

Амса

КОЛЛЕКТИВ ГЕНТАХОР

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ

УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

(I этапа работы со взрослыми)

Этюдный м.-п. в разделе "А/1"

РАЗДЕЛ "В"  
1



РАЗДЕЛ В

этюдная работа: расширение и углубление полученных знаний и умений

ПОДРАЗДЕЛ В/І

этюдный материал к разделу "А/І" - освоение приемов плавного, пружинного и махового движения

І ЭТАП В/І № І

ПЛАВНОЕ ПОДНИМАНИЕ-ОПУСКАНИЕ РУК ("КРЫЛЬЯ")

Музыка: Армянская народная мелодия "Ласточка".

Описание.

На каждую музыкальную фразу руки, на медленном вдохе, поднимаются в стороны - вверх (такты 1-3) и, не останавливаясь, опускаются (такты 4-6) на выдохе; но опускаются не до конца, как бы "повисая в воздухе", чтобы с новым вдохом (на следующую фразу) снова подняться. Движение непрерывное - вверх - вниз, как одно целое. Помогает образ больших крыльев. Направление рук все время меняется небольшим вращением верхней части корпуса.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: задание полусамостоятельное; расширяет и дополняет упражнения А/І № 8, 9, II. Подготавливает к упражнению II этапа А/а № 6 - Дандриё. "Крылья".

І ЭТАП В/І № 2

ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

("Гладить кошку")

Музыка: Вилькорейская. Колыбельная.

Описание.

Исходное положение – стоя, "держа (воображаемую) кошку" на согнутой в локте руке.

Такты 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. На каждую музыкальную фразу "ласково" проводить ладонью другой руки по голове и спинке кошки".

Такты 9-16. В связи с несколько изменившимся характером музыки (увеличением напевности – слитности) движение делается более протяженным ("гладить кошку начиная с головы до самого кончика хвоста").

На каждой фразе кисть и все пальцы плавно мягко расправляются; в конце фразы – кисть совершенно освобождается от напряжения.

Задание полусамостоятельное, дополняет упражнение А/І № 7, ІО. Подготавливает к упражнению І этапа А/І № 23.

І этап В/І № 3

### СГИБАНИЕ И ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА

Музыка: Немецкая песня из старинного сборника „Concordia“ № 882.

Исходное положение.

Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, касаясь пола внутренней стороной ступни. Корпус прямо, руки опущены.

Такты 1-2. Плавно наклонять корпус вперед, сгибаясь в пояснице. Правая рука поднимается вперед, левая – назад. Выдох.

Такты 3-4. Выпрямиться в исходное положение. Вдох.

Такты 5-8. Те же движения, сменив руки.

Такты 9-10. Плавное вращение корпуса вправо, руки в стороны, следуют за корпусом. Выдох.

Такты 11-12. Обратное движение в исходное положение.

Такты 13-14. Плавное сгибание корпуса вправо: руки сначала поднимаются вверх, затем переносятся через голову вправо. Вдох-выдох.

Такты 15-16. Такое же выпрямление и сгибание влево. Вдох-выдох.

Такты 17-18. Выпрямиться, перенести руки через голову вправо-вперед и, отведя левую ногу несколько назад; на второй половине 18 такта склониться всем корпусом к правому колену, руки поднять вверх. Вдох и выдох.

Такты 19-20. Плавно, на вдохе, приподнять корпус и руки и снова склониться до низу; вытянутые вверх руки положить на пол, грудь-на колено правой ноги. Медленный выдох. Расслабить все мышцы.

Все движения исполняются плавно, напевно и на дыхании.

#### I ЭТАП В/1 № 4

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Музыка: Виталин. Волчок.

#### Описание.

Такты 1-8. На каждый счет тактов 1-2 предплечья легко поворачиваются то ладонью вперед, то назад. Вращательное движение бросковое, от локтя; плечи только "вздрагивают", но не вращаются. Поворачиваясь вперед, ладонь раскрывается, пальцы несколько выпрямляются.

На тактах 3-4 руки плавно разводятся в стороны и опускаются вниз. Вдох и выдох.

На такты 5-8 повторяются движения 1-4 тактов.

Такты 9-12. На такты 9-10 руки постепенно ("лесенкой") поднимаются вверх - поочередно движется то правая, то левая рука, сопро-



вождая поднимание "стряхиванием" кисти вниз. Руки поднимаются от плеча и каждый раз как бы "ложатся на воздух".

На II такте обе руки вместе продолжают подниматься с таким же "стряхиванием" кистей. Голова постепенно поднимается.

На I2 такте, достигнув вертикального положения, руки плавно вытягиваются вверх, до кончиков пальцев. Голова закидывается, взгляд вверх.

Такты II-I2 сопровождаются долгим вдохом.

Такты I3-I6. На тактах I3-I4 обе руки, продолжая "стряхивающие" движения, "лесенкой" опускаются вниз; на I5 такте эти движения делаются отрывистее, резче и акцентированнее, а на I6 такте заканчиваются броском рук вниз с полным расслаблением мышцы всей руки.

Такты I7-24. На такты I7-22 повторяются движения тактов I-6. На 23 такте музыка и движения замедляются; руки плавно поднимаются невысоко в стороны, ладонями вниз. На "раз" 24 такта руки быстро спускаются и на "два" с акцентом поворачиваются ладонями вперед, раскрывая всю кисть, выпрямляя пальцы (как бы "ставя точку" на все движение).

Музыкально-двигательный образ благодушно-наивного настроения; "и так хорошо, и так не плохо...". Может быть в нем есть шутивное заигрывание с кем-то; в движениях кистей и в направленности взгляда появляется оттенок вопросительности, или двойственности. Поэтому движения головы и взгляда в течение всего упражнения варьируются. Эти изменения определяются самим двигающимся, в зависимости от его понимания образа и нужной ему выразительности.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** автор упражнения Н.В.Федорова.

## I ЭТАП В/І № 5

## РЕЗКОЕ ПОДНИМАНИЕ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ И "ПРУЖИНКА"

Музыка: Кондратьев. Русская народная мелодия "Зайныка".

Описание.

Такты 1-2 и 3-4. На "раз" I-го такта резко подняться на высокие полупальцы и простоять так до счета "два" второго такта - опуститься быстрой на пятки и снова подняться (на "раз" третьего такта). Не переносить тяжесть тела на пятки. Руки - либо "подбоченясь кулачками", либо вскидываются в стороны с согнутыми вверх предплечьями (одновременно с подниманием на полупальцы). Движение сопровождается вдохом "на "раз" и выдохом при опускании. Работают активно и четко ступни, корпус подтянут.

Такты 5-8. Освободив ноги от излишнего напряжения, мягко "покачаться" вверх-вниз "пружинками", поворачиваясь то направо, то налево и усиливая покачивание (можно и до прыжка на 8 такте). Не терять плясового задорного характера свойственного музыке!

Упражнение служит дополнением к А/2 № 8,9.

## I ЭТАП В/І № 6

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

(с платочками)

Музыка: Русская народная мелодия "Ах, вы, сени". Обр. Метлова.

Описание.

Такты 1-4. На затакте руки легко поднимаются вперед и "ложатся на воздух". На "раз" и на "два" каждого такта предплечье и кисти броском поворачиваются то наружу, то внутрь (то ладонью вверх, то -

вниз), перебрасывая платочек. На 4-м такте руки задерживаются в положении ладони вверх.

Такты 5-8. На "раз" руки поворачиваются ладонями вниз, перебрасывая платочки внутрь (к себе); на "два" - наружу.

Такты 9-12. На затакте руки легким взмахом поднимаются вверх и (на "раз") широко раскидываются в стороны, перебрасывая платочек наружу; до конца такта руки продолжают плавно отводиться назад.

На 10 такте руки броском возвращаются вперед, одновременно перебрасывая платочки внутрь.

Такты 11-12 - повторение движений в стороны и вперед.

Такты 13-16. Повторение движений 1-4 тактов. Последним движением платочки прижимаются к груди. Все движения - плясовые, игривые, заигрывающие, сопровождаются пружинным движением в коленях и ступнях, свободным поворотом корпуса, головы (взгляда). Повороты кистей бросковые (сбрасывая платочек вниз). Движение можно делать с воображаемым платочком, но лучше с настоящим, т.к. задача перебросить его заставляет до конца (маленьким активным толчком) повернуть кисть в том или другом направлении.

Указанная схема движений - примерная; желательно предоставить двигающимся всячески варьировать и дополнять ее. Платочек держать за уголок большим, указательным и средним пальцами. Другие пальцы оформлены.

Упражнение дополняет упражнения А/1 № 10, А/2 № 6, 12.

1 ЭТАП В/1 № 7<sup>а</sup> и 8<sup>б</sup>

### ЛЕГКИЕ МАХИ С ПЛАТОЧКОМ

Упражнение № 7. Музыка: Польская мелодия "Весна" № 1.



Описание.

Исходное положение. Платок в правой руке. Обе руки опущены, или левая на поясе.

Такты 1-8. На "раз" каждого такта легкий мах платочком вправо-вверх; вдох. На "два" — рука возвращается вниз; выдох.

Такты 9-16. На тактах 9-12 постепенно усиливающиеся махи, все выше и легче; начиная с 13 такта движение постепенно ослабевает; на конце руки спокойно опускается вниз и передает платок в левую руку. Вместе с движением руки тяжесть тела все время переносится с одной ноги на другую. Взгляд следит за платком.

Упражнение № 6. Музыка: Польская народная мелодия "Весна" № 2.

Описание.

Исходное положение. Платок в опущенной правой (левой) руке, левая (правая) — на поясе.

Такты 1-2. Спокойное "качанье" правой руки вправо и влево.

Такты 3-4. На "раз" качнуть руку вправо, на "два" дополнительно вскинуть ее вправо до уровня плеча; локоть сгибается (предплечье вертикально), кисть активным движением подкидывает платок вверх. Рука задерживается в этом положении (см. *rit* в нотах); затем, на "раз" 4 такта, падает вниз и влево.

Такты 5-8. Повторяются движения 1-4 тактов, но несколько ярче, рука вскидывается выше.

Такты 9-16. *f*. Раскачиванье руки делается все выше — энергичнее и активнее. На 15 такте рука взмахивает платочком вверх и, после задержки, на 16 такте плавно опускается: одновременно левая рука снимается с пояса и принимает от правой руки платочек. Затем упражнение без перерыва повторяется левой рукой, влево.

Движение руки сопровождается небольшим покачиванием с ноги на ногу и легким поворотом (покачиваньем) головы в сторону взмаха руки.



## I ЭТАП В/І № 8

## ОТВЕДЕНИЕ-ПРИВЕДЕНИЕ РУК И ЛЕГКИЕ ПОВОРОТЫ КИСТЕЙ

Музыка: Чайковский. "Шарманщик поет".

Описание.

См. А/І № І.

## I ЭТАП В/І № 10-1-9

## ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ РУК И ВЗМАХИ

Музыка: Шуман. Маленький романс (альбом для юн. № 19).

Музыкально-двигательный образ - сопоставление двух противоположных эмоционально-динамических состояний; меланхолического, печального томления и взрывов протестующей, яркой энергии; после них первое состояние делается еще бессильнее, печальнее, безнадежнее. В движении такое же сопоставление плавного движения с полноценными махами.

Описание.

Такты 1-2. На затакте - небольшой вдох, руки слегка приподнимаются, чтобы на "раз" начать движение вперед, медленно поднимаясь до горизонтали, их движения увлекают за собой все тело, корпус слегка склоняется вперед, голова закидывается; выдох. Кульминация устремленности на "раз" второго такта, после чего движение замедляется, ослабевает.

Такты 3-4. На затакте начинается вдох, сопровождающий отведение рук назад; тяжесть тела отодвигается назад, корпус выпрямляется и как бы ложится назад.

Такты 5-6 и 7-8. Те же движения повторяются еще раз.

Такты 9-10. На затакте "неожиданный" резкий "замах" - бросок корпуса вперед, колени подгибаются, руки энергично отводятся назад - короткий выдох. На "раз" полноценный, свободный взмах вперед вверх, предельно закидывая руки вверх и назад, корпус выгибается. Вдох.

На "два-три" корпус стремительно падает вперед-вниз - (повторяется замах, как на затакте), выдох. На "раз" 10 такта повторяется взмах; но движение вниз после него ослабевает, замедляется.

Такты 11-12 и 13-14. Повторяются движения 1-4 тактов, но вдвое короче (движение вперед и движение назад длится по одному такту), слабее и как отзвук прежнего. Движение вперед сопровождается выдохом, назад - вдохом.

Такты 15-16 и 17-20. Повторение движений 9-10 и 11-14 тактов. На конце руки опускаются, все тело приходит в обычное исходное положение, но с сильно пониженным тонусом, на полном выдохе.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:** упражнение - ценное и полезное дополнение к упражнениям А/1 № 18 и 19 и А/3 № 17.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** автор Э.М.Фин.

## I ЭТАП В/1 № 10

### ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ (ОТТАЛКИВАНИЕ И ПЛАВНЫЙ БЕГ)

**Музыка:** Л.Бетховен. Немецкие танцы № 5, трио.

#### Описание.

Исходное <sup>рас</sup> положение. Разделившись на пары, занимающиеся встают вдоль стены зала, один спиной, другой лицом к стене, лицами друг к другу и берутся за обе руки, поднятые вперед выше плеч, ладони соприкасаются.

Такты 1-4. Пары двигаются к противоположной стене скользящими плавными полупоскоками; один шутя, "наступает" и "отталкивает" другого. Другой отступает, слегка сопротивляясь. Корпус наступающего наклонен несколько вперед. У отступающего отклонен назад. Наступающий начинает с правой ноги, отступающий - с левой.

Такты 5-8. Выпрямившись и раскрыв руки в стороны (не разъединяя их), пары легким танцевальным бегом возвращаются на свои места. На 8 такте остановка прыжком на обе ноги. Шаг =  $1/8$ .

Такты 1-8, повторение. Движение повторяется еще раз с другой ноги.

Такты 9-10. Повторяется движение 1-2 тактов.

Такты 11-12. Роли меняются - "наступает" отступающий.

Такты 13-16. Повторение движений 5-8 тактов - бег к противоположной стене.

Такты 9-10 и 11-12, второй раз. Повторение движений 9-12 тактов, но в обратном порядке (сначала "наступает" отступающий).

Такты 13-16. Пары возвращаются на свои первоначальные места.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ.** Упражнение построено на сопоставлении движения с некоторым сопротивлением и движения легкого, свободного. Следить, чтобы сопротивление не делалось чрезмерным, не нарушался игровой, шуточный и танцевальный характер музыки. Двигающиеся все время должны общаться друг с другом, глядя друг другу в глаза. Обычная у начинающих ошибка (двигаться не глядя на партнера), ведет к формальному выполнению движений - они лишаются смысла и естественно теряют выразительность.

## I ЭТАП В/І № 101

## УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ ("ОТТАЛКИВАНИЕ И ТЯГА")

Музыка: Ф.Шуберт. Вальс. соч. 18а № 12 (без повторения частей).

Такты 1-8 и 17-24. Очень энергично, такты 9-16 и 25-32 - напевно.

Описание.

Исходное положение. Вдвоем лицами друг к другу, взявшись за поднятые вперед руки (ладони вместе, пальцами вверх). Пары стоят на средней линии зала. У всех ноги в 4-ой позиции, правая впереди и тяжесть тела на обеих ногах. Руки слегка согнуты в локтях. (В каждой паре один условно "первый", другой - "второй").

Такт 1. На затакте оба слегка откидываются на левую ногу и на "раз" быстрым рывком переходят на правую ногу силой упираясь в ладони друг друга, согнув руки в локтях, как бы пытаясь сдвинуть другого с места. Колено правой ноги сгибается (положение выпада). Так стоят, не уменьшая напряжения.

Такт 2. Те же движения.

Такты 3-4. Повторив на затакте такое же подготовительное движение, на весь 3 такт "первые" номера делают вперед три шага, "Толкая" вторых, которые, сопротивляясь, отступают; на "раз" 4 такта, сделав четвертый шаг, "вторые" "останавливают" "первых", возвращаясь в исходное положение, но левой ногой впереди.

Такты 5-8. Повторяются те же движения в обратном направлении - наступают "вторые". Все возвращаются на первоначальные места. На последнем шаге ставят ноги вместе.

Такт 9. На затакте, отпустив руки и сняв излишнее напряжение, оба на "раз" делают медленный плавный выпад на правую ногу вправо; руки поднимаются в стороны, корпус склоняется вправо, голова по-

вернута и закинута; движение протяжное, устремленное, обе руки вытягиваются до концов пальцев.

Такт 10. На затакте направление движения меняется и на "раз" танцующие переходят в выпад на левую ногу с таким же движением рук и корпуса влево.

Такты 11-12. На затакте направление опять меняется, на "раз" тяжесть тела переходит на правую ногу и на ней делается плавный пружинный поворот направо; на "три" левая нога, продолжая поворот, "догоняет правую" и встает рядом с ней. На "раз" 12 такта правая приставляется к левой - танцующие повернулись друг к другу спиной. Руки опускаются.

Такты 13-16. Повторяются движения 9-12 тактов, но начиная влево. Все возвращаются в положение лицом друг к другу.

Такты 17-24 и 25-32. Повторение движений 1-16 тактов, но "наступают" вторые номера. Движения "борьбы" и толкания на такты 17-24 усиливаются (соответственно усилению в музыке); на 25-32 такты делаются легче, чем в первой части музыки.

На всех затактах берется быстрый вдох, выдохи происходят медленно, а на шагах - ступенчато.

Упражнение развивает умение быстро переключаться с движения одного эмоционального характера на противоположное: "Отталкивание" должно носить характер соревнования в силе и ловкости, а не "борьбы". Движения на 9-16 и 25-32 тактах носят характер лирического вальсового качания.

На протяжении всего упражнения партнеры смотрят друг на друга - как бы связаны воедино взглядом, все время общаются.

## I ЭТАП В/І № 1а

## РЕЗКОЕ ПОДНИМАНИЕ НОГИ И СВОБОДНОЕ "КАЧАНИЕ" НОГИ

Музыка: Украинская народная мелодия "У сосіда хата біла".

Описание.

Такты 1-4. На "раз" каждого такта резко поднимать выпрямленную в колене и подъеме ногу (назад или вперед); на "два" поставить на место. Держать корпус спокойным.

Такты 5-12. Свободно качать ненапряженную ногу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Упражнение можно давать в начале занятий, дополняя им упражнение А/3 № 4. Вначале хорошо исполнять его в кругу за руки - на первой части руки опущены вниз, неподвижны; на второй - раскачиваются вместе с ногой.

## I ЭТАП В/І № 14 13

## РЕЗКИЕ БРОСКИ И МАХИ НОГИ

("СОПОСТАВЛЕНИЕ РЕЗКОГО И МАХОВОГО ДВИЖЕНИЯ")

Музыка: "Кончен, кончен дальний путь", русская народная мелодия.  
обр. Гречанинова.

Описание.

Исходное положение. В кругу, взявшись за слегка поднятые руки, в напряженной стойке.

Такты 1-4, mf. На "раз" резко поднимать ногу прямо назад с выпрямленным коленом и подъемом; на "два" ставить рядом с опорной ногой. Корпус остается все время прямой, не вращается; опорная нога не пружинит.



Такты 5-6, *mezzo*. Стойка сразу изменяется на естественную. Постепенно усиливающиеся махи ногой назад (на "раз" - назад, на "два" - вперед). Акцент маха назад, корпус и голова закидываются.

Такт 7, *f*. На "раз" очень сильный мах ногой назад, бросок корпуса и головы назад; на "два" - мах ногой вперед.

Такт 8, *mf*. Спокойно "качнуть" ногу назад и вперед.

Такты 9-12. Повторяются движения 5-6 тактов. На "два" 12 такта приставить ногу к ноге.

На повторение музыки работает другая нога.

Когда упражнение хорошо разучено, можно сменять ногу на 9 такте и при повторении упражнения начинать этой же ногой.

Второй вариант - дается позднее. Упражнение исполняется в обратном направлении - на "раз" - вперед. В соответствии с этим сильное движение делается вперед. Нога на 1-4 тактах должна подниматься до горизонтального положения, без сгибания опорной ноги и корпуса. Это достигается постепенно - сначала нога поднимается на половину прямого угла. На 7 такте нога свободно вскидывается выше горизонтали. Корпус вперед сильно не наклоняется.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Упражнение эффективно лишь при точном и тщательном выполнении всех условий, требует сознательной работы учеников над сменой "приема".

Следить, чтобы упражняющиеся не наваливались на руки друг другу, а помогали и поддерживали друг друга. На 5-8 тактах руки аккомпанируют легким маховым движением, с таким же усилением движения, как в ногах.

## I ЭТАП В/І № 15/4

## ПЛАВНОЕ ПОЛУПРИСЕДАНИЕ

Музыка: Миллер. Этюд.

Описание.

Исходное положение. Напряженная стойка – колени втянуты, ступни раздвинуты шире нормы. Руки на поясе в обхват.

На нечетные такты – медленное, плавное сгибание колен. Ступни плотно стоят на полу; тяжесть распределяется на всю ступню. Колени сгибаясь, направлены точно по линии носков. Корпус прямой. Выдох.

На четные такты – медленное выпрямление колен, возвращаясь в исходное положение. Между движением вниз и вверх пауза не делается – изменение направления происходит на затакте. Вдох.

Движение выполняется с большим напряжением мышц, и с максимальной амплитудой. Обычные ошибки – колени при сгибании сводятся вперед; чтобы этого избежать, надо с усилием раздвигать бедра в стороны. Не следует сразу делать большого угла между ступнями – сначала добиться четкого положения колен над ступнями. Другая ошибка – при приседании тяжесть с пятки и внешнего края ступни снимается и упрежняющийся "наваливается" на большие пальцы. Чтобы этого не было, надо активно "держаться за пол" мизинцами.

## I ЭТАП В/І № 16/5

## ПРИСЕДАНИЯ ПРУЖИННЫЕ И ПЛАВНЫЕ (В РАЗНОМ ТЕМПЕ)

Музыка: Французская народная мелодия "На мосту".

Описание. Такты 1-2. На затакте свободно быстро опуститься в при-

сед и сразу (на "раз") пружинно выпрямить колени — встать.

Такты 3-4. Мягко, легко "покачаться" на коленях вниз-вверх (4 раза), не отрывая пяток от пола.

Такты 5-8. Повторить те же движения.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ТАКТЫ** (замедленно, тягуче): медленно, плавно опуститься в присед и на последнем аккорде быстро пружинно выпрямиться.

Повторить заключительные такты и движения еще раз.

I ЭТАП В/Г № 17/6

### ПРИСЕДАНИЕ ПОСЛЕ БЕГА

Музыка: Шитте. Этюд. Соч., 108, № 9.

#### Описание.

Исходное расположение. Строятся в колонну по одному или в колонну парами в одном из углов в зале.

На 1 и 2 такты (счет 6/8) первый в колонне (или первая пара) бежит неторопливым пружинным бегом (шаг = 1/8) в противоположный угол зала по диагонали; на конце музыкальной фразы (на 4-ю восьмую), не останавливаясь, прыжком на обе ноги вместе пружинно приседают и, не задерживаясь, поднимаются. При приседании корпус прямой, колени разведены в стороны, пятки вместе.

На 3-4 такты первый бегущий продолжает движение по диагонали, задание исполняет следующий в очереди (или пара). И т.д.

Мало эмоциональная музыка создает настроение спокойной организованности, сосредоточенности и в то же время приятную, рабочую атмосферу.

Бег спокойный, неторопливый, четкий, пружинный. Это помогает

"вовремя" остановить продвижение и, усилив последний шаг, сделать пружинное приседание (с прыжка на две ноги).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ.** Упражнение техническое: его можно дать, когда занимающиеся могут: 1) останавливаться с бега прыжком на две ноги; 2) исполнять пружинное приседание. Оно помогает совершенствовать пружинность движения, его ритмичность, четкость, умение вовремя, поочередно вступать в движение.

### I ЭТАП В/1 № 18/7

#### ПРИСЕДАНИЕ - БЕГ - ПРИСЕДАНИЕ

Музыка: Бенгерская народная мелодия.

Описание.

Исходное расположение. Вдвух шеренгах у длинных стен, лицами друг к другу.

Такты 1-4. Медленно опуститься в присед.

Такты 5-8. Так же медленно подняться.

Такты 9-12. Шеренги бегом меняются местами, проходя "гребенкой"; в конце поворачиваются лицами друг к другу.

Такты 13-16. Медленно опуститься в присед.

Такты 9-12. Повторение. Шеренги, сразу поднявшись с приседа, бегом возвращаются на свои первоначальные места.

Такты 13-16. Повторение. Медленно опуститься в присед.

Затем упражнение повторяется сначала, но на 1-4 и 5-8 тактах порядок движений изменяется - сначала поднимание, затем приседание. Следить, чтобы приседание исполнялось правильно и четко.

## I ЭТАП В/І № 18

## ПРИСЕДАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ ПРИЕМАМИ И В РАЗНОМ ТЕМПЕ

Музыка: Русская народная мелодия "Заря".

Описание.

Такты 1-4. На каждом такте делается полуприседание (на "раз") и выпрямление (на "два").

Такты 5-6. На 5 такт исполняется плавное приседание, на 6 такт - такое же вставание с приседа.

Такты 9-10. Очень медленное приседание.

Такты 11-12. Такое же поднимание с приседа.

На тактах 5-12 движение вниз сопровождается выдохом, движение вверх - вдохом.

## I ЭТАП В/І № 20 19

## РАВНОМЕРНОЕ ПРИСЕДАНИЕ И ВСТАВАНИЕ

Музыка: Л. Шнитке. 25 легких этюдов. Соч. 160 № 20

Описание.

Исходное положение. В приседе, руки опущены.

Такты 1-2, 5-6, 9-10, с затактами. Плавно вставать из приседа, руки поднимаются в стороны; вдох.

Такты 3-4, 7-8, 11-12, с затактами. Плавно возвращаться в исходное положение, опуская руки. Выдох. Между движением вверх и вниз остановок не делать.

Такты 13-16. Медленно вставать с приседа; на "раз-два" 14 такта (фермато), продолжая движение, подняться на полупальцы, руки вверх, голова закидывается; медленный вдох. Затем, выдыхая и опуская руки, опуститься на всю ступню.