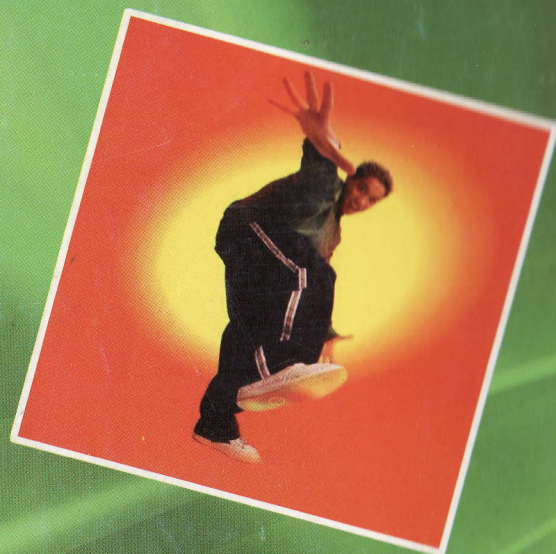




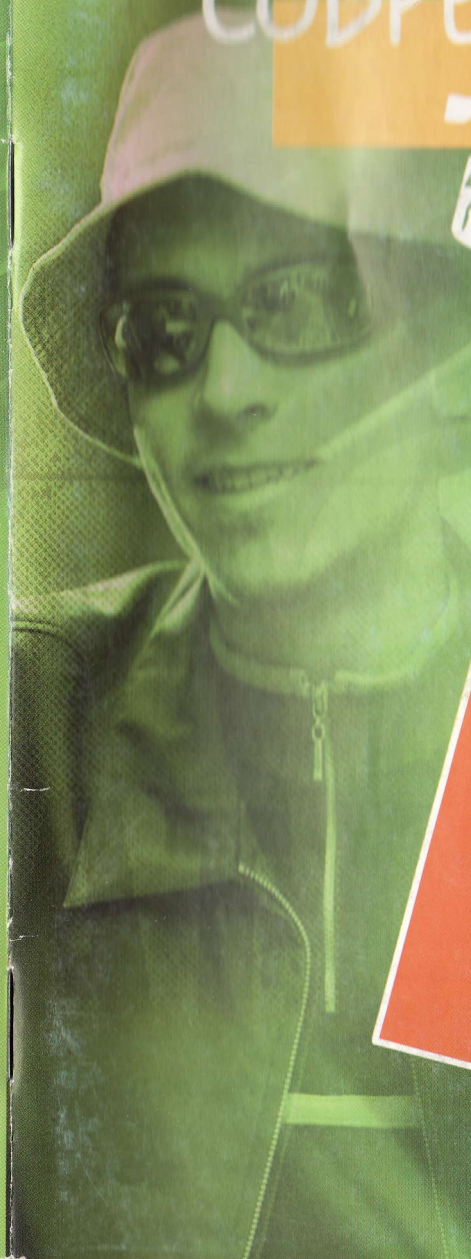
ISBN 5-222-05688-0



9 785222 056882

Без
проблем

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА



ВСТУПЛЕНИЕ

Полятков С. С.

С. С. ПОЛЯТКОВ

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Я не припоминаю, кто изложил мне эту историю. Она сказала человеку, который всю свою жизнь посвятил танцу и очень чутко реагировал на все его изменения. Эта замечательная женщина Мария Малюта пришла в студию «Росато» — танцевать, где она рассказывала о различных танцах и о том, как они развивались.

Современный танец — это не только искусство, это и бытие. Он даже сказал, что танец — это культура, которая в своем развитии всегда идет вперед. Поэтому в современном танце всегда есть что-то новое.

Ростов-на-Дону

«ФЕНИКС»

2005

ББК 85.32
П 49

Полятков С. С.

П 49 Основы современного танца. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 80 с. (Серия «Без проблем»)

Книга посвящена истории эстрадного и современного танца, его наиболее популярным стилям.

Описательно и графически показана техника движений и исполнения главных элементов танцев, наиболее предпочитаемых профессионалами и в современной молодежной среде.

Таких изданий немного, и можно полагать, что эта краткая, но емкая книга будет интересна и полезна всем, кому она адресована.

ISBN 5-222-05688-0

ББК 85.32

© Полятков С. С., 2005

© Оформление: изд-во «Феникс», 2005

ВСТУПЛЕНИЕ

«Говорят, что танец — это всегда любовь. Повороты, наклоны, прыжки, ритмичные движения — это танец. Это первичное искусство — самое физическое и самое личное. Мы используем наши руки, для того чтобы рисовать картины на холсте или создавать формы из камня, а танец требует всего нашего тела, которое движется в пространстве. Танец — самое непостоянное и текучее из искусств. Для стороннего наблюдателя это беспорядочная последовательность различных движений, которую почти невозможно запомнить.

С доисторических времен художники и скульпторы пытались отразить волнение, текучесть и красоту танца на стенах пещер и храмов, в фигурках из глины и мрамора. Но никакой рисунок, никакая скульптура не могли передать основные свойства танца — движение. Без движения танец был мертв.»

Джин Келли

Я не зря поставил эту цитату в самом начале книги. Она сказана человеком, который всю свою жизнь посвятил танцу и очень чутко реагировал на все его изменения. Эти замечательные слова Джин Келли произнес в фильме «Все это — танец», где он рассказывает зрителям, как начинался и развивался современный танец.

Современный танец — понятие весьма относительное, я бы даже сказал, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому, в принципе, каждый танец можно назвать современным, но — современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом выражения — «популярный танец». Некоторым может показаться странным, что иногда исчезает разница между

понятиями «современный танец» и «эстрадный танец». На самом же деле, эстрадный танец — танец, исполняемый на эстраде. Современный танец может быть эстрадным, но не всегда эстрадный танец современен. Считается, что современный танец — это танец молодежи. Поэтому и возникает устойчивая ассоциация, что современный танец — танец модный в молодежной среде на данный момент. Но это совсем необязательно. Модные и современные танцы были и есть в каждой стране, и в каждой — свои.

Так как же и когда появились танцы, которые мы сегодня называем современными?

Не будем уходить далеко в историю и начнем с 20-х годов прошлого века. Именно тогда, в 20-х годах, регтайм дал жизнь новому танцу — **чарльстону**. Считается, что чарльстон (**Charleston**) имеет афроамериканские корни и «родом» он из города Чарльстон (Южная Каролина). Так ли это — доподлинно неизвестно. Ритм этого танца был настолько зажигателен, что весь мир стал танцевать чарльстон. Как все новое и необычное, танец прижился не сразу, многие его движения даже считались неприличными, но, чутко улавливающие прогрессивное «модники», все-таки вывели чарльстон в свет.

Со временем он приобрел такую огромную популярность, что в 1926 году режиссер Эрнест Любич, снявший фильм «Это Париж», вставил в него грандиозный номер — «Бал-маскарад», где две с половиной тысячи участников съемки танцевали чарльстон. В 30-х годах на американском континенте и в Европе возникает волна новых танцев. Один из них — **линдси хоп (Lindy Hop)**. Этот бальный танец с подскоками получил свое название в честь знаменитого летчика Линдберга, первым перелетевшего через Атлантику. Под влиянием джаза, линди хоп постепенно превращается в свинг, а темпераментные негритянские мелодии положили начало **бугги-вугги**. В Америке этот

танец называли чаще **джиттербаг (Jitterbag)**, на Британских островах — **джайв**. Сейчас мы знаем этот танец как **рок-н-ролл**. Сам же джиттербаг, объединив в себе движения линди хоп и чарльстона, дал предпосылки к возникновению **диско (Disco)**, как танцевального стиля.

Популярность танцев складывалась не только из популярности музыки, этому способствовало и развитие кинематографа. Естественно, что танцы, которые появлялись на экране, становились модными. Кинематограф сыграл огромную роль в популяризации танца. Известный кинорежиссер 30-х годов — Бадди Беркли, сняв фильм «42 улица» со звездой **степа** (чечетки) Руби Килером, представил зрителям с экрана настоящий эстрадный балет современного танца. В тридцатых годах практически каждый знал самых известных танцоров степа. Несмотря на то что популярность мюзиклов и кордебалетов была огромна, и они внесли свою лепту в развитие современного танца, будущее все же принадлежало танцорам-индивидуалистам. Такими являлись Джин Келли, Фред Астер, братья Николас, Литтл Бак, Сейвон Гловер, Билл Бэйли, Билл Робинсон и многие другие. Танцевать степ было не только модно, но и престижно. Хороших степистов знала вся страна. В России таковыми являлись братья Винченко, братья Гусаковы, Владимир Кирсанов. Степ был популярен очень долгое время, практически до конца 60-х годов. На сегодняшний день степ можно считать эстрадным танцем, но вот современным — вряд ли.

Настоящий эстрадный и по-настоящему современный (на тот момент) балет зрители могли увидеть в поистине потрясающем фильме «Вестсайдская история». Постановка танцев хореографом Джеромом Робинсоном на музыку Л. Бернстайна не может не вызвать восторга. По мнению американских (и не только) хореографов, в этом

фильме снялся тогда лучший, звездный, состав исполнителей современного танца. И при всем этом нельзя не заметить отличную классическую балетную подготовку исполнителей.

В начале 50-х в мире буквально разразилась лихорадка рок-н-ролла. В 1954 году по европейским экранам прошли фильмы «Рок вокруг часов», «Семя насилия» с участием Билла Хейли, что способствовало росту популярности танца. К началу 60-х первая волна рок-н-ролла схлынула. Наступило время твиста, шейка, бита и др. танцев. Возвращение танца началось только в 1968 году, и было связано с творчеством «Битлз».

Начиная примерно с 1974–1975 гг., рок-н-ролл снова считается одним из модных и теперь называется современным спортивным танцем.

Примерно в это же время обретает популярность стиль танца **диско**. Появление электронных инструментов не могло не сказаться на характере музыки и на манере исполнения. Соответственно, появились исполнители, танцующие под эту музыку. Настоящий бум диско вызвал вышедший на экраны в 1977 году фильм «Лихорадка субботнего вечера». В нем Джон Траволта великолепно танцует диско со всеми характерными для того времени элементами. В фильме «Слава» в 80-х годах диско на улице танцевали полторы тысячи человек. В нашей стране большой популярности стиля диско способствовали выступления балета телевидения ГДР «Фридрихштадтпалас», которые и сформировали у россиян мнение об этом стиле. Сегодня движения диско используются практически всеми исполнителями эстрадных и современных танцев.

Чем богаче и разнообразнее становилась музыка с появлением новых электромузыкальных инструментов, тем больше возникало различных музыкальных направлений, а вместе с ними и различных стилей танца.

В конце 80-х — начале 90-х в нашу жизнь входит видео. Это тоже сказалось на популярности определенных стилей. Достаточно вспомнить одного только Майкла Джексона, который прослыл тогда не только королем поп-музыки, но и королем танца. Его самые известные клипы из альбомов «Триллер», «Бэд» даже дали начало новому виду исполнения — «а ля Джексон». Хотя он использовал движения все того же диско, брейка, хип-хопа.

Нельзя также не вспомнить о периодически возникающем феномене популярности латиноамериканских танцев. Еще свеж в памяти бум, вызванный **ламбадой**. Этот танец действительно был очень моден. Но современным он стал только благодаря электронной обработке довольно старой народной бразильской мелодии с характерной манерой исполнения. Примерно так же, как ламбада, недавно гремела макарена. Здесь все проще. Зажигательная мелодия родила определенный набор движений, который и стал танцем — **макаренкой**. Возможно новые находки латиноамериканских композиторов порадуют нас появлением еще не одного стиля танца.

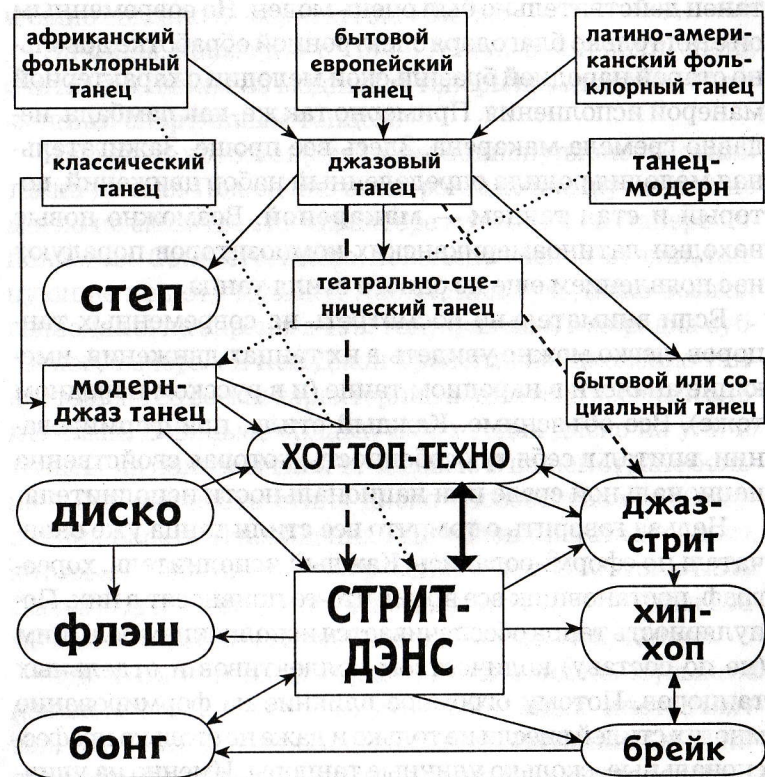
Если внимательно посмотреть на современных танцоров, легко можно увидеть в их танцах движения, имеющие аналоги в народном танце (и в русском народном тоже). Все объяснимо. Каждый стиль, при формировании, впитал в себя ту особенность, которая свойственна национальной среде или национальности исполнителя.

Нельзя говорить о том, что все стили танца уже окончательно сформировались. Каждый исполнитель, хореограф, постановщик все время что-то привносят в них. Популярность танца обеспечивается исполнением большим (не по составу) количеством коллективов и отдельных танцоров. Потому огромное влияние на формирование многих стилей внесли не только и даже не столько профессиональные, сколько уличные танцоры. Именно на улич-

ных площадках отработывался, шлифовался современный танец. Сегодня можно смело сказать, что современный танец это не только танец молодых, но и танец улиц.

Путь танца в жизнь, его эволюцию можно изобразить на схеме.

Именно так, по мнению некоторых хореографов и исследователей истории танца, выглядит схема возникновения, развития и взаимопроникновения одного стиля танца в другой. Не могу сказать, что я полностью согласен с таким подходом. Приверженцы разных танцевальных стилей всегда отдавали «старшинство» именно



«своему» стилю. Так, танцоры хип-хопа считают, что брейк — всего лишь один из элементов хип-хоп-культуры и ведут отсчет хип-хопа аж с конца 60-х годов. Брейкеры же считают, что хип-хоп как стиль танца появился из элементов верхнего брейка. Кто из них прав, судить не берусь. Меня радует то, что современный танец имеет массу поклонников, как среди исполнителей, так и среди зрителей. Хотел бы надеяться, что мой авторский труд будет интересен всем, кто хочет освоить это замечательное искусство — танец!

УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ

Начнем с понятий «средняя линия» и «центральная точка». Эти понятия вводятся для того, чтобы облегчить освоение некоторых элементов танца. Средняя линия — воображаемая прямая, проходящая в плоскости пола через вертикальную ось исполнителя. Начинается впереди и заканчивается за спиной исполнителя. Многие движения выполняются относительно средней линии. Центральная точка — точка на средней линии, центр выполнения отдельных элементов, когда исполнитель не должен перемещаться в пространстве, точнее, сходить с места.

Хочу сразу заметить, что современная музыка — «музыка для ног» и поэтому в описании движений даны только движения ног. Движения рук могут быть придуманы самим исполнителем. Попутно дается информация по основным стилям современного танца, краткая история возникновения, характеристика, основные движения, техника исполнения.

ДЖАЗ-СТРИТ (Jazz-street)

Стиль джаз-стрит относится к уличным танцам не только по определению. Некоторые его движения сформировались на основе движений джазовых танцев — линди хоп и джиттербага. Сам стиль насчитывает небольшое количество движений, остановимся на основных. Движения джаз-стрита иногда ошибочно относят к движениям рок-н-ролла, иногда хип-хопа. Это не так. Движения джаз-стрита просто очень удачно ложатся на эту музыку, а рок-н-ролл является потомком джиттербага. Начало свое этот

стиль берет из танцев джаз-модерна, к которым «приложили руку» чернокожие уличные танцоры.

Основной шаг (Jazz-street principal step)

Исходное положение: ноги в шестой позиции, корпус прямо, руки прижаты к бедрам (рис. 1). На счет «раз» ноги прыжком разводятся в стороны. Причем правая нога ставится на пятку, а левая на носок (рис. 2). Корпус при этом делает легкий поворот направо и слегка откидывается назад. На счет «и» ноги соединяются в исходную позицию (рис. 3). На счет «два» ноги снова прыжком разводятся в стороны, но на пятку ставится уже левая нога, правая ставится на носок. Корпус выполняет легкий поворот влево и слегка откидывается назад (рис. 4). На счет «и» прыжком ноги возвращаются в исходную позицию.



Рис. 1

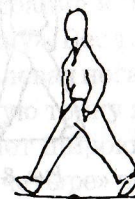


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Замечания:

Движение выполняется на подскоке и в высоком темпе. В момент, когда ноги расставлены, колени должны быть натянуты. Ноги с полом образуют равнобедренный треугольник, где вес тела находится над центральной точкой. При прыжке в исходную позицию исполнитель должен всегда приходить в центральную точку. Движение выполняется на месте, над центральной точкой.

Когда правая нога становится на пятку, тогда бедра, корпус и голова исполнителя должны быть развернуты направо; если на пятке левая нога — влево.

Перекрытый джаз-стрит (Jazz-street cross step)

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем движении (рис. 5). На счет «раз» ноги прыжком разводятся в стороны — правая на пятку, левая на носок. Корпус слегка развернут вправо и немного откинут назад (рис. 6). На счет «и» ноги подскоком соединяются в «центральной точке», но уже перекрещенные — правая нога позади левой (рис. 7). На счет «два» ноги прыжком разводятся в стороны — левая на пятку, правая на носок (рис. 8). Корпус в полуобороте влево и слегка откинут назад. На счет «и» ноги снова прыжком соединяются в «центральной точке», но уже правая нога впереди левой (рис. 9). Далее движение выполняется опять на правую ногу



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

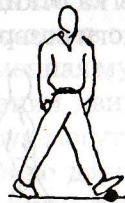


Рис. 8



Рис. 9

Замечания:

Все движения выполняются вправо и влево относительно средней линии. Ноги скрещиваются в центральной точке. При движении на правую ногу она (нога) находится в центральной точке, а левая прыжком отводится влево относительно средней линии. При движении на левую ногу — левая в центральной точке, а корпус и правая нога отходят вправо относительно средней линии. Корпус всегда развернут к центральной точке — вовнутрь. При прыжке, когда ноги разъединены — колени натянуты, вес тела — между ног, позиция равнобедренного треугольника. Движения выполняются в высоком темпе.

Джаз-стрит с переступанием (Jazz-street cross step — 2)

Исходная позиция прежняя. Принцип исполнения этого движения практически не отличается от предыдущего. Рисунок движения остается прежним. Движение начинается из затакта. На счет «и» левая нога через сгибание в колене отводится за правую ногу. На счет «раз» правая нога через поднятие колена делает небольшое переступание влево. Ноги оказываются скрещенными, причем правая впереди левой. На счет «и» левая нога прыжком выносится влево и ставится на носок. На счет «два» правая нога через поднятие колена выносится вправо и ставится на центральную точку пяткой. Корпус немного откинут назад и повернут наполоборота влево. Исполнитель оказывается слева от средней линии. На счет «и» правая нога через сгибание и подъем колена ставится на «центральной точке». Вес тела переносится на правую ногу. На счет «три» левая нога через поднятие колена ставится на центральную точку впереди правой. На счет «и» правая нога делает широкий шаг вправо и ставится на носок. На счет «четыре» через поднятие колена левая нога ставится на центральную точку пяткой.

Замечания:

Все движения выполняются в высоком темпе. Корпус откидывается в ту сторону, в какую выполняется прыжок. Ноги в момент отклонения от средней линии представляют собой равнобедренный треугольник по отношению к полу, колени натянуты, вес тела — между ног.

Прямой джаз-стрит (Straight jazz-street)

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем движении (рис. 10). Движение начинается из затакта. На счет «и» поднимается правая нога, согнутая в колене (рис. 11). На счет «раз» исполнитель сильно отталкивается левой

ногой и совершает прыжок вперед. Приземление идет одновременно на две выпрямленные ноги по шестой позиции, правым боком к зрителю, корпус развернут влево, против часовой стрелки (рис. 12). На счет «и» исполнитель снова поднимает согнутую в колене правую ногу, одновременно разворачиваясь на 90 градусов по часовой стрелке. Вместе с этим левая нога делает отскок назад, на центральную точку (рис. 13). На счет «два» правая нога подскоком делает шаг назад. Ноги представляют собой равнобедренный треугольник по отношению к полу. Левая нога, находясь в центральной точке, стоит на пятке, правая на носке (рис. 14). После этого движение можно начинать сначала — на счет «и» сильный толчок правой ногой с одновременным ее поднятием в колене и т. д.

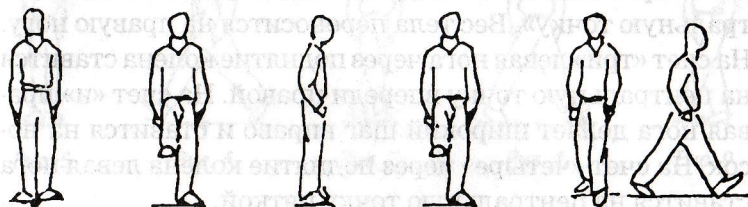


Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14 (вид спереди и сбоку)

Замечания:

Все движения выполняются на подскоках. Выполняться они могут как лицом к зрителю, так и боком к нему (тогда четче виден рисунок движения). Руки движутся следующим образом: на счет «раз» производится замах обеими руками, выпрямленными впереди себя, справа налево, на счет «два» — слева направо на уровне груди. Обратить особое внимание на выпрямление ног в прыжке на счет «раз». Колени должны быть натянуты, ноги в 6-й позиции.

Джаз-стрит с заносом ноги (Jazz-street put down step)

Исходная позиция прежняя (рис. 15). На счет «раз» правая нога по дуге справа налево движется вперед, левая в этот момент выполняет толчок. В результате на счет «раз» получаем прыжок на правую прямую ногу, а левая сгибается после толчка в колене за правой ногой, образуя с ней «цифру 4» (рис. 16). Прыжок выполняется лицом к зрителю. Корпус оказывается под легким наклоном назад. На счет «и» отталкиванием правой ногой выполняется прыжок назад на левую прямую ногу, правая при этом поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 17). Левая нога при прыжке приходит в центральную точку. На счет «два», отталкиваясь левой ногой от пола, выполняем прыжок назад на правую ногу. Левая нога при этом остается в центральной точке на пятке. Правая нога ставится в прыжке на носок (рис. 18). На счет «и» вес тела прыжком переносится на прямую левую ногу, правая нога одновременно поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 19). После этого можно продолжать движение со счета «раз».

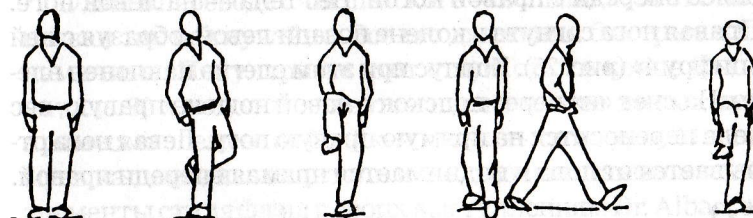


Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18 (вид спереди и сбоку)

Рис. 19

Замечания:

Все элементы выполняются на подскоках. Руки движутся так же, как и в предыдущем движении. Движения могут выполняться и лицом к зрителю, и боком к нему.

Джаз-стрит с двойным заносом ноги (Jazz-street double put down step)

Исходная позиция прежняя (рис. 20). Для того чтобы правильно выполнить это движение и уложить его в размер 4/4, все акценты в движении необходимо выполнять на нечетные доли (1–3–5–7). На счет «раз» прямая правая нога движется по дуге справа налево (рис. 21) и перекрещивается впереди с левой ногой. Одновременно с движением правой ноги левая выполняет толчок, затем прыжок на правую ногу вперед (вес тела переносится на правую ногу), а левая нога в этот момент сгибается в колене позади правой, «цифрой 4» (рис. 22). Корпус оказывается под небольшим наклоном вправо. На счет «и» прыжком вес тела переносится на прямую левую ногу. Правая нога по прямой поднимается впереди левой. Не прекращая движения, на счет «два» правая нога описывает дугу слева направо (рис. 23) и от толчка левой ноги опускается на пол, левая нога при этом отрывается от пола и прямая поднимается влево (рис. 24). На счет «три» по дуге слева направо левая нога делает широкий прыжок, перекрещиваясь впереди с правой ногой. Вес тела — на левой ноге. Правая нога согнута в колене позади левой, образуя с ней «цифру 4» (рис. 25). Корпус при этом слегка наклонен влево. На счет «и» через подскок с левой ноги на правую, вес тела переносится на прямую правую ногу. Левая нога отрывается от пола и поднимается прямая впереди правой.

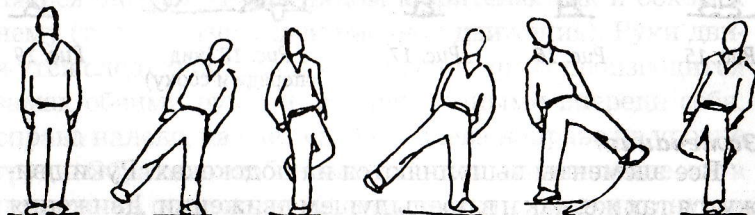


Рис. 20

Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

На счет «четыре» левая нога, двигаясь по дуге справа налево, делает широкий прыжок вправо. Вес тела — на левой ноге. Правая прямая нога отведена вправо. В принципе, движение можно продолжать дальше.

Замечания:

Движение выполняется над центральной точкой. Руки могут двигаться так же, как и в предыдущих движениях. Все элементы движения выполняются на подскоках.

На первый взгляд движения джаз-стрита кажутся несколько однообразными, сложные движения — чересчур запутанными. На самом деле все просто. Необходимо все движения сначала выучить, просто шагая, без подскоков. Только тогда, когда рисунок движений станет вам понятен, можно вводить подскоки. Некоторые элементы движений джаз-стрита стали отправными, базовыми для других стилей современного танца, которые мы рассмотрим ниже. Поэтому изучение современного танца лучше всего начинать именно с джаз-стрита.

ФЛЭШ (Flash)

Флэш в переводе с английского — вспышка. Этот стиль назван так не случайно. Все его движения быстрые и динамичные. Популярным этот стиль стал в конце 80-х — начале 90-х годов и является наследником диско, но с примесью элементов брейк- и хип-хоп-культуры. Многие музыкальные исполнители использовали танцевальные элементы стиля флэш в своих выступлениях: Dr. Alban, экзотик-поп-дуэт «Кар-мэн» и др. Внешне несложные, но эффектно выглядящие движения этого стиля идеально подходят для музыки с высоким темпом и размером 4/4.

Основной шаг (Flash principal step)

Исходная позиция: ноги в шестой позиции, корпус выпрямлен, руки прижаты к бедрам (рис. 26). На счет «раз»

корпус разворачивается вправо на 90 градусов и правая нога делает широкий шаг вперед (вправо от средней линии) в выпад (рис. 27). Левая нога находится в центральной точке. На счет «два» вес тела переносится на правую ногу, и левая нога приставляется к правой в шестую позицию. Одновременно с этим корпус разворачивается на 180 градусов влево (рис. 28). На счет «три» шаг выполняется уже с левой ноги (рис. 29). На счет «четыре» правая нога приставляется к левой и одновременно с этим корпус разворачивается на 180 градусов вправо и т. д.



Рис. 26

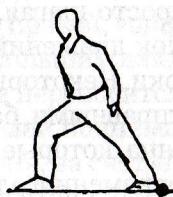


Рис. 27



Рис. 28

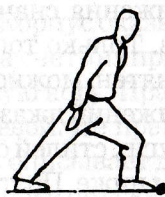


Рис. 29

Замечания:

И шаг ногой, и приставление ноги выполняются через небольшой подскок. В момент шага одна нога всегда выпрямлена, а другая согнута в выпаде. Корпус наклонен в сторону шага и является продолжением линии прямой ноги. Бедра, плечи и голова повернуты в сторону движения. Шаг выполняется всей плоскостью стопы. Прямая отставленная нога ставится не на носок, что может привести к провисанию колена, а на внутренний край стопы. На момент изучения движения руки не задействованы. Когда движение будет усвоено в полной мере и выполняется уже в высоком темпе, можно включать в основной шаг и руки.

В момент шага правой ногой левая рука по дуге от бедра движется вправо по ходу движения и в момент пово-

рота и приставления ноги опускается на бедро. Так же движется и правая рука при шаге влево. Корпус в момент приставления ноги натянут, ноги в шестой позиции. Шаг делается через поднятое колено.

Шаг с прыжком (Flash step-n-jump)

Начальная позиция и техника выполнения этого движения такая же, как и в предыдущем движении, но в момент шага правой ногой (при ее опускании на пол) выполняется высокий подскок и левая нога на счет «два» приставляется к правой в воздухе. Затем тот же шаг выполняется влево.

Замечания:

Счет движения — «раз» «и» «два». Левая нога приставляется к правой в воздухе, в промежуток времени между «и» и «два»; и только на счет «два» уже соединенные ноги касаются пола. Соединять ноги в воздухе легче, если их немного сгибать в коленях.

Шаг с заносом ноги (Flash put down step)

Исходная позиция прежняя (рис. 30). На счет «раз» правой ногой делается шаг вправо в выпад (рис. 31). На счет «два» вес тела переносится на правую ногу, и одновременно с поворотом корпуса на 180 градусов против часовой стрелки левая нога сгибается в колене, образуя с правой «цифру 4» (рис. 32). Это же движение повторяется с левой ноги: шаг левой ногой влево в выпад (рис. 33), поворот корпуса на 180 градусов по часовой стрелке с одновременным сгибанием правой ноги (рис. 34). Исполнитель возвращается в центральную точку.

Замечания:

Необходимо помнить, что согнутая нога по отношению к опорной ноге образует прямой угол — «цифру 4». Движение выполняется в темпе и на легких подскоках.

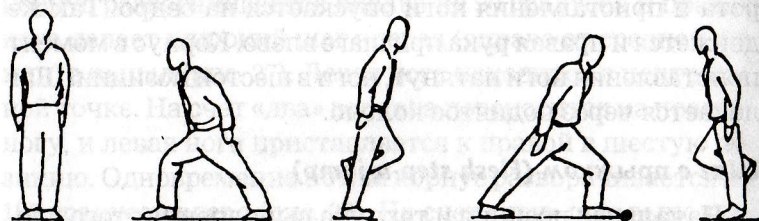


Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Рис. 34

Корпус должен быть слегка наклонен в сторону движения и развернут по ходу движения.

Шаг с двойным заносом ноги (Flash double put down step)

Это единственное движение в стиле, которое целиком занимает два такта. Исходная позиция неизменна (рис. 35). На счет «раз» правая нога делает шаг вправо в выпад (рис. 36). На счет «два» вес тела переносится на выпрямленную правую ногу, а левая прямая нога выполняет широкий мах вправо к правой ноге (рис. 37). На счет «три» левая нога сгибается в колене («цифра 4»), одновременно с этим корпус разворачивается на 180 градусов против часовой стрелки (рис. 38). На счет «четыре» левая нога делает широкий шаг влево в выпад (в центральную точку — рис. 39). На счет «пять» вес тела переносится на левую ногу, а правая выполняет мах вправо. На счет «шесть» корпус разворачивается на 180 градусов по часовой стрелке с одновременным сгибанием правой ноги. На счет «семь» правая нога снова делает шаг вправо в выпад. На счет «восемь» левая нога приставляется к правой. На этом можно закончить движение, но при желании его можно продолжить, делая на счет «восемь» мах левой ногой вправо.

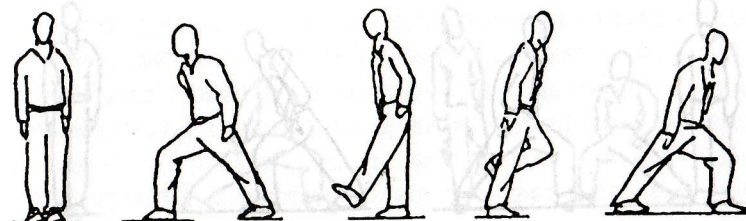


Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

Замечания:

Движение выполняется в темпе, на подскоках. Руки могут двигаться в этом движении так же, как и в основном шаге.

Двойная смена ног (Flash step double change)

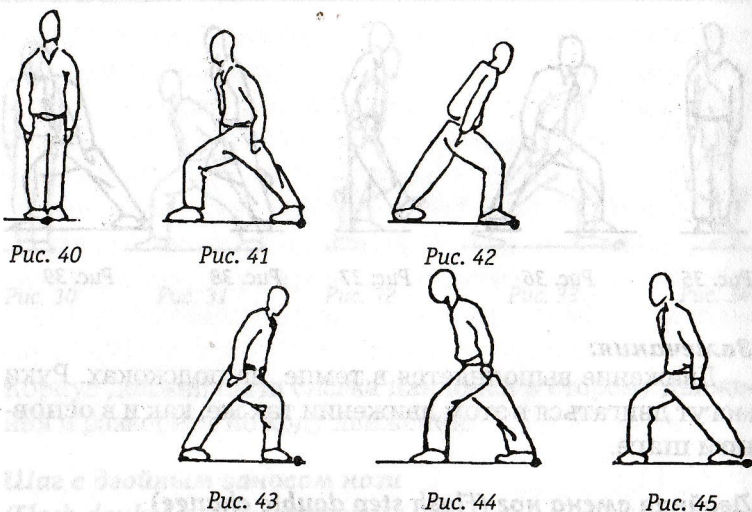
Исходная позиция та же, что и во всех предыдущих движениях (рис. 40). На счет «раз» правая нога делает шаг вправо в выпад, корпус наклонен, бедра, плечи и голова развернуты в сторону движения (рис. 41). На счет «два» прыжком исполнитель разворачивается на 180 градусов против часовой стрелки, при этом ноги не меняют своего положения — сохраняется выпад на правую ногу (рис. 42).

На счет «три» прыжком происходит смена ног — впереди левая, выпад на левую ногу (рис. 43). На счет «четыре» исполнитель прыжком совершает поворот на 180 градусов по часовой стрелке, выпад на левую ногу сохраняется (рис. 44).

После этого движение можно выполнять сначала — прыжком ноги меняются, впереди правая нога и выпад на правую ногу (рис. 45).

Замечания:

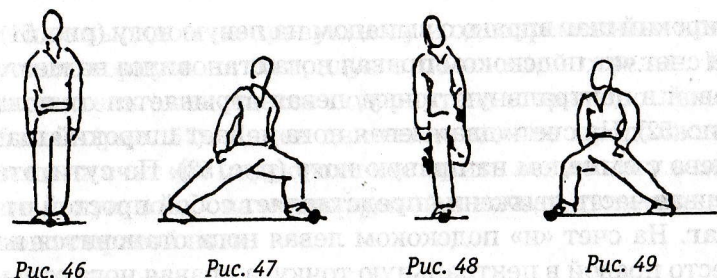
Схема движения на самом деле очень проста. Чтобы не ошибиться, достаточно проговаривать ее «про себя» при выполнении движения: шаг — поворот — смена



ног — поворот — смена ног — поворот и т. д. Надо помнить, что поворот и смена ног осуществляются прыжком, при котором выпад сохраняется. При повороте ноги не меняются. Стоя лицом к зрителю, исполнитель должен при выполнении движения совершать повороты только влево — вправо и ни в коем случае не вращаться вокруг своей оси, поворачиваясь к зрителю спиной. Для этого достаточно держать в зале краем глаза точку и при выполнении движения не терять ее из виду. Руки в этом движении могут двигаться как и в **основном шаге**, но только при смене ног. Причем правая рука идет по дуге тогда, когда идет смена на левую ногу вперед, а левая рука — при смене на правую ногу. Не забывайте, что корпус — продолжение прямой ноги в выпаде.

Отшаг (Flash back step)

Исходная позиция прежняя (рис. 46). На счет «раз» правая нога делает широкий шаг вправо, но выпад при этом делается на левую ногу. Вес тела так же на левой ноге



(рис. 47). Корпус развернут влево. Левая нога находится в центральной точке. На счет «и» необходимо сильно оттолкнуться правой ногой и подскоком поставить правую ногу на место левой — в центральную точку. Левая нога при этом отрывается от пола, сгибаясь в колене (рис. 48). На счет «два» левая нога, разгибаясь в колене, делает широкий шаг вправо. Выпад при этом выполняется на правую ногу (рис. 49). На счет «и» отталкиваясь от пола, левая нога подскоком ставится на место правой — в центральную точку. Правая нога отрывается от пола. После этого движение можно продолжать с правой ноги.

Замечания:

Смена ног идет толчком прямой отставленной ноги. Корпус и плечи развернуты в сторону выпада. Корпус наклонен, являясь продолжением ноги. Ноги ставятся на пол всей площадью стопы. Движение выполняется в высоком темпе на подскоках. Руки движутся широкими взмахами. Когда идет шаг правой ногой (выпад на левую ногу), правая рука из положения «руки в стороны» делает мах к левой ноге сверху вниз. Левая рука одновременно с этим делает мах к правой ноге сверху — вниз за спину. При смене ног (шага — выпада) руки меняются.

Двойной отшаг (Flash double back step)

Исходная позиция такая же, как и в предыдущих движениях (рис. 50). На счет «раз» правая нога делает

широкий шаг вправо с выпадом на левую ногу (рис. 51). На счет «и» подскоком правая нога становится на место левой в центральную точку, левая отрывается от пола (рис. 52). На счет «два» левая нога делает широкий шаг влево с выпадом на правую ногу (рис. 53). По сути, эта первая часть движения представляет собой простой **отшаг**. На счет «и» подскоком левая нога становится на место правой в центральную точку, а правая нога отрывается от пола (рис. 54). Исполнитель при этом стоит к зрителям лицом. На счет «три» правая нога делает широкий шаг на зрителя, с одновременным поворотом корпуса на 90 градусов против часовой стрелки. Выпад на левую ногу. В итоге исполнитель оказывается к зрителю правым боком, но ни в коем случае не спиной (рис. 55). На счет «и» подскоком правая нога становится на место левой в центральную точку. Исполнитель опять повернут лицом к зрителю, левая нога оторвана от пола (рис. 56). На счет «четыре» левая нога делает широкий шаг на зри-



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

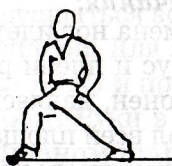


Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

теля с выпадом на правую ногу и одновременным поворотом корпуса на 90 градусов по часовой стрелке. Исполнитель оказывается повернутым к зрителю левым боком (рис. 57). Далее движение можно продолжать, если на счет «и» подскоком поставить левую ногу в центральную точку на место правой и начать движение заново с правой ноги.

Замечания:

Движение выполняется в высоком темпе на подскоках. Руки при этом движутся следующим образом: при отшаге вправо правая рука сгибается в локте перед грудью. При отшаге влево широким замахом руки меняются. То же и при отшаге вперед.

Крест (Cross step)

Как можно заметить, исходная позиция везде одинакова (рис. 58). На счет «раз» правой ногой выполняется широкий шаг вправо на прямые ноги (рис. 59). На счет «два» прыжком ноги перекрещиваются, правая впереди левой (рис. 60). На счет «три» прыжком возвращаются в позицию «ноги врозь» (рис. 61). На счет «четыре» подскоком идет смена ног — правая становится на место левой в центральную точку, а левая отрывается от пола (рис. 62). На счет «пять» левая нога делает широкий шаг влево от средней линии. Ноги выпрямлены, колени натянуты. Ноги по отношению к полу представляют равнобедренный треугольник, вес тела — между ног (рис. 63). На счет «шесть» ноги прыжком перекрещиваются — правая нога впереди левой (рис. 64). На счет «семь» прыжком на месте ноги снова разводятся врозь (рис. 65). На счет «восемь» подскоком левая нога становится на место правой в центральную точку, а правая отрывается от пола (рис. 66). После этого движение можно снова продолжить вправо с правой ноги.

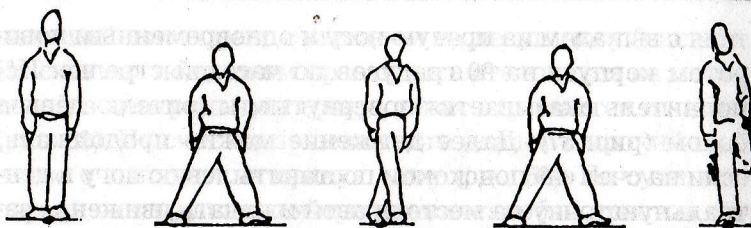


Рис. 58 Рис. 59 Рис. 60 Рис. 61 Рис. 62

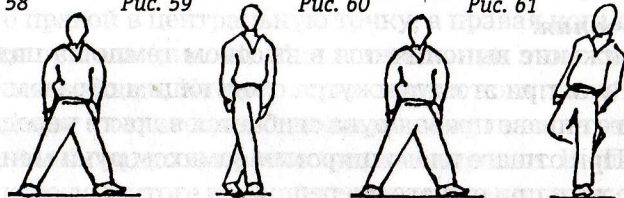


Рис. 63 Рис. 64 Рис. 65 Рис. 66

Замечания:

Движение выполняется на прямых ногах. Корпус выпрямлен, руки прижаты к бедрам.

Полумесяц (Moon)

Исходная позиция неизменна (рис. 67). На счет «раз» правой ногой делается широкий шаг вперед на зрителя. Выпад при этом на левую ногу. Исполнитель развернут к зрителю правым боком (рис. 68). На счет «два» прыжком правая нога становится на место левой в центральную точку, а левая отрывается от пола, согнутая назад в колене (рис. 69). Исполнитель при этом находится к зрителю лицом. На счет «три» выполняется широкий шаг левой ногой влево на прямые ноги в позицию «ноги врозь» (рис. 70). На счет «четыре» правая нога делает шаг влево за левую ногу. Корпус при этом слегка разворачивается вправо, а левая нога приподнимается над полом (рис. 71). На счет «пять» левой ногой делается широкий шаг вперед на зрителя, но выпад при этом на правую ногу. Исполни-

тель повернут к зрителю левым боком (рис. 72). На счет «шесть» подскоком левая нога ставится на место правой, а правая приподнимается над полом. Исполнитель снова разворачивается к зрителю лицом. На счет «семь» правой ногой делается широкий шаг вправо на прямые ноги в позицию «ноги врозь». Правая нога при этом оказывается в центральной точке. На счет «восемь» движение можно закончить, приставив к правой ноге левую. Можно его продолжить, сделав на счет «восемь» шаг левой ногой вправо за правую ногу. Правая нога при этом отрывается от пола. Далее движение можно начинать с начала, со счета «раз» шагом правой ногой вперед.

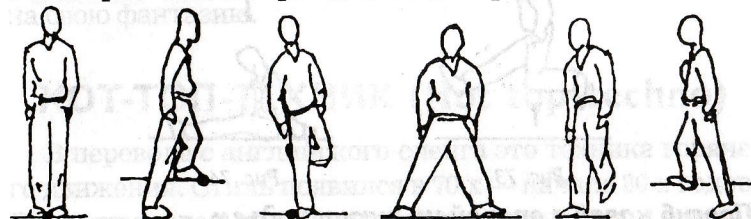


Рис. 67 Рис. 68 Рис. 69 Рис. 70 Рис. 71 Рис. 72

Замечания:

Все элементы этого движения выполняются на подскоках, за исключением шага, при котором ноги пересекаются — счет «четыре» и «восемь». Необходимо помнить про наклон корпуса в положении выпада.

Полушагат с подъемом (Up and down)

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» высоко подпрыгнуть, одновременно (в прыжке) левая нога выводится вперед, а правая назад (рис. 73). На счет «два», опускаясь на пол, ноги меняются — правая идет вперед, левая назад. Падение компенсируется обеими руками, которыми надо упереться в пол. Приземление должно быть в следующую позицию: правая нога вытянута вперед,

левая полусогнута в колене и отведена влево, руки уперты в пол по обе стороны тела. Ягодицы не касаются пола, весь упор идет на руки (рис. 74). На «три» — «четыре» выполняется подъем. Для этого упереться в пол пяткой правой ноги и внутренним краем стопы левой ноги. Подъем выполняется за счет сильного толчка руками и сильным толчком разгибающейся левой ноги. Толчок направлен вверх и вперед. При выпрямлении корпуса вес тела переносится на правую ногу, а левая нога приставляется (подтягивается) к правой по мере поднятия от пола.

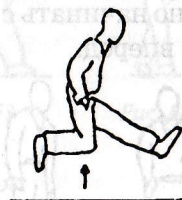


Рис. 73

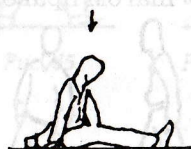


Рис. 74

Прогиб назад с опорой на руку и подъем

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» правая нога делает шаг вправо по дуге. Корпус немного откинут назад, колени слегка согнуты. На счет «два» правая прямая рука совершает широкий мах снизу вверх и назад за спину. Одновременно с этим корпус прогибается в пояснице, колени сгибаются, тело откидывается назад. Правая рука упирается в пол справа за спиной. Как только правая рука начинает свое движение вниз к полу, левая прямая рука поднимается снизу вверх как продолжение правой. На счет «три» резким махом левой руки вперед вниз и толчком правой руки корпус выпрямляется. Правая рука продолжает движение махом вверх — вперед — вниз.

Замечания:

Движение левой руки начинается тогда, когда правая рука оказывается вверх — при прогибе корпуса назад.

Прогиб корпуса должен быть в пояснице, а не выполняться за счет сгибания колен. Нижняя часть туловища подобрана и не должна провисать.

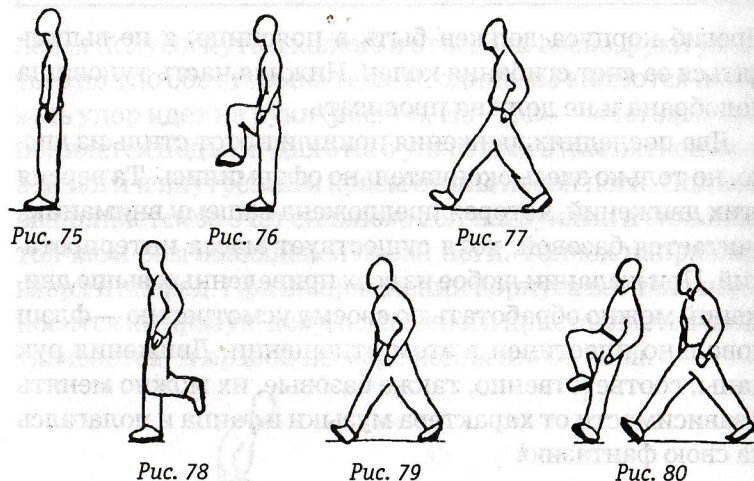
Два последних движения пришли в этот стиль из диско, но только здесь окончательно оформились. Та версия этих движений, которая предложена вашему вниманию, считается базовой, хотя существует масса интерпретаций. При желании любое из всех приведенных выше движений можно обработать по своему усмотрению — флэш довольно пластичен в этом отношении. Движения рук даны, соответственно, также базовые, их можно менять в зависимости от характера музыки и танца и полагаясь на свою фантазию.

ХОТ-ТОП-ТЕХНИК (Hot top-techno)

В переводе с английского сленга это техника горячего движения. Стиль появился в 70-х — начале 80-х годов. Сформировался под влиянием джаз-модерна и других школ и хореографических систем. В начале своего существования был близок к диско. Многие музыканты и певцы, исполнявшие диско, двигались именно в этой манере: Бонни М, Африк Симон, Милли Ванилли и др. Хот топ-техник также является уличным стилем танца. Он включает в себя элементы и диско, и флэша, и джаз-стрита.

Двойной подъем ноги (Double lifting foot)

Движение начинается из затакта. Исходная позиция такая же, как и в других движениях (рис. 75). Для удобства, движение показано сбоку. На счет «и» правая нога поднимается согнутым коленом вверх (рис. 76). На счет «раз», подскоком на левой ноге, правая делает шаг вперед (рис. 77). Правая нога ставится на пятку, левая на



носок. Колени натянуты, вес тела между ног — над центральной точкой. Ноги образуют по отношению к полу равнобедренный треугольник. На счет «и» подскоком правая нога отпрыгивает назад в центральную точку, а левая сгибается в колене назад, голень параллельна полу (рис. 78). Колени ног соприкасаются. На счет «два» подскоком левая нога возвращается в предыдущую позицию, правая выводится вперед (рис. 79). На счет «и» подскоком левая нога приходит в центральную точку, а правая поднимается согнутым коленом вверх (рис. 80). Левая нога стоит на пятке. Корпус слегка отклонен назад. После этого движение можно начинать сначала со счета «раз» (рис. 81)

Замечания:

Все элементы выполняются в темпе, на подскоках. Движение — боком к зрителю. Корпус натянут. Позиция ног: носок — пятка.

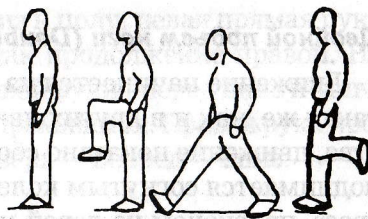


Рис. 81

Двойной подъем ноги с поворотом (Double lifting foot and turn)

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и», как и в предыдущем движении выполняется первый элемент обычного двойного подъема ноги (рис. 82).

Исполнитель оказывается в следующей позиции: вес тела на прямой правой ноге в центральной точке, левая нога согнута сзади в колене. На счет «два» исполнитель совершает поворот на 180 градусов против часовой стрелки. Левая нога при этом поднимается коленом вверх (рис. 83). Движение повторяется с левой ноги — так, как и с правой (рис. 84).

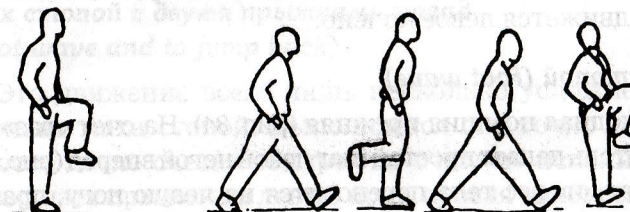


Рис. 82

Рис. 83

Замечания:

Если вы освоите простой двойной подъем ноги, то двойной подъем ноги с поворотом не доставит вам много хлопот. Необходимо помнить, что все движение выполняется в темпе. Его можно выполнять несколько раз без остановки, чередуя повороты на правую и на левую ногу.

Переступания (Hot steps)

Исходная позиция прежняя. Движение выполняется лицом к зрителю. На счет «раз и два» исполнитель делает с правой ноги два приставных шага вправо и останавливается в следующей позиции: вес тела на правой ноге, левая слегка приподнята над полом. Руки опущены

вдоль тела. На счет «и» подскоком вес тела переносится на левую ногу, а правая поднимается согнутым коленом вверх. Одновременно с этим левая рука, согнутая в локте, кладется кистью на шею. На счет «три» вместе с плечом локоть левой руки движется навстречу правому колену, которое тоже поднимается немного вверх. На счет «и» колено опускается, корпус выпрямляется, рука остается на прежнем месте (на шее). На счет «четыре» подъем правого колена и движение локтя навстречу ему повторяется. На счет «и» правая нога опускается на пол, рука опускается вдоль тела и на счет «пять» все движение повторяется, но уже с левой ноги и в левую сторону. Соответственно, сгибается в локте уже правая рука, а навстречу ей движется левое колено.

Мах стопой (Foot wave)

Исходная позиция прежняя (рис. 84). На счет «раз» исполнитель делает простой шаг левой ногой вперед (рис. 85). На счет «и» вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимается согнутым коленом вверх (рис. 86). На счет «два» голенью правой ноги выполняется мах справа налево, в этот момент правая рука, согнутая в локте перед грудью, движется навстречу колену и голени. На счет «три» правая нога делает шаг назад (рис. 87). На счет «и» вес тела подскоком переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 88). На счет «четыре» прыжком правая нога делает шаг назад на прямые ноги. Левая нога впереди ставится на носок, правая сзади — на пятку. Колени натянуты, вес тела — между ног (рис. 89). В момент прыжка правой ногой назад, левую руку сменяет правая, согнутая в локте.

Замечания:

Движение выполняется на подскоках, боком к зрителю. Можно выполнять его и лицом к зрителю, но делать

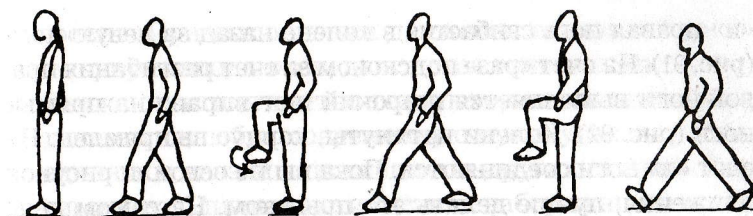


Рис. 84 Рис. 85 Рис. 86 Рис. 87 Рис. 88 Рис. 89

это несколько в диагональ. Исполнять движение можно как с правой, так и с левой ноги. Если мах идет правой ногой, то двигаться надо по диагонали вправо. Если мах идет левой ногой, то диагональ влево.

Мах стопой с двумя прыжками назад (Foot wave and to jump back)

Это движение всего лишь несколько усложненный вариант маха стопой. Выполняется оно точно так же. Просто после счета «четыре» на счет «и» исполнитель совершает прыжок на левую ногу, правая одновременно поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «пять» выполняется прыжок назад на правую ногу, которая ставится на носок. Левая нога впереди ставится на пятку.

Ноги образуют по отношению к полу равнобедренный треугольник. Схема этого движения выглядит следующим образом: шаг вперед — мах — шаг назад — прыжок назад на левую ногу — прыжок назад на правую ногу.

Замечания:

Все требования к предыдущему движению относятся и к этому.

Сдвиг на носках с заносом ноги (Twist toes and put down step)

Исходная позиция прежняя (рис. 90). Движение выполняется лицом к зрителю и начинается из затакта. На счет

«и» правая нога сгибается в колене назад за левую ногу (рис. 91). На счет «раз» подскоком за счет разгибания правой ноги выполняется широкий шаг вправо на прямые ноги (рис. 92). Колени натянуты, корпус выпрямлен. На счет «и» ноги соединяются. Пока вы не освоили рисунок движения, лучше делать это прыжком. На самом деле ноги должны соединяться за счет скручивания на носках пятками вовнутрь и легкого подскока (рис. 93). На счет «два» обе ноги прыжком (или за счет раскручивания на обоих носках наружу и легкого подскока) разводятся врозь (рис. 94). На счет «и» левая нога сгибается в колене за правой ногой (рис. 95). На счет «три» левой ногой на подскоке выполняется шаг влево. На счет «и» ноги прыжком (или на носках) сводятся вместе (рис. 96). И на счет «четыре» прыжком (или на носках) вновь разводятся врозь (рис. 97). После этого движение можно опять начать с правой ноги.

Замечания:

С помощью этого движения можно перемещаться вперед, назад, в стороны, осуществлять различные пере-



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92

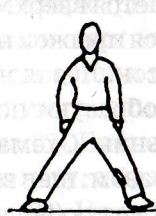


Рис. 93

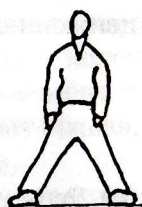


Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96

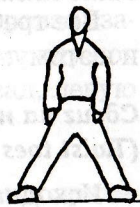


Рис. 97

строения. При выполнении движения нельзя забывать, что корпус неподвижен, двигаются только ноги.

✖ Движения стиля хот топ-техник хорошо ложатся практически на любую современную музыку, их легко объединять в связки с движениями других стилей. Максимально близок по стилистике набор танцевальных движений хип-хопа.

Поэтому многие исполнители осознанно включают движения хот топ-техник в танцы, построенные на элементах брейка и хип-хопа.

БРЕЙК (Break dance) и ХИП-ХОП (Hip-hop)

История происхождения этих двух стилей тесно связана, именно поэтому хочется остановиться на них подробнее.

Танец, который очень похож на брейк, был известен еще в прошлом веке. В Новом Орлеане его называли Kongo square dance. Это имя он получил от названия площади — Kongo square, на которой когда-то собирались рабы. Там они не только общались, отдыхали, но и соревновались в искусстве танца. Особенно массово это проявлялось на ежегодном карнавале «Марди Грасс» (который, кстати, существует и поныне). Рабы были разных национальностей: африканцы, латиноамериканцы и др. Поэтому особую остроту соревнованиям придавало деление на «команды» по этническому признаку. Элементы акробатики в танце встречаются, как и здесь, у многих народов. В брейке есть элементы африканских плясок, фрагменты бразильского боевого искусства рабов — «капоэйры», и не только их.

История самого брейка началась в 1962 г. в Южном Бронксе, черном гетто Нью-Йорка, с приездом туда

DJ Кула Херка (DJ Cool Herk). Он приехал в Бронкс с Ямайки и привез с собой лучшие традиции кингстонских уличных танцев. Он же придумал в 1969 г. термин «B-Boy» — от сокращенного «break boy», что значит «парень, танцующий брейк». Все дело в том, что Кул Херк, крутя на вечеринках «винил», стал повторять брейки между куплетами песен, до 10 минут всякий раз. Именно в эти моменты из толпы танцующих выходили на площадку лучшие из лучших танцоров и показывали свое мастерство. Это и были B-Boys — брейк-бои. Благодаря им танец и стал называться Break dance. Идею микшировать брейки песен подхватили и другие ди-джеи: Pete DJ Jones, DJ Hollywood, Eddie Cheeba, «Love Bug» Starski и другие.

Примерно в то же время, в 1969 году DJ Африка Бамбаата придумал термин «Hip-hop», как обозначение целой культуры молодого поколения. Он включал сюда не только танец, но и искусство читки текста под музыку (реп) и граффити (рисование на стенах с помощью баллончиков с краской).

В конце 60-х брейк существовал в виде двух танцевальных направлений: нью-йоркского акробатического стиля (нижний) и стиля лос-анжелесской пантомимы (верхний).

Нью-йоркский акробатический стиль назывался брейкинг (собственно, сейчас так называется весь раздел «нижнего» партерного акробатического брейка). Он имеет латиноамериканские корни и стал популярен после выхода в свет в 1969 году хита Джеймса Брауна «The Good Foot». В просторечии его так и называли. Breaking в то время еще называли Rocking'ом, и состоял он из трех частей: toplocks (шаги), floorlocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах). Сам же Джеймс Браун вошел в историю как первый певец, показавший все элементы этого танца.

Вторая составляющая — стиль, основанный на традициях лос-анжелесской пантомимы, — получил название «электрик-бугги» (electric-boogie). Стиль имел чисто негритянские традиции. Это проявлялось в таких элементах как: ticking — ломаные движения с резкими остановками и waving — волнообразные движения. Те и другие имеют ярко выраженные африканские корни.

В 1969-м Джон Кемпбел собрал воедино движения «бугги» и, рассортировав их, создал «кемпбеллок», попсовый вариант танца, который со временем трансформировался в «locking» — танцевальный стандарт для многих негритянских исполнителей. Как раз в этом стиле до сих пор танцует Дженет Джексон.

К 1972 году движение би-боев окончательно оформилось. Нью-йоркские би-бои освоили «бугги» и из двух направлений синтезировали единое направление танца — брейк. Определенное влияние на него оказали напумевшие в то время фильмы с участием Брюса Ли. Танцоры взяли на вооружение некоторые специфические приемы кунг-фу и с успехом ввели их в брейк. В Бронксе и Гарлеме появилось множество команд брейкеров. Среди них и такие легендарные группы, как «Rock Steady Crew» и «New-York City Breakers».

В 1975 г. на вечеринке в клубе «Hevalo» Кул Херк начал говорить с танцорами под музыку, вполне в духе ямайского регги, но для публики клуба это было в новинку. Прием имел успех и его взяли на вооружение многие ди-джеи. Так читка, или реп, стала неотъемлемой частью культуры би-боев.

В 1976 году Африка Бамбаата начал делать длинные миксы на основе фанковых брейков. Его хит — фанковый ритм, наложенный на песню «Trans-Europe Express» культовой электронной группы «Kraftwerk» — привел к рождению стиля «электро-фанк» — музыки, о которой

мечтали брейкеры. В том же году DJ Grandmaster Flash и Grand Wizard Theodore изобретают скретч, своеобразные «запилы» на виниловых пластинках.

Движение би-боев растет. И вот уже в 1980 году газета «New-York Post» публикует на первой полосе фотографии танцующих брейкеров. Майкл Джексон завоевывает сердца поклонников, демонстрируя «glide» — «лунную походку». В 1983 году на экраны выходят фильмы о брейке и хип-хопе: «Wild Style», «Style Wars», «Beat street», «Graffiti Rock». Еще через год театр балета Сан-Франциско открыл сезон гала-концертом из 46 брейкеров. Сотни би-боев танцевали на закрытии Олимпиады в Лос-Анжелесе.

В Россию брейк пришел в конце 80-х. Он сразу стал популярен своей необычностью. На дискотеках царил заливье «электро» и длинных миксов, часто музыка звучала вообще нон-стопом. Танцующие брейк появились и на киноэкране, в фильмах «Как стать звездой», «Курьер» и др. На Арбате развернулась одна из самых крупных тусовок би-боев. В Сочи прошел первый брейк-фестиваль «Попугай-87». Затем в Подмоскowie, в академгородке Черноголовка прошел фестиваль «Пингвин-89». Были и другие, но уже поменьше масштабом. Затем мода на брейк утихла. Только в 1995–1997 гг., с появлением на российском музыкальном рынке записей реперов, брейк опять стал моден. Но это был уже не тот брейк 80-х, не стиль «робот» с волнами и «глайдами». Это был более энергичный, изобилующий акробатическими и силовыми элементами, быстрыми проходками и прыжками брейкинг. В России начали появляться школы би-боев. Многие танцевальные команды, например, «Da Boogie Crew», стали представлять нашу технику танца на международных баттлах (соревнованиях би-боев).

Предлагаю вниманию читателя технику движений «старой школы» хип-хопа и «электрик-бугги».

Основной шаг (Principal step)

Исходная позиция: ноги по шестой позиции, корпус выпрямлен, руки опущены. Движение лучше смотрится сбоку. Начинается оно из затакта. На счет «и» легким подскоком правая нога слегка приподнимается вверх, согнутая в колене (рис. 98). На счет «раз» правая нога опускается на пол всей плоскостью стопы, делая шаг вперед в выпад. Корпус наклонен вперед, являясь продолжением левой натянутой ноги (рис. 99). Центральная точка находится между ног. На счет «и» тело подскоком выпрямляется, прямая правая нога возвращается в центральную точку, левая поднимается вверх согнутая в колене (рис. 100). На счет «два» подскоком левая нога делает шаг вперед в выпад, а правая отходит прямая назад. Корпус является продолжением выпрямленной ноги (рис. 101). Движение выполняют, чередуя шаги правой и левой ногой.



Рис. 98

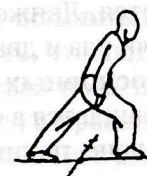


Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Замечания:

При выпаде задняя нога остается на полу всей стопой, возможен лишь небольшой отрыв пятки, но ни в коем случае не постановка ее на носок. Это может привести к провисанию колена. Все элементы выполняются на подскоках. Ноги необязательно поднимать очень высоко, но колено должно быть согнуто, а голень перпендикулярна полу. При выполнении движения можно помогать себе согнутыми в локтях руками. Это движение выполняется

всегда только боком к зрителю, так как ноги движутся через шестую позицию, и, если исполнителя развернуть к зрителю лицом, покажется, что он просто марширует на месте.

Фронтальный шаг (Front step)

Исходная позиция не меняется. Техника выполнения этого движения такая же, как и у **основного шага**, но исполнитель находится к зрителю лицом. Поэтому, чтобы зритель увидел рисунок движения, правая и левая нога исполнителя должны опускаться в выпад не по шестой позиции, а в диагональ. Правая нога — диагональ вправо, левая нога — диагональ влево. Корпус при этом совершает небольшие уклоны то на правую, то на левую ногу, но не ломается в поясице.

Основной шаг вперед и назад (Principal step forward and backward)

Исходная позиция не меняется. Движение выполняется к зрителю боком. На счет «и раз и два» из затакта с правой ноги выполняются два **основных шага**. На счет «и» подскоком левая нога возвращается в «центральную точку», а правая, согнутая в колене, поднимается вверх (рис. 102). На счет «три» подскоком правая нога ставится назад на носок, а левая выносится вперед и ставится на пятку. Корпус выпрямлен, колени натянуты, вес



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

тела над центральной точкой. Ноги образуют равнобедренный треугольник по отношению к полу (рис. 103). На счет «и» подскоком правая нога ставится на центральную точку, а левая нога поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 104). На счет «четыре» подскоком левая нога ставится назад на носок, а правая вперед на пятку. Центральная точка находится между ног (рис. 105).

Замечания:

Для того чтобы легче было осваивать эти движения, достаточно запомнить, что на счет «и» одна нога всегда поднята вверх. Все движение выполняется на месте, не сходя с центральной точки, но его можно использовать и как перемещение. Для этого необходимо два **основных шага** сделать на месте и два шага назад.

Основной шаг с повтором вперед (Principal step and repeat forward)

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и два» выполняются два **основных шага** вперед с правой ноги (нельзя забывать, что движение начинается из затакта). На счет «и» левая нога прыжком возвращается в центральную точку, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 106). На счет «три» правая нога делает шаг вперед в выпад. Центральная точка находится между ног (рис. 107). На счет «и» левая нога вновь подскоком возвращается в центральную точку, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 108). На счет «четыре» правая нога снова делает подскоком шаг вперед в выпад (рис. 109).

Замечания:

Движение представляет собой три **основных шага**, начинающихся с правой ноги, и еще одного повтора правой ногой. Схема движения выглядит следующим образом: шаг правой ногой — шаг левой ногой — шаг правой

ногой — повтор шага правой ногой. Все время наклон корпуса сохраняется. Движение необходимо разучивать начиная как с правой, так и с левой ноги. Повторы, по сути, являются вполне самостоятельными движениями, поэтому желательно уметь выполнять повторы несколько раз и на правую, и на левую ногу. Это же движение можно исполнять лицом к зрителю и делать шаги не по прямой, а по диагонали.

Шаг назад (Step backward)

Этот шаг — всего лишь вторая половина движения «Основной шаг вперед и назад». Его прекрасно иллюстрируют рисунки и выполняется он точно так же. Необходимо научиться делать его несколько раз подряд, начиная то с правой, то с левой ноги. Главное, не забывать про «центральную точку» и позицию ног: колени должны быть натянуты, одна нога ставится на носок, а другая на пятку. Вес тела точно между ног, образующих равнобедренный треугольник по отношению к полу.

Повороты (Turns)

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и два и три и четыре» выполняются из затакта четыре **основных шага** с правой ноги. На счет «четыре» исполнитель оказывается в следующей позиции: выпад на левую ногу,



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109

правая нога сзади выпрямлена, корпус слегка наклонен (рис. 110). На счет «и» исполнитель переносит вес тела на левую ногу и одновременно выполняет поворот на 180 градусов по часовой стрелке. Одновременно с поворотом поднимается вверх правая нога, согнутая в колене (рис. 111). После этого движение можно повторить.



Рис. 110



Рис. 111

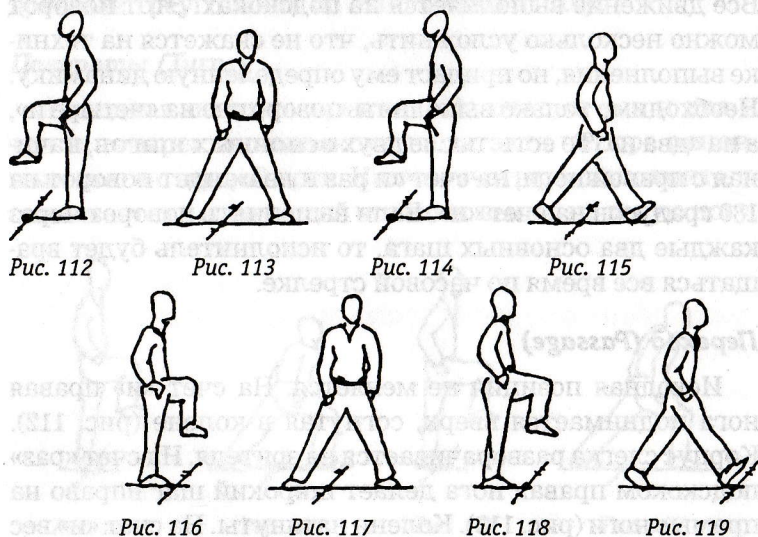
Замечания:

Это движение не требует особых навыков. Главное в нем — не сбавлять темп в момент совершения поворота. Все движение выполняется на подскоках. Этот поворот можно несколько усложнить, что не скажется на технике выполнения, но придаст ему определенную динамику. Необходимо только выполнять поворот не на «четыре и», а на «два и». То есть, после двух **основных шагов**, начиная с правой ноги, на счет «и раз и два», идет поворот на 180 градусов на счет «и». Если выполнять поворот через каждые два основных шага, то исполнитель будет вращаться все время по часовой стрелке.

Переход (Passage)

Исходная позиция не меняется. На счет «и» правая нога поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 112). Корпус слегка разворачивается на зрителя. На счет «раз» подскоком правая нога делает широкий шаг вправо на прямые ноги (рис. 113). Колени натянуты. На счет «и» вес

тела переносится на правую ногу. Левая нога поднимается вверх, согнутая в колене. Одновременно с этим, корпус разворачивается на 90 градусов против часовой стрелки (рис. 114). На счет «два» идет прыжок левой ногой назад на прямые ноги. Исполнитель находится в следующей позиции: правая нога впереди на пятке, левая сзади на носке. Вес тела между ног (рис. 115). На счет «и» подскоком вес тела переносится на правую ногу, левая поднимается вверх, согнутая в колене. Корпус слегка разворачивается на зрителя (рис. 116). На счет «три» подскоком левая нога делает широкий шаг влево на прямые ноги. Исполнитель стоит лицом к зрителю (рис. 117). На счет «и» вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимается вверх. Корпус разворачивается на 90 градусов по часовой стрелке (рис. 118). На счет «четыре» правая нога выполняет прыжок назад. Исполнитель оказывается в следующей позиции: левая нога впереди на пятке, правая сзади на носке. Вес тела между ног (рис. 119). На счет «и» дви-



жение можно начинать сначала. Для этого исполнителю достаточно подскоком перенести вес тела на левую ногу, а правую поднять вверх, согнув ее в колене.

Замечания:

Все элементы этого движения выполняются на подскоках. Корпус выпрямлен. На счет «раз» и «три» исполнитель всегда оказывается лицом к зрителю.

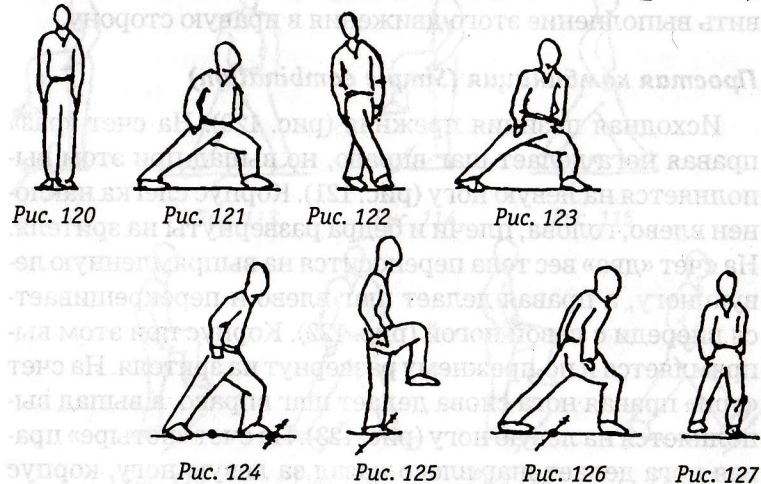
Переход с повтором назад (Passage and repeat)

Исходная позиция прежняя. Первая часть этого движения на счет «и раз и два и» выполняется так же, как и в обычном переходе (рис. 112–116). На счет «три» левая нога снова выполняет прыжок назад и ставится на носок, правая ставится на пятку (рис. 115). На счет «и четыре и пять» выполняется тот же переход, но в левую сторону (рис. 116–119). На счет «и» вес тела подскоком вновь переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 118). На счет «шесть» правая нога выполняет прыжок назад и ставится на носок, а левая ставится на пятку (рис. 119). После этого можно возобновить выполнение этого движения в правую сторону.

Простая комбинация (Simple combination)

Исходная позиция прежняя (рис. 120). На счет «раз» правая нога делает шаг вправо, но выпад при этом выполняется на левую ногу (рис. 121). Корпус слегка наклонен влево, голова, плечи и бедра развернуты на зрителя. На счет «два» вес тела переносится на выпрямленную левую ногу, а правая делает шаг влево и перекрещивается впереди с левой ногой (рис. 122). Корпус при этом выпрямляется и по-прежнему развернут на зрителя. На счет «три» правая нога снова делает шаг вправо, а выпад выполняется на левую ногу (рис. 123). На счет «четыре» правая нога делает шаг влево назад за левую ногу, корпус

разворачивается на 90 градусов по часовой стрелке (рис. 124). Выпад при этом сохраняется на левую ногу, исполнитель оказывается к зрителю левым боком. На счет «и» подскоком вес тела переносится на прямую левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 125). На счет «пять» правой ногой делается **основной шаг** вперед (рис. 126). Исполнитель стоит левым боком к зрителю в выпаде на правую ногу. На счет «и» подскоком вес тела переносится на прямую правую ногу, левая нога поднимается согнутым коленом вверх с одновременным поворотом корпуса на 90 градусов против часовой стрелки (лицом к зрителю). На счет «шесть» исполнитель выполняет **основной шаг** левой ногой вперед, на зрителя (рис. 127). На счет «и» вес тела переносится на прямую левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене (рис. 128). Левое плечо слегка наклонено к правому колену. На счет «семь» правая нога резко выпрямляется вправо, корпус тоже выпрямляется (рис. 129). На счет «и» правая нога вновь сгибается в колене (рис. 130). На счет «восемь» правая нога приставляется к левой (рис. 131).



Следующие два такта это движение можно выполнять с левой ноги.

Простая комбинация шага (Simple step combination)

Исходная позиция прежняя. На счет «и» исполнитель поворачивается на левой ноге на 90 градусов по часовой стрелке. Одновременно с этим в колене сгибается правая нога, образуя с левой «цифру 4». На счет «раз» правая нога выпрямляется вправо и приподнимается над полом. Выпрямляя ногу, исполнитель должен ее пяткой шаркнуть по полу и после этого приподнять ее. Исполнитель находится к зрителю левым боком (рис. 132). На счет «и» исполнитель на левой ноге поворачивается на 180 градусов против часовой стрелки (правым боком к зрителю), а правая нога остается сзади, но согнутая в колене. Колени правой и левой ноги должны соприкасаться. На счет «два» правая нога ставится назад, а исполнитель принимает положение «выпад на левую ногу» (рис. 133). Все это выполняется не сходя с «центральной точки». На счет «и» подскоком вес тела переносится на прямую левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «три» правой ногой делается **основной шаг** (выпад на правую ногу). На счет «и» вес тела переносится подскоком на правую ногу, а левая сгибается в колене. На счет «четыре» левой ногой выполняется **основной шаг** (выпад на левую ногу). Далее движение можно продолжить, перенеся вес тела на левую ногу на счет «и», а правую согнуть в колене сзади. На счет

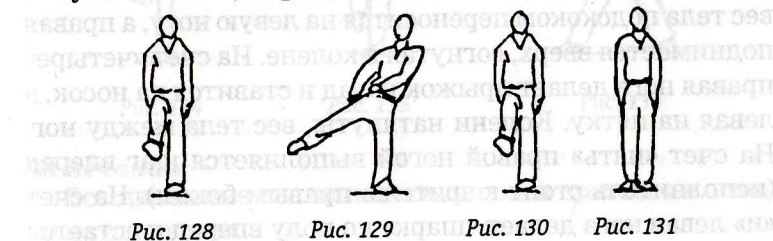




Рис. 132



Рис. 133

«пять» снова шаркнуть правой ногой по полу перед собой и на счет «и» совершить поворот на 180 градусов против часовой стрелки, оставляя правую ногу сзади.

Замечания:

Движение можно выполнять безостановочно. Исполнитель делает «шарк» всегда правой ногой и вращается только против часовой стрелки.

**Простая комбинация шага с прыжком
(Simple step combination and jump)**

Исходная позиция не меняется. На счет «раз» исполнитель делает левой ногой шаг вправо и разворачивает корпус на 90 градусов по часовой стрелке. На счет «и» правой ногой выполняется «шарк» и она остается приподнятой над полом. На счет «два» корпус разворачивается на левой ноге на 180 градусов против часовой стрелки, правая нога ставится назад в положение «выпад на левую ногу». На счет «три» левой ногой делается шаг назад. Исполнитель находится правым боком к зрителю. На счет «и» вес тела подскоком переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «четыре» правая нога делает прыжок назад и ставится на носок, а левая на пятку. Колени натянуты, вес тела между ног. На счет «пять» правой ногой выполняется шаг вперед (исполнитель стоит к зрителю правым боком). На счет «и» левая нога делает «шарк» по полу вперед и остается

над полом. На счет «шесть» одновременно с поворотом на правой ноге на 180 градусов по часовой стрелке, левая нога опускается на пол сзади правой. Исполнитель находится левым боком к зрителю в выпаде на правую ногу. На счет «семь» правая нога делает шаг назад. На счет «и» вес тела подскоком переносится на прямую правую ногу, а левая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «восемь» левая нога выполняет прыжок назад на носок, правая нога становится на пятку. После этого движение можно снова повторить вправо с левой ноги.

Прямой шаг (Straight step)

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» правая нога резко, с подскоком на левой ноге, выносится вперед через колено (рис. 134). На счет «и» на подскоке снова сгибается в колене (рис. 135). На счет «два» прыжком ноги разводятся врозь (рис. 136). На счет «и» на подскоке левая нога сгибается в колене, вес тела на правой ноге. На счет «три» левая нога, разгибаясь, выносится вперед. На счет «и» снова сгибается в колене. На счет «четыре» прыжком ноги ставятся врозь. Все движение выполняется на месте, над «центральной точкой».



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136

Замечания:

Все движение выполняется лицом к зрителю и только на подскоках.

Повторы с прыжком (*Répeat and jump*)

Исходная позиция прежняя. Движение выполняется боком к зрителю. На счет «и раз и два» с правой ноги выполняются два повтора вперед (рис. 137–140). На счет «и» вес тела подскоком снова переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх (рис. 141). На счет «три» правая нога делает прыжок назад на носок, левая впереди на пятку (рис. 142). На счет «и» вес тела снова переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх. На счет «четыре» правая нога приставляется к левой.



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142

Замечания:

Далее рассмотрим некоторые элементы пластической техники «электрик-бугги». Это движения корпуса и ног, используемые, в основном, в таких стилях как «робот» и «фараон», «стробоскоп».

Шаги (*Steps*)

Шаг вперед пяткой в верхнем брейке выполняется только в смешанных стилях и в стиле «стробоскоп». Техника этого движения проста. С прямой ноги делается шаг, при котором первой пола касается пятка, а затем стопа мягко перекачивается на носок. Пятка при этом отрывается. Перемещения таким шагом, как правило, очень медленные и плавные, на полусогнутых коленях, как бы текущие.

Шаг скользящий. При этом нога движется по поверхности пола всей плоскостью стопы не отрываясь от нее, словно «утюжа» пол. Этот шаг имитирует движения неповоротливых роботов-автоматов.

Шаг вперед с носка очень популярен у би-боев. Выполняется он очень просто. Сгибаясь в колене, нога поднимается вверх. Носок ноги направлен в пол. При опускании (шаге), первым пола касается носок, и только после него пятка. Этим шагом довольно удобно совершать быстрые перемещения.

ГЛАЙДИНГ, СКОЛЬЖЕНИЕ (*Gliding*)

Многие движения ног построены на технике глайдинга. Рассмотрим самые известные.

Скольжение лицом к зрителю.

Исполнитель стоит к зрителю лицом. Ноги по шестой позиции (рис. 143). Поскольку движения в брейке выполняются строго в ритме аккомпанемента, а он изобилует брэками, синкопами, то счет здесь не дается. Все элементы движения должны выполняться плавно, без рывков, как бы перетекая из одного в другое.

Правая нога плавно поднимается немного над полом, сгибаясь в колене, и ставится на носок (рис. 144). Вес тела переносится на правую ногу. После этого она мягко, пе-

рекатом через всю стопу от носка, опускается на пятку. Пока пятка правой ноги не коснулась пола, левая нога всей плоскостью стопы (носок развернут влево) движется влево (рис. 145). Как только пятка правой ноги коснется пола, вес тела переносится на левую ногу, ее пятка, одновременно с этим, отрывается от пола, а нога ставится на носок (рис. 146). Затем, пока левая нога опускается на пятку перекатом через всю поверхность ноги, правая нога всей стопой, но пяткой влево, подтягивается к левой ноге (рис. 147). Как только пятка левой ноги коснется пола, вес тела переносится на правую ногу, и она, сгибаясь в колене, ставится на носок (рис. 148). После этого движение можно продолжить.

Замечания:

Движение вправо выполняется аналогично, но с левой ноги. Главное, на что необходимо обратить внимание: стопы ног должны двигаться плавно, без рывков. Вес тела с ноги на ногу переносится медленно, по мере

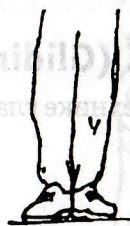


Рис. 143



Рис. 144

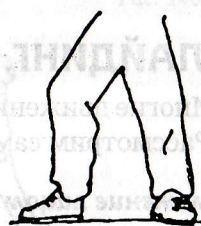


Рис. 145

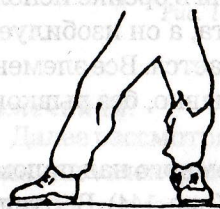


Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

движения ног. Смена коленей должна быть резкой — одно колено сгибается, другое разгибается.

Лунная походка (Moonwalk)

Это движение приобрело популярность благодаря исполнению его Майклом Джексоном, считающим себя учеником Джеймса Брауна и много сделавшим для популяризации отдельных элементов брейка. Само движение представляет собой имитацию шага вперед, но исполнитель при этом движется назад. Обычно выполняется боком к зрителю.

Итак, исполнитель стоит к зрителям боком, ноги в шестой позиции. Правая нога ставится на носок, сгибаясь в колене (рис. 149). Затем, пока правая нога медленно опускается на пятку, левая нога скользит по полу, точно назад, всей поверхностью стопы (рис. 150). Вес тела на правой ноге. Исполнителю необходимо сильно оттолкнуться от пола носком правой ноги, чтобы левая нога смогла двигаться назад. Исполнитель оказывается в позиции «выпад на правую ногу». После того как пятка правой ноги опустилась на пол, а левая нога закончила свое движение назад, выполняется резкая смена коленей — колено правой ноги выпрямляется, а левая нога ставится на носок, сгибаясь в колене (рис. 151). Далее, пока пятка левой ноги опускается на пол, правая нога движется всей стопой назад (рис. 152).



Рис. 149

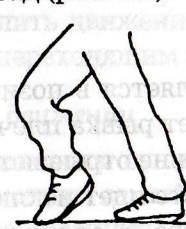


Рис. 150

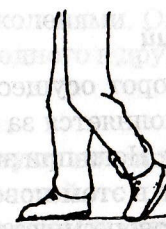


Рис. 151



Рис. 152

Замечания:

Движение получится в том случае, если исполнитель будет при движении делать толчки носками ног и резко менять колени, сохраняя при этом пластику движения.

Если совместить элементы глайда и мунуока, то скольжение можно выполнять во вращении. Начинается движение так же, как и мунуок. Правая нога ставится на носок, левая отъезжает назад, пока правая опускается на пятку. После этого исполнителем на пятке правой ноги и носке левой производится поворот на 90 градусов против часовой стрелки. Он практически соединяет обе стопы. Далее следует слегка вывести вперед правую ногу, поставленную на носок, и выводить ее не точно вперед, а в диагональ. После того как правая закончит движение вперед и будет опускаться на пятку, левая нога отъезжает назад. Но это тоже необходимо делать в диагональ. Как только левая нога отъедет, опять выполняется поворот на пятке правой ноги и носке левой.

ПОВОРОТЫ (Turns)

Повороты в брейке могут быть нескольких видов: повороты жесткие (всем корпусом), повороты мягкие (используя колени), повороты в движении (используя минимальные перемещения).

Поворот жесткий

Жесткий поворот осуществляется в позиции «ноги вместе». Он выполняется за счет рывка плеч и бедер в нужную сторону. Ноги при этом не отрываются друг от друга. Опора ног в этом повороте идет исключительно на пятки. Если поворот идет влево, то опора делается на пятку левой ноги, если вправо — правой.

Поворот мягкий

Этот поворот осуществляется за счет толчка, придаваемого корпусу коленями. Рассмотрим его на примере поворота влево. Исходная позиция: ноги в шестой позиции (рис. 153). Левая нога ставится на носок, вес тела на левой ноге. Правая нога почти не касается пола (рис. 154). Далее колено левой ноги совершает резкий поворот влево на 90 градусов (рис. 155). Как только колено левой ноги начинает свое движение, правая нога также ставится на носок, сгибаясь в колене. Когда колено левой ноги закончит поворот на 90 градусов, сразу за ним начинает двигаться согнутое колено правой ноги, при этом нога отрывается от пола (рис. 156). После того как правое колено закончит движение, ноги опускаются на пятки (рис. 157).

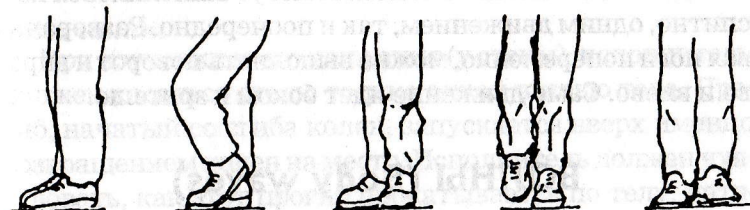


Рис. 153

Рис. 154

Рис. 155

Рис. 156

Рис. 157

Замечания:

Движение необходимо выполнять мягко. Особое внимание уделить движению коленями. Оно должно быть плавным, переходящим из одного в другое.

Поворот в движении

Такие повороты существуют во многих разновидностях. Рассмотрим самый простой.

Из шестой позиции ног делаем шаг правой ногой вперед (рис. 158). Затем левая нога на носке поворачивается

на 180 градусов против часовой стрелки. Ее пятка направлена к пятке правой ноги (рис. 159). После этого с опорой на носок, правая нога разворачивается на 180 градусов против часовой стрелки (рис. 160).

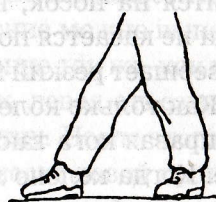


Рис. 158

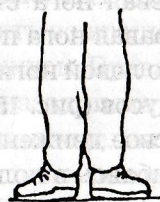


Рис. 159



Рис. 160

Замечания:

Весь поворот выполняется на носках. От пола отрываются только пятки. Элементы могут выполняться как слитно, одним движением, так и поочередно. Разворачивая ноги попеременно, можно выполнять поворот и вправо и влево. Само движение идет боком к зрителю.

ВОЛНЫ (Body waves)

Волна выполняется телом в вертикальном положении — либо сверху вниз, либо снизу вверх. Есть также боковые волны.

Волна снизу вверх усваивается легче, если исполнитель будет делать это стоя лицом к стенке. Исходная позиция неизменна: корпус натянут, плечи расправлены, тело подобрано, ноги в шестой позиции (рис. 161). Движение начинается с того, что необходимо выполнить подъем на полупальцах, сгибая ноги в коленях. Общий уровень роста исполнителя относительно пола не меняется (рис. 162). Если исполнитель разучивает это движение у стены, то в данном случае колени касаются стены. После этого пятки

опускаются на пол, колени выпрямляются и вперед выводятся бедра (рис. 163). В поясе должен быть прогиб. Этот прогиб необходимо поднять выше — бедра возвращаются на место, вперед выводится живот (рис. 164). Далее живот возвращается на место и вперед выводится грудь, прогиб теперь между лопатками (рис. 165). За грудью вперед идут плечи, за ними — голова (рис. 166).



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

Замечания:

При изучении этого движения (у стены), исполнитель должен касаться стены только одной частью тела. Прогиб, начатый со сгиба колен, запускается вверх именно возвращением колен на место. Исполнитель должен чувствовать, как этот прогиб прокатывается по телу, натягивая его вверх. Стены следует касаться в такой последовательности: коленями, бедрами, животом, грудью, плечами, головой.

Волну сверху вниз тоже лучше учить у стены, но последовательность касания здесь другая: голова, плечи, грудь, живот, бедра, колени. Начинать движение головой следует так, как будто вы хотите, не сходя с места, подлезть под какую-то перекладину. Самое главное здесь то, что если после головы на изгиб идут плечи, то ни голова, ни грудь не касаются стены. Как только прогиб переходит на грудь, плечи тут же возвращаются на место, а живот еще не начинает двигаться и т. д.

ЧТО ЕЩЕ НАДО ЗНАТЬ И ЧЕМУ УЧИТЬСЯ

В продолжение нашего разговора, хочу предложить читателям ряд практических советов, которые не только помогут в освоении техники танца, но помогут делать это более уверенно и грамотно.

ТОЧКИ-ЭТАПЫ

Понятие «точка» широко распространено в технике пластической импровизации. В пантомиме это — искусство держать позицию в пространстве любой частью тела, независимо от перемещения самого тела. В брейке точка — не только полная остановка любого движения, но и один из этапов выполнения движения. Каждое движение можно разложить на множество этапов — точек.

Существует немало упражнений, позволяющих развить этот необходимый навык, но практически всякое лучше выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать себя.

Встаньте перед зеркалом и, сжав правую руку в кулак, согните ее в локте перед грудью. После этого постарайтесь перевести кулак из горизонтального положения в вертикальное, не двигая локтем. Он должен оставаться на том же месте, где и был. Как только кулак перейдет в вертикальное положение, зафиксируйте его короткой остановкой и верните в исходную позицию. Движение нужно выполнять мягко и плавно, остановка должна быть быстрой, промежуточной. Для того чтобы правиль-

но действовать, представьте, что согнутая в локте рука лежит на резиновой подушке, а вторая такая подушка находится вертикально справа от вас. Кулак начинает движение вверх, как бы отрываясь от опоры, и поэтому идет вначале с небольшим ускорением. Далее движение становится равномерным и выполняется так, как будто конечная точка не вертикальная позиция, а точка за ней. Но как только кулак достигает вертикальной позиции, он на мгновение задерживается в ней и сразу, с небольшим ускорением, начинает двигаться обратно, как если бы он натолкнулся на вторую резиновую подушку. Это элементарное упражнение позволит понять принцип движения с точкой. После того как вы освоите его, можно усложнить движение. Попробуйте, согнув руку в локте перед грудью, перевести кулак в вертикальное положение, но как только он его займет, через точку выпрямите руку вперед, разгибая ее в локте. Как видим из этого упражнения, точка позволяет вашей руке переходить из одной плоскости движения в другую.

Следующее упражнение позволит вам научиться держать точку в пространстве. Для этого раскройте пальцы правой руки и поставьте руку перед собой так, будто вы опираетесь ладонью на невидимую стену. Постойте так несколько секунд, привыкните к положению руки. Ладонь должна быть перпендикулярна полу и параллельна стене перед вами. После этого придвиньтесь к ладони, не сдвигая ее с места и не наклоняя ее. Отойдите назад. Отходите до тех пор, пока правая рука полностью не выпрямится в локте. Снова подойдите к ладони, чтобы локоть был полусогнут. Все время следите, чтобы ладонь не шевелилась и не наклонялась. Постарайтесь присесть, оставляя ладонь на месте, выпрямиться, подпрыгнуть. Пробуйте двигаться влево и вправо относительно ладони. Ваша ладонь — точка в пространстве, относительно которой вы

можете двигаться как вам угодно, но сохраняя ее первоначальную позицию. Такой точкой может быть любое место в пространстве вокруг вас, как воображаемое, так и обозначенное вами (в данном случае ладонью).

Как уже говорилось, любое движение можно разложить на несколько этапов — точек. Попробуем сделать это на примере «волны» рукой. Станьте прямо и отведите правую руку на 45 градусов от тела. Плечи опущены, локоть натянут, пальцы сжаты между собой и вытянуты. Ладонь обращена к полу.

Поднимите вверх правое плечо. Как только плечо достигнет своей верхней точки, опускайте его и одновременно сгибайте руку в локте, поднимая его вверх, но невысоко. После этого выпрямите руку в локте, поднимая вверх запястье. Пальцы руки должны быть опущены к полу. И последними выпрямляются именно они. Для того чтобы эффект «волны» был заметен, движения необходимо выполнять мягко переводя одно в другое. Амплитуда движения должна быть небольшая, такая, что вы могли сделать «волну» рукой, практически не двигая руку с места. Чтобы разложить движение на точки, необходимо просто зафиксировать основные этапы выполнения движения короткими паузами-остановками: плечо, локоть, кисть, пальцы. Выполнение движения, разложенного на множество точек, называют *мультипликацией*.

ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Лучше всего для занятий подходит одежда, которая не стесняет движений и максимально удобна. Она должна быть легкой, поскольку изучение движений требует определенной физической нагрузки. Обувь лучше использовать спортивную, но на жесткой литой подошве

(кроссовки). Для тех, кто хочет серьезно заняться брейкинг-ом, есть определенные дополнения по экипировке. По материалам Интернета можно определить, какую одежду предпочтительно носить би-боям. Поскольку брейкинг изобилует акробатическими элементами, то и одежду лучше всего подбирать с учетом этого — она должна защищать тело от травм. Штаны должны быть достаточно широкими, чтобы не мешать работать.

Ткань лучше выбирать синтетическую, она достаточно плотная и прочная, хорошо скользит практически по любой поверхности (удобно для вращения на полу). Обувь должна иметь протектор, для лучшего сцепления с полом и не скользить. Многие, для того чтобы избежать травмы голеностопа, танцуют в высоких баскетбольных кроссовках.

Популярна в среде би-боев и спортивная обувь фирмы «Адидас» (так называемые «адики»), легкая и прочная. Под штаны неплохо бы надевать наколенники, с ними синяки на коленках вам не грозят. В брейкинге много и силовых элементов, поэтому на запястья лучше приобрести напульсники, они предотвратят растяжения кисти. Если вы будете выполнять элементы, в которых используется опора на голову (headspin), можно надеть трикотажную шапочку с плотной подкладкой (толщиной 5–7 мм).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Ниже предлагаю вашему вниманию упражнения для разминки, которую обычно даю в своем коллективе. Для новичков количество и время выполнения элементов можно сократить, но здесь оно приводится в полном объеме. Разминку лучше выполнять под музыку, темп которой подойдет ко всем элементам.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки прижаты к корпусу, живот подобран, нижняя часть тела подтянута, плечи расправлены, шея вытянута вверх, взгляд прямо перед собой.

1. Повороты головы с точкой (16 тактов).

На счет «раз» голова резко поворачивается вправо. На счет «два» возвращается в исходную позицию. На счет «три» резкий поворот головы влево. На счет «четыре» — возврат в исходную позицию.

2. Повороты головы в темп (16 тактов).

На счет «раз» — резкий поворот головы вправо. На счет «два» — резкий поворот головы влево.

3. Наклоны головы в стороны с точкой (16 тактов).

На счет «раз» голова резко наклоняется вправо. Необходимо стараться, чтобы правое ухо касалось плеча, но плечи поднимать нельзя. На счет «два» голова возвращается в исходную позицию. На счет «три» — резкий наклон головы влево. На счет «четыре» — возврат в исходную позицию.

4. Наклоны головы в стороны в темп (16 тактов).

На счет «раз» — резкий наклон головы вправо. На счет «два» — резкий наклон головы влево.

5. Наклоны головы вперед — назад с точкой (16 тактов).

На счет «раз» голова резко наклоняется вперед так, чтобы подбородок касался груди. На счет «два» голова возвращается в исходную позицию, на счет «три» резко запрокидывается назад. На счет «четыре» — возврат в исходную позицию.

6. Наклоны головы вперед — назад в темп (16 тактов).

На счет «раз» — резкий наклон головы вперед. На счет «два» — голова запрокидывается назад.

7. Вращение головой (8 тактов).

Голова 4 такта совершает круговые движения (вперед — вправо — назад — влево) по часовой стрелке, 4 такта против часовой стрелки.

8. Поочередное поднятие плеч (16 тактов).

На счет «раз» вверх поднимается правое плечо. На счет «два» — левое плечо. На счет «три» опускается правое плечо. На счет «четыре» опускается левое плечо.

9. Поочередное поднятие плеч с точками (16 тактов).

На счет «раз» правое плечо поднимается вверх, левое опускается вниз. На счет «два» левое плечо поднимается вверх, правое опускается вниз. Движение нужно выполнять резко, прилагая усилие.

10. Поочередное поднятие плеч в темп (16 тактов).

На счет «раз» правое плечо поднимается вверх, левое опускается вниз. На счет «и» левое плечо поднимается вверх, правое опускается вниз. На счет «два» вверх идет опять правое плечо, а левое вниз.

11. Одновременное поднятие плеч (16 тактов).

На счет «раз» оба плеча поднимаются вверх. На счет «два» опускаются.

12. Одновременное поднятие плеч в темп (16 тактов).

На счет «раз» оба плеча поднимаются вверх. На счет «и» опускаются. На счет «два» снова поднимаются.

13. Поочередное вращение плечами назад (16 тактов).

Особые комментарии здесь не нужны. Руки должны быть опущены вниз и не сгибаться в локтях.

14. Поочередное вращение плечами вперед (16 тактов).

15. Одновременное вращение плечами назад (16 тактов).

16. Одновременное вращение плечами вперед (16 тактов).

17. Поочередные махи руками (16 тактов).

Движение выполняется прямыми руками и выполняется 8 тактов вперед, 8 тактов назад.

18. Одновременные махи руками (16 тактов).

Движение выполняется 8 тактов вперед, 8 тактов назад.

19. Вращение рук в локтях 1 (16 тактов).

Руки развести широко в стороны, параллельно полу. Правую руку согнуть в локте перед грудью. На каждый счет выполнять вращения в вертикальной плоскости вправо (8 тактов) и влево (8 тактов). Кисти должны описывать круги. Плечи неподвижны, двигаются только предплечья, локти зафиксированы и не должны опускаться, двигаться.

20. Вращение рук в локтях 2 (16 тактов).

Вращение выполняется так же, как и предыдущее, но предплечья движутся вовнутрь (8 тактов) и наружу (8 тактов).

21. Вращение рук в локтях 3 (16 тактов).

Такое же вращение, как и № 20, но предплечья движутся не одновременно, а поочередно. 8 тактов вовнутрь, 8 тактов наружу.

22. Вращение кистями (16 тактов).

Руки опущены. На 4 такта прямые руки поднимаются вверх с вращением кистей назад, на 4 такта опускаются вниз с вращением кистей вперед.

23. Повороты корпуса с точками (16 тактов).

Руки сгибаются в локтях перед грудью. Локти параллельны полу. На счет «раз» выполняется резкий поворот вправо. На счет «два» возвращаемся в исходную пози-

цию. На счет «три» резкий поворот влево. На счет «четыре» — возврат в исходную позицию.

24. Повороты корпуса в темп (8 тактов).

Руки согнуты в локтях перед грудью. На счет «раз» — резкий поворот вправо, на счет «два» — влево.

25. Наклоны корпуса в стороны (16 тактов).

Правая рука на поясе, левая вытягивается над головой. 8 тактов — наклоны вправо. Затем руки меняются — 8 тактов наклонов влево.

26. Наклоны корпуса вперед — назад с точками (16 тактов).

Руки на поясе. На счет «раз» выполняется наклон вперед. На счет «два» — возврат в исходную позицию. На счет «три» прогиб назад, на счет «четыре» — возврат в исходную позицию. При прогибе назад колени не сгибаются.

27. Наклоны вперед по точкам (8 тактов).

Выполняются наклоны вперед с опущенными вниз руками. Руки должны плотно касаться пола ладонями. Сначала выполняется наклон к левой ноге, затем к полу между ног, потом к правой ноге. Как только ладони рук плотно коснутся пола, ноги можно немного сблизить. Выполнять наклоны до тех пор, пока ноги не придут в шестую позицию.

28. Вращения корпусом (плечи) (16 тактов).

Руки на поясе. 8 тактов выполняется вращение корпусом по часовой стрелке — наклон вперед, наклон вправо, прогиб назад, наклон влево. 8 тактов — вращение против часовой стрелки. Акцент должен быть сделан на плечи. Бедра не должны двигаться.

29. Вращение корпусом (плечи, бедра) (16 тактов).

Руки на поясе. 8 тактов выполняется вращение по часовой стрелке, 8 тактов — против часовой стрелки.

Выполняется так же, как и предыдущее движение, но здесь, когда корпус наклоняется вправо, бедра выводятся в противоположную сторону — влево. Прогиб в спине должен быть такой же, как и наклон вперед. Акцент в движении делается на бедра.

30. Вращение бедрами (16 тактов).

8 тактов вращение бедрами по кругу по часовой стрелке, 8 тактов — против часовой стрелки. Плечи двигаются не должны.

31. Восьмерка (16 тактов).

8 тактов бедрами описывается «восьмерка» на месте. После этого 4 такта делая «восьмерку», исполнитель садится и на 4 такта поднимается.

32. Ходьба на месте (16 тактов).

33. Ходьба (16 тактов).

4 такта из позиции «ноги вместе» выполняется ходьба в позицию «ноги врозь». 4 такта — в исходную позицию.

34. Выпады (16 тактов).

Выполняется глубокий выпад на правую ногу. Пятки не должны отрывать от пола. Исполнитель под музыку быстро переносит вес тела с одной ноги на другую, выполняя выпады.

35. Подъемы на носки (8 тактов).

36. Прыжки на месте (16 тактов).

37. Прыжки вперед — назад (16 тактов).

38. Прыжки влево — вправо (16 тактов).

39. Прыжки «ноги вместе — ноги врозь» (16 тактов).

40. Прыжки «крестом» (16 тактов).

На счет «раз» — прыжком ноги разводятся врозь. На счет «два» прыжком перекрещиваются (правая впереди

левой). На счет «три» — ноги врозь. На счет «четыре» — перекрещивание (левая нога впереди правой).

41. Крест (16 тактов).

На счет «раз» ноги прыжком перекрещиваются (правая впереди левой). На счет «два» прыжком меняются местами.

42. Прыжки с подъемом ноги (16 тактов).

Исполнитель прыгает на правую ногу, а левая прямая нога высоко поднимается влево. Затем прыжок на левую ногу, правая поднимается вправо.

43. Прыжки с подъемом ноги 2 (16 тактов).

На счет «раз» исполнитель прыгает вперед на правую ногу, левая отводится назад, сгибаясь в колене. На счет «два» — прыжок на левую ногу, а правая поднимается вперед. После 8 тактов ноги меняются.

44. Прыжки с поочередным выносом ног вперед (16 тактов).

45. Прыжки на правой ноге (16 тактов).

4 такта — левая нога впереди, 4 такта — сзади, 4 такта — влево, 4 такта — колено левой ноги высоко поднято.

46. Прыжки на левой ноге (16 тактов).

То же, что и на правой ноге.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ КОМПОЗИЦИИ

Приведенные ниже хореографические композиции представляют собой примерные основы для постановки танцев. Движения, которые в них даны, уже известны читателю. Вы можете видоизменять приведенный материал по своему усмотрению, можете оставить в первоначальном варианте. Все зависит от фантазии и мастерства. Композиции рассчитаны как на юношей, так и на девушек. Музыкальное сопровождение я не указываю, его вы можете подобрать сами, в зависимости от скорости исполнения движений и вашей техничности. Многие композиции построены на движениях одного стиля танца, но это не значит, что не могут быть использованы другие движения. Расклад движений дается восьмерками, одна восьмерка — 2 такта. Это сделано для того, чтобы легче было работать с музыкой, так как в обычной музыкальной композиции на 4/4 припев идет 4 восьмерки и куплет идет 4 восьмерки.

Флэш

Участвуют 5 человек, можно 3 парня и 2 девушки.

2-8 Выход Крестом в позицию № 1.

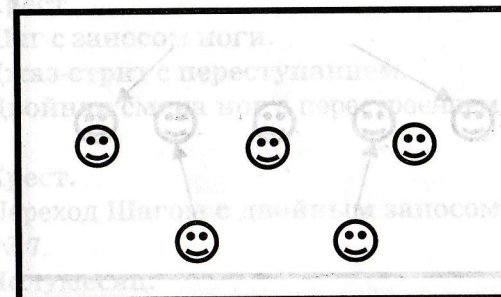
2-8 Основной шаг на месте.

2-8 Двойная смена ног на месте.

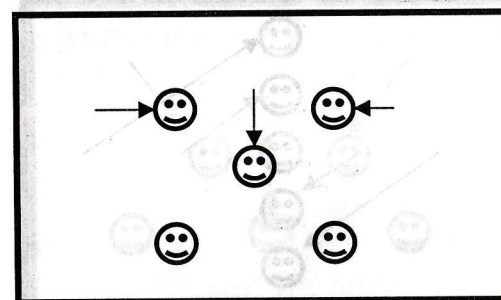
2-8 Шаг с двойным заносом ноги на месте.

2-8 В позицию № 2.

2-8 Крест на месте.



Позиция № 1



Позиция № 2

2-8 Отшаг на месте.

1-8 Шаг с заносом ноги на месте.

1-8 Шаг с двойным заносом ноги на месте.

2-8 Джаз — стрит с переступанием на месте.

2-8 Двойная смена ног на месте.

2-8 Двойная смена ног на месте.

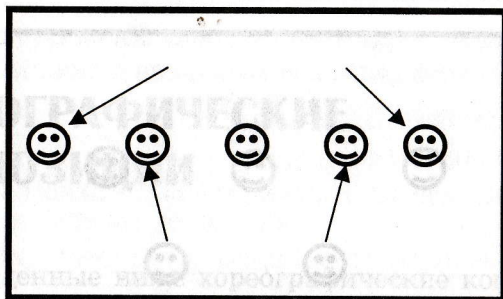
2-8 Двойной отшаг на месте.

2-8 Основным шагом перестроение в позицию № 3.

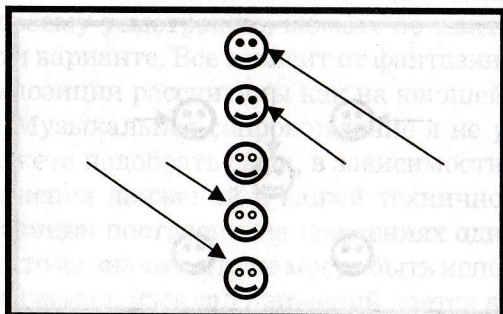
2-8 Полумесяцем перестроение в позицию № 4.

2-8 Основным шагом перестроение в позицию № 5.

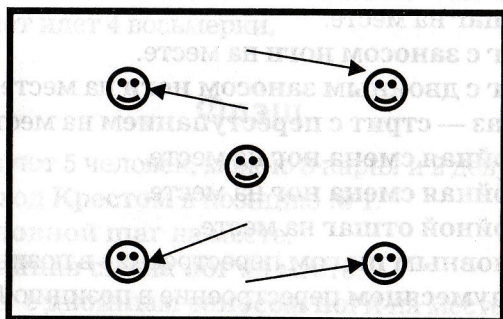
2-8 Двойная смена ног.



Позиция № 3



Позиция № 4



Позиция № 5

2-8 Крест.

2-8 Шаг с заносом ноги.

2-8 Джаз-стрит с переступанием.

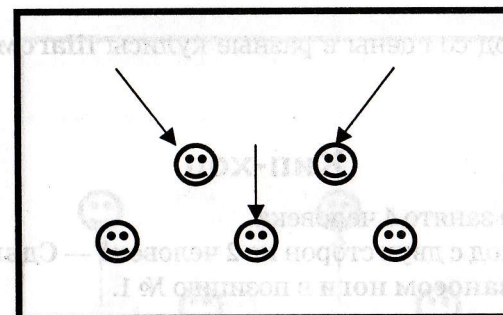
2-8 Двойная смена ног с перестроением в позицию № 6.

2-8 Крест.

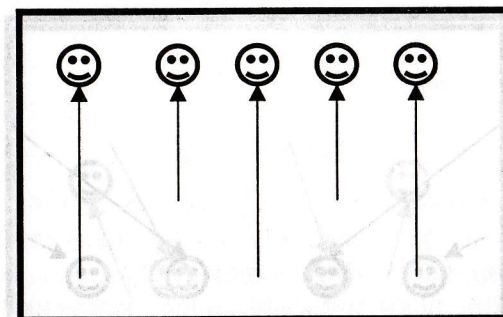
2-8 Переход Шагом с двойным заносом ноги в позицию № 7.

2-8 Полумесяц.

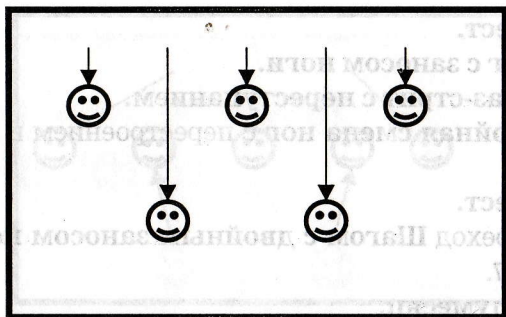
2-8 Переход Двойной сменой ног в позицию № 8.



Позиция № 6



Позиция № 7



Позиция № 8

2-8 Уход со сцены в разные кулисы Шагом с заносом ноги.

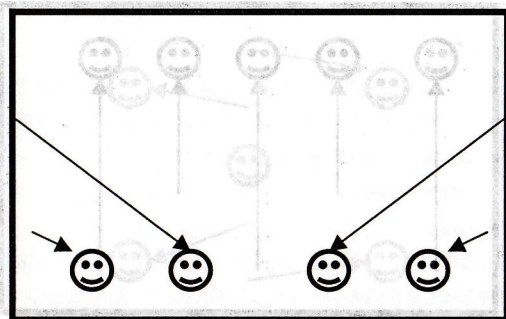
Хип-хоп

В танце занято 4 человека.

2-8 Выход с двух сторон по 2 человека — Сдвигом на носках с заносом ноги в позицию № 1.

1-8 Сдвиг на носках с заносом ноги.

1-8 Фронтальный шаг.



Позиция № 1

2-8 Повороты на 4, переход в позицию № 2.

1-8 Повороты на 2.

2-8 Простая комбинация шага.

2-8 Переход.

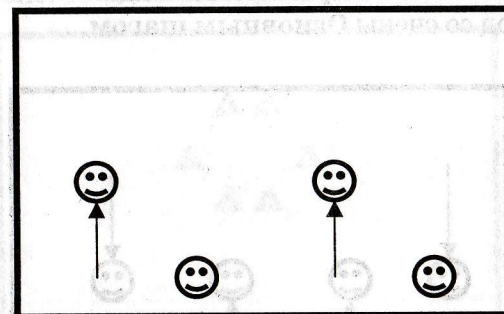
2-8 Простая комбинация шага с прыжком.

2-8 Повторы вперед, первая линия начинает вправо, вторая — влево.

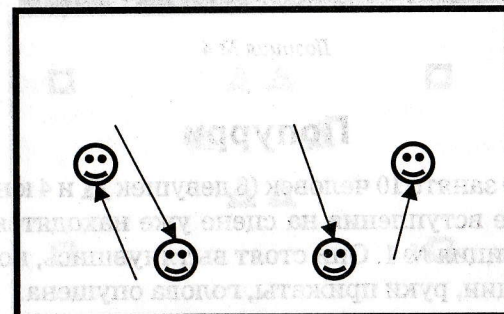
2-8 Мах стопой, все вправо.

2-8 Мах стопой с прыжком.

1-8 Сдвиг на носках с перестроением в позицию № 3.

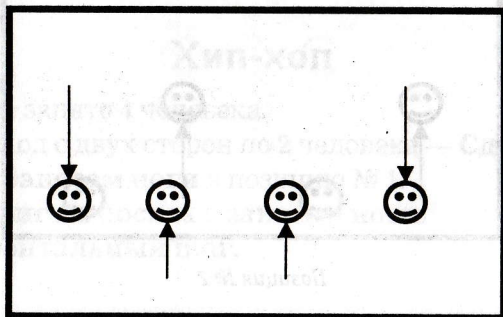


Позиция № 2



Позиция № 3

- 1-8 Прямой джаз-стрит.
- 1-8 Джаз-стрит с заносом ноги.
- 2-8 Переход с повтором назад.
- 1-8 Прямой шаг.
- 1-8 Повороты на 2.
- 2-8 Простая комбинация.
- 2-8 Повороты на 4 и переход в позицию № 4.
- 2-8 Мах стопой.
- 2-8 Переход с повтором назад.
- 2-8 Двойной джаз-стрит.
- 2-8 Прямой джаз-стрит с заносом ноги.
- 2-8 Мах стопой с прыжком назад.
- 2-8 Уход со сцены Основным шагом.



Позиция № 4

Попурри

В танце занято 10 человек (6 девушек ▲ и 4 юноши ■). На фоне вступления на сцене уже находятся 6 девушек — позиция № 1. Они стоят вытянувшись, ноги в шестой позиции, руки прижаты, голова опущена.

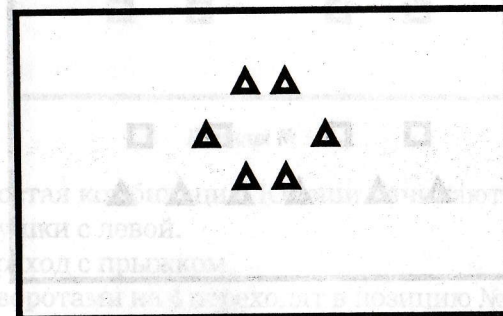
1-8 Девушки, по очереди, на каждый второй счет резко поднимают голову и выбрасывают обе руки вверх.

1-8 По очереди, на каждый второй счет резко опускают руки и опускаются на одно колено.

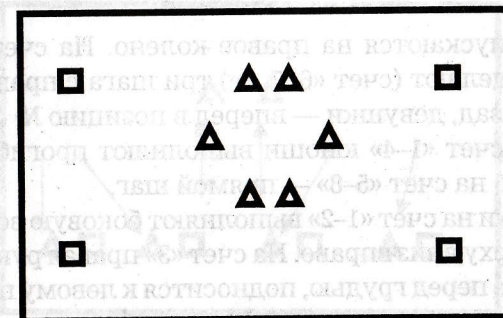
1-8 На каждый второй счет резко (прыжком) по очереди выпрямляются. Руки скрещены на груди, ноги — на ширине плеч. На каждый счет «5, 6, 7, 8» из — за кулис выпрыгивают юноши и становятся в ту же позицию (позиция № 2).

1-8 Идет перестроение в позицию № 3 обычным шагом.

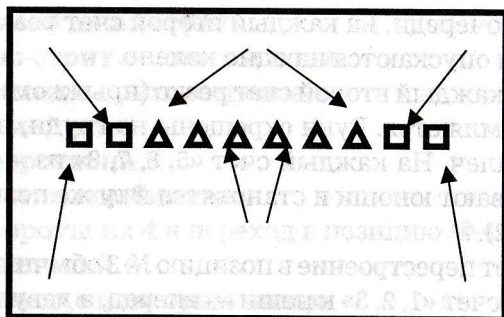
1-8 На счет «1, 2, 3» юноши — вперед, а девушки — назад делают три шага с правой ноги. На счет «4» девушки, разворачиваясь на 90 градусов вправо, опускаются на левое колено. Юноши разворачиваются на 90 градусов



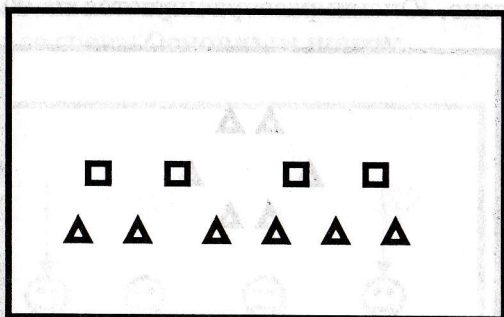
Позиция № 1



Позиция № 2



Позиция № 3



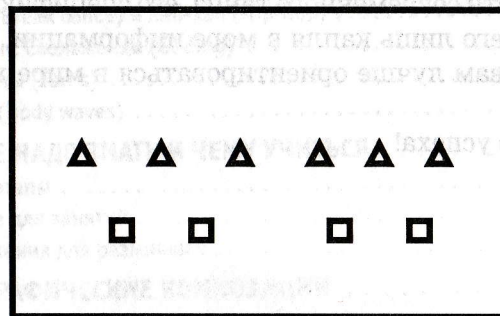
Позиция № 4

влево и опускаются на правое колено. На счет «5» все встают и делают (счет «6, 7, 8») три шага с правой ноги: юноши назад, девушки — вперед в позицию № 4.

1–8 На счет «1–4» юноши выполняют прогиб назад с подъемом, на счет «5–8» — прямой шаг.

Девушки на счет «1–2» выполняют боковую волну корпусом сверху вниз вправо. На счет «3» правая рука, согнутая в локте перед грудью, подносится к левому плечу. На счет «4» резко выбрасывается, распрямляясь, вправо. На счет «5–8» выполняется то же движение влево.

1–8 На счет «1–4» с правой ноги все перемещаются обычным шагом в позицию № 5. На счет «4» левая нога приставляется к правой. На счет «5–6» выполняются два прыжка — вправо, влево. Ноги в шестой позиции. На счет «7» правой ногой выполняется «шарк» вперед — влево и на счет «8» нога ставится в позицию «ноги врозь».

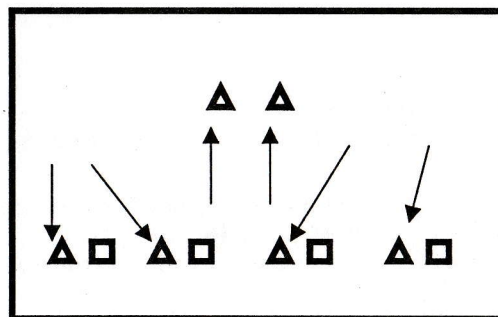


Позиция № 5

2–8 Простая комбинация. Юноши начинают с правой ноги, девушки с левой.

2–8 Переход с прыжком.

2–8 Поворотами на 4 переходят в позицию № 6.



Позиция № 6

Данные композиции не являются законченными танцами. Они всего лишь «опора» для постановки танца. Их можно изменять по своему усмотрению.

× × ×

Думаю, что все написанное помогло вам лучше узнать особенности современного танца, его специфику. Конечно, это всего лишь капля в море информации, но и она поможет вам лучше ориентироваться в мире хореографии.

Желаю успеха!

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	3
УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ	10
Джаз-стрит (Jazz-street)	10
Флэш (Flash)	17
Хот-топ-техник (Hot top-techno)	29
Брейк (Break dance) и Хип-хоп (Hip-hop)	35
Глайдинг, Скольжение (Gliding)	51
Повороты (Turns)	54
Волны (Body waves)	56
ЧТО ЕЩЕ НАДО ЗНАТЬ И ЧЕМУ УЧИТЬСЯ	58
Точки-этапы	58
Одежда для занятий	60
Упражнения для разминки	61
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ КОМПОЗИЦИИ	68
Флэш	68
Хип-хоп	72
Попурри	74

3393
9,00

Серия «Без проблем»

С. С. Полятков

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Ответственный редактор: *Е. Бузаева*
Технический редактор: *А. Спивак*
Редактор: *Л. Акентьева*
Корректор: *С. Сасс*
Компьютерная верстка: *А. Петров*

Сдано в набор 2.12.04 г. Подписано в печать 23.12.04 г.

Формат 84x108¹/₃₂. Бумага тип. № 2.

Гарнитура Нимрод. Тираж 5 000. Заказ № 154.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».

344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.