Сегой Нелли Геннадьевна

МБОУ ДО ЦЭВ "Сударушка" г.Тарко - Сале Пуровского района

Педагог дополнительного образования

**Дроби в упражнениях у станка**

**(для учащихся 1-го года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Основы народно – сценического танца»)**

 Дроби в упражнениях у станка подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами и, как правило, на ногах, присогнутых в коленях. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы.

 Дробные выстукивания исполняются по I прямой (ранее принятое название VI позиция) и III открытой позициям.

I прямая позиция – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

III открытая позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны ( впереди может быть правая или левая нога) (рис.4)

 Дробные выстукивания могут комбинироваться с «каблучными упражнениями», исполняться в сочетании с подъемом на полупальцы, с подскоком, переступаниями.

**1.1. Дроби всей ступней по 1 прямой позиции**

**Движение 1.** Одинарные удары всей ступней поочередно одной и другой ногой.

*Музыкальный размер 2/4*

*Исходное положение: 1 прямая позиция.*

*Руки свободно опустить.*

*Музыкальное вступление: 4 такта.*

1- 2- й такты

Прослушать музыкальное вступление.

3 – й такт

раз – и – поднять обе руки перед собой.

Два – и – положить ладони на станок

4 - й такт

Раз – и – опуститься в полуприседание.

Два – приподнять левую ногу рядом с правой.

И – пауза.

5 –й такт

Раз – встать на левую ногу, приподнимая правую рядом с левой.

И – пауза

Два – ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции. Приподнять правую ногу рядом с левой.

И – пауза.

6 – 8 – й такты

Упражнение исполнить с другой ноги.

Далее исполнять в более быстром темпе – на один такт, на ¼ такта.

В дальнейшем при построении комбинации необходимо сочетать движения в медленных и быстрых темпах. На два заключительных аккорда ногу поставить в исходную позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз.

**Движение 2**. Одинарные удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги (рис.6).

*Музыкальный размер 2/4.*

*Исходное положение и вступление – см. в 1 движении, но на «Два – и» 4 – го такта приподнять пятку левой ноги.*

*Движение занимает 1 такт (при разучивании).*

Раз – опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу рядом с левой.

И – пауза.

Два – притопнуть всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции приподнимая пятку опорной ноги.

И – пауза.

Упражнение исполнять 8 раз.

на два заключительных аккорда поставить пятку на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы начать движение с другой ноги. В дальнейшем исполнять на ¼ такта, на 1/8 такта, в сочетании разных темпов.

**Движение 3.** Одинарные удары всей ступней с подскоком на опорной ноге.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Исходное положение и вступление см. в 1 движении, но на «Два – и» 4 – го такта пауза.*

*Движение занимает 1такт (при разучивании).*

Раз – подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой.

И – пауза.

Два – притопнуть всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции.

И – пауза.

Движение повторить.

Упражнение исполнить 4 раза с другой ноги.

На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. В дальнейшем исполнять на ¼ такта, из затакта.

**Движение 4.** Одинарные удары всей ступней с подскоком и переступаниями.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Исходное положение и вступление см. 1 движение, но на «Два – и» 4 – го такта – пауза.*

*Движение занимает 2 такта (при разучивании).*

1 – й такт

Раз – подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой.

И – пауза.

Два – ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции. Приподнять правую ногу рядом с левой.

И – пауза

2 – й такт

Раз – притопнуть правой ногой, приподнимая левую.

И – пауза.

Два – притопнуть левой ногой.

И – пауза.

Движение повторить с другой ноги. Упражнение исполнять 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги. Руки опустить вниз.

В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**Движение 5.** Двойные удары всей ступней с подскоком на опорной ноге. Движение исполняется так же, на движение 2. На счет «Два» исполнить двойной удар всей ступней работающей ноги. В дальнейшем движение можно исполнять на ¼ такта.

**Движение 6.** Двойные удары всей ступней с подскоком на опорной ноге. Движение исполняется так же, как движение 3. На счет «Два» исполнить двойной удар всей ступней работающей ноги. В дальнейшем движение можно исполнять на ¼ такта, из затакта.

**Движение 7.** Двойные удары всей ступней с подскоком и переступаниями.

Движение исполняется так же, как и движение 4. На счет «Два» 1 – го такта исполнить двойной удар всей ступней работающей ноги. В дальнейшем можно исполнять на два такта, из затакта на один такт.

**1.2. Дроби каблуком**

**Движение 8**. Поочередные удары каблуками с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 1 такт (при изучении).*

*Исходное положение и подготовка к упражнению см. движение 1(всей ступней).*

Раз – встать на левую ногу рядом с правой.

И – пауза.

 Два – ударить каблуком правой ноги по 1 прямой позиции, приподнять рядом с левой, сильно сократив подъеме.

И – пауза.

Далее исполнить с другой ноги.

Повторить движение 4 – 8 раз. В дальнейшем исполнять на ¼ такта.

**Движение 9.** Поочередные удары каблуками с перескоком с ноги на ногу. Данное движение исполняется так же, как предыдущее, на перескоках с ноги на ногу.

**Движение 10.** Поочередные удары каблуками с переступаниями.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 2 такта (при разучивании).*

*Исходное положение и подготовка к упражнению – см. движение 7 (всей ступней).*

1 – й такт

Раз – встать на левую ногу (рядом с правой).

И – пауза.

Два – ударить каблуком правой ноги по 1 прямой позиции. Приподнять правую ногу рядом с левой, сильно сократив в подъеме.

И – пауза.

2 – й такт

Раз – переступить на правую ногу , приподнимая левую ногу рядом с левой.

И – пауза.

Два – переступит на левую ногу, приподнимая левую ногу рядом с левой.

И – пауза.

Далее движение исполнять с другой ноги.

Повторить 4 – 8 раз. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**Движение 11.** Удар каблуком с двумя перескоками с ноги на ногу. Данное движение исполняется так же, как и предыдущее, но переступания нужно заменить перескоками с ноги на ногу. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**1.3 Дроби каблуком и полупальцами**

**Движение 12.** Поочередные удары каблуком и полупальцами с подскоком.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 2 такта.*

*Исходное положение и вступление см. движение 1 (всей ступней).*

*1 – й такт*

Раз – подскочить не левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой.

И – ударить каблуком правой ноги по 1 прямой позиции.

Два – подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой.

И – ударить полупальцами правой ноги по 1 прямой позиции.

2 – й такт

Раз – перескочить на правую ногу, приподнимая левую ногу рядом с правой.

И - ударить каблуком левой ноги по 1 прямой позиции.

Два – подскочить на правой ноге, приподнимая левую ногу рядом с правой.

И – ударить полупальцами левой ноги по 1 прямой позиции.

**1.4.Дроби всей ступней по III открытой позиции**

**Движение 13.** Одинарные удары всей ступней работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги.

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Упражнение исполняется так же, как по 1 прямой позиции. Вступление – см. движение 1, но на « Два – и» 4 – го такта приподнять пятку левой ноги.

**Движение 14**. Одинарные удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги и поворотом колена из выворотного в невыворотное положение и обратно (рис. 7).

*Музыкальны размер 2/4.*

*Движение занимает два такта (при разучивании).*

*Исходное положение: в* III *открытую позицию, правая нога впереди.*

*Вступление – такое же, как к предыдущему упражнению.*

*1 – й такт*

Раз – опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу.

И – повернуть колено правой ноги влево.

Два – исполнить удар всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции приподнимая пятку опорной ноги.

И – пауза.

2 – й такт

Раз – опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая правую ногу.

И – развернуть колено правой ноги вправо.

Два – исполнить удар всей ступней правой ноги по III открытой позиции.

И – пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз.

После паузы повторить с другой ноги.

В дальнейшем движение исполнять на один такт. Дополнить повтором и наклоном корпуса влево – вниз при повороте колена влево. При развороте колена вправо корпус вернуть в исходное положение. При исполнении движения боком к станку дополнить движениями руки: во время наклона корпуса к станку руку раскрыть ладонью на пояс; при возвращении в исходное положение раскрыть руку на 11 позицию.

**Движение 15.** Двойные удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Вступление – см. движение 1 (всей ступней), но на «Два – и» 4 –го такта поднять пятку левой ноги.

Движение исполняется по III открытой позиции. На счет «Два» Исполнить двойной удар всей ступней работающей ноги. В дальнейшем исполнять на ¼ такта.

**Движение 16.** Двойные удары всей ступней работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги и поворотами колена. Данное движение исполняется так же, как одинарные удары – см. движение 14 (по 111 открытой позиции), но на счет «Два» 1 – го и 2 – го такта исполнить двойной удар работающей ногой. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**1.5 Дроби каблуками и полупальцами**

**Движение 17.** Поочередные удары каблуками и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 1 такт.*

*Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.*

*Вступление – см. движение 14 (всей ступней).*

Раз – опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу (пятка у щиколотки опорной ноги).

И – пауза.

Упражнение исполнить 4 раза.

На два заключительных аккорда опустить пятку на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы повторить с другой ноги.

В дальнейшем можно исполнять два движения на один такт.

**Движение 18**. Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и подъемом пятки опорной ноги.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Вступление – см. движение 14 (всей ступней).*

*Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.*

*Движение занимает 1 такт (при разучивании).*

Раз – опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу и поворачивая колено вправо.

И – ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять, разворачивая колено влево.

Два – ударить полупальцами правой ноги по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

И – пауза.

Движение исполнять 8 раз. На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы движения повторить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять два движения на один такт.

**Движение 19.** Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступаниями на полупальцах.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 1 такт (при разучивании).*

*Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога сзади.*

*Вступление – см. движение 13. (всей ступней), но на «Два» 4 – го такта приподнять правую ногу, поворачивая колено влево.*

ЗАТАКТ

И – ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять до щиколотки.

1 – й такт

Раз – ударить полупальцами правой ногой по III прямой позиции приподнимая левую ногу.

И – переступить на полупальцы левой ноги по III открытой позиции (левая нога сзади), приподнимая правую ногу.

Два – переступить на полупальцы правой ноги, приподнимая левую ногу и поворачивая колено вправо.

Упражнение повторить с другой ноги 4 раза.

На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги, опуская пятки на пол. Руки опустить вниз. В дальнейшем исполнять два движения на один такт.

**Движение 20.** Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги с перескоком с ноги на ногу.

*Музыкальный размер 2/4.*

 *Движение занимает 1 такт (при разучивании).*

*Исходное положение: встать в 111 открытую позицию, правая нога впереди.*

*Вступление – см. движение 12 (всей ступней), на счет «два» 4 – го такта приподнять левую ногу, на «И» - пауза.*

Раз – перескочить на левую ногу, приподнимая правую и поворачивая колено влево.

И – ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять, разворачивая колено вправо.

Два – перескочить с ударом на полупальцы правой ноги по III открытой позиции, приподнимая левую ногу.

И – пауза.

Движение исполнить 8 раз правой ногой.

На два заключительных аккорда поставить левую ногу в позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы повторить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять из затакта – два движения на один такт.

**Движение 21.** Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с подъемом на полупальцы работающей ноги.

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 1 такт (при разучивании).*

*Исходное положение и вступление – те же, что и к предыдущему движению.*

Раз – встать на левую ногу, приподнимая правую впереди левой (пятка правой ноги у щиколотки).

И – ударить каблуком правой ноги по III открытой позиции и сразу приподнять ногу.

Два – встать с ударом на полупальцы правой ноги, сгибая в колене левую ногу и поднимая ее ступней до колена сзади опорной. Опорную ногу вытянуть в колене.

И – пауза.

Далее исполнять, как исполнять как в предыдущем движении. Дополнить наклоном корпуса: на «Раз – и» - корпус и голову наклонить вправо; на «Два» - поднять.

**Список литературы**

1. Заикин Н. И., Заикина Н. А. Областные особенности русского народного танца. – Орел, 1999.

2. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Московского государственного института культуры, 1994.

3. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996.