

1202/8

45

ПОДРАЗДЕЛ Б/4

ОБРАЗЫ ПРЫЖКОВ

I ЭТАП Б/4 № 1

ЛЕГКОЕ ПОДПРЫГИВАНЬЕ
(без активного толчка)Музыка: Шуберт. Вальс ор. 127, № 6.

См. А/2 № 3.

I ЭТАП Б/4 № 2

ЛЕГКОЕ ПОДПРЫГИВАНЬЕ

Музыка: Английская народная мелодия "Полли".Описание.Такты 1-6. Легкие подпрыгиванья на двух ногах, по два на такт; руки слегка отведены в стороны.Такты 7-8. Три сильные "топа" правой-левой-правой ногой, на месте. Нога поднимается высоко, с согнутым коленом. Топы сопровождаются махами рук.Такты 9-16. Повторение тех же движений.Анализ движения иМЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: следует обратить внимание на разницу в подпрыгивании (в упражнении Б/4 № 1) на музыку Шуберта и здесь: там стрив от пола вызывается главным образом общим пружинным движением всей ноги (и даже свободным покачиванием обеих рук вперед-назад), с максимальным использованием "естественной" (топной) упругости. Здесь легкость и высота движения достигается добавочным активным усилием ("толчком") ступней, их быстрым выпрямлением, которое отсутствует в первом упражнении.

В начале двигающиеся приприземлении обычно не опускаются до

пяток (не заканчивают полностью движения в ступнях) - этим уменьшается сила следующего "толчка", а главное - не вырабатывается правильного навыка: при всех подпрыгиваниях всегда касаться пола должны сначала пальцы, но затем обязательно вся ступня, до пяток.

I ЭТАП Б/4 № 3

ПОДПРЫГИВАНИЕ ОСТРОЕ ("МЯЧИКИ")

Музыка: Шitte. Этюд ор. 108 № 20.

Описание.

Исходное расположение: группа выстраивается тремя параллельными колоннами. На первую музыкальную фразу (такты 1-4) подпрыгивает на двух ногах первая колонна, на следующие две фразы (такты 5-8 и 9-12) - вторая и третья. На такты 13-16 - первые номера во всех колоннах неторопливыми поскоками двигаются вдоль своей колонны и встают в нее последними. Остальные шагом продвигаются вперед на одно место. Упражнение повторяется с новыми "первыми".

Анализ движения.

Исходный эмоционально-мышечный тонус несколько приподнятый. Позвоночник подтянут, голова поднята. Началом активного "толчка" вверх на "раз" является незаметное затактовое движение (как бы наклонивание). Главный толчок в ступнях с большим усилием. На прыжке вся нога выпрямлена - "вытянута" - до концов пальцев, пятки держатся вместе.

Прыжки (на каждую четверть) острые, "стрелочкой" вверх, все одинаковой силы и высоты. Вторые "восемье" в такте (повторяющие первую) как бы помогают "держаться в воздухе" до следующей чет-

48

верти"; приземление — непосредственно перед ней. "Естественная упругость" незаметна — она только амортизирует удар, но силы следующего толчка не увеличивает.

В этом движении активное волевое действие только одно, одна направленность — вверх. Вертикальное "качанье" роли в выразительности прыжка не играет, хотя, конечно, присутствует в скрытом виде.

Все это противоположно технике и выразительности (т.е. музыкально-двигательному образу) как упражнения Б/4 № 1 (Шуберт), так и упражнению Б/4 № 2 (английская песня).

По своей форме и техническим приемам движение здесь является "сильным подпрыгиваньем", хотя не требует больших физических усилий.

ПРИМЕЧАНИЕ: автор упражнения Р.М.Френкель-Борисова. Дата около 1950 г.

І ЭТАП Б/4 № 4

ПОДПРЫГИВАНИЕ ЛЕГКОЕ ВПЕРЕД, НАЗАД, КРУЖАСЬ

Музыка: Французская народная мелодия "Маленький охотник".

Описание.

Исходное расположение: две шеренги, лицами друг к другу, на расстоянии 8-10 шагов.

Такты 1-2. Подпрыгивает на двух ногах 1-я шеренга, продвигаясь вперед. Остановка прыжком на две ноги.

Такты 3-4. То же 2-я шеренга.

Такты 5-6. 1-я шеренга, отступая, тем же движением возвращается на свои места.

Такты 7-8. То же 2-я шеренга.

Такты 9-12. Все, подпрыгивая на двух ногах, кружатся на месте.

Описание движения.

Легкое пружинное подпрыгивание, без высокого отскока. Активный толчок ступнями слабый. Продвижение вперед и назад вызывается движением корпуса (толчком нижней его части) — перемещающей центр тяжести тела. Во время кружения — активность ступней увеличивается, отскок выше, кружение убыстряется.

Музыкально-двигательный образ шутливого заигрывания, общения двигающихся (это вызвано наивной вопросо-ответной формой самой мелодии: "Да?—Да! Нет?—Нет!"...).

I ЭТАП Б/4 № 5

ПОДПРЫГИВАНИЕ ЛЕГКОЕ (СЛАБОЕ) И СИЛЬНОЕ, С БОЛЬШИМ ОТСКОКОМ

Музыка: Венгерская народная мелодия из сборника Литольфа № 275.

См. I этап А/2 № 7.

I ЭТАП Б/4 № 6

ПОДПРЫГИВАНИЕ СИЛЬНОЕ С ВЫСОКИМ ОТСКОКОМ И ПРУЖИННАЯ ХОДЬБА

Музыка: Танец неизвестного французского композитора XVIII века
(отр.)

Описание.

На затакте небольшое пружинное движение в коленях; оно подготавливает сильный отскок вверх, выполняемый не только резким предельным выпрямлением ступней, но и энергичным толчком вверх всего корпуса и колен; руки с сжатыми кулаками резким броском

скрешиваются перед грудью. Ноги выпрямлены во всех суставах. Прыжок длится полтакта — в полете все тело напряжено, неподвижно, как бы останавливается в воздухе, сохраняя позу толчка. Быстрый глубокий вдох берется одновременно с отскоком.

Приземление происходит на второй половине такта (4-ая восьмая). На конце такта (6-я восьмая) за ним следует небольшое движение естественной пружины — оно и смягчает удар при приземлении, и подготавливает к следующему отскоку.

Такты 5-8. Спокойная пружинная ходьба — отдыхая после большого усилия.

Упражнение повторяется несколько раз подряд.

I ЭТАП Б/4 № 7

ПОДПРЫГИВАНИЕ ЛЕГКОЕ И СИЛЬНОЕ

("скорчиваясь" в полете)

Музыка: Французская народная мелодия "Кораблики".

Описание.

Такты 1-8. Легкие, но острые, игровые подпрыгивания — "приземляясь только для отскока". Руки отведены слегка в стороны, кисти горизонтально; их маленькие пружинные движения вниз (как бы ударяя по резиновому мячу) сопровождают отскок.

Такты 9-16. Сильный прыжок вверх на "раз" 9, 11, 13 и 15 тактов. Отскок сопровождается броском рук вперед-вверх; прыгающий в полете принимает "скорченное" положение — ноги поджаты к корпусу, верхняя часть корпуса согнута вперед, руки, согнутые в локтях, прижаты к груди. Прыжок длится полтакта. После приземления до следующего прыжка — легкое пружинное покачивание на ступнях и коленях ("пружинки"), снимающее всякое напряжение и подго-

тавливающие следующий отскок. Руки свободно качаются вперед-назад.

На 16 такте – остановка прыжочком на двух ногах.

Главную силу отскоку и взлету дает общий толчок всего тела и бросок рук, при участии пружинного движения ступней.

I ЭТАП Б/4 № 8

ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТАМИ И ХЛОПКАМИ

Музыка: Венгерская народная мелодия. Сб. Литоляфа, № 191.

Такты 1-6. Легкое пружинное подпрыгивание – ноги в 4 позиции. Тяжесть тела на обеих ногах. На каждом прыжке вперед выставляется другая нога. Расстояние между ступнями: пятка одной ноги у пальцев другой. Руки подняты вверх, слегка согнуты в локтях; каждый прыжок сопровождается хлопком в ладоши над головой. Голова поднята, взгляд – вверх.

Такт 7. На "раз" более сильный резкий прыжок, в полете поворачиваясь кругом (лицом в другую сторону). На "два" – остановка на двух ногах вместе. Руки раскидываются в стороны на уровне плеч.

Такты 8-14 и 15-21. Повторение тех же движений. На 21 такте остановка (на "раз"), без поворота. Руки в стороны.

Следить, чтобы ступни работали полноценно (от пятки до носка) и чтобы расстояние между ступнями не увеличивалось.

ПРЫЖОК С МЕСТА

Музыка: Латвийская народная мелодия.

Исходное расположение.

Две шеренги напротив друг друга, на расстоянии не менее 5-6 шагов.

Такт 1. Стоящие в первой шеренге делают энергичное подготовительное "раскачивание" рук вперед (на "раз") и назад (на "два"), с энергичным пружинным движением в коленях. Руки в кулаках.

Такт 2. На "раз" взмахом обеих рук вперед и пружинным движением в коленях оторваться от пола и на "два" приземлиться, стараясь сделать возможно больший прыжок вперед. Приземляться на обе ноги вместе.

Такты 3-4. То же исполняет вторая шеренга.

Такты 5-8. Те же движения исполняются еще раз.

Такты 9-12. Первая шеренга, не поворачиваясь, отходит обратно на свои места легкими прыжками с невысоким выбрасыванием ног назад; руки в стороны, корпус отклонен назад. Ступня выбрасываемой вперед ноги - оформлена.

Такты 13-16. На свои места отходит вторая шеренга.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Каждый упражняющийся делает прыжок по своим возможностям, стараясь опередить товарищей.

ПРЫЖКИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДВЕ НА БЕГЕ ("ЧЕРЕЗ
ВООБРАЖАЕМЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ")

Музыка: Венгерская народная мелодия.

Описание.

Такты 1-4. Пружинный бег свободными длинными прыжками, с махами рук одной вперед, другой назад. На "раз" третьего такта, сильно оттолкнувшись одной ногой, "перепрыгнуть через воображаемое препятствие" и приземлиться на обе ноги на "раз" четвертого такта. Остановка до конца такта, руки в стороны ("для равновесия").

На такты 5-8, 9-12, 13-16, 17-20 и 21-24 - повторение тех же движений.

ПРИМЕЧАНИЕ: автор упражнения Е.М.Дубянская.

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РАЗБЕГ И ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ

Музыка: Шуберт. Марш ор. 40 № 4, отр.

Анализ музыкально-двигательного образа.

В движениях выражается активная, энергичная целеустремленность, создающая возможность "взлететь" в прыжке над веревкой. Бег здесь является как бы длительным разбегом. Музыка непрерывно толкает (своими 16-ми) в каждом первых полувкахах мелодии, выливающимся в мелодический "скат" во 2 такте. Какая-то особая четкость появляется в беге, ноги отталкиваются энергично на каждом шаге (помогает этому задача разбега). Интересно, что имеющаяся в музыке яркая акцентировка не мешает ровному напряженному бегу к цели и к "толчку" при

взлете.

Удивительно, также что прыжок (вне акцента) легче выражает "взлетность" и устремленность этой музыки, чем если делать бег с прыжками в ритме мелодии: это мельчит и лишает музыку эмоционально-динамической цельности. Точно музыки говорит о прыжке, взлете, а где он будет - неважно.

Описание прыжка с разбега через веревку.

Исходное положение - группа строится у стены, первый стоит в углу, лицом к противоположному (по диагонали) углу зала.

Веревка находится ближе к противоположному углу, но не слишком близко к нему. Занимающиеся бегут по очереди из угла по диагонали. Каждый следующий начинает бежать, когда предыдущий перепрыгнул через веревку. После прыжка добежав до угла, шагом идут вдоль стены и снова подстраиваются в конец колонны.

Описание прыжка в длину.

На пол положены две веревки, на расстоянии 75 см - 1 метра друг от друга. Каждый упражняющийся, стоя на месте, делает вдох, затем стремительно (в темпе музыки) бежит к веревке, делая в это время выдох. Прыжок, сопровождается быстрым глубоким вдохом, приземление спокойным выдохом. Прыгая, бегущий сильно отталкивается ногой от пола; используя накопившуюся во время бега инерцию, он стремится "перелететь" через обе веревки и как можно дальше, а не вверх.

Во время полета (после напряжения при толчке) все тело должно быть спокойно и освобождено от излишнего напряжения. Оттолкнувшаяся нога остается позади, прямая (но колено не втянуто), с оформленной ступней. Принимающая нога во время полета вперед почти не выносится она свободна от напряжения, голень ее свисает, ступня только оформлена. Руки во время разбега помогают энергичными короткими махами вперед-назад; на полете, при вдохе, они как бы задерживаются в воз-

55

духе — одна поднятая вперед-вверх, другая — назад, и опускаются (вместе с выдохом) на приземлении. Голова на прыжке — закинута назад.

Важно понять, что во время полета не допускаются никакие движения, нарушающие позу свободного полета (например, дополнительное, после толчка, отведение ноги назад-вверх, или выгибание спины и т.п.). Прыжок должен быть "парением" в том положении, которое достигнуто всем телом во время "взлета".

Описание прыжка в высоту.

Веревки приподняты от пола; первая меньше, вторая — больше. Расстояние между ними около 50 см. Прием разбега и прыжка тот же, но толчок делается вверх и более энергично.

Высота веревок все время регулируется (в дальнейшем — увеличивается) в зависимости от возможностей каждого двигающегося. Оттолкнувшаяся нога — во время полета через веревку должна оставаться неподвижной — чем выше прыжок тем сильнее она отведена назад-вверх; и тем больше выгнут корпус.

Руки во время прыжка первоначально поднимаются на вдохе в стороны "крыльями". Позднее положение их может всячески варьироваться.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Перед упражнениями в прыжке с разбега обязательно повторяется следующее подготовительное упражнение в прыжке с места (без музыки).

Описание.

Исходное положение — стоя в выпаде на правую ногу, левая отставлена назад, свободная от напряжения. Корпус наклонен несколько вперед. На счет "раз" — согнуть колесо опорной (правой) ноги, одновременно надавливая на нее всей тяжестью тела, и пружинно слегка разогнуть колесо.

На счет "два" — снова и еще сильнее надавить на нее, медленно

увеличивая давление,

На "три" — сильным и резким толчком выпрямив опорную ногу, сделать прыжок вперед и приземлиться на левую ногу. Правая нога остается сзади в воздухе.

Указание руководителю: это упражнение проводится под счет руководителя, который растягивает счет "два-а-а", так, чтобыдвигающийся мог хорошо "собрать силы" для толчка и прыжка. Счет "три" дается коротко и резко.

Это аналитическое упражнение помогает понять и освоить правильный прием прыжка с ноги на ногу.

Методическим приемом для освоения навыка "бесшумного приземления" служит следующее упражнение без музыки: упражняющиеся по очереди подходят мягким шагом или неторопливо подбегают к лежащей на полу (одной) веревке и перепрыгивают через нее. Прыжок делается очень слабый, но правильным приемом; главное внимание на беззвучность приземления: ступня приземляющейся ноги должна быть совершенно свободна от всякого напряжения, колено мягко подгибается. Затем прыжок постепенно усиливается, но приземление должно оставаться бесшумным.

ПРИМЕЧАНИЕ: техника и методика прыжка с разбега разрабатывалась с 1915 года. Музыка заимствована из урсков Изадоры Дункан, но у нее она использовалась для простого бега.

I ЭТАП Б/4 № 12

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ШАГУ ГАЛОПА

("ПРУЖИНИ НА ШАГАХ В СТОРОНУ")

Музыка: Шуберт. Экссез отр. 46, № 6.

См. упражнение А/2 № 10.

I ЭТАП Б/4 № 13

ГАЛОП ПОЛЕТНЫЙ
("ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ")

Музыка: Старинный французский галоп. Отр. из сб. Видора.

Описание движения.

Движение происходит в сторону, плечом вперед (корпус в сторону движения не поворачивается). Отстающая нога на каждом шаге касается пяткой пятки ведущей ноги. Носок отстающей ноги в сторону движения не поворачивается. Движение легкое, полетное, на полупальцах, без высокого отскока.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: разучивать шаг галопа следует не по кругу, а по прямой линии, чтобы яснее почувствовать фронтальное положение корпуса.

Позднее вносятся усложнения: остановка прыжком на две ноги в конце музыкальных фраз; перемена напряжения по фразам—вправо—влево; повороты то спиной, то лицом из круга (прыжком на две ноги или прыжком на ведущей ноге).

ПРИМЕЧАНИЕ: см. Этюд В/3 № 38.

I ЭТАП Б/4 № 14

ГАЛОП СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ
("ВЕРТИКАЛЬНЫЙ")

Музыка: Шуберт. Граций галоп.

См. упражнение I этап В/3 № 33.