

ПОДРАЗДЕЛ А/2

ОСВОЕНИЕ ПРИЕМА ПРУЖИННЫХ ДВИЖЕНИЙ

## I ЭТАП А/2 № 1

## ПРУЖИННОЕ ВСТАВАНИЕ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ И ПОЛУПРИСЕДАНИЯ

## Упражнение "Пружинка" I вариант

Музыка: Русская народная мелодия "Посеяли девки лен". обр. Т. Ломовой.

Описание:

Умеренно подвижная и веселая хороводная мелодия рождает плясовой настрой – скорее "приплясывания", чем пляски: то более яркого, то "исподтишка".

Такты 1-4, Пружинное поднимание на полупальцы и опускание на всю ступню (по два движения на такт). Остановок между фразами вверх и вниз не делается, движение слитное. Тяжесть тела все время на передней части стопы, пятки держатся вместе; при опускании лишь касаются пола. Колени при движении вверх не втягиваются, при движении вниз слегка подгибаются. Общая направленность (акцент) движения вверх.

Такты 5-8. р. Поднимание на полупальцы снимается, движение ограничивается "покачиванием" на коленях вниз-вверх (ноги в коленях то слегка мягко подгибаются, то выпрямляются, без напряжения). Основное направление движения остается вверх, но без акцента, равномерно.

Следить за осанкой и непринужденностью движений всего тела, рук, головы.

## I ЭТАП А/2 № 2

## МЯГКИЙ ПРУЖИННЫЙ ШАГ

Музыка: Русская народная мелодия "Как пошли наши подружки".

Описание.

Исходное положение – круг за руки.

Такты I-4. 8 пружинных шагов вправо (начиная с правой ноги), на каждом шагу мягко подламывая колено и сразу выпрямляя его и поднимаясь на низкие полупальцы ("как на пружинках").

Такт 5. Сделав шаг правой ногой и перенеся на нее тяжесть тела, два раза пружинно подняться на ее полупальцы (на вторую и четвертую "восьмые" такта).

Такт 6. Не поворачиваясь, перенести тяжесть на левую, стоящую сзади ногу и также сделать 2 "пружинки".

Такт 7. Снова перенести тяжесть вперед на правую ногу и сделать 2 раза "пружинки".

Такт 8. Перенести тяжесть на левую ногу: сделав "пружинку" один раз, приставить правую ногу к левой, повернувшись лицом в круг.

Затем исполнить упражнение влево, с левой ноги.

Не делать больших шагов, следить за полноценной работой ступни и колена, за непрерывностью движения.

I ЭТАП A/2 № 3

ПОДПРЫГИВАНИЕ ЛЕГКОЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ

("Пружинки" с отрывом от пола)

Музыка: Шуберт. Вальс. ор. I27, № 6, . Отр.

Темп замедленный. Играть ровно, , без акцента на сильную долю такта.

Описание.

На затакте первого такта приподняться на полупальцы. Затем на каждую четверть такта легко подпрыгивать на двух ногах, держа

пятки вместе. Опускаться с носков до пяток, но не опираться на них.

Не надо стремиться к высокому отскоку и сильному выпрямлению ноги в подъеме — движение здесь является подпрыгиванием только по форме; на самом деле оно как бы усиление и продолжение движения 1-4 тактов "Пружинок" А/1 № 1. Подпрыгивание, т.е. безопорная фаза движения — здесь следствие не специального усилия мышц ног, а несколько повышенного общего тонуса всего тела, его "облегченности" — устремленности вверх.

Помогает этому и положение рук несколько отведенных в стороны и как бы участвующих в подпрыгивании легкими "отталкивающими" движениями; а так же движение в тазобедренном поясе.

Рекомендуется делить группу на 4 подгруппы — каждая работает по очереди по 2 такта (6движений).

#### 1 ЭТАП А/2 № 4

#### УПРАЖНЕНИЕ "ПРУЖИНКИ" (II ВАРИАНТ)

Музыка: Русская народная мелодия "Ах, вы, сени" (двухкуплетная форма).

#### Описание.

Такты 1-4, р. Пружинное полуприседание и выпрямление колен — всего 8, по два на такт.

Такты 5-8, . "Пружинка" с подниманием на полупальцы.

Такты 9-12, . "Пружинка" с подниманием до высоких полупальцев.

Такты 13-16, . Повторение движений 5-8 тактов.

ПОЯСНЕНИЯ: упражнение имеет целью уточнение различных степеней пружинного движения.

Все движения должны исполняться как нарастание плясового задора, веселья, характерных для музыкального образа, а не снижаться до формальной техники.

I ЭТАП А/2 № 5 а и б

ПОВТОРНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ КОРПУСА ("Окунание")

Музыка к а: Польская песенка "Черный барашек"

Описание.

Исходное положение. Корпус, руки и голова "уронены" вперед.

Такты 1-6. На нечетные такты слегка разгибать, на четные "ронять" корпус, сопровождая движение вдохом и выдохом. Руки и голова пассивны.

Такты 7-14. Затактом слегка разогнуть корпус и на "раз" каждого такта ронять его.

Следить, чтобы не было подмены пассивного падения тела активным сгибанием; чтобы руки и шея не напрягались.

Музыка к б: Французская песенка "Тартинка".

Описание.

Исходное положение - верхняя часть корпуса "уронена" вперед, руки, голова свисают.

Такты 1-8. На первую и четвертую восьмые каждого такта верхняя часть корпуса "падает" вперед, пассивно сгибаясь в пояснице; руки, плечи, шея расслабленно свисают, колени подгибаются.

На вторую-третью и пятую-шестую восьмые корпус слегка разгибается активным движением в пояснице (перед новым падением); плечевой пояс возвращаясь в исходное положение остается расслабленным.

На вторую-третью восьмые 8 такта корпус выпрямляется и поворачивается вправо — верхняя часть корпуса на четвертую восьмую "падает" направо.

Такты 9-12. Пружинные "падения" и разгибания вправо.

Такты 9-12 повторения — те же движения влево.

АНАЛИЗ ОБРАЗА: а) тонус приспущенный, отяжеленный. Эмоционально-динамическая окраска — бесцельная, суетливая, единообразная активность, несобранность, разболтанность. Скорее состояние, чем действия.; б) двигательная конструкция: в суженном пространстве; непрерывное повторение одного короткого построения, без яркого развития и кульминации; в) особенности движения: прием — пружинный; темпоритм — повторение одной ритмической формулы в неспешном темпе; ведущий стимул и пояс — использование тяжести тела; нижняя часть корпуса основная направленность — вниз.

Особенности основной имитации: ее кратность = состоит из полного расслабления мышц нижней части спины; оно приводит в действие силу тяжести тела — "падение" верхней части корпуса вперед; это вызывает реакцию "естественной упругости", которую тут же (на второй ) активно подхватывают мышцы спины; спина разгибается до исходного положения в течение двух полуплавным движением с легким замедлением к концу. Без остановки наверху (на следующую восьмую) повторяется все движение. "Падение" сопровождается естественным быстрым механическим выдохом; подъем — нижним вдохом, активно участвующим в движении. Руки, плечи, шея в движении не участвуют — расслаблены. Колени подгибаются под тяжестью падения корпуса и участвуют в пружинном толчке вверх. Техника и особенности движения сохраняются так в течение всего упражнения, кроме 8 такта (затакта к 9 такту): здесь вдох играет ведущую роль при выпрямлении выше исходного положения;

руки поднимаются несколько вверх — облегчая корпусу поворот в сторону. То же происходит на повторении затакта к 9 такту. Здесь преодолевается верхняя тонусная граница всего упражнения.

Это рождает большую тяжесть первого падения в новом направлении — акцент.

Эмоционально-динамический характер связан с четкостью исполнения пассивной и активной фазы движения, требует: 1) быстрого ритмически четкого снятия напряжения после разгибания; 2) включения напряжения не раньше действия естественной упругости. Только так будет полная целостность пружинного процесса, слитность его.

Несмотря на наличие в музыке припева (9-12 такты) процесс выражен очень слабо, развития не чувствуется и не открывается в движении. Изменение направления движения на припеве — так же является утверждением того же эмоционально-динамического смысла, что и в 1-8 тактах, повторением с небольшим вариантом в форме. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ — состояние безвольной внутренней несобранности, бестолковости, — с оттенком юмора — "столько стараний и все зря" — без смысла.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — 1920 год.

I ЭТАП А/2 № 6

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

("Удары по воображаемому большому мячу")

Вариант I

Музыка: С. Майканар. Этюд.

Описание.

Такты 1-8. На "раз" каждого такта "ударять обеими руками

по большому упругому мячу, бросая его об пол". Руки слегка приподняты вперед, предплечья горизонтальны. На каждом "ударе" кисть и пальцы выпрямляются, а после "удара" сразу освобождаются от напряжения, рука слегка приподнимается. Во время "удара" предплечье и кисть в горизонтальном положении.

Такты 9-16. Руки поворачиваются ладонями вверх — обеими руками "поддавать мяч" вверх. После каждого "броска" руки возвращаются в первоначальное положение, кисти и пальцы освобождаются.

Следить, чтобы при "поддавании" вся рука была в горизонтальном положении — удар вверх происходит в плечах, вся рука на весу.

Глаза следят за воображаемым мячом, корпус несколько поворачивается вправо, влево, колени пружинят.

## I ЭТАП А/2 № 7

### ПОДПРЫГИВАНИЕ ЛЕГКОЕ И СИЛЬНОЕ

Музыка: Венгерская народная мелодия № 275.

Описание.

Такты 1-2. Легкое подпрыгивание, меняя положение ног — ноги в стороны — ноги вместе (всего 4 прыжка).

Такты 3-4. 4 очень сильных прыжка в положении ноги в стороны.

Такты 5-6. Легкое подпрыгивание ноги вместе — ноги в стороны.

Такты 7-8. Сильные прыжки в положении ноги вместе.

Такты 9-16. Повторение тех же движений.

Следить, чтобы на легком подпрыгивании не уменьшалась полноценная пружинная работа ступни — приземление мягкое, отскок легкий без толчков (движение как в упражнении I раздела № 2); ноги расставляются меньше, чем на длину ступни. При сильных прыжках давать максимальную силу, подъем выпрямляется до предела, корпус



очень прямой.

Руки можно держать на поясе.

Рекомендуется делить группу пополам: такты 1-8 работает одна, такты 9-16 - другая подгруппа.

## I ЭТАП А/2 № 8

### "ПРУЖИНКИ" на ШАГАХ

Музыка: Русская народная мелодия "Что пошла Парашка".

Описание.

ВАРИАНТ I.

Такты 1-2. Сделав небольшой шаг правой ногой вперед-вправо, четыре раза пружинно подняться на высокие полупальцы.

Такты 3-4. То же левой ногой вперед-влево.

Такт 5. Снова шаг правой вперед-вправо - два раза подняться на высокие полупальцы.

Такт 6. То же левой ногой вперед-влево.

Такты 7-8. Идти вперед небольшими остропружинными шагами, на "два" 8 такта приставить ногу к ноге.

Затем начинать сначала левой ногой.

Следить, чтобы амплитуда вставания на носок и опускания до пятки была максимальной. Корпус держать все время прямо. На 1-6 тактах косое направление шагов увеличивает перенос тяжести и делает движение более эффективным.

ВАРИАНТ II.

То же упражнение выполняется шагами назад - в сторону (отступая).

Позднее оба варианта чередуются без перерыва.

ПОЯСНЕНИЯ. Характер музыки – задорный юмористический и острый – требует такого же острого "разбитного" движения. Следить, чтобы на всех "пружинках" нога достигала положения на высоких полупальцах, чтобы на тактах I–6 шаги делались четко вперед – в сторону (а не прямо): при этом сильнее ощущается тяжесть тела и упражнение дает больший эффект.

## I ЭТАП А/2 № 9

### ПРУЖИННОЕ ВСТАВАНИЕ НА ВЫСОКИЕ ПОЛУПАЛЬЦЫ

Музыка: Доницетти. Отрывок.

Описание.

Непосредственно перед началом музыки слегка отделить пятки от пола.

Такт I. На "раз" быстрым пружинным движением оттолкнуться пятками от пола; на "и" – встать на высокие полупальцы и так стоять; на "три" повторить эти же движения. Руки слегка отведены в стороны, кисти отогнуты и аккомпанируют ногам легким отталкивающим движением. Корпус и голова подчеркнута вертикальны.

Такт 2. На "раз" повторяется то же движение; на "три" и "четыре" – бег вперед маленькими пружинными шагами.

Такты 3–4. Сразу (с бега), соединив ноги, повторить движения I такта; и т.д. до 9 такта.

На "раз" 9 такта прыжком остановиться на полупальцах, руки приподнять в стороны.

Следить, чтобы во время положения на высоких полупальцах в коленях не было никаких дополнительных движений – надо вырасти и сохранить устремленность вверх.

Выдох происходит во время бега; вставание на полупальцы сопровождается небольшими вдохами с краткими выдохами во время опускания на пятки.

ОБРАЗ – веселые задорные настойчивые попытки достигать максимально высокого "уровня", доказать достижимость его – очень яркая бодрость, активность. "Пробежка" не снижает тонуса, они снова и снова дают разгон, новую "пробу", примеривание. Несмотря на примитивность эмоциональный образ очень четкий и определенный.

ТЕХНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ. Затактовое приподнимание на полупальцы дает повышенный исходный тонус – он сильно повышается еще от повторов в каждом отрывке (двухтакте). Самое интересное и необычное в этом движении – это активность при движении вниз – при отталкивании – делается активный удар о пол, чтобы сильнее оттолкнуться. Этот удар и отталкивание – т.е. самая пружина – "усиленная, как бы принуждает "естественную упругость" заработать активнее. Здесь к силе тяжести прибавляется усилие, очень быстрое и короткое (все это умещается на двух 16-тых). Толчок поднимает на высокие полупальцы и опять же к инерции взлета присоединяется тонусное усилие (все тело подтягивается вверх), чтобы додержаться до следующего отталкивания. Очень интересна роль перед новым толчком – она никак не отражается в движении, но именно она заставляет ударить о пол, оттолкнуться – ударить вниз. Может быть, это потому, что вертикальное движение небольшое, а энергия (благодаря этим ) – гораздо больше и надо усилить "падение" ударом, чтобы сохранить тот же основной эмоционально-моторный тонус.

Здесь несомненно в смысле тонуса нечто очень похожее на Шуберта (с акцентом) (упражнение II этапа Б/а № 2) – но другой "способ" сохранения уровня – там все опирается на непрекращающуюся

ся чистую "пружинку", а здесь этой "подушки" нет и приходится повторно делать добавочные усилия.

Зато здесь сделано все, чтобы сохранять уровень при выдержке наверху: мобилизована левая рука — как здорово!

## I ЭТАП А/2 № 10

### "ПРУЖИНКИ" НА ШАГАХ В СТОРОНУ ("Подготовка к шагу галопа")

Музыка: Шуберт. Экоссез. ор.49, № 6.

#### Описание.

I часть музыки и повторение ее. На "раз" нечетных тактов исполняется пружинный шаг правой ногой вправо. На "и" правая нога пружинно встает на носок; а левая подтягивается к ней на полупальцы, на "два-и" исполняется "пружинка" на двух ногах.

На четные такты исполняется движение влево, с левой ноги. Равномерное пружинное движение обеих ног не прекращается все время.

2 часть музыки и повторение. Такты 5-6. 3 шага галопа вправо и остановка прыжком на две ноги вместе.

Такты 7-8. То же влево, с левой ноги.

Следить, чтобы во время подготовительного движения I части и во время самого галопа носки ног оставались в нормальном положении (разведены на  $45^{\circ}$ ), чтобы пятка "догоняющей" ноги на каждом шаге прикасалась к пятке ведущей ноги; движение исполняется легко, пружинно, с сильным отскоком от пола. Корпус в сторону движения не поворачивается, движение идет плечом вперед. Голова повернута в сторону движения. Разучивать рекомендуется по прямой (а не по кругу).

Позднее можно вносить усложнения: на 2-й части на такты 6 и 8

делаются остановки поворотом кругом и движение галопа продолжается в том же направлении, но другим плечом вперед.

Еще позднее вместо остановок на этих тактах делается подскок на ведущей ноге, не приставляя другой (она остается отведенной в сторону), после чего направление меняется — начинает движение оставшаяся в воздухе нога.

## I ЭТАП А/2 № II

### "ПЕРЕМИНАНИЕ С НОГИ НА НОГУ, ПРУЖИННЫЙ ШАГ И БЕГ"

Музыка: Ф.Шуберт. Марш ор.40 № 4 трио (отр.такты I-I6).

#### ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПОЯСНЕНИЕ.

Серия из четырех взаимосвязанных упражнений на эту музыку Шуберта служит основным путем для совершенствования пружинного движения ног, освоения самого понятия и углубления техники пружинности, а также развития целостности движения.

На I этапе работы осваиваются только первые два упражнения серии (две формы "переминания с ноги на ногу"). Они как бы служат вспомогательными упражнениями к "пружинной ходьбе и бегу", которые осваиваются на II этапе. (Описания их см. во II этапе, раздел Б/а № 3).

На II этапе все четыре упражнения исполняются подряд, без пауз, непосредственно переходя с одного движения на следующее.

Эта серия входит в обязательный тренаж музыкального движения на II и III этапах работы.

#### Первая форма "переминания с ноги на ногу".

Темп замедленный,

#### Описание.

На затакте подняться на полупальцы;

на первую восьмую каждой четверти плавно приседать то на левой, то на правой ноге, не отделяя пятку от пола и оставляя другую ногу на полупальцах;

на вторую восьмую плавно подниматься на полупальцы обеих ног.

Движение непрерывное, плавное, без статических остановок, с максимальной амплитудой вертикального колебания. Мышцы работают активно, с усилием то сгибая суставы ног, то выпрямляя их. Тяжесть тела все время на обеих ногах и на передней части стопы. В моменты смены ног пятки касаются друг друга. Корпус прямой. Руки опущены, небольшим движением переводятся (на каждой четверти) то слегка вперед, то назад, кисти оформлены. Позднее руки могут быть несколько отведены в стороны и аккомпанировать небольшими пружинными движениями кистей вниз (как бы "надавливая" вниз).

Темп движения при разучивании очень замедленный, затем понемногу ускоряется.

#### Вторая форма "переминания с ноги на ногу".

Темп замедленный,

#### Описание.

На затакте, приподнявшись на полупальцы, перенести тяжесть тела вперед и на "раз" первого такта (первую восьмую) сделать небольшой выпад вперед на правую ногу, ставя ее на всю ступню и, мягко присев на ней; левая нога остается на месте, пассивно касаясь пальцами пола.

На вторую восьмую подняться на носок правой ноги, одновременно плавно перенося тяжесть тела сначала еще больше вперед, а затем назад;

на "два" тяжесть тела должна перейти на левую ногу, которая опустится на всю ступню и мягко согнется в колене; правая нога

останется на месте в пассивном состоянии;

на вторую восьмую этой четверти подняться на носок левой ноги, плавно перенося тяжесть тела вперед и на "три" передать ее снова на правую ногу. И т.д. Тяжесть тела с ноги на ногу передается в положении на полупальцах; ступня принимающей ноги сразу мягко опускается до пятки и сгибается в колене.

Руки активно участвуют в движении, плавно поднимаясь то слегка вперед (при движении на стоящую впереди ногу), то назад (при возвращении назад).

Движение плавное, непрерывное, слитное с сложным внутренним ритмом: момент приседания очень короткий — он не занимает всей восьмой; согнувшись под воздействием тяжести тела и коснувшись пяткой пола, нога сразу начинает разгибаться, как бы непрерывно преодолевая ее. Это создает активный, динамичный характер движения, соответствующий характеру марша Шуберта.

Главная ошибка — если стоящая сзади нога недостаточно (или совсем) не поднимается на полупальцы: принимая тяжесть на всю ступню она задерживается в этом положении, вместо того, чтобы сразу подняться на полупальцы. Надо следить, чтобы движение на той и другой ноге исполнялись с полной нагрузкой и с максимальной амплитудой. Нередко этому мешает излишне большое расстояние между ступнями: разучивать движение следует на выпаде в одну-полторы ступни, позднее несколько увеличить размах его.

Следует разъяснить занимающимся (взрослым), что центр тяжести тела в этом упражнении все время передвигается по горизонтальной "восьмерке".

Правильному выполнению обеих форм переминовения содействует точный ритм дыхания: вдох на первом затакте, а далее выдохи на первых восьмых, вдохи на вторых восьмых, т.е. синкопированный

ритм.

"Перемирание" во второй форме содействует развитию целостности движения. Оно продолжает и углубляет работу над упражнениями I этапа А/І № ІЗ на музыку Ребикова и А/З № І4 на музыку Штрауса.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. С первых уроков на первом этапе необходимо использовать и регулярно повторять следующие подготовительные упражнения без музыки, которые помогут подвести занимающихся к правильному пониманию и исполнению упражнений в "перемирании" (а в дальнейшем к ходьбе и бегу).

а) "Надавливать на носок". Резким движением согнуть колено правой (левой) ноги, максимально <sup>о</sup>пдняв ее пятку от пола. Одновременно вся тяжесть тела переносится на пальцы правой (левой) ноги. После небольшой выдержки, вернуться в исходное положение. Повторять по 3-4 раза одной и другой ногой.

б) То же, но оставляя тяжесть тела на обеих ногах.

в) То же поочередно одной и другой ногой, оставляя тяжесть тела все время на обеих ногах; на "раз" правая нога ставится на высокие полупальцы, ее пятка максимально отделяется от пола; левая — остается на всей ступне; на "два" правая нога возвращается в исходное положение, левая одновременно встает на полупальцы. И т.д. Движение резкое, с выдержками.

Следить, чтобы тяжесть тела целиком переносилась на пальцы (а не на "подушечку") и не переходила с ноги на ногу, а также, чтобы не уменьшалась амплитуда движения и сохранялась правильная стойка.

Недопускать "переваливания" из стороны в сторону — нарушения вертикального положения тела; также неравномерного "надавливания" на пальцы либо в сторону мизинца, либо в сторону большого пальца



(т.е. перекоса в направлении движения — который влечет за собой и поворот колена внутрь).

г) То же, но поставив на "раз" правую ногу на пальцы, на "два" подняться на полупальцы обеих ног; затем правая нога опускается на пятку, а левая ставится на полупальцы; и т.д. Исполняется так же резкими движениями, с паузами, между фазами, и сохраняя тяжесть тела на обеих ногах.

д) То же с полуприседанием. Когда упражнение "г)" исполняется вполне четко и осознанно, в него вносится изменение — на "раз" подняться на полупальцы, на "два" согнуть колено правой ноги и отделить пятку от пола, а левую ногу поставить на всю ступню; снова встать на оба носка, опустить правую ногу на всю ступню, а левую согнуть в колене; и т.д. Затем усложнить движение полуприседанием на счет "два" и с резкого движения перейти на слитное, плавное, без остановок и пауз, в медленном темпе.

Следить, чтобы все движения выполнялись с максимальной амплитудой и мышечным усилием, "надавливанием". Во время полуприседания пятка ноги, стоящей на всей ступне, от пола не отделяется: тяжесть тела все время на обеих ногах, корпус не наклоняется и не качается из стороны в сторону (движение строго вертикальное).

е) Подготовительное упражнение к второй форме "переминания". Исходное положение: правая нога впереди. Расстояние между ногами постепенно увеличивается (вначале правая нога непосредственно перед левой, потом на расстоянии одной-полторы ступни). Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на правую ногу и подняться на ее полупальцы. Быстро опуститься на всю ступню, коснувшись пяткой пола, сразу резко подняться на полупальцы и медленно перенести тяжесть тела на полупальцы левой ноги.

Затем, быстро опуститься на всю ее ступню и, сразу поднявшись на полупальцы, переносить тяжесть тела вперед и т.д. Вначале после резкого вставания на полупальцы можно сделать остановку и затем переносить тяжесть на другую ногу. Когда задание понято, между резким вставанием на полупальцы и медленным плавным переходом на другую ногу никаких пауз не допускается. Движение все время слитное, непрерывное. Необходимо обратить внимание двигающихся, что медленное движение вперед или назад как бы продолжение быстрого "толчка" вверх. Постепенно надо вводить мягкое подгибание колена принимающей тяжесть ноги (легкое полуприседание) — что поможет затем целостности при освоении 2 формы "переминания".

ПРИМЕЧАНИЕ: вся серия упражнений создана в 1915 году — 1-я форма переминания, ходьба-бег. 2-я форма появилась позднее. Точная форма и анализ самого двигательного процесса разрабатывалась всю жизнь. В программу дано описание 1970-х годов. В просторечии Гептахора — называлось "мешание теста". Описала С.Руднева.

## I ЭТАП А/2 № 12

### ПРУЖИННОЕ ДВИЖЕНИЕ В РУКАХ — "С ВООБРАЖАЕМЫМ МЯЧОМ"

Музыка: Ф. Мендельсон. Отр. из Рондо Каприччиозо.

#### Описание.

Такты 1-4. Подняв руки вперед и слегка согнув локти ладонями вниз, "ударять по воображаемому мячу", бросая его о пол. Движения в плечах и кистях: "ударяя по мячу", кисть и пальцы быстро выпрямляются; после "удара" — сразу напряжение снимается, все суставы слегка пассивно сгибаются.

Такты 5-8. Руки поворачиваются вверх ладонями: "подбрасыва-

ние воображаемого мяча".

И первое и второе движения исполняются попеременно то одной, то другой рукой, т.е. на "раз" и на "три" одной, на "два" и на "четыре" — другой рукой.

Следить, чтобы в плечах не было зажимов, чтобы локти не приближались к груди, вся рука была свободна, "на весу".

## I ЭТАП A/2 № 13

### ПРИСЕДАНИЕ С ПРУЖИННЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Музыка: Шитте. 25 маленьких этюдов № 22 (ор.108).

#### Описание.

Исходное положение — руки в стороны.

Такты 1-2. Плавно присесть, опуская руки вниз перед корпусом.

Такт 3. На "раз" махом развести руки в стороны, одновременно слегка пружинно разгибая ноги в коленях и снова вернуться в глубокий присед. На "два" — махом опустить руки перед корпусом, скрещивая их, с таким же пружинным движением в коленях.

Такт 4. На "раз" махом поднять руки в стороны, одновременно пружинно встать из приседа и подняться на носки. На "два" — вернуться к исходному положению.

На такты 5-8, 9-12, 13-16 повторяются те же движения. На 16 такте на носки не подниматься — из приседа, на "раз", встать, принимая исходное положение. На "два" — пауза.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение дается после упражнения A/I № 6, когда занимающиеся умеют правильно опускаться в глубокий присед, не сгибаясь и разводя колени в стороны.

Пружинное движение в коленях вызывается махами рук. Необходимо следить, чтобы встав с приседа и возвращаясь в исходное положение, занимающиеся опускали плечи ("клали руки на воздух").

I ЭТАП А/2 № 14 а и б

### ПРУЖИННОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ

(вдвоем)

Музыка к а: Ф.Бургмюллер. Этюд, соч.100 № 15, отр.

#### Описание.

Исходное положение. Вдвоем лицами друг к другу, на расстоянии, меньшем, чем вытянутые руки. № 1 держит руки поднятыми вперед (ниже плеч), согнутыми в локтях, кисти отогнуты вверх, ладони вперед. № 2 поднимает руки вперед и соединяет свои ладони с ладонями партнера. № 1 стоит в четвертой позиции, левая (правая) нога слегка выставлена вперед, тяжесть тела на обеих ногах.

Такты 1-4. Сгибая руки в локтях, № 2 медленно пассивно наклоняется всем телом вперед, всей тяжестью опираясь на руки № 1. Корпус и ноги составляют прямую линию (не сгибаются).

Такты 5-6. (с затактом). № 2 пружинным движением выпрямляет руки, "отталкиваясь" от ладоней № 1 (такт 6) и снова пассивно "падает" вперед.

Такты 7-8. (с затактом). Повторяются движения 5-6 тактов. № 2 возвращается в исходное положение.

Такты 9-12. Теперь роли меняются: № 2 выпрямляется, сгибает руки в локтях и выставляет вперед ногу; № 1 выпрямляет руки, ставит ноги вместе и одновременно медленно наклоняется вперед, опираясь на руки № 2-го.

Такты 13-14 и 15-16. (с затактом). Повторяются движения 5-6 и 7-8 тактов, но "отталкивается" № 1, а № 2 его поддерживает. И.т.д.

Партнер, выполняющий поддержку, не должен "отталкивать" работающего, руки его пружинно реагируют в момент принятия тяжести, затем возвращаются в исходное положение. Работающий партнер держит тело все время прямым (прилегая, он не прогибается в пояснице и не расслабляет мышцы спины).

### "ТОЛКАТЬ И УПИРАТЬСЯ"

Музыка к б: Французская народная мелодия "Мать Мишель".

#### Описание.

Вдвоем, друг за другом, лицом в одну сторону. Задний кладет руки на лопатки идущего впереди. Передний слегка сгибает колени, сгибает корпус ("сгорбившись"), оседает на ногах. Руки согнуты в локтях, прижаты к корпусу. Оба идут вперед, на каждом шаге задний подталкивает руками переднего, заставляя его сделать шаг. Тот упирается. Шаг == 1/4.

На 4, 8, 10, 12 тактах переднему "удается" остановить толкающего, подавшись корпусом назад и упершись ногами в пол. На 16 такте оба останавливаются, выпрямившись.

I ЭТАП А/2 № 15

### "БОРЬБА" с НАСТУПЛЕНИЕМ И ОТСТУПЛЕНИЕМ

Музыка: А.Рубинштейн. Отрывок из ор. "Фераморс".

#### Описание.

Исходное расположение: парами, лицом друг к другу, подняв

вперед согнутые в локтях руки и упираясь в ладони друг друга (пальцы переплетены). Пары построены у длинной стены, один (№ 1) спиной к ней, другой (№ 2) — лицом.

Такт 1. На "раз" № 1 делает быстрый выпад вперед на правую ногу, сильно отталкивая партнера, который, сопротивляясь, делает выпад назад на левую ногу. № 1 наклоняется вперед, № 2 — назад. На "два-три" № 1 делает назад шаг левой ногой и небольшой шаг правой, как бы собирая снова силы; № 2 — делает шаги вперед, отчасти увлекаемый первым, но и активно оттесняя его.

Такт 2. Повторение тех же движений, но с другой ноги.

Во время выпада вперед — выдох, во время отхода — глубокий вдох.

Такты 3-4. № 1 наступает, оттесняя № 2. На каждом шаге (начиная с правой ноги) № 1 сильным пружинным движением рук отталкивает партнера, который также сопротивляется, постепенно собирая силы. Затем роли меняются.

Такт 5. № 2 внезапно делает выпад вперед на правую ногу, отталкивая партнера; № 1 — выпад назад на левую. и т.д.

Движение идет поперек зала от одной стены к другой и обратно. Необходимо следить, чтобы упражняющиеся не втягивали поясницу и не работали только руками и плечами: ноги все время слегка присогнуты, корпус тяжело сидит на них, спина несколько согнута. Сила толчка зависит не только от напряжения в плечах и руках, но и от перемещения вперед всего корпуса (центра тяжести тела). Руки все время остаются пружинными, локти не выпрямляются.

Силы "борющихся" равны — отступающий не пассивен, он все время сопротивляется, удерживает наступающего.

Упражнение разучивается после игрового этюда Бетховена "Немецкие танцы", Шуберта (отталкивание и тяга) и подготавливает к "Борьбе" Шумана (II этап). См. I этап В/І № II-12 и II этап Б/І № 51.