Министерство культуры и архивов Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Братское музыкальное училище»

Нотная хрестоматия по балетной гимнастике

Составитель Е.В. Хохлова

Братск 2016

УДК 78
ББК 85.9
Н 85

Издательская группа:

Г.А. Головина, Н.П. Клодчик

Набор нотного текста

Г.А. Головина, Н.П. Клодчик

Нотная хрестоматия по балетной гимнастике / Сост. Е.В. Хохлова. – Братск, 2016.

© «Братское музыкальное училище», 2016

ВВЕДЕНИЕ

В хрестоматии по балетной гимнастике собраны примеры музыкального аккомпанемента, соответствующего каждому упражнению данного гимнастического комплекса. Балетная гимнастика на отделении «Народное художественное творчество», по виду «Хореографическое творчество» в Братском музыкальном училище является основной, базовой частью ритмики, важной и необходимой учебной дисциплиной для будущих преподавателей хореографии. Балетная гимнастика готовит учащихся к серьёзным занятиям классическим танцем.

Именно балетная гимнастика и ритмика формирует у учащихся:

1. Музыкальность, внутренний слух, чувство ритма;
2. Совершенствует качество профессиональной грамотности будущих педагогов хореографов, а именно скоординированность, свободу, выразительность, изящество и легкость движений;
3. Развивает творческую активность, фантазию, инициативность;
4. Способность чувствовать музыку, ощущать ее характер, образ, а также темпо-ритмический рисунок.

В основе ритмики, как дисциплины лежат идеи выдающегося швейцарского музыканта, педагога, композитора, дирижера и пианиста, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака Далькроза (1865-1950). Цель его программы – пошаговое, последовательное подведение учащихся к ощущению музыки. Работая со студентами, Э.Ж. Далькроз замечал, что некоторые из них, обладая идеальным музыкальным слухом, страдают неритмичностью и затруднением в передаче временного деления ритма. Поэтому в основу своей методики, профессор предложил физические движения, то есть передачу ритмического рисунка музыкальных произведений всем телом человека, корпусом, головой, руками и ногами. В 1909 г. в Германии в г. Хеллерау, а затем в 1915 г. в Швейцарии в г. Женева Э.Ж. Далькрозом были созданы и открыты институты музыки и ритма. Среди выпускников данных институтов было немало русских педагогов,

продолживших развитие и совершенствование учебных профессиональных методов профессора, но уже в России: Н.Г. Александрова, В.А. Гриннер, М.А. Руммер в Москве, а С.М. Волконский, Н.В. Романов в Санкт-Петербурге.

Отечественные ритмисты подняли данную дисциплину на качественно высшую ступень, за счет расширения музыкального репертуара, его высокой художественной ценности и включения в музыкальное сопровождение высоко-эстетичных образцов классической народной и современной музыки. В данной хрестоматии все примеры музыкального аккомпанемента соответствуют логичной последовательности упражнений балетной гимнастики, развивают профессиональные навыки и приемы классического танца.

Благодаря определенной метро-ритмической организованности музыкального сопровождения оригинально-изящно гармонизованной мелодики, а также обилию легко запоминающихся мелодических мотивов и музыкальных фраз приведенные в данной хрестоматии образцы музыкальных иллюстраций способствуют эмоциональному обогащению расширению музыкального кругозора и повышению общей музыкальной культуры учащихся.

Составитель хрестоматии концертмейстер
отделения «НХТ» Братского музыкального
училища Хохлова Е.В.

В хрестоматии по балетной гимнастике VII разделов

1. Упражнения, выполняемые сидя на полу**.**
2. Упражнения, выполняемые лежа на спине.
3. Упражнения, выполняемые лежа на правом боку, а затем на левом боку.
4. Упражнения, выполняемые лежа на животе.
5. Упражнения, выполняемые стоя на коленях.
6. Упражнения, выполняемые в парах.
7. Прыжки, упражнения развивающие чувство ритма, мышцы ног, укрепление стоп, растяжение ахиллового сухожилия.

I РАЗДЕЛ

Все упражнения I раздела выполняются сидя на полу (укрепляют мышцы спины, постановку корпуса).

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Плавное поднятие и опускание рук»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: сидя на полу, ноги натянуты в коленях, голова и корпус прямые, руки повернуты ладонями вниз, раскрыты в стороны параллельно полу по линии плеч.

1-6 такты – вступление;

1-4 такты – руки плавно поднимаются вверх;

5-8 такты – руки плавно опускаются вниз.

И так далее до окончания музыки.

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1-2 такты, 5-6 такты – руки плавно поднять;

3-4 такты, 7-8 такты – опустить.

Вариант В

Музыкальный размер3/4.

1-4 такты, 9-12 такты – руки поднимаются вверх;

5-8 такты, 13-16 такты – руки опускаются вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 2 **«Сокращение и натяжение стоп»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – руки разведены в стороны на уровень плеч ладонями вниз.

На сокращение стопы руки поднять вверх, на натяжение стопы руки опустить до уровня плеч.

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

На 1 четверть (сильную долю) – сокращение;

на 3 четверть – натяжение стопы.

УПРАЖНЕНИЕ 3 **«Сгибание и разгибание корпуса вперед»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4 (вальс).

Исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки обнимают колени. Голова и корпус наклонены вперед, нос прижат к коленям.

Ноги, плавно скользя по полу, вытягиваются в коленях, корпус и голова по-прежнему прижаты к ногам, а кисти рук касаются сверху пальцев ног. Затем плавно возвращаются в исходное положение.

1-4 такты – скольжение по полу вперед;

5-8 такты – возвращение в исходное положение;

9-12 такты – скольжение;

13-16 такты – возвращение;

17-20 такты – скольжение;

21-24 такты – исходное положение;

25-28 такты – скольжение;

29-32 такты – возвращение в исходное положение.

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1-2 такты, 5-6 такты – сгибание корпуса;

3-4 такты, 7-8 такты – разгибание корпуса.

Вариант В

Музыкальный размер 2/4.

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 такты – сгибание корпуса;

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14,16 такты – разгибание корпуса.

УПРАЖНЕНИЕ 4 **«Круговые вращения стоп»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Сидя на полу происходит вращение стоп от себя (en dehors).

1 такт (в такте 3 четвертных доли):

на 1 долю такта – плотно прижатые стопы соединены большими пальцами ног;

на 2 долю такта – натянутые стопы разводятся в стороны мизинчиками плотно касаясь пола;

на 3 долю такта – стопы вновь соединяются друг с другом.

Вариант Б

Музыкальный размер 2/2.

Вращение стоп от себя (en dehors) происходит на две четвертных длительности (на каждые две доли такта).

УПРАЖНЕНИЕ 5. ПОВТОР ДВИЖЕНИЙ ***УПРАЖНЕНИЯ 3.***

УПРАЖНЕНИЕ 6 **«Круговые вращения стоп»**

Музыкальный размер 3/4.

Сидя на полу – круговые вращения стоп на себя (en dedans) – вовнутрь.

Движение повторяет ***УПРАЖНЕНИЕ 4***, но изменяется направление вращения стоп, не от себя, а на себя.

УПРАЖНЕНИЕ 7 **«Сгибание корпуса вперед»**

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: сидя на полу, сохраняя 1 выворотную позицию стоп – ноги согнуты в коленях, правая рука держит носок правой ноги, а левая рука держит носок левой ноги. Пятки плотно прижаты к полу, голова и подбородок подняты вверх.

Происходит скольжение стоп в выворотной 1 позиции ног, при этом руки не отпускают стопы ног, корпус прижимается к коленям, голова опускается вниз, руки вытягиваются в локтях. При медленном возвращении в исходное положение ноги плотно соединены, а корпус остается прямым.

1, 2 такты – скольжение;

3, 4 такты – возвращение в исходное положение.

Упражнение выполняется от начала и до конца музыкального примера.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

2-5 такты, 10-13 такты – сгибание корпуса;

6-9 такты, 14-18 такты – разгибание корпуса.

Вариант В

Музыкальный размер 3/4.

Затакт, 1-4 такты, 9-12 такты – сгибание корпуса;

5-8 такты, 13-16 такты – разгибание корпуса.

УПРАЖНЕНИЕ 8 **«Лягушка»**

Вариант А

Музыкальный размер 6/8.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, плотно прижаты к полу, находятся в выворотном положении. При этом стопа правой

и стопа левой ног как будто плотно приклеены между собой. Руки свободно лежат сверху стоп, корпус и голова прямые.

Корпус медленно наклоняется вперед, положение ног остается прежним. Корпус выпрямляется, возвращаясь в исходное положение

1, 2 такт – вступление;

3, 4 такты – сидеть в исходном положении;

5, 6 такты – наклон корпуса вперед;

7-10 такты – медленное возвращение в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

Вариант Б

Музыкальный размер 2/4.

1, 2 такты 5, 6 такты, 9, 10 такты, 13, 14 такты – сгибание корпуса;

3, 4 такты, 7, 8 такты, 11, 12 такты, 15, 16 такты – разгибание корпуса.

Вариант В

Музыкальный размер 4/4.

1, 3, 5, 7 такты – наклон корпуса вперед;

2, 4, 6, 8 такты – возвращение в исходное положение.

Упражнение повторяется 2 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 9 **«Раскрытие стоп из 6 натянутой в 1 выворотную позицию»**

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя ноги вытянуты в коленях и стопах, пятки плотно соединены. Корпус и голова – прямые, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Натянутые стопы из 6 позиции раскрываются в 1 позицию, при этом сильно натягивая носочки. Затем стопы возвращаются в исходное положение (в 6 позицию).

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

В такте 4 четвертных длительности

На 1 и 2 четверти (доли) – стопы в 6 натянутой позиции

На 3 и 4 доли такта – стопы в 1 выворотной позиции.

Музыка в 8 тактов, затем повторяется 3 раза от начала до конца.

УПРАЖНЕНИЕ 10 **«Наклоны корпуса вперед»**

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: подняв руки вверх и хлопнув в ладоши, скрестить пальцы рук, развернув кисти ладонями вверх. Ноги, натянутые в коленях, плотно прижаты к полу.

Выполнить три глубоких наклона вперед, при этом коснуться корпусом и грудью натянутых колен, а ладонями – сильно сокращенных стоп. Вернуться в исходное положение, с повтором хлопка.

На сильную долю 1такта исполняется хлопок в ладоши;

2 такт – пальцы рук скрещены вверху;

3, 4 такты – 3 наклона и возвращение в исходное положение;

5, 6 такты – повтор движений 1, 2 тактов;

7, 8 такты – повтор движений 3, 4 тактов.

Все движения данного упражнения повторить 8 раз:

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1, 2 такт – исходное положение с хлопком в ладоши на 1 доля такта;

3, 4 такты – 3 наклона вперед, с возвращением в исходное положение;

5, 6 такты – повтор движения 1, 2 тактов;

7, 8 такты – повтор движений 3, 4 тактов.

Все упражнение повторить 4 раза.

II РАЗДЕЛ

Все упражнения II раздела выполняются лежа на спине.

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Броски ног при выворотной 1 позиции стоп» «Grand battement»**

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа на полу, ноги натянуты в коленях и стопах по 1 выворотной позиции. Руки на полу, на уровне плеч, ладонями в пол.

Бросок на 90 градусов правой ногой. Возвращение в исходное положение. Бросок повторить 8 раз. Такие же броски повторять левой ногой – 8 раз.

В такте 4 доли – на 1 долю такта – бросок вверх.

На 3 долю такта – ногу вернуть в исходное положение.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

1-4 такты – вступление;

5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 такты – бросок ноги;

6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 такты – нога опускается на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 2 **«Лягушка с вытягиванием ног вперед»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне плеч разведены в стороны ладонями вниз, ноги согнуты в коленях, а стопы стоят на кончиках пальцев. Колени развести в стороны.

Плавно скользить вперед, сохраняя выворотное положение стоп по 1 позиции. Плавно подтягивать ноги в исходное положение, плотно соединив колени и поставив стопы на носочки.

1, 2 такт – исходное положение;

3, 4 такт – разворот коленей;

5, 6 такт – скольжение по полу;

7, 8 такт – возвращение в исходное положение.

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1 такт – из исходного положения колени развести в стороны;

2 такт – скольжение стоп по полу вниз;

3 такт – подтягивание ног в положение согнутых колен;

4 такт – возвращение в исходное положение.

Повторить все движение 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 3 **«Медленное поднимание двух ног на 90 градусов»**

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Стопы находятся в 1 выворотном положении, ноги плотно соединены.

1 такт – медленно поднять ноги;

2 такт – медленно опустить ноги.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

1, 2 такты, 5, 6 такты, 9, 10 такты, 13, 14 такты – плавно поднять обе ноги;

3, 4 такты, 7, 8 такты, 11, 12 такты, 15, 16 такты – плавно опустить обе ноги.

Вариант В

Музыкальный размер 3/4.

1, 3, 5, 7 такты – медленно поднять ноги;

2, 4, 6, 8 такты – медленно опустить ноги;

9, 11, 13, 15 такты – поднять ноги;

10, 12, 14, 16 такты – опустить ноги.

Все движения повторить 2 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 4 **«Лягушка с вытягиванием ног в стороны»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: ноги натянуты в коленях по 6 позиции, руки разведены в стороны на уровень плеч ладонями в пол. Согнуть колени двух ног, поставив стопы на кончики пальцев. Приподняв пятки стоп, колени ног развести в стороны, стараясь коснуться ими пола

Скользящим движением стоп развести правую и левую ноги в стороны, так, чтобы каждая нога на полу показывала угол в 90 градусов. Вытянуть по струнке ноги. Скользящим движением стоп по полу вновь соединить плотно обе ноги, вернувшись в исходное положение данного упражнения.

1, 2 такты – согнуть колени;

3, 4такты – развести плавно колени в стороны;

5, 6 такты – развести стопы по уровню вытянутых колен;

7, 8 такты – сильно натянуть колени и стопы;

9, 10 такты – возвращение в исходное положение и начало.

Все упражнение повторить 4 раза

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

Затакт, 1, 2 такты – вступление;

5 такт (1 и 2 доли) – согнуть колени, (3, 4 доли такта) – развести колени;

6 такт (1, 2 доли) – выпрямить, (3, 4 доли такта) – натянуть колени, стопы, носки;

7, 8 такты – медленно, плавно вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 5 **«Battement tendu jetes»** (резкий маленький бросок правой а затем левой ногой вверх на 30 градусов)

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Стопа и колено – натянуты. Движение исполнять по 7 раз каждой ногой: резко, остро, как «staccato»

1 такт – маленький бросок;

2 такт – опустить ногу.

Вариант Б

Музыкальный размер2/4.

Всего16 тактов:

на 1 долю такта – маленький, острый бросок;

на 2 долю такта – ногу опустить.

УПРАЖНЕНИЕ 6 **«Grande battement jetes» бросок на 90 гр. и выше**

Музыкальный размер 3/4.

1 такт – бросок ноги вверх;

2 такт – ногу опустить.

Броски выполнять поочередно правой, затем левой ногой.

Все движения исполнять по 8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 7 **«Шпагат»**

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа на полу руки разведены в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ноги под прямым углом подняты вверх и натянуты в коленях и стопах.

На сколько возможно развести натянутые ноги в стороны, положив ладони на внутреннюю сторону колен и с силой надавливая на них. Ноги опустить в стороны и скользящим движением, соединив их вместе на полу, вновь поднять под прямым углом. Руки же вновь положить на пол на уровне плеч ладонями вниз

1такт – исходное положение;

2 такт – шпагат (и так до конца музыкального примера).

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1 такт – ноги из исходного положения развести в стороны в шпагат;

2 такт – ноги опустить и скользящим движением, соединив их на полу, вновь поднять под прямым углом.

Все упражнение повторить 8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 8 **«Шпагат на весу над полом»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – лежа на спине, руки развести в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ноги, натянутые в стопах и коленях, плотно соединенные, лежат на полу.

Ноги медленно поднять наверх под углом 90 градусов. Резко развести в стороны насколько это возможно. Медленно через стороны опускать ноги и соединяя их над полом вновь медленно поднимать под прямым углом. Упражнение требует больших физических усилий – все повторить 4 раза (по возможности 8 раз)

1-4 такты – ноги медленно поднимать вверх;

5-6 такты – ноги выполняют шпагат над полом;

7-8 такты – ноги над полом опускаются и соединяются.

Повтор движения 4 или 8 раз.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

Первые 4 такта – вступление;

5-8 такты – ноги медленно поднимаются над полом, разводятся в шпагат;

9-12 такты – ноги плавно опускаются, на весу, над полом, соединяясь в шпагат, вновь возвращаются в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 9 **«Березка»**

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ноги плотно соединены и натянуты в коленях и стопах.

Две ноги медленно поднимаются на 90 градусов. Две ноги медленно заводятся за голову, касаясь коленями пола, при этом стопы натянуты.

Ноги, из положения «согнутых коленей», плавно над полом выпрямляются в перпендикулярное положение стопы и сильно натягиваются в коленях. Руки, опираясь локтями в пол, поддерживают на весу корпус, при этом крепко прижав ладони к талии – это и есть поза «березка». Сгибая вновь ноги в коленях, корпус плавно опускают на пол, сохраняя положение ног на уровне прямого угла. Возвращаются в исходное положение, опустив плавно ноги на пол и разведя руки в стороны.

1-2 такт – ноги медленно поднимать на 90 градусов;

3-4 такт – ноги завести за голову;

5-8 такт – поза «березка»;

9-12 такт – ноги, руки и корпус возвратить в исходное положение;

13-16 такты – отдых.

Упражнение повторить 4, по возможности 8 раз.

III РАЗДЕЛ

Все упражнения III раздела выполняются лежа на боку. Последовательность данных упражнений выполняется сначала лежа на правом, а затем на левом боку.

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Battements devellopes»** медленное, плавное поднимание ноги в сторону (вверх - в потолок).

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на правом боку. Правая рука, вытянутая в локте, лежит ладонью в пол. Левая рука согнута на уровне груди, так же опирается ладонью в пол. Голова лежит на вытянутой правой руке. Ноги, вытянутые в коленях и стопах, лежат одна на другой, плотно соединенные.

Левая нога, лежащая сверху, сгибается в колене так, чтобы ее носок коснулся правого колена, лежащего на полу. Вытянуть левую ногу вперед (перед корпусом) над полом, а затем плавно поднять вверх, в потолок, образовав между правой и левой ногой угол 90 градусов. Сохраняя натянутую стопу, плавно опустить ногу в исходное положение. Стопы обеих ног, во время данного упражнения, находятся в 6 выворотной позиции.

1-2 такты – нога подтягивает носок к колену другой ноги;

3-4 такты – нога на весу над полом выпрямляется и натягивается в колени;

5-6 такты – нога в положении 90 градусов над полом «develloppes»;

7-8 такты – нога опускается в исходное положение.

Упражнение повторяется 8 раз.

Вариант Б

Музыкальный размер 2/4.

1, 2 такты – нога носком подтягивается к колену;

3, 4 такты – нога выпрямляется над полом, натягиваясь в колене и стопе;

5, 6 такты – натянутая в колене плавно вверх на 90 градусов, перпендикулярно полу;

7, 8 такты – нога возвращается в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2 **«Плавное поднимание и опускание ноги»**

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа на правом боку, руки находятся в таком же положении, как и в ***УПРАЖНЕНИИ 1.*** Ноги натянуты в коленях и стопах по 6 выворотной позиции

1 такт – нога плавно поднимается в сторону вверх на 45градусов;

2 такт – нога идет выше на 90 градусов;

3 такт – нога опускается на 45 градусов;

4 такт – нога возвращается в исходное положение.

Все повторить 4 или 8 раз.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

1-4 такты – нога поднимается на 45 градусов;

5-8 такты – нога поднимается на 90 градусов;

9-12 такты – нога опускается на 45 градусов;

13-16 такты – нога опускается в исходное положение.

Повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 3 **«Бросок ноги на 30, 45 градусов - battement jetes»** (бросок в сторону, вверх)

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение корпуса, рук и ног такое же, как в ***УПРАЖНЕНИЯХ 1 И 2***

1 такт – бросок ноги;

2 такт – опустить ногу.

Вариант Б

Музыкальный размер 6/8.

На каждый такт выполняются 2 движения (маленький бросок и возвращение в исходное положение).

УПРАЖНЕНИЕ 4 **«Лежа на боку бросок ноги на 90 градусов и выше - Grand battements jetes»**

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: то же что и в предыдущих трех упражнениях.

Лежа на правом боку, натянутой в колене и стопе (по 6 выворотной позиции) левой ногой сделать бросок вверх, в потолок. Плавно опустить левую ногу на правую.

1 такт – бросок;

2 такт – опустить ногу.

Упражнение повторить 8 раз.

Вариант Б «Grande battement»

Музыкальный размер 3/4.

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 такты – бросок ноги на 90 градусов и выше;

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 такты – опустить ногу.

Все упражнения III РАЗДЕЛА повторить в такой же последовательности, только с правой ноги, лёжа на левом боку.

IV РАЗДЕЛ

Упражнения балетной гимнастики, выполняемые лежа на животе.

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Прогибание корпуса назад»** на вытянутых руках

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: корпус лежит на животе. Голова лбом касается пола. Руки, согнутые в локтях находятся на уровне плеч ладонями в пол. Ноги вытянуты в коленях стопы в выворотной 1 позиции. Носки стоп натянуты и разведены, а пятки плотно прижаты друг к другу.

Плотно прижав к полу бедра, поднять на сильно вытянутых руках голову и плечи посмотреть вверх, зафиксировать данное положение. Медленно и плавно вернуться в исходное положение.

1 такт – корпус вверх;

2 такт – корпус вниз.

Движения повторять до конца музыкального примера.

Вариант Б

Музыкальный размер 4/4.

1 такт – вступление;

2, 3 такты – корпус поднимается вверх;

4, 5 такты – корпус опускается вниз;

6, 7 такты – корпус вверх;

8, 9, 10 такты – корпус опускается вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 2 «Лодочка»

Вариант А

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение корпуса и ног – то же, что и в предыдущем ***УПРАЖНЕНИИ 1,*** только обе руки вытянуты вперед и сильно натянуты в локтях. Голова опущена, лбом касается пола. Ладонь левой руки прижата к полу, на ней лежит ладонь правой руки.

Лежа на животе, одновременно приподнять от пола ноги, вытянутые руки и голову, как можно выше, при этом, направив взгляд вверх. Зафиксировать данное положение. Одновременно вернуть в исходное положение голову, руки и ноги

1, 2 такт – вверх;

3, 4 такт – вниз.

Упражнение повторить 8 раз

Вариант Б

Музыкальный размер 2/4.

1, 3, 5, 7 такты – вверх;

2, 4, 6, 8 такты – вниз.

Упражнение повторить 2 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 3 **«Птичка»**

Вариант А

Музыкальный размер 6/8.

Исходное положение головы корпуса и ног – то же, что и в ***УПРАЖНЕНИИ 2*** «Лодочка», только руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладонями в пол.

Лежа на животе, одновременно поднять вверх голову руки и натянутые ноги (выше, насколько возможно). Взгляд направить вверх.

1, 2 такт – вверх;

3, 4 такт – вниз.

Упражнение выполнять до конца музыки.

Вариант Б

Музыкальный размер 3/4.

1, 2 такты, 5, 6 такты, 9, 10 такты, 13, 14 такты – поднять одновременно руки и ноги вверх;

3, 4 такты, 7, 8 такты, 11, 12 такты, 15, 16 такты – опустить руки и ноги вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 4 **«Броски ног назад»**

Вариант А

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги – вытянуты в коленях и стопах по 6 невыворотной позиции. Руки уже вытянуты вдоль корпуса и лежат под бедрами ладонями в пол.

Не отрывая от пола плеч, одновременно медленно поднять две плотно прижатые ноги. Зафиксировать данное положение. Плавно вернуться в исходное положение.

1, 2 такт – ноги поднять;

3, 4 такт – опустить.

Так далее до конца музыкального примера**.**

Вариант Б

Музыкальный размер 2/4.

1, 3, 5, 7, такты – бросок двух ног одновременно;

2, 4, 6, 8 такты – ноги в исходное положение.

Все повторить 2 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 5 «Корзиночка»

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение данного упражнения повторяет исходное положение ***УПРАЖНЕНИЯ 4***. Согнуть ноги в коленях, при этом ладонями рук обхватить обе стопы; правой рукой обхватить стопу правой ноги, левой рукой обхватить стопу левой ноги.

Лежа на животе одновременно поднять руками ноги, держа их крепко, за стопы, образуя, таким образом, как бы силуэт корзинки. Зафиксировать данное положение. Разведя руки в стороны, медленно вернуться в исходное положение

1-2 такты – исходное положение;

3-6 такты – поза «корзиночка» с фиксацией данного положения;

7-8 такты – возвращение в исходное положение.

Упражнение выполнять до конца музыкального примера.

Вариант Б

Музыкальный размер 6/8.

1, 2 такты – вступление в исходном положении;

3, 4 такты – выполнение упражнения «корзиночка» с фиксацией данной позы;

5, 6 такты – возвращение в исходное положение.

Повтор 4 раза.

V РАЗДЕЛ

Упражнения, выполняемые стоя на коленях

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Прогибание корпуса назад»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: сидеть прямым корпусом на согнутых коленях. Руки, вытянутые в локтях опущены вниз. Голова прямая, взгляд направлен вперед.

Продолжая стоять на коленях, поднять корпус. Прогнуть плечи и голову назад, приподняв бедра вверх и вперед, руками плотно обхватить колени сзади. Сильно прогнуться назад, направив взгляд вверх, в потолок. Зафиксировать данное положение. Вернуться в положение стоя на коленях. Вернуться в исходное положение и вновь сесть на согнутые колени.

1-4 такты – исходное положение;

4-8 такты – подняться на колени;

9-12 такты – прогиб корпуса назад;

13-14 такты – встать на колени;

15-16 такты сесть на согнутые колени.

Упражнение повторить 4 раза.

Вариант Б

Музыкальный размер 6/8.

1, 2 такты – исходное положение;

3, 4 такты – корпус поднять вверх, стоя на коленях;

5, 6, 7 такты – прогиб корпуса назад;

8 такт – возвращение в исходное положение.

Повторить 3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 2 **«Покачивание на стопах»**

Музыкальный размер2/4.

Упражнение, укрепляющее подъем стопы.

Исходное положение – сидя прямым корпусом на согнутых коленях, руки опустить вдоль корпуса.

Продолжая сидеть на коленях, переместить руки назад, упираясь ладонями в пол. Перенести тяжесть корпуса назад. Опираясь на ладони приподнять колени вверх (перед собой), а стопы поднять на носки пальцев. Вновь опустить стопы на пол, продолжая опираться на руки, слегка согнутые в локтях (находящиеся сзади корпуса). Повторить 2 раза подъем на носки и опускание на полную стопу (relive). Затем вернуться в изначальное исходное положение.

1, 2 такты – исходное положение;

3, 4 такты – поднять колени над полом, работая стопами (relive);

5, 6 такты – поднять колени над полом, работая стопами (relive);

7, 8 такты – вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить до конца музыкального примера.

УПРАЖНЕНИЕ 3 **«Переход пальцев ног на полную стопу и обратно»**

Вариант А

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: сидеть на коленях, нагнув корпус вперед плотно прижавшись грудью к коленям, как бы сложившись. Лоб касается колен, а руки (на уровне плеч согнутые в локтях) лежат ладонями в пол, плотно, прижавшись к корпусу.

Резко, сильно вытянуть ноги и руки, поднять высоко вверх таз, при этом макушка головы наклонена вниз, в пол, встать на полную стопу. Опираясь на ладони, подняться на носочки пальцев ног, сильно натянув стопы (ни в коем случае не сокращая стоп). Перейти на полные стопы левой и правой ног. Вновь подняться на носочки стоп. Встать на полную стопу. Вернуться в исходное положение данного упражнения.

1, 2 такты – исходное положение;

3 такт – подъем на пальцы ног при сильно натянутых стопах;

4 такт – опуститься на полную стопу;

5 такт – подъем на пальцы;

6 такт – опуститься на полную стопу;

7-8 такт – вернуться в исходное положение.

Все упражнение повторить 4 или 8 раз.

Данное упражнение хорошо растягивает ахиллово сухожилие, укрепляет подъем стопы. Для учащихся со слабым подъемом стопы, данное упражнение желательно выполнять в домашних условиях, после горячей ванны.

Вариант Б

Музыкальный размер 2/4.

1, 2 такты – музыкальное вступление (принять исходное положение);

3, 5, 7, 9 такты – подъем на пальцы, при этом руки, ноги ,стопы натянуты (упор на ладони);

4, 6, 8, 10 такты – находясь в том же положении, опускаться с пальцев на полную стопу.

Упражнение повторить 3 раза.

VI РАЗДЕЛ

Упражнения, выполняемые в парах

УПРАЖНЕНИЕ 1 **«Прогибание корпуса назад» лежа на животе**

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: первый партнер лежит на животе. Руки, согнутые в локтях, лежат на затылке ладонями одна на другой. Ноги вытянуты в коленях по 1 выворотной позиции. Второй партнер, сидя на полу, крепко держит руками стопы ног первого, партнера лежащего животом на полу.

Корпус от талии поднять вверх. Корпус медленно опустить вниз.

1 такт – корпус вверх;

2 такт – корпус вниз.

Повторить движение 8 раз. Партнерам поменяться местами.

УПРАЖНЕНИЕ 2 **«Поднимание и опускание корпуса, лежа на спине»**

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: первый партнер лежит на спине, ноги натянуты в коленях. Руки в положении «ладонь на ладонь», согнутые в локтях на уровне плеч, лежат на полу. Голова затылком лежит на ладонях. Второй партнер, сидя на полу, руками держит ноги первого партнера.

1 такт – корпус поднимается вверх;

2 такт – корпус опускается вниз.

Упражнение повторить 8 раз. Затем партнеры меняются местами. Упражнение хорошо укрепляет мышцы пресса.

VII РАЗДЕЛ

Прыжки

Музыкальное сопровождение в прыжках, как правило, исполняется в размере 2/4, иногда начинается из-за такта.

Прыжки развивают устойчивость, растягивают ахиллово сухожилие. Способствуют более сильному натяжению колена и стопы. В данный раздел включены:

трамплинные прыжки;

с поджатыми коленями;

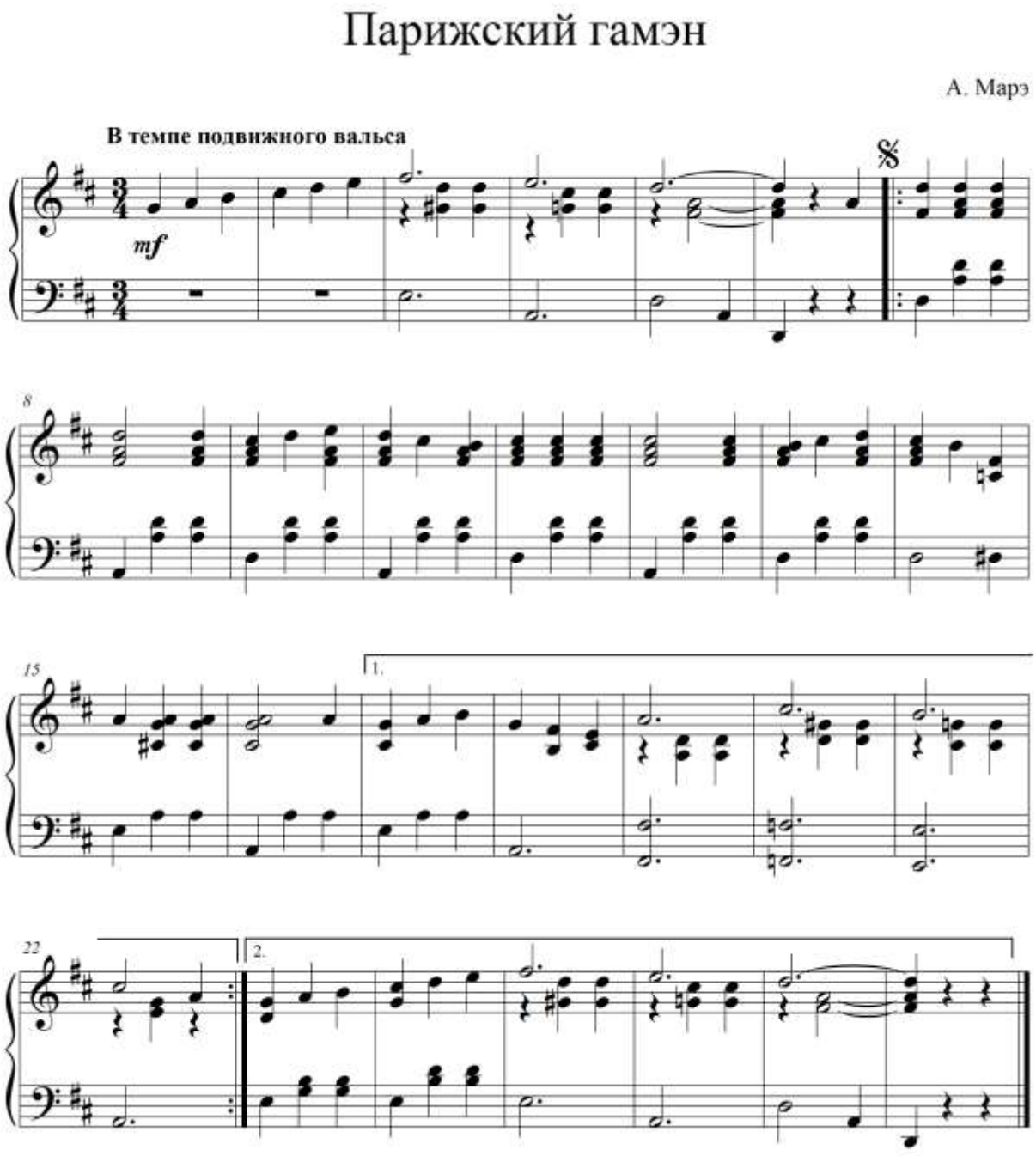
прыжки с сокращенной стопой – «пингвин»;

прыжок-«разножка»;

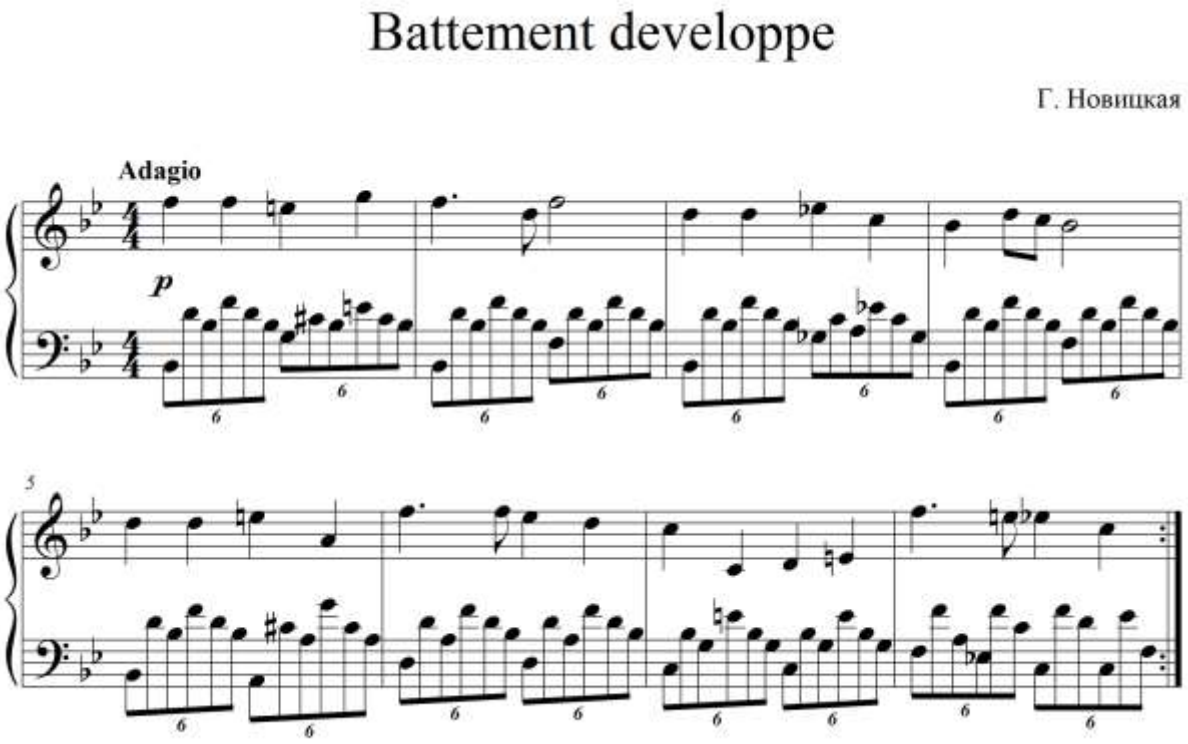
прыжок-«лягушка».

Существуют различные сочетания вышеперечисленных прыжков в определенных комбинациях и последовательностях (по усмотрению преподавателя).

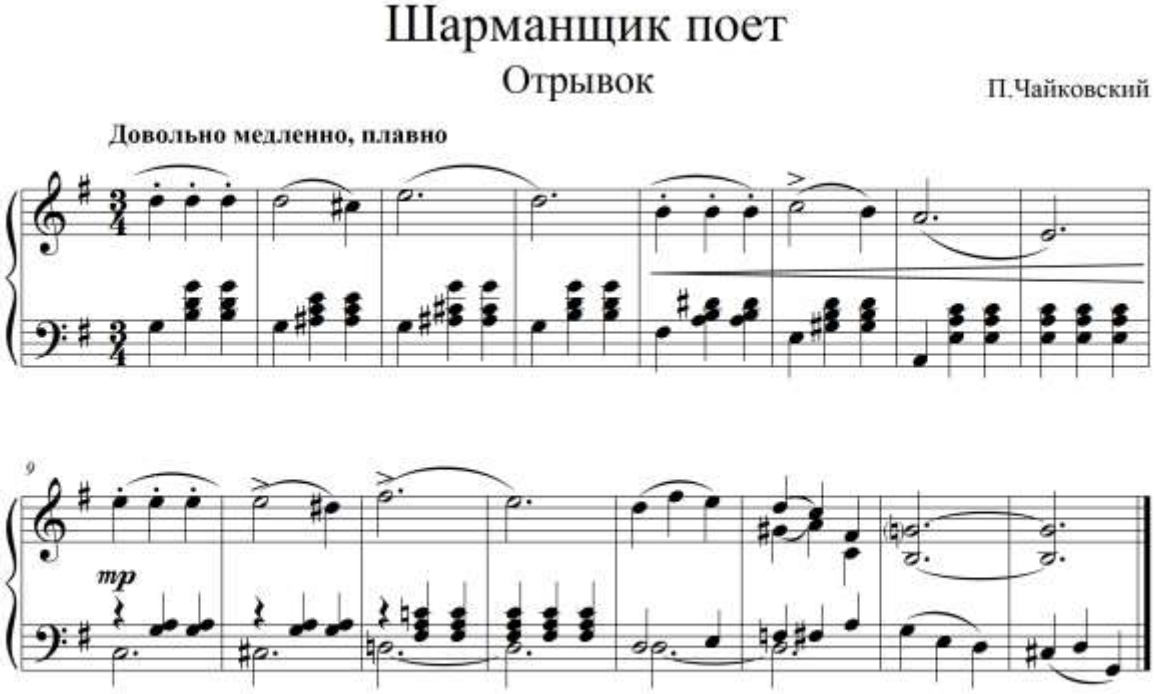
Раздел I ***Упражнение 1 Вариант А***



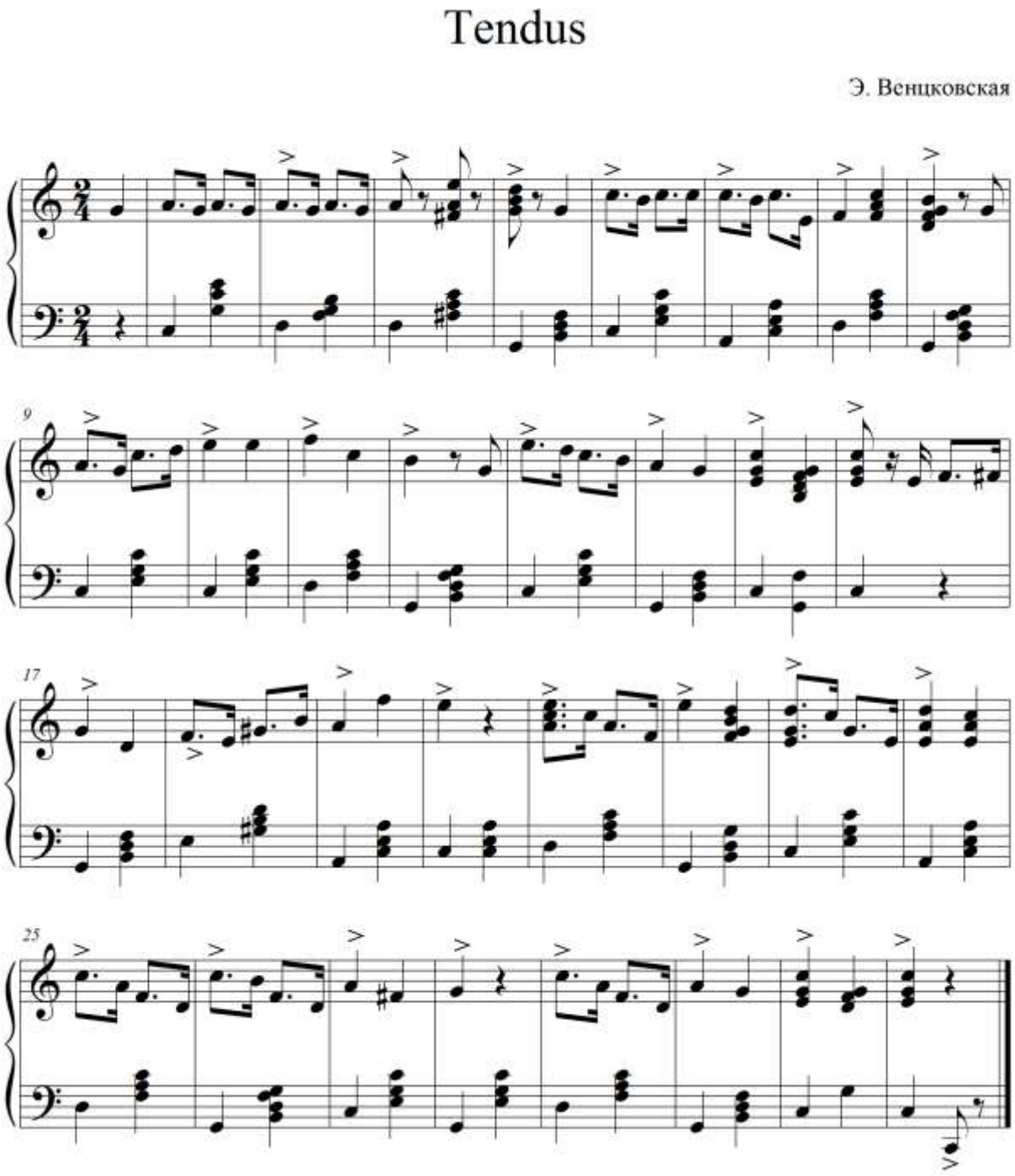
Упражнение 1 Вариант Б



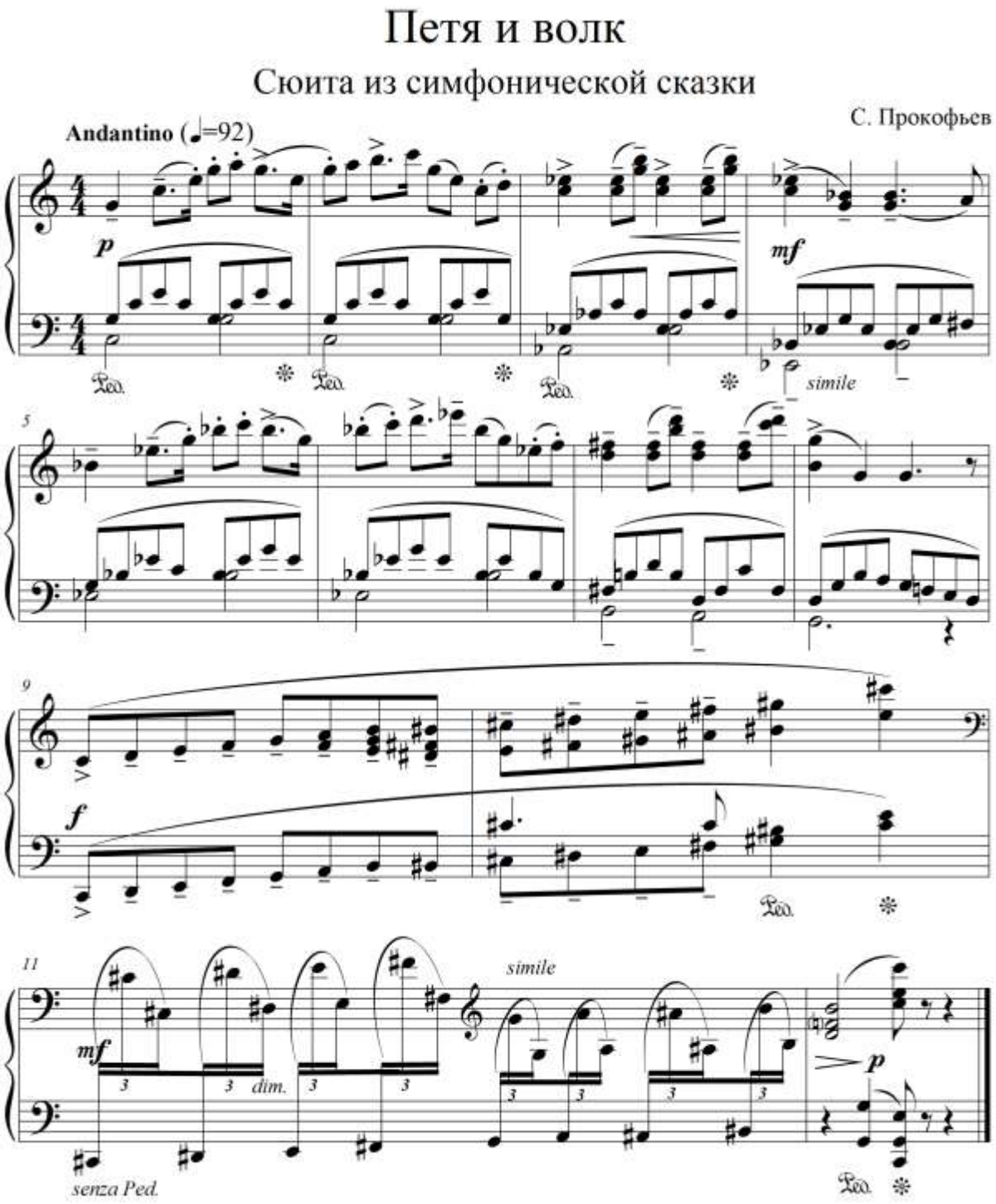
Упражнение 1 Вариант В



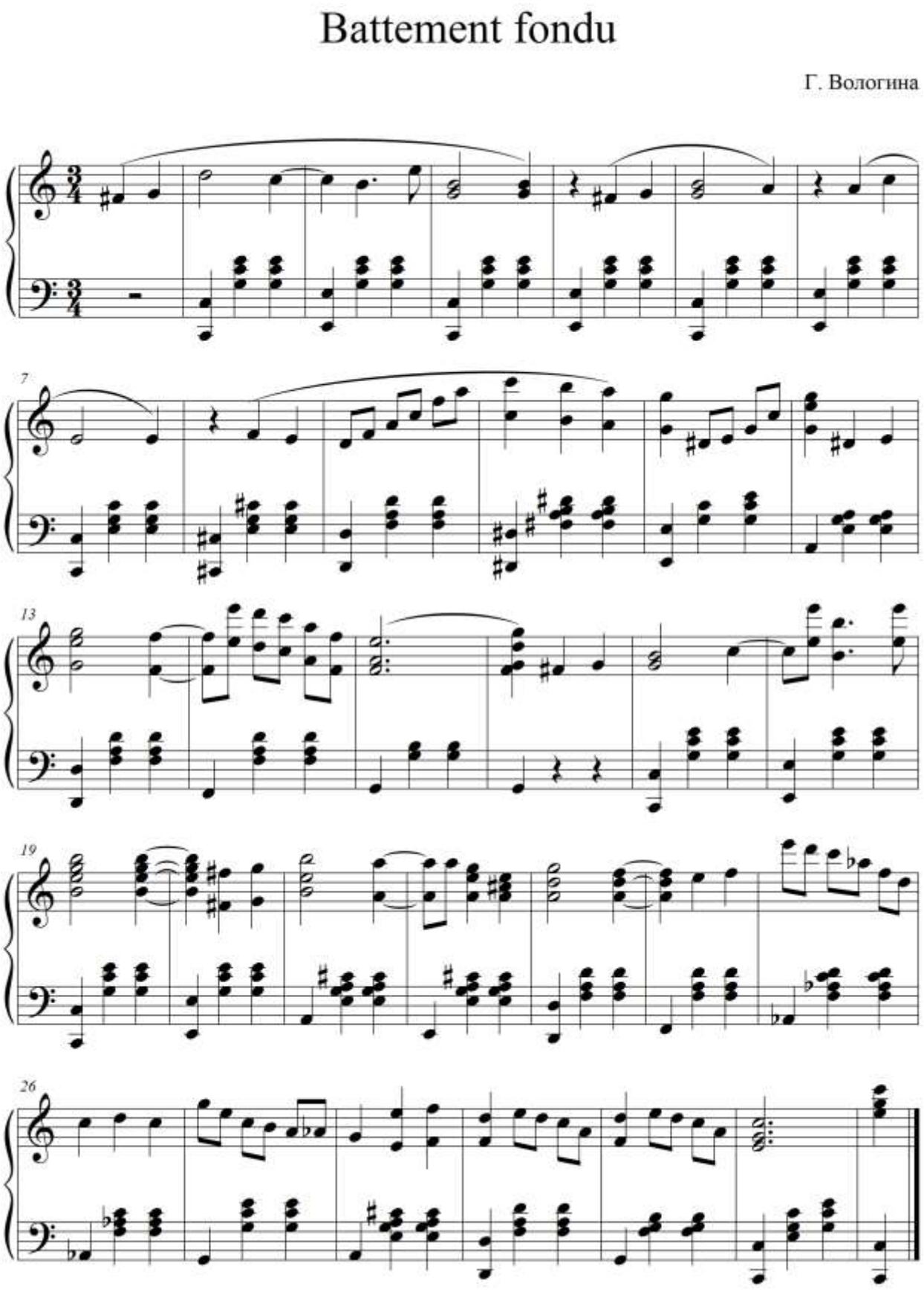
Упражнение 2 Вариант А



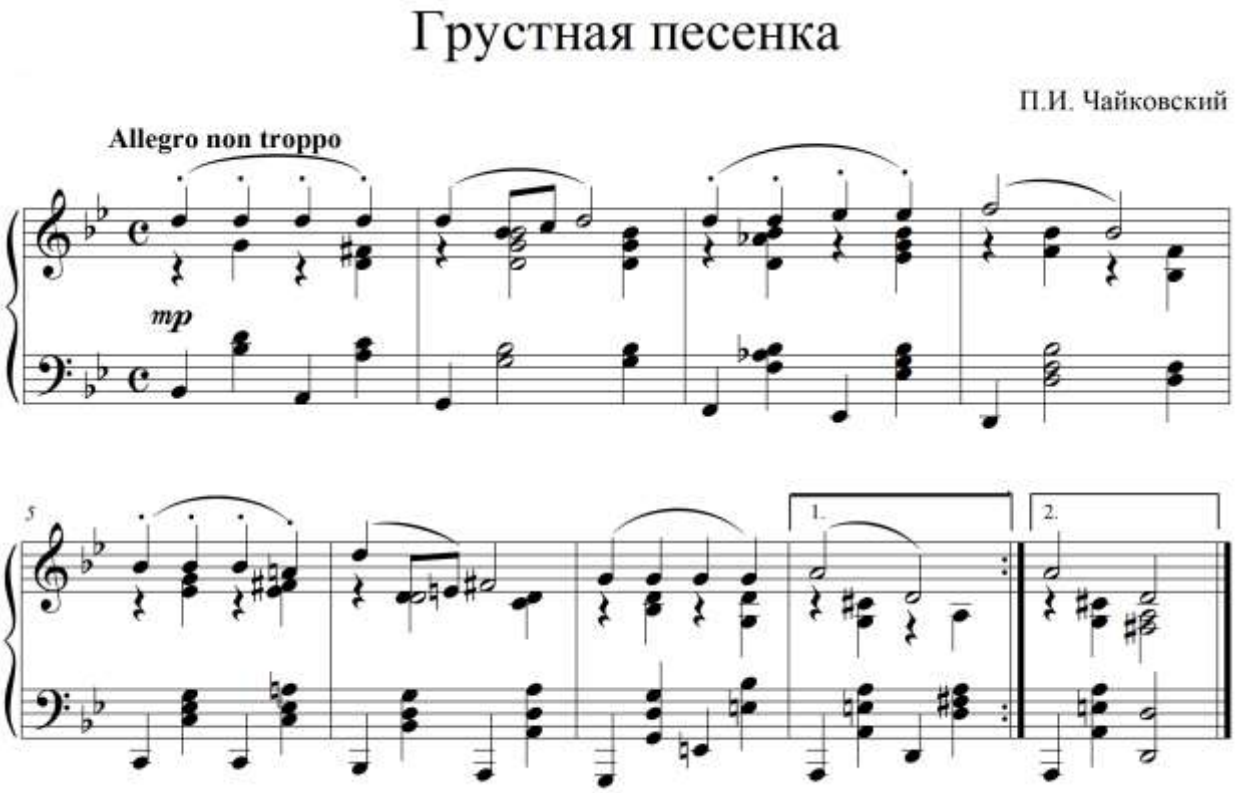
Упражнение 2 Вариант Б



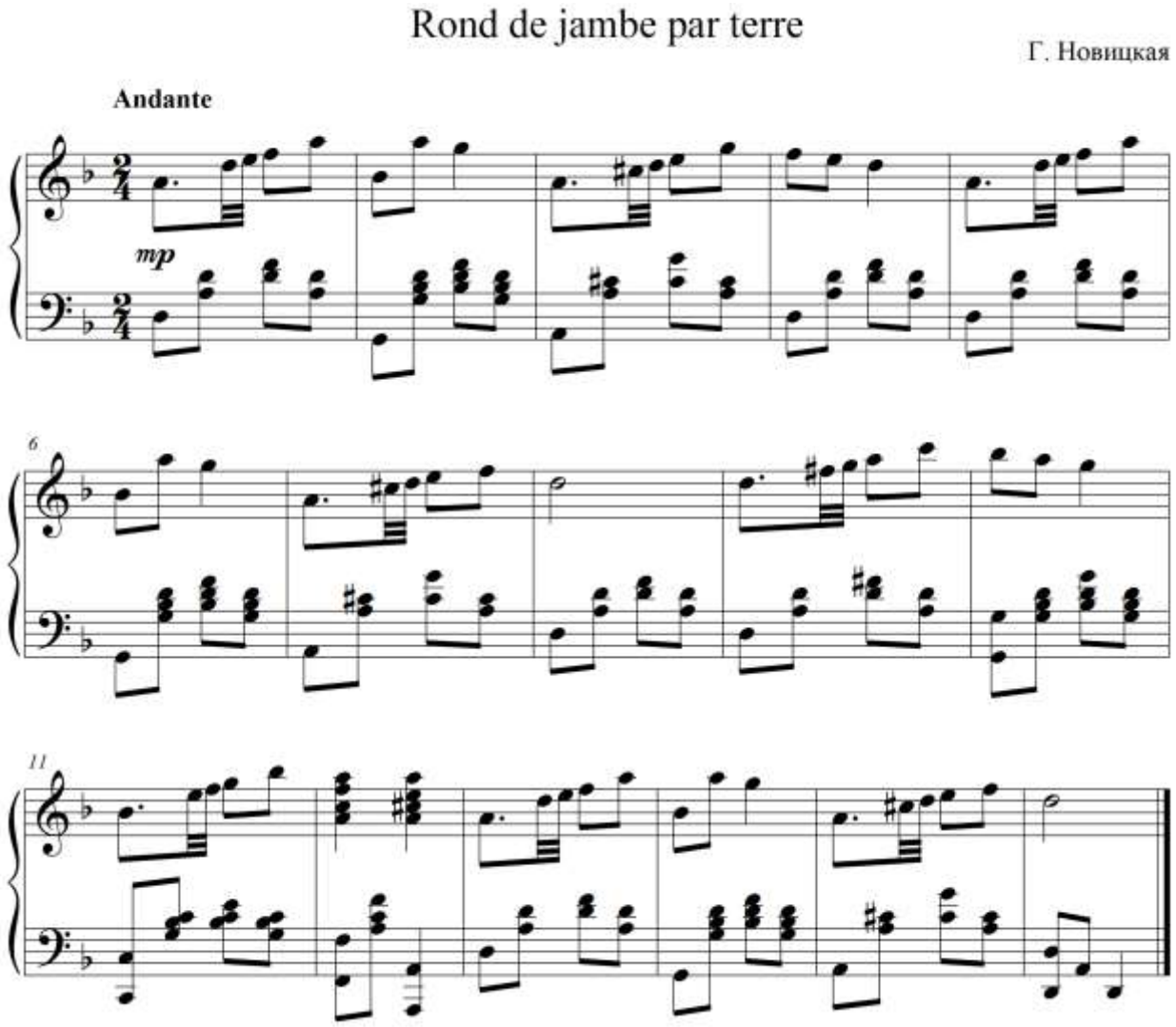
Упражнение 3 Вариант А



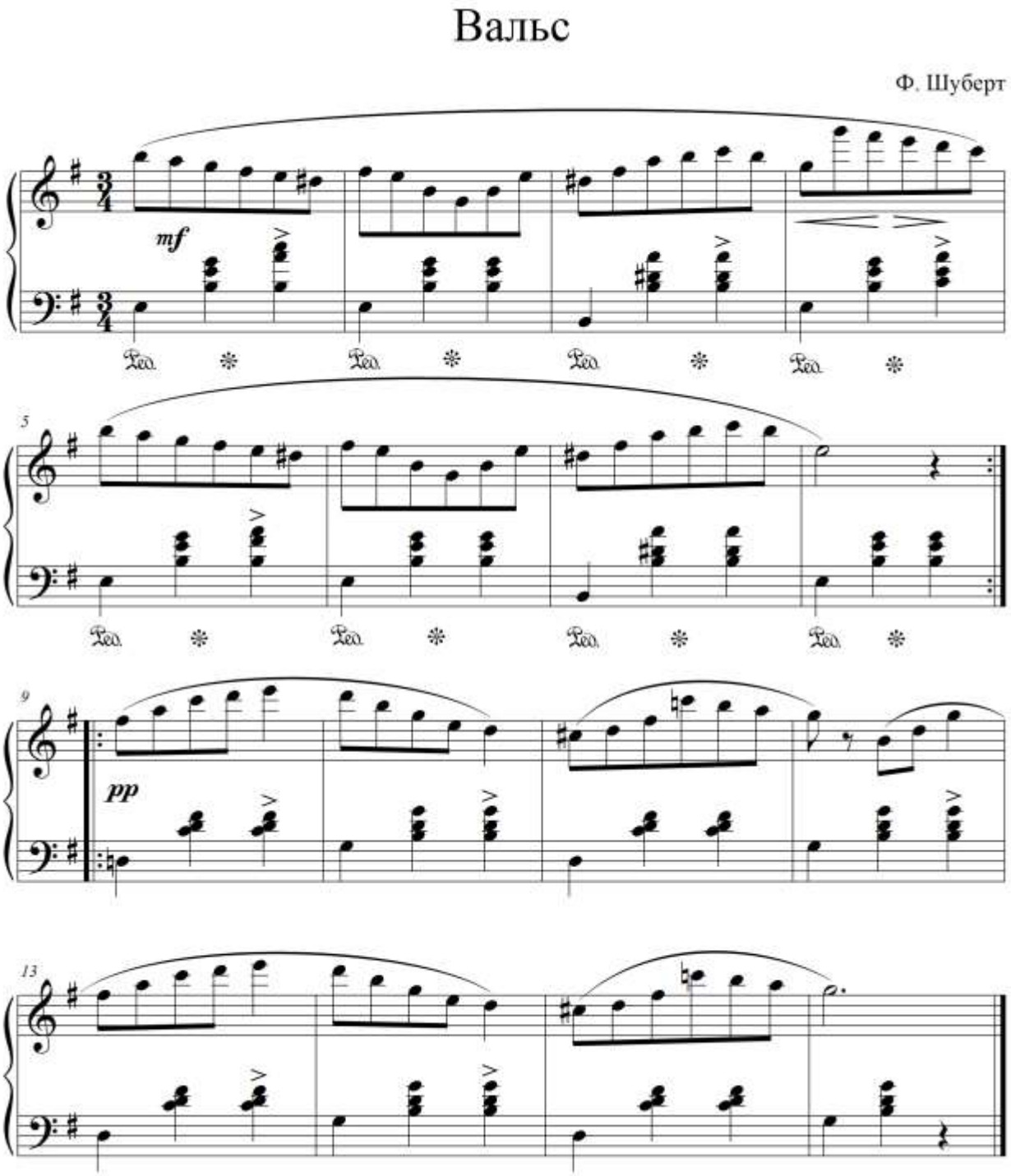
Упражнение 3 Вариант Б



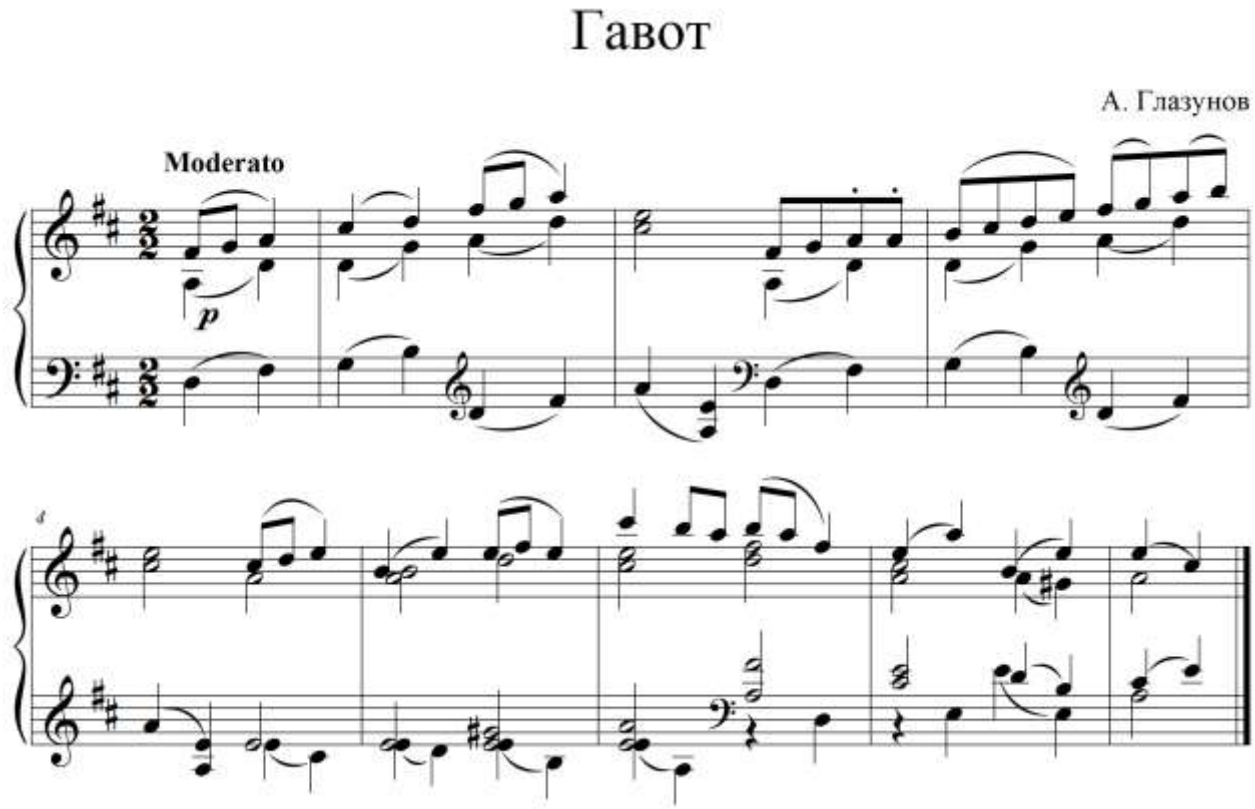
Упражнение 3 Вариант В



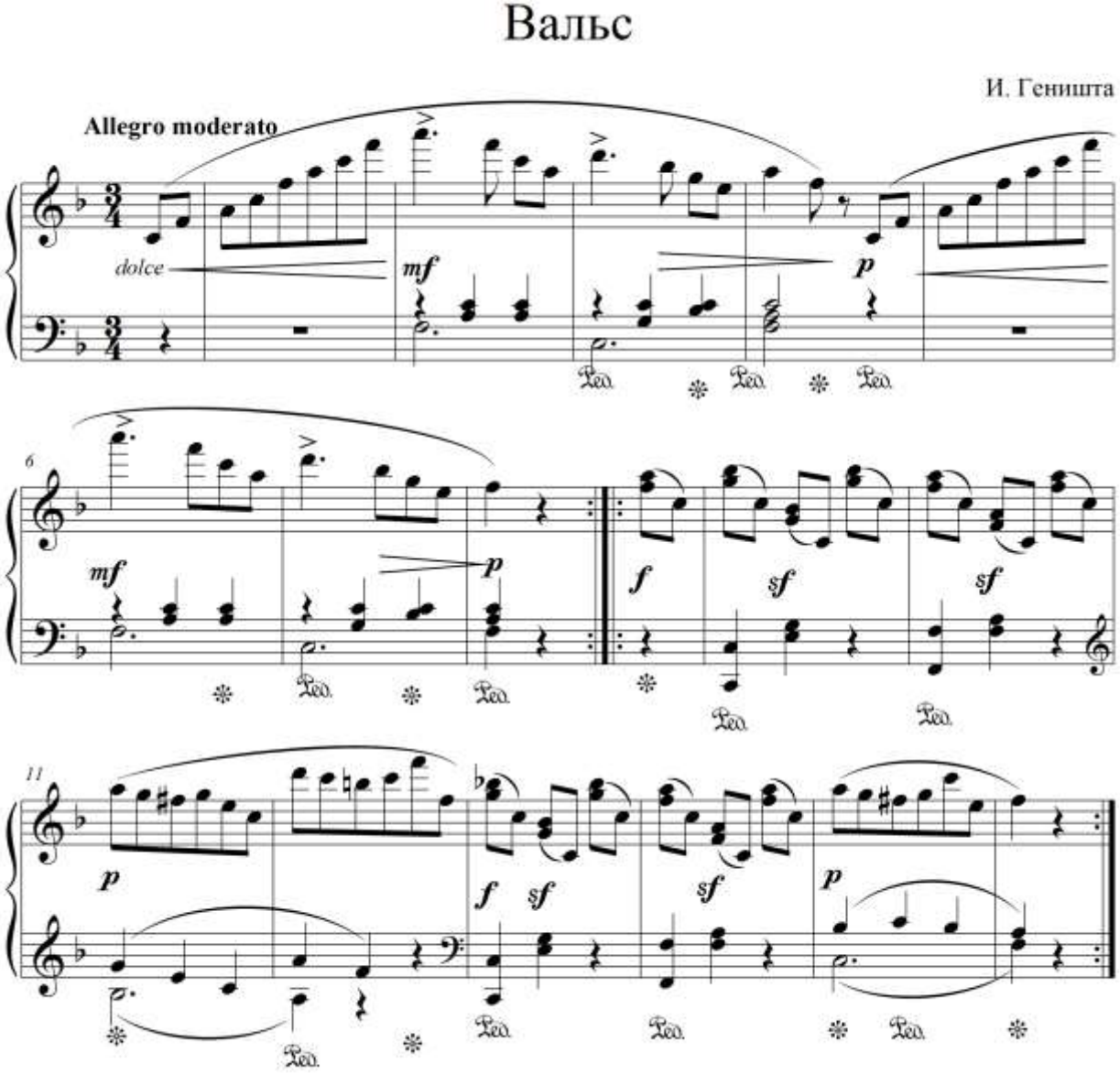
Упражнение 4 Вариант А



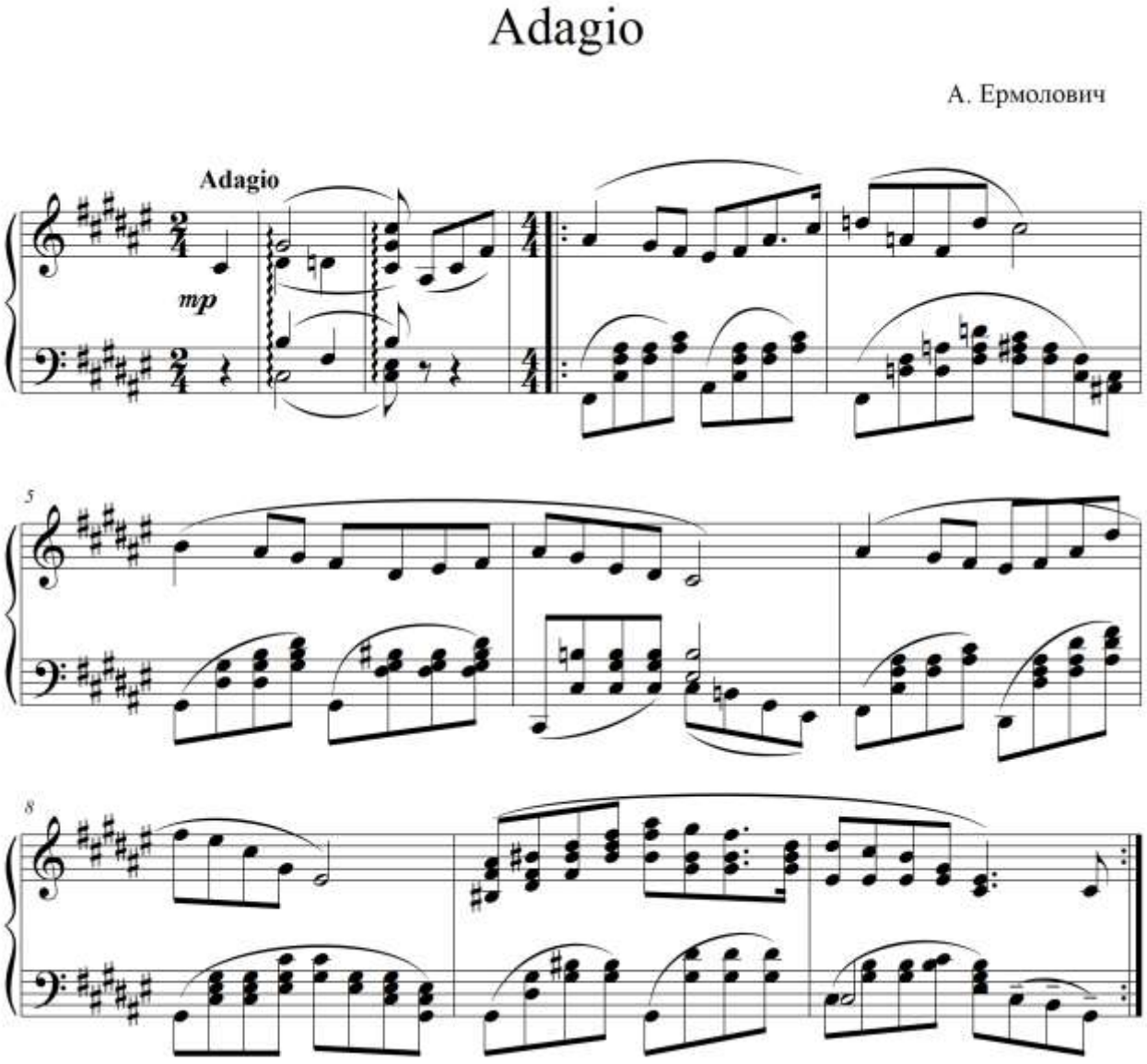
Упражнение 4 Вариант Б



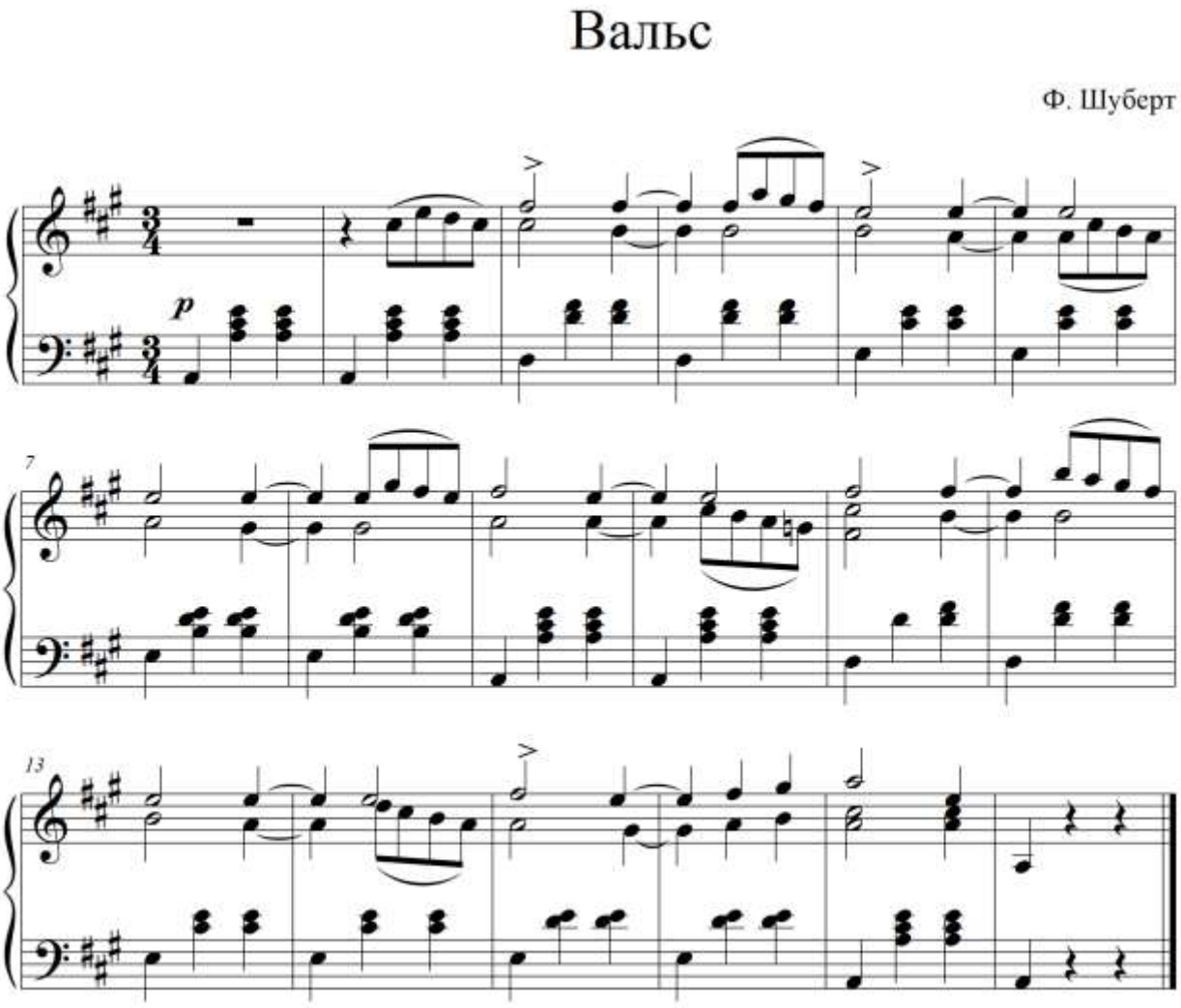
Упражнение 6



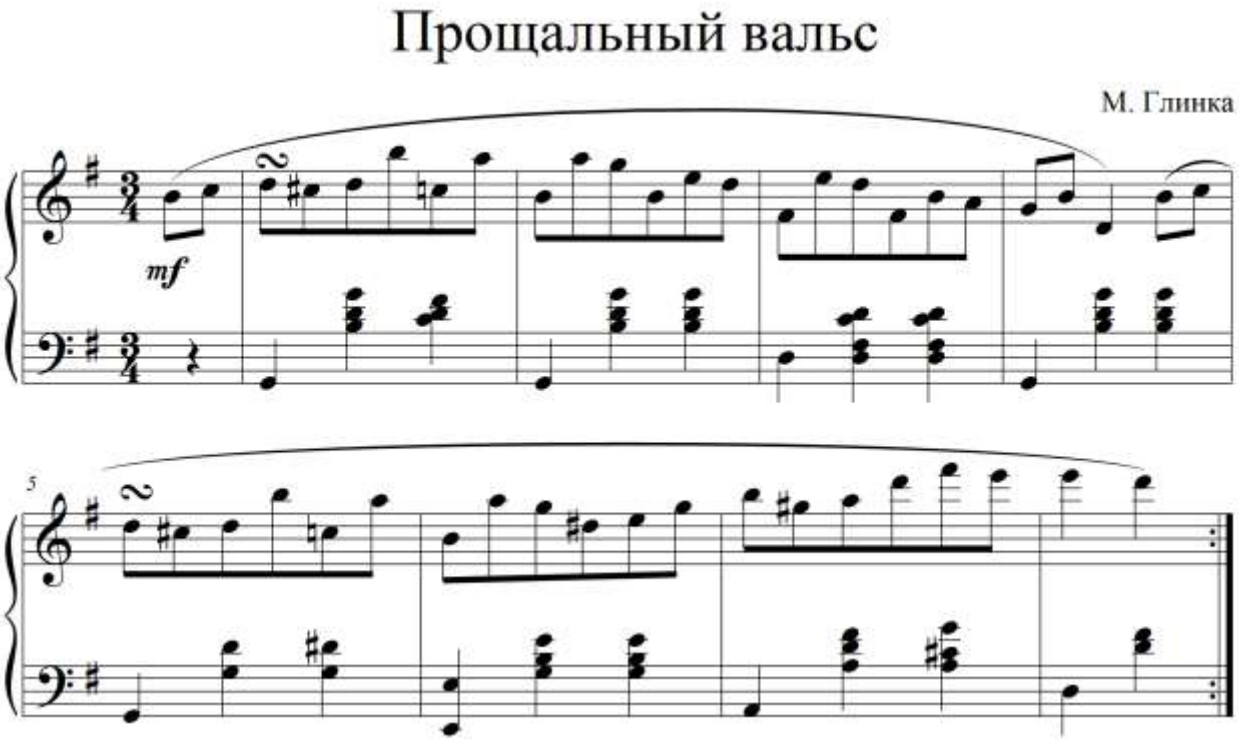
Упражнение 7 Вариант А



Упражнение 7 Вариант Б

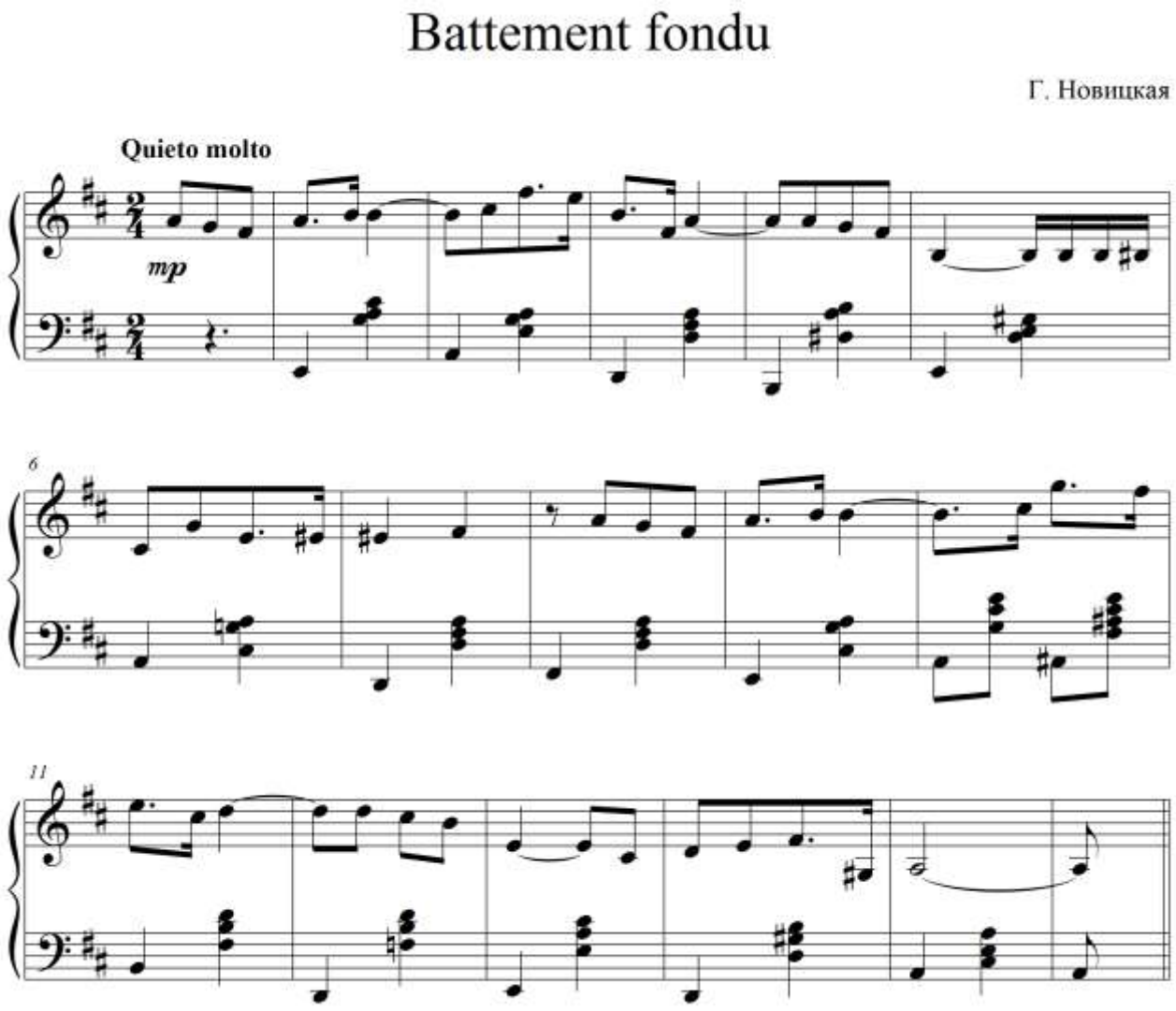


Упражнение 7 Вариант В

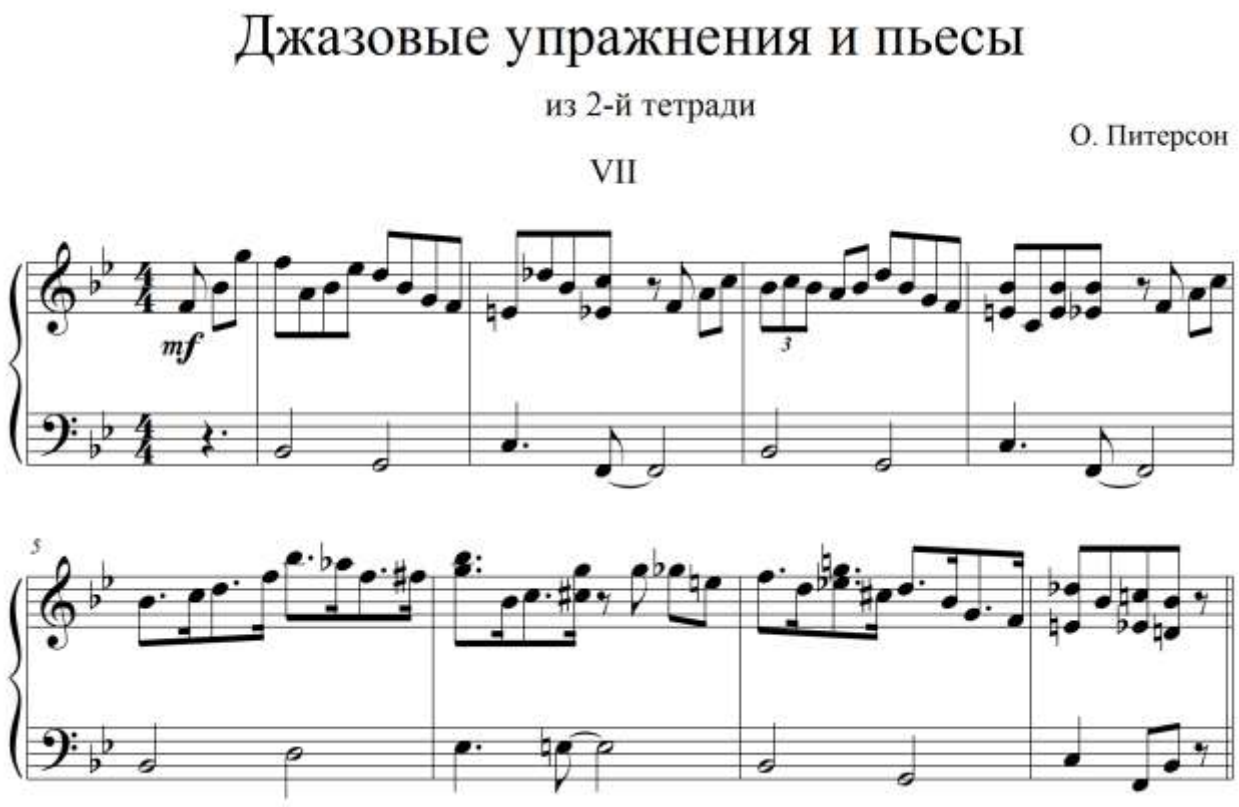


Упражнение 8 Вариант А

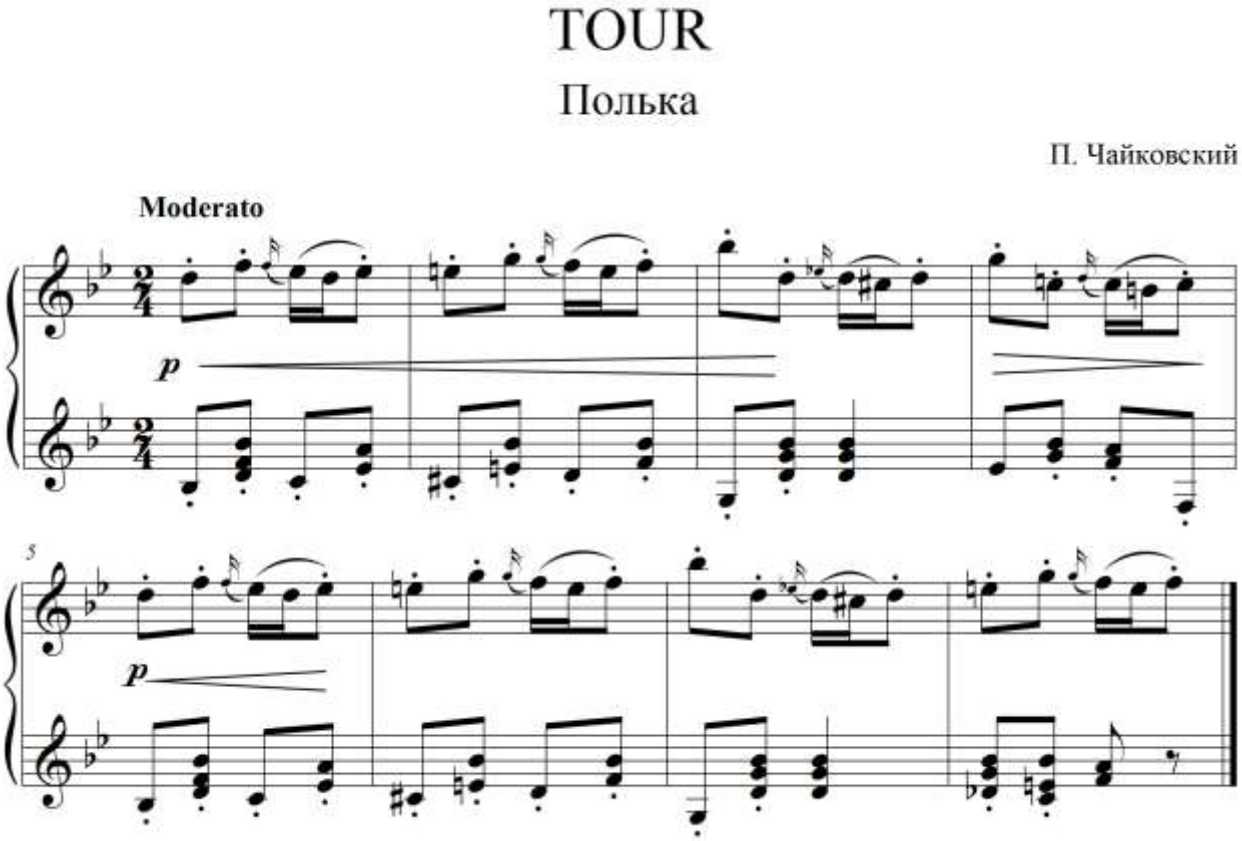
Упражнение 8 Вариант Б



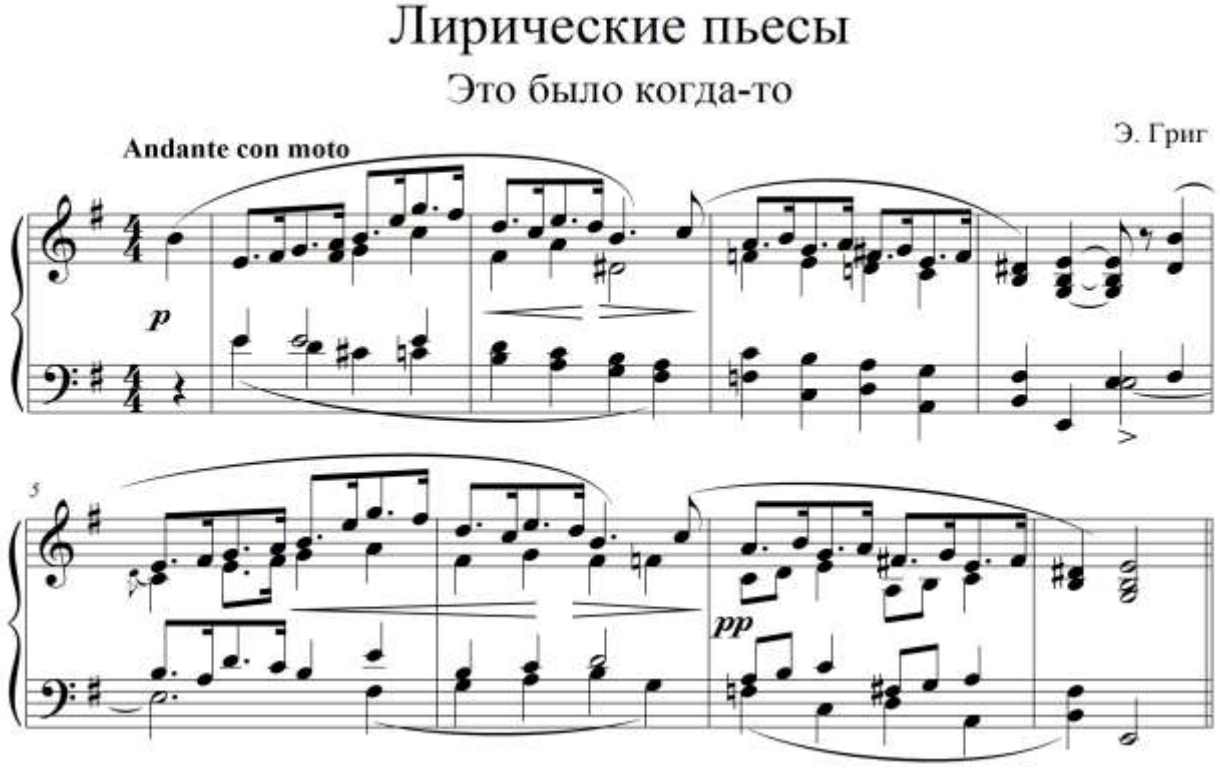
Упражнение 8 Вариант В



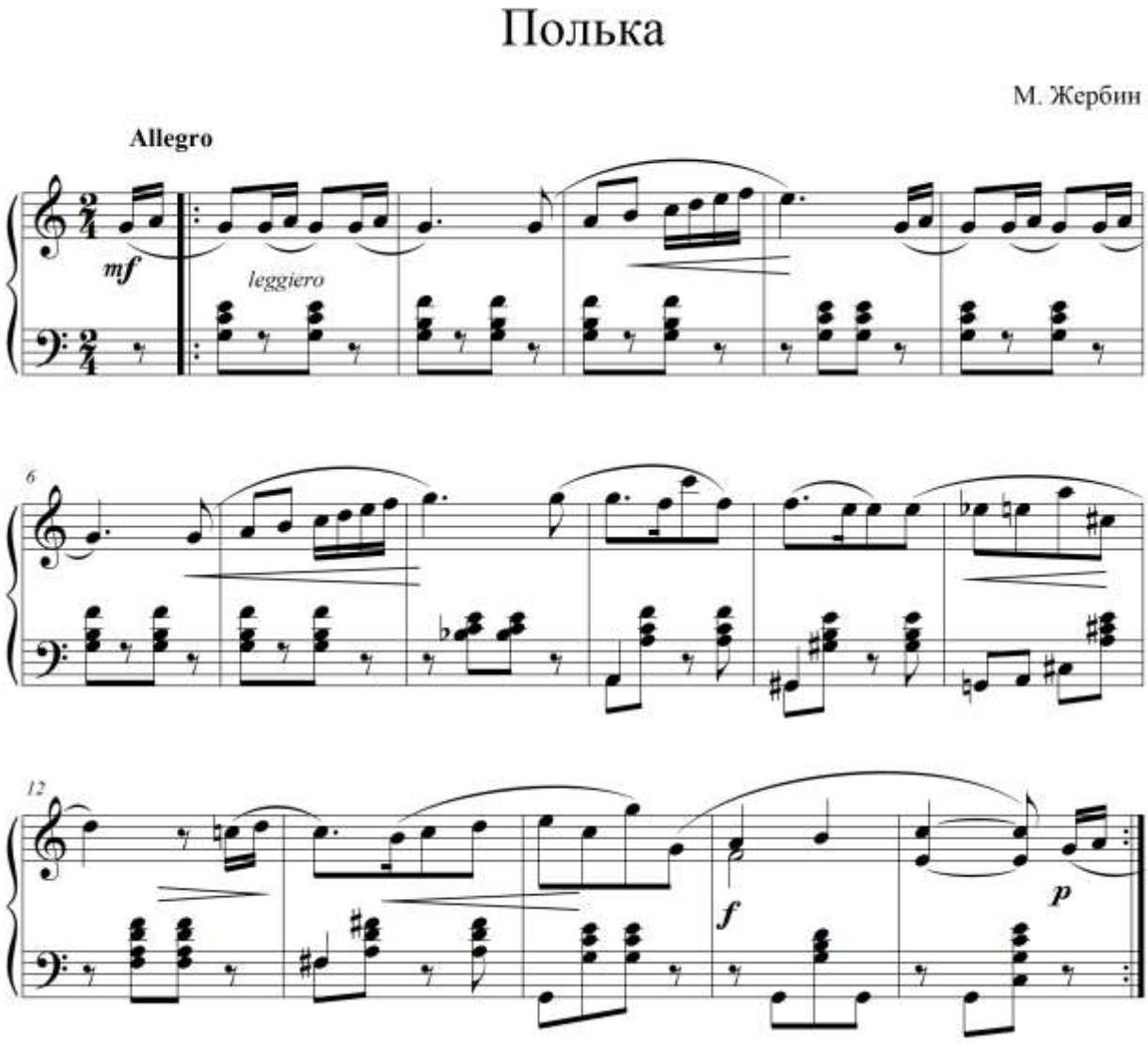
Упражнение 9 Вариант А



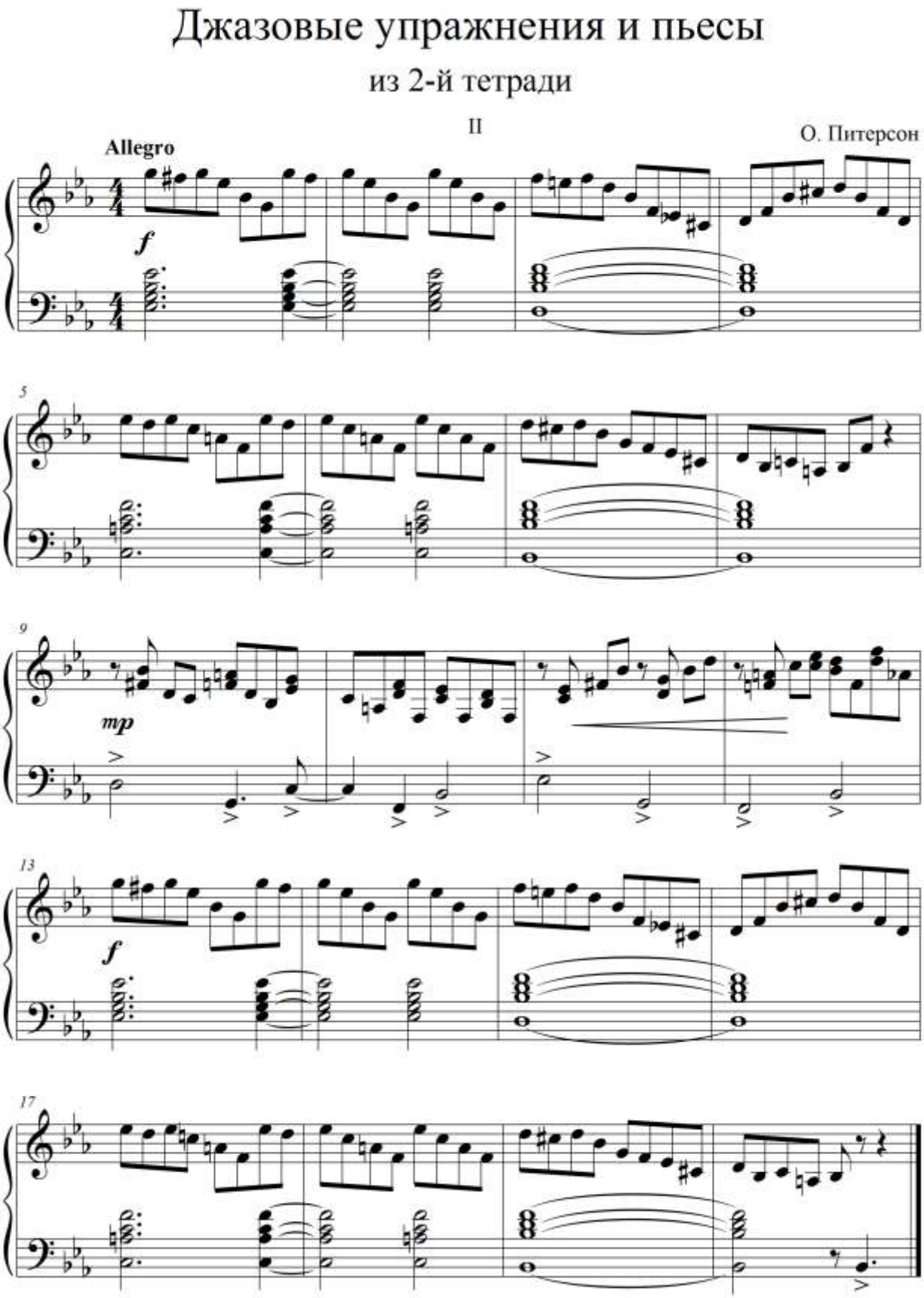
Вариант Б



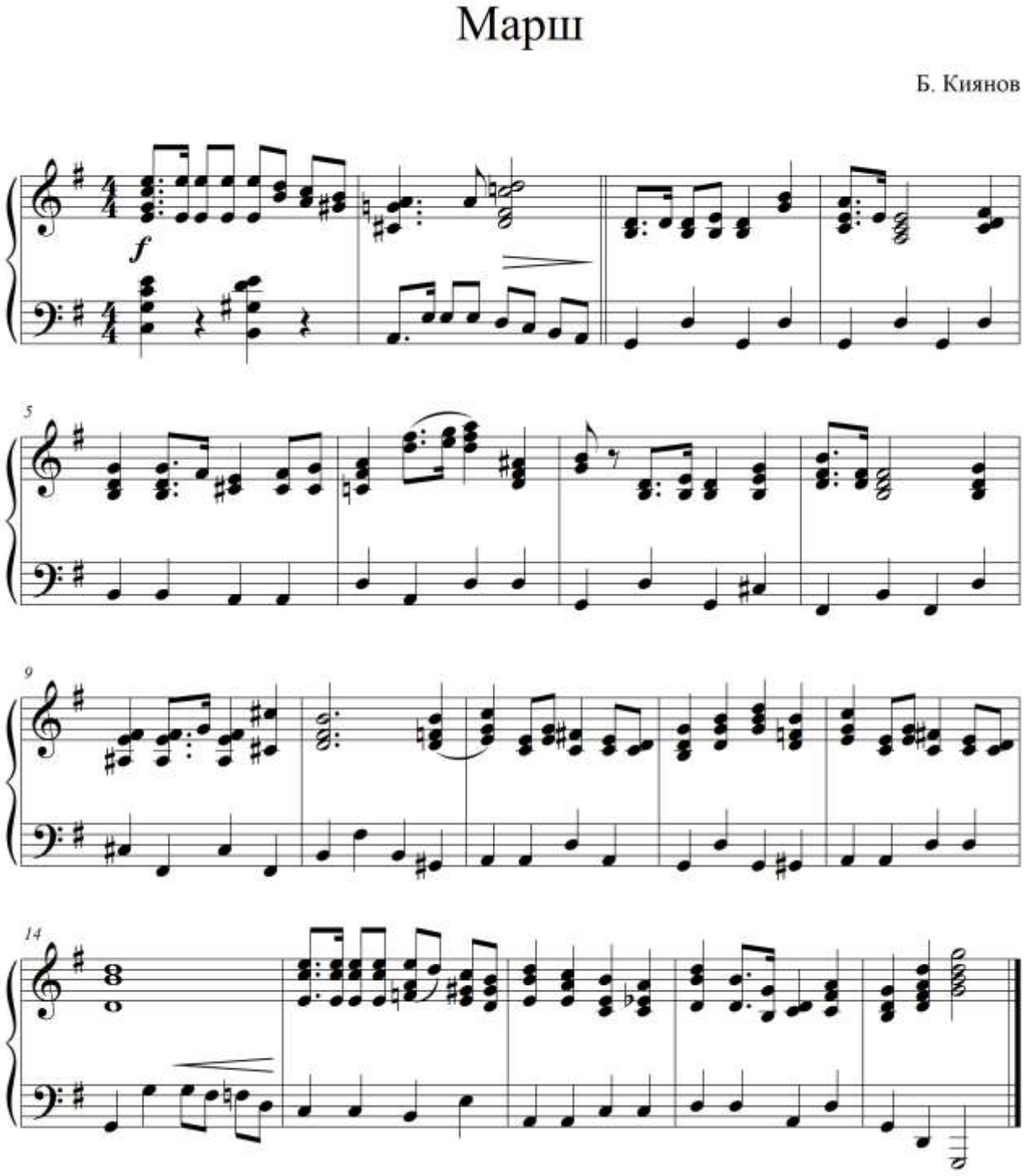
Упражнение 10 Вариант А



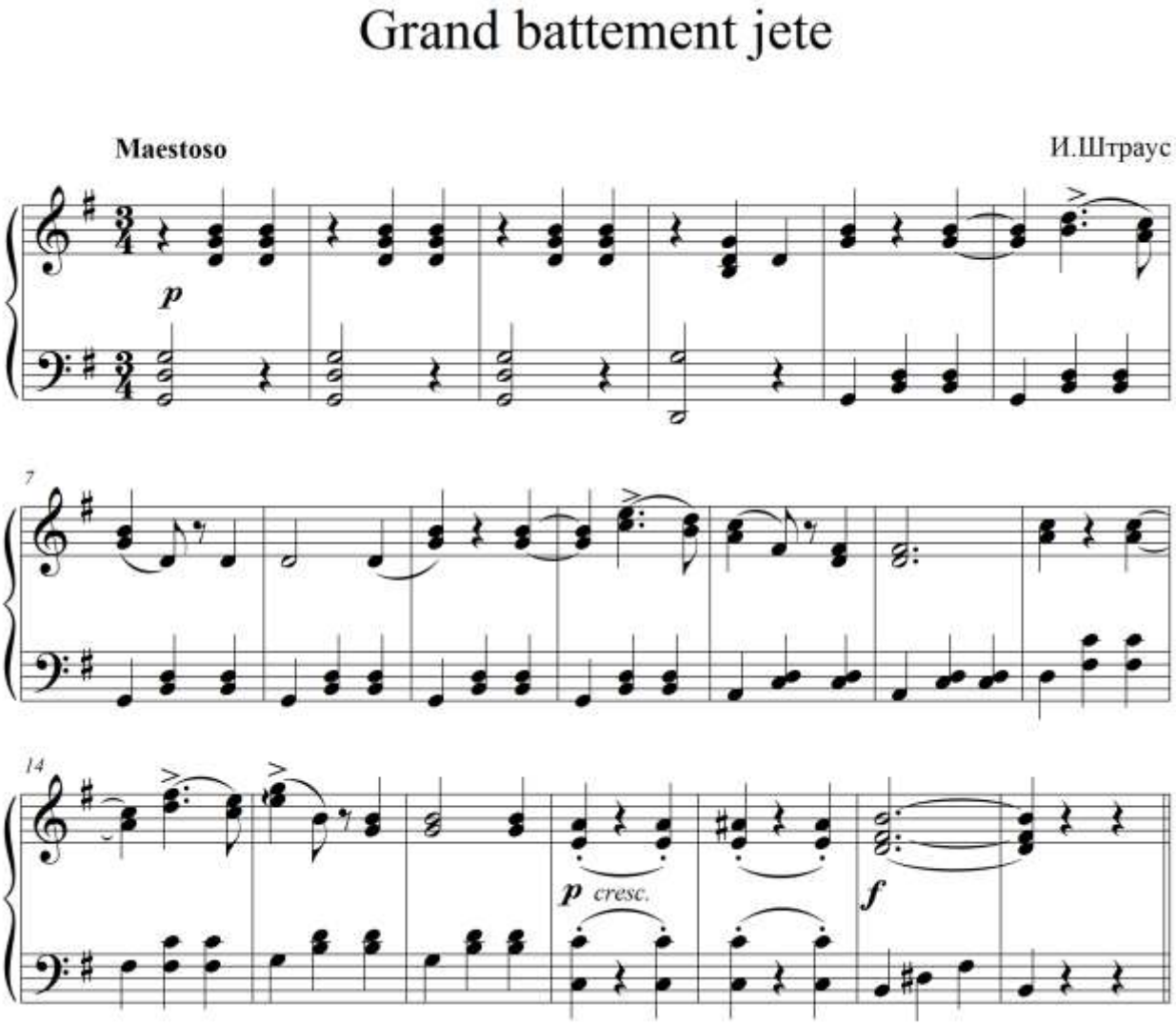
Упражнение 10 Вариант Б



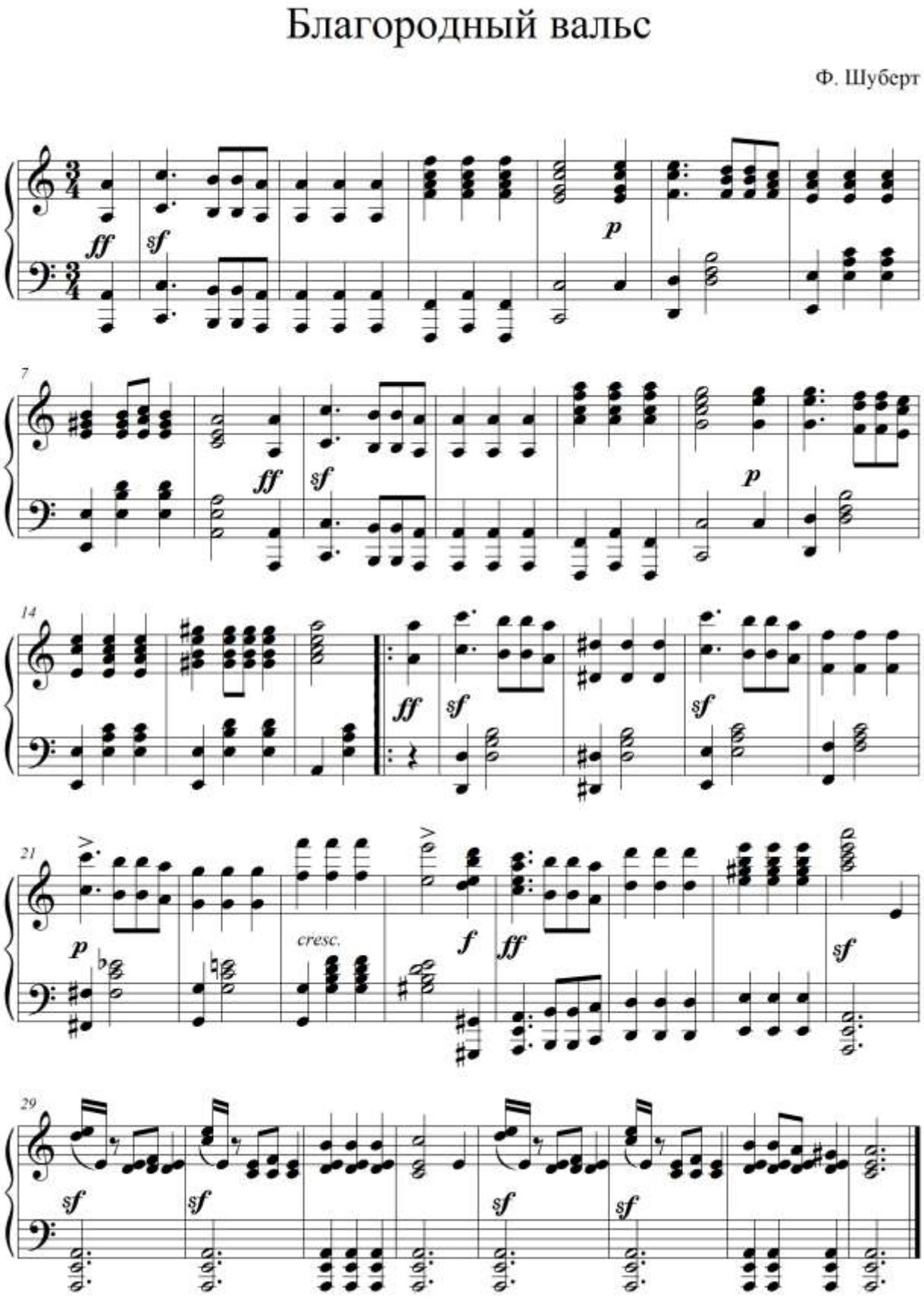
Раздел II ***Упражнение 1 Вариант А***



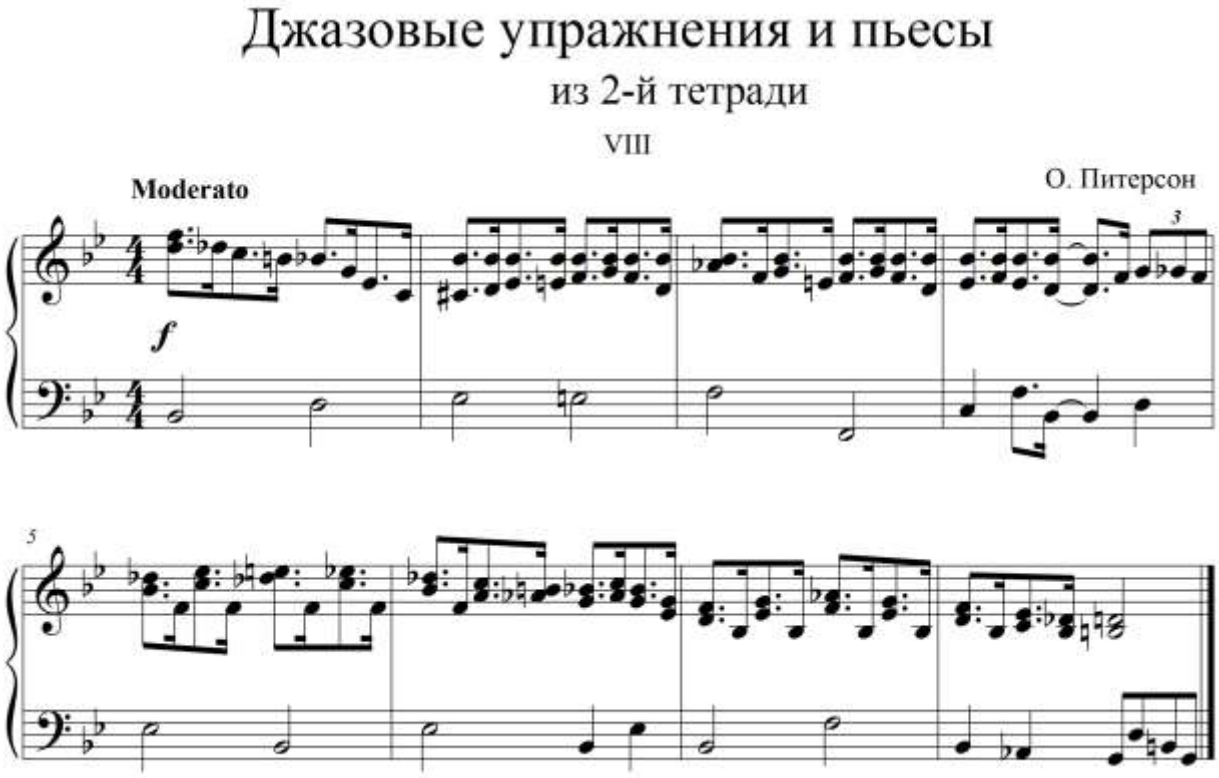
Упражнение 1 Вариант Б



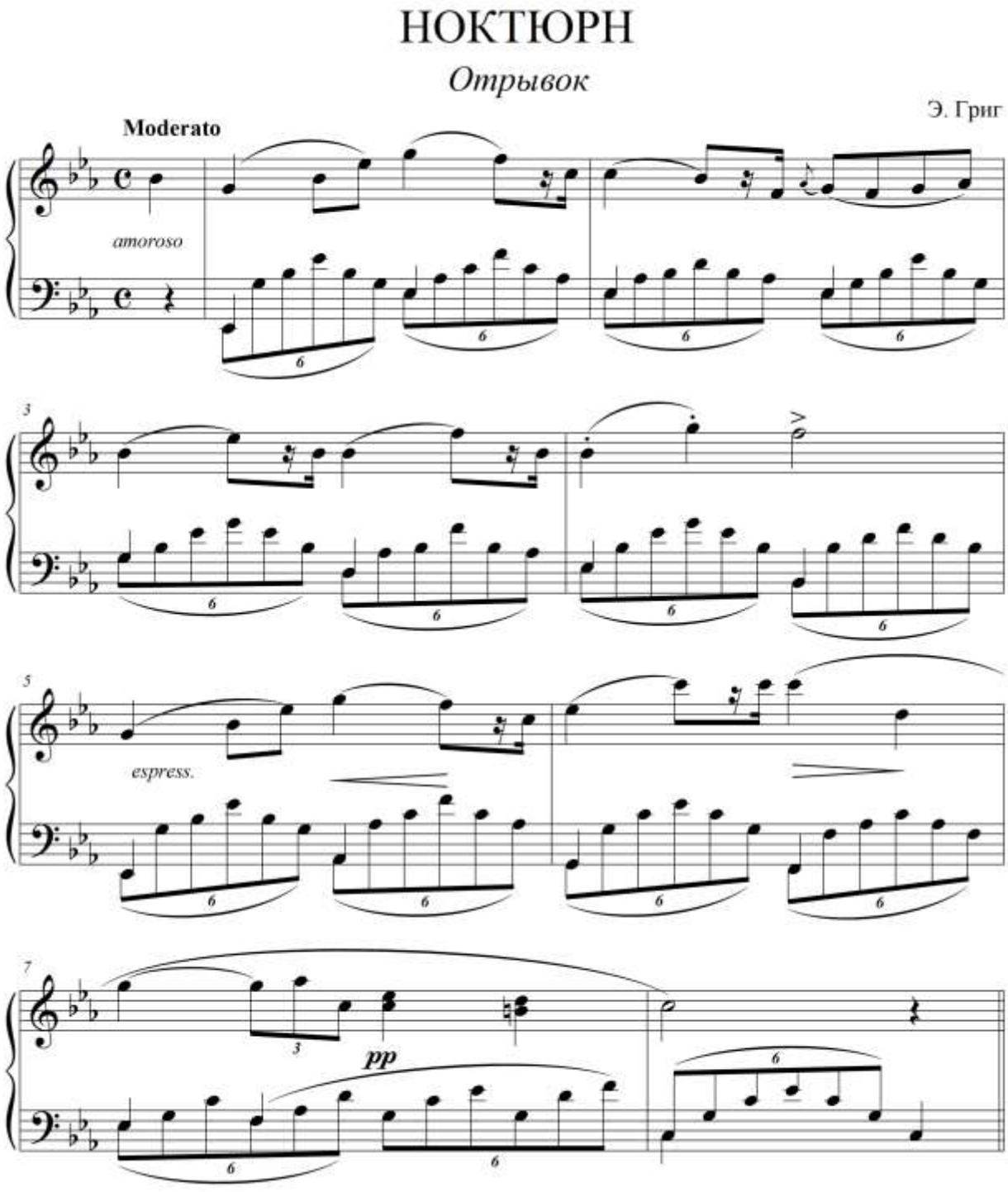
Упражнение 2 Вариант А



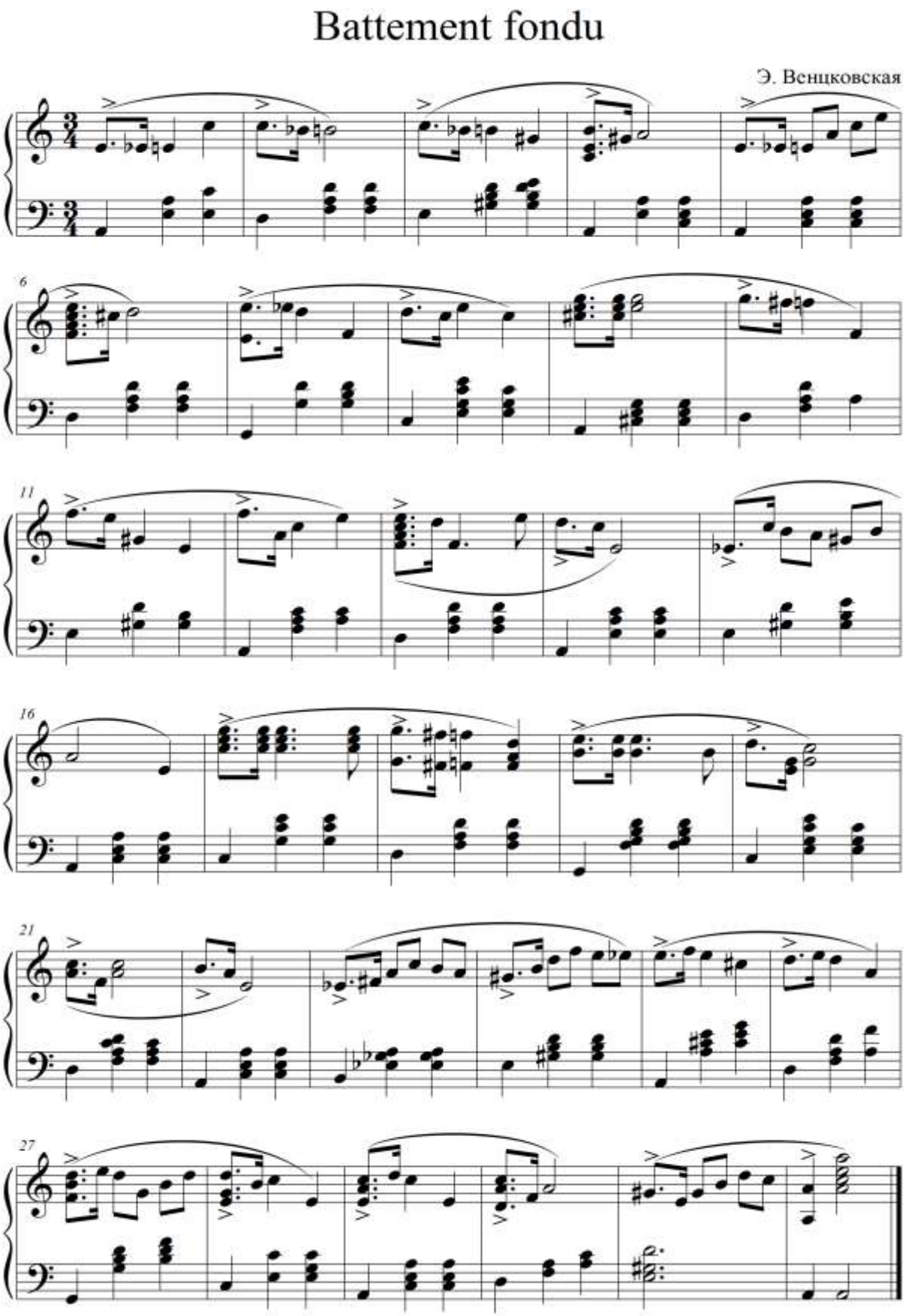
Упражнение 2 Вариант Б



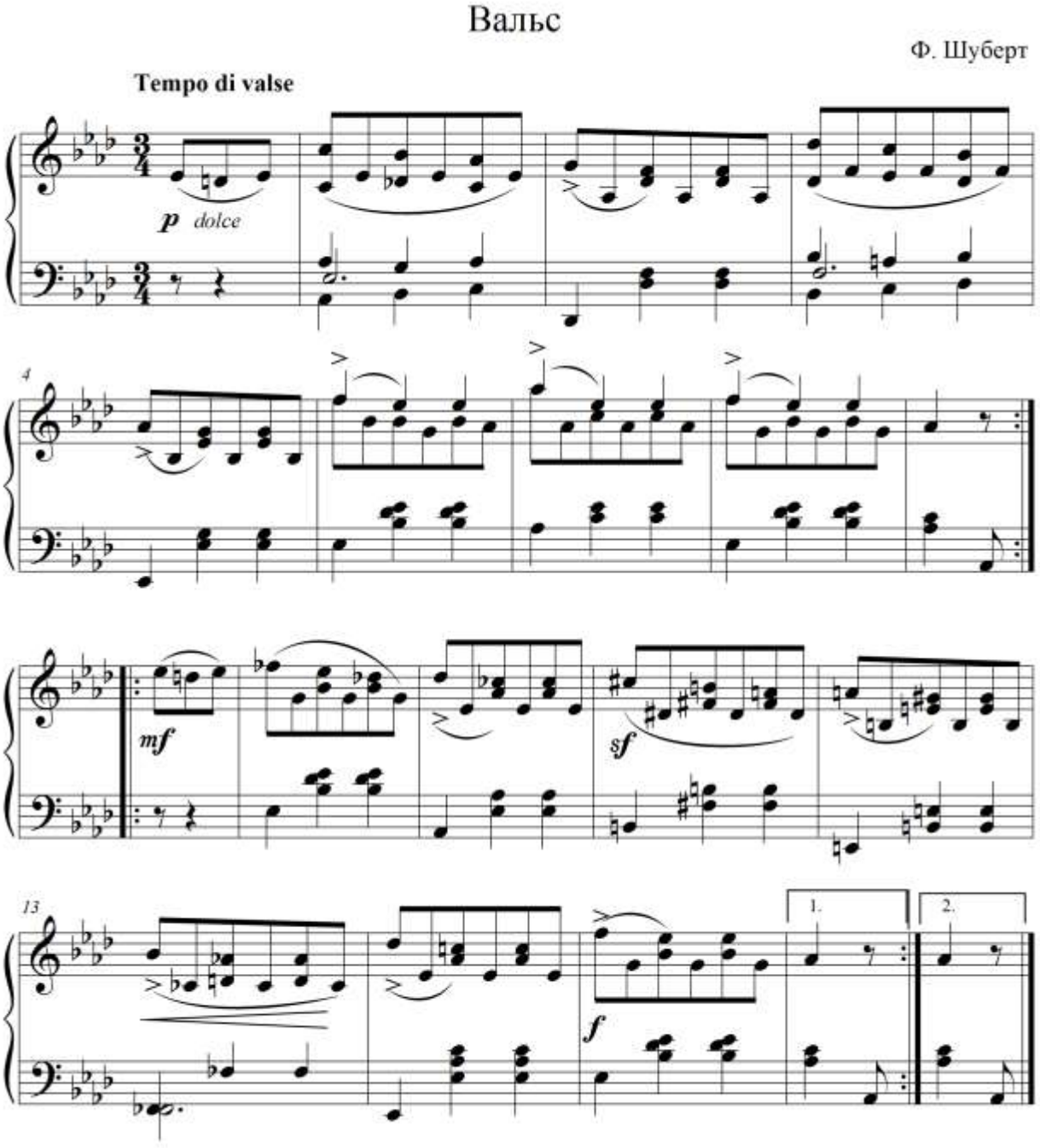
Упражнение 3 Вариант А



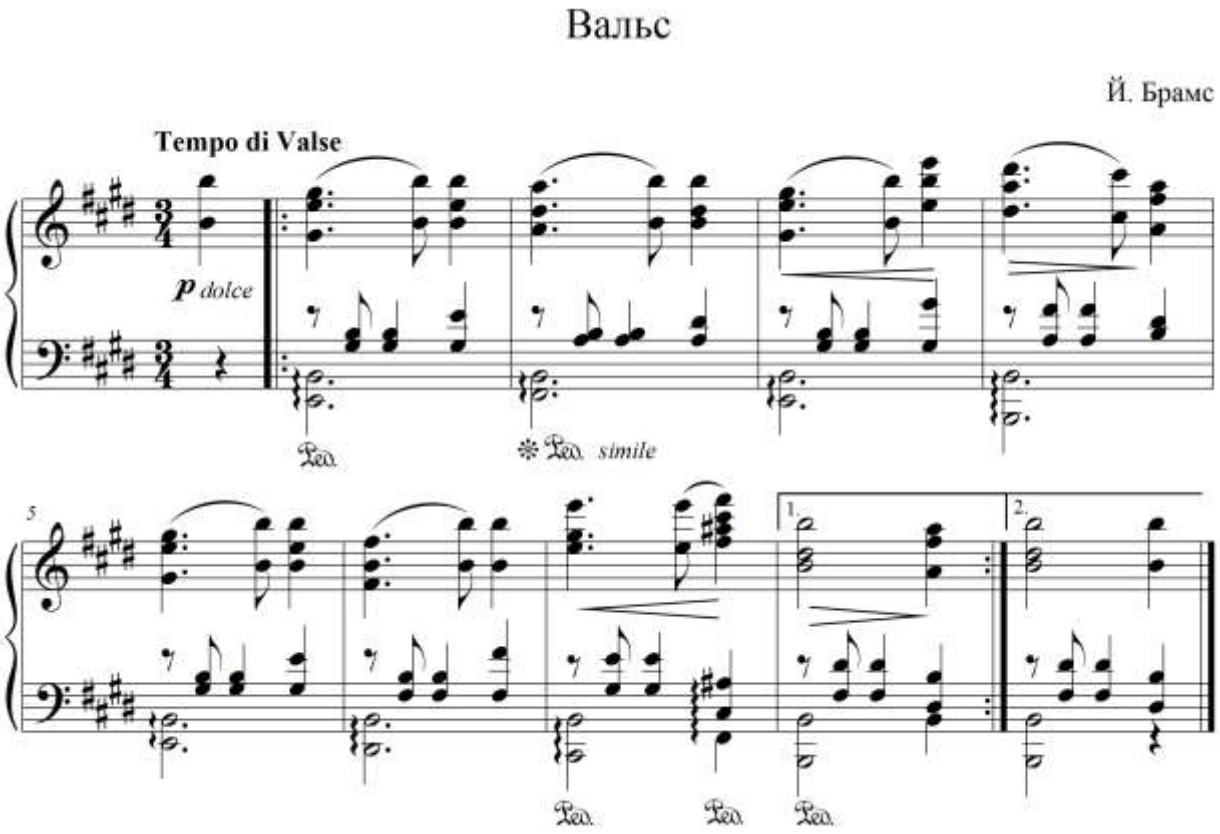
Упражнение 3 Вариант Б



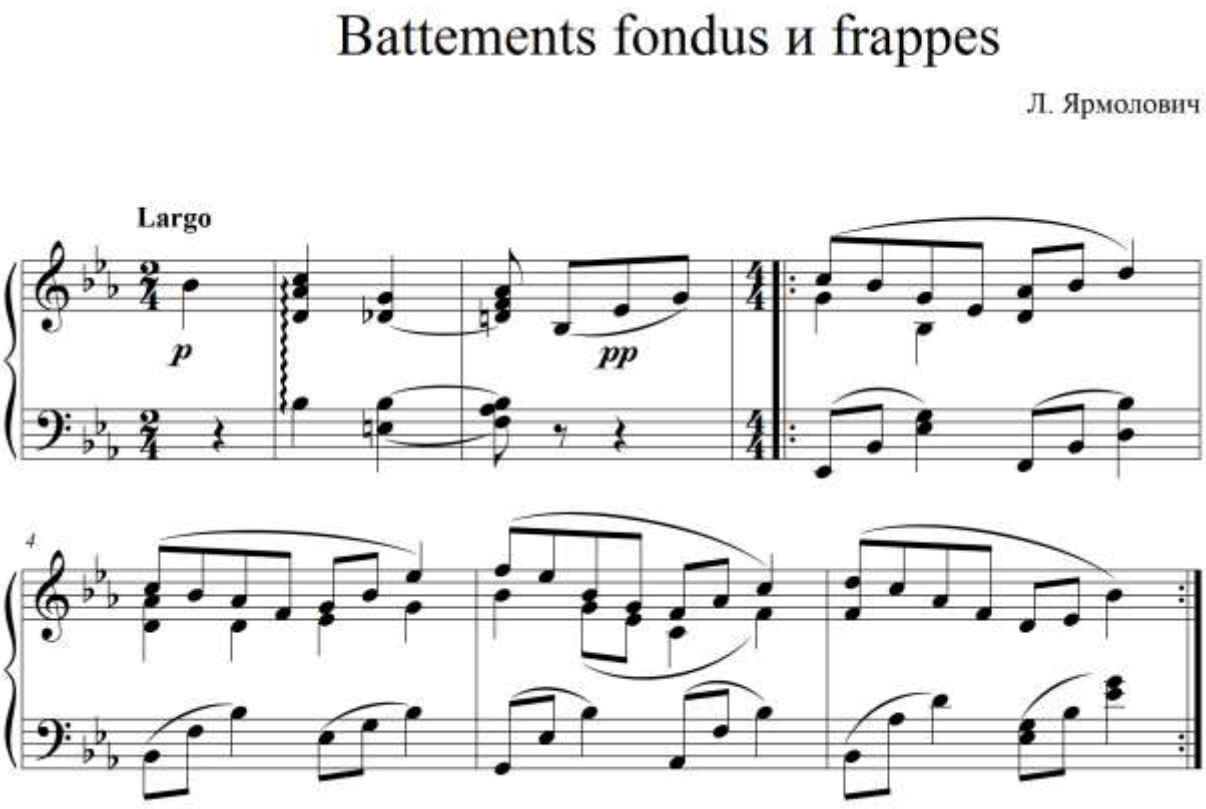
Упражнение 3 Вариант В



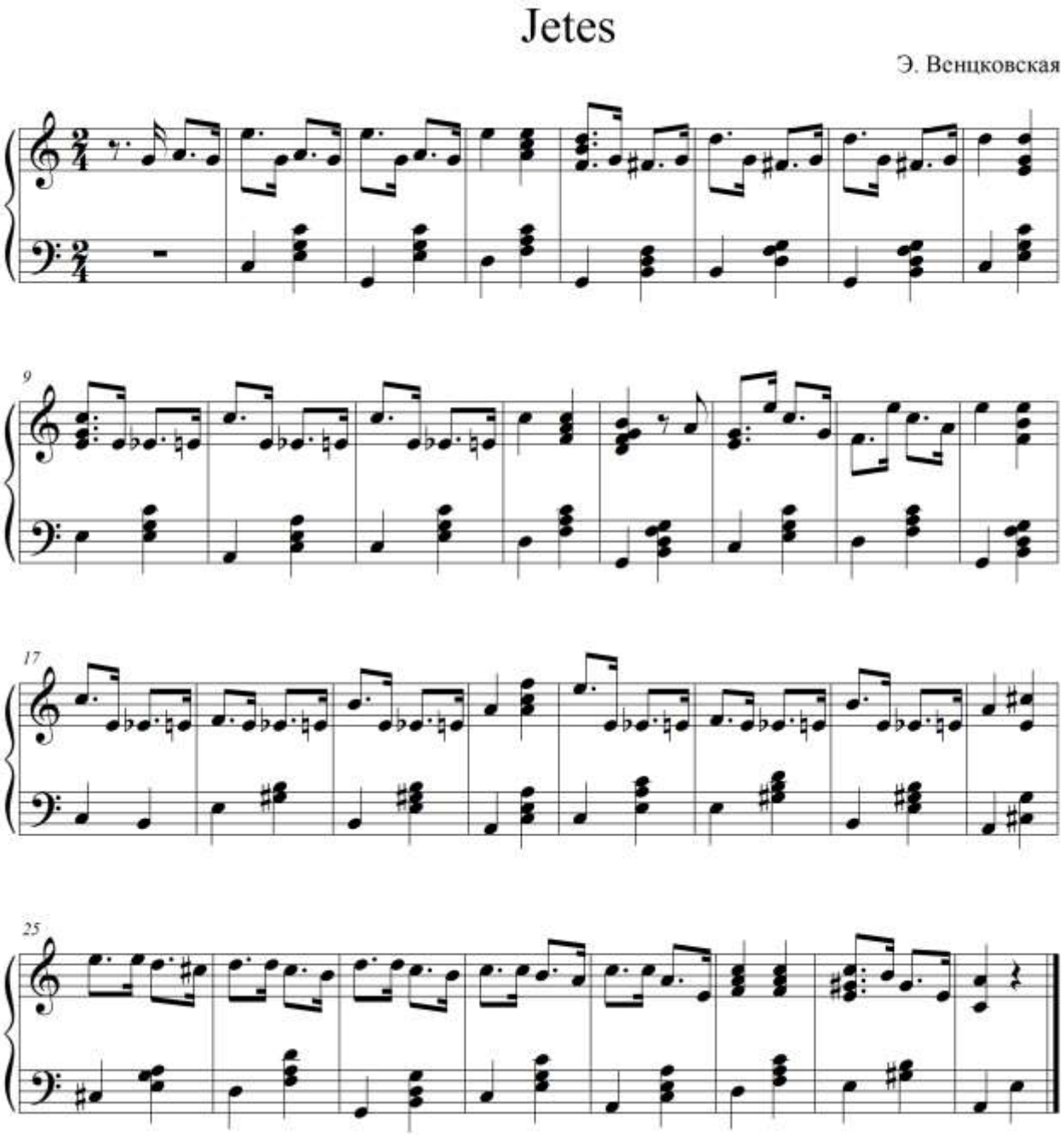
Упражнение 4 Вариант А



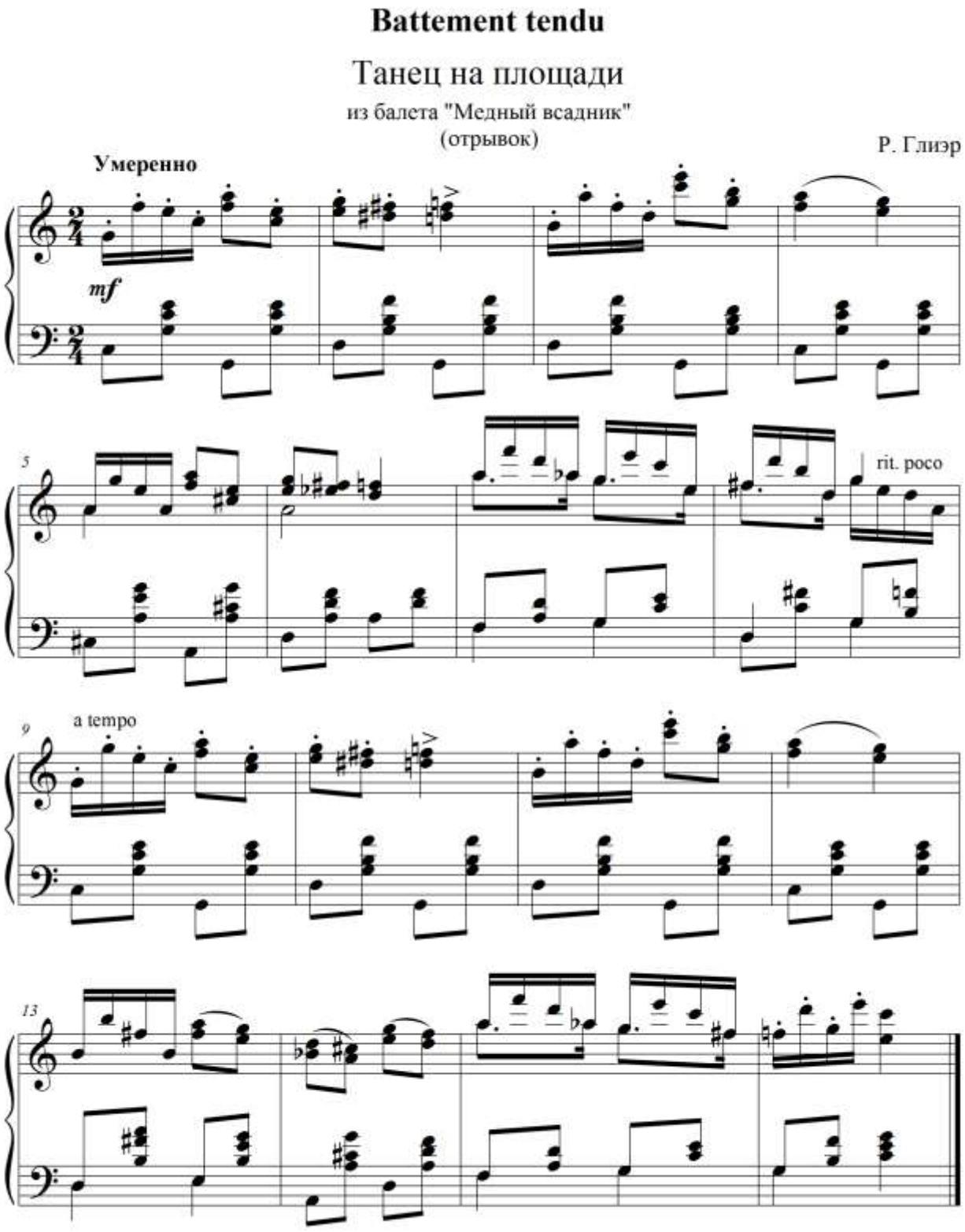
Вариант Б



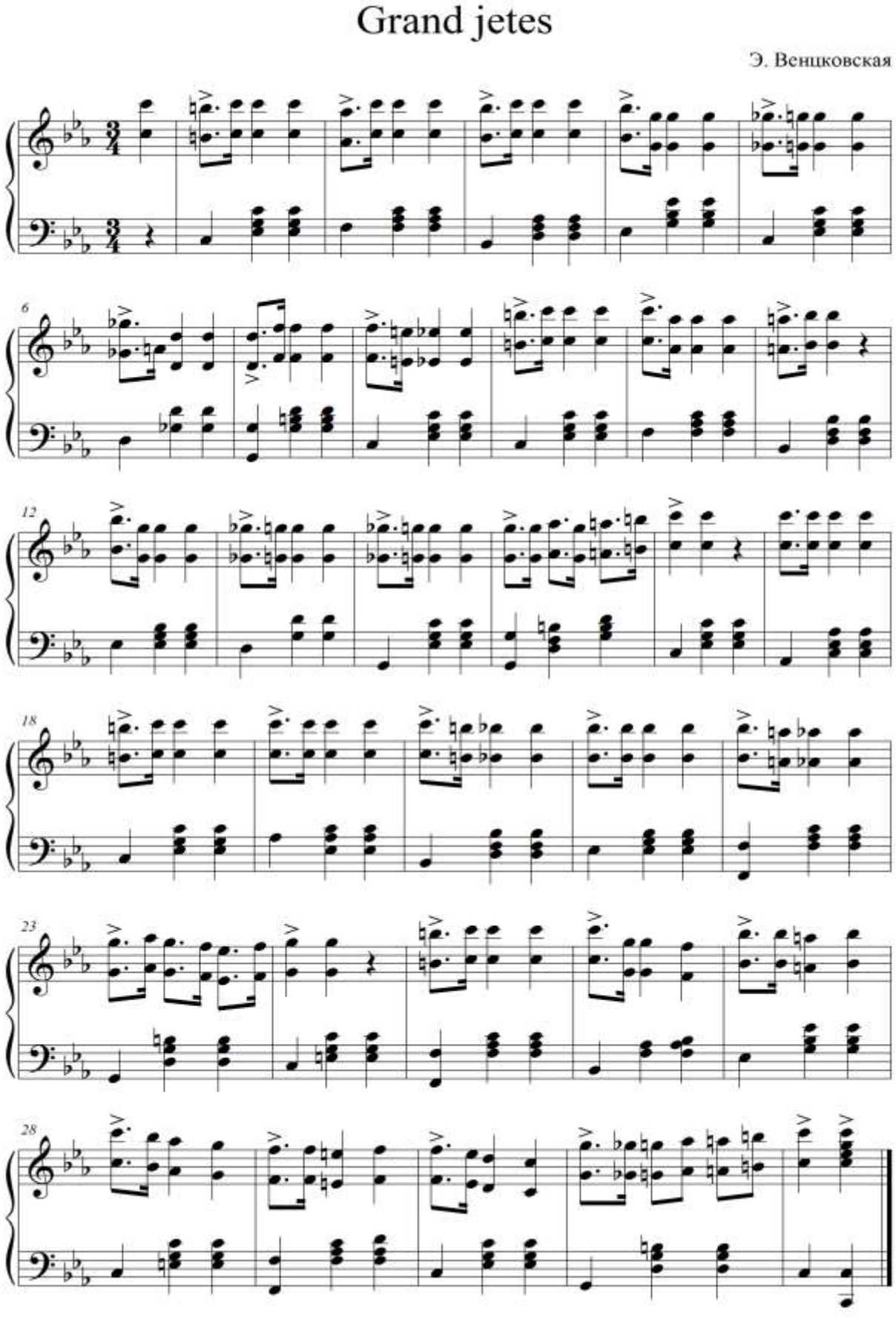
Упражнение 5 Вариант А



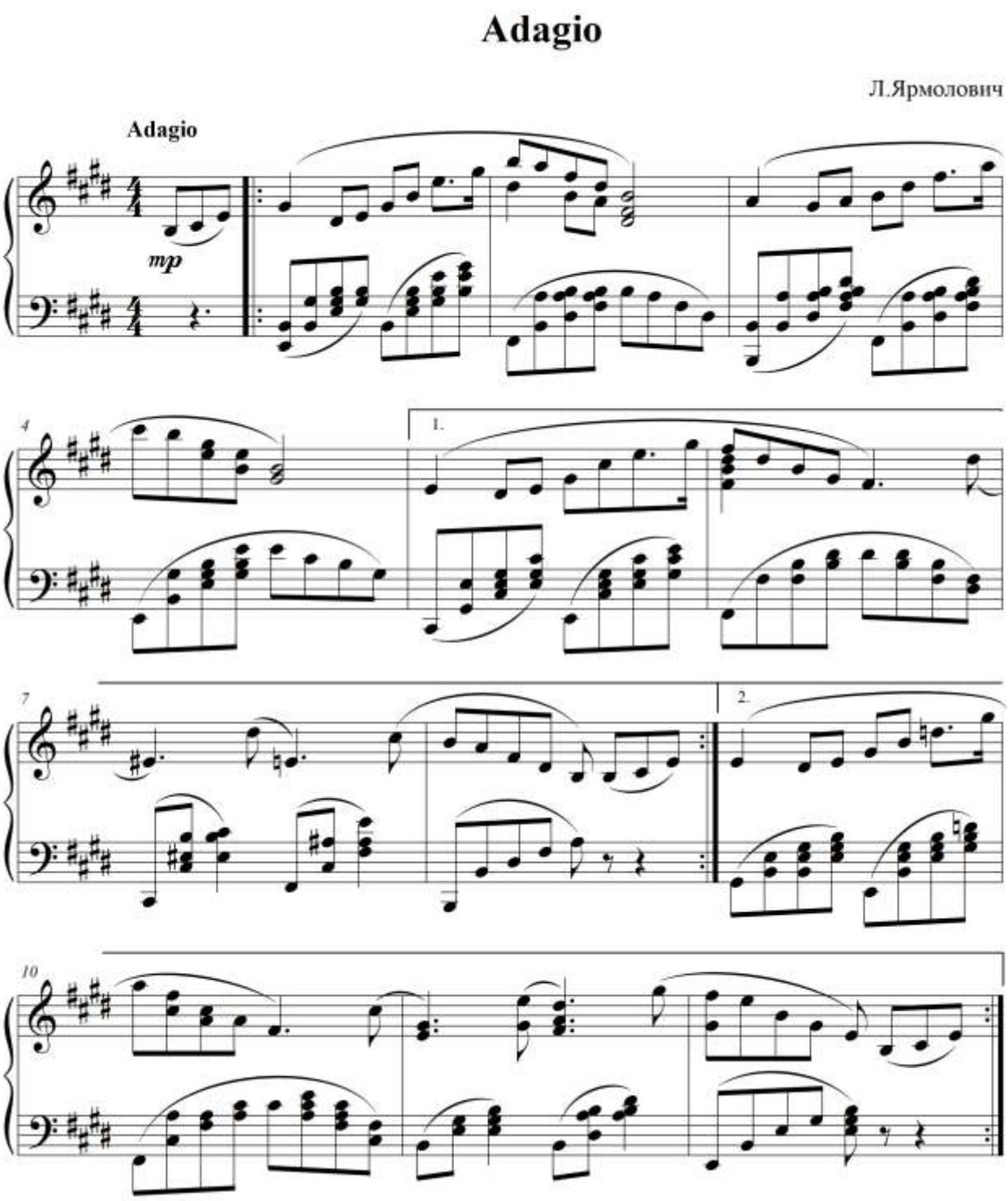
Упражнение 5 Вариант Б



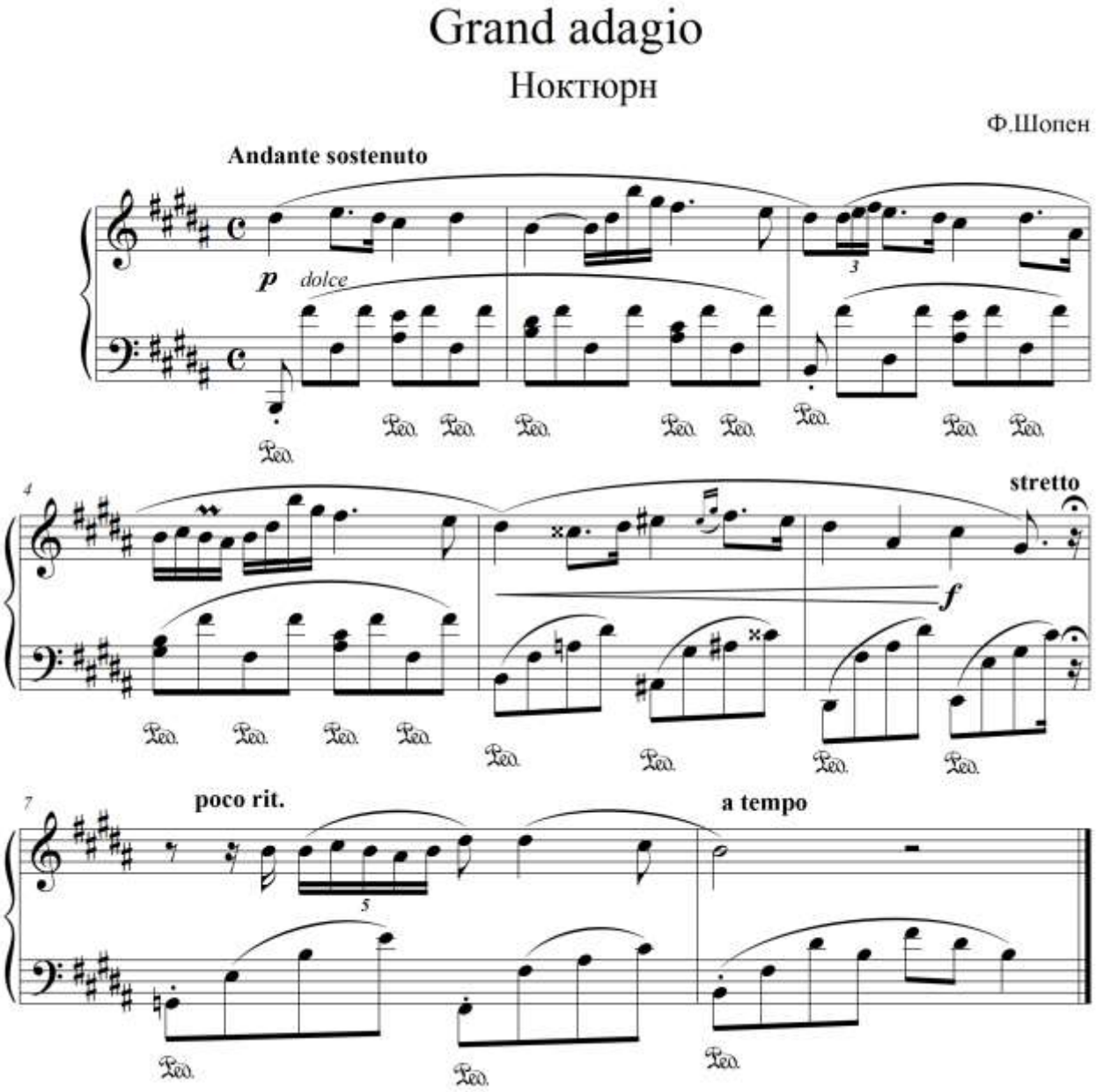
Упражнение 6



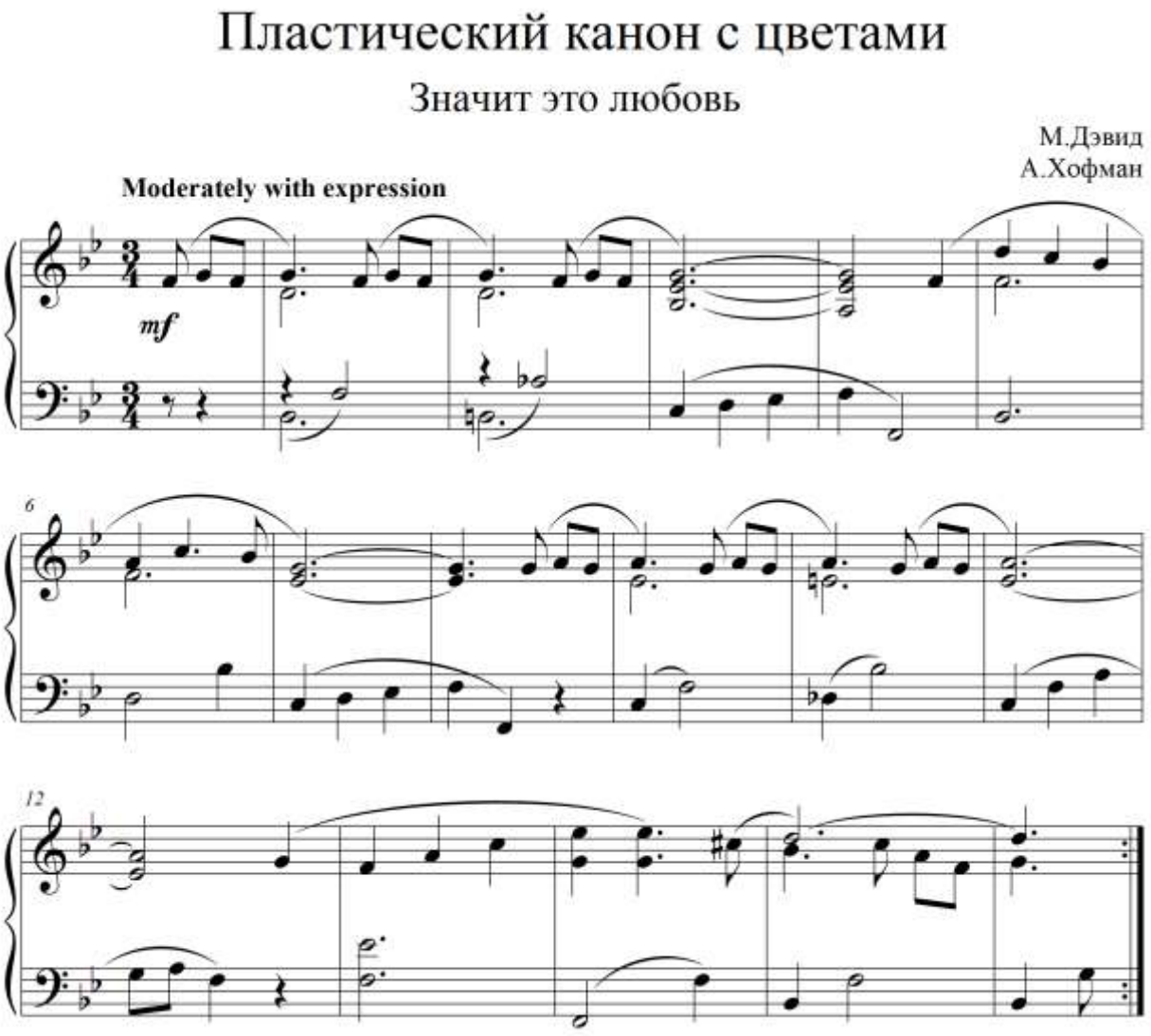
Упражнение 7 Вариант А



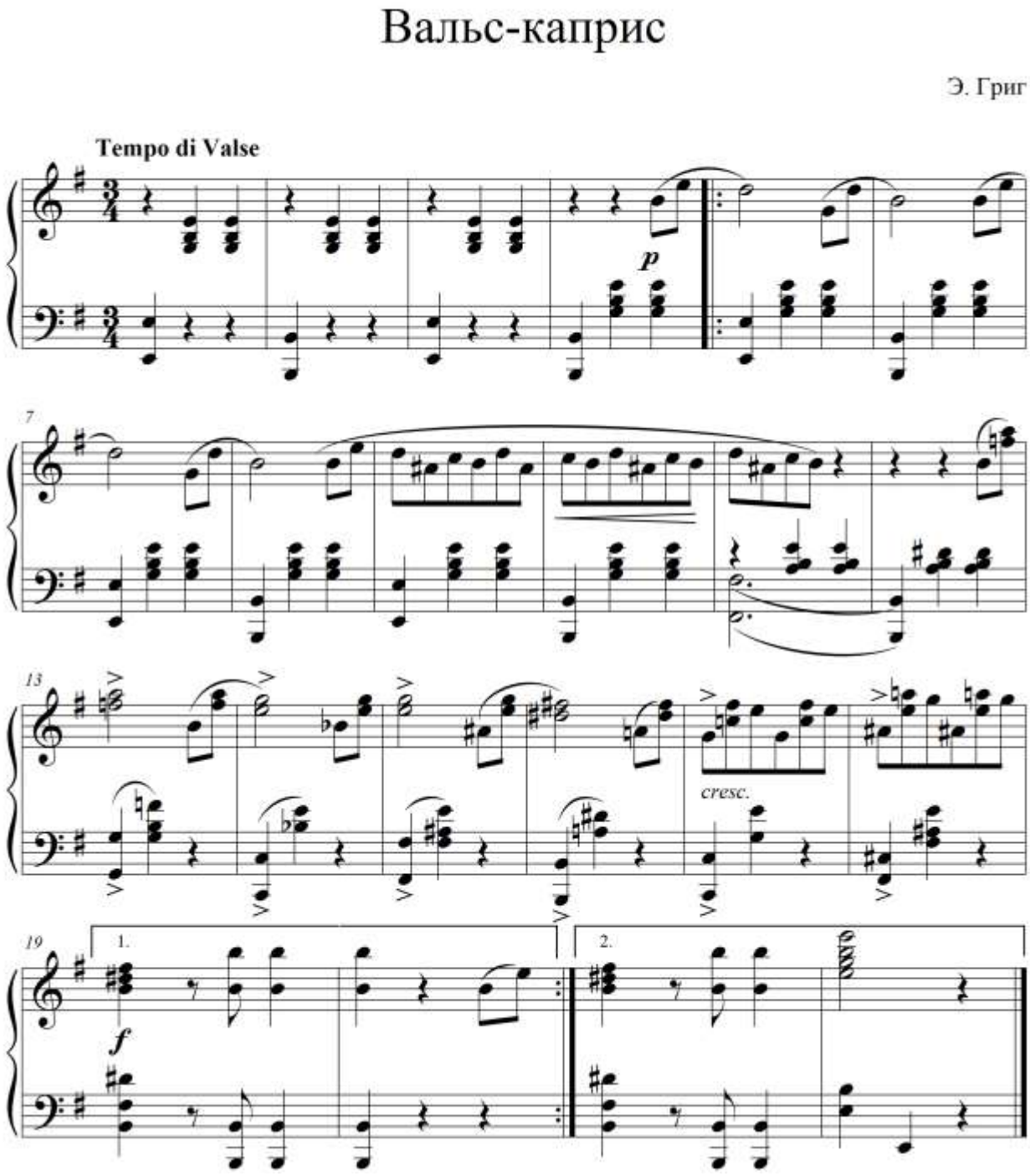
Упражнение 7 Вариант Б



Упражнение 8 Вариант А

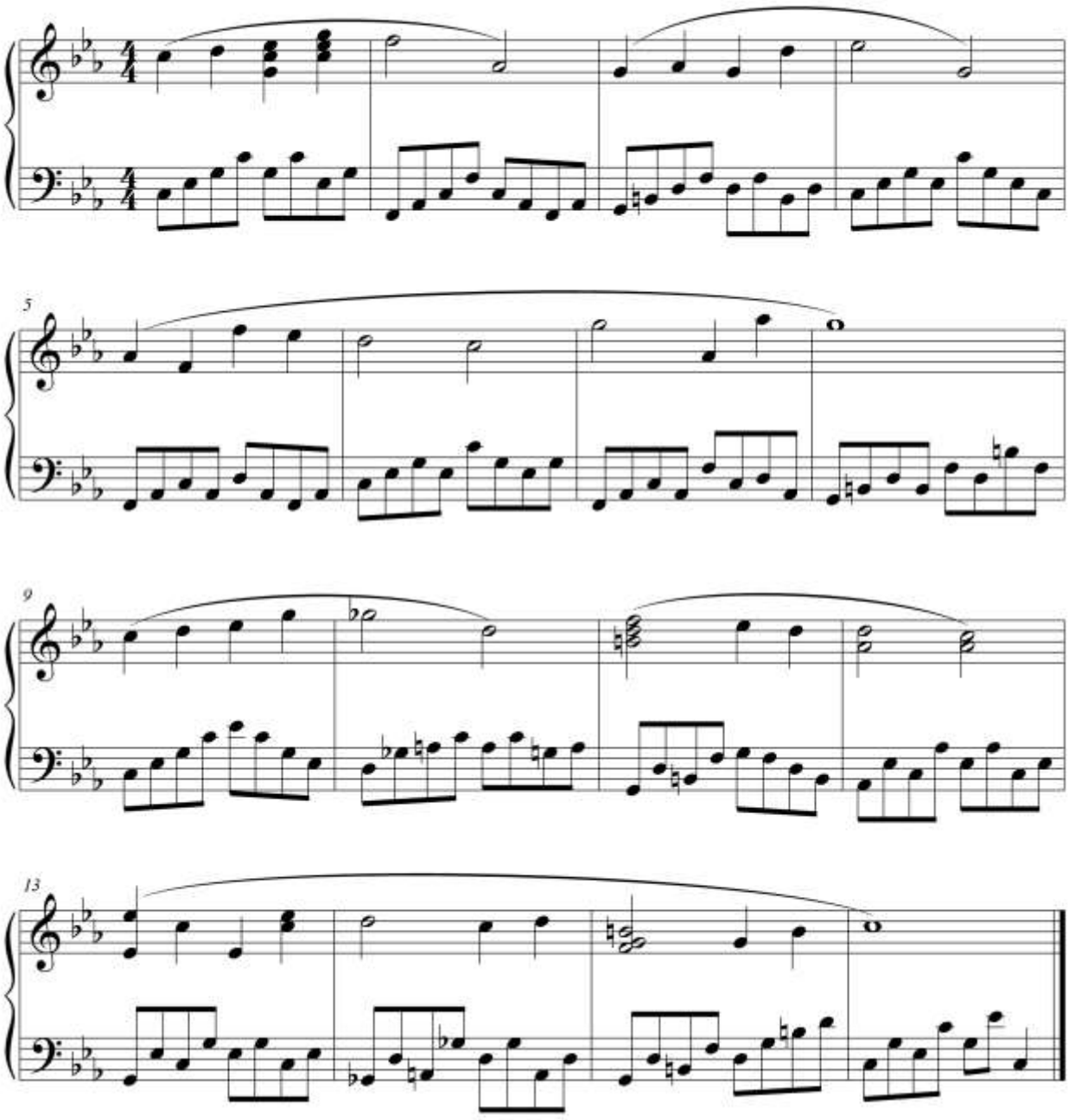


Упражнение 8 Вариант Б

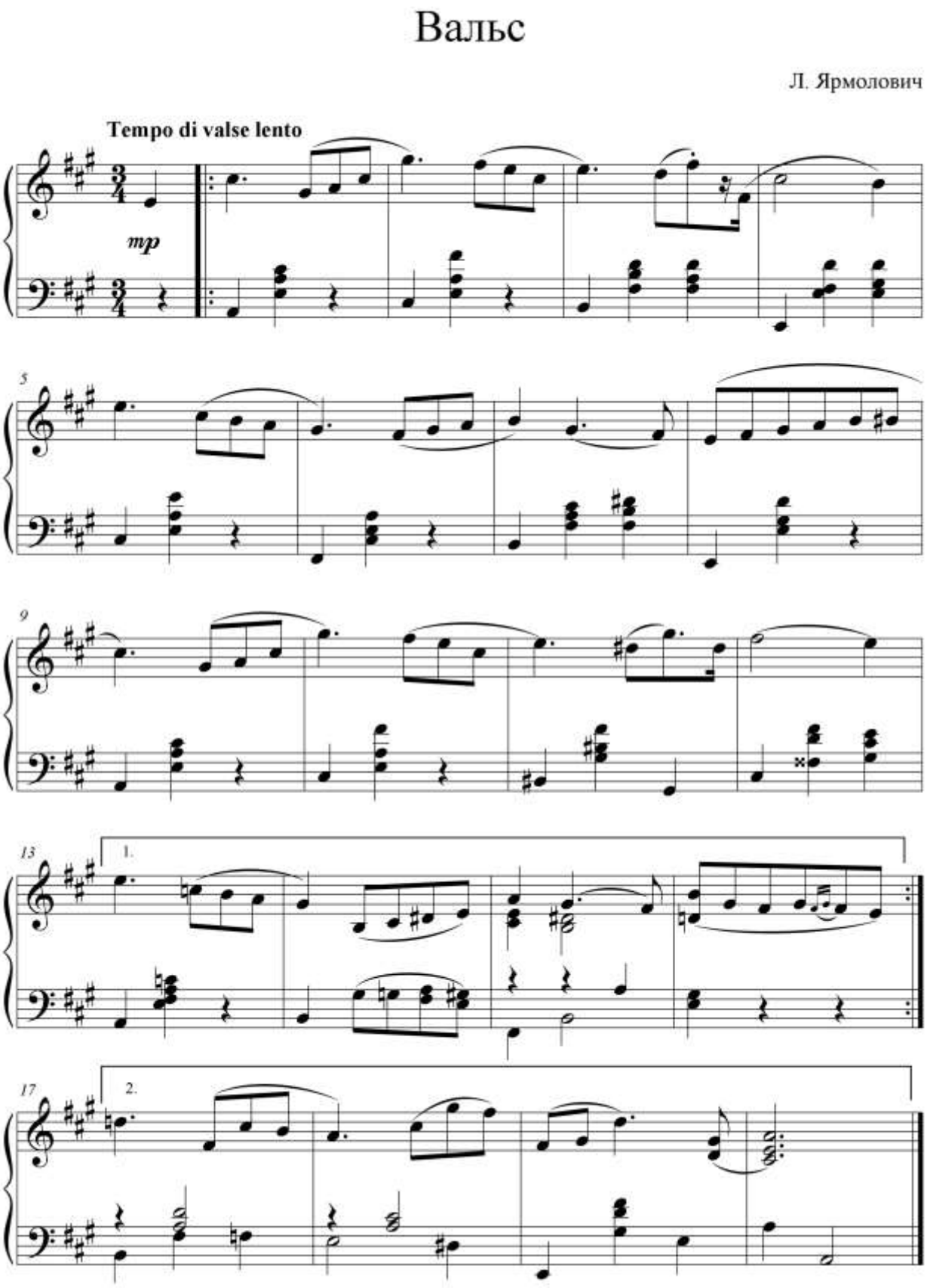


Упражнение 9

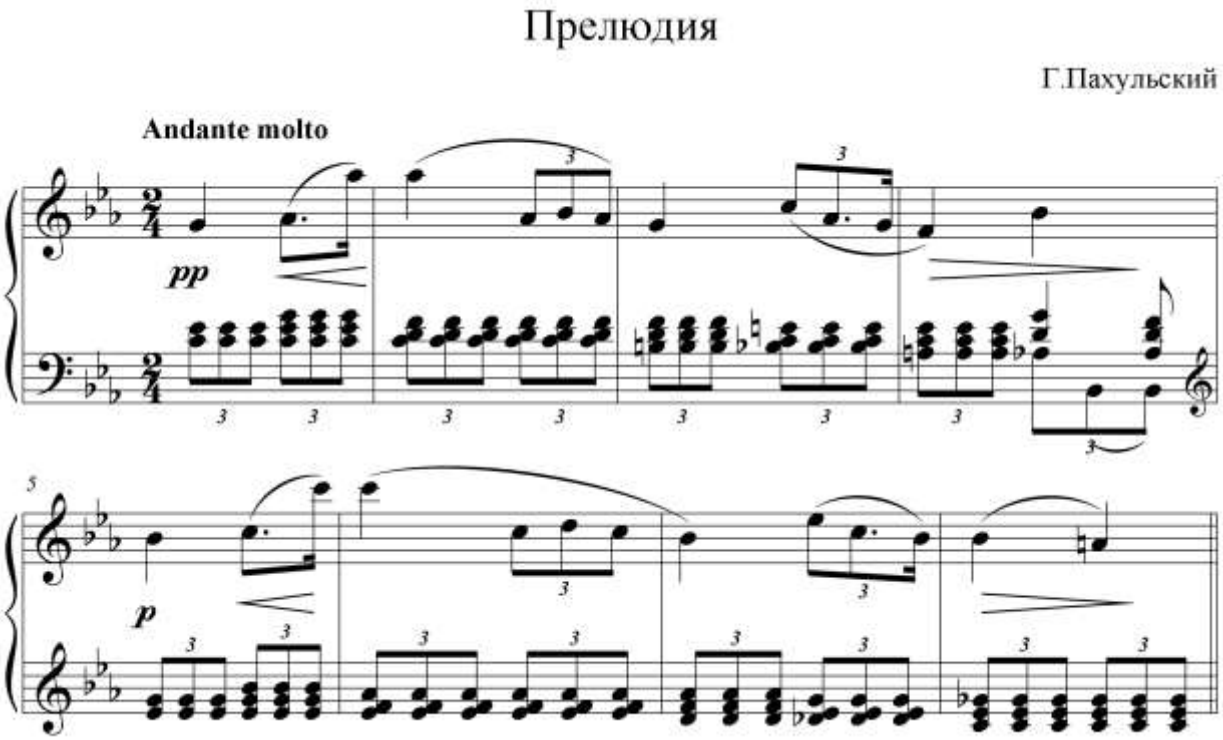
Э.Венцковская



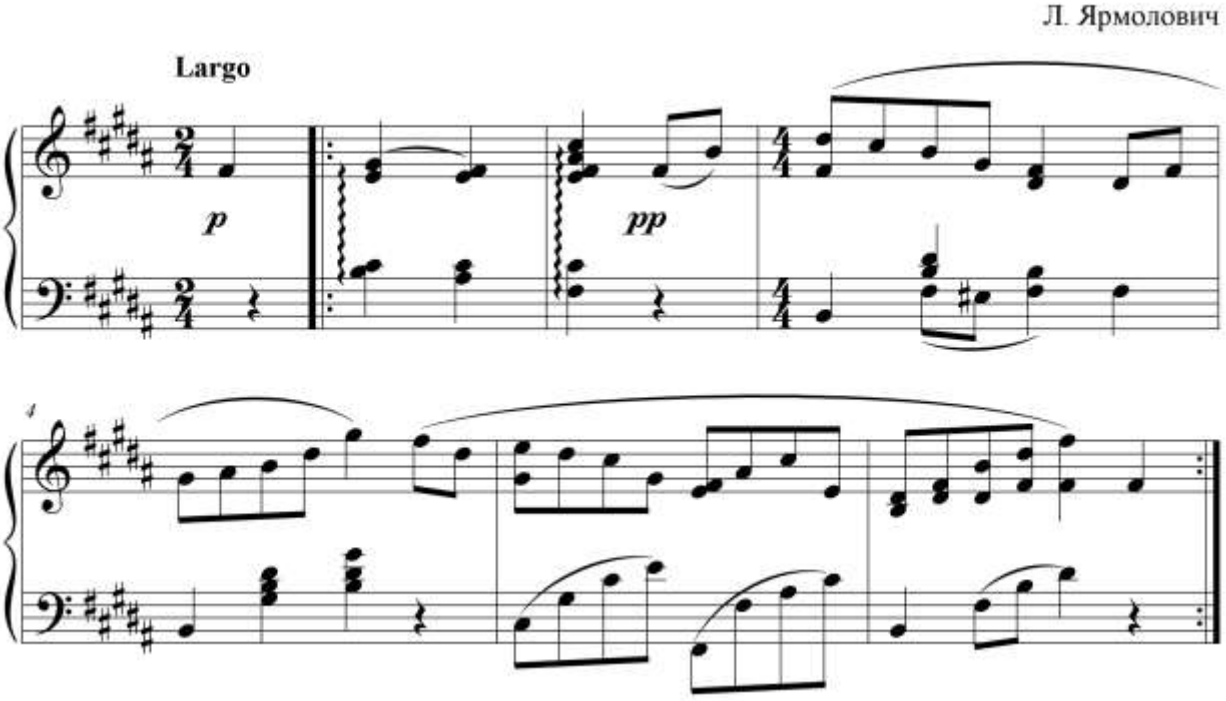
Раздел III ***Упражнение 1 Вариант А***



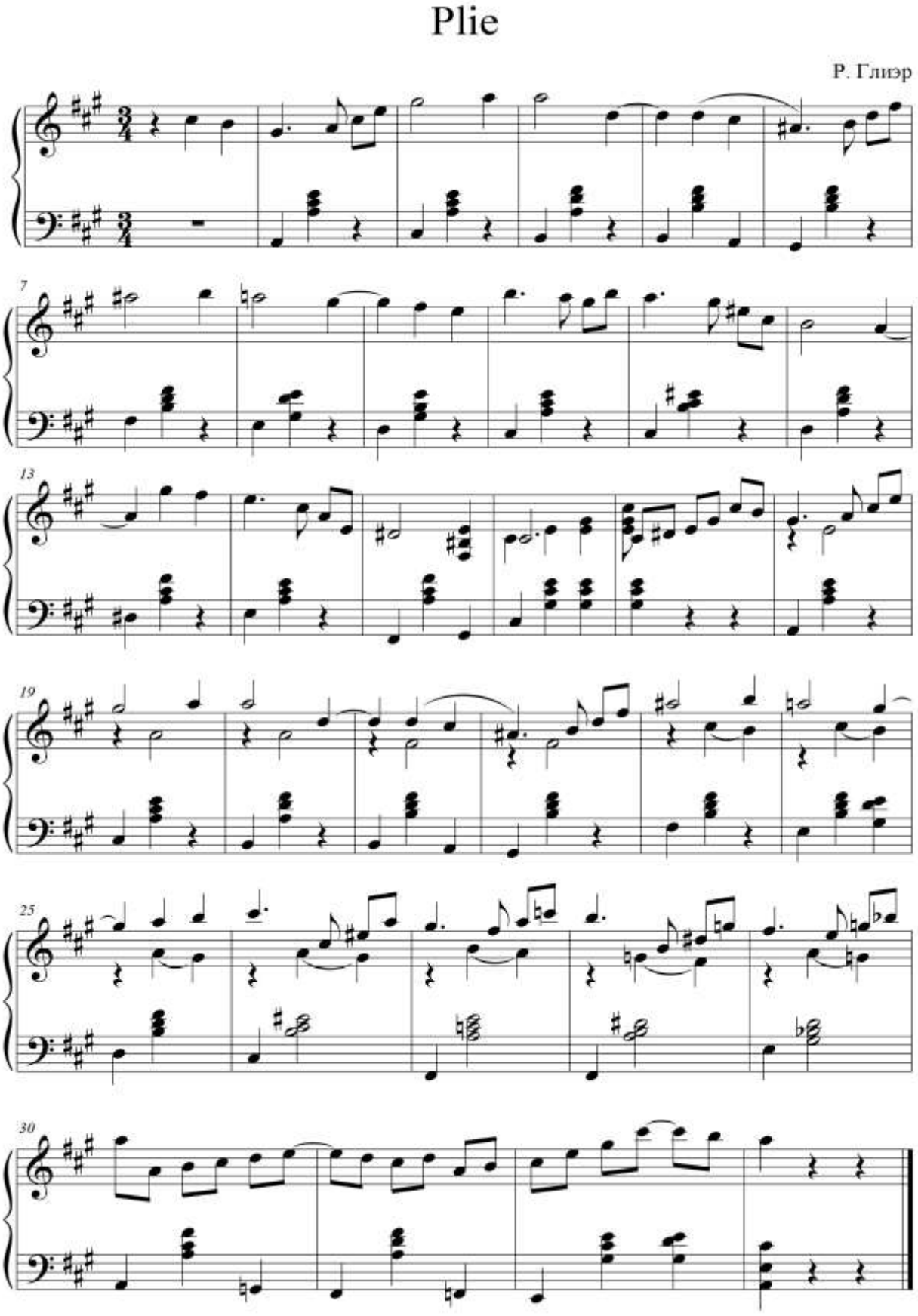
Упражнение 1 Вариант Б



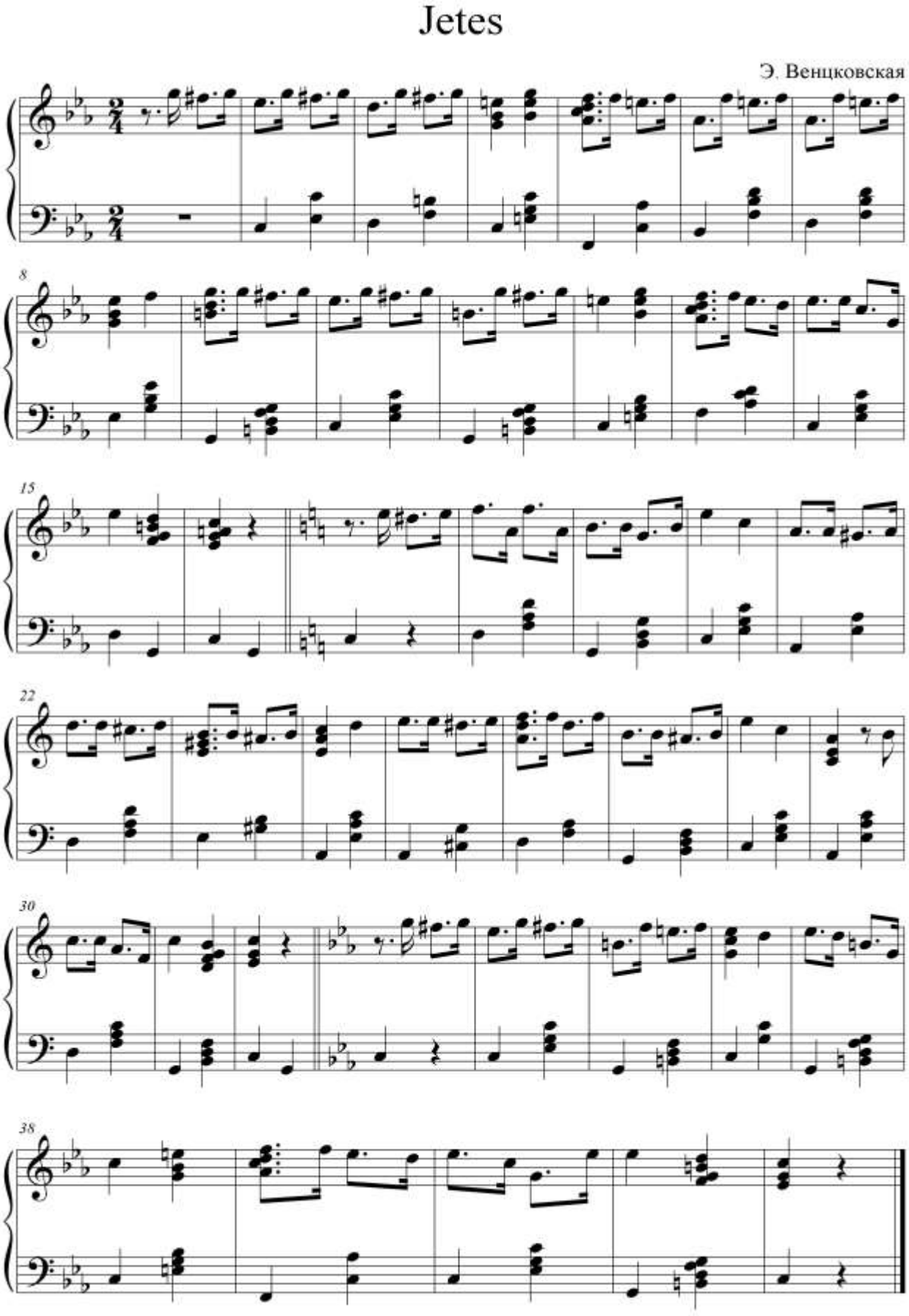
Упражнение 2 Вариант А



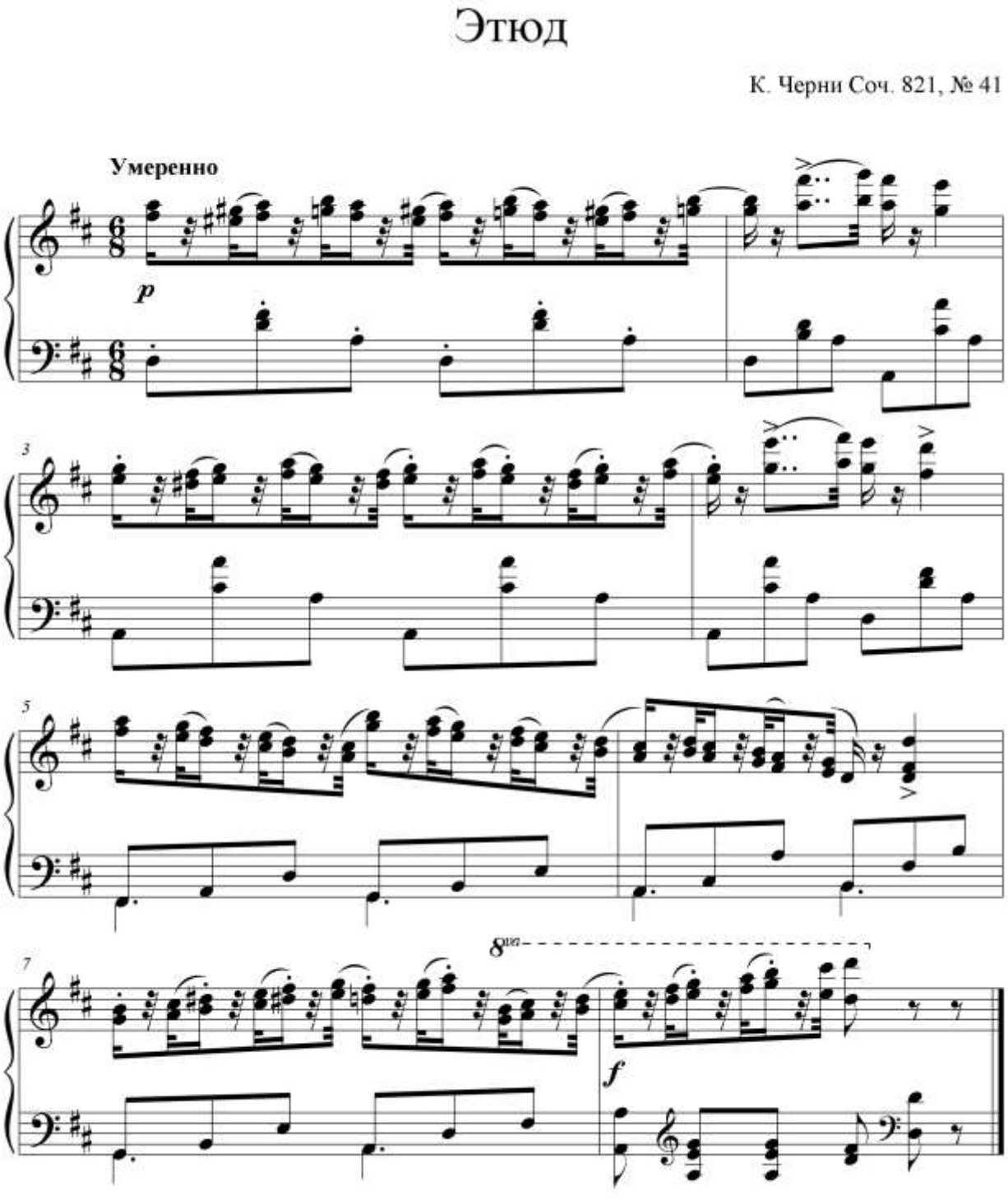
Упражнение 2 Вариант Б



Упражнение 3 Вариант А

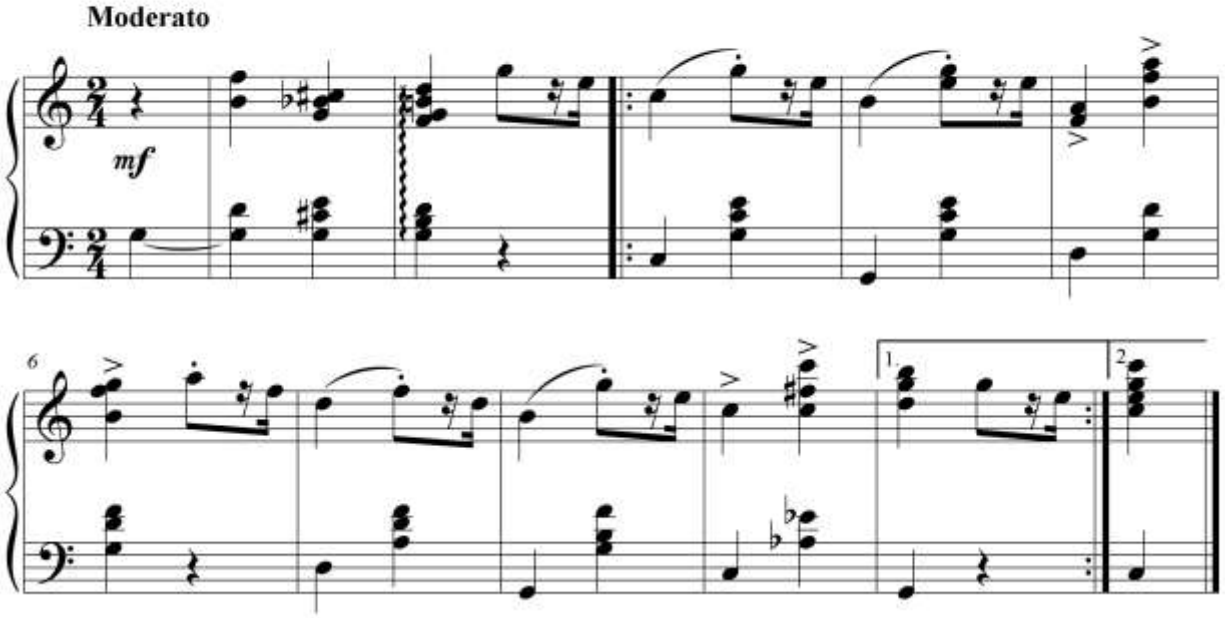


Упражнение 3 Вариант Б

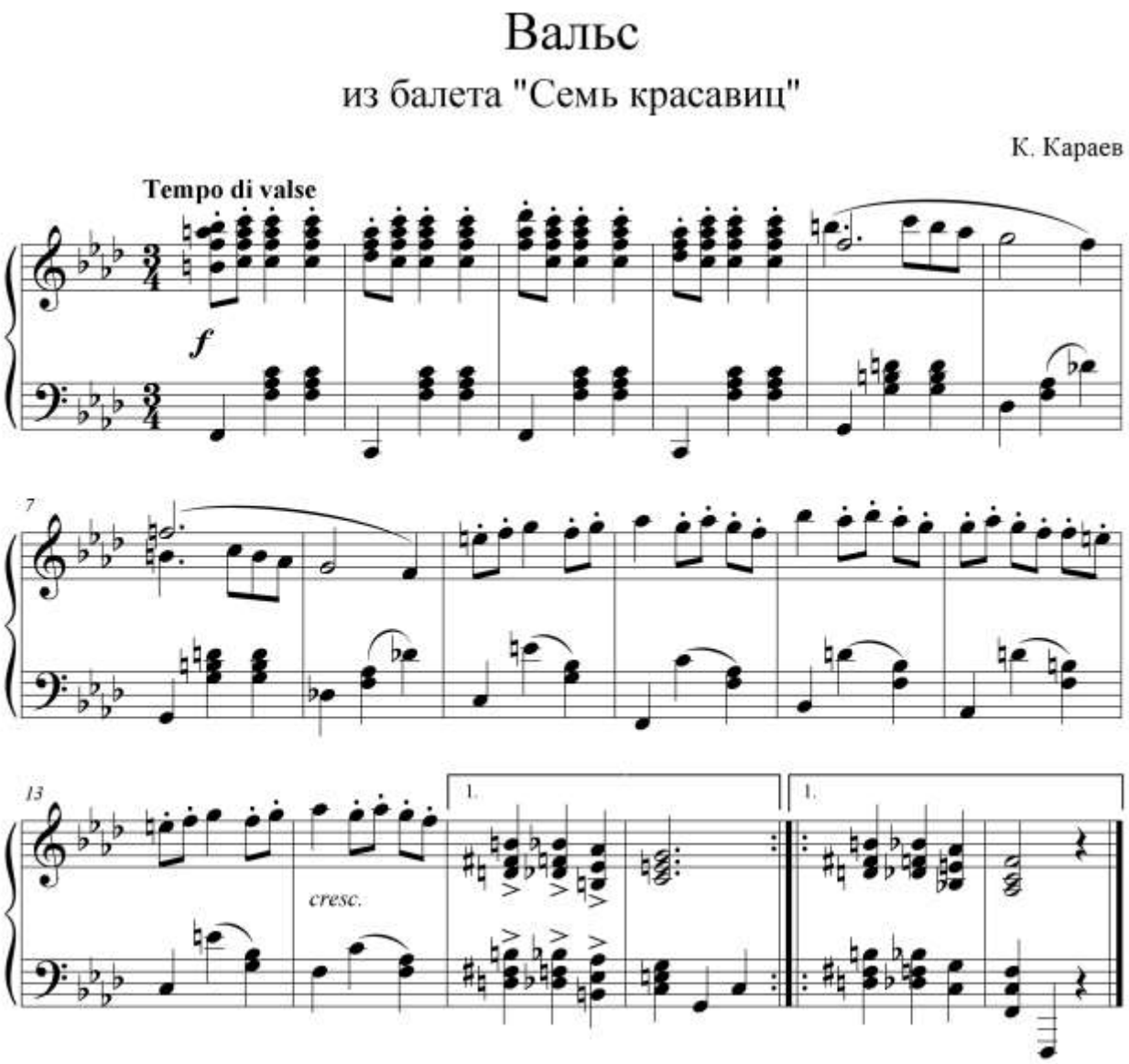


Упражнение 4 Вариант А

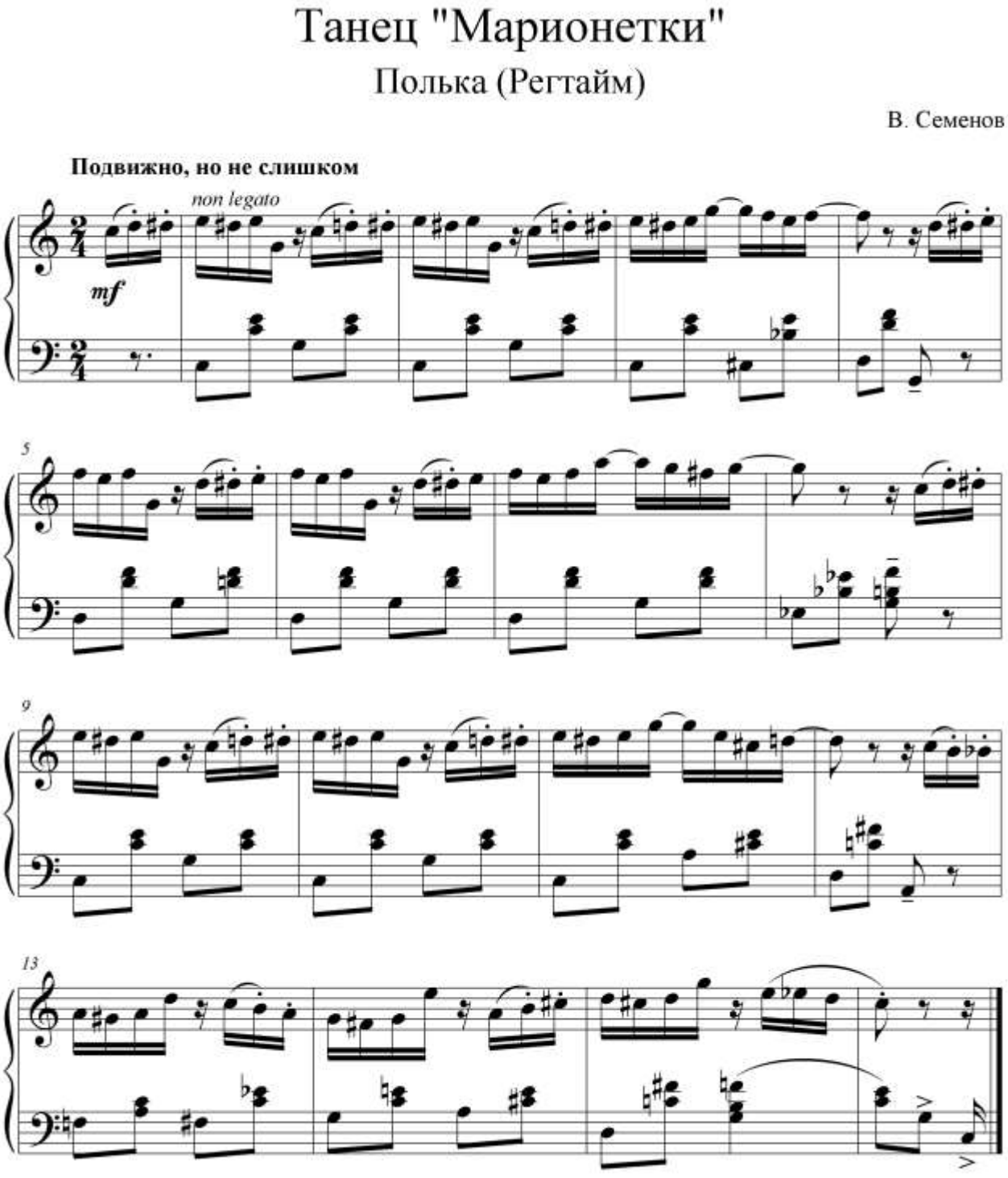
Л. Ярмолович



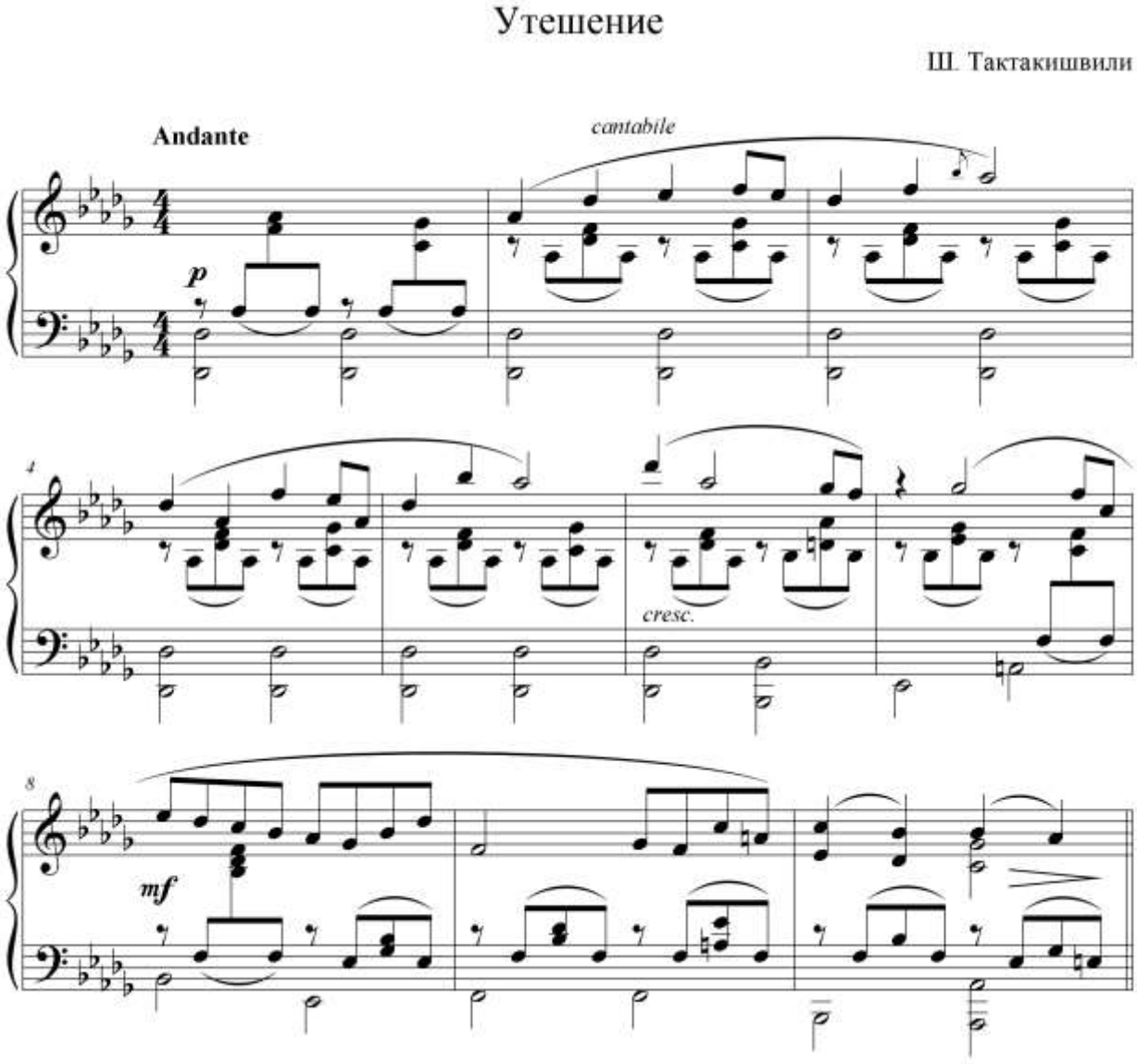
Упражнение 4 Вариант Б



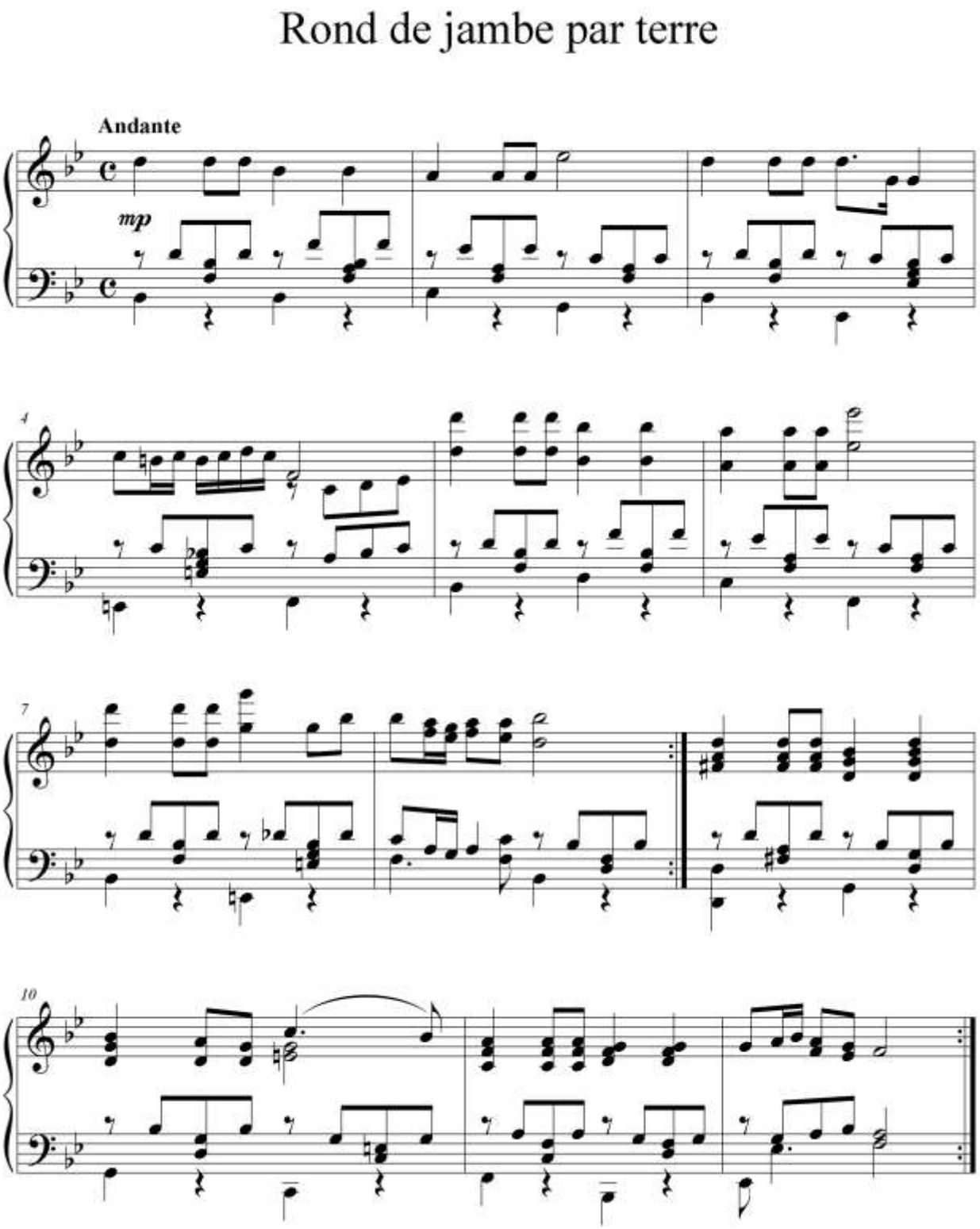
Раздел IV ***Упражнение 1 Вариант А***



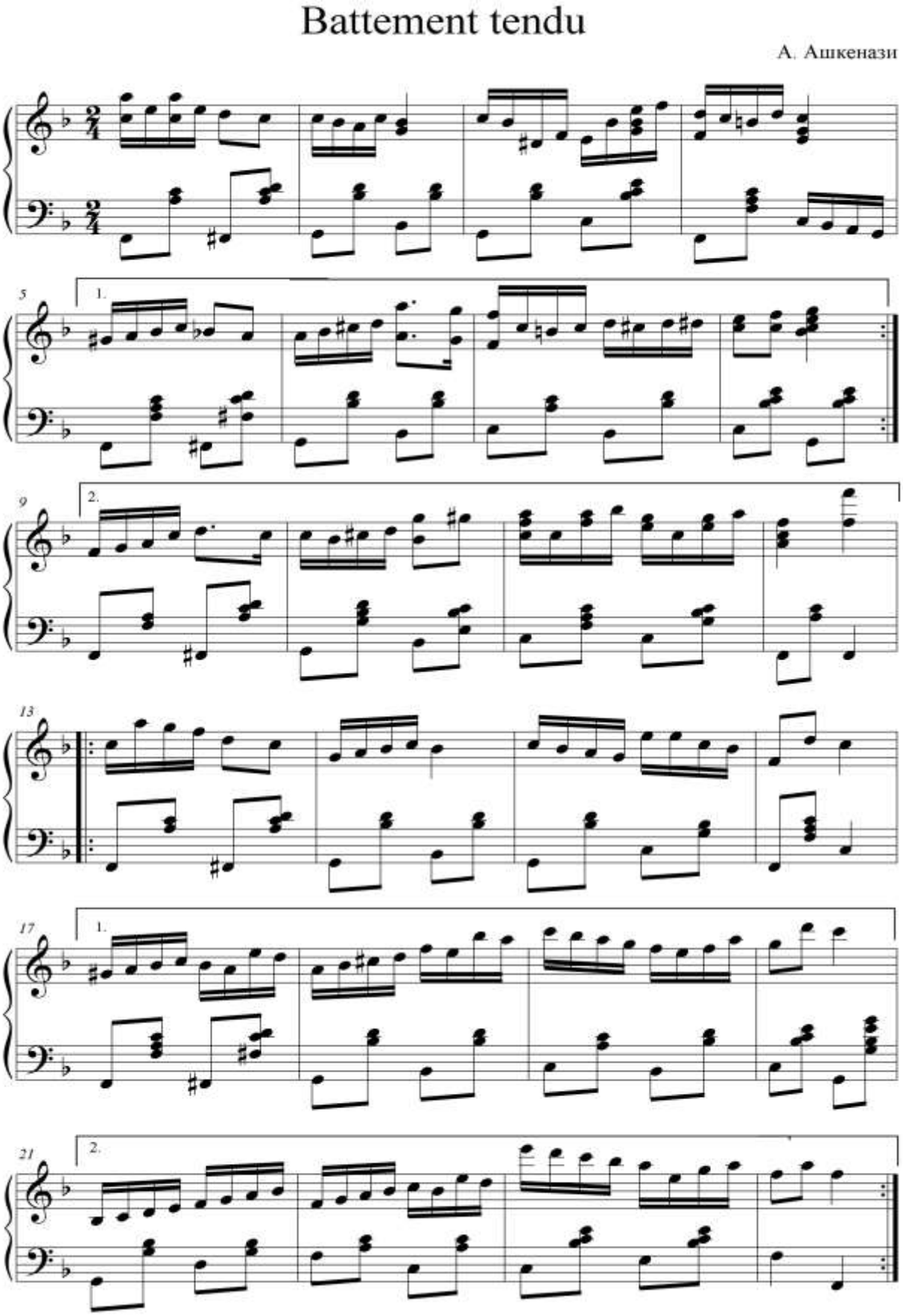
Упражнение 1 Вариант Б



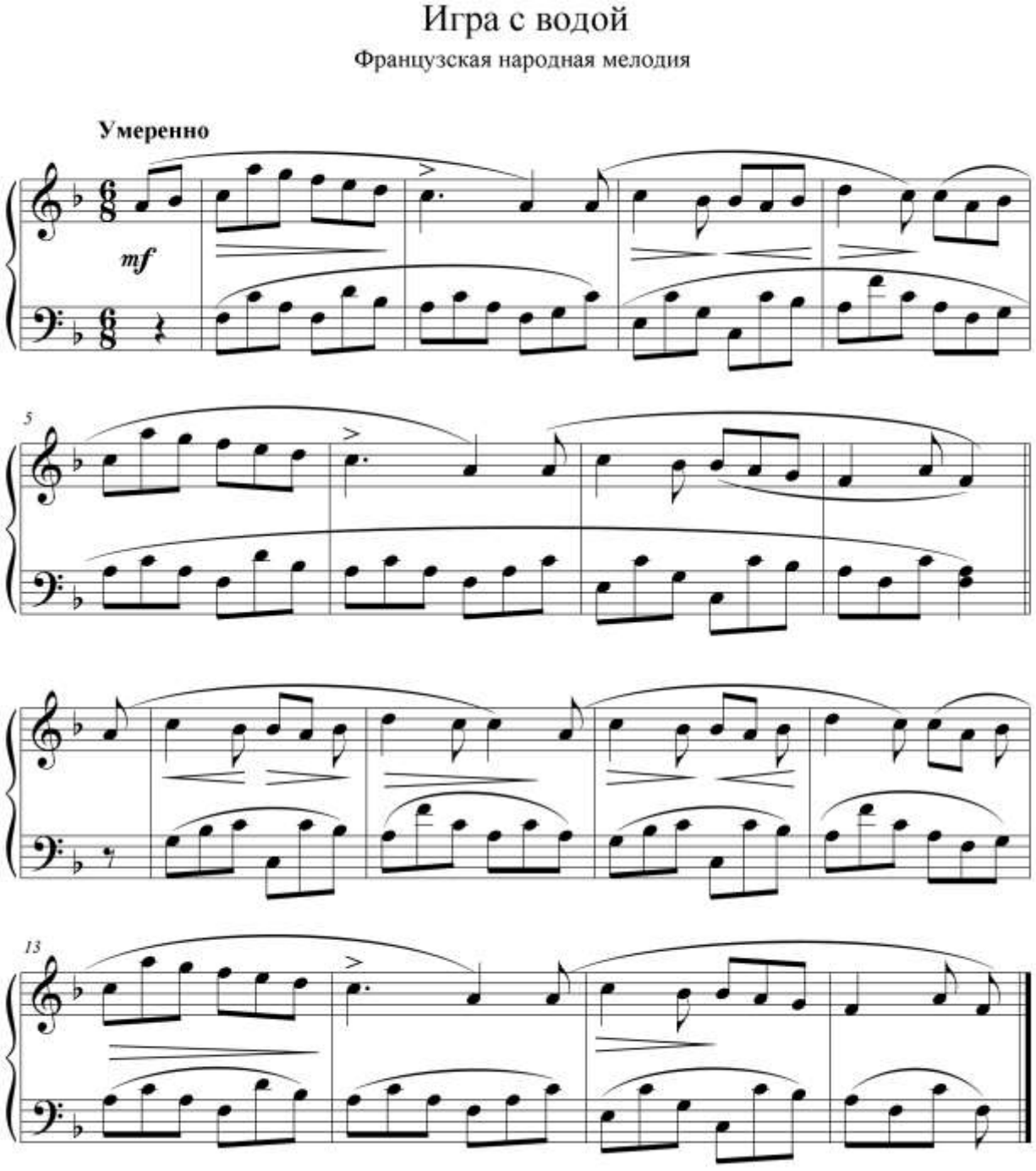
Упражнение 2 Вариант А



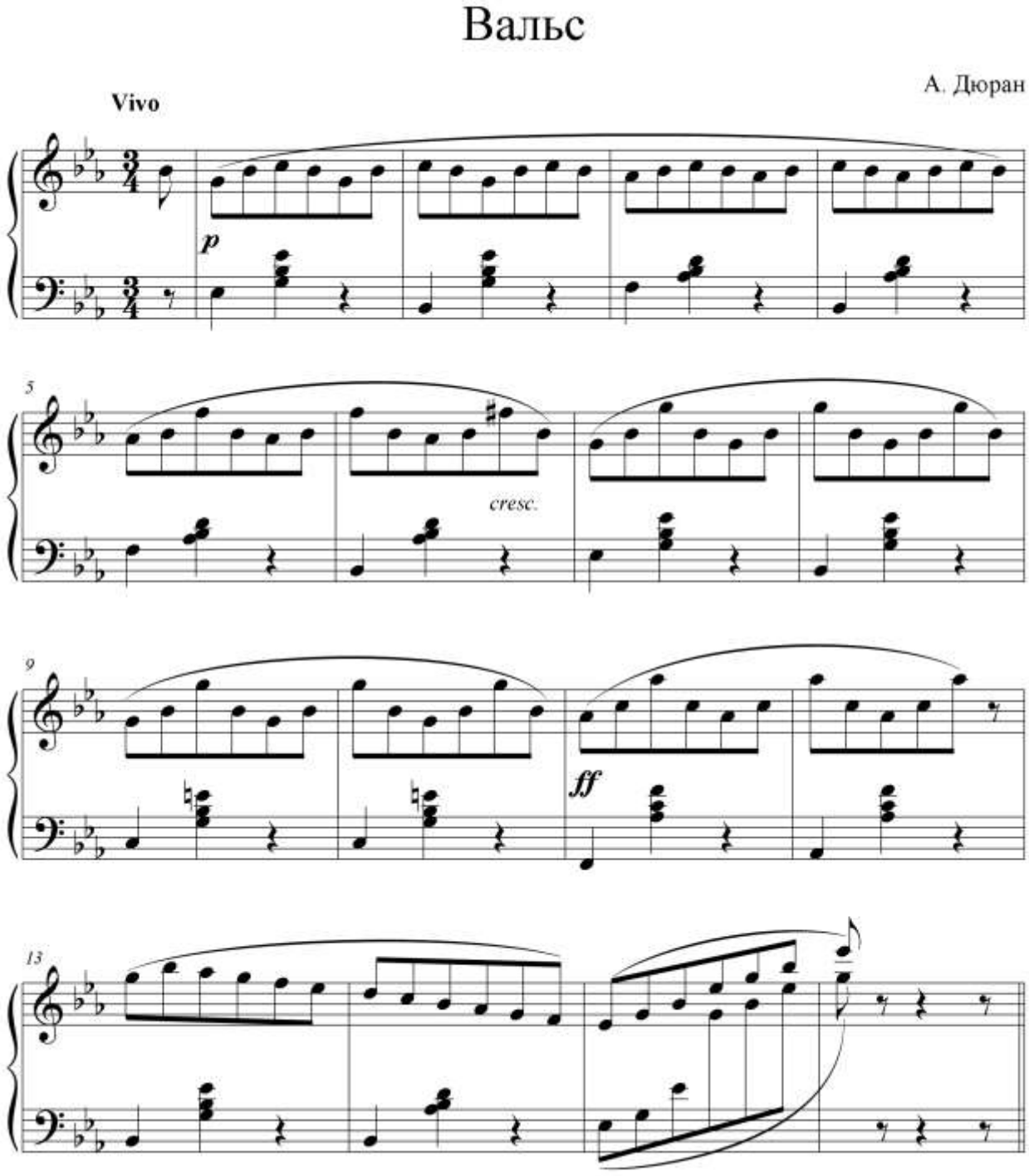
Упражнение 2 Вариант Б



Упражнение 3 Вариант А

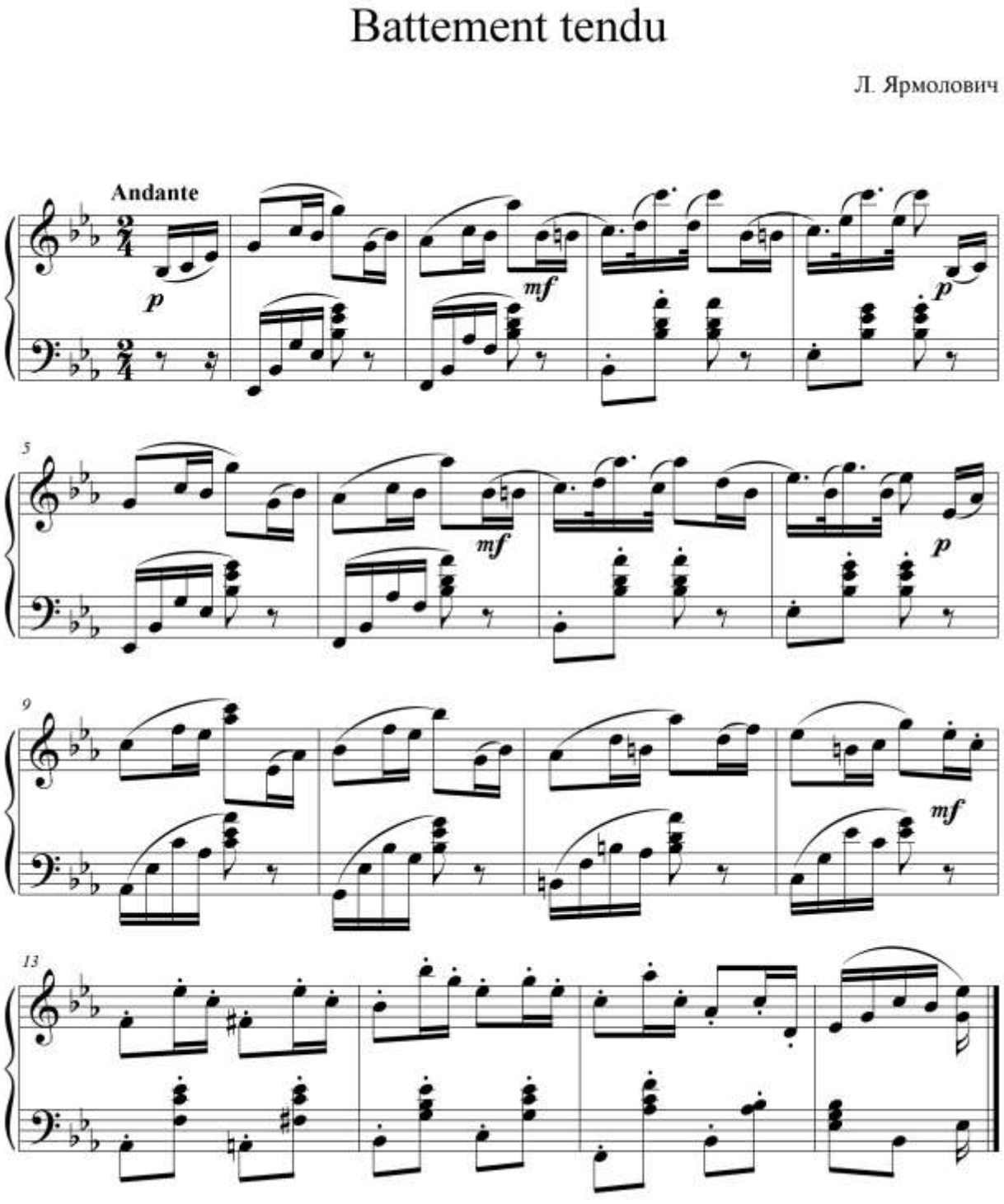


Упражнение 3 Вариант Б

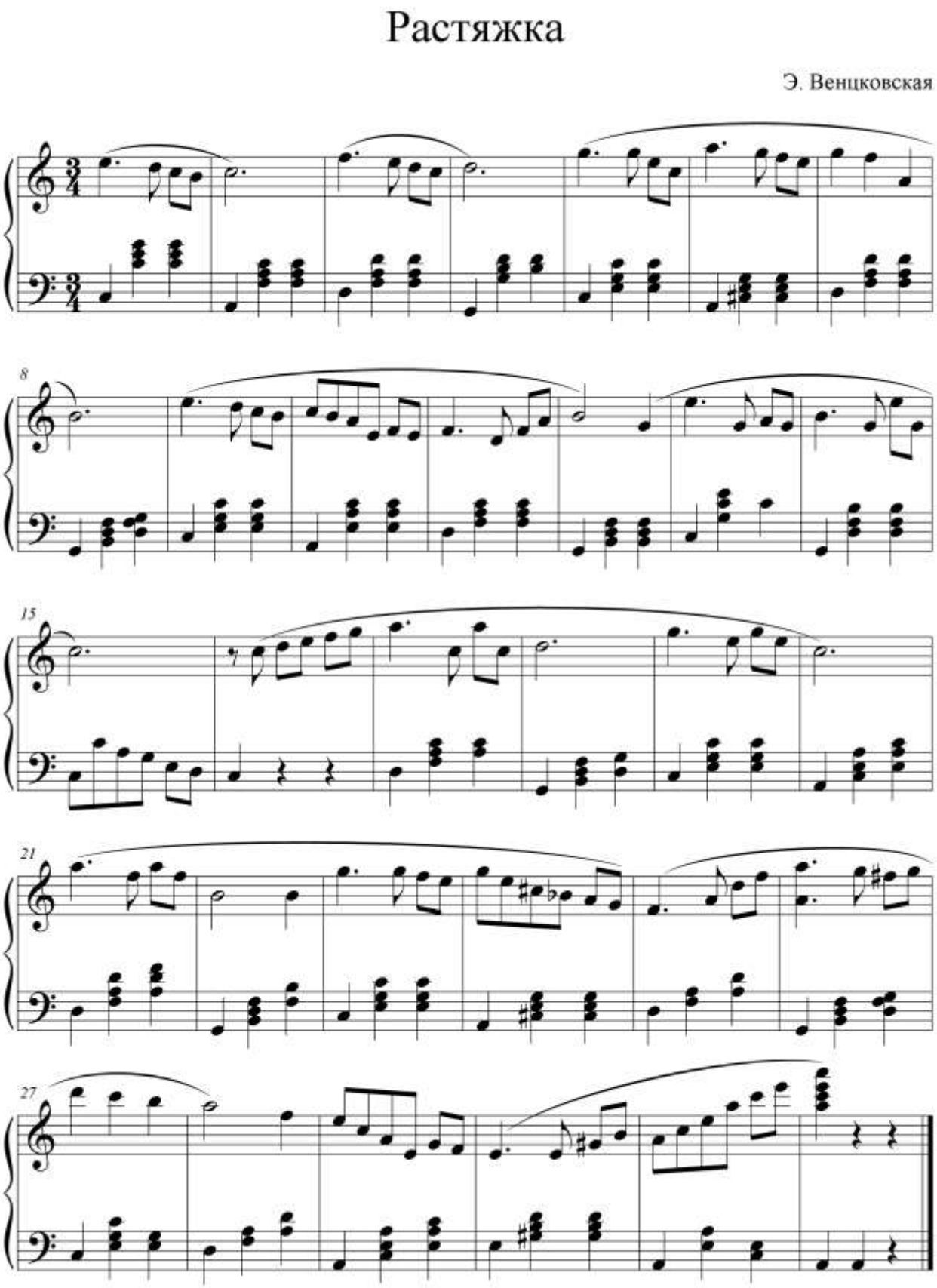


Упражнение 4 Вариант А

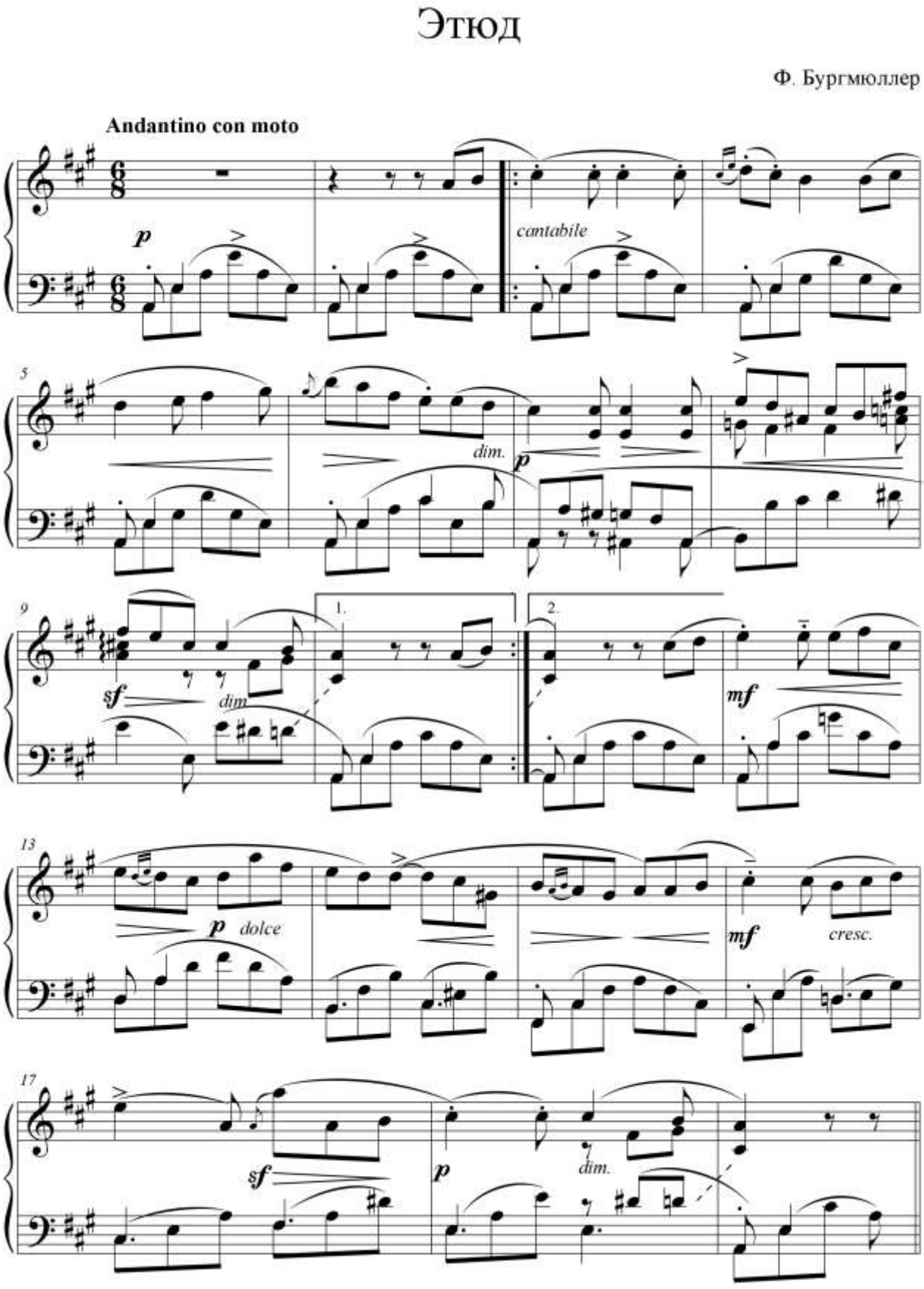
Упражнение 4 Вариант Б



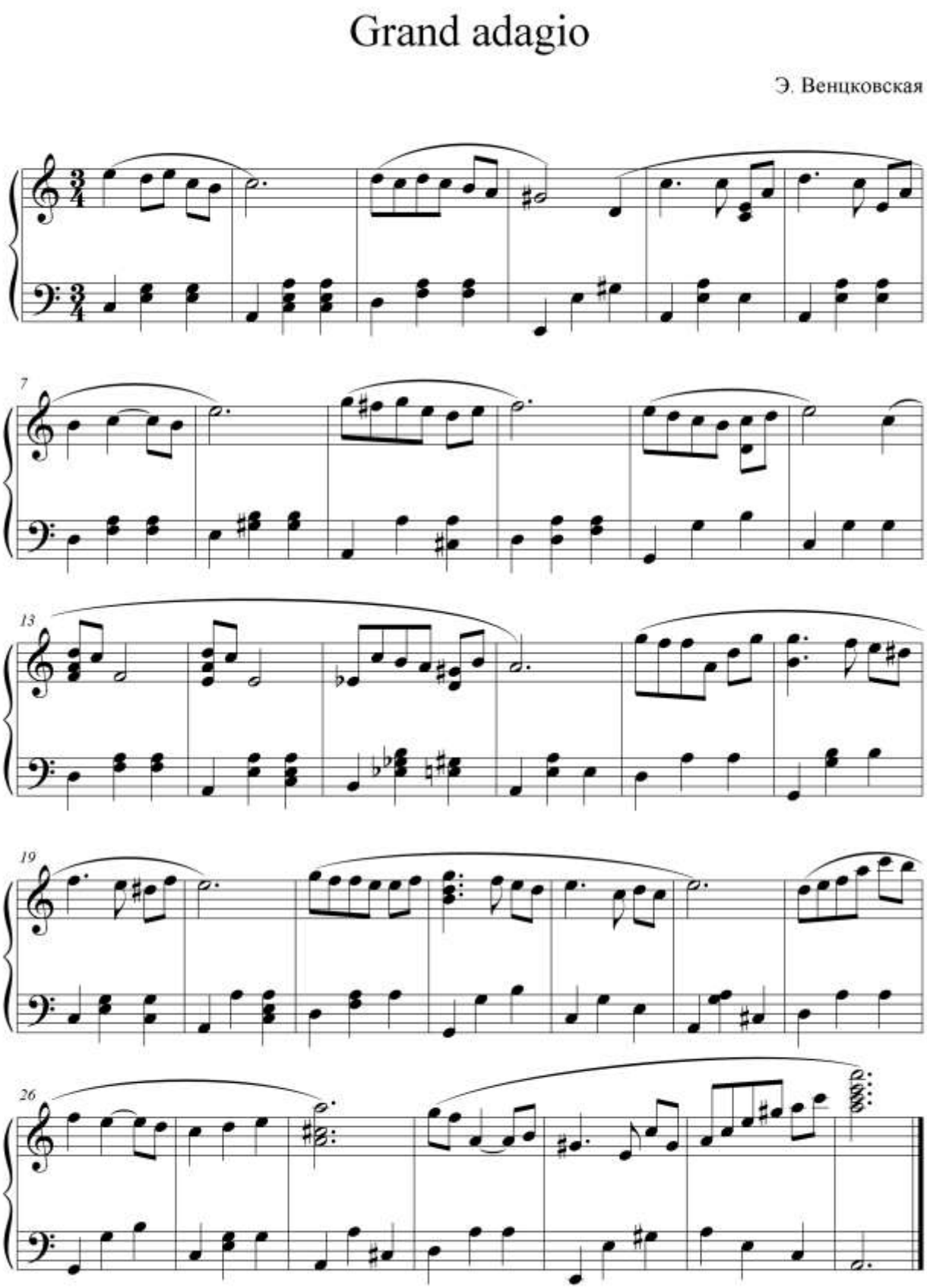
Упражнение 5 Вариант А



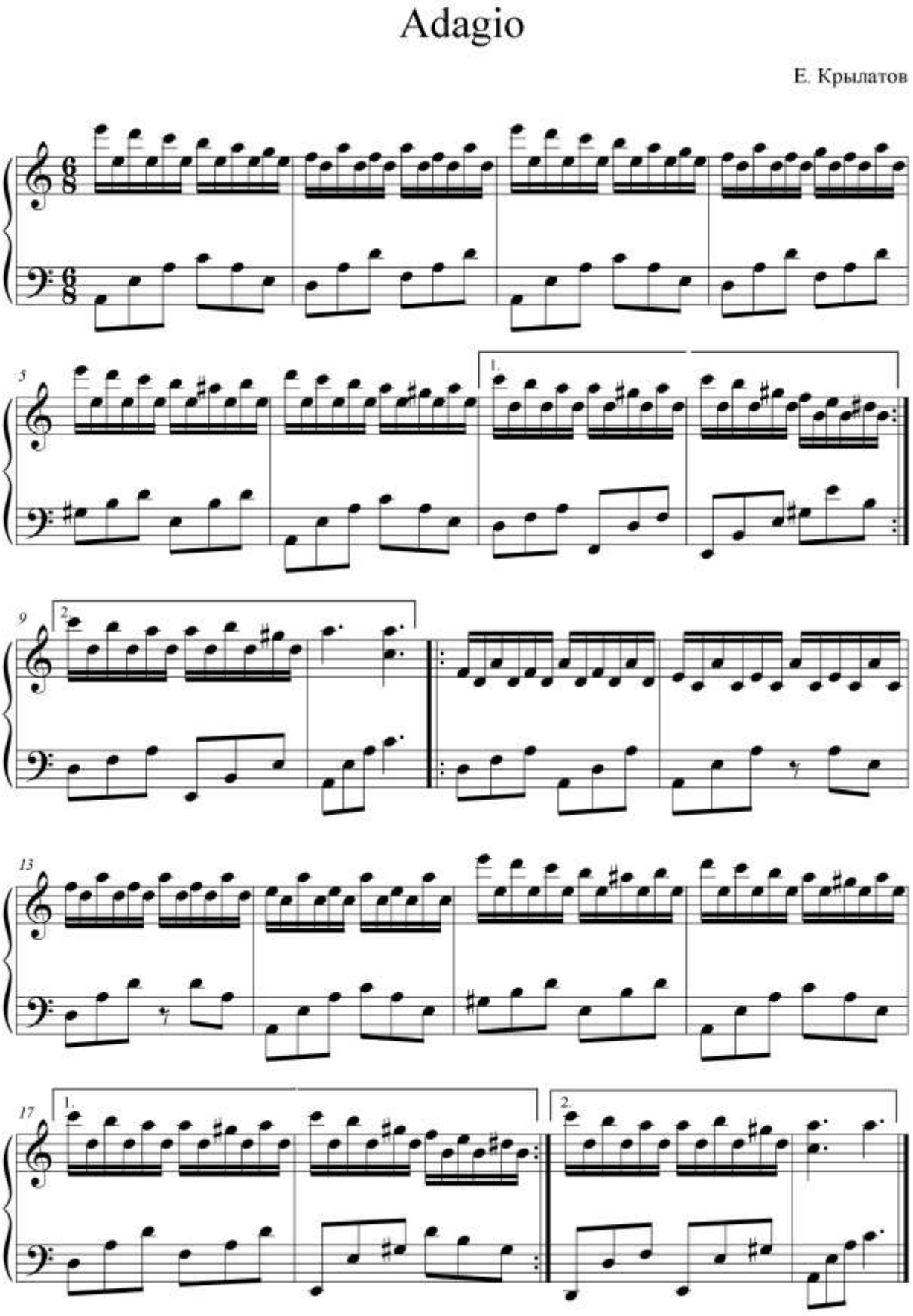
Упражнение 5 Вариант Б



Раздел V ***Упражнение 1 Вариант А***



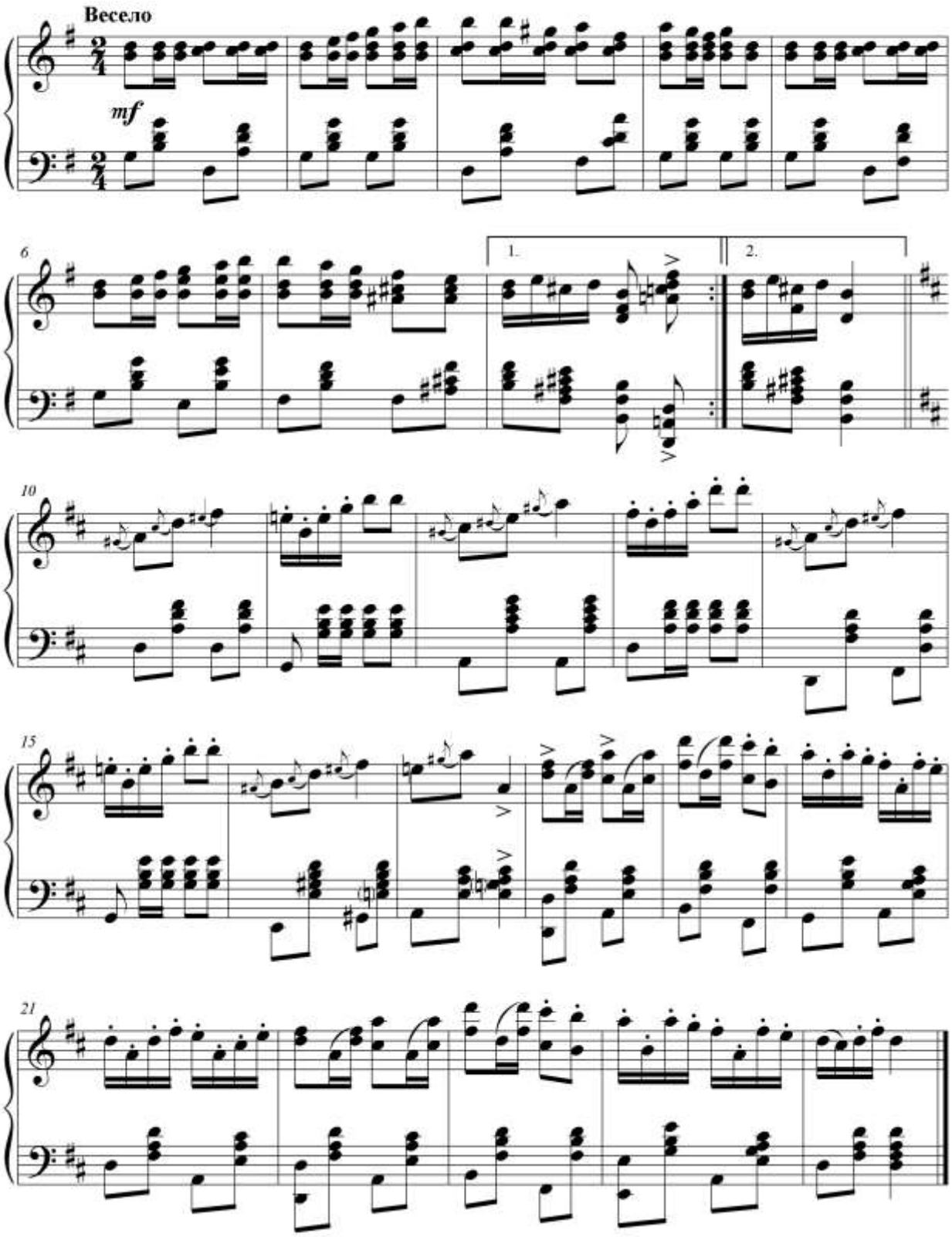
Упражнение 1 Вариант Б



Упражнение 2

Полька

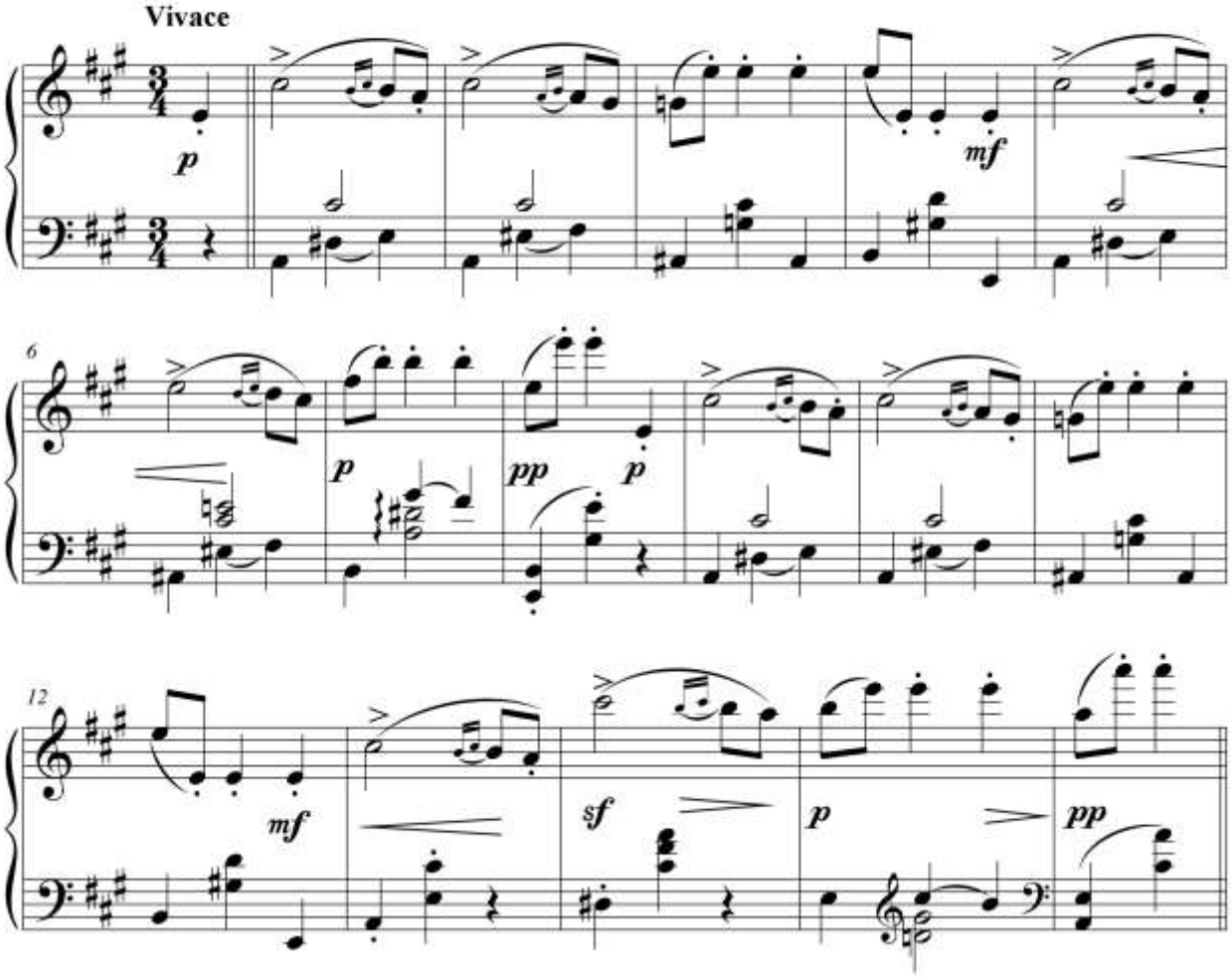
Б. Сметана



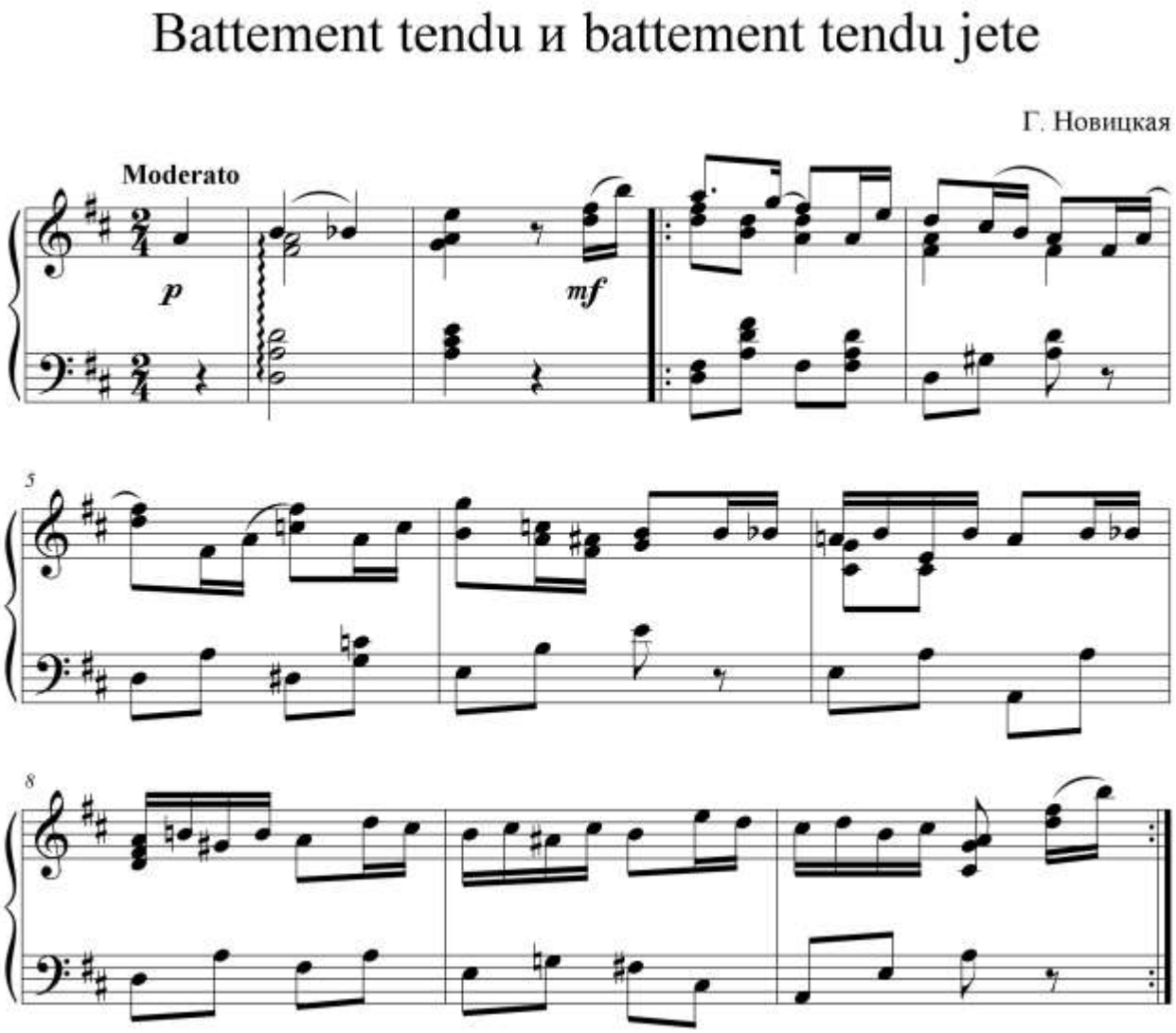
Упражнение 3 Вариант А

Листок из альбома

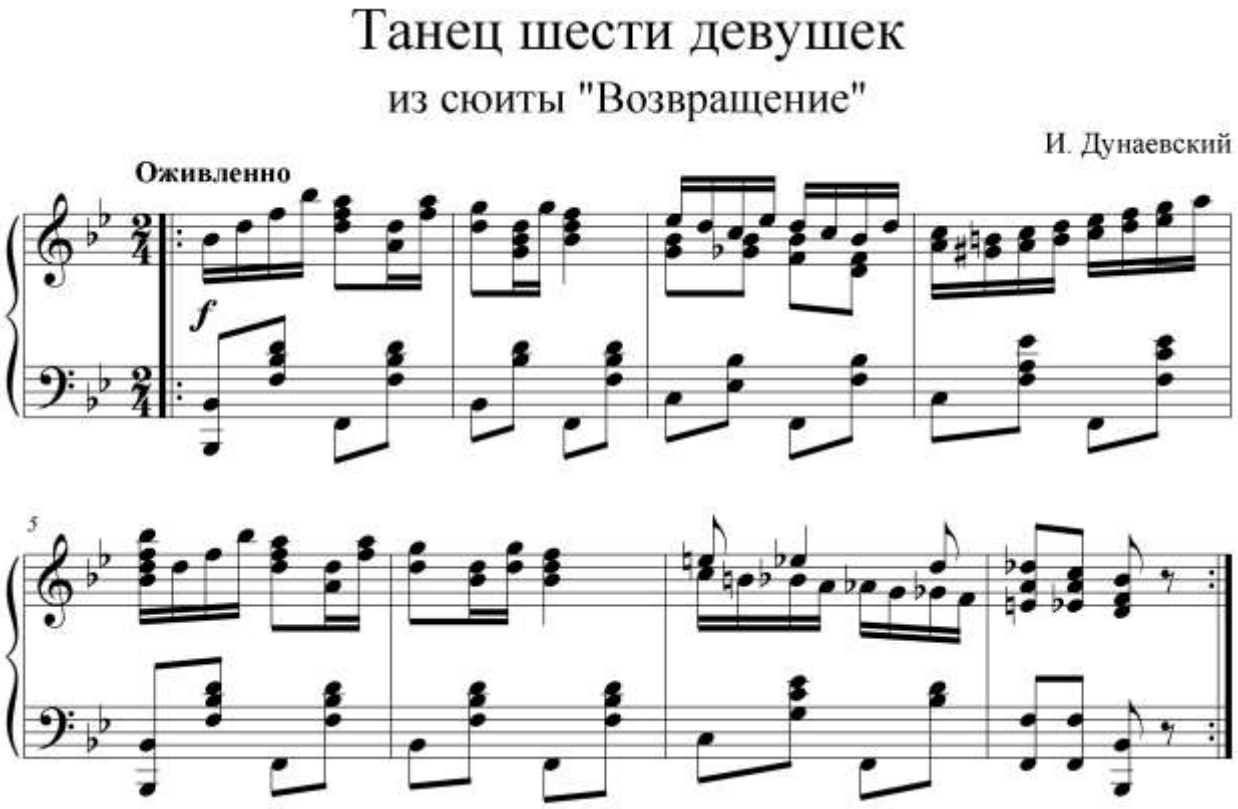
Э. Григ



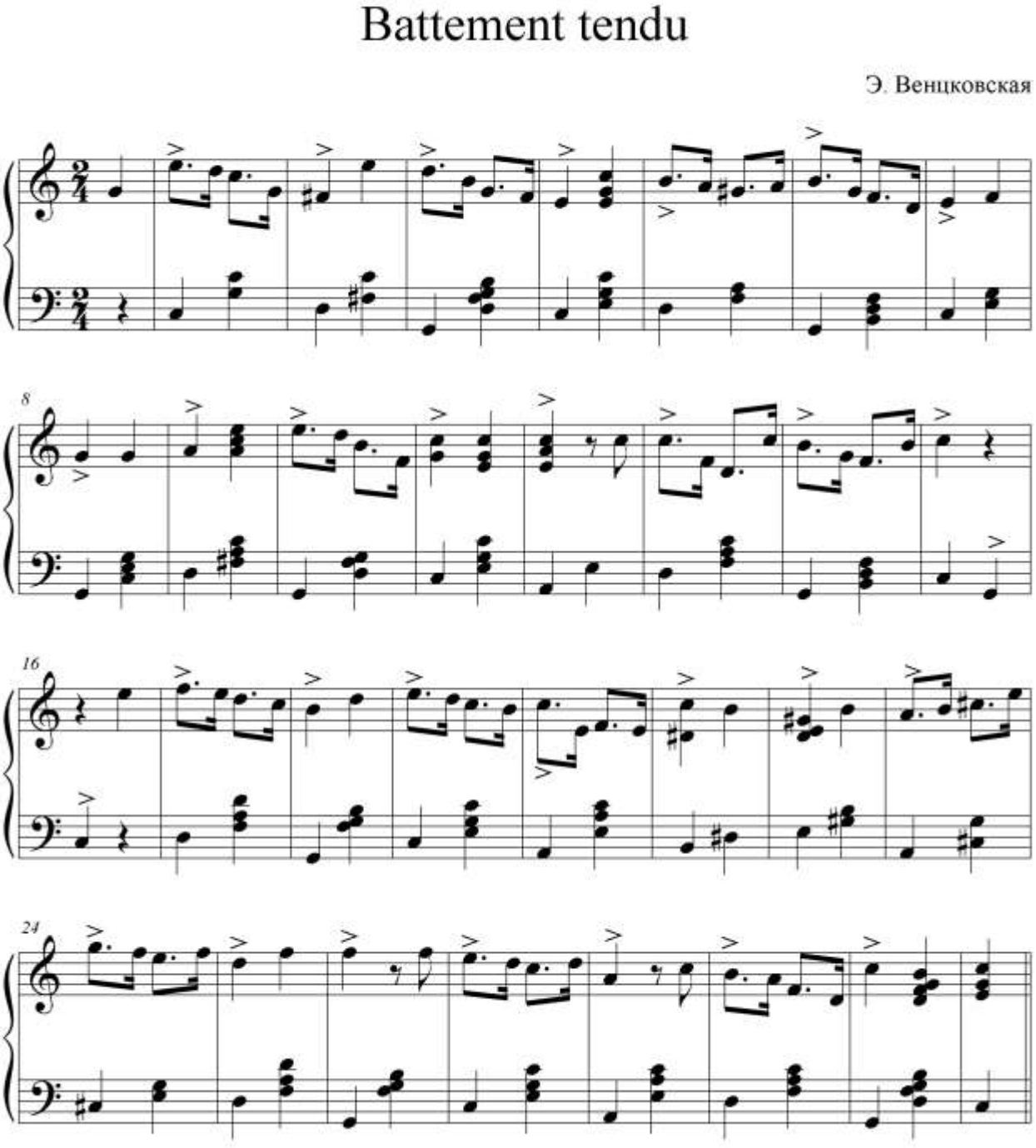
Упражнение 3 Вариант Б



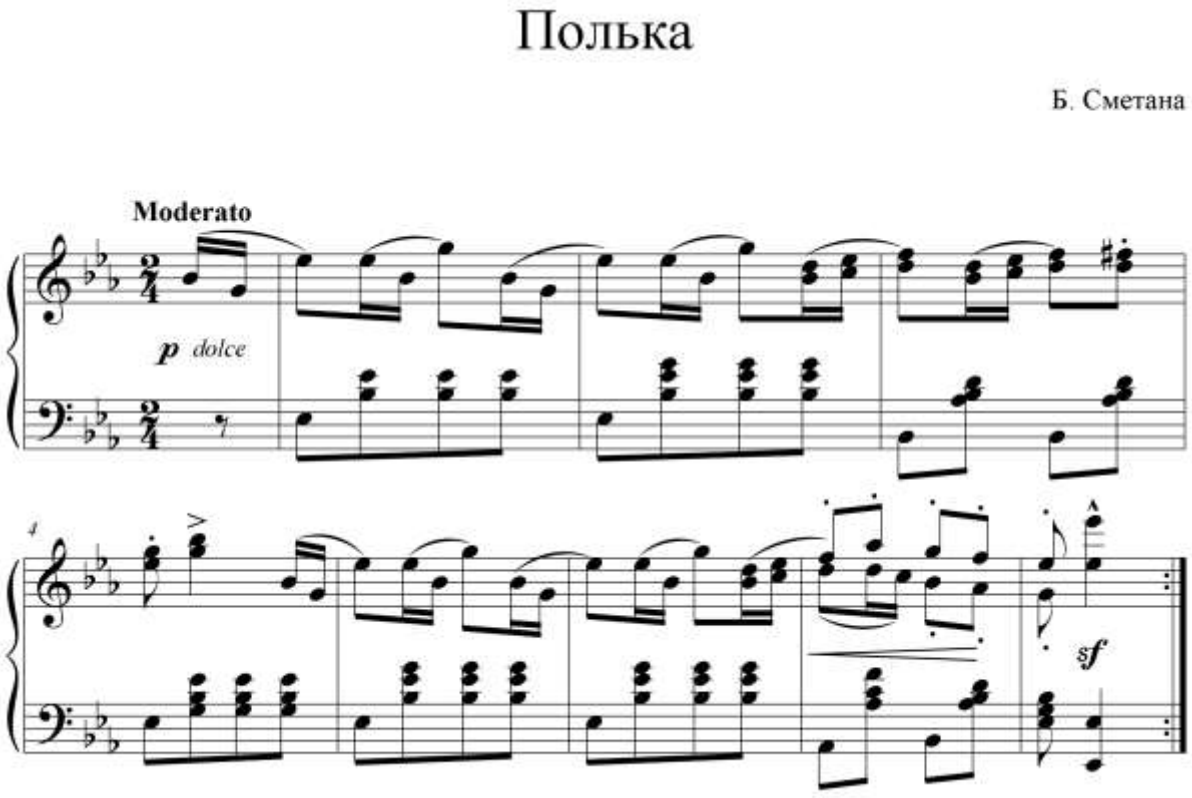
Раздел VI *Упражнение 1*



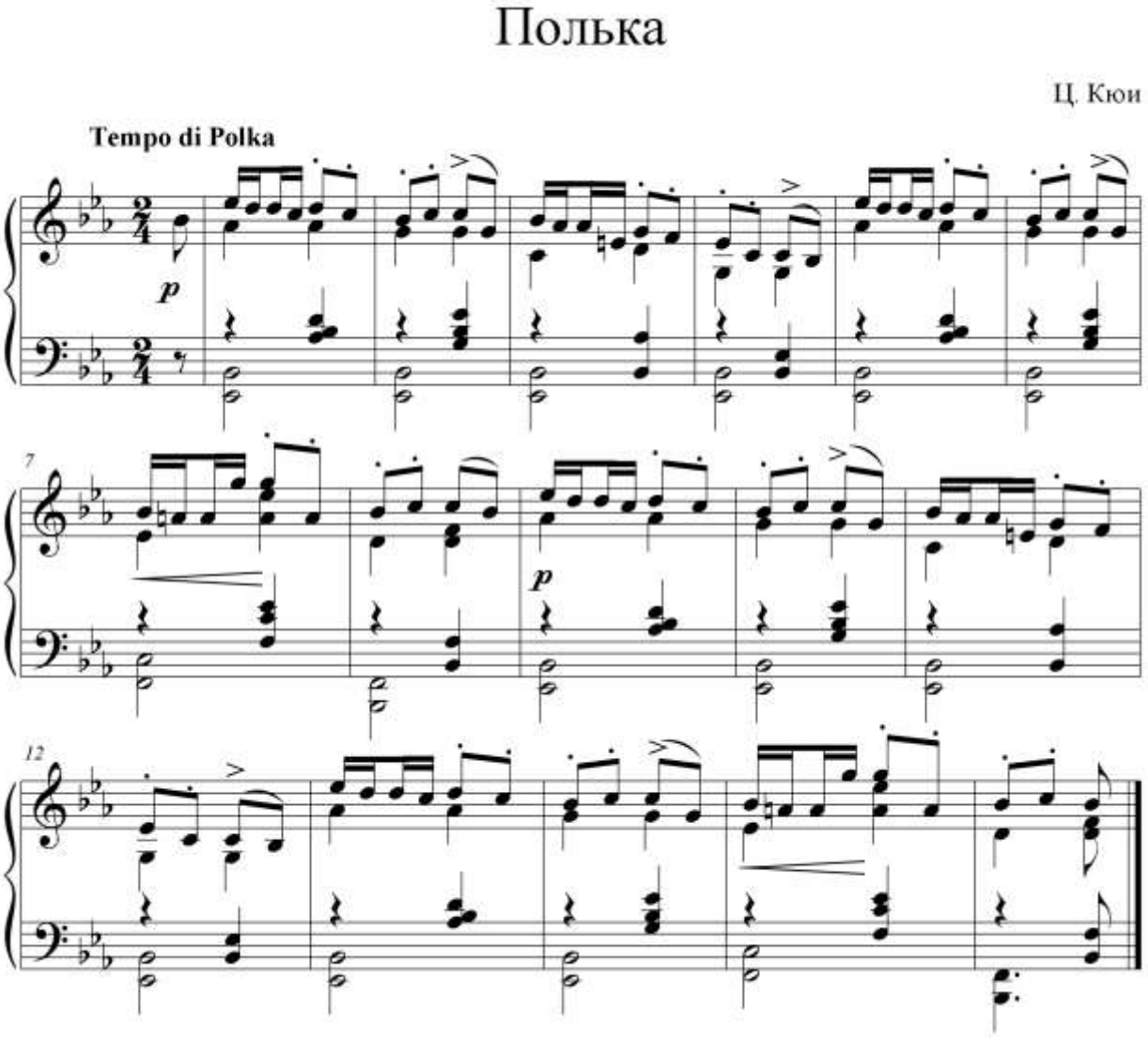
Упражнение 2



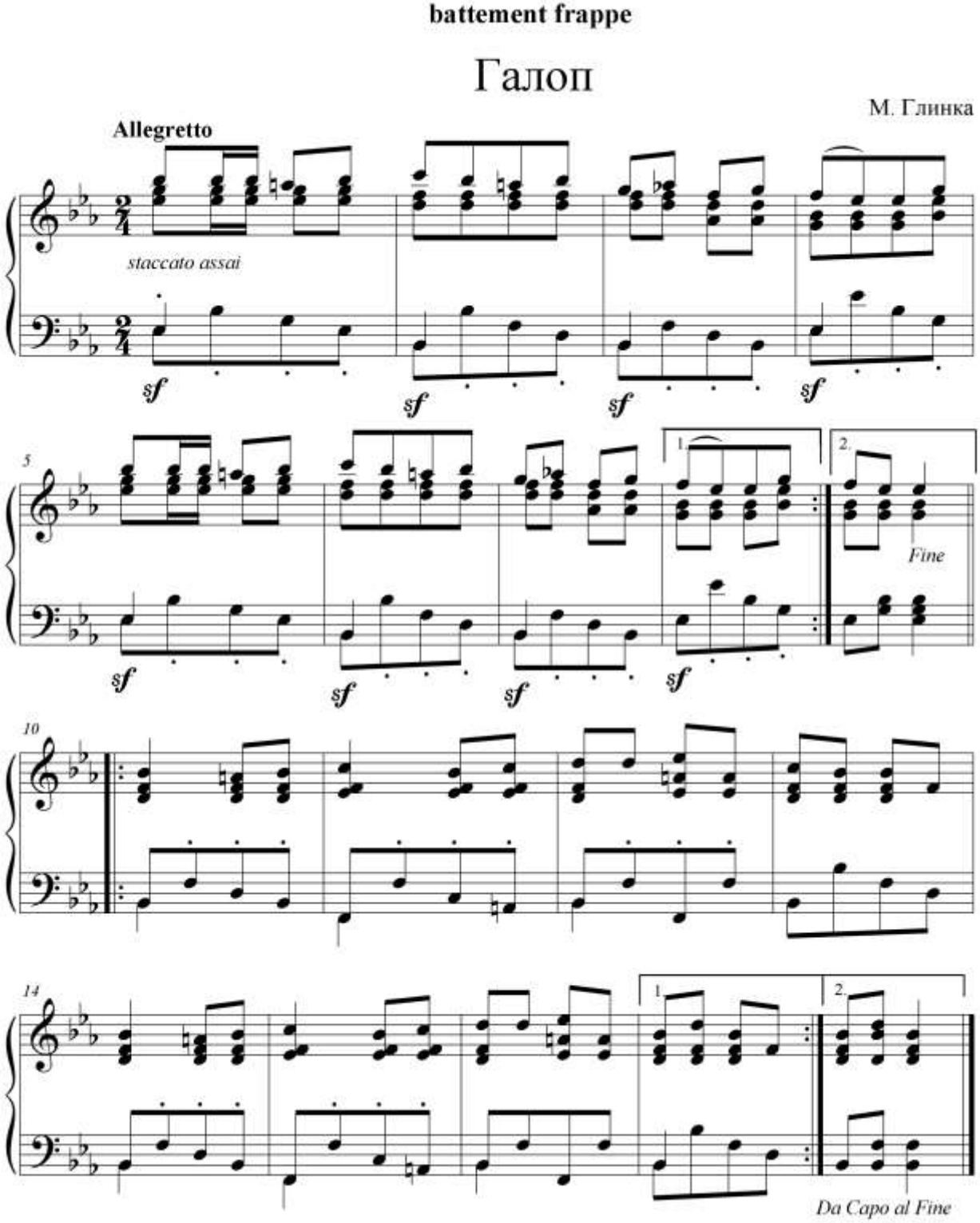
Раздел VII *«Трамплинный»*



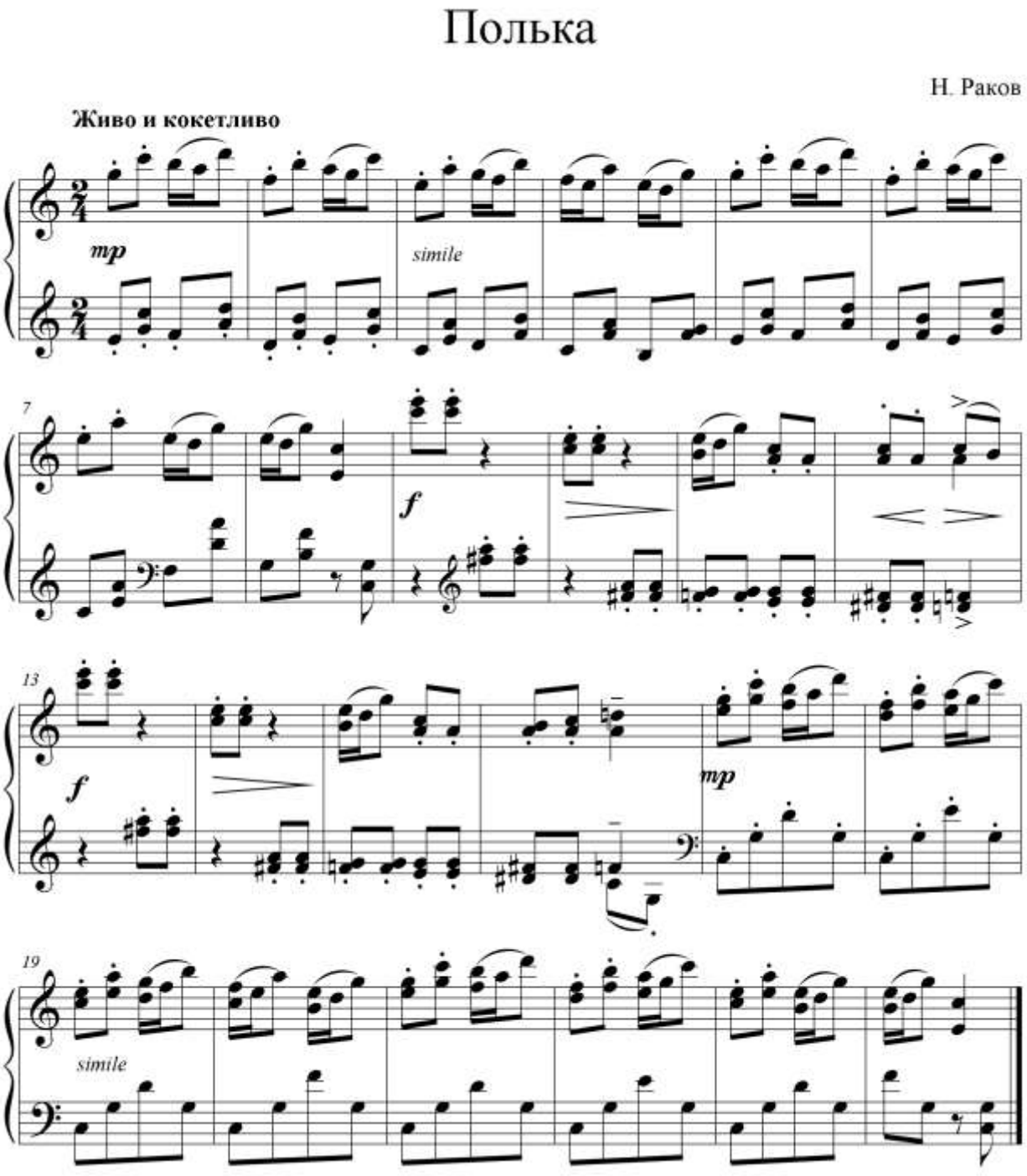
«С поднятыми коленями»



«С сокращенной стопой»

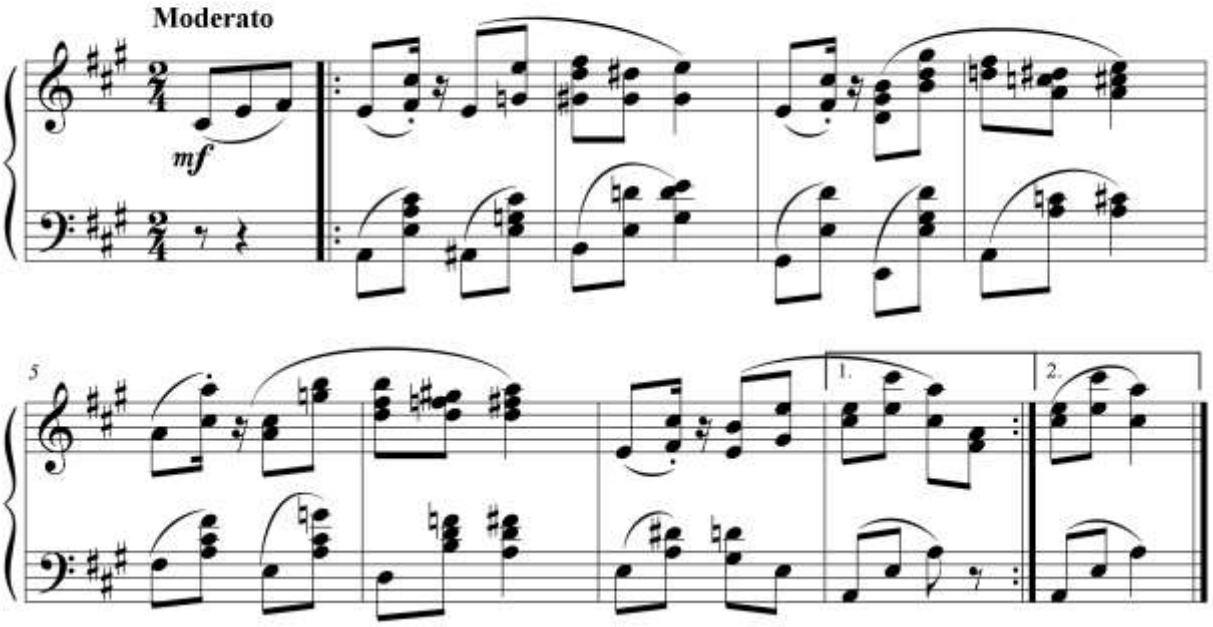


«Разножка»



«Лягушка»

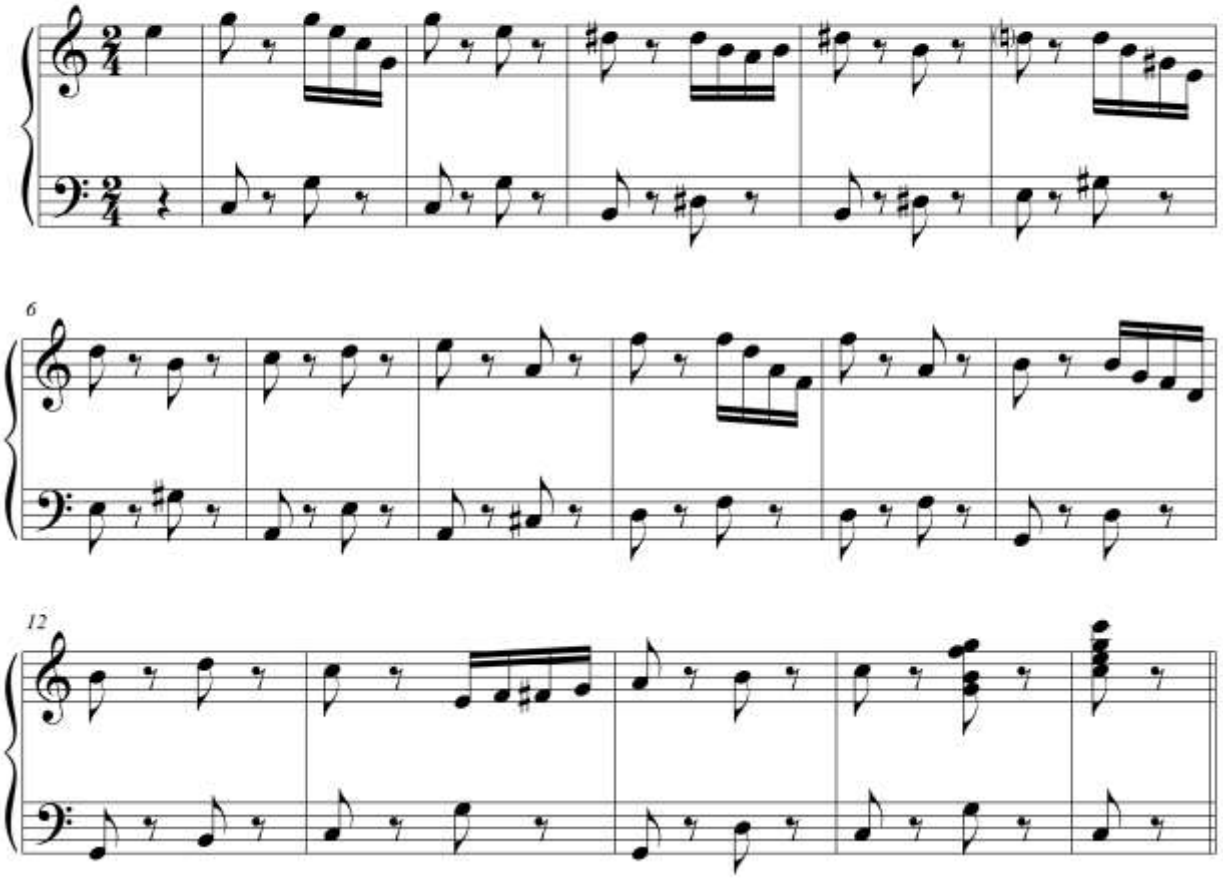
Э. Венцковская



Прыжки

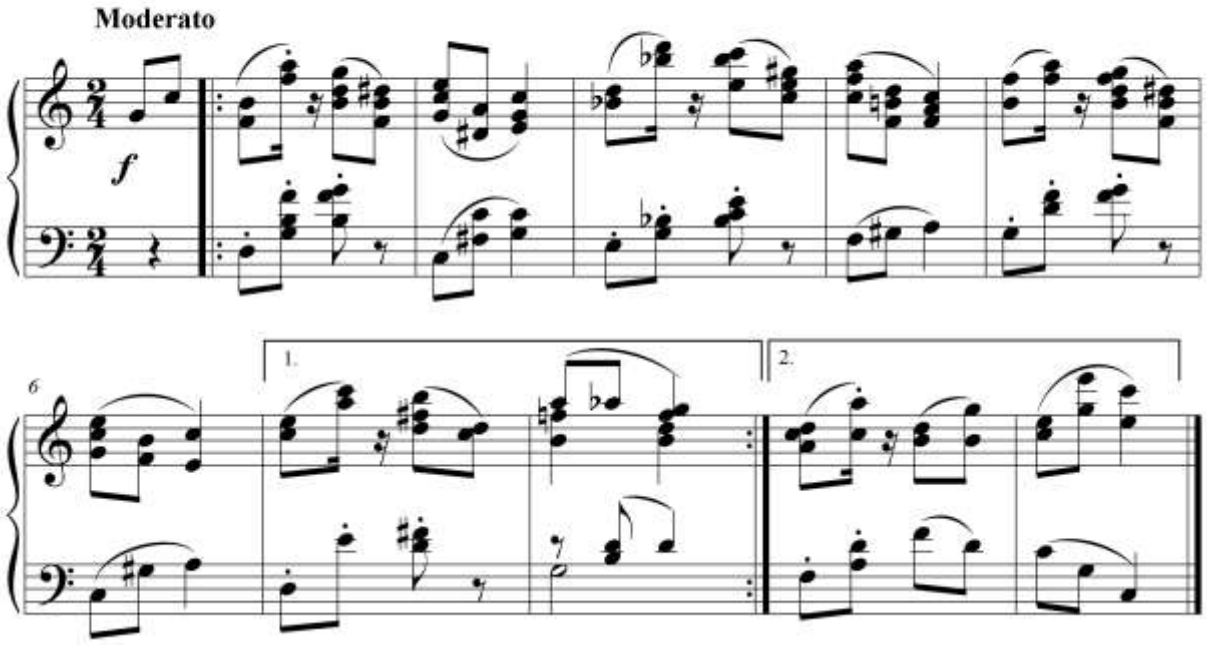
Вариация

Э. Венцковская



Прыжки

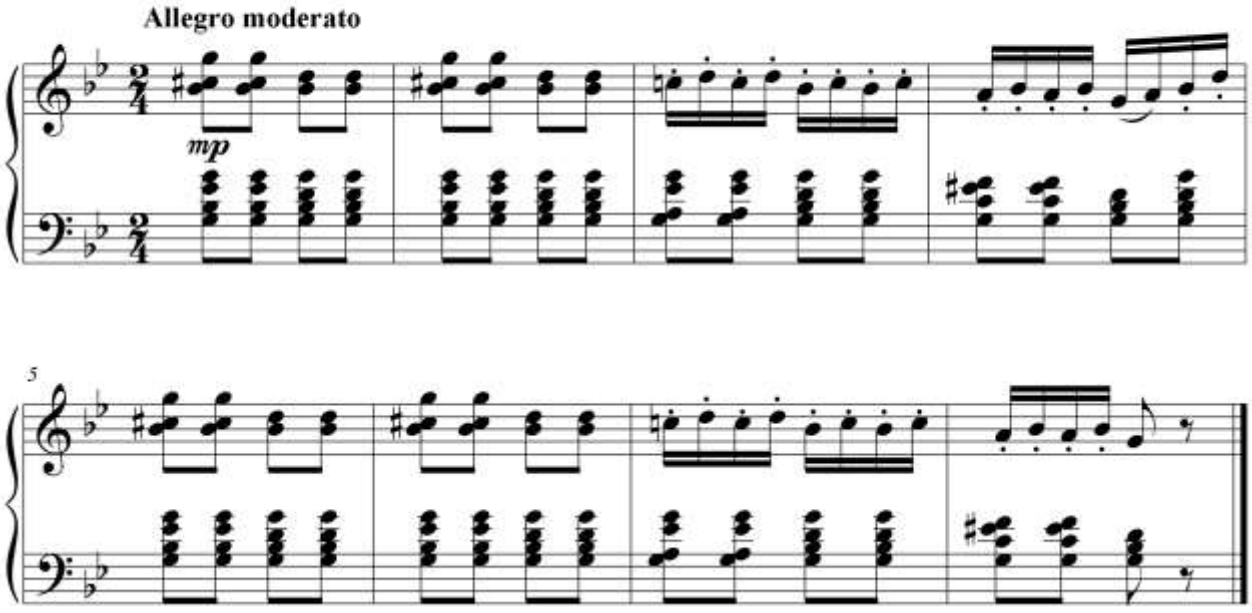
Э.Венцковская



Вариация

из балета "Спящая красавица"

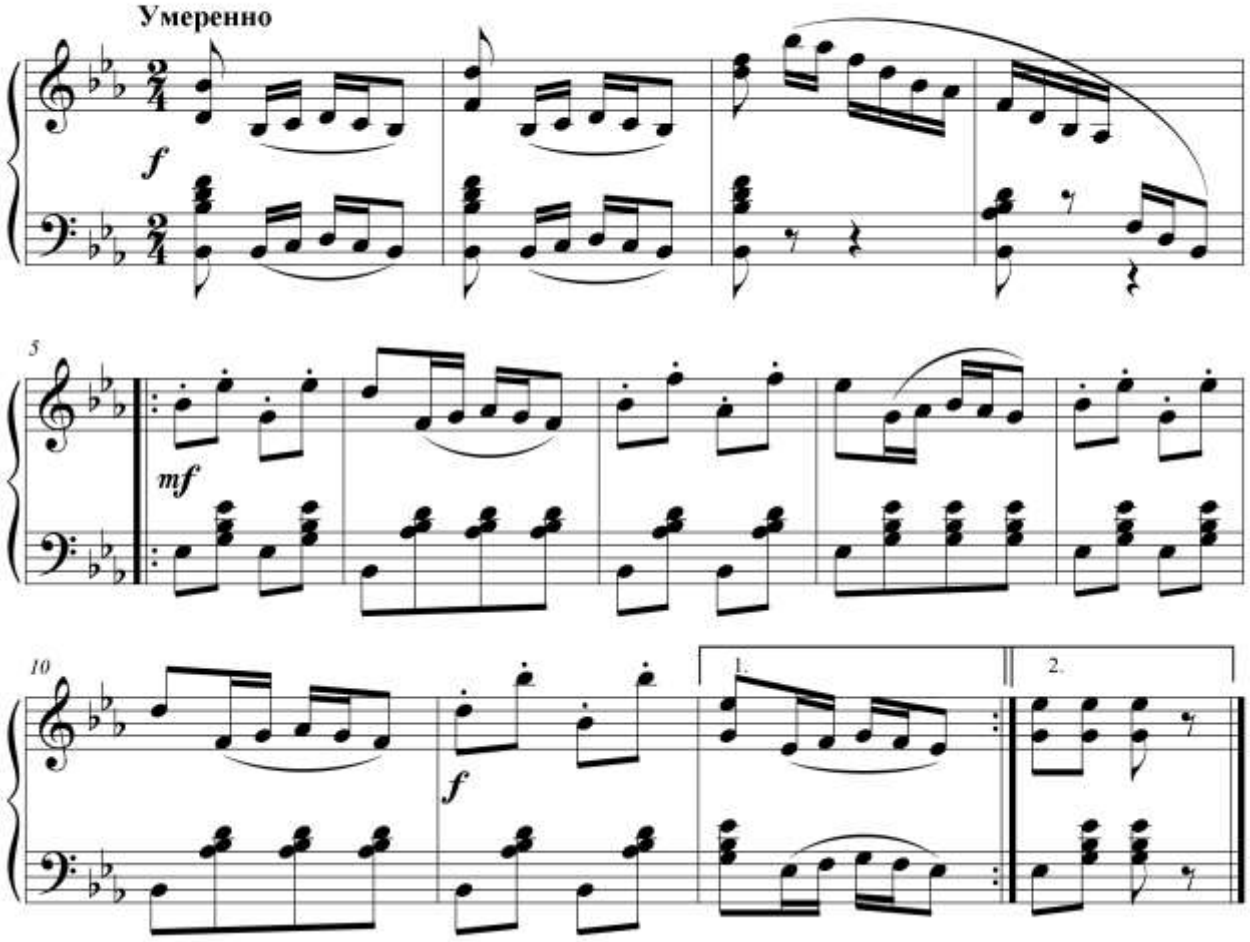
П.Чайковский



Прыжки

Полька

И. Штраус (старший)



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Репертуар концертмейстера : Вып. 1 : Классический танец / Донченко, Р.П. – СПб. : Композитор, 2012. - 38 с.

2. Константинова А.А. Игровой стрейчинг / Константинова, А.А. – СПб. : Учебно-методический центр «Allegro», 1988

3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения : Часть 2 / Коренева, Т.Ф. – М. : Владос, 2001

4. Урок танца [печатный текст] : Пособие для хореографов и концертмейстеров / Новицкая, Г. – СПб. : Композитор, 2013. - 65 с.

5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика: музыкальные движения / Руднева, С., Фиш, Э – М., 1972

6. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.В., Загрядская О.В. Ритмика в школе : Учебно-метод. пособие / Фирилева, Ж.Е., Рябчиков, А.В., Загрядская, О.В. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……..... 3

Раздел I Упражнения, выполняемые сидя на полу…… 5

Раздел II Упражнения, выполняемые лежа на спине……... 11

Раздел III Упражнения, выполняемые лежа на боку…… 16

Раздел IV Упражнения, выполняемые лежа на животе…… 19

Раздел V Упражнения, выполняемые стоя на коленях……. 23

Раздел VI Упражнения, выполняемые в парах…….. 25

Раздел VII Прыжки…….. 26

Нотные примеры

Раздел I……. 27

Раздел II…… 47

Раздел III……... 63

Раздел IV……... 71

Раздел V……. 81

Раздел VI…… 86

Раздел VII…….. 88

Список литературы……... 96