



**Министерство культуры и духовного развития РС (Я)
ГБПОУ РС (Я) «Якутский колледж культуры и искусств
им. А.Д. Макаровой»**

Народный танец

**Методическая разработка для педагогов
хореографических классов ДШИ**

Якутск, 2020

Министерство культуры и духовного развития РС(Я)
ГБПОУ РС(Я) «Якутский колледж культуры и искусств
им. А.Д. Макаровой»
ПЦК «Хореографическое творчество»

НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ
Методическая разработка для педагогов
хореографических классов ДШИ

Якутск 2020 г.

УДК 78.085.3(072)

ББК 85.325.7я73

Н 30

Утверждено учебно-методическим советом ГБПОУ РС (Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой»

Составитель – Попова Л.В., преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой», отличник культуры РС(Я)

Рецензент – Степанова С.Т., преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой», заслуженный работник культуры РС(Я)

Народный танец: учебное пособие для педагогов хореографических классов ДШИ / М-во культуры и духов. развития Респ. Саха (Якутия), Гос. бюджет. образоват. учреждение Респ. Саха (Якутия) ; «Якут. колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой» / сост. Л.В. Попова. – Якутск: СМИК-МАСТЕР, 2020. - 35с. Н 30

Учебное пособие адресовано для педагогов хореографических классов ДШИ, студентов, обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях, а также для руководителей любительских хореографических коллективов.

Пояснительная записка

Проблема систематизации экзерсиса у станка по народному танцу остается актуальной, в связи с этим данная методическая разработка предназначена для педагогов отделений хореографии ДШИ Республики Саха (Якутия). В методической разработке излагается подробная музыкально-ритмическая раскладка движений, составляющих урок народного танца, которая была составлена старшим преподавателем Московского государственного института культуры (ныне МГУКИ) М.И. Шляпниковой для студентов и преподавателей колледжей культуры. Мы, в свою очередь, следуя непрерывной системе хореографического образования – музыкальные школы и хореографические классы, колледж культуры и искусств, а также бакалавриат, то есть неполное высшее образование – составили вариант для обучения учащихся ДШИ единой методике данного предмета.

Методика преподавания народного танца способствует формированию ребенка, как в физическом, так и духовном плане. Помогает развивать выразительность, координацию движений, музыкальность, формирует мировоззрение, культуру межнациональных отношений.

Урок народного танца, так же, как и классического, строится таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие. Особое внимание следует обратить на необходимость чередования движений, которые выполняются на согнутых и вытянутых ногах. Урок народного танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

Первый год обучения

Позиции ног

В народном танце приняты три разновидности позиции ног – раскрытые, прямые, свободные.

Раскрытые позиции соответствуют V позициям классического танца. Во всех свободных позициях ноги поставлены так, что стопы занимают среднее положение между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Пять прямых позиций

I-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но одна нога немного впереди, так что ее каблук находится середины стопы другой ноги.

IV-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии одна за другой на расстоянии одной стопы.

V-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии одна за другой, так что каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Позиции и положения рук

В народном танце приняты семь позиций и два положения рук. I-я, II-я, III-я позиции рук аналогичны позициям рук классического танца.

IV-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии, локти направлены слегка вперед.

V-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Кисть одной руки лежит на предплечье другой руки.

VI-я – обе руки, согнутые в локтях, подведены в ладонями к затылку и касаются его большим и средним пальцами. Локти разведены в стороны.

VII-я – обе руки заведены за спину на уровне талии, запястье одной руки лежит на запястье другой.

1-ое положение – обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позицией, пальцы свободно собраны и открыты, ладони немного повернуты вверх.

2-ое положение – обе руки раскрыты в стороны на высоте между I-й и III-й позициями, ладони повернуты вверх.

Экзерсис у станка

1. Полуприседания и полные приседания

Demi et grand plies (деми и гран плие) исполняются по всем танцевальным позициям в характере любого национального танца. Во время исполнения движения корпус должен быть подтянут, однако в характере большинства восточных танцев приседания выполняются с перегибами корпуса, с наклонами его вперед и назад.

В характере русского, украинского, белорусского приседания выполняются по раскрытым позициям, в характере кавказских и восточных танцев преобладают приседания по прямым позициям.

Подготовка к движению занимает два такта музыкального вступления, которое должно соответствовать темпу и характеру музыкального сопровождения всего упражнения.

1-й такт – рука через первую позицию открывается во вторую

2-й такт – рука кладется ладонью на талию

Первый вид – плавные demi et grand plies.

Исходная позиция ног – I. Музыкальный размер 4/4.

demi plie занимает один такт:

«раз и», «два и» - присесть *demi plie*

«три и», «четыре и» - подняться из *demi plie*

grand plie занимает два такта:

1 такт – присесть, а 2 такт – подняться

Второй вид – резкие demi et grand plies.

Исходная позиция ног – I. Музыкальный размер 4/4.

demi plie занимает 1/2 такта:

«раз и» - присесть

«два и» - подняться

grand plie занимает целый такт:

«раз и, два и» - присесть
«три и, четыре и» - подняться

2. **Battements tendus** (баттман тандю)

Упражнение энергичного и четкого характера, но в начальной стадии разучивается спокойно, в медленном темпе. Может исполняться в характере русского, украинского, польского, молдавского, татарского народных танцев.

Подготовка к движению выполняется на музыкальное вступление, соответствующее по темпу и характеру музыкального сопровождения всего упражнения. Упражнение выполняется вперед, в сторону, назад. Дается описание движения вперед.

Первый вид – с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука. Музыкальный размер 2/4.

1 такт:

«раз» - работающая нога с вытянутым коленом выводится вперед на носок

«и» - пауза

«два» - стопа работающей ноги переводится с носка на ребро каблука

«и» - пауза

2 такт:

«раз» - работающая нога переводится с каблука на носок

«и» - пауза

«два» - нога возвращается в исходное положение

«и» - пауза

Второй вид – с полуприседанием на опорной ноге. Музыкальный размер – 2/4.

Движение исполняется аналогично второму виду, но в момент перевода стопы работающей ноги с носка на ребро каблука добавляется полуприседание на опорной ноге.

По мере усвоения третьего вида *battement tendu* добавляется движение руки. Во время приседания рука через первую позицию открывается в сторону, корпус отклонен назад. При возвращении ноги в V позицию рука закрывается в IV позицию.

Четвертый вид – с добавлением второго полуприседания

в момент возврата работающей ноги в позицию. При выполнении этого вида *battement tendu* исполняются два полуприседания: первое – при переводе стопы с носка на ребро каблука, второе – при возврате работающей ноги в V позицию.

3. Каблучное упражнение

Упражнение выполняется вперед, в сторону, назад. Дается описание движения вперед. Подготовка к движению занимает 2 такта:

1 такт – рука через первую позицию открывается в первое положение

2 такт – рука проходит в 4 позицию, одновременно выполняется *demi plie*, пятка опорной ноги отделяется от пола. Корпус при выполнении движения вперед слегка откидывается назад, при выполнении движения в сторону может быть наклонен к ноге или от ноги, а при выполнении движения назад – слегка подается вперед.

Первый вид – вынесение работающей ноги на ребро каблука от щиколотки опорной ноги. Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – V-я раскрытая

1 такт:

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, подводится стопой к щиколотке опорной ноги впереди нее, стопа сокращена, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол.

«и» - пауза

«два» - работающая нога, вытягиваясь в колене, выводится вперед и опускается на пол ребром каблука, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола, тяжесть корпуса остается на опорной ноге.

2 такт:

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, подводится сокращенной стопой к щиколотке опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол

«и» - пауза

«два» - работающая нога с ударом всей стопой в пол опускается в V-ю позицию, одновременно пятка опорной ноги отделяется от

пола.

«и» - пауза.

4. Маленькие броски работающей ногой

Маленькие броски могут исполняться в характере молдавского, польского, белорусского, итальянского танцев, а также в характере кавказских танцев. при выполнении движения вперед и назад голова повернута к центру зала, при выполнении движения в сторону – направлена вперед.

Первый вид – с акцентом «от себя». Исходная позиция ног – V-я. Музыкальный размер 2/4.

«раз» - работающая нога, скользя всей стопой по полу, резко выбрасывается вперед на 45*, колено и стопа вытянуты.

«и» - фиксируется положение ноги на 45*

«два» - работающая нога, скользя носком, а затем всей стопой по полу, резко возвращается в 5-ю позицию.

«и» - пауза.

Второй вид – с акцентом «от себя» в сочетании с полуприседанием на опорной ноге. Исходная позиция ног – V-я. Музыкальный размер 2/4.

«раз» - работающая нога, скользя всей стопой по полу, резко выбрасывается вперед на 45*, колено и стопа вытянуты, одновременно сделать полуприседание на опорной ноге.

«и» - фиксируется положение ноги на 45*

«два» - работающая нога, скользя носком по полу, возвращается в V-ю открытую позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене.

«и» - пауза.

5. Круг ногой по полу

В эзерсисе у станка выполняется после каблучного упражнения. Может выполняться в характере русского, украинского, татарского, молдавского, испанского танцев и сочетаться с другими движениями мягкого характера.

Первый вид. Исходная позиция ног - V-я. Музыкальный размер 3/4.

Вступление два такта:

1 такт – рука открывается в первое положение

2 такт – рука закрывается в 4-ое положение

Одновременно работающая нога открывается в сторону и через флик по полу подводится к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут.

Затакт – работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной, переводится вперед в невыворотное положение.

1 такт:

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотном положении на пол внешним ребром стопы впереди около стопы опорной ноги. В скошенном положении скользит по полу вдоль стопы опорной по направлению к станку, корпус должен быть неподвижным.

«два, три» - работающая нога, вытягиваясь в колене и подъеме, переходит в раскрытое положение и, чертя носком по полу полукруг, выводится в сторону.

2 такт:

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене, сделав флик по полу, в выворотном положении подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут.

«два» - пауза

«три» - повторяется движение, описанное на затакт.

Второй вид – круг ногой по полу с поворотом пятки опорной ноги.

Исходная позиция ног -V. Музыкальный размер 3/4

Вступление два такта:

1 такт – рука открывается в первое положение

2 такт – рука закрывается в 4-ое положение

Затакт – стопа опорной ноги, слегка приподнявшись на полупальцы, поворачивается пяткой к станку, переходя в невыворотное положение, одновременно работающая нога, скользя по щиколотке опорной ноги и, приводя стопу над стопой опорной ноги, переводится в невыворотное положение.

1 такт:

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается на пол наружным ребром стопы накрест опорной ноги, подъем скошен.

Одновременно работающая нога, сохраняющая невыворотное положение, опускается на пол.

«два, три» - работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, чертит по полу полукруг, выходя в сторону, опорная нога, слегка отделив пятку от пола, постепенно поворачивается в выворотное положение.

2 такт:

«раз» - работающая нога через флик по полу резко подводится стопой к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут. Одновременно опорная нога в выворотном положении опускает пятку на пол.

«два» - пауза

«три» - повторяется движение, описанное на затакт.

6. Подготовка к веревочке

Упражнение может выполняться в характере русского, украинского, венгерского народных танцев.

Первый вид – перевод работающей ноги вперед и назад. Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – V открытая.

Затакт – работающая нога, сгибаясь в колене и, скользя стопой по опорной в выворотном положении, резко поднимается вверх до уровня колена опорной ноги, стопа вытянута, затем работающая нога на уровне колена переводится назад под колено по опорной ноги.

«Раз» - работающая нога, скользя по опорной, резко опускается в V позицию сзади опорной.

«и» - работающая нога в выворотном положении, скользя по опорной, резко поднимается вверх и переводится вперед у колена опорной ноги, стопа вытянута.

«два» - работающая нога опускается в V позицию впереди опорной.

«и» - при продолжении упражнения выполняются движения, описанные на затакт.

7. Battements fondus (батман фондю)

Движения исполняются только в сторону и вперед. Мягкий плавный характер.

Музыкальный размер 3/4. Исходная позиция ног - V открытая.

Preparation на два такта, работающая нога открывается в

сторону на 45*.

Первый вид.

Затакт – работающая нога, сделав мазок полупальцами по полу, подводится пяткой вытянутой стопы сзади к щиколотке опорной ноги.

1 такт:

«раз» - работающая нога, не отрываясь стопой от щиколотки опорной ноги, переводится вперед опорной, делая разворот коленом на 180*, колено поворачивается к станку.

«два» - работающая нога, не отрываясь стопой от щиколотки опорной ноги, разворачивается коленом на 180 *

«три» - опорная нога делает полуприседание, голова, повернувшись к станку, сопровождает взглядом движение колена.

2 такт:

«раз» - опорная нога выпрямляется, работающая нога, вытягиваясь в колене, открывается в сторону на 45* в выворотном положении, голова поворачивается к центру зала.

«два» - пауза.

«три» - работающая нога делает мазок по полу и подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади.

Далее движение повторяется, а при завершении его, работающая нога опускается в V позицию сзади опорной ноги.

8. Battements developpes (баттман девелоппе)

Может исполняться в характере русского, белорусского, польского, венгерского и цыганского танцев. Выполняется вперед, в сторону, назад.

Подготовка к battements developpes. Музыкальный размер 4/4.

Исходная позиция ног – V раскрытая.

Затакт – работающая нога, сгибаясь выворотном в колене, скользит вытянутой стопой по опорной ноге, поднимается до ее колена, рука из подготовительного положения поднимается в I позицию.

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене и сохраняя выворотное положение, резко раскрывается вперед на высоту 90*, одновременно опорная нога переходит в полуприседание. Рука

открывается во II позицию, корпус откидывается назад.

«два» - пауза.

«три» - вытянутая работающая нога опускается носком на пол, и скользя по полу, подводится в V позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене. Рука закрывается в IV позицию.

«четыре» - повторяется движение, описанное на затакт.

9. Дробные выстукивания в характере русского танца.

Первый вид. Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – слегка присесть на обеих ногах, правая приподнимается до уровня щиколотки левой ноги.

«раз» - правая нога всей ногой в пол опускается в I позицию, одновременно левая нога поднимается сокращенной стопой к щиколотке правой ноги

«и» - левая нога опускается в I позицию и сразу же после удара возвращается к щиколотке правой ноги

«два» - удар всей стопой в пол по I прямой позиции, одновременно правая нога со сокращенной стопой поднимается до уровня щиколотки левой

«и» - правая нога опускается с ударом всей стопой в I прямую позицию

Второй вид. Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

«раз» - удар всей стопой в пол по I прямой позиции, на вторую 16-ю – удар всей стопой в пол левой ногой

«и» - полностью повторяются два удара, как на «раз»

«два» - удар в пол по I прямой позиции правой ногой

«и» - удар в пол всей стопой левой ноги по I прямой позиции

Третий вид. Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

1 такт – выстукивание на каждую четверть правой, затем левой ногой

2 такт:

«раз» - удар всей стопой в пол правой ногой по I прямой позиции

«и» - левая нога с ударом опускается в I прямую позицию

«два» - удар в пол всей стопой левой ноги по I прямой позиции
«и» - пауза.

9. Большие броски ногой на 90*

Первый вид. Исходная позиция ног – V раскрытая.
Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – работающая нога выбрасывается вперед на 90*

«раз» - работающая нога возвращается в V позицию и сразу же переходит в полуприседание, опорная нога отделяется от пола и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится вытянутой стопой сзади к щиколотке рабочей ноги, корпус слегка наклоняется вперед правым плечом, голова поворачивается к правому плечу

«и» - пауза

«два» - опорная нога, вытягиваясь в колене, в выворотном положении опускается с ударом всей стопой в пол сзади работающей ноги в V позицию и как бы подбивает работающую ногу

«и» - работающая нога выбрасывается вперед.

Во время выполнения броска в сторону корпус стоит прямо, а при возвращении работающей ноги в позицию наклоняется в сторону работающей ноги. При выполнении броска назад, корпус немного наклоняется вперед. В момент возвращения ноги в V позицию, корпус отклоняется назад.

Второй год обучения

На втором году обучения учащиеся повторяют материал первого года обучения, увеличивается количество упражнений, вводятся новые виды упражнений у станка, темп убыстряется. Можно сделать не сложные комбинации движений в характере разных национальностей.

Экзерсис у станка

1. Battements tendus

Первые два вида выполняются на 1/2 такта и на 1 такт.

Третий вид – с движением пятки опорной ноги.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – V-я раскрытая.

На последнюю четверть музыкального вступления, когда рука кладется на талию, пятка опорной ноги отделяется от пола, колено сгибается.

«раз» - работающая нога, вытянутая в колене, выводится вперед на носок, одновременно опорная нога вытягивается в колене, пятка опускается на пол.

«и» - пауза

«два» - работающая нога возвращается в V-ю позицию, пятка опорной ноги отделяется от пола, колено сгибается.

«и» - пауза.

2. Каблучное упражнение

Первый вид исполняется на 2 такт 2/4.

Второй вид – вынесение работающей ноги на каблук через *battement developpe*. Музыкальный размер – 2/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении поднимается с вытянутой стопой к колену опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол

«и» - работающая нога с вытянутым подъемом приемом *battement developpe* выносится вперед на ребро каблука, стопа сокращается, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола

«два» - работающая нога, вытягиваясь в подъем, поднимается на воздух 45* и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к колену опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол

«и» - скользя стопой по опорной ноге, работающая нога с ударом полупальцами в пол опускается в V позицию.

3. Маленькие броски работающей ногой

Третий вид – с движением пятки опорной ноги. Музыкальный размер – 2/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

Preparation занимает два такта:

1 такт – рука через I-ю позицию открывается в первое

положение

2такт – рука приходит в 4-ю позицию, одновременно сделать полуприседание на обеих ногах, пятка опорной ноги отделяется от пола. Движение следует выполнять, не поднимаясь из полуприседания.

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене и стопе скользя по полу, резко выбрасывается вперед на 45*, пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол

«и» - работающая нога, скользя носком по полу, сгибается в колене и возвращается в V открытую позицию на всю стопу, сохраняется полуприседание, пятка опорной ноги отделяется от пола

«два» - повторение движения на «раз»

«и» - повторение движения на «и»

4. Круг ногой по полу

Третий вид – исходная позиция ног к движению также как в первом виде.

1 такт:

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в выворотном положении на пол внешним ребром стопы около стопы опорной ноги в сокращенном положении скользит по полу вдоль стопы опорной по направлению к станку, постепенно отделяя носок от пола

«два, три» - работающая нога, вытягиваясь в колене, выходит в выворотное положение и, чертя пяткой по полу полукруг, выводится в сторону

2 такт:

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, подводится вытянутой стопой к щиколотке опорной ноги сзади

«два» - пауза

«три» - повторение движения, описанное на затакт

Четвертый вид – подготовка к упражнению такая же, как в первом виде.

Затакт – работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги, проводит стопу над подъемом опорной ноги и опускается ребром стопы на пол, одновременно опорная нога, отделив

пятку от пола, поворачивается пяткой к станку в невыворотное положение

1 такт:

«раз» - работающая нога, продолжая скольжение по полу накрест опорной ноги, выводится на ребро каблука, стопа сокращена

«два, три» - работающая нога, переходя в выворотное положение, чертит ребром каблука полукруг и приходит в сторону

2 такт:

«раз» - работающая нога в выворотном положении подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут, одновременно опорная нога в выворотном положении опускается пяткой на пол

«два» - пауза

«три» - движение повторяется как на затакт

5. Flik-flak (мазки подушечкой стопы «от себя» и «к себе»)

Первый вид – акцент движения от себя

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – III свободная.

Затакт – работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении поднимается стопой к щиколотке опорной ноги, стопа сокращена.

«раз» - рабочая нога, скользя подушечкой стопы по полу, резко выбрасывается в сторону на 45*, стопа не напряжена

«и» - пауза

«два» - работающая нога, делая обратный мазок подушечкой стопы по полу «к себе», возвращается к щиколотке опорной ноги, стопа сокращается

«и» - пауза

Второй вид – акцент движения «к себе»

Затакт – работающая нога открывается в сторону на 45*

«раз» - работающая нога, сделав мазок по полу, подводится к щиколотке опорной ноги сзади, стопа сокращается

«и» - пауза

«два» - повторяется движение затакта

«и» - пауза

Третий вид – с ударом подушечкой стопы работающей

ноги в пол

«раз» - мазок подушечкой стопы «от себя»

«и» - мазок «к себе»

«два» - удар полупальцами работающей ноги в пол по III-й позиции впереди или сзади опорной ноги

«и» - пауза

Четвертый вид –

6. Подготовка к «веревочке»

Второй вид. Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер 2/4.

Затакт – работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается до уровня колена опорной ноги.

1 такт:

«раз» - рабочая нога опускается в V-ю позицию впереди опорной

«и» - работающая нога поднимается до колена опорной ноги и переводится на том же уровне назад

«два» - работающая нога опускается в V-ю позицию назад

«и» - работающая нога поднимается до колена опорной ноги и переводится вперед

2 такт:

«раз» - работающая нога опускается в V-ю позицию впереди опорной

«и» - удар всей стопой работающей ноги в пол по I прямой позиции, повернув колено и стопу к станку, одновременно сделав полуприседание на опорной ноге

«два» - сохраняя полуприседание на опорной, развернуть работающую ногу в выворотное положение и сделать второй удар всей стопой работающей ноги по V-й позиции

7. Battement fondu

Второй вид. Музыкальный размер – 3/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

Затакт – работающая нога из V-й позиции, сгибаясь в колене, скользит носком по опорной и поднимается до уровня колена опорной ноги.

1 такт:

«раз» - работающая нога разворачивается коленом к станку, не отрывая стопы от опорной ноги, голова поворачивается к станку

«два» - опорная нога начинает делать полуприседание, работающая нога разворачивается выворотню

«три» - приседание на опорной ноге углубляется

2 такт:

«раз» - опорная нога вытягивается, работающая нога выносится в сторону на 90*, колено и стопа вытянуты

«два» - пауза

«три» - работающая нога, сделав мазок по полу, подводится к щиколотке опорной ноги сзади, при повторении упражнения выполняется движение как на затакт

8. Battements developpes

Музыкальный размер 4/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

Первый вид – в сочетании с ударом пяткой опорной ноги

Затакт – работающая нога поднимается до колена опорной ноги, одновременно опорная поднимается на высокие полупальцы.

«раз» - опорная нога резко опускается на всю стопу с ударом пятки и делает полуприседание, работающая нога открывается вперед

Далее упражнение выполняется, как описано при подготовке developpes. На счет «четыре» опорная нога поднимается на высокие полупальцы. Таким же образом это движение выполняется в сторону и назад.

Второй вид – в сочетании с двумя ударами пяткой опорной ноги.

Затакт – опорная нога поднимается на полупальцы и на счет «раз» опускается на пол с двойным ударом пятки опорной ноги.

Дальше упражнение продолжается, как описано в первом виде.

9. Дробные выстукивания

Четвертый вид. Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

«раз» - удар всей стопой в пол правой ногой

«и» - небольшой подскок на месте левой ноги, одновременно правая нога отделяется от пола и поднимается до уровня щиколотки левой, стопа сокращена

«два» - правая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в I-ю прямую, левая нога поднимается к щиколотке правой, стопа сокращена

«и» - левая нога с ударом в пол опускается всей стопой в I-ую прямую

Пятый вид – «ключ». Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

1 такт:

«раз» - притоп всей стопой правой ноги в пол

«и» - подскок на месте левой ногой, одновременно правая нога сокращенной стопой поднимается к щиколотке левой

«два» - правая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в I-ю прямую, одновременно левая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке правой

«и» - левая нога делает короткий удар всей стопой в пол по I –й прямой и тут же возвращается к щиколотке левой

2 такт:

«раз» - небольшой подскок на всей стопе правой ноги, левая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке правой

«и» - левая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в I-ю прямую, одновременно правая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке левой

«два» - правая нога с ударом всей стопой в пол опускается в I –ю прямую

«и» - пауза

10. Большие броски ног на 90*

Второй вид. Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер – 4/4.

Затакт – работающая нога выбрасывается вперед на 90*

1 такт:

«раз» - работающая нога опускается на пол носком в IV позицию

«и» - повторный бросок вперед на 90*

«два» - работающая нога возвращается в V позицию

«и» - бросок работающей ноги вперед на 90*

«три» - опускаясь, проводится своей стопой через 1-ю раскрытую позицию назад на носок в IV позицию

«и» - бросок работающей ногой через 1-ю позицию вперед на 90*

«четыре» - работающая нога через 1-ю позицию назад в растяжку, одновременно опорная нога делает полное приседание

«и» - опорная нога вытягивается в колене, одновременно работающая нога делает большой бросок назад на 90*, рука раскрывается в V позицию

2 такт:

работающая нога опускается сзади в IV позицию на носок, затем повторяется движение 1-го такта, но в обратном порядке, то есть большие броски выполняются назад, а на счет «три» и «четыре» работающая нога выводится вперед на носок.

Третий год обучения

Этот год воспитывает более свободное владение корпусом, движениями головы, рук. Для этого вводятся танцевальные комбинации с различными сочетаниями движений народного танца и методике народного танца. Новые движения у станка сначала изучают в чистом виде.

1. *Battelements tendus*

Пятый вид – с переходом на работающую ногу. Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер – 2/4.

1 такт:

«раз» - работающая нога выводится вперед на носок, стопа сильно вытянута

«и» - пауза

«два» - тяжесть корпуса переносится на всю стопу работающей ноги, одновременно, сгибаясь в колене, опорная нога отделяет пятку от пола

«и» - пауза

2 такт:

«раз» - пятка опорной ноги опускается на пол, колено вытягивается, тяжесть корпуса переносится на опорную ногу, одновременно работающая нога вытягивается и переводится на носок

«и» - пауза

«два» - работающая нога закрывается в V позицию

«и» - пауза

2. Каблучное движение

Третий вид – с добавлением мазка подушечкой стопы по полу в момент возврата работающей ноги в исходную позицию

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

Раскладка движения та же, что и во 2-м виде, с той разницей, что в момент возврата работающей ноги с каблука на счет «и» первой четверти такта делает мазок подушечкой стопы по полу. Во время исполнения движения необходимо следить за тем, чтобы тяжесть корпуса постоянно находилась на опорной ноге, а работающая нога была свободной. Нельзя допускать колебание корпуса вверх или вниз.

3. Маленькие броски работающей ногой

Четвертый вид – через балансуар с движением пятки опорной ноги.

Музыкальный размер -2/4. Исходная позиция ног – V открытая.

Регерарation – 2 такта.

1 такт: рука через I-ю позицию открывается в сторону

2 такт: рука кладется ладонью на бедро, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола, обе ноги принимают положение полуприседания.

Движение:

«раз» - работающая нога, вытянутая в колене, скользя по полу, резко выбрасывается вперед на 45*, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается в пол

«и» - работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой по полу через 10ю позицию, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола, при этом нога сохраняет полуприседание

«два» - работающая нога, проходя через I-ю позицию, вытягивается в колене и делает резкий бросок назад на 45*, пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол, нога сохраняет полуприседание

«и» - работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой через I-ю позицию, а пятка опорной ноги отделяется от пола, далее движение выполняется, как описано выше на «раз».

4. Флик-фляк

Пятый вид – мазки по полу с последующим переступанием на работающую ногу

Музыкальный размер – 2/4. Исходная позиция ног – V раскрытая.

Затакт: на первую четверть такта, работающая нога мазком по полу выбрасывается вперед или в сторону на 45* и на вторую восьмую мазком по полу «к себе» возвращается стопой к щиколотке опорной ноги спереди в выворотном положении

«раз» - работающая нога, согнутая в колене, с акцентом опускается на всю стопу в V открытую позицию впереди левой в полуприседание, одновременно опорная нога, сгибаясь в колене, подводится к щиколотке работающей ноги, стопа вытянута

«и» - пауза

«два» - опорная нога с акцентом опускается на всю стопу в V открытую позицию сзади работающей, колено вытягивается, работающая нога, согнутая в колене, подводится к щиколотке опорной, стопа сокращена.

«и» - повторение движения, описанного на затакт

Шестой вид – мазки по полу «от себя» и «к себе» по I прямой позиции

Музыкальный размер – 2/4. Исходная позиция ног – I прямая.

На вступление подняться на полупальцы обеих ног по I-й прямой.

Затакт – на первую восьмую второй четверти работающая нога выполняет мазок подушечкой стопы по полу «от себя», на вторую восьмую – мазок по полу «к себе», работающая нога подводится стопой к щиколотке опорной ноги.

«раз» - удар жесткими полупальцами работающей ноги в пол

по I-й прямой позиции, колено свободно, одновременно опорная нога, сгибаясь в колене, поднимается стопой к щиколотке рабочей ноги

«и» - опорная нога с акцентом опускается на жесткие полупальцы в пол, колено свободно, одновременно работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается стопой к щиколотке опорной ноги

«два» - опустить с акцентом в пол работающую ногу на жесткие полупальцы в I-ю прямую

«и» - затем работающая нога выполняет упражнение сначала, описанного на затакт.

5. Круг ногой по полу

Пятый вид. Исходная позиция ног и подготовка к упражнению те же, что и во втором виде.

1 такт:

«раз» - работающая нога в невыворотном положении вытягивается в колене на воздух 45* в сторону станка, опорная нога одновременно опускается пяткой на пол в невыворотном положении

«два, три» - работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает по воздуху полукруг, приходя в сторону, одновременно опорная нога, отделив пятку от пола, переводится в выворотное положение

2 такт:

«раз» - работающая нога через флик по полу резким движением подводится к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут, опорная нога в это время опускает пятку на пол в выворотном положении

«два» - пауза

«три» - повторяется движение на затакт

Шестой вид – круг ногой по воздуху с сокращенной стопой

Данное упражнение выполняется по такой же методике, как и упражнение пятого вида, но стопа работающей ноги находится в сокращенном положении.

6. Подготовка к «веревочке»

Третий вид – подготовка к «веревочке» с подниманием на полупальцы опорной ноги

Музыкальный размер и положение ног остаются те же.

Движение занимает 1 такт. Выполняется также, как в первом виде, но в момент поднимания работающей ноги до колена опорной, опорная нога поднимается на высокие полупальцы. Одновременно с опусканием работающей ноги в позицию, опорная нога тоже опускается с полупальцев на всю стопу.

7. Батман фондю

Третий вид – с плавным движением руки

Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер 3/4.

Рука в подготовительном положении. Выполняется в характере испанского танца.

1 такт:

Рука медленно поднимается из подготовительного положения тыльной стороной кисти вверх по III-й позиции, одновременно плавно подняться на высокие полупальцы обеих ног

2 такт:

Работающая нога из I-й позиции в прямом положении, сгибаясь в колене, скользит стопой по опорной ноге до колена, голова плавно поднимается

3 такт:

Опустившись с полупальцев, опорная нога делает плавное приседание, одновременно работающая нога, скользя по опорной ноге, опускается в I-ю прямую на полупальцы, корпус плавно наклоняется вперед, рука мягко опускается вперед параллельно полу, голова опускается вниз

4 такт:

Тяжесть корпуса передается на работающую ногу, одновременно начинается плавное поднятие вверх, опорная нога с вытянутым носком скользит по работающей и поднимается до колена, корпус выпрямляется, рука приходит в III-ю позицию ладонью вперед, в завершение движения опорная нога (бывшая работающая), поднимается на полупальцы. Затем движение повторяется с другой ноги.

Четвертый вид – с перегибанием корпуса назад

Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 3/4.

1-й и 2-й такты движение повторяется также, как в третьем виде

3-й такт – опорная нога остается. Корпус делает плавное перегибание назад, колено опорной ноги сгибается. Рука из III-й позиции ладонью вперед маленькую волну и вместе с корпусом ноги сгибается. Рука из III-й позиции ладонью вперед маленькую волну и вместе с корпусом ноги сгибается. Рука из 3-й позиции ладонью вперед маленькую волну и вместе с корпусом идет назад. Голова к центру зала.

4 такт:

Опорная нога выпрямляется, корпус плавно поднимается вверх.

Одновременно работающая нога, скользя по опорной, опускается в I-ю прямую позицию. Рука из III-й позиции опускается в подготовительное положение.

8. Баттман девелоппе

Третий вид – в сочетании с прыжками из V позиции

Затакт – полуприседание на обеих ногах и прыжок вверх

«раз» - на опорной ноге делается полуприседание, работающая нога раскрывается вперед на 90*

«два» - опорная нога выпрямляется, работающая опускается носком в IV позицию

«три» - работающая нога закрывается в V позицию

«четыре» - повторение движений на затакт

9. Дробные выстукивания

Шестой вид – дробные выстукивания каблуком и подушечкой стопы

Исходная позиция ног – V свободная. Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – обе ноги в деми плие, пятка опорной ноги отделяется от пола

«раз» - пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, работающая нога в выворотном положении поднимается спереди к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут

«и» - работающая нога делает удар ребром каблука в пол по V свободной позиции и сразу же отделяется от пола, на 2/16 долю четверти работающая нога с ударом подушечкой стопы в

пол опускается в V-ю свободную позицию впереди опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола

«два» - пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол, работающая нога поднимается к щиколотке опорной ноги

«и» - работающая нога с акцентом опускается на всю стопу в V-ю свободную позицию, пятка опорной ноги отделяется от пола

Седьмой вид – дробь в «три ножки» или «трилистник»

Исходная позиция ног – I свободная. Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – из небольшого полуприседания на обеих ногах, правая нога с ударом в пол опускается на каблук около левой ноги, на вторую 16-ю долю второй четверти такта правая нога опускается с каблука на всю стопу с акцентом в пол, одновременно левая нога поднимается сокращенной стопой к щиколотке правой

«раз» - левая нога с ударом опускается в I-ю прямую позицию.

Колени присогнуты, стопы направлены вперед

«и» - повторяется движение, описанное на затакт

«два» - повторяется движение на «раз»

Движение исполняется четко, в быстром темпе – на месте, с продвижением вперед и в повороте. Дробь выполняется все время с опорной ноги.

Восьмой вид – сдвоенная дробь

Исходная позиция ног – I свободная. Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – подскочить на всей стопе левой ноги, одновременно прямую ногу поднять до середины икры левой ноги

«раз» - акцентированный двойной притоп всей стопой правой ноги по I-й прямой позиции

«и» - подскочить по всей стопе правой ноги, одновременно левую ногу поднять до середины икры правой ноги

«два» - акцентированный двойной притоп всей стопой левой ноги по I-й прямой позиции

«и» - пауза или продолжение с затакта

10. Большие броски ног на 90*

Третий вид.

Исходная позиция ног – I раскрытая. Музыкальный размер –

4/4.

Подготовка к движению:

На один такт рука остается во II-й позиции, а работающая нога выводится назад в IV-ю позицию

Движение:

«раз» - опорная нога, отделяя пятку от пола, делает полное приседание, работающая нога опускается на пол, колено к носку опорной ноги (колено не касается пола), рука из II-й закрывается в IV-ю, корпус прогибается под лопатками, голова смотрит направо

«два» - опорная нога выпрямляется, работающая нога, вытягиваясь в колене, возвращается в IV-ю позицию на носок, рука через I-ю раскрывается во II-ю позицию

«три» - работающая нога возвращается через I-ю позицию назад в IV-ю на носок.

Броски вперед могут чередоваться с бросками назад.

4-й год обучения

Заключительный год обучения народно-сценического танца строится на повторении пройденного материала и на изучении новых движений. Необходимо проверить правильность и чистоту исполнения пройденного, развивать выразительность и танцевальность, ускорить темп и количество исполнения движений.

1. Маленькие броски работающей ногой

Пятый вид – через балансуар с проскальзыванием на опорной ноге вперед и назад

Исходная позиция ног – V открытая. Музыкальный размер -3/4, в характере мазурки. Рука может остаться во 2-м положении или проводится в IV-ю позицию.

«раз» - из положения полуприседания работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается на высоту 45*, одновременно опорная нога, сохраняя полуприседание, всей стопой проскальзывает назад

«и» - работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой через I-ю позицию, опорная нога сохраняет прежнее положение

«два» - работающая нога, вытягиваясь в колене, делает резкий бросок назад на высоту 45*, одновременно опорная нога проскальзывает вперед

«и» - работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой через I-ю позицию, опорная нога сохраняет полуприседание

«три» - работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается вперед на высоту 45*, одновременно опорная нога, сохраняя полуприседание, всей стопой проскальзывает назад

Шестой вид – броски по I-й прямой позиции с акцентом «от себя» с подскоком на опорной ноге

Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

На preparasyon сделать небольшой подскок с двух ног на опорную, работающая нога остается у щиколотки опорной, носок вытянут.

«раз» - работающая нога резко выбрасывается вперед на 45*, одновременно опорная нога с подскока приходит на пол на полупальцы в полуприседание

«и» - работающая нога с вытянутым подъемом, сгибаясь в колене, подводится к щиколотке левой ноги, одновременно опорная нога делает короткий подскок на полупальцах, оставаясь в полуприседании.

2. Флик-фляк

Седьмой вид – мазок по полу в сочетании с двумя переступаниями на полупальцах (одна нога накрест другой) по I-й прямой позиции

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног – I прямая на полупальцах.

Затакт – мазок подушечкой работающей ноги по полу «от себя» и «к себе»

«раз» - удар полупальцами работающей ноги в пол по I-й прямой позиции, колено вытянуто, одновременно опорная нога невысоко выводится вперед, колено и стопа свободные

«и» - опустить опорную ногу на полупальцы спереди накрест работающей ноги и перенести на нее тяжесть корпуса, одновременно работающая нога немного отделяется от пола

«два» - переступить работающей ногой на полупальцы сзади

накрест опорной, колено направлено вперед

«и» - повторение движения, описанного на затакт, но с левой ноги. Это движение выполняется попеременно с одной и другой ноги.

Восьмой вид – «веер».

Исходная позиция ног – V открытая. Музыкальный размер – 2/4.

Во время исполнения прелюдии работающая нога поднимается в сторону на 45*.

Затакт – работающая выворотная нога подводится к щиколотке опорной ноги.

1 такт:

«раз» - резкий бросок работающей ноги вперед накрест опорной на высоту 45* в прямом положении

«два» - работающая нога, сохраняя невыворотное положение, подводится стопой к щиколотке опорной спереди, колено направлено к станку

2 такт:

«раз» - бросок работающей ноги вперед

«два» - возвращение ноги к щиколотке опорной, колено разворачивается в выворотное положение

3 такт:

«раз» - бросок работающей ноги в сторону

«два» - возвращение ее стопой к щиколотке опорной ноги сзади, колено выворотное

4 такт:

«раз» - работающая нога с акцентом опускается полупальцами на пол V открытую позицию, одновременно делается полуприседание на обеих ногах

«два» - пауза

При повторении движения на счет «два» 4-го такта работающая нога выводится в сторону и переводится к щиколотке опорной ноги спереди

3. Круг ногой по полу

Пятый вид – круг ногой с вытянутым подъемом по воздуху

Исходная позиция ног и подготовка к движению те же, что и во 2-м виде.

Затакт – выполняется так же, как во 2-м виде.

1 такт:

«раз» - работающая нога в невыворотном положении вытягивается в колене на воздух на высоте 45* в сторону станка, опорная нога одновременно опускается пяткой на пол в невыворотном положении

«два, три» - работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает по воздуху полукруг, приходя в сторону, одновременно опорная нога, отделив пятку от пола, переводится в выворотное положение

2 такт:

«раз» - работающая нога, сделав флик по полу, резким движением подводится к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут, опорная нога в это время опускается пяткой в пол

«два» - пауза

«три» - повторяется движение, описанное на затакт

Шестой вид – круг ногой по воздуху с сокращенной стопой

Данное упражнение выполняется по такой же методике, как и пятый вид, но стопа работающей ноги находится в сокращенном положении.

«Восьмерка»

Подготовка к движению такая же, как и во всех рондах.

1 такт:

«раз» - работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотном положении на пол наружным ребром стопы около стопы опорной ноги и, скользя по полу, двигается к станку

«два, три» - работающая нога описывает полукруг и приходит в положение экарте

2 такт:

«раз» - работающая нога, через V-ю позицию проходит сзади опорной ноги скошенным подъемом по направлению к станку, постепенно отделяя пятку от пола

«два» - работающая нога описывает носком по полу полукруг и выходит в сторону

«три» - через флик по полу работающая нога подводится к щиколотке опорной ноги сзади

3. Подготовка к «веревочке» в характере венгерского танца с акцентом наверх

Первый вид – с переводом работающей ноги вперед и назад

Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер – 2/4. Рука в подготовительном положении. Движение занимает 2 такта, подготовка к движению – 2 такта.

1 такт препарасьон:

«и» - правая рука из подготовительного положения переводится в I позицию

«раз» - резким взмахом от локтя рука выводится во 2-ое положение, кисть, описывая половину восьмерки, завершает движение руки

2 такт:

«раз» - правая рука, проходя через I –ю позицию, приходит в IV, голова сопровождает движение кисти и в завершении поворачивается к центру зала

Движение:

1 такт:

«раз» - работающая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается вытянутым носком до колена опорной ноги и переводится назад

«и» - пауза

«два» - работающая нога, скользя по опорной сзади, опускается в V позицию

2 такт:

«раз» - работающая нога, скользя по опорной сзади, поднимается до колена и переводится вперед

«и» - пауза

«два» - работающая нога, скользя по опорной спереди, опускается в V позицию

Движение может усложняться подниманием на полупальцы во время скольжения движения работающей ноги к колену опорной.

Второй вид – с поворотом колена к станку

Исходная позиция ног и музыкальный размер остаются те же.

Движение занимает 1 такт.

Затакт – работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, резко поднимается до уровня колена опорной ноги и сразу же, не отводя стопы от станку, стопа вытянута

«раз» - работающая нога резко опускается на всю стопу в I прямую позицию, носки обеих ног направлены к станку

«и» - работающая нога резко поднимается в невыворотном положении стопой до уровня колена опорной ноги и сразу же разворачивается в выворотное положение (стопа не отводится от колена опорной ноги)

«два» - работающая нога опускается в Vраскрытую позицию впереди опорной ноги

«и» - пауза или, при продолжении движения, выполняется описанное на затакт

4. Баттман фондю

Пятый вид – с перегибанием корпуса от ноги

Исполняется в характере молдавского, плавного русского и восточных танцев.

Затакт – выворотная рабочая нога скользит по опорной ноге до уровня колена, одновременно опорная нога поднимается на полупальцы, рука из подготовительного положения через I-ю позицию выходит во II-ю ладонью вниз, голова взглядом сопровождает движение руки

1 такт:

«раз» - повернуть колено работающей ноги на 180* к станку (стопа прижата к колену), сделать полуприседание на опорной ноге, рука из II-й позиции поднимается в III-ю, взгляд – на кисть руки

«два» - опорную ногу выпрямить в колене и, сохраняя положение ног, перегнуться корпусом назад, кисть делает маленькую «волну»

«три» - корпус плавно поднимается вверх

2 такт:

«раз» - приседая на опорной ноге, работающую плавно развернуть коленом на 180* в выворотное положение, прижимая стопу к колену опорной ноги, одновременно корпус наклоняется вперед, рука выводится в I-ю позицию, голова слегка наклоняется вниз

«два» - работающая нога, вытягиваясь в колене, выводится в сторону на 90*, опорная нога выпрямляется и поднимается на полупальцы, корпус слегка наклоняется вправо и приходит в исходное

положение, рука из I-й позиции через подготовительное положение открывается во II-ю позицию ладонью вниз

«три» - опорная нога опускается с полупальцев на всю стопу, работающая нога, сделав мазок носком по полу, подводится к щиколотке опорной ноги сзади

4. Баттман девелоппе

Четвертый вид – с голубцами по I-й прямой позиции

Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер – 4/4.

Затакт – полуприседание на обеих ногах по I-й прямой позиции и прыжок вверх с ударом стопами друг о друга

«раз» - прыжок заканчивается приходом в полуприседание на опорной ноге в выворотном положении, одновременно рабочая выворотная нога выводится на 90* в заданном положении

«два» - пауза

«три» - работающая нога опускается носком в пол и подводится в I-ю прямую позицию, одновременно опорная нога вытягивается в колене, на меньших полупальцах разворачивается до положения I-й прямой позиции

«четыре» - выполняется движение, описанное на затакт

5. Дробные выстукивания

Девятый вид – в характере испанского танца (сапатеадо)

Исходная позиция ног – I прямая. Музыкальный размер – 2/4.

Подготовка:

1 такт:

Подняться на высокие полупальцы обеих ног, рука через I-ю позицию открывается в первое положение

2 такт:

Сохраняя полупальцы, сделать полуприседание на обеих ногах, рука закрывается в IV-ю позицию ладонью в обхват бедра, корпус отклоняется назад, голова повернута к центру зала, в конце такта прямая нога с сокращенной стопой поднимается до щиколотки левой ноги

Сапатеадо:

«раз» - ударить полупальцами правой ноги в пол по I-й прямой

позиции, одновременно поднять левую ногу с сокращенной стопой до щиколотки правой ноги

«и» - ударить ребром каблука левой ноги по полу у середины стопы правой ноги и слегка оторвать ее от пола, стопа сокращена

«два» - ударить жесткими полупальцами левой ноги в пол по I-й прямой позиции, одновременно поднять правую ногу с сокращенной стопой до щиколотки левой

«и» - ударить ребром каблука правой ноги по полу у середины стопы левой ноги и слегка оторвать ее от пола

При выполнении выстукивания уровень полуприседания не меняется, колени не расходятся, корпус сохраняет неподвижность. Руки могут принимать различные положения, переходя из одной позиции в другую в характере испанского танца.

6. Большие броски ног на 90*

Четвертый вид.

Исходная позиция ног – V раскрытая. Музыкальный размер – 4/4.

При подготовке рука остается во II-й позиции

1 такт:

«раз» - резко поднять работающую ногу вперед на 90*, колено и стопа вытянуты

«два» - согнуть работающую ногу и подвести в выворотное положение носком к колену опорной ноги

«три» - резко вывернуть колено работающей ноги на 180* к станку

«четыре» - резко вернуть колено в выворотное положение, повернув его на 180*

2 такт:

«раз» - резко вытянуть работающую ногу в колене и вывести вперед на 90*

«два» - опустить работающую ногу впереди и, скользя носком по полу, вернуть в V-ю раскрытую позицию

«три» - резко поднять работающую ногу в сторону на 90*, колено и стопа вытянуты

«четыре» - опустить работающую ногу и, скользя носком по полу, подвести ее в V-ю позицию сзади опорной ноги

Полуприсядки на середине зала

Первый вид – с вынесением ноги на каблук

Исходная позиция ног – I свободная. Руки в первом положении. Ноги, корпус и голова направлены к 1-й точке. Музыкальный размер – 2/4.

Затакт – одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая в свободном положении делает небольшой бросок, не выше 45* в направлении 2-й точки

«раз» - подведя правую к левой, опуститься на упругих ногах в полное приседание по I свободной позиции, руки соединены в 2-й заниженной позиции

«и» - резко подняться из приседания, сделав небольшой подскок на левой ноге на месте и опуститься на пол всей стопой, вытянутой в колене ноги. Одновременно вытянутая правая нога поднимается на 45* с сокращенной стопой в направлении 2-й точки. Руки приподнимаются до уровня I-й позиции

«два» - вытянутая правая нога опускается ребром каблука на пол, руки раскрываются в 1-ое положение, голова поворачивается к 1-й точке, либо опускается, и тогда взгляд направлен на носок правой ноги

«и» - пауза

Второй вид – с выведением ноги вперед

Исходная позиция ног – I свободная. Музыкальный размер – 2/4.

«раз» - с чуть заметного подскока опуститься в глубокое приседание на обеих ногах по I свободной позиции

«и» - пауза

«два» - с небольшого подскока выпрямиться и затем опуститься на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колене, правая нога, вытянутая в колене и стопе, выводится вперед на 45*

«и» - пауза

Третий вид – с остановкой на каблуках по II позиции

Исходная позиция ног – I свободная. Музыкальный размер – 2/4.

«раз» - с чуть заметного подскока опуститься в полное

приседание в I свободную позицию на обеих ногах, руки соединяются в I позицию

«и» - пауза

«два» - приподнявшись до положения полуприседания, обе ноги вывести в широкую II раскрытую позицию на ребро каблука, колени вытянуты. Руки раскрываются в 1-ое положение, голова повернута к 1-й точке

«и» - пауза

В методике ведения урока народного танца решающая роль принадлежит мастерству педагога, его умению пластически четко передать национальные особенности танцев разных народов через комбинированные задания у станка и на середине зала. Педагог должен учитывать физические способности учащихся, год обучения, их умение координировать движения. При сочинении комбинаций необходимо помнить, что основное упражнение должно доминировать над связующими элементами, которые включаются в данную комбинацию. Следует избегать слишком сложных и путаных комбинаций. Также следует тщательно отбирать музыкальный материал, так как от него исходит национальные особенности в исполнении.