

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГУБКИНСКАЯ ШКОЛА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **Конспект открытого урока**

**«Основные техники разогрева на уроке современного танца»**

Автор:  
Маслова В.В.  
Преподаватель хореографии

## **Конспект открытого урока по современному танцу**

**Тема:** Основные техники разогрева на уроке современного танца.

**Цель:** усовершенствование мастерства ранее приобретенных исполнительских навыков в современном танце.

**Задачи:**

- совершенствовать навыки музыкально-ритмической деятельности;
- развивать творческое мышление;
- развивать активность и самостоятельность общения.

**Оборудование:** переносные хореографические станки, мини дисковая дека – 1 шт.,

Характерные признаки исполнения разогрева в современном танце: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации.

Понятие «изоляция» (технический прием, с помощью которого реализуется принцип полицентрии и полиритмии). Изолированными центрами являются: голова, шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки и ноги. Изоляция частей центров – «ареалы» (голень, стопа, предплечье, кисти, пальцы). Изоляция как способность двигаться независимо друг от друга отдельных звеньев тела.

Базисные понятия «contraction и release» заложенные в технике современного танца, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания.

Особенность более полного использования пространства в современном танце за счет передвижения исполнителя по горизонтали и вертикали. Понятие «уровни» (Levels). Виды levels.

**Содержание этапов урока:**

- Экзерсис на середине зала
- Разогрев в партере.
- Адажио
- Вращения.
- Кросс (передвижение).

**Экзерсис на середине зала:**

**1. Упражнение для подвижности позвоночника:**

- Наклоны корпуса, твист корпуса, спирали;

- Изоляция всех центров;
- Движения для растяжки внутренних и внешних мышц бедер;

## **2. Rond de jambe parterre:**

- Использование contraction release;
- Dtm и grand round;
- Demi и grand plie;
- Battement developpe;
- Battement fondu;
- Battement releve lent
- Использование различных ракурсов, перемещение по пространству зала.

**3. Упражнения в партере** (исполняется в очень медленном темпе, задерживаясь в каждой позе 30-40 сек.)

- упражнение для развития подвижности позвоночника,
- упражнение stretch –характера;
- растяжка мышц тазобедренного сустава;
- сидя на полу исполнение спирали , twist корпуса, наклоны в сторону, вперед;

**4. Battement tendu, battement jette.**(упражнение выполняется в подвижном темпе).

- battement tendu (заимствованное упражнение из классического);
- twist корпуса, наклоны в сторону, вперед;
- взаимосвязь «contraction и release», в исполнении движения.

**5. Адажио со сменой уровней и передвижением в пространстве.**  
(исполнение в медленном темпе)

- Использование различных ракурсов; перемещение в пространстве зала;
- наклоны корпуса, спирали торса, с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше (отработка устойчивости и развитие высоты подъема ноги);
- Battement developpe;
- Смена уровней;
- Отработка пространственного расположения;
- Отработка вращения в позах (tour lent, pirouette).

## **6. Grand battement jete** (махи в продвижении по линиям).

- Отработка техники броска ноги с помощью канканирующих шагов;
- En de dans, en dehors, чередуя с канканирующими шагами;
- Leap-прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед;

## **7. Cross** (шаги, вращения, передвижения в пространстве зала по диагонали.)

- Лабильные вращения;
- Отработка техники прыжка и высоту с помощью канканирующих шагов;
- Кроссовые комбинации, в которых соединяются шаги, прыжки, вращения, смена уровней.

## **8. Танцевальная комбинация.**

В стиле модерн танца. (Исполняется на середине зала, в медленном темпе в форме «адажио»).

Создание комбинации имеют три основные цели:

- Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги.
- Отработка вращения в позах.
- Отработка пространственного расположения.
- Виды движений, которые использованы при изучении комбинации:
  - ✓ смена уровней;
  - ✓ «contraction и release»,
  - ✓ twist корпуса, наклоны в сторону, вперед;
  - ✓ вращения в позах (tour lent, pirouette).

## **9. Поклон.**