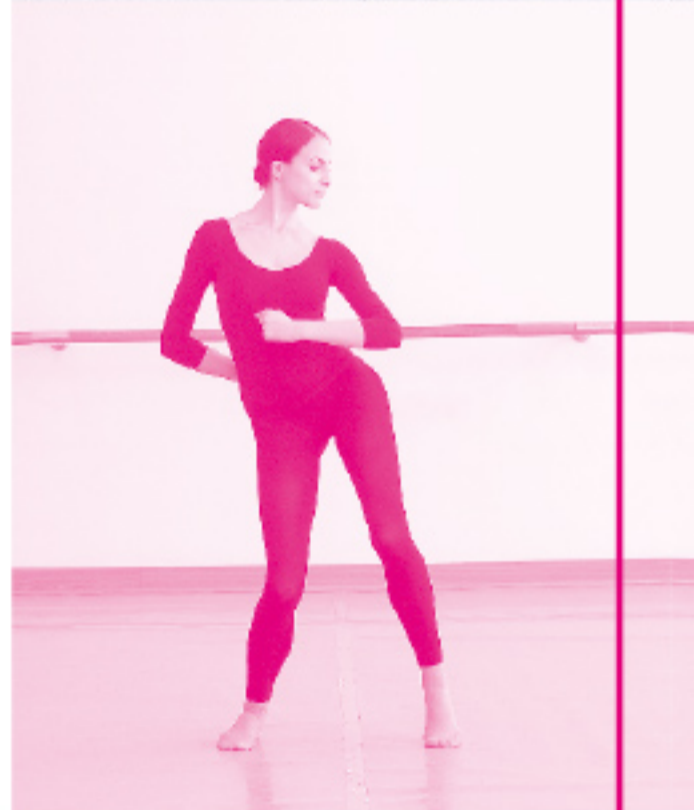




А.Г. Богуславская

**ОСНОВЫ
МЕТОДИКИ
МОДЕРН-ДЖАЗ
ТАНЦА**



СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

Введение.	
История возникновения и развития модерн-джаз танца. <i>Светлана Славная</i>	5
От автора	21
Термины	
Английские	23
Французские	25
Словарь основных понятий	27
Деление пространства учебного зала.	29
Условные сокращения.	29
Позиции ног	30
Позиции ног стоя	30
Наиболее распространенные позиции и положения ног сидя на полу	32
Положение корпуса на четвереньках (<i>on all fours</i>)	36
Положение корпуса на коленях.	37
Наиболее распространенные позиции и положения рук	40
Руки и их части (<i>areas</i>).	40
Варианты положения рук, поднятых над головой	42
Кисти на плечах	43
«Пингвин»-руки	43
<i>Parallel position</i>	44
Warm up (разогрев)	47
Разогрев на полу	
1. <i>Flex</i> стоп и коленей.	48
2. <i>Bounce</i> и растяжение корпуса.	50
3. Наклон корпуса вперед <i>Bounce</i> по <i>frog</i> -поз.	51
4. «Колыбелька» (<i>cradle</i>) по <i>frog</i> -поз.	52
5. <i>Flex</i> коленей и стоп одновременно (на полу)	53
6. Упражнение на укрепление пальцев стопы	53
7. Поворот верха корпуса (<i>torax twist</i>) по <i>frog</i> поз.	54
8. <i>Twist</i> и наклоны корпуса вперед по II открытой позиции.	55
9. Лежа на спине. Подъем (<i>lift</i>) головы и шеи	57
10. <i>Low contraction</i> — низкий <i>contraction</i>	57
11. Подъем грудной клетки (<i>Lift rib-cage</i>)	57
12. Растяжение корпуса в сторону по II позиции на полу (<i>wide sit</i>)	58
13. Подготовка к стойке на плечах	59
14. Диагональ корпуса впереди по <i>frog</i> -позиции	60
15. Диагональ корпуса назад по <i>frog</i> -позиции	61
16. Подъем торса	62
17. <i>Bounce</i> по II широкой позиции на полу (<i>wide sit</i>)	62
18. <i>Arch to back bend</i> — изгиб спины	63
19. <i>Snake</i> — змея	64
20. Растяжение спины	65
21. Лежа на спине. <i>Grand battement</i>	66
Техника изоляции (<i>isolations</i>)	69
Голова (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты)	71
«Маятник»	73

Круговые движения	74
<i>Sundari</i> — ориентальный стиль движения.....	75
Плечевой центр	76
<i>Twist</i> (поворот) плеч.....	77
Круговые движения плеч (круг, полукруг, восьмерка)	78
Грудная клетка (<i>Rib-cage</i>)	79
Движение грудной клетки (<i>rib-cage</i>) вперед и назад стоя	80
Движение грудной (<i>rib-cage</i>) клетки в сторону	80
Крест грудной клетки (<i>rib-cage</i>)	81
Круг грудной клетки	82
Верхняя часть корпуса (<i>Thorax</i>)	83
<i>Pelvis</i> (область бедер)	84
Ноги	86
Изоляция частей ног стоя	86
Руки	87
Круг кисти	87
Круговые движения от локтя руки и кисти	88
<i>Flex</i> кистей.....	89
1-я ступень обучения	
Упражнения у станка. <i>Barre exercises</i>	91
1. <i>Stretch</i> области ахилла, бедер и позвоночника. Темп медленный.	92
2. <i>Contraction-release</i> в наклоне корпуса вперед	93
3. <i>Contraction-release pelvis</i>	93
4. <i>Contraction</i> с последующим волнообразным движением корпуса	94
5. <i>Demi-plié — relevé</i>	95
6. <i>Demi-plié, releas — contraction pelvis</i>	96
7. <i>Grand plié — release — contract pelvis</i>	97
8. <i>Grand plié</i> с волнообразным перегибанием	97
9. <i>Battement tendu, point — flex</i>	100
10. <i>Battement tendu, demi-plié — contraction</i>	101
11. <i>Bounce — heel drop</i>	101
12. <i>Battement tendu — jeté piqué</i>	101
13. <i>Swing, brush</i> — взмахи ногой через пол (вперед-назад)	102
14. <i>Knee hinge off floor</i> (Колени над полом).....	105
15. <i>Rong de jembe par terre</i> с движением руки «восьмеркой»	106
16. <i>Battement fondu</i>	108
17. <i>Pelvis stretch</i>	111
18. <i>Battement developpe</i>	112
19. <i>Kick</i> (удар ногой)	114
20. <i>Body roll</i> спиной к станку.....	115
1-я ступень обучения	
<i>Exercise</i> на середине зала стоя и в полуприседании	117
1. <i>Demi-plié</i> с наклоном головы и корпуса.	117
2. Растягивание позвоночника в наклоне вперед	118
3. Растягивание в сторону (<i>torso side stretch</i>) стоя	119
4. <i>Bounce</i> — пружинистые толчки корпуса в наклоне вперед.....	120
5. <i>Arm swing</i>	120
6. <i>Battement tendu flex-point</i>	122
7. <i>Jazz-hand</i> — джазовая рука.	123

8. <i>Release — contract</i> корпуса и <i>demi-plié</i>	124
9. <i>Pelvis release-contract</i> на каждый счет с одновременным глубоким приседанием	125
10. <i>Collaps</i> . Глубокое приседание с наклоном корпуса вперед-вниз в координации с движениями рук	125
11. Изоляция плеч по II парал. позиции в <i>demi-plié</i>	127
12. <i>Demi-plié — releas — contract</i>	128
13. <i>Twist</i> коленей. <i>Demi-plié release-contract</i> на каждый счет.	129
14. Растяжка по I парал. поз. и изоляцией плеч.	130
15. <i>Bounce</i> на растяжке	131
16. <i>Table top — demi-plié</i>	1320
17. <i>Body Roll</i> из положения <i>Table top</i>	134
18. <i>Table top — круг</i>	135
19. «Маятник» с шагом в сторону	136
20. <i>Lay-out</i> в сторону через <i>passé</i>	137
21. <i>Lay-out</i> с глубокого наклона корпуса вниз	138
22. Изоляция бедер в координации с движением руки	139
23. <i>Hip Lift</i> — подъем бедра	140
24. <i>Low Hip lift</i> (низкий подъем бедра) с последующим шагом.	140
25. <i>High Hip Lift</i> (высокий подъем бедра)	141
26. <i>Pelvis contract — releas</i> в координации с движениями ног и рук	142
27. <i>Contract — release</i> корпуса в координации с движениями рук	144
28. <i>Twist</i> верха корпуса с соскока по 2-й открытой позиции.	146
29. <i>Knee Hine, 45°</i> , колени над полом	147
30. Джаз <i>pirouettes en dehors</i>	148
31. <i>Grand battement — Jazz square</i> (квадрат)	149
31. При завершении урока	149
Мультипликация (<i>multiplication</i>) и джазовые шаги. Свинг (<i>Swing</i>)	153
Джаз ходы (<i>Jazz walks</i>)	155
1. <i>Tap-Step walk</i>	155
2. <i>Strut</i> (разновидность <i>tap + step</i>)	155
3. <i>Tap-step walk</i> одновременно <i>pelvis contract-release</i>	156
4. <i>Twist jazz walk</i>	156
5. <i>Brush walk</i>	157
6. <i>Bounce walk</i>	157
7. <i>Flat walk</i> — два счета на каждый джаз-шаг	158
8. <i>Tap-step с contracton</i> и <i>release</i> грудной клетки (<i>rib-cage</i>)	158
9. <i>Side Jazz walk</i>	159
10. <i>Knee twist walk</i>	160
11. Ход с изоляцией коленей (небольшое продвижение вперед)	160
12. <i>Pelvis circle jazz walk</i> (ход с кругом пелвиса)	161
13. <i>Knee twist walk</i> на полупальцах	162
14. <i>Funki Jazz walk</i>	163
15. <i>Funky Broadway</i> — усложненный вид предыдущего хода	163
16. Африканский ход	164
17. <i>Latin hip walk</i> (или <i>Cuban walk</i>)	165
18. <i>Hip jazz walk</i> с параллельной координацией	165
19. Ход вперед с пятки с усложненной координацией	166
20. Ход вперед <i>contract — release</i> с усложненной координацией рук	168
21. <i>Camel walk</i> (ход верблюда)	170
22. <i>Catch step</i> (Шаг с перебивкой)	171

2-я ступень обучения

Упражнения у станка (*Bar exercise*)

1. <i>Demi-plié contract releas</i>	173
2. <i>Grand plié</i> по II открытой позиции с последующим переходом на одну ногу	174
3. <i>Grand plié</i> с боковым волнообразным движением в координации с движением руки	175
4. <i>Grand plié contract — release</i> с акцентируемым движением руки	176
5. <i>Battement tendu</i> с последующим <i>twist</i> и толчком бедра опорной ноги	177
6. <i>Brush</i> и <i>swing</i>	178
7. <i>Brush Swing</i> ногой, согнутой в колене (<i>attitude</i>)	179
8. <i>Table top</i> и <i>Body roll</i> (прямая спина и волнообразный перегиб корпуса)	181
9. <i>Adagio</i>	183
10. <i>Grand battement</i>	185
11. <i>Kick boll change</i>	186
12. <i>Stretch</i> — растягивание	187
13. <i>Body roll</i> спиной к станку с одновременным <i>grand battement developpé</i> вперед	190

2-я ступень обучения

Упражнения на полу

1. а) Изоляция плеч по <i>frog</i> -позиции	193
б) Изоляция плеч в координации с движением рук по <i>frog</i> -позиции	193
2. Изоляция головы. «Маятник»	194
3. <i>Contract release rib-cage</i>	195
4. Округление и выпрямления верхней части корпуса — синхронное дыхание	196
5. Из положения «на коленях» лечь на бок	197
6. <i>Demi rond</i> на полу вытянутыми ногами	198
7. <i>Roll</i> через <i>pelvis</i>	199
8. Разворот по IV поз. <i>Swastika spin</i>	199
9. <i>Spiral</i> по <i>frog</i> -позиции	199
10. Опускание верха корпуса на спину	200
11. <i>Spiral</i> верха корпуса по IV позиции	202
12. <i>Twist-spiral</i> из положения <i>Jazz split</i>	203
13. Сидеть на одном бедре (<i>Hip sit</i>)	205
14. Перевод ног с наклоном корпуса вперед	206
15. <i>Lay out Knee Hinge</i>	209
16. Максимальная растяжка по 2-й открытой позиции (шпагат)	210
17. Переводы вытянутых ног из позиции в позицию	211
18. <i>Pelvis lift</i>	212
19. <i>Pelvis lift</i> из положения <i>Jazz split</i>	213
20. <i>Roll</i> корпуса со взмахом ног	214
21. <i>Roll</i> корпуса с согнутыми ногами	216
22. Вертикальный <i>roll</i> корпуса	216
23. IV открытая поз. <i>Swastika — pelvis lift</i>	218
24. Подтягивание ног, лежа на животе	218
25. <i>Shoulder stand</i> (стойка на плечах)	219

2-я ступень обучения

Упражнения на середине зала, стоя и в полуприседании

1. <i>Demi-</i> и <i>grand-plié</i> со свободным взмахом рук (<i>arms Swing</i>)	221
2. <i>Grand-plié с port de bras</i>	222
3. «Вертикаль»	224
4. Наклон корпуса в сторону с последующим взмахом руки	224
5. <i>Thorax twist</i> — изгиб верхней части корпуса	225

6. <i>Grand-plié release contract</i> с последующим наклоном корпуса вперед-вниз .	227
7. <i>Grand-plié</i> с последующим <i>contraction</i> и изоляцией .	228
8. <i>Pelvis-twist</i> .	230
9. Растяжка с последующим наклоном корпуса к ноге .	230
10. <i>Hell stand mit arm reach</i> (с нажимом на пятку, протягивать руку) .	231
11. <i>Bounce-grand-plié</i>	232
11. «Удар» в грудь .	232
13. Изоляция плеч с наклоном корпуса назад.	233
14. <i>Bodi-roll</i> — диагональ (раскручивание корпуса). .	234
15. <i>Grand battement</i> с шага по диагонали.	236
16. <i>Grand battement</i> с тройным переступанием (<i>triple</i> Богуславская А. Г. Основы методики модерн-джаз танца: Учебное пособие. — М.: Московская государственная академия хореографии, 2014. — 256 с.: ил.	

Печатается в соответствии с планом издания научной и учебной литературы Московской государственной академии хореографии на 2014.

Опубликовано в соответствии с п.п. 1 и 2 п. 1 ст. 1274 ГК РФ в качестве иллюстраций для издания научного и учебного характера, которое может быть использовано в учебных целях, с указанием автора изображения и источника заимствования, в объеме, оправданном целью цитирования.

Фото: Бражников А. Н.

Компьютерная верстка — Волохова Л. Г.

Тираж 1000 экз.

Подписано в печать .	238
17. <i>Grand battement</i> с последующим <i>contraction</i> .	238
18. Круг рукой в координации с кругом головой. .	239
19. <i>Knees on floor (45° knee hinge)</i> .	239
20. <i>Lay-out side</i> с шага в сторону с последующим полуповоротом .	240
21. <i>Balancé</i> с продвижением назад. .	242
22. <i>Arabesque</i> с опусканием к полу .	242
23. Вертикаль . .	244
Прыжки .	245
Библиография .	249

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ХОРЕОГРАФИИ»

ББК 85.32
УДК 793.3 (792.8)
ГРНТИ 14.33
18.49.09



Б74 Богуславская А.Г. Основы методики модерн-джаз танца: Учебное пособие. — М.: Московская государственная академия хореографии, Богородский печатник, 2014. — 256 с.: ил.

Рецензент: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой»

Пособие представляет основы методики модерн-джаз танца — одного из приоритетных в настоящее время направлений современного танца. Предлагаемый материал охватывает начальный этап изучения модерн-джаз танца. Пособие содержит более 600 иллюстраций, способствующих освоению учебного материала.

Учебное пособие адресовано студентам, обучающимся по специальности среднего профессионального образования «Искусство балета» («Хореографическое искусство») и направлениям подготовки «Хореографическое искусство» (квалификация (степень) бакалавр) и «Хореографическое исполнительство» (квалификация (степень) бакалавр).

Пособие может также применяться для обучения по дополнительным образовательным программам в области хореографического искусства.

ISBN 978-5-89589-077-6

© Московская государственная академия хореографии
© Богуславская А.Г.



Алла Георгиевна Богуславская —
заслуженный деятель искусств
Российской Федерации,
профессор кафедры
народно-сценического,
историко-бытового
и современного танца
Московской государственной
академии хореографии,
один из ведущих специалистов
в области хореографического искусства.

Творческая деятельность
А. Г. Богуславской многогранна:
солистка балета Большого театра,
лауреат всесоюзных конкурсов
артистов балета, педагог,
балетмейстер-постановщик,
педагог-репетитор, автор статей,
учебных пособий и программ.
А. Г. Богуславская положила начало
системному преподаванию
модерн-джаз танца
в Московской государственной
академии хореографии
и создала первую учебную программу
по джаз-танцу.

