

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Галактика»



## **Сборник упражнений джазового экзерсиса**

**Методическое сопровождение к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающая  
Программе «Общая хореография»  
по курсу «Джаз-модерн»**

**Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Якутина Ольга Александровна**

Новосибирск 2019 г

## Пояснительная записка

Модерн – джаз танец – это своеобразный пласт в искусстве танцевания, не похожий ни на классический балет, ни на балльные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом, энергетикой.

Сборник упражнений для джазового экзерсиса составлен в рамках методического сопровождения к дополнительной общеобразовательной программе «Джаз-модерн» и предназначен для педагогов дополнительного образования и учащихся 1 года обучения.

Особенностью изучения джаз – модерн танца на первом году обучения является ознакомление с основами модерн – джаз танца, их характером и особенностями, развитие техники исполнения, воспитание музыкальности.

В первый год изучаются простые формы движения изолированных центров, развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава и голеностопа, как в положении стоя, так и в положении лежа. Изучается скоординированная работа нескольких центров, как правило, на первом году обучения прорабатывается скоординированная работа только двух изолированных центров. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения. Наилучшее усвоение упражнений достигается после рассмотрения каждого из них, сначала, в медленном темпе и проработкой каждого движения в отдельности, а затем постепенное нарастание темпа при исполнении упражнения.

Освоение полного комплекса упражнений поможет учащимся в дальнейшем правильно понимать и применять взаимосвязь дыхательных упражнений при исполнении движений в танце.

## Экзерсис на середине зала

**Prance.** Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П.- 1 аут-позиция, руки во II позиции (Рис 1).

1 - Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто (Рис 2).

2 - Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (point) (Рис 3).

3 - Вернуть стопу в предыдущее положение (Рис 2).

4 - И. П. Так же повторяется с левой ноги.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

**Demi u grand-plie.** Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

И.П. - 2 параллельная позиция ног, руки во II позиции (Рис 4).

1 - Demi-plie, руки в положении А (Рис 5).

2 - Не вытягивая колени - releve (положение plie-releve), руки в положении Б (Рис 6).

3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.

4 - Опуститься на всю стопу, руки во II позиции (Рис 4).



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

**Battement tendu** и **battement tendu jete**. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

И.П. - 1 параллельная позиция ног, руки свободны (Рис 8).

1 - Battement tendu вперед (Рис 9).

2 - Flex стопы П.Н., одновременно demi-plie на Л.Н. (Рис 10).

3 - Вытянуть Л.П., поднять П.Н. на 45° вперед (Рис 11).

4 - Вытянуть стопу П.Н. (Рис 12).

5 - Параллельное passe (Рис 13).

6 - Открыть П. бедро в сторону (Рис 14).

7 - Положение 5 (Рис 13).

8 - Опустить П.Н. в И.П.



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

**Rond de jambe par terre.** Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Сочетается с движениями торса.

И.П. - 1 аут-позиция ног, руки во II позиции (Рис 1).

1-2 - Battement tendu вперед, правая рука опускается в подготовительно положение (Рис 15).

3-4 - Demi-rond до стороны, правая рука поднимается в III позицию (Рис 16).

5-6 - Demi-rond назад, правая рука во II позиции (Рис 17).

7-8 - И.П., рука переходит положения А – В и опускается в подготовительное положение.



Рисунок 15



Рисунок 16



Рисунок 17



**Adagio.** В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на  $90^\circ$  и позам. Подъемы ног, типа *battement releve lent*, *battement developpe*, достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца.

И.П. - 1 аут-позиция ног, руки скрещены перед грудью (Рис 18).

1-2 - *Battement releve lent* вперед на  $90^\circ$ , руки раскрываются во II позиции (Рис 19).

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно флекс колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (Рис 20).

5-6 - Вытянуть ноги, руки во II позиции (Рис 19).

7-8 - *Passe* (выворотное) П.Н., руки в III позиции (Рис 21).

1-2 - *Battement releve lent* всторону на  $90^\circ$ , руки раскрываются во II позиции (Рис 22).

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно флекс колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (Рис 23).

5-6 - Вытянуть ноги, руки во II позиции.

7-8 - *Passe* (выворотное) П.Н., руки в III позиции.

1-2 - *Battement releve lent* назад на  $90^\circ$ , руки раскрываются во II позиции (Рис 24).

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно флекс колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (Рис 25).

5-6 - Вытянуть ноги, руки во II позиции.

7 - *Passe* (выворотное) П.Н., руки в III позиции.

8 - Вернуться в И.П.



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24



Рисунок 25

**Джазовый квадрат.** Исполняется приемом Grand battement jete, достаточно часто используется в комбинациях, но не всегда в «чистом» виде. Координируется с работой рук.

И.П. - 1 параллельная позиция ног, руки во II позиции (Рис 26).

1 – Скользящий шаг вперед левой ногой (Рис 27).

2 - Grand battement jete вперед правой ногой (Рис 28).

3-4 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног (Рис 29, рис 30).

5 - Скользящий шаг вперед П.Н. (Рис 30).

6 - Grand battement jete вперед Л.Н. (Рис 31).

7-8 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

1 – Скользящий шаг в правую сторону левой ногой (Рис 32).

2 - Grand battement jete в сторону правой ногой (Рис 33).

3-4 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

5 - Скользящий шаг в левую сторону П.Н.

6 - Grand battement jete в сторону Л.Н.

7-8 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

1 – Скользящий шаг вперед левой ногой.

2 - Grand battement jete назад правой ногой (Рис 34).

3-4 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

5 - Скользящий шаг вперед П.Н.

6 - Grand battement jete назад Л.Н. (Рис 35).

7-8 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

1 – Скользящий шаг в правую сторону левой ногой.

2 - Grand battement jete в сторону правой ногой.

3-4 - Два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.

5 - Скользящий шаг в левую сторону П.Н.

6 - Grand battement jete в сторону Л.Н.

7-8 - два скользящих шага на demi – plie со сменой ног.



Рисунок 26



Рисунок 27



Рисунок 28



Рисунок 29



Рисунок 30



Рисунок 31



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34



Рисунок 35

## Список литературы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.