

муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования детей»

653047, Россия, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65. т. (3846) 69-48-74, zdodprk@mail.ru

**Методическая разработка на тему:
«Изоляция – движения на координацию»
Возраст учащихся 10 -15 лет**

Автор:
Крючкова Евгения Владимировна
Педагог дополнительного образования

Прокопьевск, 2013 год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Вечное движение»,
раздел «Танец сегодня», тема «hiphop».

Материал для методической разработки взят с сайта «Мир танца»

<http://pops.by/danceworld/isolation>

Возраст учащихся: 10 -15 лет

Данная разработка рассчитана на второй год обучения детей.

Учащиеся должны знать базовые движения hiphop, основные положения рук и ног.

Учащиеся должны уметь импровизировать в танцевальном направлении hiphop.

Учащиеся должны уметь повторить за педагогом и выполнить движения самостоятельно, нарабатывая технику движений.

Форма работы: наглядно – показательная.

Материально - техническая база для выполнения работы:

- Танцевальный зал
- Зеркала
- Музыкальный центр
- Аудио материал

Планируемый результат:

Научить учащихся правильно выполнять движения «Изоляция».

Основная часть.

Изоляция - это работа по развитию тела, суть которой заключается в проработке движения одним конкретным суставом или одной частью тела при условии неподвижности всего остального организма

Начинающий - проработка одного конкретного сустава, части тела или группы мышц. Наиболее часто используемые круги.

Продолжающий - одновременная работа двумя и более различными частями тела в разных плоскостях.

Старший - волны - "перетекание" движения от одного сустава к другому. Изоляция является совершенно необходимым инструментом танцора, чтобы научиться управлять своим телом. Для более наглядного понимания и в очень грубом приближении можно считать, что современные хип-хоп танцы (локинг, попинг и др) - это одна сплошная изоляция под музыку. Если Вы обратите внимание на то, как начинается почти любая тренировка по классу джаза, Вы, возможно, заметите, как танцоры двигают бедрами и грудью в такт музыке. Они делают изоляцию, что подразумевает движение лишь одной части тела, в то время как остальные части тела остаются неподвижными. В основном в упражнения на изоляцию включают голову, плечи, руки, бедра и грудь. По словам BobRizzo, преподавателя джаза и консультанта интернет-журнала DanceSpirit, изоляция появилась в 1940е -50е годы в период зарождения джазового танца. В то время голливудский и бродвейский хореограф JackCole развивал стиль, который заимствовал элементы современного, латинского, афро-гаитянского танца, танцевальных стилей Восточной Индии, каждый из которых базировался на изоляции. MattMattox, один из учеников Cole, помог ему создать джазовую технику. По словам Rizzo, Mattox создал точную технику, которая предусматривала четкую разминку с постоянно повторяющимися упражнениями на изоляцию.

Сегодня изоляция обычно ассоциируется с другим современником JackCole: BobFosse. «В 60-70е годы Fosse позаимствовал элементы из техники JackCole и зародил свой собственный стиль» - говорит Rizzo. Fosse сделал изоляцию более чувственной. В то время она начала приобретать все большую популярность, и к 80-м годам ее можно было наблюдать практически на любой джазовой тренировке.

Вам может показаться, что изоляция – это всего лишь обычные упражнения для разогрева мышц, однако они тренируют важные навыки – и не только для джаз-танцоров, но и для танцоров любого другого стиля.

А теперь посмотрим, что думают об изоляции танцоры различных стилей и почему она так важна.

«Изоляция – это основа всего, что я делаю», - говорит ChaddSmith, также известный как MaddChadd, член Лиги Выдающихся Танцоров (LXD). Chadd, который специализируется на robotic-поппинг, говорит, что изоляция – это ключевое понятие для хип-хоп танцора, поскольку она учит контролю. Когда изоляция используется в полной мере, как это делает Chadd в своем механическом стиле, танцор кажется практически сверхчеловеком. «Это действительно захватывает взор, поскольку вам кажется, что вы видите что-то, чего быть просто не может».

Показ движения «Майкл Джексон» -1:

«Раз» - руки согнуты в локтях поднять вверх

«и» - опустить руки на пояс, локти, удерживая в 1ом положении

«Два» - руки на поясе переводим против часовой стрелки, корпус стабилен

«и» - наклон корпуса вперед

«Три» - ноги с корпусом поворачиваются в лево, руки стабильны

«и» - слайд ногой назад, руки оттяжка вперед

«Четыре» - ноги вместе, руки вдоль корпуса

Показ движения «Майкл Джексон» - 2:

«Раз» - ноги вместе в плие, руки позиция «за партой» правая рука вверх

«и» - поменять руки, левая вверх

«Два» - поменять руки, правая вверх

«и» - правую руку сложить на левую и голова влево

«Три» - вернуть в исходное, как на счет «два»

«и», «Четыре» - волна корпусом с низу вверх.

Разучивание движений выполняют под счет, затем под музыку отрабатывают до четкого выполнения движения.

Учащиеся выполняют поклон.

Педагог благодарит всех за урок.