

04.05.2020

Современная хореография

Современная хореография – это направление в танце, популярное среди молодежи.

Что собой представляет современная хореография?

Современная хореография – это в первую очередь искусство танца, это хореография, у которой отсутствуют правила и обязательные движения и позы. Она сформировалась в начале 20 века на Западе и предполагает разнообразное множество танцевальных течений.

Философию такой хореографии называют формирование индивидуальности, и особенных черт каждого танцора.

Стили современной хореографии

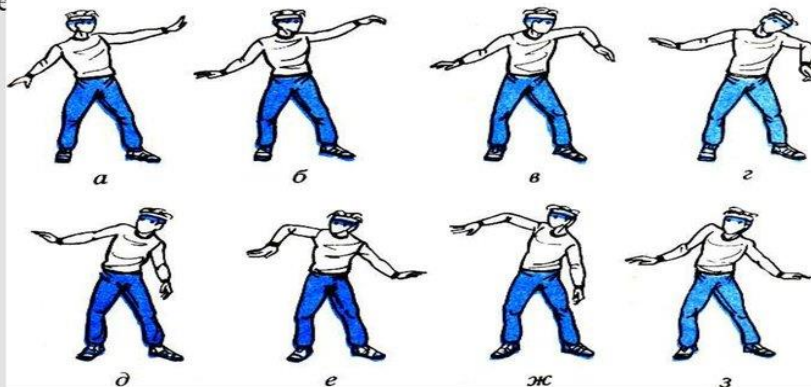
В направлениях современной хореографии выделяют:

1. Джаз.
2. Бальные.
3. Модерн.
4. Contemporary.

Джаз.

Координация

- При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в **одновременное движение**, либо применяется принцип управления, т. е. центры **включаются в движение последовательно**. Координироваться могут самые различные центры: голова и таз,
- руки и голова, плечи и голова.
- В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышце



Базовые движения джаз танца.

Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела.

Release - противоположное понятие т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и **release** тесно связаны с дыханием. **Contraction** исполняется на выдохе, **release** на вдохе.



Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/R2uW/24J5XWM2r>

06.05.2020

ДЖАЗ -МОДЕРН

Основные принципы танца джаз-модерн относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца-мо-дерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.

7. Индивидуальные импровизации в общем танце.

8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пел виса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца.

Изоляция и полицентрия

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, в своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по

анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со

смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, мо-торно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелви-сом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис,

руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелви-сом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении замечен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров,

исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выразалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release (сжатие и расширение), которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/2WAX/kqb4e9KzT>

11.05.2020г

Contemporary.

Главная задача исполнителей танца контемп - показать определенную эмоцию. Передать ее зрителям. Причем, так, чтобы они поняли замысел танца. Если в номере спортсмены хотят показать неразделенную любовь, то сценка должна быть хорошо поставлена. Контемп должен исполняться под грустную музыку. В черных костюмах.

Выступление должно быть продумано настолько хорошо, чтобы после просмотра номера у зрителей не осталось вопросов. И они поняли, что ребенок хотел донести до них трагедию неразделенной любви.

С "донесением смысла до зрителей" у детей чаще всего и возникают проблемы на сцене. Просто хорошо двигаться - недостаточно. Ребенку нужно прочувствовать ритм танца. Досконально выучить все движения в контемпе. Проникнуться грустным или веселым настроением для номера. А также представить, что он попал в отношения с неразделенной любовью. Вообще, ребенок должен полностью войти в роль.

Без этого у спортсмена, к сожалению, танцевать контемп не получится.

К базовым движениям контемпта относятся:

- Арабеск
- Аттитюд
- Екарте

- Мах в кольцо
- Выпады вперед, назад, сторону
- Задняя и боковое равновесие
- Спуск на подъемы
- Свинг
- Слайд

Выполняем дома под музыку:
<https://cloud.mail.ru/public/2bxu/2XeL2BmHp>


13.05.2020г

Упражнения для правильной осанки детей


Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и подходов (до 5).

Упражнения для формирования правильной осанки


В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



←



18.05.2020г

Упражнения на растяжку для детей

Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

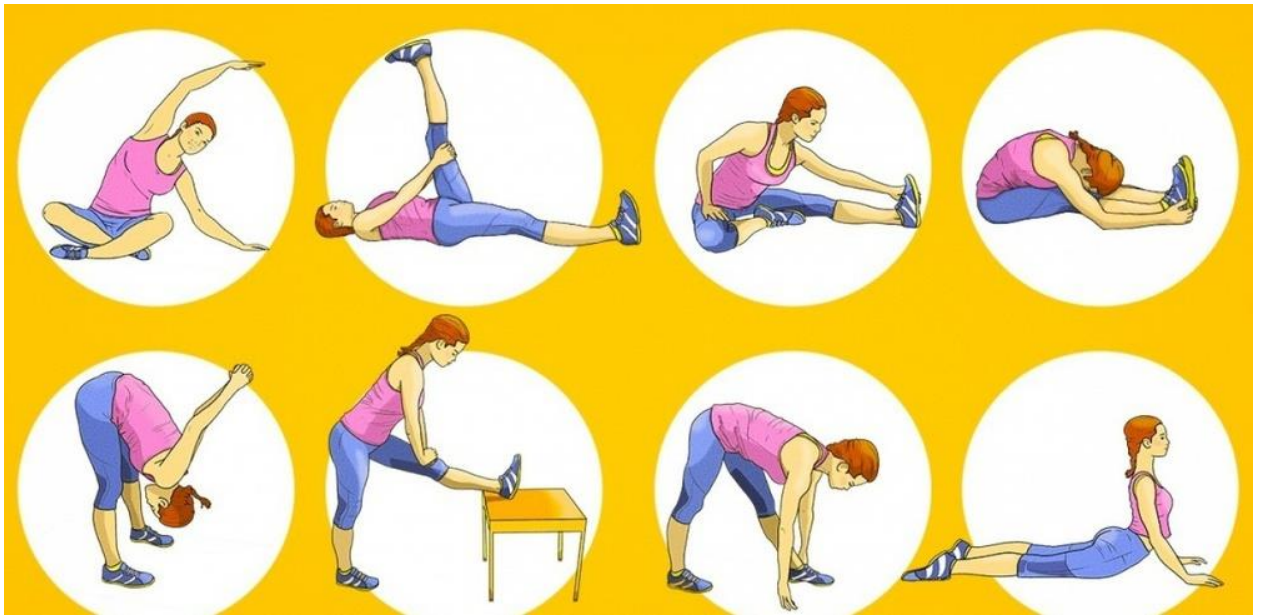
- Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- Снижение тонического напряжения.
- Увеличение амплитуды движений.

Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.

Занятия дома лучше приурочить ко времени утренней зарядки – так ребёнку будет проще привить этот полезный навык. Новичкам рекомендуется начинать с простейших упражнений в виде наклонов, махов и потягиваний. Со временем сложность и интенсивность можно увеличивать.

Задержитесь на 60 секунд в каждой позиции.

Поехали!



20.05.2020г

РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник является каркасом нашего тела, это сложная конструкция, которая обеспечивает жизнедеятельность организма. Хотя это достаточно крепкий стержень, он тоже может давать сбои. Для того чтобы избежать их, а также предупредить ряд хронических заболеваний опорной системы, нужно регулярно выполнять простые упражнения для растяжки спины и позвоночника.

Растяжка у стены

Порядок выполнения: встаньте вплотную к стене, ваши копчик, лопатки и голова должны быть крепко прижаты к поверхности стены. Руки поднимите вверх, ладонями наружу, согните их в локтях так, чтобы кисти были на уровне плеч.

Начинайте медленно вытягивать руки вверх, не отрывая от стены. Поднимайте их до максимального предела, но помните, что ваше тело не должно отрываться от стены.



Повороты спины сидя

Порядок выполнения: секрет этого упражнения, по словам Джея Бланика, всемирно известного фитнес-тренера и автора бестселлера «Full-Body Flexibility», заключается в том, что нужно мягко растягивать свой позвоночник, не прибегая к силе.

Сядьте на пол, спину держите прямой, ноги выпрямите. Затем согните правую ногу в колене и перебросьте её через левое бедро. Левую ногу также согните, пятку подложите под правое бедро. Если это для вас чересчур сложно – держите левую ногу прямой.



Левый локоть положите на правое колено, с внешней стороны, и слегка надавите на себя, до ощущения напряжения в мышцах. Правую руку отставьте немного в сторону, голову поверните вправо. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, дышите ровно и глубоко, затем вернитесь в начальную позицию. Выполните упражнение в другую сторону.

25.05.2020г

Комплекс для развитие силы

Через развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) повышается физическая подготовленность детей . Предлагаемый комплекс упражнений воздействует на все основные группы мышц.

Его назначение:

- укрепление основных мышечных групп;
- комплексное развитие двигательных качеств.

Упражнения подобраны таким образом, что их могут выполнять все дети , независимо от возраста.

27.0



Упражнения для развития силы

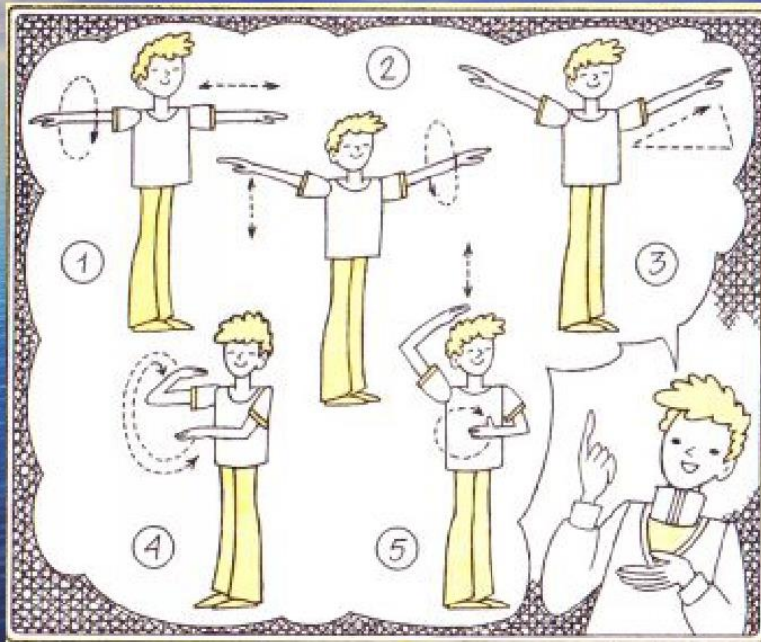
1. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
2. 30 приседаний. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.

Упражнения на координацию движений

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно

- Если у вас есть желание проверить координацию, существует **несложный тест**:
1. В положении стоя с закрытыми глазами, необходимо попытаться соединить носки и пятки.
 2. Сидя на стуле, необходимо совершать вращательные движения правой ногой по часовой стрелке, одновременно рисуя правой рукой символ в виде буквы «б».
 3. Находясь в любом положении, необходимо одной рукой совершать поглаживающие движения по животу, по часовой стрелке, а другой движения, постукивающие по голове.

Упражнения для совершенствования координации
движений обеих рук



Обратная связь : Stafei79@yandex.ru