

Навеса 1 ст/к/а/м/о

~~УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ МУЗЫКАЛЬНОГО
ДВИЖЕНИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА РАБОТЫ~~

РАЗДЕЛ "Б"

Освоение примерных музыкально-двигательных образов
"основных человеческих движений" различного эмоцио-
нально-динамического характера: лирико-созерцатель-
ных, активно-оживленных, энергично-волевых

ПОДРАЗДЕЛ Б/1

ОБРАЗЫ ХОДЬБЫ

ХОДЬБА "БОДРЫМ" ШАГОМ

Музыка: И. Дунаевский. "Спортивный марш", Лобачев "Красный марш" или другой близкого эмоционально-динамического колорита, по выбору руководителя.

Анализ движения: стимулом для начала ходьбы бодрым шагом является перемещение тяжести тела вперед, которое вызывается подготовительным движением:

на затакте берется вдох; под влиянием его корпус, не теряя своего вертикального положения, выдвигается вперед; правая рука выносится вперед.

На "раз", в результате такого нарушения равновесия, происходит небольшой невольный выпад на левую ногу вперед — т.е. первый шаг. Выпадающая нога принимает вес тела на переднюю часть стопы ("подушечку" и пальцы), колено слегка пружинно подгибается; пятки только касаются пола. Корпус, сохраняя вертикальное положение, предельно выдвигнут вперед.

На "и" — после выпада, без задержки, левая рука активным махом выносится вперед, правая нога, оттолкнувшись носком от пола, переносится вперед — новое нарушение равновесия вызывает новый шаг, и т.д.

Бодрый шаг характеризуется целенаправленностью, действительностью, непрерывностью и слитностью неуклонного продвижения "к намеченной цели". Уже во время затактовой подготовки к нему у человека повышается эмоционально-мышечный тонус. Сила продвижения, энергия и величина шага зависят от характера движений рук и "толкающей" вперед ноги; т.е. от большего или меньшего участия в маховых и пружинных ("толчковых") движениях элемента плавности (а

не от активного выноса вперед ноги, делающей шаг; как нередко случается!).

Несмотря на энергичность, бодрый шаг отличается легкостью, приподнятостью. Этому содействуют активные "взлеты" рук (одной — вперед, другой — назад), как бы непрерывно "облегчающие", поддерживающие тело на весу; а также пружинная работа ног (особенно ступни).

Описанное движение — сложный целостный двигательный процесс. Его выражающая форма обеспечивается всеми тремя средствами музыкально-двигательной выразительности в различных пропорциях — в зависимости от эмоционально-динамических особенностей музыкально-двигательного образа.

Поэтому освоение бодрого шага в значительной степени закладывается фундамент для правильного подхода к пониманию всех разнохарактерных видов движений с продвижением в пространстве.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Выше проанализирована полная выразительная форма "бодрого" шага, связанная с маршевой песней Д. Шостаковича из "Песни с лесов" (см. упр. II этапа работы Б/б № 30). Воплощение этого музыкально-двигательного образа требует от двигающегося полного овладения всеми "приемами" музыкально-двигательной выразительности.

На первом этапе работы требования (как и музыка предлагаемых маршей) значительно проще. В основу работы надо положить подготовительные упражнения (без музыки) в перемещении центра тяжести тела и, конечно, в снятии зажимов (особенно в корпусе и в ногах).

Занимающийся должен понять, что шаг рождается не от выноса вперед ноги, а от устремленности вперед всего его тела: "Идет он сам", а ноги выполняют свою работу по поддержанию его в вертикальном положении.

Он должен усвоить шаг "с подушечки", а не с пятки; активное участие махов рук в продвижении; уметь сохранять хорошую подтянутую осанку во все моменты ходьбы. Ему рекомендуется идти "в гору, подымаясь вверх" и направлять взгляд вдаль, выше горизонта - "туда, куда идешь".

Вспомогательными приемами служат: ходьба "за своей рукой" - поднятая вперед-вверх рука, как бы указывающая направление движения, в то же время увеличивает перемещение центра тяжести тела вперед.; ходьба парами в обнимку за пояс, как бы увлекающая, подталкивая друг друга вперед. Но сильнее всего воздействует яркий, увлекающий бодрый шаг руководителя, если он идет навстречу движущейся вдоль стен зала колонне занимающихся, призывно общаясь с ними взглядом и движением.

Рекомендуется ходьбу бодрым шагом ставить первым упражнением в уроке - одновременно и как физ.зарядку для последующей работы, и как настройку всего двигательного аппарата на целостное движение, и как верное средство подъема общего тонуса группы.

Параллельно следует включать в урок упражнения на музыку Мошковского (Б/Г № 2), а через некоторое время перейти к №4.

Совершенствованию бодрого шага содействуют также упр. Б/Г № 6, 7, 10.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения: основные принципы и формы ходьбы (позднее названного "бодрым" шагом) были найдены Гелтахором в первые годы работы (1915 - 1920) и уточнялись в течение всех последующих лет.

Описано 1976 г.

С.Д.Рудневой.

ХОДЬБА - БЕГ - ХОДЬБА

Музыка: Мошковский. Скерцино. Отр.

Описание.

Первая форма упражнения.

Музыка исполняется два раза с ускорением и замедлением: первый раз от *andante* до *allegro* (такты 1-4) и от *allegro* до *allegro molto* (такты 5-8); второй раз - постепенно замедляя от *allegro molto* до первоначального темпа (такты 1-8).

Описание движения.

Идти естественным бодрым шагом ($=1/8$); в соответствии с ускорением темпа музыки ускорить его до быстрого стремительного бега; затем постепенно замедлять его и переходить на ходьбу.

Корпус при ускорении несколько выносится вперед, при замедлении - переносится назад, таким образом способствуя усилению или ослаблению продвижения. Ускорение шага сопровождается усилением пружинного движения в ногах; оно облегчает шаг и подготавливает к отрыву от пола при беге. Таким образом обеспечивается ритмичность при переходе в бег и обратно на ходьбу после бега, обычно затрудняющие начинающих.

Осваивая это упражнение занимающиеся ощущают единство ходьбы и бега, как связанного целостного процесса.

Вторая форма упражнения.

Музыка также исполняется два раза с ускорением и замедлением: от *andante* до *allegretto* (такты 1-4); от *allegro* до *allegro molto* (такты 5-8); замедляя темп до *andante* (такты 1-4) и продолжая замедлять и утяжелять до *largo* (такты 5-8).

Описание движения.

Ускорение темпа ходьбы и бега так же как в первом варианте; но замедление бега до шага происходит быстрее (такты I-4 второй раз).

При дальнейшем замедлении музыки до очень медленного темпа (такты 5-8) шаги увеличиваются до больших выпадов, руками делаются сильные махи - одной вперед, другой назад, корпус максимально выносится и наклоняется вперед. Опорная нога сильно сгибается в колене, другая предельно вытягивается назад, активно подталкивая тело вперед.

Этот вариант ("лыжный шаг") способствует выработке свободного движения бедер и увеличению шага.

Третья форма.

Ходьба с увеличением и уменьшением продвижения.

Музыка: исполняется с *ml*, на первой половине и *Alz*, на второй половине каждого такта; ускорение (на такты 5-8) незначительное (движение до бега не доходит). При первоначальном ознакомлении с упражнением - без ускорения.

Описание движения.

На первой половине каждого такта (*f*) - рывок корпусом вперед, шаги увеличиваются, руки взмахом поднимаются вперед-вверх; вдох.

На второй половине такта - руки опадают, корпус отодвигается назад; выдох. Шаги уменьшаются, движение задерживается. При ускорении до полу-бега размах "качанья" вперед-назад непроизвольно увеличивается - появляются шаги назад.

Позднее, на II этапе, движение усложняется: на *f* после взмаха обеих рук вперед и вдоха они плавно отводятся, а корпус поворачивается на "р" (без остановки); движение назад и вниз заканчивается при выдохе. На "раз" следующего такта повторяется взмах вперед, но

6

поворот делается влево. Естественно, что при вращении корпуса, отведении рук назад и выдохе, шаги уменьшаются, движение задерживается, а при рывке вперед, активном перенесении рук вперед и вдохе — усиливается.

В движении нигде нет остановок (перерывов). В основе — равномерность вдохов и выдохов. Рывок вперед — плавный, руки описывают плавную линию, как бы окружая его корпус — справа — вперед — на-лево — назад и обратно.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — 1915 г. В основном оно заимствовано Гептахором отчасти из "Ритмической гимнастики" Далькроза (I форма), отчасти (форма III и IV — "Ловить ветер" — см. упр. II этапа) от Изадори Дункан.

I ЭТАП Б/Г № 3

ХОДЬБА МЯГКИМ ПРУЖИНЫМ ШАГОМ

Музыка: Русская народная мелодия "Как пошли наши подружки".

Описание.

См. А/2 № 2.

I ЭТАП Б/Г № 4

ВАРЬИРОВАНИЕ "БОДРОГО" ШАГА

(в соответствии с особенностями музыки маршей различного характера)

Музыка: марши, связанные со спортивными, физкультурными, военными образцами, но с различным эмоционально-динамическим колоритом — по выбору руководителя. Например: Александров "Да здравствует наша держава"; П. Леви "Суворовская"; Блантер "Веселое звено"; Старома-

домский "Спортивный марш" и др.

После некоторого времени работы над "бодрым" шагом под один и тот же марш (см. упр. I) руководитель неожиданно для занимающихся (без предупреждения) заменяет его другим, несколько иного характера.

Неожиданное изменение музыки сразу вызывает у занимающихся яркий эмоциональный ответ, поднимает у них общий тонус и непосредственно отражается в их движениях.

Затем руководитель обращает внимание занимающихся на изменения музыки. Он помогает им углубить и уточнить связь их движений с особенностями новой музыки, подсказывает необходимые для этого технические приемы.

Например: под марш Александрова, в связи с его торжественным звучанием, шаг делается шире, неторопливее, осанка выше, движения рук размашистей; все движения приобретает внутреннюю плавность. А под марш Блантера ходьба делается пружиннее, легче, шаг укорачивается, движение теряет энергичную напряженность, "серьезность" — делается веселым, как эта песня.

Рекомендуется, после выполнения основной задачи упражнения, предложить занимающимся (или вместе с ними разработать) коллективно-пространственную композицию каждого найденного или варианта "бодрого" шага. Это упражнение — пример полу-самостоятельной работы занимающихся — будит у них активность, пролагает пути для самостоятельной музыкально-двигательной работы.

ТОРОПИВАЯ ХОДЬБА ("ТОРОПИСЬ!")

Музыка: Английская детская песенка из сб. Моффата.

Описание.

Идти очень быстрыми небольшими шагами: сильно вынесенный вперед корпус (несколько наклоненный вперед) увлекает идущего. Ступня сильно работает, как бы отталкиваясь от пола, колени почти не пружинят. Руки вторят короткими махами от локтя.

На "раз" 8 такта внезапно остановиться, составив ноги вместе и выпрямившись, "руки по швам".

Упражнение носит юмористический характер. Помогает осознанию значения перемещения центра тяжести тела, развивает умение четко во время остановиться с окончанием музыкальной мысли.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения - 1940-50-ые годы. Автор Э.М.Фин.

ХОДЬБА ВЫБРАСЫВАЯ ВПЕРЕД ПРЯМЫЕ НОГИ ("ШАГАЮТ ПЕТРУШКИ")

Музыка: французская народная мелодия "Поллешинель".

Описание.

Движения: на "раз" первого такта тяжесть тела резко переносится на правую ногу; одновременно левая нога и правая рука энергичным махом выбрасываются вперед до горизонтального положения. Левая рука - отбрасывается назад. Нога и руки прямые, но в колене и локте не напряжены; кисти рук оформлены, пальцы выпрямлены. Ступня поднятой ноги выпрямлена.

На "два" левая нога опускается на пол, делает шаг; правая на-

хом выбрасывается вперед. Так же меняется положение рук. Голова задорно поднята, корпус держится прямо, несколько отклоненным назад.

Образ юмористический – кукольного Петрушки.

На тактах 9-16 (р) каждому занимающемуся предлагается изменять движение по-своему (не изменяя образу Петрушки).

Упражнение вспомогательное: оно активизирует движение в тазобедренном суставе, что необходимо для освоения "высокого" хода (№8).

I ЭТАП Б/Г № 8

ХОДЬБА "ВЫСОКИМ" ТОПАЮЩИМ ШАГОМ ("ШАГ РЕШИТЕЛЬНО-НАСТОРОЖЕННЫЙ")

Музыка: Жюли. "Марш королей".

Описание.

ЧАСТЬ I.

Такты 1-16. Идти топая, сильным, крепким шагом, поднимая бедро вперед до горизонтального положения; колено согнуто под прямым углом, голень свисает, ступня "оформлена". Корпус прямо, голова поднята. Руками сильные махи попеременно вперед-назад.

ЧАСТЬ II.

Такты 17-32. Идти "настороженно", ступая неслышно ("с подушечки"), озираясь, как бы прислушиваясь. Корпус наклоняется, руки закреплены около корпуса, без движения. Форма свободная, индивидуальная.

ЧАСТЬ III.

Такты 1-16. Повторение. Повторение движений первой части. На конце, четкая остановка в основной стойке.

Упражнение вырабатывает навык четкого положения ноги на "высоком" шаге, энергичность и четкость шага. Сопоставление с "настороженным" шагом способствует яркости и динамичности "высокого" шага.

Музыкально-психический образ.

В противоположность бодрому шагу (№ I) здесь сразу чувствуется внутренняя "борьба" - настойчивость, решительность, серьезность. Каждый сделанный шаг "припечатан", не может быть взят назад. Такой настрой получает объяснение во второй части - "не все благополучно, не все решено"... человек настораживается. Та же энергия и решительность предстает в другом виде - готовности дать отпор, - и так же "отстаивать" каждый шаг.

В I ЧАСТИ решительность и энергия выливается во вне -- нога с ударом ставится на пол, в то время как руки и другая нога рывком поднимается вперед-вверх; во II ЧАСТИ -- все уходит внутрь, руки прижимаются к телу, ноги ступают: неслышно, корпус наклонен -- "прислушивание" создает напряженное ожидание во всем теле -- готовность распрямиться. При возвращении I ЧАСТИ ("все спокойно, настороженность излишня") -- сразу резко возвращается I-й образ. Образ достигает полноты при коллективно-пространственной организации -- четкое построение на I и III ЧАСТЯХ; индивидуальное движение без определенного строя во II ЧАСТИ.

Анализ движения.^x

Движение -- "топающий" или "плоский" высокий шаг -- зерно его в противоположном направлении энергии у ноги, которая делает шаг ("топ"), и другой ноги и рук, которые энергичным рывком взлетают вверх; (нога, согнутая в колене, бедро горизонтально, руки вперед-

x См. также II ЭТАП раздел Б/б № 28.

11

назад до уровня плеч). Затем, после динамического фазы (очень короткого) нога ударяет в пол, руки махом меняют положение, а опорная нога в то же мгновение взлетает вперед. Таким образом, на каждом шаге движения руки и одной ноги с движением другой ноги создают большое напряжение — как бы натягивается между ними тетива, — ее "сокращение" очень энергичное, быстрое вызывает следующий шаг.

В этом движении пружина использована только в плечевом и бедренном суставах: ступня почти не пружинит и вообще нога ниже колена играет несколько пассивную роль. Руки очень активны, кисти в кулаках, утяжелены ими; поэтому толчок должен быть очень энергичен, а опускание — полупассивное падение, которое подхватывается следующим толчком в другую сторону. Шаг — продвижение — происходит за счет поднятой вперед ноги (она опускается на пол над точкой, которой достигло ее колено), а также маха рук. Поэтому шаг небольшой — бедру; наклон корпуса не допускается — он уничтожит "непоколебимую" вертикаль, образованную опорной ногой и корпусом. Задача не в продвижении, а в "закреплении" каждого шага, в "утверждении" его.

Настороженный шаг меняет всю технику движения — мах и пружина исчезают: чистая плавность. Корпус в наклоне и голова (вытянутая шея) тянут вперед, ноги переставляются непрерывным движением.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение окончательно уточнилось и оформилось в 1930 — 1940-х годах с этой музыкой, обособившись от основного "высокого" шага, работа над которым началась в 1915 г.

I ЭТАП Б/І № 9

ХОДЬБА ЗАМЕДЛЕННЫМ "ОСТОРОЖНЫМ" ШАГОМ ("НЕСТИ ПУШИНКУ")

Музыка: Л.Иорданский. "Песня".

Описание.

Такты 1-8. Идти, ступая осторожно на всю ступню, избегая толчков; правая рука согнута в локте и приподнята вперед, ладонью вверх (на ней воображаемая "пушинка"). На 7-8 тактах осторожно "переложить" ее на левую руку, продолжая идти вперед.

Такты 9-16. То же - на левой руке. На 15-16 тактах остановиться и, плавно подняв руку, "сдуть пушинку" с ладони, следя взглядом за ее полетом.

Анализ движения.

Музыкально-двигательный образ диктует задачу: передвигаться вперед так плавно, чтобы рука не испытывала толчков. Главной движущей силой - перемещение центра тяжести тела; она рождается из ровного, безостановочного движения вперед корпуса - надвигания его. Поэтому шаги (на первую и четвертую восьмые каждого такта) крайне маленькие (около половины стопы). Нога со свободным коленом осторожно переносится вперед над самым полом и мягко опускается на всю ступню. Одновременно продолжается ровное неуклонное продвижение вперед корпуса (как бы "за рукой" несущей "пушинку"); поэтому (на вторую-третью и пятую-шестую восьмые такта) тяжесть тела "перекатывается" вперед на пальцы шагнущей ноги, а другая нога уже подтягивается к ней для следующего шага, готовясь не допустить толчка. Движение выполняется плавным приемом. Слабое полу-пружинное движение наблюдается только в колонне ноги, принимающей тяжесть; ступни не пружинят.

Образная форма упражнения хорошо подготавливает занимающихся к освоению более сложных видов "медленного" шага, связанных с различной музыкой лирико-напевного жанра.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1930-40-ые годы. Автор П.Н.Гольдберг.

I ЭТАП Б/І № 10;
А/3 № 18.

БОДРЫЙ ШАГ СО ВЗМАХАМИ И КРУГОВЫМИ МАХАМИ

Музыка: Г.Лобачев. Красный марш.

Описание.

Такты 1-4. Идти простым бодрым шагом.

Такты 5-8. Продолжая идти: на "раз" каждого такта взмах обеими руками вперед-вверх, корпус и голова закидываются назад; на "три" -- корпус и руки падают вперед-вниз. Затем руки заносятся назад для нового взмаха.

Такты 9-12. Продолжая идти, на "раз" и на "три" каждого такта -- сильный круговой мах обеими руками (вперед-вверх-назад-вниз). Начало маха акцентируется, он исполняется с максимальной амплитудой, вызывая увеличение шага и "вырастание" всего тела вверх; шаг облегчается.

Такты 13-16. Повторение движений 5-8 тактов.

Такты 17-20. Повторение движений 1-4 тактов; на "три" 20 такта четкая остановка с приставлением ноги к ноге.

В такой форме упражнение рекомендуется исполнять как ежедневная зарядка в начале занятия для подвижных. С начинающими разучивается упражнение без строгого распределения движений по музыкальным фразам.

Анализ "бодрого" шага см. упр. I ЭТАПА Б/І № 1.

I ЭТАП Б/І № II

ХОДЬБА НА ПОЛУПАЛЬЦАХ ОСТОРОЖНАЯ ("СРЫВАТЬ ЯБЛОКИ")

Музыка: Д.Верди. Отр. из оп. "Риголетто".

Описание.

Такты 1-2. Идти на низких полупальцах, постепенно поднимая правую (левую) руку к воображаемому яблоку, висящему на высокой ветке. На "два" второго такта - остановиться на правой ноге, не приставляя левой, сохраняя тяжесть на обеих ногах. На "три" ~~как~~ (пауза в музыке) подтянуться вверх на высокие полупальцы, "стараясь достать и сорвать яблоко".

Движение плавное, слитное. Взгляд направлен вперед-вверх.

Такты 3-4 и 5-6. Те же движения, каждый раз меняя руку.

Такты 7-8. Медленно опуститься на всю ступню и, наклонившись, "положить яблоки на землю".

Затем все повторяется, начиная с другой ноги и другой руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: следить за возникновением зажимов, особенно в коленях. Рекомендуется предоставлять занимающимся двигаться в пространстве в разных направлениях. После наклона (на *да сар*) - на первый - второй такт - медленное разгибание и выростание на вдохе.

Упражнение подготавливает к разным видам ходьбы на полупальцах и в то же время продолжает работу над медленным плавным шагом (Б/І № 9).

Конкретный образ был дан для детей - подростков, у взрослых он теряет простую изобразительность и наполняется эмоциональным смыслом иного плана.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1936-37 гг..

ХОДЬБА НА ПОЛУПАЛЬЦАХ ПРУЖИННО-ПЛАВНАЯ ("ЗМЕЙКА")

Музыка: В.Щербачев. Куранты (отр.)

Описание.

Нежная дискантовая, все время устремляющаяся вверх мелодия вызывает состояние приподнятости, созерцательности, желание подняться на полупальцы, стать легче - плавно двигаться вперед. В то же время характер аккомпанемента придает шагу большую подвижность - делает его несколько пружинящим.

Упражнение выполняется цепочкой / занимающихся, взявшихся за руки. Руки легкие, слегка приподняты. Ведущий по своему усмотрению ведет группу вольной "змейкой", согласуя ее повороты с музыкальными фразами или мелодическими акцентами.

Головы подняты, взгляд - вверх. Двигающиеся идут друг за другом с общей устремленностью вперед, как бы "подталкивая" впереди идущего.

Ходьба в этом упражнении является вариантом шага, описанного в упр. Б/І № 5 - спокойного с лирическим оттенком, но здесь этот оттенок - более приподнятый, созерцательный; это заставляет идущих подняться на полупальцы.

ПРИМЕЧАНИЕ: автор Е.М.Дубянская. Описала С.Д.Руднева.

ХОДЬБА ПРУЖИНЫМ ВЫСОКИМ ШАГОМ С ПЕРЕХОДОМ НА ПОСКОКИ

Музыка: Норвежская мелодия.

Описание.

Такты 1-4. Радостный, торжественный как бы победный высокий

шаг. На "три" четвертого такта остановка, не приставляя ногу к ноге.

Такты 5-8. Повторение тех же движений.

Такты 9-12, р. Отступить медленными, плавными шагами (2 шага на такт), не опуская головы (как бы в недоумении или раздумье). Корпус слегка отклонен назад.

Такты 13-18, *f* с постепенным *см.* до *ff*. Сразу перейти на высокий шаг, но с более активным движением рук, *и* энергичной пружиной; начиная с 16 такта усиливать движение - еще увеличивать пружину в ногах и постепенно перейти в сильные поскоки (такты 17-18). Четко остановиться на конце.

ПРИМЕЧАНИЕ: обратить внимание на отсутствие остановки на 14 такте (соединительная цезура).

I ЭТАП Б/І № 14

ВЫСОКИЙ ШАГ (С ПОДНИМАНИЕМ НА НОСОК)
(Основная форма)

Музыка: Ф. Шуман. Незнакомец. Отр.

Описание.

Исходное положение - кисти сжаты в кулаки.

На "раз" первого такта левая нога рывком поднимается вперед с согнутым коленом: правая рука энергичным махом поднимается вперед, левая - назад; опорная нога сразу пружинно поднимается на полупальцы; корпус чуть отклонен назад, голова поднята высоко.

На "два" левая нога с притопом опускается на пол, правая махом поднимается вперед с согнутым коленом, махи рук меняют направление; и т.д.

Движение предельно целостное — поднимание на полупальцы вызывается махами рук, которые как бы подхватывают все тело вверх. После этого (перед следующим шагом) происходит короткая задержка в позе на носке одной ноги, другая поднята вперед, руки как бы повисают в воздухе на уровне плеч, корпус слегка отклонен назад.

Шаг равен длине бедра. Между корпусом и бедром, бедром и голенью четкие прямые углы.

Смысл этой формы ходьбы высоким шагом — утверждение, закрепление каждого такого шага (а не просто продвижение вперед). Все движения исполняются с максимальной энергией, силой и эмоциональным накалом. Ведущий прием — маховой. При четкости и резкости каждого момента должна сохраняться слитность ("тяга") всего движения вперед.

Рекомендуется начинающим давать высокий шаг в шеренге (а не только по одному) — плечом к плечу и ^е крепко обняв друг друга за пояс. Так они легче начинают понимать внутреннюю эмоциональную, волевою напряженность и энергию этого музыкально-двигательного образа.

На I ЭТАПЕ работа над этим основным видом высокого шага только начинается (см. II ЭТАП Б/6 № 28).

ПРИМЕЧАНИЕ: дата создания "высокого шага" 1915 г. До начала 20-х годов шли поиски музыки, соответствующей задуманному эмоционально-моторному образу.

I ЭТАП Б/1 № 15

ХОДЬБА НА НИЗКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ ("ЗМЕЙКА С ВОРОТАМИ")

Музыка: Моцарт. Ария Церлины из оп. "Дон-Жуан".

Описание.

Полный нежности, прелести, воображения образ — не то беско-

нечто льющееся сказочное повествование, не то вышивание светлых нескончаемых узоров на шелковом ковре; не то, может быть, хоровод на волшебном лугу, где шаги должны быть так легки, чтобы не помять ни трав, ни цветов... И вседвигающиеся должны быть легки, нежны, идти на низких полупальцах, осторожно ступая, легко неся свое тело на гибких и послушных ногах. Хоровод вьется, вьется, спокойно и в то же время оживленно, подхватываемый то тихим веянием ветра, то короткими налетающими порывами, от которых слегка взлетают соединенные руки, а идти еще легче, еще невесомее, еще "меньше сминая траву". И все это оказывается совсем просто, непринужденно, без усилий, — как когда летаешь во сне. Каждое движение полно дыхания, то длинного, то короткого, от которого делается легче, идешь плавнее.

Образ коллективный (не обязательно, но желательный), чуть держась за руки, их взлеты на вдохах рождют общее "дыханье", общий эмоциональный ритм помогает удерживать уровень: хотя здесь нет несущейся грудной клетки и т.п., но ведет движение плечевой пояс, создавая нужную приподнятость — легкость (уводя от всякого бытового!).

Основное чувство нежности превращается в чисто эстетическое переживание.

Технический анализ движения.

Шаг на низких полупальцах — только это отличает его от "спокойного" шага Шуберта (§ 5), но то, что пятка все время отделена от пола и следовательно тяжесть тела целиком на подушечке и пальцах меняет привычное распределение напряженности в теле: напрягается мышца живота, усиливается напряжение в спине; напрягаются мышцы голени и ступни. Это угрожает зажимам в разных частях тела, особенно в плечевом поясе, который должен оставаться свободным.

Кроме того, это положение требует большого мышечного усилия, что так же мешает "свободе" и непринужденности и угрожает нарушить плавность и легкость продвижения.

Особое внимание надо обращать на появление зажимов в ногах и на вытягивание колен, которые также нарушают плавность. Шаг на низких полупальцах не лишен пружинности, но надо, чтобы эта пружина не делалась чрезмерной, не давала грубого вертикального колебания, не нарушала плавности, а только вносила в шаг мягкость.

Пространственное решение.

Цепочкой, за руки. Ведущий идет вольной змейкой.

Можно делать со сменяющимися "воротцами". Постепенно обратить внимание на фразы разной длины (такты 5-6, 12-13) вдохи и легкое поднимание и опускание рук. При вдохе шаг делается легче, выше, тяжесть переходит вперед, на пальцы.