

ПОДРАЗДЕЛ Б/2

ОБРАЗЫ БЕГА

I ЭТАП Б/2 № I

ХОДЬБА С УСКОРЕНИЕМ ДО БЕГА И ОБРАТНЫМ ЗАМЕДЛЕНИЕМ

Музыка: Мошковский. Скерцино, отр.

См. упражнение Б/1 № 2.

I ЭТАП Б/2 № 2а и 2б

БЕГ ЛЕГКИЙ

Музыка: а) Грибоедов. Вальс № 2.

б) Вебер. Тема из вариацийopus 5.

Описание. упр - ния (в)

Исходное расположение и положение: группа, поделенная пополам располагается в двух противолежащих по диагонали углах. На такты 1-8 работает первая, на 9-16 - вторая группа. В правых руках у всех ленты.^х

Такты 1-8. Участвующие в первой группе затактом берут вдох, переносят вперед тяжесть тела, приподнимаются на низкие полупальцы и плавно поднимают косо-вверх правую руку.

С началом музыки - на такты 1-4 бегут выправо по кругу на низких полупальцах, не касаясь пяткой пола. Рука с лентой поднята в сторону-вверх, взгляд следит за полетом ленты (ее легкий полет служит контролем правильности движения $\frac{1}{2}$ при отсутствии устремленности бега и зажимах в плече и руке лента не вьется).

На 4-м такте, не меняя ритма бега, делают поворот тремя шагами на месте в обратную сторону; одновременно переключают ленту в левую руку.

х Для взрослых ленты не обязательны.

Такты 5-8 - бег в обратном направлении, на первоначальные места. На конце останавливаются, опуская руку.

Такты 9-16. Участвующие во 2-ой группе на 8-м такте ~~и~~ подготавливаются к бегу → повторяя затактовые движения первой группы.

Затем с началом 9 такта бегут вправо по кругу и к 16 такту возвращаются обратно. В то время, на 16 такте, первая группа снова подготавливается к бегу; и т.д.

Бег все время плавно-устремленный, скользящий, без большого отрыва от пола.

Рекомендую вначале руководителю включаться в движение; обращать внимание двигающихся на мечтательную нежность - полетность и непрерывное "влечение" музыки куда-то вдаль, и при этом требовать обязательного слушания музыки в ожидании своей очереди, "соучастия" в ней и полноценного выполнения затактового вдоха.

Дыхание во время бега - равномерное.

Упражнение №6 - БЕГ ЛЕГКИЙ ("облегченный")

Музыка: Вебер. Тема из вариаций оп. 5.

Образ,

хорошего настроения - легкомысленно-наивный; прекрасное физическое самочувствие, отсутствие озабоченности и т.п. На 9-16 тактах - небольшое отвлечение (какая-то новая мысль?), но все остается неизменным...

В мелодии как-будто есть взлеты, "толчки" - а целеустремленность отсутствует; получается бег ради бега, ради удовольствия (у детей упражнение называется "Побегаем!...").

Описание.

Обыкновенный бег, но несколько более острый, отрывистый (отвечающий скаккатности музыки), шаги небольшие; руки легко поднимаются

в стороны ; все это дает облегченность всего движения. Активизируют и как бы "подталкивают" движение форшаги в первых тактах. Вызывает легкость и направленность всего движения вверх дискантовое звучание мелодии и отсутствие баса в аккомпанементе.

I ЭТАП В/2 № 3

БЕГ ВПЕРЕД И БЕГ НАЗАД

Музыка: Гретри. Отр. из оп. Каирский / Карнавал."

Описание.

На тихие такты (1-4, 9-12, 17-28) - легкий бег назад, отводя руки в стороны, корпус отклонен назад ("лечь на воздух"); на громкие (5-8, 13-16, 29-31) - сильный бег вперед, с энергичными махами рук и остановками прыжком на две ноги; корпус сразу выносится вперед. На 32 такте остановка прыжком на две ноги, руки в стороны.

Музыкально-двигательный образ.

Шутливый, дразнящий и несколько юмористический музыкально-двигательный образ; все время "обманы" - только что завлекающее "отступление", "шопоток" и вдруг "набег" почти агрессивный, но все с юмором, с улыбкой. Особенно задорный "обман" на 17-24 тактах - длительного, "долго не кончающегося" р., когда ждешь, что будет вот-вот f. Здесь немудрящее, в смысле образности, движение, целиком заигрывает от легкости, юмора музыки.

Бег назад очень легкий (паузы!) на низких полупальцах и как бы относимый "ветерком" (корпус назад, руки раскинуты) - очень привольно, беззаботно и вне всяких усилий (увлекает цент тяжести). Вперед - бег энергичный, почти широкий; с сильными толчками ног, с активной работой рук. Перемена направления вызывается резким перемещением корпуса вперед.

Получается какая-то игра, заигрывание композитора с двигающимся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: обращать внимание на четкость изменения положения корпуса (перемещения центра тяжести тела) при переходе с бега назад в бег вперед и обратно. Следить за тем, чтобы двигаясь назад, занимающиеся действительно бежали, а не переступали и не выкидывали ног вперед.

I ЭТАП Б/2 № 4

БЕГ НА МЕСТЕ — БЕГ ВПЕРЕД

Музыка: К.М.Вебер. Отр. из "Моменто каприччиозо".

Описание.

Две шеренги у противоположных коротких стен. Шеренги работают по-очереди.

Такты 1-2. Четкий бег на месте, корпус отведен назад, руки у корпуса согнуты в локтях.

Такты 3-4. Сильный рывок корпусом вперед и стремительный бег к противоположной стене. Руки сразу раскидываются в стороны, голова откидывается назад; на 4-м такте руки постепенно переводятся вперед, устремленность уменьшается (корпус возвращается в нормальное положение).

Такты 5-6. Повернувшись кругом, бег на месте.

Такты 7-8. Стремительный бег на свои места.

Во время бега соблюдать равнение не требуется.

Затем упражнение исполняется другой подгруппой.

Музыкально-двигательный образ.

С трудом сдерживаемого нетерпения, которое на 3-м такте разрешается броском в стремительный бег, ^а под конец 4-го такта снова

задерживающийся \bar{E} . Образ чисто эмоциональный — нет ни цели, ни соревнования — только освобождение от напряженного ожидания, от каких-то сдерживающих "пут", которое дает громадную радость.

Как будто все то же, что в упражнении на музыку Рубинштейна (Б/2 № 5), а совсем иное: там вступление без мелодической основы. Здесь начало задержанное, повторенное, но оно — начало мелодии. Рывок у Вебера тоже чисто мелодический — очень весомым, ^йцеликом ^йсдвоенный ^йпротивоходом в левой руке.

Совсем иначе происходит и двигательный рывок: у Вебера он занимает первые три четверти 3-го такта, ноги как бы "не успевают" за броском корпуса; у Рубинштейна — ноги работают активно, бег вперед начинается одновременно с броском корпуса.

В упражнении — бег на месте — бег вперед — бег эмоциональный, очень большого накала, несмотря на краткость действия, отсутствие продолжения его. Это явно связано с очень сильным динамическим "накалом" 3-го такта.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — около 1920 г.

I ЭТАП Б/2 № 5

БЕГ СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ "В ПЕРЕГОНКИ"

Музыка: Рубинштейн. "Кавалерийская рывь", отр.

Описание.

Группа делится пополам. Половина строится колонной парами в одном углу (вдоль длинной стены, лицами к короткой); другая — в противоположном углу (вдоль другой длинной стены, лицами к другой короткой).

На музыкальное вступление (такты I—4) первая пара одной колонны бежит на месте. На "раз" пятого такта пара бросается бежать в

перегонки вперед, вдоль длинной стены до угла; затем, бежавшие, идут в такт музыки вдоль короткой стены, встают последними в другой колонне.

Как только первая пара добежала до угла, бросается бежать первая пара второй колонны; добежав до угла, она идет и встает последними в первую колонну. И т.д.

Пока одна пара бежит вперед, очередная пара другой колонны бежит на месте, готовясь во-время начать бег вперед. Во все время упражнения одна пара бежит вперед и одна пара готовится бежать.

Бежать надо стремительно, стараясь обогнать друг друга.

Анализ.

Музыкально-двигательный образ коллективный — нетерпения, готовности к действию и устремленности к цели. Во время подготовки (вступление и затем движение следующей пары на месте) растет активность — готовность к броску, нетерпение. Бег на месте, как бы все время продолжает вступление (этому способствуют „16-е“ в 6, 8 и других тактах, повторяющие нетерпеливую настойчивость вступления). Стремительный настойчивый ритм и мелодическое движение музыки все больше увеличивает азарт бега — соревнования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: вступление играет только в начале упражнения. Если замечена ошибка (пара не выжидает, пока предыдущая добежала до угла; или бежит не вдоль стены, а по диагонали; или запаздывает с началом бега; соревнующиеся бегут недостаточно стремительно; и т.д.), педагог останавливает упражнение, объясняет ошибку и назначает пару, которая будет начинать бег. После этого музыка опять исполняется со вступлением.

Упражнение помогает выработать активность, стремительность и быстроту бега, необходимые для всех его форм.

Следует обращать внимание двигающихся на энергичную работу отталкивающейся ноги.

27

До этой формы можно дать это упражнение вдоль одной стены (не разделяя группу на 2 подгруппы), чтобы выработать навык подготавливаться к бегу и во-время бросаться вперед.

I ЭТАП Б/2 № 6

БЕГ СДЕРЖАННЫЙ И СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ

Музыка: А. Жилин. Экосез № 6.

Два контрастные эмоционально-динамические образа бега — в первой части нарочито суженный, мелкий, по ограниченной территории; во второй — безудержный, покрывающий возможно большее пространство, хотя и не чувствующий определенной цели.

Исходное расположение.

В шахматном порядке; в каждом ряду — на расстоянии приблизительно двух шагов друг от друга, лицами в одну сторону.

Такты 1-2. Каждый двигающийся бежит мелкими, осторожными шажками вперед и направо, описывая кружок. Диаметр кружка равен расстоянию между стоящими рядом участниками. К концу 2 такта все должны оказаться на своих первых местах, ~~с тем, чтобы~~ не останавливаясь, на Такты 3-4 продолжать бег по кружку в другую сторону — т.е. захватывая место товарища, стоящего рядом слева. Таким образом, каждый — описывает восьмерку (см. черт. 1). На конце 4 такта все останавливается маленьким прыжком на две ноги на своих основных местах. Затем такты 1-4 повторяются с теми же движениями, но начиная восьмерку в другую сторону (влево).

Такты 5-8 $m \left\{ \right.$ с сильным ~~скачком~~. Все сразу, броском, бегут вперед, разбегаясь по радиусам (см. черт. 2). На 8 такте, не останавливаясь бега, поворачивают на месте в обратное направление и останавливаются прыжком на две ноги. Затем, на повторение 5-8

тактов бегут на свои первоначальные места.

Бег стремительный. В том случае, если помещение не позволяет до конца бежать, то на 7-8 такте все переходят на сильный высокий бег или на равномерные подскоки. В таком случае максимальное *время* должно заканчиваться на 6 такте, а на 7-8 несколько успокаиваться.

Начинающие осваивают стремительный бросок после сдержанного движения и умение "затормозить" бег при возвращении на свои места.

Весь образ носит шуточный характер.

I ЭТАП В/2 № 7

БЕГ ДЛИННЫМИ ПРЫЖКАМИ И ФИГУРНЫЙ МАРШ (см. В/3 № 15 б)

Музыка: А.Новиков. "Вперед, молодежь!"

Описание.

Исходное расположение. Разделившись на 4 подгруппы, занимающиеся встают в 4-х углах зала. Каждая группа образует шеренгу, стоящую лицом к противоположному углу зала. Шеренги условно нумеруются.

I-я ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Такт 1. I-я шеренга бежит длинными прыжками (шаг = 1/4) по диагонали в противоположный угол. 3-я шеренга, расступившись, дает бегущим пройти и снова занимает исходное положение. Все остальные шагают на месте.

Такт 2. Так же бежит в противоположный угол 2-я шеренга, а 4-я - пропускает ее.

Такты 3-4. Бегут сначала 3-я, затем 4-я шеренги.

Такты 5-8. Таким же бегом все ~~те~~ шеренги, начиная с I-й, поочередно возвращаются на первоначальные места, а затем на шагах поворачиваются на месте, становясь вновь лицом к центру. Четвертая шеренга, достигнув своего угла лишь к концу 8-го такта музыки, быстрым прыжком на две ноги поворачивается "кругом" и также занимает исходное положение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Бег длинными прыжками подготавливает к широкому бегу (см. II этап В/б № 33). Для этого используется только I-я часть музыки как упражнение в беге. Следить за активными махами рук во время бега, дающими устремленность.

Не следует добиваться, чтобы подгруппы кончали свой бег точно с концом такта: они, если не добежали, могут продолжить бег; но четкое начало бега на начало такта - обязательно.

Позднее дается этудная форма (В/З № 15).

К I-ой части музыки присоединяется вторая и третья.

2-я ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Такт 9. На "раз", стоя "смирно", все энергично выбрасывают правую руку вверх; на "два-три" длительная выдержка в этом положении.

На "четыре" I-го такта: активный замах рукой вниз перед собой.

Такт 10. Повторение движений 9-го такта (той же рукой), но на 4-й четверти рука не спускается, а остается вверх.

Такты 11-12. Держа руки высоко поднятыми вверх, все бодрым шагом идут к центру, образуют общий круг ж; повернувшись через правое плечо (на 12 такте, на шагах), на "три" 12-го такта останавливаются спиной в круг. На "четыре" 12-го такта - активный замах перед собой правой рукой.

Такты 13-14. Повторение движений 9-10 тактов, стоя спиной к центру круга.

Такты 15-16. Бодрым шагом все идут по радиусам, перестраиваясь в общий круг, и в конце делают четверть оборота налево, готовясь к бегу по кругу (вправо по кругу).

3-я ЧАСТЬ МУЗЫКИ.

Повторение 1-4 тактов. Бег по кругу длинными прыжками. В конце 4-го такта, не прекращая бега, все делают поворот кругом.

5-8 такты. Такой же бег в противоположную сторону. В конце четкая остановка лицами в круг; рука поднимается вверх.


I ЭТАП Б/2 № 8

БЕГ "ВЫСОКИЙ" И СПОКОЙНЫЙ

Музыка: Неизвестный французский композитор XVIII в. "Овернская ронда" (сборник французская танцевальная музыка XVIII-XIX веков. Изд. Музыка 1977.)

"Высокий" бег - образ "петушиного" задора, самодовольства, молодцеватости, - все в юмористическом характере, очень весело, забавно, но энергично.

Описание движений.

Такты 1-8,  На каждом шаге бодро свободной ногой резко вскидыва-

вается вперед до горизонтального положения, голень опущена вертикально вниз, ступня оформлена, подъем и носок выпрямлены. Нога крепко ударяет о пол носком, но тотчас пружинно касается пола пяткой. Туловище отклонено назад, голова и опорная нога составляют с ним прямую линию. Руки помогают движению короткими резкими махами от локтя. Поднятая вперед нога и руки на мгновение задерживаются в воздухе. Движение напряженное, отрывистое.

Такты 9-16, m f. Корпус и руки принимают положение, нормальное для обычного бега, устремленность увеличивается. Бег пружинно-плавный.

Описание пространственной композиции.

Исходное расположение: упражняющиеся стоят колоннами в четырех углах зала (если зал небольшой, они стоят вдоль стен, но ведущие в углах лицом к противоположному углу). В колоннах не более 6 человек, или 6 пар.

Такты 1-4 (с затактом), f. Стоящие в I-м и 3-м углах колонны, меняются местами, пробегая высоким бегом мимо друг друга, держась правой стороны.

Такты 5-8. То же исполняют 2 и 4 колонны.

Такты 9-16, m f. Все группы бегут легким спокойным бегом вправо (влево) по кругу. К окончанию отрывка они должны прийти в свои углы и приготовиться к повторению движений I части упражнения.

Такты 17-24, f. Повторение движений I-8 тактов.

I ЭТАП Б/2 № 9

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ БЕГ (разбег к прыжку)

Музыка: Шуберт. Марш. ор. 40 № 2, отр.

Описание.

см. раздел Б/4 № II.

I ЭТАП Б/2 № 10

ПОЛЕТНЫЙ ЛЕГКИЙ БЕГ

Музыка: Моцарт. Отр. из оперы "Дон-Жуан".

Описание.

См. раздел Б/3 № 26, упрощенный вариант.