

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Кафедра теорії та методики навчання мистецьких дисциплін

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

ЗОШИТ

для дітей 8-11 років

(позашкільна освіта, хореографічне відділення
шкіл мистецтв (мистецька освіта),
клубні установи, хореографічні колективи)

С91

УДК 793.322(072)

Рекомендовано для використання в освітньому процесі закладів загальної середньої, позашкільної освіти, мистецької освіти, клубних установах та ін.

Друкується за рішенням Вченої ради Бердянського державного педагогічного університету (протокол №7 від 28.12.2022 р.)

Автори

ТАРАНЕНКО Юлія, САМОЙЛОВА Софія, МАРФІЯН Ксенія,
ПІЛІПШИНА Катерина., НАЗАРОВА Анастасія

Тараненко Ю., Мафіян К., Назарова А., Піліпшина К., Самойлова С./
за редакцією Тараненко Ю. Сучасний танець. Зошит для дітей 8-11
років. БДПУ, 2023. Ч.1. 59 с.

©БДПУ, 2023 рік
©Тараненко, 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Про мене	5
Мій розклад	6
НЕ БІЙСЯ ПОЧИНАТИ! РОБИ, ЩО ЛЮБИШ!	
Я ХОЧУ МОЖУ!	
Сучасний танець і його характеристика. Підсумуй вивчене	7
Види і стилі сучасного танцю. Підсумуй вивчене	13
ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЕЦЬ	
Джаз танець. Підсумуй вивчене	17
Модерн танець. Підсумуй вивчене	21
Видатні постаті сучасного танцю. Підсумуй вивчене	26
Технічні принципи джаз-модерн танцю. Підсумуй вивчене	29
Основні пози та положення джаз-модерн танцю. Підсумуй вивчене	33
Віршики-терміни джаз-модерн танцю. Підсумуй вивчене	40
ВСТИГНУТИ ВСЕ! БАЧУ ЦІЛЬ – ІДУ ДО НЕЇ!	
Серія розвиваючих творчих завдань із сучасного танцю	43
Розмальовки антистресові	48
ДОСИТЬ МРЯТИ. ДІЙ!	
МАЙБУТНЄ ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗАРАЗ!	
Карта моїх бажань	52
Мій лист у майбутнє	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ЛЮБИЙ ДРУЖЕ!

Запрошуємо Тебе в мандрівку світом хореографічного мистецтва, країною СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ. Сподіваємося, що зацікавленість, наполегливість, старанність будуть Твоїми постійними супутниками впродовж цієї захопливої подорожі, а кмітливість, допитливість, творчість і працелюбність допомагатимуть долати шлях у чарівній країні стежками знань, умінь і навичок.

На сторінках зошиту Ти познайомишся із сучасним танцем, його різновидами, зануришся в джаз-модерн танець, вивчиш його особливості, засвоїш нові терміни і поняття.

Зошит стане Твоїм happybook танцівника, щоденником, творчим блокнотом і креативним помічником у хореографії.

Тебе чекають цікаві завдання, які наблизатимуть до перемоги у світі сучасного танцю.

Нехай цей зошит приносить Тобі задоволення!

Авторка проєкту Юлія ТАРАНЕНКО

ПРО МЕНЕ



.....

МІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ

МЕНІРОКІВ



Улюблений колір

.....

Улюблена їжа

.....

Улюблені тваринки

.....

Улюблена книга

.....

Улюблений танець

.....

МОЇ ДРУЗІ

Я МРІЮ СТАТИ



МІЙ РОЗКЛАД ЗАНЯТЬ (УРОКІВ)



ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК



СЕРЕДА



ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ



СУБОТА



НЕДІЛЯ

НЕ БІЙСЯ ПОЧИНАТИ! РОБИ, ЩО ЛЮБИШ! Я ХОЧУ МОЖУ!

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

Усі види хореографічного мистецтва мають свою історію, естетику, техніку, систему підготовки виконавців і танцювальну мову.

Сучасний танець по-особливому відображає дійсність, використовуючи свою виразну лексику, і спирається на власні естетичні закони.

Сучасне хореографічне мистецтво ще розвивається. Мине деякий час, поки воно остаточно сформується в певний культурний шар хореографії зі своїми канонами і законами.

Сучасний танець – поняття сьогохвилинне. Кожному періоду часу властива своя музична культура, яка, у свою чергу, породжує нові види танцю. Тому кожен танець можна назвати сучасним, але сучасним для свого часу.



Сучасний танець - це вид хореографічного мистецтва, де танцювальні напрямки синтезують у собі різні стилі. У ньому можуть бути присутні елементи класичного танцю, модерн-балету, джаз танцю, хіп-хопу, фанку та багато інших.

Метою сучасного танцю є насамперед вираження почуттів і настроїв, а тому цей танець досить вільний. А так як думки і почуття людей різні, то танцюристи постійно шукають і створюють нові рухи, техніки і принципи, які можуть використовуватися в різних стилях і напрямках сучасної хореографії.

Краще виконання сучасного танцю – це досконале володіння власним тілом і здатність з його допомогою виразити будь-який рух своєї душі, відтінки почуттів, свої думки і переживання так, що тебе будуть розуміти мільйони і відчувати те, що відчуваєш ти, танцюючи на сцені.

Нині до сучасного танцю відносяться всі напрямки танцю, що існують з початку ХХ століття.

Хореографічний напрямок – сукупність найпоказовіших стилевих характеристик певного художнього явища в хореографічному мистецтві.

Серед напрямків сучасної хореографії визначаємо такі: джазові танці, модерн танець, контемпорарі та сучасні популярні танці.

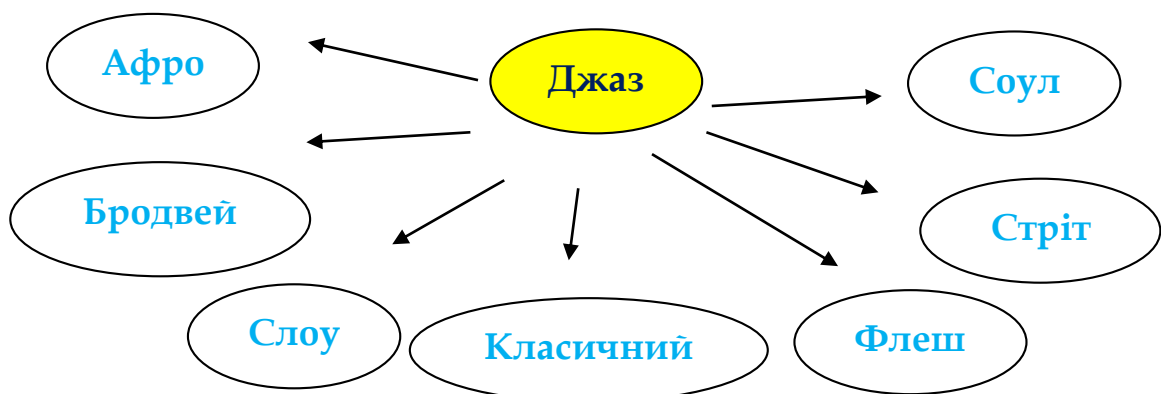
Напрямки сучасної хореографії



У свою чергу напрямки сучасного хореографічного мистецтва можуть поділятися на кілька хореографічних стилів.

Хореографічний стиль – це стійка система художньо-образних засобів, прийомів, танцювальної творчості, характерна для певного історичного періоду й авторського стилю в межах загального напрямку.

Наприклад, напрямок джазової хореографії поділяється за такими стилями: бродвей-джаз, класичний джаз, афро-джаз, флеш, стріт-джаз, слоу (ліричний) джаз, соул-джаз.



Вихід України на автономний культурний простір після проголошення Незалежності сприяв активному проникненню в країну великої кількості нових художніх форм, тому нинішній розвиток сучасних форм хореографії відбувається в процесі взаємного зближення й освіти в галузі культури і мистецтв. Активна співпраця й обмін досвідом між українськими та зарубіжними фахівцями відкрили необмежені можливості для творчого пошуку.

Проте недостатня теоретична база, нечітке усвідомлення характерних ознак різних напрямків сучасної хореографії призвели до змішування різних за своєю сутністю стилів і видів.

У вітчизняному хореографічному мистецтві, на жаль, досі не вироблено єдиної класифікації сучасної хореографії, яка могла б досить повно і зрозуміло впорядкувати всі напрямки, стилі та види танцювального розмаїття. Однак твердо визначають декілька основних видів танцю в даний час: класичний танець, народний, бальний танець і сучасний. Ці види мають свою історію, естетику, техніку, систему підготовки виконавців і танцювальну мову.

Розглянемо розподіл сучасного танцю за двома групами напрямків, які визначаються з точки зору соціальної ролі танцю.



І. Група. Танець як вид мистецтва - танець відзначається певним елементом творчості, створюється конкретним індивідуумом або

групою і є предметом оцінки глядача, завдяки якій пробуджує чуттєві сили, що первісно закладені в кожній людині, робить глядача духовно багатшим, сильнішим та впливає на формування естетичних смаків та моральних принципів.

II. Група. Танець як соціально-культурний феномен несе в собі певне завдання з пошуку свого психічного, внутрішнього світосприйняття і є засобом вираження емоцій, здійснює комунікативні функції і не вимагає оцінки глядача.

Розглядаючи першу групу, її можна умовно розподілити ще на декілька більш дрібних *підгруп*:

- Танок як вид розважального мистецтва. До цієї категорії належать естрадні танці, які спрямовані на задоволення потреб глядача. До цього напрямку можна віднести джазовий танець у всіх його проявах (танець вар'єте, танець мюзикл, танець шоу, степ і т.д.).

- Танець як своєрідна філософія. До цієї групи відносяться напрямки сучасної хореографії, які генерують певні ідеї, базуються на певній філософії і тим або іншим способом намагаються впливати на свідомість глядача. До цієї групи, у першу чергу, відносяться модерн та contemporary.

- Танець як вид спорту. До цієї групи відносяться насамперед бальні та спортивні сучасні танці, які пройшли шлях від побутового танцю до конкурсного (акробатичний рок-н-рол, брейк, хіп-хоп, диско, техно, хаус та інші конкурсні танці). Ці танці мають свої спортивні організації, які здійснюють загальний контроль за діяльністю. Проводяться турніри, змагання різного рівня. Існують спеціальні правила, а також система рангів суддівської категорії.

Розглядаючи другу групу, можна чітко виділити кілька сфер використання сучасного танцю, які мають різні функціональні *задачі*:

- Соціальний танець або побутовий танець. До цієї групи належать усі напрямки побутового танцю, які змінюються залежно від часу і моди та є невід'ємною частиною повсякденного життя суспільства. Диско, рок-н-рол, брейк, хіп-хоп, хаус та інші стилі, які народжуються і вмирають разом з музичною модою, можливо, будуть колись вивчатися, як історичні побутові танці.

- Танцотерапія – використання руху і танцю для досягнення певного психологічного впливу на особистість індивідуума.



ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ У якому столітті зародилося сучасне хореографічне мистецтво? Обведи правильну відповідь.

1. X - XI
2. XIX - XX
3. IX - X
4. XIII - XIV

❖ Пригадай, що таке сучасний танець, заповни пропуски.

Сучасний танець – це вид _____ мистецтва, де танцювальні напрямки _____ в собі різні _____.

❖ До сучасного танцю зараз відносяться всі напрямки танцю? Підкресли правильну відповідь.

1. Що існують з кінця XX століття
2. Що існують з 2000-х років
3. Що існують з початку XIX століття
4. Що існують з початку XX століття

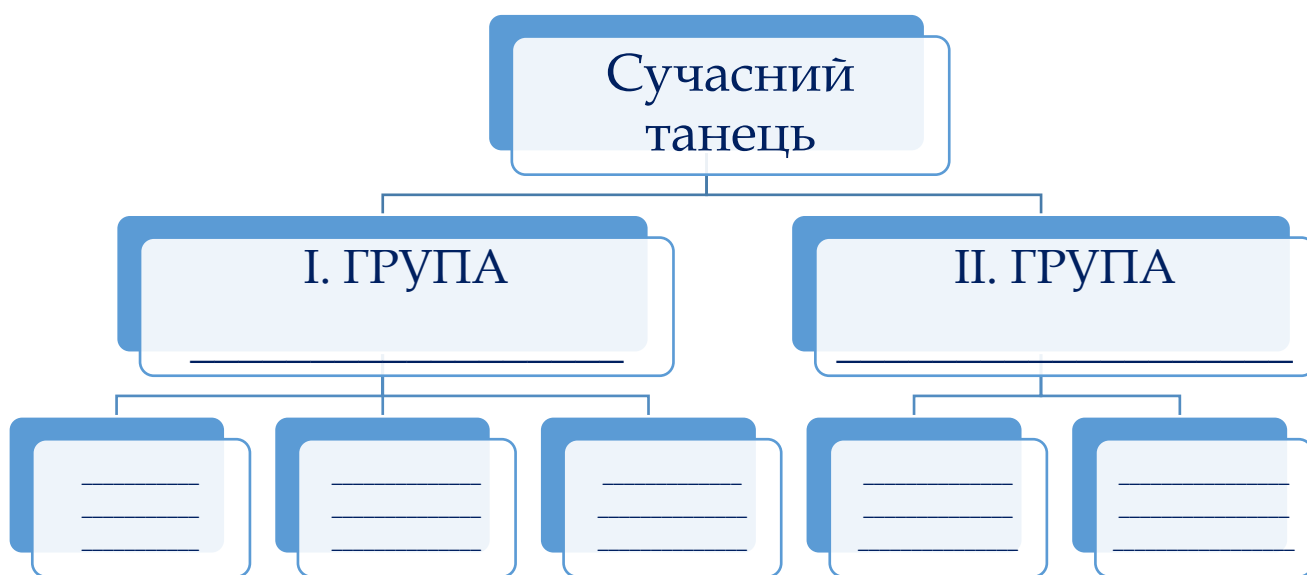
❖ У визначенні додай слова, яких не вистачає.

Хореографічний напрямок – _____
найпоказовіших стильових характеристик певного
_____ явища в _____
мистецтві.

❖ Прочитай, пригадай пропущені слова. Відтвори визначення поняття «хореографічний стиль».

Хореографічний стиль – це _____ система художньо-
образних засобів, прийомів, _____
_____ характерна для певного історичного періоду
та _____ стилю в межах загального
_____.

❖ Заповни схему.



ВИДИ ТА СТИЛІ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Contemporary dance

- це сучасний танець, у якому зібрані всі пластичні прийоми, що їх накопичило людство: елементи різних видів хореографічного мистецтва, пантоміми, східного бою зі своїм внутрішньо-психологічним самовдосконаленням, до цього додається ще й відео, театр, музика, малюнок.



Хіп-хоп

- це молодіжна культура, яка з'явилась у США в кінці 1970-х років у середовищі афроамериканців, включає в себе 4 основні елементи: діджеїнг, графіті, емсіінг (реп), брейкінг. Також часто 5-им основним елементом вважається вуличне знання (knowledge).

Фанкові стилі



☆ Локінг- один із найбільш позитивних фанкових стилів танцю, що характеризується жартівливою і навіть комічною манерою виконання. Для локінгу



характерні «замикаючі» та «вказуючі» рухи.

☆ Паппінг- танець, заснований на скороченні м'язів, що створює ефект різкого здригання в тілі танцюриста.

Клубні танцювальні стилі

- ☆ Вог - це стиль танцю, що базується на модельних позах і подіумній ході.



- ☆ Джаз фанк - це грайливий танець, у якому домінують дрібні рухи, які плавно, але швидко перетікають одна в одну: хвилі, ковзання, махи руками, повороти, нахили, акценти стегна, плечі і лікті.



Street dance: танці вулиці

- ☆ Хаус - це танець, який танцюється під музику House.



- ☆ Денсхол поєднує в собі різні рухи корпусом, тазом, руками і ногами, які характеризуються швидкістю, плавністю і пластикою, що властиві жителям Ямайки.

☆ **Крамп** - вуличний стиль танцю, що ґрунтується на фрістайл (імпровізація) і виконується частіше на батлах і сейшенах, ніж на сцені.



☆ **Електрик-бугі** - в основі танцю використовуються ізоляції, хвилі та властиві паппінгу кроки.



☆ **Вейвінг** - танцівник ніби перетікає з одного положення в інше, працюючи всім тілом, імітуючи рухи, схожі на хвилі.

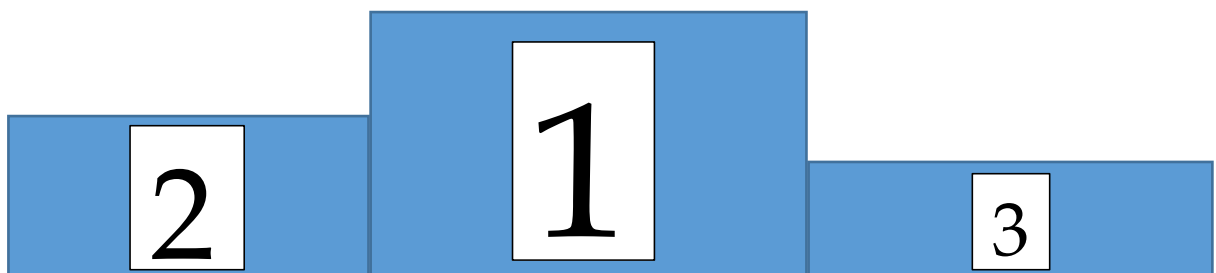


ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ Завдання: з'єднай напрямки сучасного танцю з їх стилями.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ➤ <u>Contemporari dance</u> | • <u>Хаус</u> , <u>Вейвінг</u> , <u>Денсхол</u> , <u>Крамп</u> , <u>Електрик-буті</u> |
| ➤ Хіп-хоп | • сучасний танець, в якому зібрані всі пластичні прийоми, що їх накопичило людство. |
| ➤ <u>Фанкові стилі</u> | • <u>Локінг</u> , <u>паппінг</u> |
| ➤ Клубні танцювальні стилі | • <u>Вог</u> , джаз <u>фанк</u> |
| ➤ <u>Street dance</u> : танці вулиці | • <u>діджеїнг</u> , графіті, <u>емсіінг</u> , <u>брейкінг</u> , вуличне знання (knowledge). |

❖ Ще раз передивись стилі сучасного танцю, обери три з них, які, на твою думку, найкращі. Розміси їх на п'єдесталі.



ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЕЦЬ

Джаз-модерн танець – це напрям хореографічного мистецтва, який сформувався на основі афро-американського танцю джаз і американо-європейського танцю модерн на початку 70-х рр. XX століття. До цього часу він виник та розвивався як два окремих напрями – джаз танець і танець модерн.

ДЖАЗ ТАНЕЦЬ

Художня особливість *джазового танцю* - досконала свобода рухів усього тіла танцюриста й окремих частин тіла як по горизонталі, так і по вертикалі сценічного простору. Джазовий танець - це перш за все втілення емоцій танцюриста, це танець відчуттів, а не форми або ідеї, як це відбувається в танці-модерн.

1 етап розвитку джаз танцю характеризується процесом зародження джазового танцю як художнього явища, який відбувався на основі африканської культури. Джаз як художнє явище - це результат столітньої еволюції гри на ударних інструментах негритянських племен Африки.

У процесі 2 етапу відбувався розвиток джаз танцю як напрямку в формі побутового видовищного танцю для розваги публіки. Наприкінці XVIII століття у великих містах Північної Америки виникли музичні шоу для білої публіки, у яких білі виконавці, надівши маски негрів та їх костюми, імітували африканські пісні і танці.

3 етапом стало становлення джаз танцю як сценічного мистецтва, коли після закінчення в 1865 році Громадянської війни в США чорних акторів стали допускати на сцену. Однак чорних труп було дуже мало, і, щоб завоювати симпатії білих глядачів, вони повинні були показувати себе тільки в негативно-іронічному стилі.

4 етап розвитку джазового танцю відбувався з 90-х рр. до кінця Другої світової війни. Цей етап характеризується формуванням джазового танцю як особливої техніки зі своєю школою, визначеним лексичним модулем і системою руху.

У 1933-му Доріс Хамфрі створила хореографію



негритянської опери «Біжить, маленькі діти». Це була перша спроба створити серйозний твір на основі негритянського мистецтва.



Кетрін Данхем - відома хореографиня, танцівниця, письменниця, етнографиня і антропологиня, людина, якій джазовий танець зобов'язаний теорією й методикою. Її відомі постановки: «Тропіки і гарячий Джаз» з підзаголовком «Від Гаїті до Гарлема»; «Хатина в повітрі»; «Тропічне ревю».



5 етап розвитку джазового танцю характеризується продовженням постановок молодих балетмейстерів у цьому напрямі, популяризацією джазової хореографії, появою мюзиклу.

Види (стилі) джазового танцю

Афро-джаз – це суміш джазу й етнічного танцю африканського народу. Рухи чіткі, закінчені. Тіло чуйно повторює малюнок музики. Імпульс руху спрямований до землі.

Бродвей-джаз – цей стиль джазового танцю найчастіше можна побачити на Бродвеї (вулиця в Нью-Йорку, на якій розташовані театри). Такі танці являють собою номери, які несуть щось нове: використання магії, побудови високих фігур (коли танцюристи встають один одному на плечі).

Блюз-джаз – повільний, чуттєвий та емоційний танець, який виконується під блюзову музику. У цьому танці можуть виражатися самотність, смуток, туга, страждання, гнів, радість, любов.

Сучасний джаз танець – це жорсткі ритми, емоційний натиск, навіть деяка агресія. У ньому присутні елементи хіп-хопу, брейку, репу. Ламані рухи, асиметричні фігури, ефектні кидки на підлогу – танець залежить від музики.

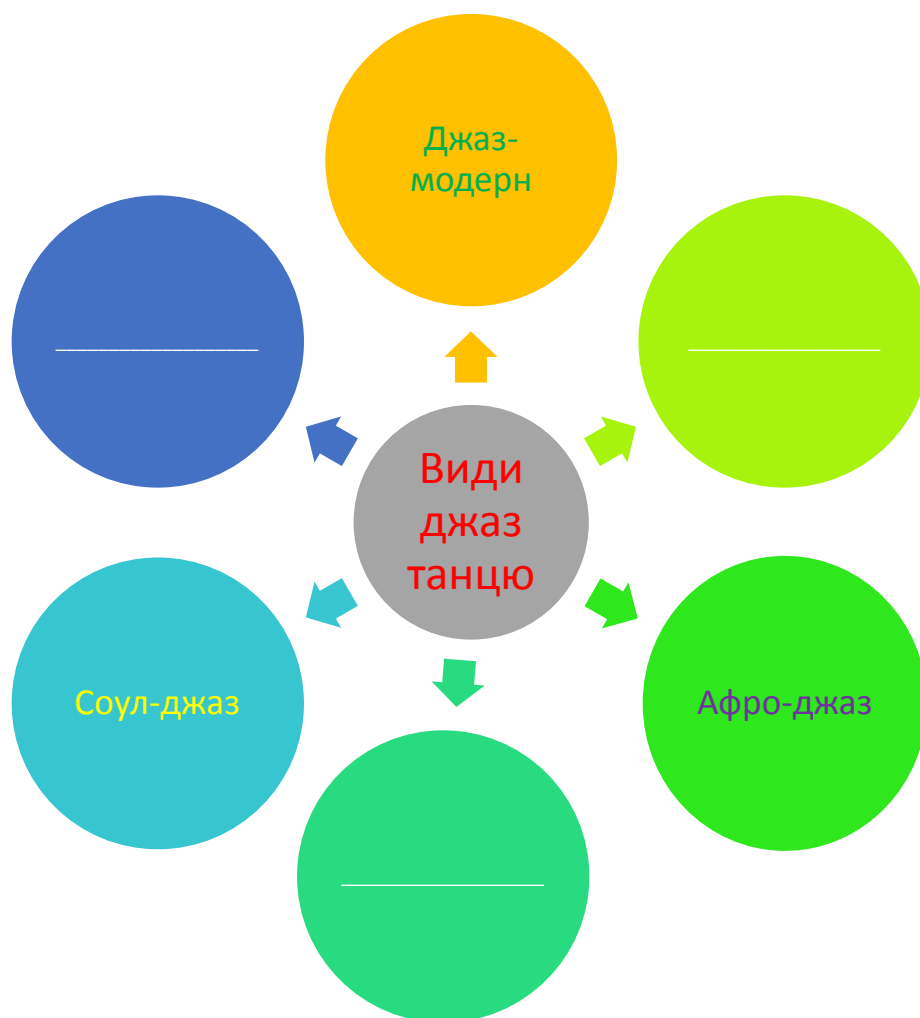
Флеш-джаз – виконується у фіналі виступу для оплесків, щоб висловити радість, здивування або відзначити бездоганність виконання частини номера. Виконуються оберти, високі силові стрибки й акробатичні трюки.

Соул-джаз – відрізняється великою кількістю різних рухів на одиницю темпу, що виконується дуже пластично без напруження.

ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ Заповни пропуски

Джаз-модерн танець – це напрям хореографічного мистецтва, який сформувався на основі _____ танцю _____ і американо-європейського танцю _____ на початку 70-х рр. XX століття.



❖ Допиши види джазу, яких не вистачає на малюнку.

ТАНЕЦЬ МОДЕРН

Виникнення та розвиток танцю модерн відбувалося з ХХ століття як результат творчості всесвітньо відомих виконавців, хореографів, теоретиків танцю. У танці модерн істотним є спроба виконавця настроїти зв'язок між формою танцю та своїм внутрішнім станом.

1 етап розвитку танцю модерн характеризується творчими пошуками «піонерів» в області сценічного танцю (Луї Фуллер, Рут Сен-Дені, Тед Шоун, Айседора Дункан).

У творчості **А. Дункан** дуже сильна інтуїтивна, імпровізаційна характеристика танцю. Саме миттєвість, несподіванка заманювали глядача. Складалося враження, що її танець ніколи не повторюється. Так як стиль Дункан не базувався на певній системі рухів, він зник разом із нею.



2 етап розвитку танцю модерн пов'язаний з відкриттям першої школи танцю модерн «Денішоун» у 1915 році завдяки Рут Сен-Дені та

її чоловікові Теду Шоуну, назва якої на довгі роки стала символом професійного танцю модерн. З цієї школи згодом вийшли такі відомі виконавці і хореографи, як Чарлз Вейдман, Доріс Хамфрі, Марта Грехем.

3 етап розвитку танцю модерн пов'язаний із творчістю Рудольфа фон Лабана, Марти Грехем, Доріс Хамфрі та ін.

Основоположниками модерн танцю вважаються **Марта Грехем, Доріс Хамфрі, Чарлз Вейдман, Хелен Таміріс, Ханья Хольм**. Їх **заслуга** полягає насамперед у тому, що кожен з них був не тільки блискучим хореографом і виконавцем, а й педагогом, який створив свою систему підготовки танцівників.

Першим педагогом, хореографом і виконавицею, що послідовно створила систему танцю, була **М. Грехем**, яка закінчила школу «Денішоун».



Другим по значущості в ряду хореографів і педагогів була **Доріс Хамфрі**. Так, як і Грехем, вона закінчила «Денішоун», але її сценічна кар'єра була недовгою. Через важку хворобу вона була змушена піти зі сцени.

4 етап розвитку танцю модерн розпочинається з 50-х років у період творчості третього покоління (Хосе Лімон, Мерс Каннінгем, Лестер Хортон та ін.).

Тож, до початку 70-х років джаз танець і танець модерн розвивалися як два напрями сучасної хореографії, а потім відбувся процес синтезу цих двох стилів танцю, виникло нове явище в танцювальній практиці та педагогіці – джаз-модерн танець.

ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

- ❖ Знайди відповідність між фотографією відомих танцівників та їх прізвищами

Кетрін
Данхем



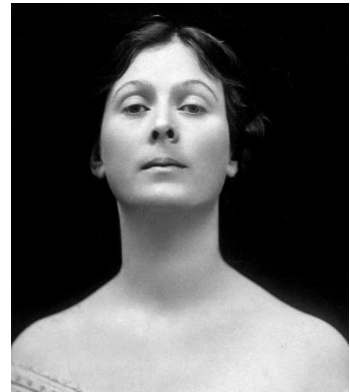
Доріс
Хамфрі



Айседора
Дункан



Марта
Грехем



❖ Заповни пропуски

Основоположниками _____ танцю вважаються **Марта Грехем**, _____, **Чарлз Вейдман**, _____, **Ханья Холъм**.

❖ Знайди правильний варіант відповіді та обведи його.

- ✓ Скільки етапів розвитку в джазовому танці?
 - А) 1
 - Б) 2
 - В) 4
 - Г) 5
- ✓ Напрямок хореографічного мистецтва, який сформувався на основі афро-американського танцю джаз і американо-європейського танцю модерн у початку 70-х рр. XX століття - це

- А) Джазовий танець
 - Б) Модерн танець
 - В) Джаз-модерн танець
 - Г) Хіп-хоп танець
- ✓ Скільки етапів розвитку в танці модерн?
- А) 1
 - Б) 2
 - В) 3
 - Г) 4
- ✓ У творчості якої танцівниці дуже сильна інтуїтивна, імпровізаційна характеристика танцю. Саме миттєвість, несподіванка заманювали глядача. Складалося враження, що її танець ніколи не повторюється?
- А) А. Дункан
 - Б) М. Грехем
 - В) Д. Хамфрі
 - Г) К. Данхем
- ✓ Як називалася перша школа танцю модерн?
- А) «Танець-це життя»
 - Б) «Денішоун»
 - В) «Гремшоун»
 - Г) « Школа модерн танцю»

ВИДАТНІ ДІЯЧІ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ

❖Тед Шоун і Руд Сен-Дені



Тед Шоун вважається одним з найвпливовіших виконавців і хореографів свого часу.



Руд Сен-Дені започаткувала танець у стилі модерн. Вони відомі відкриттям сумісної школи танцю «Денішоун».

❖Марта Грем



Її можна назвати революціонеркою і руйнівницею стереотипів. Школа Грем та її техніка стали основою для хореографії модерну і вплинули на розвиток балету у всьому світі.

❖ Айседора Дункан



Розробила танцювальну систему і пластику, яку пов'язують із давньогрецьким танцем.

❖ Доріс Хамфрі



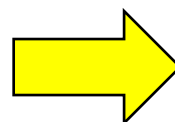
Представниця танцювального мистецтва початку двадцятого століття та вчитель танців, яка досягла визнання в сучасному танцювальному напрямі.

❖ Лестер Хортон



Танцюрист і хореограф, якому приписують початок руху сучасного танцю в Лос-Анджелесі та створення першого в країні інтегрованого в расовому відношенні танцю.

Про цих та інших видатних постатей детальніше можна передивитися відео за QR кодом.



ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ Заповни пропуски

Школа _____ та її техніка стали основою для хореографії _____ і вплинули на розвиток балету у всьому світі.

Танцюрист і хореограф, якому приписують початок руху сучасного танцю в Лос-Анджелесі - це _____.

_____ розробила танцювальну систему і пластику, яку пов'язують із давньогрецьким танцем.

Представниця танцювального мистецтва початку двадцятого століття та вчитель танців, яка досягла визнання в сучасному танцювальному напрямі – це _____.

_____ вважається одним з найвпливовіших виконавців і хореографів свого часу.

❖ Підпиши ім'я та прізвище танцівниці, яка зображена на фото

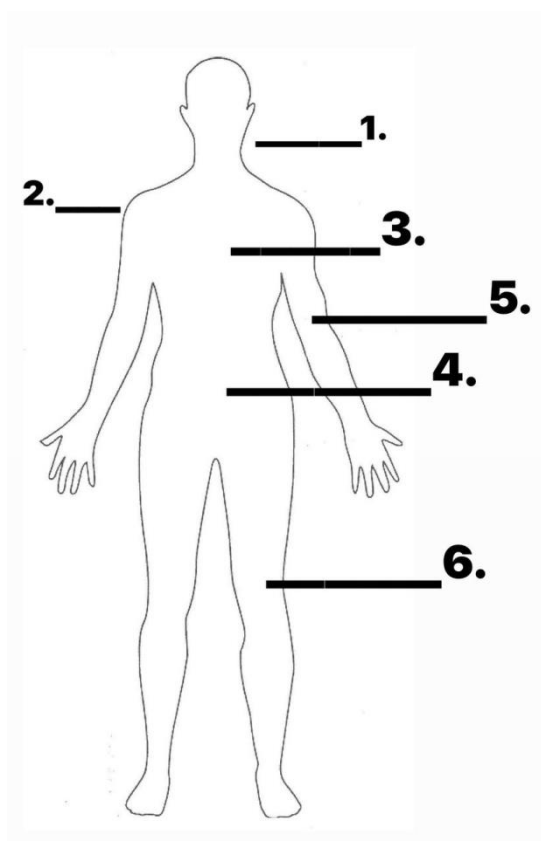


ТЕХНІЧНІ ПРИНЦИПИ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ

Поза Колапсу - це своєрідне тримання тіла, коли немає напруження та витягнутості вгору. Тіло вільне і розслаблене, його вигини трохи утрируються, коліна зігнуті, торс і голова злегка нахилені вперед.

Ізоляція та поліцентрія

В африканському танці тіло якби складається з окремих частин центрів:



5. руки (кисть і передпліччя можуть ізолюватись окремо)

6. ноги (стопа та гомілковостоп можуть ізолюватись окремо)

1. голова і шия

2. плечовий пояс

3. грудна клітка

4.пелвіс (тазостегновий частина)

Кожна частина тіла, або кожен центр, має власне поле напруги і свій власний центр руху. У своєму русі ізольовані центри можуть поєднуватись один з одним (координуватися).

При русі:

2-х центрів одночасно ми говоримо про біцентрію,

3х - трицентрію,

при русі всіх центрів - поліцентрію.

Ізоляція - коли кожна частина тіла, центр, рухається незалежно від іншої частини.

Поліритмія

У джаз танці центри можуть рухатися не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного.

У танці поняття «свінг» означає розгойдування, моторно ритмічний рух капресо або частини тіла або всього тіла повністю. Свінг у русі повинен виконуватися перш за все вільним, ненапруженим корпусом або окремою частиною тіла (рукою, ногою, головою, пелвісом). При цьому русі головне завдання - відчувати вагу тіла або його частини і вільно розгойдуватися вгору, вперед, назад або з боку в бік. Свінгові рухи корпусу особливо допомагають розслабити хребет і зняти надмірну напругу.

Мультиплікація

Це також тісно пов'язане з ритмом. Воно означає, що єдиний рух розкладається на складові, фазується або мультиплікується. Однак кількісне збільшення танцювальних акцентів не повинно призводити до збільшення музичного такту.

Координація

При русі двох або більше центрів одночасно виникає потреба їх скоординувати. Координація здійснюється двома способами: імпульсом, при якому два або кілька центрів наводяться в одночасний рух, або застосовується принцип управління, тобто центри включаються в рух відповідно.

Contraction - стиснення, скорочення, тобто відносне зменшення об'єму тіла, виконується на видиху.



Протилежне поняття - це **release**, тобто розширення, коли тіло розширюється в просторі, виконується на вдиху.



Рівні

Модерн-джаз танець активно використовує пересування танцюриста не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Розташування

виконавця на підлозі (у партері) потрібно досить часто. Рівнем називається розташування тіла танцюриста відносно землі (підлоги).

1. Сидячи або лежачи на підлозі;
2. Рівень, який дорівнюється половині росту танцівника;
3. У повний зріст.

ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ Допиши технічні принципи, яких не вистачає в переліку:

Поза Колапса, координація, рівні, contraction та release,

❖ Устав пропущене у визначенні

Рівень – це _____ тіла
_____ відповідно _____

❖ Скільки рівнів розташування тіла існує в джаз-модерн танці для зручності

- 1) 5
- 2) 3
- 3) 4

ОСНОВНІ ПОЗИ І ПОЛОЖЕННЯ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ

ПОЗИЦІЇ НІГ

Позиції ніг діляться на «паралельні», «вільні» або «out» і «зворотні» або «in».

ПАРАЛЕЛЬНІ ПОЗИЦІЇ НІГ

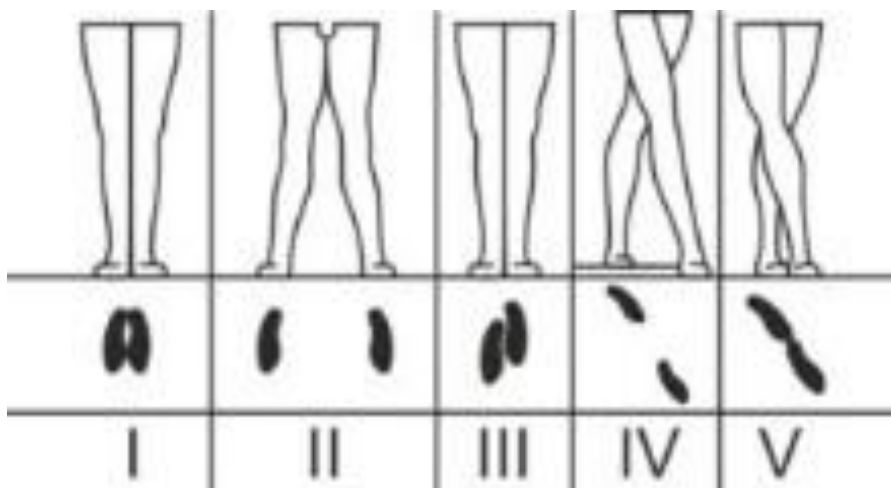
Перша позиція - аналогічна шостій в класичному танці. П'яти разом, носки разом.

Друга - ноги на ширині плечей. Стопи паралельні один одному.

Третя - п'ята однієї ноги на середині стопи другої. Стопи паралельні один одному.

Четверта - ноги на відстані однієї довжини стопи. Одна нога попереду. Стопи паралельні один одному.

П'ята - схожа на четверту, але між ногами немає відстані. П'ятка однієї ноги біля носка іншої.



Положення стопи

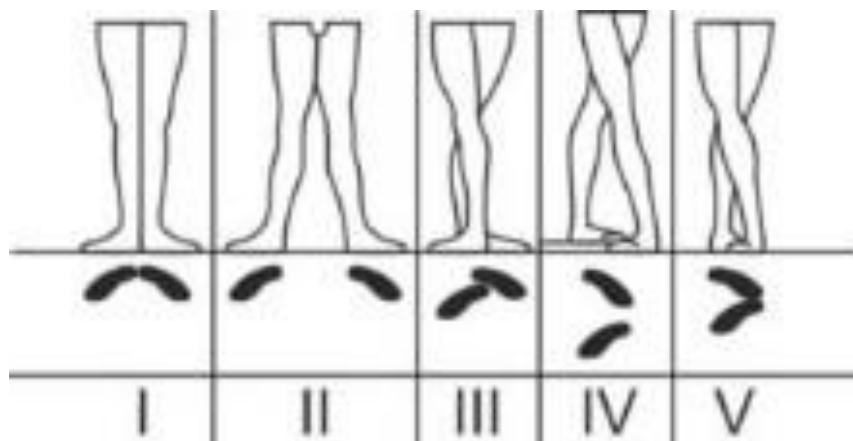


Поїнт

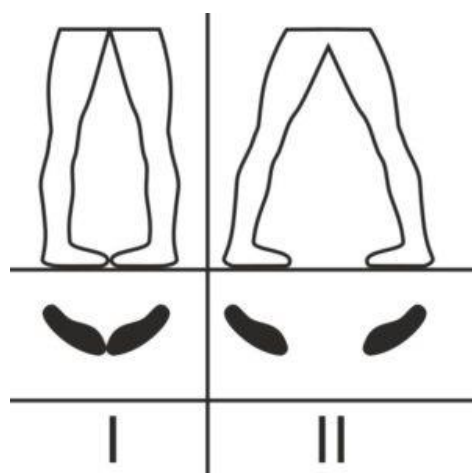


Флекс

OUT ПОЗИЦІЇ



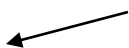
IN ПОЗИЦІЇ



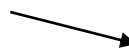
In – позиції є стопи «клищогоного».

Існує дві in – позиції, перша і друга.

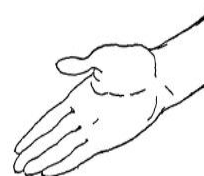
Положення кисті



Джаз хенд



Лонг хенд



Основні пози та положення джаз-модерн танцю

Поза Коланса – положення тіла без напруги.

CONTRACTION (контракшн) - стиск, зменшення обсягу корпусу й округлення хребта, починається в центрі таза, поступово захоплюючи весь хребет, виконується на видиху.



RELEASE (реліз) - розширення обсягу тіла, що відбувається на вдиху.



FLAT BACK (флет бек) - нахил торса вперед, убік (на 90°), назад із прямою спиною, без вигину торса.



HINGE (хінч) - положення танцюриста, при якому прямий, без вигинів торс відхиляється назад на максимальну відстань, коліна зігнуті, стопи на півпальцях.



PRESS-POSITION (пресс-позішн) - позиція рук, при якій зігнуті в ліктях руки долоньями торкаються стегон попереду або збоку.



ROLL DOWN (ролл даун) - спіральний нахил уперед, починаючи від ГОЛОВИ.



ROLL UP (ролл ап) - зворотний рух, пов'язаний з поступовим розкручуванням і випрямленням торса у вихідну позицію.



SIDE STRETCH (сайд стретч) - бічне розтягання торса, нахил торса вправо або вліво.



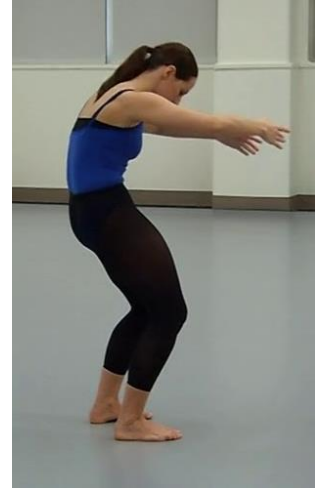
SWING - розгойдування будь-якою частиною тіла (рукою, ногою, головою, торсом), в особливому джазовому ритмі.

Пози і положення джаз-модерн танцю розглянуто нами не всі.
Інші Ти побачиш у наступній частині зошита.

ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

З'єднай поняття з картинками, які їх характеризують

HINGE (хінч)



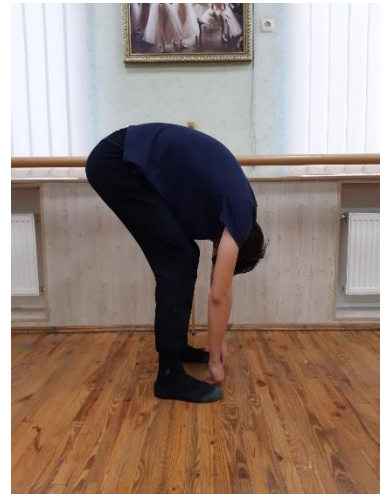
FLAT BACK (флет бек)



CONTRACTION (контракшн)



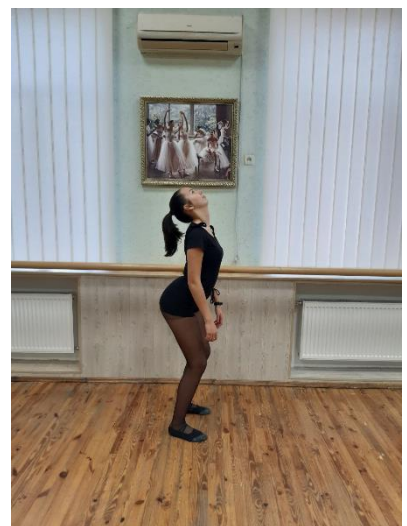
DROP (дроп)



RELEASE



SIDE STRETCH



ВІРШИКИ-ТЕРМІНИ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ (автор Яна БОЖКО)

❖ Вивчи віршики-терміни напам'ять. Спробуй розказати віршики, танцюючи.

Як краплинка з неба – оп
Зараз зробимо всі **дроп (drop)**

Найкращим стане весь наш клас,
Коли ми **шимі (shimmi)** зробим враз.

Як природній наш рефлекс –
Всі ми знаєм вправу **флекс (flex)**

Прочитати безліч фікшн
Сидячи у **фрөг – позишн (frog – position)**

У відомому фрїтаун
Легко зробимо **рол даун (roll down)**

Не потрапити до лап
Допоможе нам **рол ап (roll up)**

Ось складна в нас сітуейшн –
Починається **контракшн (contraction)**

На галявині нарциз
Все виконує **реліз (release)**

Ось виходимо на ринг
І синхронно робим свінг
Наче зграя ми лелек
Легко робимо **флет бек (flat back)**

Раптом ми почули скрип
Хтось там робить стрибок **ліп (leap)**

Був чудовий в нас вікенд
Тепер зробимо **джаз хенд (jazz hand)**

ПІДСУМУЙ ВИВЧЕНЕ

❖ Устав пропущені слова, відтворюючи віршики з пам'яті

Найкращим стане весь наш клас,
Коли ми _____ зробим враз.

У відомому фрітаун
Легко зробимо _____

На галявині нарциз
Все виконує _____

Як краплинка з неба – оп
Зараз зробимо всі _____

❖ Обери один із віршиків та відтвори танцювальний елемент з нього (дроп, реліз, рол даун та ін.) під музику, використовуючи QR-код на вибір.



❖ Намалюй пози Contraction (контракшн), Side stretch (сайд стрейтч), Flat back (флет бек) за допомогою чоловічка Steakmen.

--	--	--

ВСТИГНУТИ ВСЕ! БАЧУ ЦІЛЬ - ІДУ ДО НЕЇ!

СЕРІЯ РОЗВИВАЮЧИХ ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ ІЗ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

❖ Розфарбуй картинки із зображенням танцівників

1)



2)



3)



4)



❖ Яка з картинок відноситься до джаз-модерн танцю?
Обведи правильну відповідь.

1 2 3 4

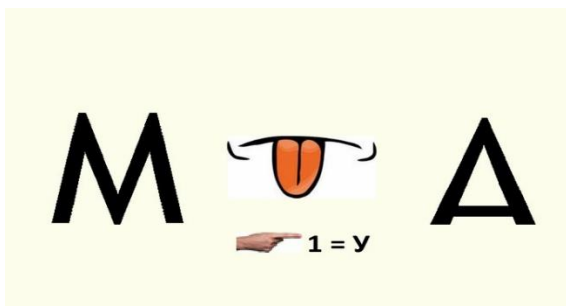
- ❖ До якого танцю можуть відноситись інші?
- 1) Балет
 - 2) Брейк-данс
 - 3) Бальний танець

❖ Відгадай ребус



Відповідь:

--	--	--	--	--	--



Відповідь:

--	--	--	--	--	--



Відповідь:

--	--	--	--	--

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1

Відскануйте QR код, послухайте музику.



Завдання 2

1. Які інструменти ви почули в музиці?

- a) віолончель
- b) гітара
- c) фортепіано
- d) скрипка
- e) барабан
- f) труба
- g) тарілки

2. Охарактеризуйте, яку музику ви почули?

- a) спокійна
- b) помірна
- c) жвава
- d) весела
- e) сумна
- f) непосидюча
- g) мелодійна
- h) лірична
- i) важка
- j) легка

Завдання 3

1. Які пози з джаз-модерн танцю вам хотілося б зробити під цю музику?

- a) контракшн
- b) реліс

- c) сайд стретч
- d) ролл даун, ролл ап
- e) свінг
- f) дроп

Завдання 4

1. Намалюйте, як ви відчуваєте танець під прослухану музику.











ДОСИТЬ МРІЯТИ. ДІЙ!
МАЙБУТНЄ ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗАРАЗ!

КАРТА БАЖАНЬ

НАМАЛЮЙ СВОЮ КАРТУ БАЖАНЬ

ЛИСТ У МАЙБУТНЄ

Напиши собі лист у майбутнє, яким би Ти хотів себе бачити в майбутньому.

[illegible]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Колногузенко Б. М., Макарова І. І. Сучасний танець та методика його викладання: конспект лекцій для студентів хореографічних відділень мистец. та пед. вищ. навч. закл. II-IV рівня акредитації. М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Харків. обл. осередок нац. хореогр. спілки України. Харків: Слово, 2015. 137 с.
2. Никитин В. Ю. Modern-gazz танец. История. Методика. Практика. М.: ВЦХТ, 4-е издание дополненное, 2016. 311 с.: ил.
3. Пастух В. В. Модерні хореографічні напрями в Галичині (20-30-ті роки XX століття) / Пастух В. В. К.: Знання, 1999. 41 с.
4. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батєєва. Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. 264 с.
5. Тараненко Ю. П. Теорія і методика сучасного танцю: конспект лекцій для здобувачів I рівня вищої освіти. Бердянськ: Бердянський державний педагогічний університет, 2020. 55 с.
6. Теорія і методика сучасного танцю: навч. посіб./ Л. Андрощук, І. Тандитна, О. Ткаченко. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 126 с.
7. Теорія і методика хореографії у питаннях і відповідях : навчальний посібник для студентів спеціальності Хореографія / колектив авторів за заг. ред. О.В. Мартиненко : О. В. Мартиненко, Т. І. Сердюк, Т. І. Фурманова, Р. В. Павленко, Ю. П. Тараненко. Мелітополь : ПП Скребейко П.В., 2018. 450 с.
8. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія. М-во культури України, Харків. держ. акад. культури. Київ : ФО-П Поліщук О. В., 2017. 194 с.

Інтернет-джерела

9. Картинки про танець. URL: <http://surl.li/effas> (дата звернення: 15.02.2022 р.).
10. Розмальовки про танець. URL: <http://surl.li/effbw> (дата звернення: 25.03.2022 р.).

ДЛЯ НОТАТОК

