

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дворец детского и юношеского творчества»



**«Методические рекомендации  
для технически правильного исполнения элементов House dance»**

**Составитель:** Андреева Алина Анатольевна, педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

**1. Введение**

Развитие современных танцевальных направлений безостановочно и быстро. Появление всех новых форм хореографии на основе уже существующих оригинальных жанров объединяет многочисленные культуры и народности, что в конечном итоге способствует благоприятному развитию уже существующих методик и техник. В настоящее время House dance выступает в роли одного из популярных направлений в хореографии.

Сегодня при обучении детей стилю House dance у педагогов возникает много вопросов, т.к. не существует единой системы преподавания, как, например, в классическом и народном танце. Опробованная база движений и техник нуждается в анализе и оценке для дальнейшего их усовершенствования и систематизации, чтобы в дальнейшем применить всю полученную информацию для обучения детей данному стилю хореографии. Поэтому недостаток литературы по методике преподавания современного направления House dance поспособствовал разработке методических рекомендаций для технически правильного исполнения элементов House dance.

**Цель** методических рекомендаций: оказать методическую помощь педагогам-хореографам для технически правильной организации обучения детей направлению House dance.

**Задачи** методических рекомендаций:

- представить опыт работы по обучению детей стилю House dance;
- предложить приёмы и методы обучения детей технически правильному исполнению элементов House dance.

**Этапы работы** над методическими рекомендациями:

- анализ движений и техник, методов и приёмов обучения детей в хореографии;
- соотнесение существующих методик обучения в хореографии по отношению к направлению House dance;
- смешивание различных движений и техник, методов и приёмов обучения для выявления эффективных и приемлемых для обучения детей;
- применение на занятиях выявленных приёмов и методов обучения детей направлению House dance.

## 2. Руководство для технически правильного выполнения хореографических элементов

House dance, изучаемый сегодня, дробят на 3 подгруппы: Lofting, Footwork и Jacking, телодвижения в которых разделены по стилистике исполнения и манере подачи. В этом безграничном потоке информации необходимо научиться разделять основное и второстепенное, чтобы не потерять ощущение непринужденности и свободы в танце, свою самобытность и индивидуальность. Считаю, что при изучении данной культуры необходимо черпать материал и технику у наставников, но при этом не переставать уделять внимание собственному «я», формировать свое видение. Данное «правило» заложено в посыле хаус культуры. Движения распределяются по характеру их исполнения (приложение 1). Для примера описания технически правильного исполнения мною были использованы некоторые конкретные движения, которые и представлены ниже. При создании методических рекомендаций были использованы видеоматериалы (приложение 4)

**Jacking** - это практическое средство отображения основного ритма мелодии, музыкальных акцентов; группа движений, выполняемая верхней частью туловища. При изучении данного подстиля современного танца **следует обратить внимание** на расслабленную работу шеи, рук и корпуса. Рассмотрим отдельные движения данного подстиля.

**Jacking вперед («Bodywave»)**. Следует соблюдать следующие этапы выполнения движения:

- исходное положение: ноги на ширине плеч, спина подтянута, руки расслаблены, подборок несколько поднят вверх;

- необходимо сделать полуприсед - «плотное» plie по невыворотной позиции, при выходе из которого осуществляется «выталкивание» таза вперед (важно соблюдать конкретное правило - колени открываются только по направлению носков). **Необходимо обратить внимание на следующий факт:** при правильном исполнении следует исключить всевозможные прогибы позвоночника во избежание травм поясничного отдела.

- после выдвигания таза вперед, волнообразный маршрут переходит в верхнюю часть тела – грудной отдел, угол между ногами и туловищем сокращается за счет наклона корпуса вперед, колени выпрямляются. Волна начинается от пяток и постепенно проходит через все тело, поэтому **рекомендуется** не зажимать мышцы шеи, для зрительно плавного, «скользящего» движения. Руки расслаблено двигаются, подчиняясь инерции, туловище «держит» ось.



1



2



3

**Jacking назад («Dive»)**. В данном движении необходимо контролировать следующие этапы исполнения:

- исходное положение: ноги на ширине плеч, небольшое plie, спина подтянута, руки расслаблены, подборок несколько поднят вверх;

- при выходе из plie следует проконтролировать таз, который отводится назад, а верх тела в то же время возвращается в исходное положение (через обязательное



2

условие - небольшой наклон вперед). Для стилизованной окраски движения Jacking назад **необходимо обратить внимание на нюанс** – это работа

тазобедренного сустава по полукругу вверх за поясничным отделом. Совершая данное волнообразное движение по

траектории «от пяток до макушки», **рекомендуется** контролировать расслабленное положение шеи и рук, не прогибать спину.



1



3

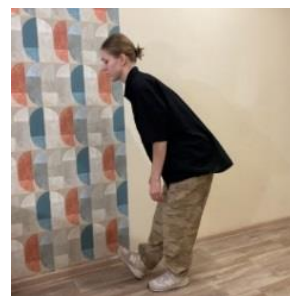
**Необходимо обратить внимание на то, что** на первоначальном этапе важно следить за грамотностью исполнения, так как скорость воспроизведения музыкального трека сбивает многих учеников. Первоначально следует проучить **Jacking вперед и назад** под счет, а после протанцевать, замедлив реальный темп композиции в 2 раза. Когда исполнители в данном ритме будут чувствовать себя комфортно и уверенно, осуществляется переход к следующему уровню: усложненная задача – фактический ритм мелодии.

**Footwork** («foot» - стопа, «work» - работа) – следующая ступень при изучении базы современного танца, самая значимая часть, при ознакомлении с которой внимательность и сосредоточенность занимают главенствующие позиции. В разбираемой технике **особое внимание уделяется** четкому, точному мастерству: умению координировать, соподчинять работу тела с шагами, скольжениями, прыжками. После изучения базового уровня, придумывание собственных вариаций на основе базовых шагов не составит труда, а разучивание уже существующих вариаций и комбинаций на этом материале не займет массу времени.

**«Heel toe» («heel» – пятка, «toe» – носок).** Все элементы современного стиля House dance распределены по характеру исполнения на некоторые подгруппы. Элемент «Heel toe» является движением, основу которого составляет активная работа стоп (приложение 1). Этапы выполнения:

- исходное положение: стопы параллельно, невыворотная 6-ая позиция ног, спина подтянута, руки вдоль корпуса, подбородок несколько поднят вверх;

- небольшое мягкое plie, корпус из ровного положения немного отклоняется назад - затакт «и», «слабая доля» (при изучении танцевальных элементов следует обратить внимание на раскладку каждого движения под счет). Далее создается диагональ «колени – плечи», подбородок несколько



1



2

прислоняется к груди за счет расслабления мышц шеи. Затем опорное колено (левая нога) выпрямляется, а рабочая (правая) нога натянуто ставится перед собой на пятку («сильная доля» - счет «1»). Туловище складывается к поясу нижних конечностей за счет наклона торса к ногам — это важный отличительный нюанс (необходимо заострить свое внимание на данной детали) во всем потоке движения. Важно не

забывать о свободном исполнении без зажимов в теле, что в дальнейшем придаст окраску, «изюминку» базовому шагу;

- смена: рабочая (правая) нога подставляется в 6-ю позицию (корпус копирует движение рабочей ноги – немного отклоняется, затакт «и»), после чего происходит смена опорной и действующей ноги. «Новая» рабочая (левая) нога выводится вперед на пятку, колени соответственно натягиваются. Далее следует повторить движение несколько раз подряд с правой и левой ногой.



3



4

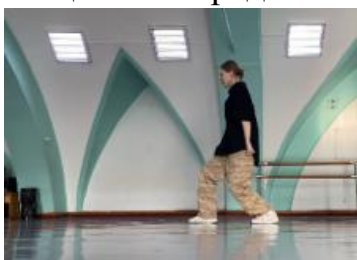
Отдельно следует разобрать работу корпуса. Наклон корпуса вперед-назад осуществляется за счет уменьшения или увеличения угла наклона между торсом и ногами, важное условие: для зрительно правильного восприятия данного движения необходимо как можно дальше уводить таз назад, что позволит совершить наклон корпусом вперед как можно ниже, не ломая ровную линию позвоночника, что является ценным для зрительного восприятия движения зрителем.

**«Roger rabbit».** Поэтапное исполнение данного хореографического элемента:

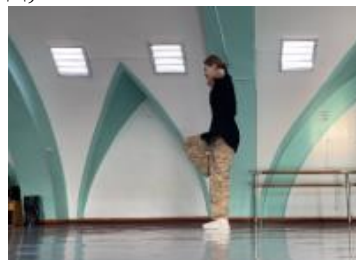
- исходное положение: правая нога спереди, левая - позади, спина подтянута, руки вдоль корпуса, подбородок несколько поднят вверх;

- следует уделить особое внимание и проконтролировать перемещение левой ноги через скольжение вперед от исходного положения до стойки на одной ноге. В это время рабочая правая нога переводится назад (слабая доля – «и-1»).

**Необходимо обратить внимание на то,** что расстояние между передней и позадистоящей ногой при изучении необходимо постоянно контролировать, при смене ног проверяется постановка на то же расстояние, иначе гарантировано смещение вперед или назад;



1



2



3

- смена: правая нога повторяет ту же самую манипуляцию – через slide перемещается вперед, а левая в свою очередь заносится назад (счет «и-2»).

Руки расслаблены, двигаются импровизированно.

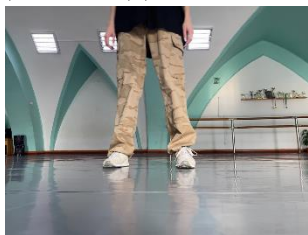
Движение внешне схоже с народной «веревочкой», но при исполнении данного элемента в контексте современного уличного направления **рекомендуем** соблюдать следующие правила:

- перевод рабочей ноги невыворотный, колено смотрит на зрителя;
- рабочая нога как бы «облизывает» опорную, заводя ногу немного накрест назад, не останавливаясь на носке, задействуется вся стопа (правило плавного перехода «от носка до пятки»).

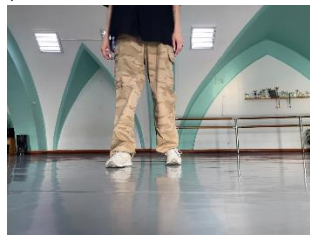
**«Cross step»:** - исходное положение: стопы параллельно, невыворотная 6-ая позиция ног, спина подтянута, руки вдоль корпуса, подбородок несколько поднят вверх. На напольном покрытии визуальное представление фигуры «ромб», на вершины которой необходимо наступать. Порядок шагов всегда последователен: правая-левая-правая-левая и т.д. Первоначально задействуется боковая вершина ромба, например, правая – «3» точка танцевального пространства (приложение 2), после которой идут 2 точки: нижняя «5» точка и верхняя «1» точка танц. пространства, аналогичное правило повторяется и в другую сторону: шаг на противоположную (левую) боковую точку, после 2 переступания с нижней вершины на верхнюю.

Необходимо соблюдать порядок выполнения:

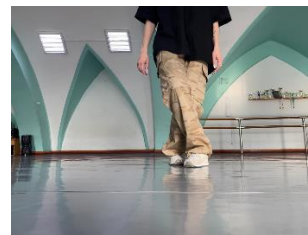
- счёт: «1-и-2», «2» - акцент, который отмечается наклоном работающего корпуса вперёд к ногам, **особое внимание нужно уделить** работе таза, который при наклоне вперед, всегда уводится назад для более правильной работы грудного отдела позвоночника;



1



2



3

- в другую сторону: шаг левой ногой точка (боковинка), правой за себя, конец движения – левая нога переступает в верхнюю вершину (вследствие чего образуется закрытое положение ног - cross»). Схема исполнения данного движения указана в приложении 3.

### 3. Заключение

Данные методические рекомендации могут быть полезны начинающим педагогам-хореографам при обучении детей направлению House dance, а также учащимся для самостоятельного изучения движений.

#### Используемые источники

1. Энциклопедический словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона. –С.-Пб.: Брокгауз-Ефрон, 1890 – 1907
2. Харре Д. Учение о тренировке: Введение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д.Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
3. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя / Львова Юдифь Львовна. – М.: Просвещение, 1992. – 224 с.

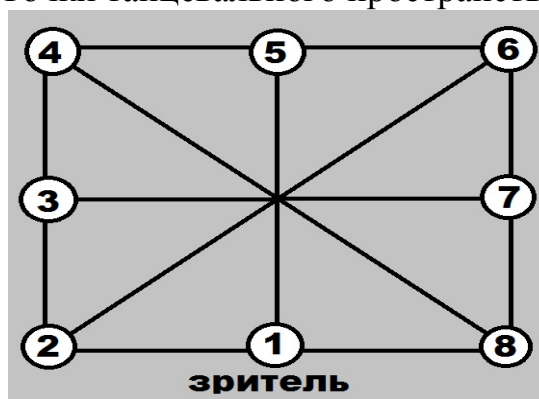
## Приложения

### Приложение 1

Footwork: базовые элементы		
Элементы, в основе которых заложена активная работа стоп	Элементы, имеющие в своем исполнении различные прыжки	Элементы, основанные на переступаниях/шагах
<ul style="list-style-type: none"><li>• Heel toe;</li><li>• Loose Legs;</li><li>• Jack in the box;</li><li>• Happy feet;</li><li>• Pivot groove step;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rojer rabbit;</li><li>• Cross walk;</li><li>• Criss-cross;</li><li>• Farmer;</li><li>• Shuffle;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cross step;</li><li>• Pas de bourree;</li><li>• Salsa step;</li><li>• Stomp;</li><li>• Scribble step;</li></ul>

### Приложение 2

Точки танцевального пространства



### Приложение 3

Выполнение базового элемента «Cross Step» в правую (рис. 1) и левую сторону (рис. 2).

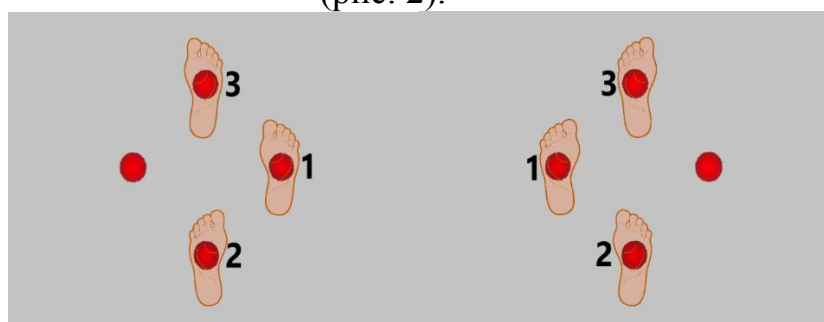


рис. 1

рис. 2

### Приложение 4

1. House dance/Базовые принципы в работе ног/Урок 2/Mrs.Carl [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zfhdHbvz078>

2. HOUSE BASIC STEPS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLJYI5DQni8YemMwC1mM\\_uN7cUPNfhy9cY](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJYI5DQni8YemMwC1mM_uN7cUPNfhy9cY)

Примечание. Фотоматериал автора методических рекомендаций.

**Jacking вперед («Bodywave»)**

1.



2.



3.



**Jack назад («Dive»)**

1.



2.



3.



**«Heel toe»**

1.



2.



3.



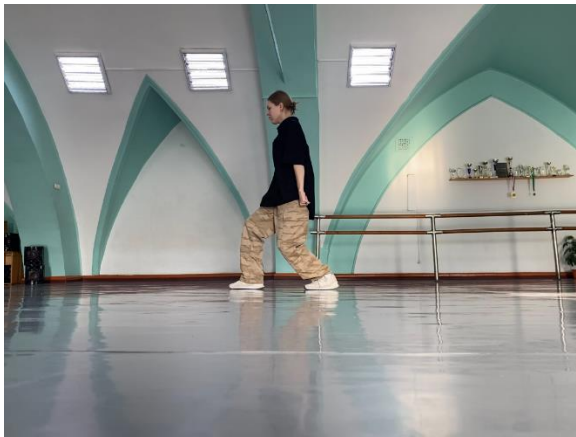
4.



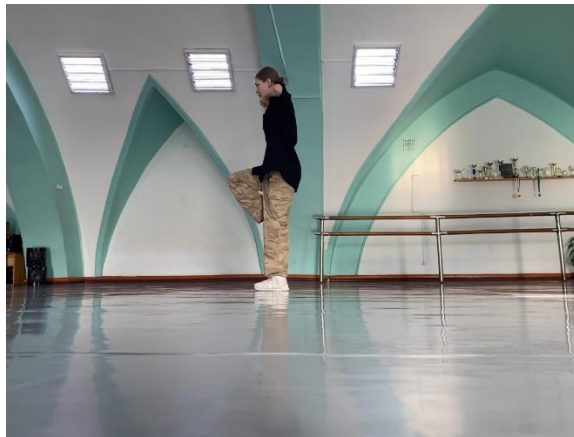
**«Roger rabbit»**



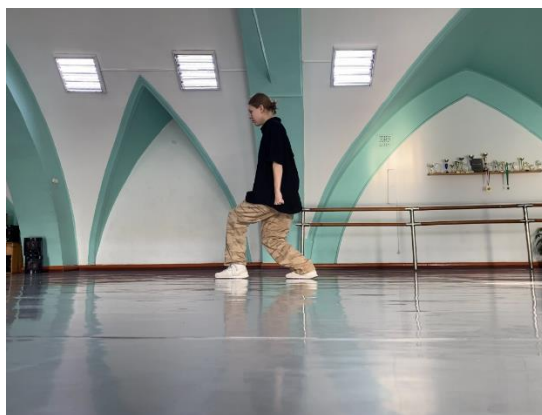
1.



2.

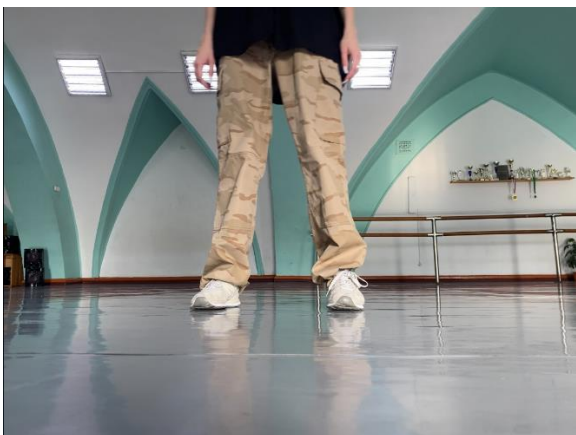


3.



### «Cross step»

1.



2.



3.

