пружины между обоими движениями снимается. (ср. например, с упр. I этапа А/З № 8, муз. русская нар. мелодия).

Главная трудность в недопущении зажимов (в корпусе, шее, плечах, руках и ногах) при большом общем напряжении.

Эта особенность объясняется тем, что движение этого упражнения отражает прежде всего тяжелый, разделенные паузами, короткие аккорды - "удары" в левой руке и особенно их энергичный "скачок" вверх на первых двух тактах, арпеджио в правой руке, продолжающие каждый аккорд, хотя и связывают их воедино, но не настолько, чтобы погасить паузы между ними. Именно это и по-своему отражается в движении: создается сложный динамический ритм, очень напряженный и волевой.

Музыкально-двигательный образ - воплощает несложное и нетрудное, но четко волевое напряжение ("во что бы то ни стало достигать каждый раз заданного положения"), эмоции рождаются из повторных

усилий прилагаемой энергии; появляется удовлетворение и радость как от нелегкой физической работы. Этому содействует предельная амплитуда маховых движений вниз и вверх, которая всегда активизирует, растормаживает, поднимает тонус.

х х
х

II ЭТАП Б/6 № 32

ВЗМАХИ ПОСТЕПЕННО УСИЛИВАЮЩИЕСЯ

Музыка: Буальдье. Отрывок из оп. "Багдадский калей".

ОПИСАНИЕ: В течение всего упражнения исполняются взмахи в сторону. В соответствии с сильным крещендо в музыке (от р. до *ff*), сила и размах движений сначала слабый и незначительный, делается все сильнее: каждый взмах вызывает увеличение выпада ноги в сторону и требует усиления "толчка" в нижней части корпуса. На последних (8-13) тактах амплитуда движения настолько увеличивается, что движущийся вынужден упасть - сначала на одно, затем на оба колена.

Такты I-III. На "раз-два-три" первого такта тяжесть тела медленно переносится на левую ногу, руки слегка переводятся влево перед корпусом. На "четыре" делается дополнительное, короткое движение бедрами влево, - сопровождаемое пружинным движением в левой ноге; оно подготавливает толчок и слабый взмах вправо на "раз" второго такта. Тяжесть тела перебрасывается на правую ногу, руки пассивно качнутся вправо. На I такте - двойной выдох, на 2 такте на "раз" - вдох. На "2-3" - выдох, вес тела переносится на левую ногу, начинается подготовка к следующему взмаху.

Такты 3-4-5. Повторение тех же движений, но на каждом взмахе правая нога делает выпад вправо, таким образом расстояние между ногами постепенно увеличивается вместе с величиной размаха всего движения.

На 5 такте вносятся изменения: в соответствии с ритмом музыки в левой руке на "3" и "4" делается два пружинных подготовительных толчка перед взмахом (на "раз" шестого такта).

Такты 6-7. Повторяются эти же движения. В это время ноги уже широко расставлены, взмахи полноценны, с сильными замахами.

Такты 8-9. После двойного замаха (на конце 7 такта) на восьмом такте идет подготовка к предельно сильному взмаху - сильное раскачивание рук и корпуса (вправо - влево, вправо-влево). Благодаря этому раскачиванию взмах на "раз" 9 такта настолько сильно перебрасывает тело вперед, что двигающийся падает на левое колено; правая нога, предельно согнутая в колене, остается на месте на полупальцах; тяжесть тела на обеих ногах. Корпус и голова - закинуты влево - назад, руки закидываются за голову.

Не останавливая движения (на "3" и "4" 9 такта) тяжесть тела рывком переносится на левую ногу, корпус опускается почти до положения "сидя на пятке левой ноги" и падает вперед. Повторяются пружинные двойные движения - подготовка к следующему взмаху.

Такты 10-11. Повторяются сильные взмахи (как на "6" и "7" тактах), но в положении на левом колене.

Такты 12-13. Повторяется "раскачивание", подготовливающее к последнему заключительному взмаху (как на т. 8), но теперь тяжесть тела при раскачивании переходит то на правую, то на левую ногу; при этом ноги сильно пружинно разгибаются и изгибаются в коленях, перебрасывая корпус то вправо, то влево.

На "раз" 13 такта последним, самым сильным взмахом тело перебрасывается вправо, тяжесть тела переносится через носок правой ноги и вызывает падение на ее колено (т.е. двигающийся оказывается стоящим на обоих коленях). Корпус, голова и руки предельно закинута влево-назад.

Музыкально-двигательный образ. Образ чисто эмоционально-динамический, большого развития: постепенное увеличение внутренней активности, энергии, воли - переход от "равнодушных" усилий к страстной, неукротимой устремленности.

Он является одним из основных образов продолжающих и завершающих начатую на I этапе работу (см. упр. А/3 № 7, 10, 11, 17) и подготавливает занимающихся к освоению сложных образов 3 этапа на музыку Мендельсона, Вагнера.

Методическое пояснение: рекомендуется перед освоением этого примерного образа проработать следующее вспомогательное упражнение к нему:

КАЧАНИЕ ПАССИВНЫХ РУК И АКТИВНЫЙ ВЗМАХ.

Музыка: Французская нар. мелодия "Башня".

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - на слегка расставленных ногах.

Такты I-II. На первом такте не сильным толчком нижней части корпуса тяжесть тела перебрасывается на правую ногу, заставляя руки пассивно качнуться вправо. На 2 такте руки и все тело пассивно возвращаются в исходное положение. Верхняя часть корпуса (плечи) остаются все время пассивными. Вдох и выдох.

Такты 3-4. Повторение тех же движений, но толчок несколько сильнее и пассивное движение рук - больше.

Такт 5. (с фермой). Резкий толчок нижней и верхней частью корпуса вызывает сильный взмах вправо; пассивно свисавшие руки теперь активно подхватывают его и взлетают до вертикали, несколько замедляя вверху свой полет. Вдох.

Такт 6. С выдохом руки и все тело пассивно возвращаются в исходное положение.

Примечание: Подробно движения взмахом см. в "пояснении" к подразделу А/3 I этапа работы.

х х
х

II ЭТАП Б/б № 33

БЕГ ДЛИННЫМИ ПОЛЕТНЫМИ ПРЫЖКАМИ ("ШИРОКИЙ" БЕГ)

Музыка: Ф. Шуберт. Марш, соч. 40 № 2 /отрывок/

ОПИСАНИЕ: Бег длинными прыжками; корпус и особенно грудь сильно выдвинуты вперед, спина несколько выгнута, голова поднята; руки помогают очень сильными, устремленными вперед махами; характер бега стремительный, целенаправленный, в одном порыве; задача - делать прыжки максимальной длины. Принимающая нога свободная, ее колено излишне не выпрямляется. Отталкивающая нога после толчка остается предельно выпрямленной в воздухе. Шаг = $1/4$.

Музыкально-двигательный образ всепобеждающей воли к победе, не знающей преград, ликования от своего полета к цели.

Такова слитность всего процесса, что разделенные паузами мелодические напевки никак отдельно не воспринимаются, хотя за-тактовые толчки очень ощущаются, "поддают" - вперед-вперед, скорее-скорее вперед.

В движении здесь также должна быть абсолютная целостность; любой зажим (например, в ее плечах, в бедре отталкивающей ноги - недостаточный отлет ее назад; неопределенность взгляда) меняет образ и движение выпадает из музыки.

Несмотря на глубокую серьезность образа, он весь светлый, сияющий - победно-радостный; несмотря на громадную затрату физической силы, - абсолютно доухотворенный, легкий, полетный, свободный.

Анализ движения и методические указания.

В "широком беге" не "круглых" прыжков, на которых строится "пружинный" бег (№ Б/б № 3, муз. Шуберта). Движение вверх нужно лишь для сохранения непрерывности "верхней границы тонуса". Опускание для приземления сводится "на нет" - его не замечаешь* - все время видишь полет. Приземление предельно коротко - только упругий толчок, возможность приложить мышечную силу, которая вновь отрывает от пола, "побеждает силу тяжести". Сила двух толчков как бы сливается с общим тонусом движения (хотя они, конечно, требуют большого добавочного усилия).

Большая длина прыжков достигается именно благодаря энергии движения отталкивающей ноги вместе с силой махов рук и с устремленным вперед положением корпуса: (а не путем выбрасывания вперед принимающей ноги с выпрямленным коленом, что является частой ошибкой при освоении широкого бега).

Широкий бег - движение целостное, слитное, целеустремленное продвижение вперед; ни в коем случае нельзя подменивать его цепью отдельных, хотя бы сильных и высоких прыжков, - что также нередко наблюдается на практике.

Свобода, непринужденность при большой энергии и устремленности

движения достигается при полном отсутствии в теле зажимов; например, напряженность неподвижности в плечах и шее; полезно предложить бегущим на бегу поворачивать голову, "оглядываться" и т.п.

Овладение широким бегом подготавливается на I этапе всеми образцами бега; в особенности Б/2 № 7 и 9; Б/4 № II; также упражнениями в ходьбе № Б/1 № 2 и В/2 № 3. На II этапе упражнения Б/а № 3 и I4; Б/б № 29.

Начиная осваивать широкий бег следует повторять подготовительное упражнение без музыки: сильные махи руками в положении большого (максимального) выпада вперед, чтобы выработать активное движение рук при беге и общую устремленность.

Во время этого подготовительного упражнения тяжесть тела покоится на самых пальцах, так что сильные махи вызывают невольное передвижение вперед на опорной ноге.

Разучивать широкий бег следует всегда по прямому направлению (построив группу в 4 углах, бегать по диагонали по очереди групп: на каждый такт или на два такта - в зависимости от размера помещения; во время ожидания своей очередидвигающиеся шагают на месте, не выходя из ритма). Полезно класть на пол предметы или делать отметки мелом, через которые надо перепрыгивать, постепенно увеличивая расстояние между ними.

Примечание: Дата упражнения 1915 г. Гептахор заимствовал его у Изадоры Дункан и назвал "широким бегом". Однако, эмоционально-динамический колорит, содержание образа и форма бега совершенно изменились в соответствии с иным восприятием этой музыки и стилем самого "музыкального движения" Гептахора.

ПОДРАЗАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ "УДАРЫ МОЛОТОМ"

Музыка: Иенсен. "Карнавал", отрывок.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Ноги широко расставлены, тяжесть тела на обеих ногах, левый носок повернут влево. Руки соединены и свисают впереди туловища, левая повернута тыльной стороной вперед, правая - ладонью; пальцы сжаты в кулаки ("держат молот"). Голова повернута влево.

Такт I. На затакте тяжесть тела несколько переносится на левую ногу, ее колено слегка сгибается; руки приподнимаются влево и /на "раз"/ несильно "ударяют" по наковальне (как бы "примериваясь")

Такты 2-4. На затакте и на весь второй такт - сильный тяжелый рывок с плавным продолжением вправо - тяжесть тела перебрасывается на правую ногу, колено ее сгибается; обе руки, не разъединяясь, поднимаются вправо и вверх широким круговым движением, корпус перегибается направо-назад, голова закидывается; затем, не останавливаясь и продолжая круговое движение, корпус (на затакте 3 такта) переносится на левую ногу. На "раз" 3 такта руки с силой стремительно ударяют вниз впереди носка левой ноги (по воображаемой наковальне); левая нога предельно сгибается в колене. На мгновение движение приостанавливается в позе "удара молотом".

Во время этой полу-паузы (на затакте 4 т.) в руках и корпусе происходит незначительное пружинное движение (в ритме затакта), подготавливающее следующее круговое движение - новый "замах молотом" (на "раз" 4 т.) и т.д.

Вдох сопровождает движение "замаха молотом", выдох - "удар" вниз.

Анализ движения. В своей основе движение толчковое (рывок и взмах). Но инерция толчка все время поддерживается, регулируется и направляется интенсивной работой мышц всего тела.

Особенность этой музыки Йенсена — сочетание тяжелых, долгих басовых опорных звуков с пульсирующим ритмом затактов / создают сложный ритм движения.

Благодаря начальному толчку "замах малотом" начинается несколько быстрее и без особого усилия. Затем движение, поднимаясь вверх, делается труднее, тяжелее / замедляется, а перед стремительным активным "ударом" вниз (на затакте след. такта) происходит дополнительный толчок в корпусе, усиливающий движение рук и падение корпуса вниз.

Музыкально-двигательный образ. Как всегда в музыкальном движении подражательные движения в этом примерном образе не стремятся изображать реальные трудовые действия. Конкретизация эмоций моторного ответа на музыку подражательными движениями помогает двигающимся проще и ближе почувствовать эмоциональный колорит и динамический ритм музыки, создавать выразительную форму, вызывающую их переживание музыкального образа.

Для музыки Йенсена характерны широкий мелодический размах, энергия, сила, постепенное "нелегкое" завоевание все большей просветленности и облегченности. Все это делает напряженные, тяжелые усилия трудовых движений не только исполненными внутренней духовной воли и энергии, но наполняет их эстетической радостью, превращает в художественный образ.

Методическое пояснение: рекомендуется, когда движения освоены, исполнять их, разделившись на пары, у "одной наковальни". Один из двигающихся начинает движение как описано; другой - на первом такте начинает с замаха - таким образом один "ударяет молотом" на нечетные, другой - на четные такты.

Примечание: Дата упражнения от 1918 г.

х х
х

II ЭТАП Б/б № 35

**ХОДЬБА ТЯЖЕЛЫМИ ШАГАМИ.
(ТЯЖЕЛЫЙ ХОД)**

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

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Руки за спиной сцеплены в замок. Корпус слегка наклонен вперед.

Ходьба большими тяжелыми выпадами. По два выпада на такт. Спина согнута, голова уронена на грудь. После каждого выпада согнувшееся колено опорной ноги сразу начинает разгибаться; одновременно тяжесть тела переносится вперед; этим вызывается следующий выпад.

Музыкально-двигательный образ основан на ассоциации с образом простого бытового движения - несение на спине большой тяжести (когда-то типичного на стройках способа переноски кирпичей). Большое физическое напряжение здесь преобразуется постепенно в напряжение психическое. На каждом шагу кажется, что нога и спина "подламываются", человек рухнет под тяжестью, но он тянет груз вперед-вверх и как-то удерживает равновесие. В движении, благодаря пассивно согнутому корпусу, тяжесть вполне реальна: вместе с тяжестью музыки

это рождает эмоционально-динамический образ борьбы с какой-то непосильной тяжестью, которую все равно надо нести во что бы то ни стало; получается большое эмоциональное волевое напряжение, непрерывная борьба с желанием упасть, поддавшись этой тяжести.

Все движение построено на этой борьбе: в то время как корпус падает вперед всей тяжестью, нога, принимая ее и подламываясь, мгновенно напрягается до предела и уже двигает все тело дальше вперед. Нет никаких пауз в продвижении. Движение текучее - это слитная цепь отдельных одинаковых моментов при едином динамическом и волевом напряжении. Во время упражнения человек ни разу не разгибается, "не имеет возможности посмотреть по сторонам" - он весь сосредоточен на одном - вынести, не "сломоться", не бросить "ногу", "не споткнуться".

Анализ движения и музыки. Яркая конкретная образность тяжело-го хода дает возможность занимающимся почувствовать и понять очень сложные технические приемы.

Из положения руки за спиной, при несколько наклоненном вперед корпусе, движение начинается (на "раз" I такта) выпадом вперед (на большой шаг). При этом сразу корпус падает вперед всей тяжестью надавливая на подломившуюся в выпаде ногу. Но подломившееся колено выпавшей ноги сразу, не задерживаясь, начинает медленно выпрямляться, передвигая нависший над ним корпус вперед; одновременно спина с усилием выгибается "горбом" вверх-вперед. В момент выпада происходит в коленном суставе мгновенная пружинная отдача (естественная пружина), настолько быстрая, что она воспринимается просто как начало плавного медленного подъема. Свободная нога остается пассивной и медленно подтягивается передвигающимся вперед корпусом.

На "три" каждого такта корпус уже настолько вынесен вперед, что выпад на эту ногу делается необходимым, невольным. Голова все время наклонена, шея самостоятельной роли не играет, она лишь участвует в подъеме корпуса "горбом", прижимая подбородок к груди. Руки, соединенные в замок, увеличивая тяжесть. Корпус падает не до низу, колено сгибается не до предела, а лишь "подламывается"; поднимаясь, корпус сохраняет круглую линию спины. Для этого надо ясно ощущать его тяжесть: например, при обучении полезно, чтобы руководитель оперся ("навалился" своей реальной тяжестью) на плечи движущегося, не позволяя ему излишне распрямлять позвоночник. Полезно также исполнять движение /шеренгой (по 5-6 чел.) в обнимку за плечи, так, чтобы плечом руки и предплечье тяжело лежали почти на шее товарища, а кисть - на дальнем плече его. Колебание вверх и вниз в таком строе должно происходить в ограниченных вертикальных границах. Трудность в том, чтобы при "подломе колена", корпус до конца не расслаблялся, а падал целиком всей своей тяжестью: иначе он не сможет сразу начать - "подхватить" - подъем, задержится внизу и вся текучесть и непрерывность движения исчезнет; будут отдельные толчки и падения; весь двигательный процесс пойдет по чисто ритмическому рисунку, вместо одной тянущейся линии.

Надо хорошо прочувствовать и понять, что динамический ритм движения здесь иной, чем временной ритм музыки.

В тяжелом ходе большую роль играет дыхание: выдох должен быть краток, равен только "подлому" ноги (или чуть дольше); сразу после этого начинается вдох, медленный, растянутый, распрямляющий тело - это дает правильный динамический ритм.

В самой музыке, мне кажется, также есть расхождение между действительным музыкально-динамическим ритмом и ритмическим рисунком мелодии. Предельно тяжелые глубинные "падения" мелодии наталкиваются на бас, который точно "подтягивает" их вверх, держит на одном уровне, "подвешивает" мелодию.

Методическое пояснение: Здесь анализируется основной вариант тяжелого хода - с руками за спиной. В нем сильнее чувствуется активная "трудная" роль ноги и спины, "поднимающих" и передвигающих тяжесть тела для следующего шага. Другой вариант с руками на затылке имеет большое тренировочное, вспомогательное значение: отяжеление головы помогает занимающимся почувствовать более четко и глубоко осевать движения корпуса "горбом вверх" (т.е. не выпрямляя и не допуская зажимов в пояснице), которое нередко представляет для них большое затруднение - не только в "тяжелом ходе", но и в ряде других движений (например, упр. II этапа А/а № 9, Б/б № 29 и др.).

Примечание: Дата упражнения 1916-1918 год; первоначально исполнялось под музыку "Великанов" из оп. "Золото Рейне" Вагнера.

II ЭТАП Б/б № 36

ПОСКОКИ С СИЛЬНЫМ ПОДСКОКОМ

Музыка: Французский композитор XVIII в. "Военное рондо" отр. (исполняется с небольшими ферматами на четвертых восьмых 2,6 и 8 тактов).

ОПИСАНИЕ: Острые, четкие вертикальные подскоки. Руки помогают короткими резкими махами. На мелодических акцентах (2,6 и 8 тактов) делается сильный подскок с "остановкой" (задержкой) в полете. Отталкивающаяся нога не толчке предельно выпрямляется в колене и подъеме; обе, согнутые в локтях руки, приостанавливаются в воздухе.

Дыхание: на 1-2 и 5-6 тактах - равномерное. На сильных подскоках - быстрый глубокий вдох с задержкой во время полета; затем долгий выдох до следующего подскока.

х х
х

II ЭТАП Б/б № 37

ПОДПРЫГИВАНИЕ СИЛЬНОЕ, С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ

Музыка: Французская народная песенка "Добрый путь" М.Дюмолие.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2. На закате и на второй половине 1-го такта сильно подпрыгнуть на месте вверх, сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах так, чтобы колени по возможности коснулись груди. Корпус остается прямым. Руки помогают энергичным махом вперед-вверх с задержкой перед грудью, локти согнуты. Приземление в исходное положение (на "раз" первого и 2 тактов), руки опускаются.

На прыжке быстрый вдох, с задержкой дыхания, на приземлении - выдох.

Такты 3-4. Начиная с затакта - легкое пружинное "покачивание" на коленях вверх и вниз, с небольшим пассивным раскачиванием обеих рук вперед-назад.

Такты 5-8. Повторение тех же движений.

Такты 9-10. Начиная с затакта, спокойные шаги вперед, продолжая покачивание рук вперед-назад. Шаг = $3/8$.

Такты 11-12. Такие же шаги, отступая на свои места.

Такты 13-14 и 15-16. Повторение шагов вперед и назад. На 16 т. остановка на двух ногах. Пауза в движении.

Такты 17-24. (повторение тактов 1-8). Повторяются движения 1-8 тактов.

Во время прыжков делается быстрый вдох, на приземлении - выдох. Во время спокойных движений - равномерное дыхание - вдохи и выдохи = полутакту или целому такту (индивидуально).

Следить, чтобы колени приближались к груди за счет движения бедер; а не за счет наклона корпуса.

Упражнение может быть использовано также для освоения прыжков со сгибанием голени назад, прыжков "рибкой", прыжков со сгибанием корпуса в сторону и др.

2-й, усложненный вариант. Структура упражнения остается той же, но форма прыжков каждый раз меняется:

На т.т. 1-2 - описанные прыжки, сгибая ноги вперед.

На т.т. 5-6 - прыжки, сгибая колени назад (поджимая голени)

На т.т. 17-18 - прыжки "рибкой" - выгибая спину назад и отводя назад сложенные вместе ноги; обе руки махом поднимаются вверх и назад.

На т.т. 21-22 - прыжки, сгибая корпус в сторону, отводя ноги и поднятые над головой руки в ту же сторону (первый прыжок в одну, второй в другую сторону).

В двух последних формах прыжков при большом общем напряжении, колени и локти не должны вытягиваться, но излишне не сгибаться. Во время взлета все тело от пальцев рук до пальцев ног, должно образовать плавную дугообразную линию.

Анализ музыкально-двигательного образа. Особенность этой музыки - чередование ритмически и мелодически острых и энергичных построений (такты 1-2, 5-6, 17-18, 21-22) с построениями спокойными, не напряженного характера (особенно с напевной средней частью - т.т. 9-16).

Все это отражается в движении непрерывной сменой "приемов", которыми оно выполняется.

Внезапные (без обычной пружинной подготовки) сильные прыжки с различными движениями ног и корпуса в полете, требуют (кроме общего толчка ног и махов рук) дополнительных "обособленных" мышечных усилий; необходимо уметь принять и сохранить напряженность во время полета (мгновение "неподвижной позы") и успеть во время снять это напряжение при приземлении.

Это становится особенно ясным, если сравнить эти прыжки с упражнением I этапа на франц. песенку "Кораблики" (Б/4 № 7). Там прыжки со свободным полетом, вызванным всей пружинной подготовкой; поднимание ног не требует отдельного усилия.

На тактах 3-4, 7-8 и других "слабых" построениях сразу включается "успокаивающая" пружина, снимающая всякое напряжение; а на средней части музыки - движение делается полу- или совсем плавным... Именно это спокойствие и равномерность делают особенно

трудным возвращение к "сильным" тактам, с их неожиданными вспышками энергии.

Поэтому весь музыкально-двигательный образ оказывается двойственным. По своей эмоционально-динамической яркости "сильны" такты делают его как-будто выразителем задорной энергии, решимости каждый раз достичь нужной высоты и силы движения; но общая продолжительность "слабых" построений (и в особенности средней части музыки) этому решительно мешает. Весь образ от этих неожиданных смен настроения делается явно юмористическим.

х х
х

II ЭТАП Б/б № 38

СИЛЬНЫЙ ПРЯМОЙ ГАЛОП

Музыка: Шуман. Смелый наездник.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение: ступни в 3 позиции, правая впереди. Корпус подтянутый, прямой, повернут правым плечом вперед, голова смотрит вперед (подбородок над плечом). Руки согнуты в локтях и сплетены пальцами, прижаты к левому боку. Все тело в повышенном мышечном тонусе. Это положение сохраняется во все время движения с правой ноги.

Описание движения: ряд повторяющихся прыжков с правой ноги на левую.

На каждом такте: на 3-ю и 6-ю восьмые правая нога поднимается вперед с согнутым коленом, тяжесть тела принимает на себя левая нога.

На I и 4 "восьмые" правая нога, сделав шаг, энергично отталкивается от пола и вызывает сильный прыжок вверх.

На 3 и 6 "восьмые" происходит приземление: левая нога делает приставной шаг - "догнав" правую ногу она принимает груз тела на себя. При этом ее ступня прикасается к пятке правой, как бы "подталкивая" ее вперед для следующего шага-прыжка. Таким образом, длительность активного движения правой (ведущей) ноги (ее шаг и прыжок) длится 3 "восьмые", а шаг левой - I "восьмую" и т.д.

Анализ движения: движение основано на энергичной пружине при повышенном общем тонусе добавочной активной работе всех мышц, в особенности - ведущей ноги. Устремленность продвижения зависит как от силы ее толчка, так и от перемещения тяжести тела вперед в момент шага перед ним.

Во время перенесения ведущей ноги вперед ее ступня выпрямлена в подъеме; нога опускается на пол сразу на полупальцы. При приземлении колено ее сгибается - это дает возможность значительно увеличить и усилить толчок вверх энергичным пружинным выпрямлением ноги в колене.

Левая нога, приземляясь, также значительно сгибается в колене; пружинное его выпрямление активно участвует в подготовке прыжка и общей силе и полетности вертикального движения.

Музыкально-двигательный образ. Конкретность и детская выразительность Шумановского "Смелого наездника" вместе с совсем не детской напряженностью его динамического ритма и эмоциональной страстью рождает у взрослого человека двигательный образ отнюдь не "игры в лошадки". Это образ непреклонности, негибкости, почти героической устремленности к цели; преодоления любых препятствий

и, прежде всего, собственной слабости и пассивности.

Ввиду нагрузочности движения и в связи с очень глубокими паузами между фразами, рекомендуется занимающихся делить на 4 подгруппы и стоять в 4-х углах; каждая группа по очереди исполняет свою фразу. При этом обращается внимание на определение в движении энергичной "аттаки" начала каждой фразы в музыке и на четкость ее завершения. (Как всегда при делении на подгруппы, ожидавшие своей очереди, из движения и музыки не выключаются - сохраняют готовность (тонус) - основное исходное положение и т.п.).

х х
 х

II ЭТАП Б/б № 39

СИЛЬНЫЕ КРУГОВЫЕ МАХИ С "УДАРОМ КУЛАКОМ"

Музыка: Ф. Шуберт. Менует. С - *дч7, отр* Без повторения частей.

ОПИСАНИЕ: Такт 1. Сделав на затакте быстрый короткий круговой замах правой рукой, начиная назад, на "раз" "ударить кулаком" сверху вниз впереди на уровне плеч. Замах делается согнутой в локте рукой, затем, поднимаясь вверх перед "ударом", она выпрямляется /но сохраняет локоть полусогнутым/. После "удара" рука остается в положении вперед, напряженной и сжатой в кулак.

Такт 2. Такой же замах и "удар" левой рукой. Правая остается в том же положении, не расслабляясь.

Такты 3-4. После нового замаха правой рукой, на "раз"-два-три" 3-го и на "раз" 4-го т. - четыре удара кулаком сверху вниз в положении руки вперед (правой, левой, правой рукой) и остановка.

Такт 5. Затактовым круговым замахом левая рука отводится в сторону на уровне плеча; после "удара кулаком" остается в этом положении. Голова вместе с замахом поворачивается влево.

Такт 6. Такой же замах и "удар" право правой рукой. Голова вправо.

Такт 7. Замах левой рукой и три "удара" в положении руки в стороны. Голова поворачивается в сторону ударяющей руки.

Такт 8. Удар обеими руками и остановка - руки в стороны.

Такт 9. Замахом правая рука поднимается вверх и, "ударив кулаком" вверх-вперед, остается в этом положении. Голова закинута вверх.

Такт 10. То же исполняет левая рука.

Такты 11-12. Замах, четыре "удара" вверх-вперед и остановка в положении руки вверх. Голова закинута.

Такт 13. После замаха левая рука стремительно опускается вниз вдоль корпуса и "ударяет кулаком" вниз. Голова опускается влево. Правая рука остается вверху.

Такт 14. После замаха правая рука опускается с ударом вниз.

Такты 15-16. Замах левой рукой, три "удара" вниз поочередно левой, правой, левой рукой и на "раз" 16 т. "удар" обеими руками и остановка с напряженными руками в кулаках; голова прямо.

Анализ движений: Все замахи делаются быстрым резким махом, с полным круговым движением в плече. В течение всего упражнения локти не выпрямляются до конца, руки остаются пружинными. "Удары" исполняются движением плеча и кисти; при повторных "ударах" (т.т. 3-4, 7-8 и др.) руки в плечах остаются неподвижными, движение главным образом от локтя и кисти; плечо реагирует только естественным пружинным движением.

Надо следить, чтобы все круговые движения при замахе в течение упражнения не уменьшалось в смысле амплитуды и стремительной энергии.

Музыкально-двигательный образ напряженного эмоционально-волевого настроя с большим развитием. На т.т. 1-8 движения решительные, настойчиво-утверждающие, но сравнительно-спокойные. На тт. 9-16 в них появляется сначала вызов, угроза, а в конце - твердое, безапелляционное утверждение.

Все движения стремительны, решительны и "взрывчатые"; в них нигде нет тени сомнения, вопроса: "сказанное" большим ударом подтверждается и закрепляется малым ударом...

х х
х

II ЭТАП Б/б № 40

МАХИ И "МЕТАНЬЕ" ВООБРАЖАЕМОГО ПРЕДМЕТА

Музыка: Р. Шуман. *Nachtstück* № 3 (отр.)

ОПИСАНИЕ: Исходное положение. Стоя на широко расставленных ногах, носки повернуты в стороны больше нормы.

Такты 1-3: подготовка, замах, бросок.

Такт 1. Медленно перенести тяжесть тела на правую ногу, одновременно поворачивая голову влево и поднимая правую руку в сторону; пальцы сложены в кулак. Медленный вдох нижним дыханием.

Такт 2. Не останавливаясь, на "раз" небольшим рывком закончить перенесение тяжести на правую ногу; колено ее сгибается, корпус отклоняется вправо. На "два-три" правая рука, продолжая начатое движение, до конца такта делает круговое движение назад и вверх (замах).

Голова повернута влево. Дополнительный вдох верхним дыханием.

Такт 3. На "раз"-бросок", подражая движению метанья, стремительно перебросить все тело влево, опираясь целиком на левую ногу, сильно согнутую в колене. Правая рука выбрасывается влево быстрым вращательным движением корпуса, строго горизонтально; пальцы ее выпрямляются. Голова закинута, взгляд направлен в сторону броска. Выдох. На "два" пауза - сохраняется поза броска. Взгляд следит за "летающим предметом".

Такты 4-5. Повторение движений 2-3 тактов, но без подготовительного медленного движения I т. Перенесение тяжести тела на правую ногу происходит одновременно с началом замаха, на счет "3" третьего такта.

Такты 6-7. 2 сильные тяжелые маха обеих рук вправо и влево, кисти скаты в кулаки; тяжесть тела перебрасывается то на правую, то на левую ногу, колени слегка сгибаются, корпус прямой. Вдох и выдох.

Такт 8. Вместо третьего маха - очень сильный полукруговой мах руками вправо (заканчивая его вправо). Тяжесть на обеих ногах, силой маха пятки отрываются от пола. Вдох.

Такты 9-16. Не останавливаясь, исполняются те же движения, но в другую сторону ("метанье" вправо, левой рукой).

Музыка исполняется второй раз с теми же движениями. Но на 16 т. (2 вольта) круговой мах делается еще сильнее, ноги отделяются от пола и на "раз" 17 такта с небольшого прыжка соединяются вместе, руки четко опускаются вниз.

Анализ музыкально-двигательного образа. В музыке и в движениях происходит непрерывная и напряженная борьба с тяжестью. Первый такт - целиком во власти мрачной "отяжеленности"; но мощные

аккорды 2 такта и энергия связанных с ними махов ("толчковых" движений) начинают процесс постепенного преодоления ее. Так, на 3-м такте вместо тяжелого удара вниз (в левой руке) делается стремительный "бросок" куда-то вдаль. Еще большее накопление энергии происходит в махах 6-8 тактов: после них такты 9-16 звучат облегченней, борьба приближается к кульминации (14-15 тт.) и заканчивается утверждением силы и воли.

Анализ движений. Сложность заключается в том, что несмотря на энергию махов и широкий размах движений, в них все время должна чувствоваться первоначальная "отяжелевшая" (I такта). Все движения делаются с большим усилием, "с трудом", как бы преодолевая эту тяжесть.

Технически это выражается следующим: в самых сильных махах здесь присутствует сдерживающая плавность (как бы "мешающая" им достигать максимального размаха). Поэтому основные "толчки" махов здесь обязательно сопровождаются "дополнительными" усилиями мышц, преодолевающими эти "помехи".

Рекомендуется обращаться к этому муз.-дв. образу после следующих упражнений: II этапа В/а №6,34, а также повторить упр. I этапа 1/3 в Ю.

х х
х

II ЭТАП Б/б № 41

ОТТАЛКИВАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

Музыка: Ф.Шуберт. Вальс, соч. 127 № 3 (без повторения частей)

Описание: Такты 1-4.

Такт I. На затакте коротким махом поднять руки вперед несколько выше плеч и одновременно резко отвести назад плечи.

Небольшой подготовительный вдох. Кисти сжаты в кулаки, локти пассивно согнуты.

На "раз" резким движением плечей вперед "вытолкнуть" руки вперед на уровне плеч, напрягая все мышцы рук (как бы отталкивая от себя обеими руками что-то или отталкиваясь от чего-то). Кисти (кулаки) загнуты вверх, ладонью вперед. Выдох. Положение и напряжение сохраняется на "два". На "три" повторяется затактовое движение плечами назад, руки ослабевают, локти слегка пассивно сгибаются, кисть опадает. Вдох.

Такт 2. Повторение "отталкивания" и выдоха. На "три" напряжение снимается, кулаки разжимаются, не останавливаясь.

(На такты 3-4) руки плавно, без излишнего напряжения разводятся в стороны. Медленный вдох. На "раз" четвертого такта руки приподнимаются и на "два" с выдохом "кладутся на воздух" - плечи подчеркнута опускаются.

Такты 5-8. На затакте резким движением сближаются лопатки, руки как бы "втягиваются" в корпус, мышцы несколько напрягаются, локти слегка согнуты, кисти в кулаках. На "раз" 5 т. движение отталкивания выполняется в стороны (как бы раздвигая преграды), при этом лопатки предельно раздвигаются, руки сильно напрягаются, кулаки загнуты вверх, ладонями в стороны, локти полусогнуты. Выдох.

На 6 т. - повторение "отталкивания" в стороны. На "три" напряжение снимается и на 7 т. руки плавно поднимаются вверх, т. 8 - остановка в этом положении, голова закинута.

Такты 9-12. На затакте быстрое круговое движение плечами, подготавливающее "отталкивание" вверх на "раз". Быстрый выдох.

Такты 10-12. Повторение движений 9 т. После снятия напря-

нения руки плавно опускаются через стороны вниз. Видок.

Такты 13-16.

Такты 13 и 14. На затактах быстрое круговое движение плечами (начиная вверх и назад) и на "раз" "отталкивание" вниз.

Такты 15 и 16. Руки поднимаются в стороны.

Такты 17-20.

Такты 17-18. Повторение движений 5-6 тактов.

Такты 19-20. Руки переводятся вперед.

Такты 21-24.

Такты 21-22. Повторение движений 1-2 тактов.

Такты 23-24, замедляя. Руки плавно поднимаются и вытягиваются вверх и остаются так до конца звучания музыки.

Во время всех "отталкиваний" корпус реагирует напряжением мышц, выпрямлением позвоночника; на "отталкивании" вперед - несколько выгибается назад, голова закидывается. То же, но еще сильнее при движении вверх. При "отталкивании" вниз голова наклоняется.

Не подменивать толчок от плеч (лопаток) движением в локтях: сила движения в напряжении мышц, рука остается упругой, локоть до предела никогда не выпрямляется, но и не сгибается чрезмерно. Надо, чтобы упражняющийся ясно представлял себе движение рук при отталкивании чего-либо: обычная ошибка в том, что кисть не загибается и "толчок" делается не ладонью, а пальцами вперед, это лишает руку "упора" и нужной выразительности.

Анализ движений и образ. Несмотря на свой энергичный толчковый характер движения в своей основе плавно-текучее: напряжение как бы перетекает от мышц плечей в верхнюю часть руки, в предплечье и - в конце - выливается в толчок всей рукой и кистью. Движение по своему

динамическому ритму подобно "змеению" (см. II этап А/а № 3).

Образ скорее "заявление" о бодрой готовности к любому энергичному целенаправленному действию, чем выражение этого действия.

Методические указания. Рекомендуется предварительно освоить упражнение к "отталкиванию" II этапа "А-Б" доп. № 3. Шуберт, Вальс, посм. соч. № 5 - повторить "змеение".

х х
х

II ЭТАП Б/б № 42

НА КОЛЕНЯХ ПАДЕНИЕ НА РУКИ С ПРУЖИННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ

Музыка: Гендель. Чаконна в ор. № 9

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - стоя на коленях.

На "раз" каждого такта корпус "падает" вперед, вся тяжесть ложится на руки, опирающиеся на ладони. Руки подгибаются в локтях.
Выдох.

На "и" небольшим пружинным толчком руки несколько разгибаются в локтях, слегка подбрасывая корпус вверх.

На "два" корпус снова падает всей тяжестью на руки, которые подгибаются в локтях до предела. Короткий выдох. Непосредственно после падения (почти одновременно с ним) происходит энергичный толчок вверх корпусом и сильное отталкивание руками от пола; это распрямляет все туловище и подбрасывает его вверх. Руки отделяются от пола, толчок сопровождается долгим вдохом; до конца такта корпус находится как бы в "подвешанном" состоянии под воздействием толчка.

На "раз" следующего такта корпус снова падает на руки и т.д.

На I-4 тактах, во время подброса корпуса вверх, он несколько поворачивается направо: каждое следующее падение происходит в новом направлении, постепенно передвигаясь вправо. На 4 такте корпус падает точно вправо.

На "два" 4 т. подброс корпуса вверх делается значительно сильнее и энергичнее предыдущих: корпус выпрямляется, руки переносятся через голову; корпус круто поворачивается влево.

На 5-8 тактах падение корпуса происходит влево, постепенно передвигаясь вперед к положению I-го такта.

Затем музыка повторяется - движения исполняются в обратном направлении: сначала продвигаясь влево, потом вправо и вперед.

Анализ движений и музыкально-двигательного образа. Движение каждого такта - целостный, сложный процесс продолжающий и подготавливающий движением предыдущего и последующего тактов. Все они образуют единый, связанный и логичный процесс повторяющихся однородных действий. Как и сама Генделевская вариация этот процесс не имеет ни начала, ни конца - это эпизод.

Сложность всего музыкально-двигательного образа - в двузначности. каждого отдельного движения и всего процесса в целом. Понятно, что эта двойственность связана с "спорящими" между собой голосами правой и левой руки.

Уже первое "падение" корпуса вперед на руки вызывается коротким активным напряжением в бедрах. Этот "толчок" не только перебрасывает вперед пассивный корпус; он еще ускоряет его падение и тем самым увеличивает тяжесть, которую должны принять на себя руки. Поэтому падение сразу приобретает характер тяжелого

целенаправленного "удара" вниз обеими руками.

После небольшого короткого пружинного отталкивания вверх (при котором ладони от пола не отделяются) следует уже явно активное энергичное движение "удара" или "давления" вниз - лишь использующее силу тяжести корпуса для увеличения силы этого давления.

Но это давление в то же время является "толчком" (отталкиванием руками), благодаря которому корпус подбрасывается вверх и выпрямляется.

Таким образом, в каждый момент активное напряжение одних работающих мышц сопровождается пассивным (полурасслабленным) состоянием других.

Поэтому весь образ остро-конфликтный: упорная напряженная борьба с какой-то тяжестью, которая тянет вниз и которую надо "во что бы то ни стало" осилить, покорить, "вдавить в землю"; и рядом стремление оторваться от земли ее притяжения, выпрямиться, освободиться. Образ очень большого эмоционально-действенного накала, яростных напряженных усилий.

Методические указания: Основная техническая задача - сохранять незапряженное состояние и избегать зажимов в корпусе во время "падений" и сменяющих их выпрямлений корпуса; поясница никогда не втягивается, движение "подбросов" происходит "горбом".

Поэтому рекомендуется повторять упр. I этапа А/З № 10, II этапа А/а № 9 и Б/б № 29 и соответствующие подготовительные упражнения без музыки.

II ЭТАП Б/6 № 43

СИЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ ("ТЯЖЕЛЫЕ УДАРЫ")

Музыка: Ф. Мендельсон. "Серьезные вариации", соч. 54 № 6

ОПИСАНИЕ: Исходное положение: Руки подняты вверх, кисти сжаты в кулаки.

Такт I и все последующие:

На затакте (на счет "два") сделать сильный выпад вперед на правую ногу; корпус броском наклоняется вперед; соединенные вместе руки энергично "ударяют" вниз, впереди колена правой ноги. На счет "и" сделать небольшой шаг назад ("откачнуться") на левую ногу, корпус постепенно выпрямляется, руки поднимаются вверх. На "раз" — шаг (выпад) назад правой ногой: ее колено подгибается, корпус и голова энергично откидываются назад, руки "ударяют" назад. На "и" левая нога делает небольшой шаг вперед — одновременно корпус выпрямляется и руки с усилием быстро и энергично переносятся вперед, чтобы на "два" сделать следующий сильный выпад вперед на правую ногу с "ударом" руками вниз. И т.д. до 8 такта.

Такт 8. На "раз" составить ноги вместе, правая нога приставляется к левой, корпус и руки выпрямляются (в иск. пол.). Движение приостанавливается; затем на "два" упражнение продолжается, но выпад делается на левую ногу. На 16 т. остановка, как на 8 такте.

Выпады вперед сопровождаются полным быстрым выдохом. Во время шагов назад начинается вдох нижним дыханием; на шаге вперед (на счет "два-и") — берется дополнительный быстрый полный вдох, помогающий перебросить тяжесть тела вперед (для выпада).

Музыкально-двигательный образ: напряженная борьба, завоевание шаг за шагом необходимого пространства. Движение каждого такта - шаг вперед и неизбежный "отход" для подготовки следующего шага.

Движение назад не пассивно, оно такое же, хотя более слабой "выпад назад с ударом рук". Этот удар - как бы отзвук или повторение первого: он преграждает дальнейший отход и начинает новое движение вперед.

Здесь нередко наблюдается ошибка в исполнении образа: все движение назад превращается в замедленно-тяжелый "замах" к следующему выпаду и удару вперед. Это лишает движение энергии и динамического напряжения, которое звучит в тяжелых басовых октавах в левой руке. Собственно подготовка нового движения вперед - т.е. "замах" и небольшой шаг вперед падает на вторую "восьмью" такта, после удара назад на "раз".

Довольно значительное продвижение вперед происходит за счет величины и устремленности выпада (на "два"). Остальные шаги как бы "топтанье на месте", перенесение тяжести тела назад и вперед необходимое для нового движения вперед.

Методическое указание: рекомендуется предварительно повторить упр. I этапа А/З № 9 и II этапа Б/б № 31).

Вариант "тяжелых ударов".

ОПИСАНИЕ: те же движения выполняются на выпадах в сторону. На счет "два" сильный выпад влево - на левую ногу; корпус сильно сгибается влево, руки "ударяют" влево-вниз (правая рука остается над головой, грудь влево не поворачивается). На "и" тяжесть тела переносится обратно на правую ногу, корпус и руки начинают выпрямляться;

На "раз" - левая нога делает шаг вправо, позади и справа от правой ноги; корпус быстро и энергично сгибается вправо, с "ударом" руками.

На "и" тяжесть переходит на правую ногу (не меняя ее положения). Корпус и руки выпрямляются, подготавливая следующий выпад.

"Удары в сторону" исполнять по прямому направлению (не по кругу).

х х
х

II ЭТАП Б/б № 44

"ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ" КОРПУСА ВПЕРЕД-НАЗАД И ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Катанка: Шарпантье, отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - на расставленных ногах. Такты I-8, перебрасывание вперед и назад.

На "раз" I т. небольшой толчок вперед в тазобедренном поясе вызывает стремительное тяжелое падение корпуса вперед-вниз руки касаются, колени подгибаются. Выдох.

На "два-три" коротким энергичным рывком и толчком в коленях корпус "выбрасывается" вверх, все тело плавно выпрямляется до вертикального положения. Одновременно руки, после небольшого толчка в плечах, плавно поднимаются вверх. Двигающийся как бы "выростает".

На "два-три" короткий вдох нижним дыханием, который затем непосредственно продолжается до конца такта, когда все движение постепенно замедляется и происходит двигательное и дыхательное "фермато".

Во время этого замедления и вдоха тяжесть тела слегка переносится назад, подготавливая движение следующего такта.

На "раз" 2 такта напряжение мышц корпуса сразу снимается, корпус, голова, руки с резким выдохом, стремительно падают назад (без предварительного толчка). Колени и таз выдвигаются вперед, спина сильно (пассивно) выгибается. Выдох.

На "два-три" новый рывок и вдох взбрасывают корпус, затем следует выпрямление. На конце такта во время "фермато" тяжесть тела передвигается вперед, подготавливая следующее падение вперед. И т.д.

Повторение I-8 тактов.

Не останавливаясь, движение "перебросов" корпуса исполняется в стороны (вправо-влево).

При падении корпуса тяжесть тела целиком переносится на одну ногу, ее колено сильно подгибается; во время выпрямления (после сильного толчка опорной ноги) плавно возвращается на обе ноги. При падении корпуса вправо левая рука перебрасывается над головой, согнутая в локте - предплечье свисает вправо; при движении влево - наоборот.

Анализ движения и образа. Несмотря на то, что упражнение состоит из простого повторения одинаковых движений и в нем не наблюдается никакого развитого процесса, оно вызывает очень яркую и определенную эмоционально-динамическую реакцию. Это объясняется целостностью самого основного двигательного процесса каждого такта.

Движение имеет три фазы - пассивную, активную и заключительное плавное выпрямление; но эти фазы являются единым, связным, глубоко целостным процессом: пассивная фаза - тяжелое падение кор-

пуса вызывает к действию естественную упругость во всех суставах. Хотя она с трудом ощущается двигающимся, но именно на ее основе происходит пружинная "отдача" в суставах ног и корпусе, рождающая выбрасывание корпуса вверх.

Одновременно полный выдох (при падении корпуса) делает необходимым сделать сильный и продолжительный вдох. Этот вдох как бы растекается по всему телу, распрямляя, делая легче и свободнее. Но именно этот же вдох уже делает менее устойчивым и подготавливает следующее "падение".

Целостность, неделимость и внутренняя "необходимость" этого короткого процесса и связь его со следующим движением целиком зависит от степени дыхательности, с которой он исполняется. Попробовав выполнять эти движения не на дыхании, легко в значении принципа дыхательности, как одухотворяющей и объединяющей силы в музыкальном движении.

Все движение обладает особым динамическим ритмом, не совпадающим со строгим метром музыки. Так, плавное выпрямление (3-я фаза) начинается раньше третьей "четверти" такта, так как стремительный рывок корпуса вверх не занимает всей второй "четверти".

Все время повторяющегося сопоставление пассивно-тяжелого движения с активно-энергичным, а затем с плавным, в достаточно быстром темпе требует от двигающегося большой активности, действительности и собранности; рождает какое-то радостно-приподнятое чувство, похожее на радость от нелегкого, но хорошо освоенного физического труда.

ВЗМАХИ, ПЕРЕХОДЯЩИЕ В ПОСКОКИ

Музыка: Шотландская мелодия.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение - стоя на правой ноге, левая несколько выставлена вперед; слегка повернувшись левым плечом вперед.

Такты 1-4. / Сильные взмахи вперед-вверх. На каждом взмахе тяжесть тела перебрасывается на левую ногу, на замахах переносится обратно на правую.

Такты 5-8. р. Легкое пружинное покачивание с ноги на ногу, с одновременным качанием рук вперед-назад. На сильные доли тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу: на слабые - легкое пружинное движение вверх на этой ноге.

Такты 9-12. / Сильные прыжки вперед по прямой линии. На "раз" каждого такта очень сильным взмахом вперед-вверх оторвать себя от пола, делая подскок на левой ноге. Правая нога вперед сильно не выносится и вверх не поднимается. Во время взлета обе ноги как бы "висят" на взброшенном вверх корпусе. На вторую половину такта правая нога, приняв на себя тяжесть, делает прыжок вперед; руки прыжком заносятся назад для нового взмаха.

На второй половине 12 такта делается поворот кругом прыжком на левую ногу, правая выносится вперед. Упражнение повторяется с другой ноги. Вдох все время делается на первой половине такта, выдох на второй.

Анализ движений и образа. В упражнении сопоставлены 3 движения, в которых используются оба "толчковые" прыжки (взмах и пружина) - в разных сочетаниях и по разному.

В тактах 1-4 - простейший вид взмаха, равномерное чередование энергичных толчков корпусом вперед-вверх и "замахов" назад.

В т.т. 5-8 - движение целиком пружинное, легкое, почти без напряжения. Толчки вверх смягченные, с оттенком плавности. В их основе - "естественная упругость" суставов ступни и колена. Покачивание рук только сопутствует перенесению тяжести тела вперед-назад.

В т.т. 9-12 - вся основная энергия движения зависит от чрезвычайно сильного рывка руками и верхней частью корпуса вертикально-вверх: он буквально отрывает двигающегося от пола. Это уже не чистый взмах, в нем нет фазы движения по инерции; так же и толчок в ногах, помогающий подскоку, не пружинный, а резкий.

Продвижение вперед при этих подскоках очень незначительное, главным образом не на первом, а на втором подскоке (при замахе для следующего взлета).

Эмоционально-динамический колорит во всех трех движениях разный - сначала уравновешанно-активный, затем какующийся почти легкоусленно-беззаботным, лишенным всякого напряжения; но на самом деле он служит передышкой и подготовкой к главному действию, требующему максимального напряжения, устремленности и "решимости".

Четкость в выявлении в движениях этих состояний и их смен должна быть задачей при освоении этого образа.

Методические указания: рекомендуется повторить упражнения I этапа А/2 № 10 и А/3 № 15.

ХОДЬБА С ЗАДЕРЖКАМИ - БЕГ С ПРЫЖКАМИ

Музыка: Корелли. Гавот.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4, р., темп сильно замедленный.

На "раз-два" каждого такта медленные шаги вперед (на нечетных тактах с правой, на четных - с левой ноги). выдох.

На "три-четыре", сделав шаг, задержаться на правой (левой) ноге. Шаг сопровождается вдохом, который продолжается до конца такта и вызывает перемещение тяжести тела вперед. Одновременно в ступне опорной ноги - активное движение "переката" с пятки на пальцы (не поднимаясь на подушечки), которое как бы "подталкивает" тело вперед.

Благодаря всему этому продвижение корпуса (и всего тела) вперед не останавливается и на "раз" следующего такта, естественно рождается новый шаг.

Такты 5-8. Очень постепенно темп ускоряется и усиливается звучание. Увеличивается устремленность шагов и активность "переката" в стопе (толчок вперед), углубляется вдох.

Такты 9-16. Постепенно ускоряя до нормального темпа и усиливая звучание до f . Шаги делаются пружиннее, легче, толчок сильнее: на счет "3-4" появляется безопорная фаза, но это еще не настоящий бег и не полетный прыжок.

Такты 17 и дальше (до последних двух тактов). - в нормальном темпе, сплошным *cresc* до f . Бег все более энергичный, ускоренный; прыжки сначала легкие, потом большие, высокие

На последних двух тактах - "широкий" бег (т.е. 7 прыжков подряд) и остановка прыжком на две ноги.

С начала и до конца ведущий стимул - дыхание и связанное с ним непрерывное перемещение тяжести тела вперед - сначала плавное, потом все более и более неудержимое, стремительное.

Анализ музыкально-двигательного образа.

Одно целостное, слитное, развивающееся переживание - устремленность к цели. Сначала как будто нерешительность, скованность, малая активность мешает сплошному продвижению: нарастающая эмоция освобождает от этого - превращает задержки во все увеличивающуюся устремленность. Затем чувство эмоциональной устремленности перерождается в волевою целеустремленность. Все окрашивается радостью, свободой - чем ближе достижение, тем сильнее ликование: "Нет предела возможностям, порыву - все достижимо", и достигается, утверждается в последнем свободном "широком" беге.

Методические указания. Описание прыжка с ноги на ногу с разбега см. в I этапе Б/4 № // .

Освоение бега с прыжком Корелли должна предшествовать (и сопровождать его) работа над упр. II этапа Б/а № /4 . В/а № 6 (а также разные этюдные упражнения на ту же тему по выбору руководителя).

Рекомендуется проработать следующее вспомогательное упражнение, т.к. техника непрерывного движения вперед (на задержках и полу-прыжках) часто не сразу осваивается многими занимающимися.

ХОДЬБА С ЗАДЕРЖКАМИ

(вспомогательное упражнение)

Музыка: Чайковский. Детский альбом № 6.

ОПИСАНИЕ: Такты I-24. Затактовым вдохом перенести тяжесть тела на самые пальцы, нарушив таким образом равновесие.

На "раз-два", выдыхая, сделать три небольшие, торопливные шага вперед. На третьем шаге задержаться, как бы натолкнувшись на какое-

то (внешнее или внутреннее) препятствие. Задержка сопровождается вдохом и плавным выдвиганием корпуса вперед. Ступня опорной ноги активно удерживает тело от падения вперед.

На каждом такте шаги начинаются с другой ноги.

Руки (то одна, то другая) несколько поднимаются вперед, ладонью вверх (как бы вопрошающим или просящим движением).

Такты 25-32 (*dim*). Устремленность шагов постепенно ослабевает, задержки на вдохе приобретают характер остановок; в конце движения приостанавливаются.

Такты 33-42. Начинается движение в обратном направлении - *отступая*. Корпус отклоняется назад, на вдохах тело как бы "падает" назад. Движение рук делается "отстраняющим" (кисти загнуты вверх). Продвижение назначительное, "нерешительное" (пассивное только под влиянием отклонения корпуса назад); под конец продвижение исчезает совсем.

Методические указания. Предлагаемая схема приблизительная: Музыкально-двигательный образ должен детально разрабатываться каждым двигающимся индивидуально, согласно своему пониманию (переживанию) довольно сложного и изменяющегося эмоционально-динамического характера музыки.

Сходство "ходьбы с задержками" в образах Чайковского и Корелли ограничивается техническими приемами. Осваивая эти примерные образы занимающиеся должны почувствовать полную противоположность "выразительной формы" движений по их содержанию, несмотря на техническую близость.

Упражнение развивает плавность шага и помогает также при освоении примерных образов II этапа А/б № 14 (а также III этапа "Медленный ход". Гендель Ларго).

Рекомендуется перед этим вспомогательным упражнением повторить упр. I этапа А/1 № 23.

БЕГ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ПРОДВИЖЕНИЯ И ПРЫЖКАМИ

Музыка: Доницетти. Отр. из оп. "Дочь полка". Исполняется в одном темпе (без ускорения и замедлений), на сплошном "крещендо" с начала до конца.

Описание. Такты 1-8. На "раз" первого такта "приготовиться к бегу": сделать вдох, ^вперенести тяжесть тела вперед, "подтянуться". Затем (на "три") начинается бег - сначала спокойный, пружинный, небольшими шагами; постепенно увеличивая шаги, усиливать продвижение: для этого усилить вынос корпуса вперед и махи рук. Бег делается все стремительнее, как бы "длинными прыжками" (см. Этап Б/2 № 7).

Такты 9-12. Бег превращается в прыжки с ноги на ногу (на "раз" и на "три") с подготовительным шагом - "толчком" (на "два" и "четыре"). Прыжки с большим полетом, очень энергичные, высокие, но главное устремленные вперед.

Такты 13-16. Прыжки превращаются в "широкий" бег максимального размаха и напряжения (см. II этап Б/б № 33).

Такты 17-19. Бег "затормаживается", шаги уменьшаются, приближаясь к остановке.

Музыкально-двигательный образ большого эмоционального *crescendo*, сплошное развитие одного, сначала сдержанного и все более развивающегося целеустремленного порыва, достигающего максимального напряжения сил, затем полного ликования и завершения, сохраняя все тот же тонус; потом наступает успокоение на достигнутом.

ВДВОЕМ - ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ДРУГ ДРУГА ("МЕДВЕДИ")

Музыка: Григ. Интермеццо, отр.

ОПИСАНИЕ: вдвоем, лицом друг к другу, стоя на правом колене, левая нога стоит впереди; носок этой ноги соприкасается с носком ноги товарища. Взявшись за поднятые вперед руки, корпус прямой.

Такты 1-5. №1 медленно и плавно отклоняется назад, постепенно "ложится", повисая на руках товарища. Сгибается только колено правой ноги, корпус к полу не приближается ("не присаживаться").

№2 постепенно наклоняется вперед, сгибаясь в корпусе. Руки остаются в горизонтальном положении. Все движения до 5 такта сопровождается вдохом, на конце такта - выдох. (точное время начала вдоха и выдоха регулируется самими двигающимися).

Такты 6-10. Обратное движение и отклонения влево №2. Темп несколько ускоряется.

На "раз" 6 такта №2, с небольшим начальным акцентом, начинает подтягивать товарища вверх; затем на 8 такте - достигнув исходного положения, роли меняются - с акцентом №1 увеличивает еще напряжение в руках, а №2 - уменьшает его; он передает активную роль товарищу, а сам повисает на его руках. К началу 10 такта второй номер должен "лечь" назад.

Такты 10-14. Несколько запаздывая после достижения 2 номером предельного отклонения (приблизительно на "два" 10 т.) начинает подтягивать его в обратное движение. Это также слегка подчеркивается легким акцентом в руках и корпусе. На 12-13 тактах роли снова меняются и к концу 14 такта №1 достигает предельного отклонения.

Такты 15-19. Активная роль снова у №2 - он медленно и "тяжело" помогает товарищу вернуться в исх. положение всего упражнения.

Анализ движения и образа. Движение требует полной текучести: напряжение непрерывно возникает и как бы "перетекает" по рукам от одного к другому партнеру. Также постепенно возрастает и убывает напряжение во всем теле и в его частях. Нигде нет остановок и пауз. Движение следует за динамическим ритмом музыки, то замедляясь, то незаметно ускоряясь в зависимости от длительности музыкальных фраз и особенностей мелодии.

Низкое, тяжелое и мрачное звучание музыки, ее ладовая окраска рождает чувство придавленности, замкнутости и отрешенности от света и жизни. В то же время в ней большая суровая сила и непреклонность, неослабевающая энергия, временами загорающаяся каким-то светом.

Все это рождает муз.-двигательный образ тяжелой, непрерывной борьбы с этим мраком двух тесно связанных друг с другом существ: поочередно, когда один изнемогает, другой "передает" ему свою силу и возвращает его к активности и мужеству.

Методическое пояснение: следует избегать наиболее часто встречающиеся ошибки: № 2, наклоняясь вперед, опускает руки; это лишает его товарища возможности чувствовать и использовать его поддержку. Руки обоих партнеров должны двигаться по горизонтали, опускаясь или поднимаясь вместе с верхней частью их корпуса.

В конце отклонения двигающиеся часто не отводит голову назад; а поддерживающий не наклоняет ее вперед-вниз. Это нарушает единую динамическую линию всего движения, его закругленность.

При движении вперед нога поддерживаемого товарища должна упираться в носок ноги его отклоняющегося партнера: иначе его нога может соскользнуть вперед со своего места и оба упадут.

При освоении упражнения следует уменьшать амплитуду движения (назад и вперед), затем по мере приобретения нужных навыков увели-

45
чивать ее. Иначе двигающиеся не смогут правильно исполнить движения.

Примечание: дата упражнения. Около 1920г

х х
х

II ЭТАП Б/6 № 49

ХОДЬБА НАПРЯЖЕННЫМ ШАГОМ (СИЛЬНЫЙ ХОД)

Музыка: Французская народная мелодия "Ратаман".

ОПИСАНИЕ: Идти небольшими напряженными шагами, одно плечо слегка выдвинуто вперед, рука сжата в кулак перед корпусом, другое плечо немного отодвинуто назад. Грудь сильно выдвинута вперед, голова поднята, корпус подтянут, взгляд устремлен вперед. При непрерывном плавном надвигании всего тела вперед шаги делаются резкими, быстрым перенесением ноги вперед, твердо ставя ее на всю ступню. Каждый шаг получается "толчком" на фоне непрерывного движения всего тела вперед.

Движение должно передавать чеканный характер ритма напева, выражать непреклонность, упорную целенаправленную устремленность вперед, силу и почти угрозу.

Музыкальный образ настолько цельный и закругленный, что деление на фразы не отражается в движении остановками. Фразировка может подчеркиваться вдохами и выдохами разной длины и ритма.

Технический анализ движения. Главная трудность — совмещение "толкающих" шагов с плавным, равномерным продвижением всего тела вперед. Нога ставится твердо, как будто спотыкаясь о преграду, на всю ступню и так стоит неподвижно, пока корпус продолжает продвигаться вперед. Другая нога тихонько подтягивается к ней; но не

50

успевает дойти до того места, где ей надо поддержать тело, — этим вызывается необходимость быстро перенести ее вперед и поставить твердым толчком, с притоном.

х

х

х

II ЭТАП Б/6 № 50

ВДВОЕМ — "БОРЬБА"

Музыка: Шуман. Ноктюрн № I, отр.

ОПИСАНИЕ: исходное положение: вдвоем, стоя друг против друга, взявшись за руки, подняты несколько выше плечей (ладонь в ладонь) Правая нога выставлена вперед, колени присогнуты, тяжесть тела на обеих ногах. Корпус наклонен вперед, голова поднята; "глядят в глаза друг друга". Мышечный тонус повышенный, все тело в полной готовности к движению. Полное равновесие сил.

Такты I-8. первый раз: №1 наступающая, теснит №2, отступающего. После затактового вдоха, на "раз" I такта наступающий резко нарушает это равновесие сил: внезапно перенеся тяжесть тела на правую ногу, сильным толчком корпуса и рук он заставляет товарища оттолкнуться на левую ногу.

На "два" он продолжает наступать, с таким же толчком он делает шаг-выпад вперед на левую ногу. Отступающий, несмотря на активное сопротивление, принужден сделать выпад назад. Оба на "раз" и на "два" делают короткие выдохи, на "и" такие же быстрые вдохи.

На "три"-четыре" — те же движения, но после выдоха на "три" берется более глубокий вдох: происходит как бы "задержка" в движении, во время которой подготавливается более сильный натиск и сопротивление на четвертом шаге (на счет "четыре"). И так на всех следующих тактах, до 8-го.

"Силы у борющихся равные", поэтому несмотря на отступление, № 2 на каждом шаге "дает отпор" наступающему, приостанавливая его натиск.

На 8 такте он "неожиданно" на втором шаге (на счет "два") приостанавливается, берет вдох, выпрямляется и, собрав силы (на счет "три"), быстрым энергичным рывком переносит тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу и "опрокидывает" наступающего назад, заставляя его откинуться на левую ногу и прекратить натиск.

На "четыре" - пауза в движении, передышка. Оба противника внутренне готовятся к перемене ролей (на повторении отрывка).

В течение всего действия напряжение нигде не снижается (кроме 8 такта). Отступающий, поддаваясь натиску, все время как бы накапливает силы и энергию для последнего отпора и контр-наступления.

Анализ движений. Несмотря на энергичные толчки и перебросы тела с вперед-назад движение непрерывно текучее; ведущая роль у корпуса неуклонно продвигающегося вперед (у наступающего) или назад (у отступающего). Шаги-выпады тяжелые; по технике они схожи с "сильными" шагами (см. II этап Б/б № 50) - они тоже твердые и с внутренней остановкой. Но здесь это совсем для глаза, так как эти остановки гасятся движением корпуса и колен.

Отталкивающее движение рук идет целиком от корпуса (от плеча); в локтевом суставе движение минимальное - в сущности работает только смягчающая толчок естественная упругость сустава.

II ЭТАП Б/б № 51

ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ВЫСОКИЙ ШАГ

Музыка: Блантер. Песня "Слава героям", отр.

ОПИСАНИЕ ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ. В музыкально-двигательном образе сливается мужественная сила, уверенность, с возвышенным чувством торжества, достоинства, героического величия. Движение замедленное; оно подобно звуку торжественного колокола.

От высокого шага под музыку Шумана (II этап Б/б № 28) он отличается замедленным темпом и абсолютной слитностью движений. Тело, поднявшись на полупальцы держится еще выше, прямее; при опускании ноги пятка еле касается пола и сразу от него отделяется. Это создает непрерывную приподнятость движения, придает ему внутреннюю значительность, одухотворенность. Руки все время "держат горизонталь, а все тело - вертикаль"; смена ног и положения рук происходят незаметно, без толчков. Двигательное "фермато" перед сменой их подчеркивается ритмом дыхания при неопускающей на выдохах грудной клетки. Чередуются вдохи-выдохи - $2/4$, т.е. по пол-такта (т.т. 1,2 и 7,8) и такты с вдохами и выдохами по $4/4$, т.е. по целому такту (т.т. 3-4 и 5-6). Это содействует плавной слитности, величавому спокойствию всего движения.

Технический анализ движения. Главная особенность и техническая трудность этого движения - полная слитность в нем всех трех "приемов" движения маха, пружины и плавности. Здесь нет ни чистого маха, ни пружины - они целиком регулируются плавностью; но в плавное течение движения все время включаются моменты маха и пружинности.

Эту особую плавно-текущую окраску всего движения создает описанный выше ритм и техника движения. Этот ритм отражает, как мне кажется, с одной стороны структурой мелодии, в которой непрерывно звучат тягучие половинные ноты, хотя и скрытые ритмом "восьмых"; с другой сторо-

пы — изменчивым характером аккомпанемента — то его широкими «раскачивающимися» аккордами, то дублирующим ритм правой руки.

Хочется еще раз подчеркнуть ту быстроту «взаметности», с которой должны сменяться ноги и положение рук — в этом также один из секретов и трудностей сохранения постоянного единого тонуса всего движения.

x

x

x

II ЭТАП Б/б № 52

БЕГ ВЫСОКИМИ ПРЫЖКАМИ (прыгающий бег)

Музыка: Ф. Шопен. Этюд № (отрывок).

Бег "круглыми" прыжками: принимающая нога поднимается вперед и вверх с согнутым коленом и опускается прямо вниз; ее колено описывает в воздухе закругленную линию. Отталкивающая нога направляет тело прямо вверх — прыжок высокий, но не длинный, несколько длиннее бедра принимающей ноги. Корпус все время держится вертикально, руки помогают прыжку сильными, короткими махами, одной вперед, другой назад, с задержкой в воздухе во время прыжка. Темп неторопливый. Приземление происходит на слабую долю (синкопой), так что главная сила приходится на взлет.

Движение требует большой силы и пружинности ног, ритмической четкости и координации движений; является вариантом пружинного бега. Главная трудность — это правильное движение принимающей ноги — она во время полета как бы плавно "перешагивает" или "переносится" через препятствие. При большой силе характер движения спокойный, равномерный, неторопливый, без устремленности вперед. Кажется, что внимание двигающегося сосредоточено на высоте и нерринужденности прыжков, как бы "шутя преодолевающих силу тяжести". Может быть это просто игра силой тяжести; бесцельная и чуть высокомерная.

x

x

x

БЕГ ТЯЖЕЛЫМИ ПРЫЖКАМИ («падающий бег»)

Музыка: Бородин. Отр. из «Половецких плясок», из оп. «Князь Игорь».

Темп слегка замедленный.

ОПИСАНИЕ: Бег тяжелыми прыжками с наклоненным вперед корпусом. Спина

вогнута ("горбом"); голова опущена, обе руки, с сжатыми кулаками, помогают энергичными махами то вправо, то влево; предплечья свободны, руки во время взлета пассивно согнуты в локтях. Прыжок сопровождается пружинным движением вогнутой спины вверх, при приземлении корпус тяжело "падает" вниз. Принимающая нога сильно подгибается. Ритм движения сложный - полет длится дольше, чем приземление.

Надо следить, чтобы, не уменьшая вертикального движения, сохранялась устремленность прыжков: это обеспечивается правильным положением корпуса, который должен увлекать вперед все тело, а также махами рук. Главная трудность - сохранять в течение всего движения "круглую" спину: поясница все время не вытягивается и не выпрямляется.

Музыкально-двигательный образ. Искусственной, дикой, тяжелой силы. Плясовой накал очень высокий, но весь обращен на борьбу с тяжестью - нет свободного взлета, хотя достигается "непрерывность", слитность полета вперед; ноги все время отталкиваются от земли, через силу отрываясь от нее. В движении что-то от играющего зверя.

Направляется сравнение с "прыгающим" бегом (II этап Б/б № 52), но там все наоборот.

Методические указания. Перед освоением этого образа рекомендуется повторить соединяющие упражнения: без музыки - "кошка выгибает спину"; I этапа А/З № 10; II этапа Б/б № 29 и 35.

Примечание: Движение возникло под впечатлением от "половецкой пляски" в постановке М. Фокина. Дата - 1918 г.

55

II ЭТАП Б/б № 54

ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ПРИСЕД

Музыка: Лист. Венгерская рапсодия № 7 /отрывок/.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2-3. На "раз-и-два" I т. после двух шагов стремительного разбега, сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок вперед-вверх; во время полета, одновременно с отделением от пола, поднимать вперед обе ноги с согнутыми и разведенными в стороны коленями - как бы в положении глубокого приседа. Пятки соединить на "раз" 2-т. корпус не наклонять ^{на шаг 27} в этом же положении пружинно приземлиться и медленно выпрямиться к концу 3 т.

Дальше на каждые три такта повторяются те же движения.

Музыкально-двигательный образ. Предельный плясовой азарт, взрыв веселья, удали, ухарства, юмор. Соревнование в прыжках - кто выше и дальше ("а ну, еще"). Все внимание направлено на прыжок; каждый из них - результат максимального напряжения сил.

Методическое указание. Рекомендуется до этого упражнения повторить № 29 II этапа В/а.

II ЭТАП Б/б № 55

БЕГ С ПРЫЖКАМИ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Музыка: Свинг. Военная рапсодия. Отр.

ОПИСАНИЕ: (Для удобства описания движений авторский счет на 3/2 заменен 6/4.)

→ Такт 1. На счет "раз-два" сильно оттолкнувшись левой ногой, сделать большой прыжок вперед. На "три", приземляясь на правую ногу упасть на колено левой ноги и сразу не останавливаясь (на счет 4-5) плавно подняться с колена, целиком опираясь на правую ногу. На "раз-два" - вдох; на "три-четыре" - выдох; на "пять-шесть" - вдох.

Прыжок сопровождается сильным взмахом рук; при падении вниз - корпус сгибается к колену правой ноги и затем постепенно выпрямляется, готовясь к следующему прыжку.

После энергичного первого толчка и взмаха все движение - приземления и выпрямления - плавное, целостно-слитное.

Такт 2. Повторение тех же движений.

Такты 3-4. Снова повторяется прыжок и приземление (на счет "раз-два-три"), но без падения на колено. Сразу после приземления (на "четыре") начинается сильный бег до конца 4 такта.

Такты 5-8. Не останавливаясь, непосредственно в бега повторяются движения 1-4 тактов. Но бег на 7-8 такта превращается в "широкий" и очень устремленный.

Такты 9-12. Повторение движений 1-4 тактов.

Такты 13-18. На т.т. 13-14 - снова повторение движений 1-2 т.т.

На "раз-два-три" 15, 16 и 17 тактов все усиливающиеся прыжки впере с последующим полетным стремительным широким бегом (на "четыре-пять-шесть"). На 17 такте небольшое замедление и расширение движения и на "раз" 18 такта остановка на двух ногах с взмахом вверх корпуса и рук.

Музыкально-двигательный образ. Бравурный "воинственный" характер музыки, повторы возбуждающих своим ритмом попевок, "возгласы" напоминающие звуки трубы - все рождает движения бурные, азартные, энергичные. Но музыка почти лишена внутреннего развития: устремленность каждой фразы остается безрезультатной, все начинается снова и повторяется только в конце, словно решившись добиться нужного результата ("победы") действие вырывается из заколдованного кольца и устремляется к завершающему концу.

Поэтому кажется, что несмотря на энергию и активность всего действия, оно скорее является образом "подготовки" к чему-то настоящему, серьезному: *и б* соревнованиям, ученья, показательная "борьба" и т.п.

Желательно, чтобы двигающиеся, освоив основную форму движений, искали пространственно-коллективную или групповую композицию. Тут может быть поочередное движение солистов или подгрупп; поиски вариантов основных движений (напр. прыжков); изменение траектории бега в каждом повторе, - создавая таким образом более содержательное и развивающееся действие.