

Алиса J

ПОДРАЗДЕЛ В/2 - ЭТЮДНЫЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ  
К РАЗДЕЛУ "Б" - ОСВОЕНИЕ ВАРИАНТОВ ХОДЬБЫ, БЕГА И ДР.

I ЭТАП В/2 № 1

ХОДЬБА "БОДРЫМ" ШАГОМ

Музыка: Н. Леви. "Суворовская".

Задание на полусамостоятельное варьирование бодрого шага.

См. Б/1 № 1.

I ЭТАП В/2 № 2

ХОДЬБА "МЯГКИМ" ШАГОМ

Музыка: Шуберт. Вальс 9а № II.

Описание: Идти, мягко ступая с "подушечки" на всю ступню, без большого вертикального качанья, плавно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

Исполнять в круге за руки: I-я часть вправо, затем влево, с спокойной остановкой на 8 такте. На 2 часть, т. 9-12, ведущая пара, не отделяясь от других, идет через центр круга и под воротца противоположной пары, которая, в свою очередь, приближается к ней; остальные следуют за ведущими. На т. 13-16 все, идя спиной (не поворачиваясь), возвращаются на свои места. При повторении музыки 9-16 т. ведущей делается пара, державшая воротца. На конце музыкальной части спокойная остановка движения.

Упражнение дополняет работу на упражнении Б/1 № 5.

I ЭТАП В/2 № 3 →

I ЭТАП В/2 № 3

"ЛЫЖНЫЙ" ХОД

(подражательное движение)

Музыка: Н.Левы. Песня северного охотника или Моффат. Детская песенка.

Описание.

Идти большими плавными выпадами, колено выпадающей ноги сгибается, отстающая нога максимально вытягивается и, активно отталкиваясь от пола, увеличивает силу выпада. Руки с воображаемыми палками помогают движению, сильно выбрасываясь вперед.

См. также описание упражнения Б/Г № 2 Мошковский, Скерцино.

I ЭТАП В/2 № 4

.БЫСТРЫЙ ШАГ ("Не бежать!")

Музыка: Марш из старинного сборника ("Парижский марш" 1814 г.).

Анализ.

Быстрый темп и назойливая подчеркнутая метричность мелодии вызывает желание бежать - двигаться, быстро, стремительно, "торопиться". Но динамический характер мелодии, в котором отсутствует развитие, (движение "толчатся на месте") не дает возможности оторваться от пола (бежать), ноги словно прилипают к полу. Несмотря на стаккато (и даже на шестнадцатые во 2-м такте) в музыке нет толчков, а в движении отсутствует пружина. Очень забавный, юмористический образ: в движении - устремленность (сильное перемещение центра тяжести вперед) соединена с невозможностью целиком использовать ее.

Описание.

Шаги небольшие, все время "на перекате". На концах фраз (такты

8, 16) крутой поворот в обратном направлении. Это создает еще более комический образ - торопились в одном направлении, вдруг пошли обратно (бесцельность, бестолковость...).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Можно сопоставлять со II частью - в ней тоже отсутствует устремленность, но появляется хотя и короткое, мелодические фразы, а потому и пружинное (м.б. танцевальное?) движение. Можно предложить учащимся находить его самим. Вместе получается еще забавнее - металсь, металсь туда-сюда и вдруг успокоились и обрадовались...

Технически упражнение дает возможность новичкам почувствовать значение пружинности в ходьбе и беге, и перемещения центра тяжести для выразительности образа.

Сравните с упражнением Б/І № 6, которому служит дополнением.

## I ЭТАП В/2 № 5

### ХОДЬБА С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ЗАДЕРЖКАМИ

Музыка: Чайковский. Детский альбом № 6 ("Болезнь куклы")!

Музыкально-двигательный образ.

Основной эмоционально-динамический колорит - встревоженный, интуитивный, жалостливый. Он все время варьируется: это то вопросы, то жалобы, то просьбы... В конце наступает разочарование "отказ". В движении - непрерывная "тяга" к чему-то (или к кому-то), которая больше всего выражается в беспрестанном - несмотря на задержки - продвижении вперед, а также в эмоционально-конкретизирующих его движениях руки (или рук): то просящих, то вопрошающих.

Описание.

Постоянный ритм музыки (две восьмых и четверти) рождает постоянную форму "шага": два шага коротких, маленьких и третий удли-

4

ненный (в смысле пространственном и временном): как-будто человек наткнулся на неожиданное препятствие и шаг задержался - но устремленность вперед не уменьшилась. Все три шага - одно слитное целое, вызванное непрерывным перемещением тяжести тела вперед. На удлиненном шаге "тяга" не прекращается, тяжесть с "подушечки" передвигается на концы пальцев, которые еще выдерживают ее до конца такта. Это подготавливает следующие короткие шаги.

Короткие шаги сопровождаются выдохом, задержка третьего шага - медленным вдохом. Приподнятая вперед рука (то выше, то ниже) "просяще" протягивается вперед, как бы ища ответа.

С такта 25 (*dim* в нотах) тяга вперед начинает ослабевать, затем (с 31 такта) шаги вперед сменяются отступлением. Все тело "беспомощно" отклоняется назад.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: упражнение развивает плавность шага, подготавливает к "медленному шагу" (упражнение II этапа А/б № 14); развивает выразительность руки и кисти, продолжая задачи упражнений I этапа А/Г № 19, 23 и др.

Следует особо обращать внимание занимающихся, что к началу упражнения они должны подготовиться затактом (перенести тяжесть тела сильно вперед), чтобы короткие шаги сразу сделались устремленными к третьему шагу.

Упражнение требует углубленного вслушивания в музыку, постепенной детализации образа. Поэтому оно доступно лишь в конце I этапа работы и предполагает индивидуальную разработку каждым двигающимся своей интерпретации заданного музыкально-двигательного образа.

I ЭТАП В/2 № 6

ПОСКОКИ С ХЛОПКАМИ В ЛАДОШИ

Музыка: А.Лядов. Русская народная мелодия. Повторяется без остановок несколько раз подряд.

Описание.

Сильные, но легкие стремительные поскоки. На нечетных тактах на "раз" делается с размаха хлопок в ладоши спереди на уровне груди; на "два" - за спиной, как можно выше. При хлопках впереди корпус и голова слегка откидываются назад, при хлопках за спиной корпус наклоняется вперед. Руки переводятся вперед и назад махом, при хлопке впереди почти выпрямляются в локтях.

На "четные" такты хлопков не делается, руки сопровождают поскоки простыми махами одной вперед, другой - назад, в связи с этим и поскоки становятся спокойнее.

Следить, чтобы все движения исполнялись размашисто, свободно и без остановок.

ПРИМЕЧАНИЕ: автор Э.М.Фин.

I ЭТАП В/2 № 7

ПОСКОКИ ОСТРЫЕ, ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

Музыка: Т.И.Личеева. Походная песня.

Описание.

Отскок резкий, короткий, полет прямо вверх; нога взлетает выше нормы, согнута в колене под острым углом. Отскок главным образом силой толчка ступней и маха рук.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: задание полусамостоятельное на изменение основной формы поскока в связи с иным музыкальным образом. Дополнение к упражнению В/3 № 2, 4, 7.

I ЭТАП В/2 № 8

ПОДПРЫГИВАНИЕ НА "P" и на "J"

Музыка: Гречанинов. "На гармонике" (отр.).

Описание.

Задание на изменение выразительности подпрыгивания в той же форме, при переходе со слабого движения на сильное.

Ведущий импровизирует какой-нибудь вариант подпрыгивания: на двух ногах; с различным положением ног; на одной ноге; на месте или на продвижении; и т.п.; исполняет его на первую, тихую часть музыки. На вторую - громкую - часть вся группа должна исполнить то же движение, но в соответствии с громким звучанием музыки.

На первом такте ведущий принимает какую захочет исходную позу (как бы начиная "запляс"), с которой затем начинает показывать движение.

Ведущего можно сменять на каждое повторение музыки, или через несколько повторов.

I ЭТАП В/2 № 9

ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ И НА ОДНОЙ НОГЕ, С ОТБРАСЫВАНИЕМ ДРУГОЙ НОГИ В СТОРОНУ

Музыка: Венгерская народная мелодия № 339, сб. Лигольфа.

Описание.

Такты 1-4. Подпрыгивание в 3-й позиции, правая нога впереди. Позиция принимается с началом музыки. На 4 такте остановка в основной стойке. Руки в стороны или положены на пояс.

Такты 5-8. То же, но впереди левая нога.

4

Такты 9-16. Подпрыгивание попеременно то на правой, то на левой ноге, броском отводя другую ногу в сторону, с оформленной ступней. Нога сменяется на "раз" каждого такта; на "два" делается прыжок на ней. Обе руки махом отводятся в сторону свободной ноги. Корпус наклоняется в сторону опорной ноги. Голова поворачивается к отбрасываемой ноге.

На 16 такте, сменив на "раз" опорную ногу, с прыжка на "два" пружинно сесть на пол со скрещенными ногами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: в связи с разным ритмо-мелодическим и динамическим характером музыки в первой и второй ее частях, при подпрыгивании на первую часть основная сила толчка вверх принадлежит ступням и их пружинному движению. На второй части - ведущей силой являются броски ноги в сторону - т.е. "раскачивание" корпуса и рук - свободное целостное движение всего тела.

## I ЭТАП В/2 № 10

### ПОДПРЫГИВАНИЕ "СКОРЧИВАЯСЬ" И ПРУЖИННАЯ ХОДЬБА

Музыка: Украинская народная мелодия "Закувала зозуленька".

#### Описание.

Исходное расположение: две шеренги лицами друг к другу, на расстоянии 8-9 шагов. Стоящие друг против друга образуют пары.

Такты 1-8. На нечетные такты - сильные вертикальные подпрыгивания "скорчиваясь" в полете. На четные такты - легкое пружинное покачивание вверх-вниз, подготавливаясь к следующему прыжку.

Такты 9-16. Шеренги идут легким пружинным шагом, меняются местами: пары сходятся, обняв друг друга левыми руками, перекручиваются один раз и продолжают идти дальше. Упражнение повторяется на новых местах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: упражнение дополняет упражнение В/4 № 7.

ТИХАЯ ХОДЬБА

Музыка: Шуберт. Вальс ор. 9а № 8.

Описание.

Исходное положение. Круг за руки, прозрачный – руки приподняты.

Такты 1–8. Такты 1–4. Круг идет вправо "мягким" шагом. Первый шаг на "раз", на затакте перенос центра тяжести, начиная с левой ноги. Медленный вдох, руки приподнимаются. На 4 такте шаг правой ногой и задержка на ней, продолжая продвижение корпуса.

Такты 5–8. Круг продолжает движение вправо с левой ноги, на 8 такте остановка. Выдох, руки опускаются в исходное положение.

Повторение 1–8 тактов. На остановке 8 такта – подготовительный поворот корпуса вправо, руки отпустить; на затакте 1-го такта – взяться за руки спинами в круг. Дальнее движение повторяется как в первой вольте, но спинами в круг.

Такты 9–16. Такты 9–10. На затакте первые номера легким вдохом поворачиваются направо, вторые налево; руки отпускают, расходятся – одни к центру, другие от центра – продолжая вдох, раскрывая и поднимая руки (невысоко). 2-е при этом образуют круг, не берясь за руки.

Такты 11–12. Возвращаются на свои места, отступая (без поворота) на выдохе, не останавливаясь на конце 12 такта.

Такты 13–16. Снова идут по кругу вправо, за руки. Такты 13–14 – вдох, 15–16 – выдох.

Повторение тактов 13–16. То же, с переменной ролей. На 13–14 тактах идут вправо по кругу с вдохом, на "раз" 15 такта – последний шаг (конец вдоха): после этого на "два-три" мягко отходят (от-



9

кativasя) назад на выдохе, на 16 такте - останавливаются в исходном положении.

Описание шага см. упражнение Б/2 № 5.

## I ЭТАП - В/2 № 12

### "МЯГКИЙ" БЕГ И ШАГ ПОЛЬКИ (ПАРАМИ)

Музыка: Латвийская народная мелодия.

#### Описание.

Такты 1-8. Это первая часть польки из типа спокойных, "чинных" латвийских полек, как бы вступление, на II части движение бега сменяется таким же "чинным" полечным шагом.

Пары, держась за руку, бегут "мягким" бегом.

Бег с очень слабым отрывом от пола, с пружинным "окуманьем" на колене вниз и сразу перекатом вперед-вверх на полунальце - все без вертикального колебания (гасит колени!). Совершенно свободная от напряжения ступня опускается на пол вся, "кошачьей лапкой". В движении нет свойственной бегу устремленности - это полу-бег, полу-шаг. Шаги очень маленькие, не торопиться; двигаться с осторожной вкрадчивостью.

Такты 9-16. Продолжают двигаться вперед шагом польки (поскок и два маленьких шага бега). На 16 такте поворачиваются лицами друг к другу делая два топающие шага и берутся за обе руки.

Такты 17 - 24. Кружатся: на "раз" шаг левой ногой; на "и" высокий подскок на ней, подтянув правую с согнутым коленом; на "два-и" (на четвертую восьмую такта) шаг правой ногой. Во время кружения руки сильно натянуты, корпус отклонен в сторону от партнера, движение усиливается и ускоряется. При повторении музыки возвращается первый темп и характер.

I ЭТАП В/2 № 13

ШУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ "БЕГАТЬ ПО ВОДЕ БЕЗ ВРЫЗГ"

Музыка: Венгерская народная мелодия № 234.

Описание.

Бег острый "по воде". Нога поднимается вверх с согнутым коленом и сильно выпрямленным подъемом и ступней и опускается "в воду" касаясь пола концами пальцев, так, чтобы "не было брызг".

На второй части музыки - прыгать на двух ногах "так высоко, чтобы брызги летели во все стороны!"

Подражательные движения помогают уточнять форму и находить точную выразительность движения, развивают двигательное воображение.

Упражнение дополняет упражнение Б/4 № 7.