

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра хореографического искусства и спортивного танца

Марченков А. Л.  
Ф.И.О. автора

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине **«Модерн-джаз танец»**

для студентов ВлГУ, обучающихся по направлению **52.03.01 Хореографическое искусство**

профиль подготовки **Искусство балетмейстера – репетитора**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ)

### 3 семестр

1. Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце. Изучение основных движений экзерсиса на середине. Изучение основных упражнений и движений у станка  
Практические занятия.

2. Постановка корпуса. Позиции рук и ног.

3. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс.

4. Изучение основных позиций рук:

- нейтральное или подготовительное,
- press-position,
- первая позиция,
- вторая позиция,
- третья позиция.
- Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция.
- Jerk-position.
- Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-Б-В-положения.
- Перевод рук в различные позиции и положения.

5. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано):

Первая позиция:

- Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Вторая позиция.

- Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Третья позиция.

- Один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции.

Четвертая позиция.

- Два варианта: аут-позиция и параллельное положение.

Пятая позиция.

- Два варианта: аут-позиция и параллельное положение.

Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catch step, prance, kick.

Изучение позиций ног в положении «сидя».Frog-position.

## **6. Основы изоляции в джаз-танце**

– Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция.

Изучение изоляции различных частей тела:

- головы;
- плеч, рук, кистей;
- грудной клетки;
- верха корпуса;
- таза;
- коленей;
- стоп.

Изучение танцевальных комбинаций, включающих изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

## **7. Основы координации в джаз-танце**

- принципы импульса и управления.
- координация 2-центров (бицентрия) в параллель.
- координация 2-центров в оппозицию.
- координация 3-х центров (трицентрия) в параллель.
- координация 3-х центров в оппозицию.
- координация более трех центров.
- координация 2-х и 3-х центров в передвижении.

## **8. Шаги и ходы в джаз-танце. Прыжки. Вращения. Диагонали.**

## **9. Стилиевое многообразие джазовой музыки и танца:**

– Эволюция джазовой музыки и ее влияние на лексику, технику и рождение новых направлений джаз-танца.

- Популярные стили джазовой музыки.
- Современные стили джаз-танца: Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz.
- Характерные особенности этих стилей, ведущие хореографы и исполнители.
- Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный театр, джаз-шоу и другие.
- Современные центры по изучению и пропаганде джаз-танца.
- Конкурсы, фестивали, чемпионаты в популяризации современного джаз-танца.

**10.** Мультипликация – принцип передачи центра тяжести при шагах.

Особенности мультиплицированного движения в джазовом танце.

- Джаз шаги.
- Изучение движений без передачи центра тяжести.
- Изучение движений с передачей центра тяжести.
- Изучение джаз ходов (jazz walks).
- Изучение разновидностей джаз вращений.
- Изучение джаз вращений в воздухе.
- Джаз-бег (jazz tun) и прыжки. Особенности джаз бега и прыжков.
- Джаз прыжки.
- Изучение джаз падений.
- Подготовка к падениям. Методика и виды падений. Падения вперед на живот.
- Падения вперед на спину.
- Изучение более сложных прыжков и падений.

**11.** Изучение движений без передачи центра тяжести:

- Tap.
- Beat.
- Slam.
- Ball beat (ball tap).
- Heel beat (heel tap).
- Brush.
- Scuffbrush.
- Pickup.
- 9 Skid.

**12.** Изучение движений с передачей центра тяжести:

- Step.
- Flat step.
- Stamp.
- Ball step (ballstand).
- Heel step (heelstand).
- Balldrop.
- Heeldrop.

**13.** Изучение джаз ходов (jazz walks):

- Flat jazz walk.

- Bounce jazz walk.
- Strut.
- Brush step.
- Harlem walk.
- Prance jazz walk.
- Hopping prance.

**14.** Изучение разновидностей джаз вращений:

- Walking turn трехшаговые.
- Трехшаговое вращение с jazz walk.
- Skipping turn.
- «Полуспираль».
- «Спираль».
- Outside pas de bourrée turn.
- Pas de bourrée-jazz turn.
- Jazz pirouettes.

**15.** Изучение джаз вращений в воздухе:

- Hop turn.
- Leap turn.
- Jump turn.

**16.** Джаз-бег (jazz run) и прыжки. Особенности джаз бега и прыжков.

- Бег.
- Галоп.
- Hop.
- Leap.
- Jump.
- Sissonne.
- Skip.

Джаз прыжки.

- Horse leap.
- Stag leap.
- Jump с поджатыми к груди ногами и collapse.
- Разножка (вперед – назад).
- Frog jump.
- Leap в открытом passe (нога от колена отведена в сторону).

- Grand jete attitud croise с джаз координацией.

### **17. Изучение джаз падений.**

Подготовка к падениям. Методика и виды падений.

Падения вперед на живот:

- С выпада вперед на одну ногу.
- С полупальцев, через растяжку и наклон корпуса вперед.

Падения вперед на спину:

- Из «стоя» через глубокое приседание с помощью рук.
- Из «стоя» через колени с помощью рук.
- Roll вперед через плечи (их любого положения).

Падения в сторону:

- Из «стоя» через колени и бедро.
- Из «стоя» с толчком бедра при помощи рук.

### **18. Изучение более сложных прыжков и падений.**

Все изученные прыжки выполняются с collapse и полицентрической координацией: с движением головы, плеч, грудной клетки и pelvis. Сложные виды падений – акробатические падения.

## **4 семестр**

- 1.** Стрит-джазе или фанки-джазе.
- 2.** Соул или блюз-джаз.
- 3.** Свинговые танцы.
- 4.** Понятие этно-джаз.
- 5.** Джазовый стиль “The Blues”.
- 6.** Джазовый стиль “Lyrical”.
- 7.** Джазовый стиль “Broadway Theatrical”.
- 8.** Джазовый стиль “Hot”.
- 9.** Джазовый стиль “Modern Jazz”.
- 10.** Джазовый стиль (“современный джаз”).

11. Джазовый стиль Стиль “Cool” (“холодный джаз”).
12. Джазовый стиль “West Coast”.
13. Джазовый стиль “Rock”.
14. Джазовый стиль “Afro Jazz”.
15. Джазовый стиль “Latin”.
16. Джазовый стиль “Calypso Caribbean”.
17. Принцип поворотов на различных уровнях.
18. Принцип исполнения лабильных поворотов (смещение оси).
19. Принцип перекатов в партере.
20. Принцип падений в партер из больших поз.
21. Использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).

## 5 семестр

Работа над техническим совершенствованием элементов и комбинаций части урока:

1. Разогрев
2. Изоляция. Координация.
3. Упражнения для позвоночника. Adagio.
4. Партер
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
6. Комбинация или импровизация.
7. В любой из этих частей урока, наряду с элементами модерн-джаз танца, могут использоваться движения из классического экзерсиса: Demi и grand pile, battement tendu, jete, rond de jamb par terre, frappe, fondu, rond de jamb en l'air, grand battement jete могут исполняться не только по выворотным, но и по параллельным позициям.
8. Adagio может тоже исполняться как по выворотным, так и по параллельным позициям, с сокращенной или вытянутой стопой.

Использование *adagio* в уроке зависит от базовой подготовки исполнителя и от задач урока. Элементы классического экзерсиса включаются в урок с учётом пройденного материала по классическому танцу.

**9.** Упражнения стретч-характера – упражнения на выработку выворотности, шага и силы ног.

**10.** Способы передвижения в пространстве: шаги, прыжки, вращения в усложненных комбинациях.

**11.** Используются движения и комбинации движений исполнителя на разных уровнях *levels* (стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

**12.** Ритмические полиры более сложного уровня – нечетные ритмы  $5/4$ ,  $7/8$ ,  $9/8$ , исполнение элементов и комбинаций движений.

**13.** Продвинутый уровень обучения (сочетание ритмических структур, уровней, пространственного передвижения):

**Работа изолированных центров:**

Голова:

- наклоны вперед-назад
- наклоны вправо и влево.
- повороты вправо и влево.
- *sundari* вперед - назад и из стороны в сторону.
- круги и полукруги по всем направлениям.

**Работа изолированных центров:**

Плечевой пояс:

- подъём и опускание одного или двух плеч.
- движение вперед, назад.
- *twist* (изгиб) плеч.
- *shaik* плеч.

**Работа изолированных центров:**

Грудная клетка:

- из стороны в сторону.
- вперед-назад
- подъём и опускание.
- круг и полукруг
- *twist*.



**Работа изолированных центров:**

pelvis (тазобедренный сустав):

- вперед-назад
- из стороны в сторону
- Hip-lift, shimmi, jelly roll.

**Работа изолированных центров:**

руки:

- изолированно
- в параллель

**Работа изолированных центров:**

ноги:

- отдельные части ног изолированно
- в параллель.
- дополнительные виды движений .Catch step, kick («Пинок»).

**Движения ног заимствованные из классического экзерсиса.**

**Дополнительные движения обозначающие характер:**

- frast(удар)
- swing (раскачивание)
- bounce(покачивание)
- drop (падение)

**Виды levels** - стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях лежа. Акробатические levels - шпагат, стойка на руках и т.д.

**Упражнения для позвоночника:**

- Наклоны торса:
- Flat back.
- Deep body band
- Side stretch.
- Twist торса:
- curve
- arch
- Roll down, roll up.
- Tilt.
- Спирали торса. Body roll.
- Другие движения торсом
- Contraction, deep и side contaction.

- Release, high release
- Relax (принцип расслабления)
- положение low back.

***Передвижение в пространстве:***

- Шаги примитива:
- flat step, double flat step
- camel jazz walk
- Latin walk
- шаги в джаз-манере, рок-манере.
- шаги в модерн-джаз манере.
- шаги в мюзикл-джаз манере

***Прыжки:***

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на туже (hop)
- с двух на одну(leap)

Также могут использоваться практически все прыжки из классического танца. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию.

***Вращения:***

Вращение:

- на двух ногах.
- на одной ноге.
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси.
- Повороты на различных уровнях.
- лабильные повороты (смещение оси).

***Нетрадиционные способы перемещения:***

- перекаты в партере
- падение в партере из больших поз
- использование акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).