

## Группа 15

### Сценическое движение

Период с 23.03.2020 по 16.04.2020

#### Задание:

#### Закрепление полученных навыков в упражнениях.

#### Отработать упражнения.

#### ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

##### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию продолжая вращения кистями.

Задачи. Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

##### УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения руками от локтей.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точное круговое движение ногой от колена и руками от локтей. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений руками от локтей.

Примечание. Следить за тем, чтобы стопа поднятой ноги не была напряжена во время вращательного движения от колена.

##### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение Тазом. Меняем опорную ногу и направление движения. Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

##### УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Задачи. Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в "замок".

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться- потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях - вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

Задачи. Держать равновесие. Менять позицию очень мягко сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

#### УПРАЖНЕНИЕ 6

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия.левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоняя корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Задачи. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Задачи. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

#### УПРАЖНЕНИЕ 8

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая

нога поднята, согнута в колене.

Действия, Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Задачи. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

#### УПРАЖНЕНИЕ 9

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на  $180^\circ$ . По сигналу - два прыжка: с поворотом на  $180^\circ$  и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

#### УПРАЖНЕНИЕ 10

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , затем по сигналу - два прыжка: с поворотом на  $180^\circ$  и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

#### УПРАЖНЕНИЕ 11

Часть первая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги, Задачи. Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

#### УПРАЖНЕНИЕ 12

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела.

Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки - прыжок с поворотом на  $180^\circ$ . Повторить упражнение в другом направлении.

Задачи. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев "нижней" руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали "рука - нога".

#### ВАРИАНТ ВТОРОЙ

Общие задачи. Держать баланс. Выполнять движения мягко, с максимальной амплитудой. Сохранять единую скорость движения. Прыжки выполнять мягко, сохраняя

точную позицию ног. Контролировать напряжение и дыхание.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, ступни на одной линии, пятка правой ноги касается пальцев левой ноги; ноги прямые. Прямые руки подняты над головой ладонями вверх; пальцы рук сцеплены в "замок".

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево. Круговые движения корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Повороты корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжком - смена позиции ног. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево, вперед, назад. Круговое движение корпусом вправо. Прыжком - смена опорной ноги. Наклоны корпусом влево, вправо, вперед, назад. Круговое движение корпусом влево.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука - прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.

Действия. Круговое движение тазом вправо, левым предплечьем вправо, правым плечом назад. Прыжком - смена опорной ноги и позиции рук. Круговое движение тазом влево правым предплечьем влево, левым плечом назад.

#### УПРАЖНЕНИЕ 6

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, ступни - параллельно. Руки - в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться - наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо влево.

#### УПРАЖНЕНИЕ 7

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться поднятой левой ногой вперед-вверх, руками и корпусом вперед, к пальцам поднятой ноги. Мягко поменять опорную ногу и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 8

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога - прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться вперед-вверх поднятой левой ногой, правой рукой и корпусом, к

пальцам поднятой ноги; левой рукой потянуться назад. Мягко поменять опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ 9. ПРЫЖОК НА СТОЛБИКЕ

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу - прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

#### УПРАЖНЕНИЕ 10. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого - на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну.

Примечание. Важно "обыграть" партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

#### УПРАЖНЕНИЕ 11. ГОРНАЯ РЕКА

Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через "горную реку", прыгая с "камня" на "камень". Прыгать можно одновременно и поочередно.

Фиксировать позицию после прыжка.

#### УПРАЖНЕНИЕ 12. ВЕРЕВКА

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-"веревка". Представим, что "веревку" держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому "веревку" начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней "укладывалась" на пол кисть поднятой руки - верхний конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затрате энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на "тормозе".

#### ВАРИАНТ ТРЕТИЙ

##### УПРАЖНЕНИЕ 1

Действия. Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу - прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.

Задачи. Выполнять действия в соответствии с условными сигналами. Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через "отказ", заканчивать на "тормозе"\*.

Примечание. Педагогу рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям.

##### УПРАЖНЕНИЕ 2

Действия. Несколько человек (4 - 6), держа партнера на руках, перемещаются в пространстве. По условным сигналам они останавливаются, подпрыгивают, фиксируют

позицию, подбрасывают партнера, ловят и снова двигаются, меняя направление.

Задачи. Не увлекаться игрой с партнером. Управлять инерцией движения и осмысленно координировать действия в группе.

Примечания. Цель - координация действий и развитие чувства партнера. Упражнение воспитывает быстроту реакции, способность фиксировать мизансцену, ощущать форму своего тела в мизансцене и общую композицию, а также начинать и заканчивать движение на "тормозе".

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.

Действия. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге. Упражнение повторить 3-4 раза.

Задачи. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата.

### УПРАЖНЕНИЕ 4. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни.

Действия. По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии дата и фиксируют позицию. Упражнение повторить 3-4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения.

Задача. Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие. Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.

### УПРАЖНЕНИЕ 5. ТЕНЬ

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство "тени", и партнеры меняются ролями.

Задачи. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.

### УПРАЖНЕНИЕ 6. ИГОЛКА-НИТКА

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной Другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий свободно и разнообразно перемещается по площадке, задавая тему и характер Движения, партнер "преследует" его, не повторяя его движений, но угадывая и развивая их характер.

Задачи. Ведущему необходимо работать фразами.

Примечания. Упражнение развивает способность к импровизации, а также внимание к партнеру и умение включаться в предложенный характер движений.

### УПРАЖНЕНИЕ 7. СТЕНА

Исходная позиция и действия. Партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По

сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу).

Задачи. Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя устойчивость и ровное дыхание.

#### УПРАЖНЕНИЕ 8. ДЕРЖИМ ПОТОЛОК

Часть первая. Действия и задачи. Необходимо удержать руками медленно опускающийся "потолок". По условному сигналу "потолок" начинает медленно "опускаться", и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом придется удерживать "потолок", стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы - ведь "потолок" один на всех.

Часть вторая. Поднимая "потолок", вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

#### УПРАЖНЕНИЕ 9. ПРЫЖОК СО ДНА ОКЕАНА

Исходная позиция, действия и задачи. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу - прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление должно быть мягким и пружинистым.

Упражнение повторить 5-7 раз, с паузами между прыжками.

#### УПРАЖНЕНИЕ 10. ПРЫЖОК В ТОЧКУ

Действия и задачи. По сигналу - прыжок. Вытянуть одну руку вверх с желанием поставить пальцем точку на максимальной высоте прыжка. Приземление должно быть мягким. Позицию после приземления зафиксировать. Из этой позиции - повторить прыжок.

Упражнение повторить 5-7 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 11. УДАР ПО МЯЧУ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча.

Задачи. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

#### УПРАЖНЕНИЕ 12. БРОСОК КАМНЯ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После "броска" зафиксировать позицию тела на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, "бросок" выполнять активно, стараясь "бросить камень" как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет "камень".

Задачи. Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

#### СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ГЛАВНЫМ ТЕМАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПОТЯГИВАНИЕ

Потягивание разными частями тела от разных точек в разных направлениях следует рассматривать как единую серию упражнений, которую можно предлагать в полном объеме на одном Уроке, делить на несколько частей, а также сочетать с другими подготовительными упражнениями. Эта серия может иметь развитие в зависимости от фантазии педагога и студентов.

#### Общее потягивание.

1. Потянуться во всех направлениях Движения свободные и очень мягкие. Переходы от одного движения к другому - равномерные, без рывков. Включить в работу все тело, от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног, активизируя мышцы плеч, шеи, таза, выполняя скручивания, наклоны повороты, прогибы, развороты позиции ног в разные стороны начиная от стопы и кончая крупными движениями всей ногой. Активные движения руками: крупные - всей рукой от плеча, и мелкие - фалангами пальцев. Переключая внимание на отдельные части тела, контролировать степень их участия в непрерывном процессе движения. Можно менять скорость движения, чтобы обратить внимание на мягкость потягивания. Это - еще не активная растяжка, а лишь своеобразный пластический "зевок". Можно придать движению "ленивую" окраску, "пробуждая" тело к активной жизни, и подойти к образу лентяя мирового масштаба и лени как стихии.

В последующих упражнениях мера усилий в потягивании поначалу отдается ученикам на индивидуальное регулирование. В дальнейшем можно предлагать им менять меру усилий и напряжения, увеличивать или сокращать амплитуду движения.

#### Локальное потягивание.

2. Правым плечом вверх.
3. Левым плечом вперед, вниз.
4. Центром груди вперед.
5. Центром спины назад.
6. От центра правого бока вправо.
7. От центра левого бока влево.
8. От правого плеча вперед.
9. От левого плеча назад.
10. Носом вперед.
11. Ухом влево.
12. Ухом вправо.
13. Коленом поднятой правой ноги вверх.
14. Носком правой ноги вперед.
15. Пяткой левой ноги назад вверх.
16. Носком правой ноги вправо.
17. Тазом вправо.
18. Тазом назад.
19. Вверх от копчика, опустив корпус вниз.
20. От центра груди вверх вперед; шея не напряжена, руки свободны.
21. От правой руки вперед; за рукой тянется плечо, за плечом корпус; движение доходит до положения наклона вперед.



22. Правой рукой вправо; за рукой тянется плечо, за плечом корпус.

23. Руками вверх; за руками вытягивается все тело, до положения на полупальцах.

24. Руками вниз назад и носом к полу.

25. Стоя на правой ноге, левой рукой потянуться вверх, до выхода на полу пальцы.

Повторить упражнение с другой ноги и другой руки.

26. Руки за спиной в "замке"; потягивание-наклон корпусом вперед вниз, отводя сцепленные руки назад вверх.

27. Руки за спиной в захвате - одна сверху, другая снизу. Потягивание-наклон с прогнутой спиной вперед, смена пук повторение движения.

28. Стоя на двух ногах, выполнить первую часть упражнения "веревка". "Веревка" выглядит как диагональ от кончиков пальцев левой руки до кончиков пальцев правой ноги. Повторить упражнение, сменив опорную ногу.

Потягивание на трех точках опоры.

29. Упор на двух руках и одной ноге, лицом вниз, ногой вверх; сменить опорную ногу и повторить упражнение.

30. Упор на одной руке и двух ногах в прогибе, лицом вверх; другой рукой потянуться вверх.

31. Упор на двух руках и одной ноге; потянуться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад, в другую сторону, со скручиванием).

32. Упор на двух ногах и одной руке; другой рукой, меняя положение всего тела, потянуть тело в разных позициях и разных направлениях.

Задачи: удерживать баланс, сохранять ровное дыхание, контролировать оптимальное напряжение. Потягивание развивается поэтапно: сначала это крупное потягивание в определенном направлении, потом "потягивание" до определенной точки еще на сантиметр, а потом внутреннее ощущение еще более активного потягивания, когда остается достичь максимальной амплитуды до последнего миллиметра и оставить только сотую долю миллиметра, как запас, для того чтобы не "оторвать" одну часть тела от другой.

Следующая ступень - переход от потягивания к активной растяжке в положении сидя и лежа на полу.

## ПРЫЖКИ

Эту серию упражнений давать на уроке в полном объеме недопустимо. Целесообразно распределять упражнения по всему подготовительному тренингу, чтобы не переутомить без надобности учеников. Важна правильная дозировка упражнений.

1. Упражнение "Прыгающая тряпочка". Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.

2. Упражнение "Прыгающий столбик" Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.

3. Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.

4. Прыжки с поворотом на 180° и обратно.

5. Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
6. Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
7. Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.
8. Прыжки по сигналу "хлопок" с одной ноги на другую, на полу пальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки - вершины воображаемого равностороннего треугольника.
9. Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.
10. Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.
11. Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии - одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.
12. Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.
13. Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).
14. Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.
15. Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.
16. Прыжки через воображаемые препятствия.

## ВРАЩЕНИЯ

Вращательные движения.

1. Кисть
2. Рука от локтя.
3. Плечи.
4. Голова.
5. Грудная клетка.
6. Таз.
7. Голень.
8. Стопа.

Проделать движения в различных направлениях и проконтролировать работу каждой части тела, меняя амплитуду и скорость вращения.

Упражнения на координацию вращательных движений разными частями тела в разных направлениях.

9. Кисть одной руки, другая рука от локтя, стопа.
10. Таз, голова в противоположных направлениях (противоход).
11. Плечи- противоход.
12. Грудная клетка и кисти рук - противоход.
13. Прямая рука от плеча назад, указательный палец другой руки, таз.
14. В позиции баланса на одной ноге корпус и руки-противоход.
15. В позиции баланса на одной ноге корпус по большому кругу в одну сторону, кисть одной руки и стопа свободной ноги в другую.
16. Вращения в разных скоростях, где через ощущение скорости ученик контролирует меру мышечного напряжения. Цепочки вращений - спирали. Эти вращательные движения представляют единое, цельное движение, которое перетекает от одной части тела к другой.

17. Кисть одной руки, локоть, плечо, таз, колено противоположной ноги, стопа; обратно.

18. Голова, грудная клетка, таз, колени, ступни; обратно.

19. Смена плоскостей вращательных движений. Движения плечом могут быть не только назад и вперед, но и когда мы точкой плеча рисуем круг перед собой, или грудной клеткой впереди себя рисуем круг на предполагаемой плоскости, стоящей перед нами; головой рисуем круг на потолке, когда точка находится над центром головы, и т. д.

20. Вращения, объединенные "волной": четыре вращательных движения плечом назад, затем через "волну" по диагонали к тазу; вращение тазом. Далее, дав импульс на переход движения по другой диагонали по корпусу в другое плечо, мы продолжаем движение этим плечом, затем проходим через всю руку до запястья и заканчиваем движение вращением одним пальцем. Потом из точки, в которую превратилось круговое движение пальцем, мы можем вернуться через "волну" к шее и начать вращательные движения головой. Затем через грудную клетку, таз, бедра, колени мы можем спуститься к ступне левой ноги; через "волну" по диагонали к кисти правой руки. Упражнение заканчивается импровизацией-игрой. Оно обостряет ощущение непрерывного движения, в едином режиме напряжения. Это путь в мягкий пластический тренинг.

## БАЛАНС

1. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади, носок левой ноги касается пятки правой. Пальцы рук сцеплены в "замок", руки вытянуты над головой. Наклоны корпусом вправо и влево. Движения мягкие, с максимальной амплитудой.

2. Сохраняя позицию упражнения 1: движения корпусом по кругу-мягкие, непрерывные, с максимальной амплитудой.

3. Сохраняя позицию ног, как в предыдущих упражнениях: руки перед собой, пальцы сцеплены в "замок": повороты корпусом вправо и влево (скручивание), голова поворачивается вместе с корпусом. Движения мягкие, с максимальной амплитудой.

4. Баланс на одной ноге, руки в "замке". Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях, со сменой опорной ноги.

5. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии большого шага. Положение рук свободное. Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях.

6. Исходная позиция упражнения 5. Разворот всем телом на  $180^\circ$ , затем возвращение в исходную позицию.

7. Исходная позиция упражнения 5. Прыжок на  $180^\circ$ , с сохранением позиции ног на одной линии.

8. Баланс на одной ноге. Руки в стороны. Круговые движения стопой свободной ноги, кистью правой руки вперед, левой рукой назад.

9. Баланс на одной ноге, руки в стороны. Круговые движения свободной ногой от колена вправо, руками от локтя в любом направлении.

10. Баланс на правой ноге, руки опущены. Коленом свободной ноги нарисовать круг перед собой, плечами выполнить круговые движения назад.

11. Баланс на одной ноге, правая рука вверху, левая опущена. Вращения правой рукой вперед, левой назад, корпусом по кругу с максимальной амплитудой.

12. Баланс на правой ноге, левая нога поднята вверх назад. Мах левой ногой вперед и

разворот на правой ноге на  $180^\circ$ . Движение повторить несколько раз, затем сменить опорную ногу.

13. "Прыжок на столбике". Баланс на полу пальцах одной ноги. По сигналу - прыжок вверх и приземление в ту же точку на другую ногу.

14. Баланс на полу пальцах одной ноги на воображаемом камне, который является вершиной равностороннего треугольника. По сигналу - прыжок на другую ногу на другой камень (другую вершину треугольника).

15. "Звать-прогонять". Баланс на одной ноге. Одновременно одной рукой сделать движение от себя, другой - к себе. Поднятой ногой сделать движение к себе, обеими руками

Выполнение упражнений записать на видео и прислать по эл. почте или в чат.