**Дидактический материал к дополнительной общеобразовательной программе «Эстрадный танец: творческий путь»**

**«Примерные комбинации для проведения занятий подготовительного уровня по джаз-модерн танцу» (по В.Никитину)**

**Основные разделы занятия:**

1. Разогрев (WARM UP)

2.Изоляция

3. Партер

4. Адажио

5. Кросс

6. Комбинация

**Тема:** "Разучивание элементов разогрева у станка и комбинаций на середине зала".

**Задачи занятия:** а) соединение изолированных движений в комбинации, б) координация рук, в) трёхшаговые повороты.

 ***Разогрев у станка:***

*Упр.1*

И.п. - Лицом к станку, fiat back, ноги во 2 парал. поз.,

1-4 - Четыре bounce торсом ниже 90 градусов,

5-7 - Body roll, начать с grand plie, затем поочерёдное выпрямление ноги, торса до подъёма на полупальцы,

8 - И.П.

*Упр.2*

И.п. - Спиной к станку, ноги во 2 парал. поз.,

1-4 -Roll down,

5-8 - Body roll, подъём вверх в таком порядке: голова, плечи, грудь.

*Упр.3*

И.п. - Лицом к станку, 1 аут**-**поз. ног, П.н. открыта вперёд point,

1-3 - Arch торса,

4 - Passe par terra, П.н.назад, торс в нейтральном положении,

5-8 - Согнуть Л.н., П.н. прямая, скользит по полу назад (растяжка),

1-4 - Вытянуть колено Л.н., одновременно П.н. поднять на 45 градусов назад,

5-8 - Закрыть П.н. в 1 аут**-**поз.,

7-8 - Battman tendu Л.н. вперёд,

1-16 - Повторить с Л.н.

*Упр.4*

И.п. - Спиной к станку, ноги в широкой 2 аут**-**поз.,

1-4 - Согнуть максимально колено П.н., тяжесть корпуса на П.н., стопа Л.н. flex,

5-8 - И.п.

1-8 - Повторить с Л.н.

*Упр.5*

И.п. - П.р. на станке, Л.р. в III поз.,ноги в 1 аут**-**поз.,

1 - Отвести бёдра влево, наклонить торс вправо (оттяжка от станка), Л.р. над головой,

2 - Demi plie, перегнуть корпус с рукой ещё больше к станку,

3-4 - Углубить до grand plie, продолжая круг корпусом вперёд, Л.р. в III поз.,

5-8 -Вытянуть колени, продолжая круг торсом влево, вернуться в И.п., повторить с Л.н.

***Упражнения на середине зала:***

*Упр.6*

И.п. - 2 парал. поз., руки свободно опущены вдоль торса, п.р. в положении А

2 - П.р. в положении Б

3 - П.р. в положении В

4-Немного согнуть колени, голова наклонена (взгляд на кисть), п.р. сгибается в локте и опускается вниз на уровень плеча.

5-7-Demi plie, наклон торса вперёд, п.р. проходит перед грудью и вытягивается сзади, делает круг an dedans, соединяется с л.р.

8 - Demi plie, fiat back, руки в III позиции,

1- Drop торса вперёд, руки касаются пола,

2- Вытянуть колени, руками взять щиколотки,

3-4 - Зафиксировать положение,

5-8 - Roll up,

1-16 - Повторить, начиная с л.р.,

1-16 - Повторить упр**-**е, начиная обеими руками одновременно.

*Упр.7*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки в III поз.,

1-4 - Четыре bounce торсом в положении fiat back,

3-8 -Расслабленный корпус, наклонить вниз и продолжить bounce, руки максимально уходят назад,

1-4 - Взять руками щиколотки сзади и исполнить demi plie,

5-8 - Вытянуть колени,

1-8 - Повторить demi plie,

1-4 - bounce торсом к п.н.,

5-8 - Так же л.н.,

1-4 - Так же в центр,

5-8 - Roll up.

***Изоляция:***

***Голова.***

*Упр.8*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены,

1 - Наклон вперёд,

2 - Перевести вправо,

3 - Назад,

4 - Влево,

5 - Вперёд,

6 - Влево,

7 - Назад,

8 - Вправо,

И - Центр, и.п.

 *Упр.9*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки подняты над головой, ладонь в ладонь, локти согнуты,

1 - Sundari вправо,

2 - Центр,

3 - Sundari влево,

4 - Центр,

5-8 - Повторить вперёд-центр, назад-центр.

Голова сохраняет нейтральное положение и не наклоняется.

*Упр.10*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены,

Свинговые полукруги головой вправо и влево, подбородок касается груди.

*Упр.11*

И.п. - Смотреть упражнение 11.

Быстрое покачивание головой из стороны в сторону, шея расслаблена, амплитуда наклона небольшая.

***Плечи.***

*Упр.12*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены, локти вытянуты, кисть flex,

1 - П. плечо вверх,

2 - Также левое,

3 - Опустить вниз п. плечо,

4 - также л. плечо,

Повторить в 2 раза быстрее.

*Упр.13*

И.п. - См. упр-е 12,

1-2 - Полукруг плечами из передней крайней точки в заднюю крайнюю,

3-4 - полукруг плечами из задней крайней точки в переднюю крайнюю,

5-8 - Исполнить в 2 раза быстрее.

*Упр.14*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки в V-поз. внизу, кисть jazz hand,

1-4 - Четыре twist плеч (п. плечо вперёд, л. назад).

5-8 - Продолжать twist, смена направления на каждый счёт, поднимая руки перед собой в V поз. впереди,

1-4 - Продолжать twist, сохраняя в V поз. впереди,

5-8 - Продолжать twist, опуская руки в и.п.

*Упр.15*

И.п. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены,

1- П. плечом полукруг вперёд через верхнюю точку,

2- Так же л. плечом,

3- П. плечом полукруг назад через верхнюю точку,

4- Так же л. плечом,

5- П. плечо повторяет 1. одновременно небольшой drop торса вперёд и п.н., сгибаясь в колене, поднимается на полупальцы,

6- Так же л. плечом и л.н.. колени соприкасаются, стопы в ин-позиции,

7- П. плечо повторяет 3, одновременно нога возвращается в и.п., корпус чуть прогибается назад, двигаясь за плечом,

8- так же л. плечом.

***Грудная клетка.***

*Упр.16*

И.п. - Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз., локти вытянуты, кисть flex,

1- Thrust вправо,

2- Влево,

3-4 - Повторить,

5-8 - Повторить thrust, постепенно опуская руки вниз.

*Упр.17*

И.п. - Ноги во 2 парал. поз., руки согнуты в локтях и находятся перед грудью, ладонь направлена вниз. колени слегка согнуты.

1- Резкий рывок локтями назад, грудная клетка - вперёд, пелвис назад,

2-Оппозиционное движение: руки вытягиваются вперёд, грудная - назад, пелвис - вперёд,

3-4 - Повторить 1-2,

5-8 - Повторить в 2 раза быстрее.

*Упр.18*

И.п. - Ноги во 2 парал. поз., руки, свободно опущены,

1- Сделать глубокий вдох, поднимая грудную клетку вверх,

2- Выдох - опустить вниз. Повторить в 2 раза быстрее, не помогая дыханием.

*Упр.19*

И.п. - Ноги во 2 парал. поз., руки, свободно опущены,

1- Поднять ладони к груди. локти наружу (А),

2- Локти опустить вниз. Ладони возле плеч (Б), на небольшом расстоянии,

3- вытянуть руки вверх (В),

4- Провести в сторону (II поз.),

5-8 - Повторить.

Это упр-е - основа для упр-ий на координацию рук.

*Упр.20*

И.п. - См. упр. 19, повторить его в обратном порядке.

*Упр.21*

И.п. - См. упр. 20,

1- П.р. - А,

2- Л.р. - А,

3- П.р. - Б (л.р. сохраняет положение),

4- Л.р. - Б,

5- П.р. - В (л.р. сохраняет положение),

6- Л.р. - В,

7- П.р. - II поз.,

8- Л.р. - II поз.

 ***Пелвис.***

*Упр.22*

И.п. - 2 парал. поз. ног, demi plie, руки во II поз., локти согнуть, предплечья параллельно полу, кисть jazz hand,

1- Пелвис thrust вперёд,

2- Центр,

3- Назад,

4- Центр,

5- Влево,

6- Центр,

7- Влево,

8- Центр.

*Упр.23*

И.п. - См. упр-е 22,

1- thrust вперёд,

2- Перевести с акцентом вправо,

3- Назад,

4- Влево,

5-8 Повторить, начиная влево.

Резко фиксировать каждое положение.

*Упр.24*

И.п. - П.н. на полупальцах около л.н., тяжесть корпуса на л.н., руки в "замок" и вытянуты вверх,

1- Подъём п. бедра верх (hip lift),

2- И.п.,

3-4 - Повторить,

5-7 - Повторить в 2 раза быстрее,

8 - Перенести тяжесть корпуса на п.н.,

Повторить с л.н.

*Упр.25*

И.п. - См. упр-е 24,

1- thrust пелвисом вперёд,

И -2- И - Движение свободного, ненапряженного пелвиса назад-вперёд-назад,

п.,

3 - Вновь акцентированное движение пелвиса вперёд,

Так же повторить , исполняя акцентом назад.

***Ноги.***

*Упр.26*

И.п. - I парал. поз. ног, руки во II поз.,

1- В battement tendu п.н. вперёд,

2- И.п.

3-4 - Повторить,

5- battement tendu jete вперёд 45 градусов,

6- Flex стопы,

7- Poind,

8- И.п.

Упр-е исполнить с двух ногт"крестом", повторить выворотной нотой, начиная с I аут-поз.

*Упр.27*

И.п. - I аут- поз. ног, руки во II поз.,

1- П.н. passe выворотно,

2- И.п.

3- passe п.н.,

4- закрыть колено в ин-поз. и поставить стопу п.н. параллельно стопе л.н.,

5- passe п.н. в ин-поз. (колено вперёд),

6- открыть в аут-поз.(положение 4),

7- И.п.

8- пауза.,

Упр-е повторить с левой ноги.

*Упр.28*

И.п. - I аут- поз. ног, руки во II поз.,

1- battement tendu jete п.н. вперёд,

2- demi plie на л.н., одновременно колено и стопа п.н. flex, руки сгибаются в локтях, предплечье параллельно полу,

3- вернуться в положение 1,

4- И.н.,

5-8 - Повторить л.н.,

И- Перевести стопы в 1 аут-поз.,

1-8 - Повторить с п.н. и л.н. в сторону,

1-16 - Повторить назад и с сторону с п.н. и л.н.

*Упр.29*

И.п. - I аут- поз. ног, руки во II поз.,

1- battement tendu jete п.н. вперёд,

2- demi plie на л.н., одновременно колено и стопа п.н. flex, руки сгибаются в локтях, предплечье параллельно полу

3- вернуться в положение 1,

4- И.П.

5-8 Повторить Л.Н.

И - перевести стопы в 1 аут-поз.

1-8 - Повторить с П.Н. и Л.Н., в сторону

1-16 - Повторить назад и в сторону с П.Н. и Л.Н.

*Упр.30*

И.П. - 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади на полупальцах, оба колена немного согнуты, руки во II поз.

1-2 - 2 bounce коленями

3 - Kick Л.Н. вперёд

4 - И.П.

Так же с Л.Н.

Так же с П.Н. и Л.Н. в сторону.

*Упр.31*

И.П. - 2 парал. поз ног, руки в "замок" на шее

1-8 - С demi plie наклон корпуса вперёд, спина округляется, локти переводятся вперёд и соприкасаются

1-4 - Не вытягивая коленей, перевести торс в положение flat back, локти открываются в сторону

5-6 - Вытянуть колени

7-8 - Поднять торс в И.П.

  *Партер.*

*Упр.32*

И.П. - Frog position, ладони на полу около бёдер

1-4 - Поднять пелвис вверх, опираясь на руки

5-6 - И.П.

7-8 - Наклонить торс вперёд, головой коснуться стоп

1-4 - Зафиксировать положение

5-8 - И.П.

*Упр.33*

И.П. - 1 позиция ног, руки в V поз., впереди

1-4 - Twist плеч на каждый счёт, одновременно опускаясь на спину

5-8 - продолжая twist, подняться и И.П.

1-8 - Повтор упр-я, стопы flex

*Упр.34*

И.П. - 1 поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса

1 - Flex стоп

2 - Point

3-4 Повторить 1-2

5 - Круг стопой П.Н. en dehors

6 - То же Л.Н.

7 - Круг стопой П.Н. en dedans

8 - То же стопой Л.Н.

1 - Flex стопы П.Н.

2 - Flex стопы Л.Н.

3 - Point стопы П.Н.

4 - Point стопы Л.Н.

5-8 - Повторить последние 4 счёта

*Упр.35*

И.П. - Лежать на спине, П.Н. согнута в колене, колено прижато к груди, руки в "замок" под коленом

1 -4 - Вытянуть П.Н. , не отрывая колена от груди

5 -8 - И.П.

1 -4 - Повторить

5 - Flex стопы

6 - Point

7 - Отпустить руки и опустить вытянутую П.Н. на пол

8 - Принять И.П. с Л.Н.

1-16 - Повтор упр-я с Л.Н.

*Упр.36*

И.П. Лежать на спине, руки вдоль торса

104 - Поднять ноги и пелвис вертикально вверх (берёзка), положение рук сохранить

5-8 - Соединить стопы и согнуть колени

1-2 - Вытянуть колени

3-4 -Опустить ноги назад за голову

5-6 - Вернуться в положение 1-2

7-8 - Опустить на пол пелвис и прямые ноги

И.П.

*Упр.37*

И.П. Как в упр-и 36

1-4 - Медленно поднять ноги вертикально вверх

5 и - Заноски - удар стопами спереди и сзади по 5 поз.

6 - Открыть ноги в сторону на максимально возможное расстояние

7 и - Повторить заноски

8 - Открыть в сторону

1-8 - Повторить заноски и открытие стопы flex

1-8 - Повторить только заноски, медленно опуская ноги

*Упр.38*

И.П. Как упр-е 36

1-2 - Поднять ноги вертикально вверх

3-4 - Согнуть в коленях, голень параллельно полу

5-6 - Опустить ноги вправо от корпуса, лопатки и плечи на полу

7-8 - Так же влево

1-2 - Вернуться в положение 3-4

3-4 - Вытянуть ноги вверх

5-6 - Опустить в И.П.

7-8 - Пауза, расслабление

*Упр.39*

И.П. - 2 поз. ног, руки во II поз.

1-2 - Наклон вправо, Л.Р. в III поз. П.Р. перед торсом

3-4 - Twist и наклон торса плечами к П.Н.

5-6 - Наклон торса плечами к П.Н.

5-6 - Наклон торса en face вперёд

7-8 - Подьём торса в И.П.

1-8 - Повтор влево

*Упр.40*

И.П. - Как упр-е 39

1 - Поднять П.Н. слегка вверх

2 - И.П.

3-4 - Повторить Л.Н.

5-8 - Повторить П.Н. и Л.Н.

1 - Поднять П.Н. вверх

2-3 - 2 круга en denors П.Н.

4 - И.П.

5-8 -Так же Л.Н.

1-4 - Повторить П.Н. ,круги

5-8 - Так же Л.Н.

*Упр.41*

И.П. - Стоять на коленях

1-4 - Отклониться торсом диагонально назад, сохраняя прямую линию спины и головы

5-8 - И.П.

*Упр.42*

И.П. - Колени расставлены немного в стороны, сесть на пол между коленей, руками обхватить щиколотки ног

1-2 - Поднять пелвис вверх, корпус перегибается назад

3-4 - Вернуться в И.П.

*Упр.43*

И П. - Лежать на животе, согнуть обе ноги в коленях и поднять вверх, взяться руками за "щиколотки"

1-4 - Поднять руками ноги максимально вверх и прогнуть торс

5 -8 И.П.

 **Кросс.**

*Упр.44*

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса

И - П.Н. без веса, ударить подушечкой стопы перед Л.Н.

1 - Шаг на П.Н. вперёд с переносом тяжести корпуса

И 2 - Так же Л.Н.

*Упр.45*

И П. - Как упр-е 44

И - Fink П.Н. вдоль стопы Л.Н.

1 - Шаг с П.Н. вперёд с переносом тяжести корпуса

И 2 - Так же с Л.Н.

*Упр.46*

И.П. - Как упр-е 44

И - Flik П.Н.

И - Удар подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н.

1 - Шаг с П.Н. с переносом тяжести корпуса

И - Так же с Л.Н.

*Упр.47*

Повтор упр-ия 44, но удар делать пяткой.