

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Талицкая детская школа искусств»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Дневник танцора»
По программе художественной направленности
«Современная хореография»

Разработал педагог ДО
Шимолина Татьяна Александровна

г. Талица, 2025 г.

Аннотация к методической разработке «Дневник-справочник танцора»

Цель методической разработки — создание многофункционального инструмента сопровождения танцевальной деятельности, объединяющего функции дневника самоконтроля и справочного пособия, для системного развития профессиональных компетенций и личностного потенциала обучающихся в сфере хореографии.

Задачи:

- Сформировать у обучающихся навыки осознанного планирования и мониторинга танцевальной практики (распределение нагрузки, постановка целей, фиксация прогресса).
- Обеспечить удобную систематизацию ключевых теоретических и практических знаний (терминология, техники, стили танца, анатомия движений).
- Развить способность к рефлексии и самоанализу через регулярную фиксацию ощущений, ошибок и способов их коррекции.
- Создать персональную базу данных индивидуальных достижений, репертуарных номеров и методических заметок.
- Ознакомить обучающихся с базовыми принципами физиологии и профилактики травматизма в танце (растяжка, разминка, восстановление).
- Сформировать культуру ведения профессиональной документации, полезную для дальнейшего обучения и карьеры в хореографии.
- Обеспечить педагога инструментом для индивидуализированной оценки динамики развития каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты:

Предметные (профессиональные):

- повышение качества освоения танцевальных техник за счёт систематического самоконтроля и анализа;
- расширение теоретического багажа (знание терминологии, стилей, анатомических особенностей движений);

- улучшение исполнительского мастерства через осознанную отработку материала и коррекцию ошибок;
- формирование навыков безопасного тренинга (профилактика травм, рациональное распределение нагрузки).

Метапредметные (универсальные):

- развитие самоорганизации: планирование занятий, целеполагание, тайм-менеджмент;
- освоение методов рефлексии, самооценки и критического анализа собственной практики;
- совершенствование навыков структурированной записи информации (конспектирование, таблицы, схемы);
- формирование умения использовать справочные материалы для решения практических задач.

Личностные:

- рост мотивации к совершенствованию через визуализацию индивидуального прогресса;
- укрепление уверенности в собственных силах благодаря фиксации достижений;
- развитие ответственности за результаты обучения и заботу о здоровье;
- формирование осознанного отношения к физическому и эмоциональному состоянию в процессе тренировок.

Педагогические:

- получение педагогом объективной картины индивидуального развития обучающегося (динамика, слабые/сильные стороны);
- возможность оперативной коррекции методики обучения на основе данных дневника;
- усиление обратной связи в диаде «педагог – ученик» за счёт структурированных записей и комментариев;
- создание базы для индивидуализированного подхода к каждому обучающемуся.

«Дневник-справочник танцора» сочетает функции инструмента саморазвития и энциклопедического ресурса, способствуя формированию целостной культуры танцевальной деятельности. Разработка ориентирована на обучающихся разного уровня подготовки и может использоваться как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

Дневник танцора структурирован из трёх ключевых разделов:

1. Трекер настроения- Специальный блок для ежедневной фиксации эмоционального состояния.

Включает графические индикаторы (цветовые метки, иконки) для визуальной аналитики динамики самочувствия.

Значимость раздела:

Саморегуляция. Помогает осознанно управлять психоэмоциональным состоянием: выявлять триггеры стресса, отслеживать периоды подъёма и спада энергии.

Профилактика перегрузок. Раннее обнаружение признаков усталости или апатии позволяет скорректировать нагрузку до появления хронического переутомления.

Повышение осознанности. Фиксируя связь между настроением и качеством исполнения, танцор учится влиять на результат через работу с внутренним состоянием.

Аналитика прогресса. Сопоставление эмоциональных отметок с техническими достижениями показывает, в каких условиях эффективность максимальна

2. Справочник терминов- Систематизированный глоссарий основных понятий и движений:

- раздел по классическому танцу (балетная терминология на французском языке с переводом и описанием техники исполнения: *plié, relevé, pirouette* и др.);
- раздел по современному танцу (термины и концепции contemporary, модерн, джаз-танца с пояснениями принципов движения и стилистических особенностей);

иллюстрации или схематические рисунки для наглядного представления позиций и переходов.

Значимость раздела:

Систематизация знаний. Единое пространство для хранения терминологии исключает «размывание» понятий и обеспечивает точность в работе.

Ускорение обучения. Быстрый доступ к определениям сокращает время на уточнение деталей, позволяя сосредоточиться на практике.

Межстилистическая грамотность. Освоение лексики разных направлений расширяет творческий диапазон и облегчает работу в мультижанровых проектах.

Сохранение традиций. Фиксирование классической терминологии поддерживает связь с хореографическим наследием.

3. Табель успеваемости- Раздел для учёта прогресса и результатов:

графики освоения новых элементов;

оценочные листы репетиций и выступлений (критерии: техника, артистизм, синхронность, выносливость);

записи о посещаемости занятий и интенсивности тренировок;

комментарии педагога с рекомендациями по коррекции техники и развитию навыков.

Значимость раздела:

Объективная оценка прогресса. Количественные данные (количество повторений, баллы) исключают субъективизм в самооценке.

Целеориентированность. Чёткая фиксация целей и этапов их достижения поддерживает мотивацию и дисциплину.

Анализ слабых зон. Систематизация замечаний педагога позволяет выявлять системные ошибки и выстраивать план коррекции.

Документирование достижений. Архив результатов полезен для портфолио, аттестации или подготовки к конкурсам.

Оптимизация нагрузки. Сопоставление посещаемости, интенсивности и результатов помогает находить баланс между тренировками и восстановлением.

Итог:

Каждый раздел дневника решает свою задачу: трекер настроения работает с внутренним состоянием, справочник терминов — с теоретической базой, табель успеваемости — с практическими результатами. В совокупности они

создают целостную систему саморазвития, где осознанность, знания и дисциплина усиливают друг друга.

Итоговый вывод:

Дневник-справочник — это не просто сборник записей, а **живой инструмент профессионального становления**. Он помогает танцору:

избегать выгорания за счёт контроля психоэмоционального состояния;

ускорять освоение техники через систематизацию знаний;

объективно оценивать прогресс и корректировать стратегию развития.

Регулярное использование дневника превращает хаотичный процесс обучения в **управляемый, осмысленный и результативный**, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и постоянных физических и эмоциональных нагрузок в танцевальной профессии.

Сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество:	Шимолина Татьяна Александровна
Образование:	Среднее специальное
Какое учебное заведение окончил:	Свердловский колледж искусств и культуры
Год окончания учебного заведения:	2023
Специальность по диплому:	Менеджер социально-культурной сферы
Какое учебное заведение окончил (переподготовка):	АНО ДПО "Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения"
Год окончания учебного заведения:	2023
Специальность по диплому:	Педагог-хореограф. Преподавание хореографии детям и взрослым
Педагогический стаж:	12 лет
Место работы:	МБУДО «Талицкая ДШИ»
Должность:	Педагог дополнительного образования
Квалификационная категория:	высшая

Список литературы

Ваганова А. Я. *Основы классического танца*. — СПб.: Лань, 2000.

Фундамент классической хореографии: позиции, движения, принципы исполнения.

Тарасов Н. И. *Классический танец. Школа мужского исполнительства*. — М.: Искусство, 1981.

Фельдт И. *Contemporary: от техники к образу*. — М.: Танцевальный мир, 2020.

Принципы contemporary dance, импровизация, работа с гравитацией.

Смит Д. *Hip-hop: культура и техника*. — М.: Музыкальная планета, 2018.
Основы хип-хопа, фристайл, баттлы.

Никитин В. Ю. *Современная хореография: методика преподавания*. — М.: Владос, 2017.

Планирование уроков, возрастные группы, оценка прогресса.

Тарасова Н. Б. *Работа с детским хореографическим коллективом*. — СПб.: Композитор, 2016.

Педагогика для младших групп, мотивация, дисциплина.

студия
современного
танца



ДНЕВНИК танцора

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

КАЛСС



ПРАВИЛА ЮНОГО ТАНЦОРА



Слушайся тренера на тренировках, а дома родителей.



Приходи
на тренировки
вовремя!

Хорошо кушать по утрам –
главное правило спортсменов.



Никогда не заходи в танцевальный зал
в обуви, которую носишь на улице



В начале и в конце тренировки
приветствуй преподавателя
поклоном.



Будь всегда аккуратен.
Твоя танцевальная форма и прическа
должны быть опрятными.

Перед тем как задать
вопрос преподавателю во время
тренировки – подними руку.



Спрашивай разрешение тренера,
прежде чем отправиться
к родителям или попить воды.



Всегда вовремя ложись спать!

Носи дневник танцора
на каждую тренировку.



Аккуратно заполненный дневник –
гордость юного танцора!

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Школа _____ класс _____

Информация о родителях (ФИО, место работы, должность, телефон):

Отец _____

Мать _____

Домашний адрес _____

Контактный телефон: _____

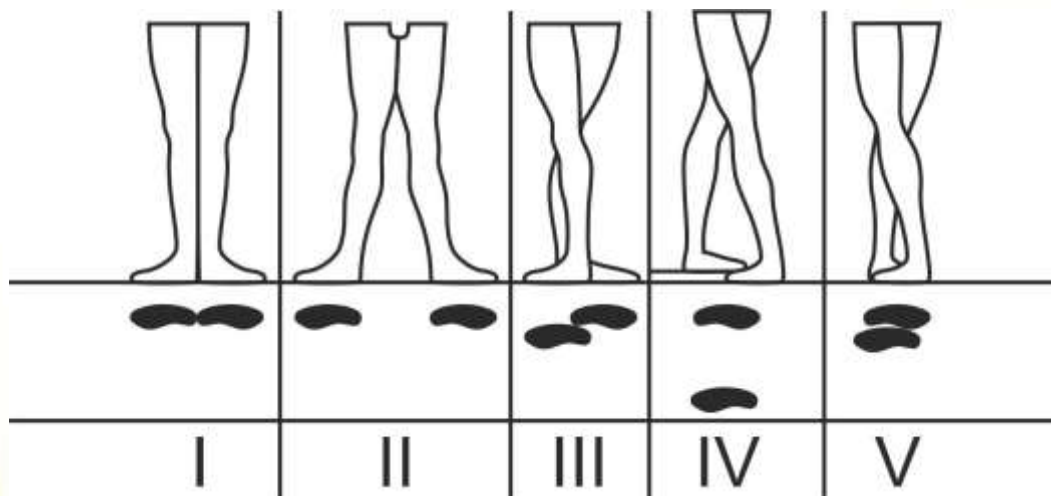
E-mail _____

Расписание тренировок _____



Основы классического танца

Основные позиции ног в классическом танце



1-я позиция – пятки сведены вместе, носки разведены максимально в стороны, ноги плотно прижаты друг к другу.

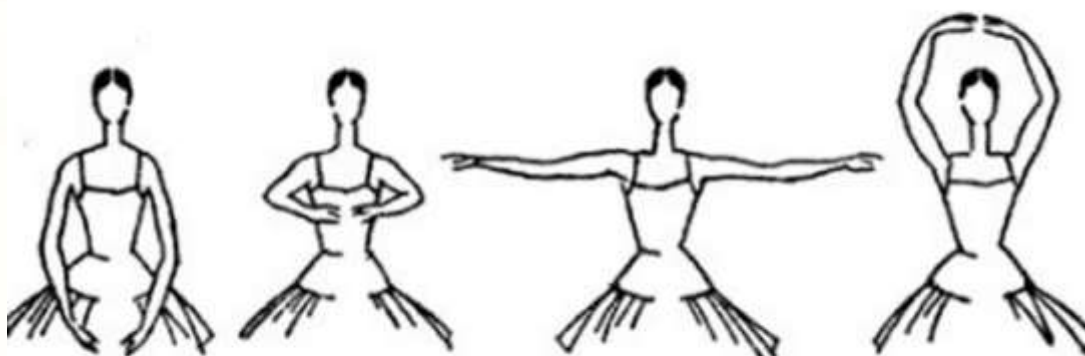
2-я позиция – между пятками расстояние, примерно равное длине стопы, носки разведены максимально в стороны.

3-я позиция – пятка впереди стоящей ноги прикрывает собой пятку позади стоящей ноги, носки разведены максимально в стороны, ноги плотно прижаты друг к другу.

4-я позиция – носки разведены максимально в разные стороны (у правой ноги вправо, у левой – влево), одна из ног стоит впереди другой таким образом, чтобы стопа впереди стоящей ноги полностью перекрывала стопу ноги, стоящей позади.

5-я позиция – аналогична 4-й с той лишь разницей, что стопы плотно прижаты друг к другу.

Основные позиции рук в классическом танце



Подготовите
льное
положение

I позиция

II позиция

III позиция

DEMI и GRAND PLIE

Plie (плие от франц.plier-сгибать) означает сгибание, складывание, а как упражнение в уроке классического танца — приседание. Demi plie (деми-плие – маленькое приседание)— полуприседание. Grand plié – (гран-плие - большое приседание) – приседание с предельным сгибанием колен.

Методика исполнения:

Исходное положение — первая позиция.

Усиливая выворотность верхней части, направляя колени к носкам, выворотно расположенным на полу, медленно сгибаются в коленях, достигая предельного сгиба голеностопного сустава при плотном положении пяток на полу, корпус прямой и подтянутый. Ноги, сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваются в исходное положение, корпус усиливает подтянутость. Усвоив demi plie в первой позиции, переходят к его изучению на всех позициях в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая. Четвертая позиция, как наиболее трудная, изучается последней. Grand plié является развитием demi plié. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила demi plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение demi plié, ноги выпрямляются в коленях до упора.

Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.



Battement

Батмáн (фр. battement — взмах, удар от гл. battre — махать, взмахивать, ударять, отбивать такт) — движение классического танца, представляющее собой какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги, стоя на всей стопе или на полупальцах (пальцах) другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы (пальцы) либо опускания на всю стопу.

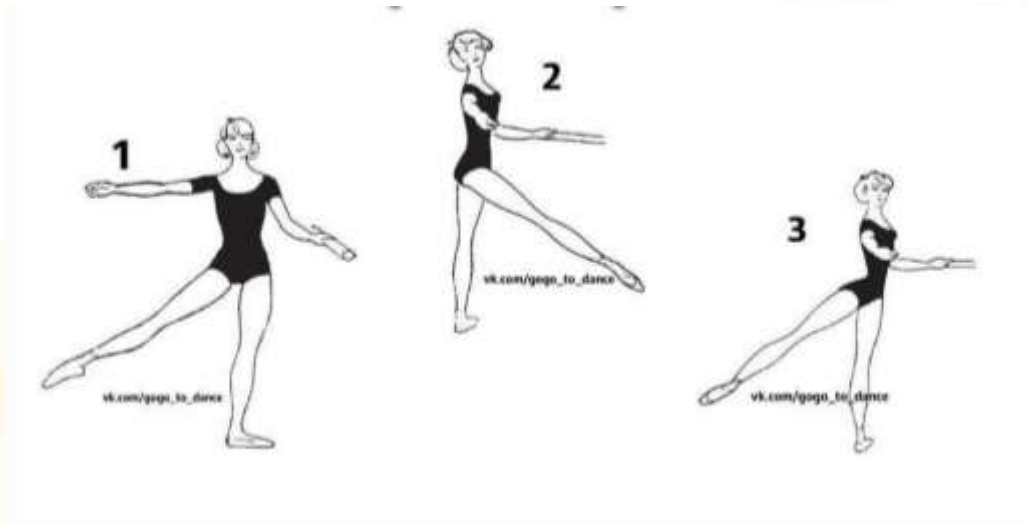
Battement Tendu ("батман тандю")

Дословный перевод названия элемента - «напряженный, натянутый». Вид батмана, основанный на отведении рабочей ноги вперед, назад или в сторону. Сначала стопа ведется по полу, затем вытягивается в основное положение. Угол отведения должен составлять 30 градусов. При отведении ноги вперед или назад между туловищем и ногой образовывается угол в 90 градусов. При отведении в сторону нога должна находиться на одной линии с плечом. В момент выполнения ноги натянуты и максимально напряжены.



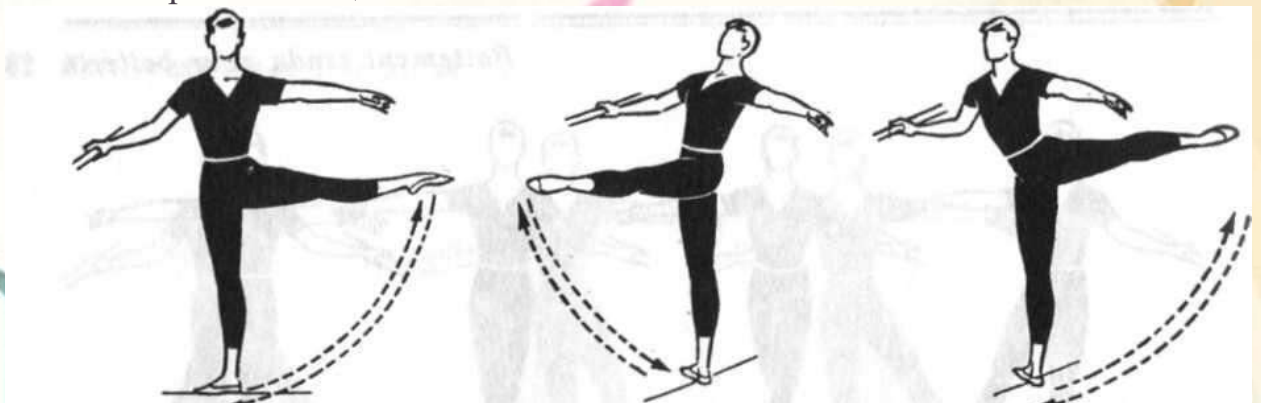
Battement Tendu Jeté

На русском произносится как "батман жетэ" (от фр. Jeter – «бросать, кидать»). Элемент, очень похожий по технике выполнения на Battement Tendu. Единственным отличием является добавление поднятия ноги на 45 градусов. Однако обучение данному движению начинается с поднятия ноги на 25 градусов. Нога при помощи взмаха отрывается от пола и задерживается в таком положении. Battement Tendu и Battement Tendu Jeté выполняются из первой или пятой позиции.



Grand battement Jeté ("гран батман")

Выполняется при помощи высокого взмаха ногой. В данном случае угол поднятия ноги составляет 90 градусов и больше, однако при обучении не рекомендуется поднимать ногу выше 90 градусов. Туловище танцора отклоняется назад при поднятии ноги вперед или вперед при взмахе ногой назад. При поднятии ноги в сторону допускается минимальное отклонение туловища, но нужно также соблюдать единую линию ноги и плеча. Исполняя Grand Battement Jeté, можно не приводить ногу в исходную позицию и выполнять взмахи 3-4 раза подряд. Исходной для данного упражнения является третья позиция.



Какое настроение у тебя после тренировки?

Плохое Нейтральное Хорошее Замечательное

☐☐☐☐

Какое настроение у тебя после тренировки?

Плохое Нейтральное Хорошее Замечательное

☐☐☐☐

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата

Дата



Термины классического танца.

Адажио (Adagio)(итал.) — медленно, спокойно. Обозначение медленного темпа.

Ададжо (Адажио) Медленный сольный или дуэтный танец в классическом балете.

Ан дедан (an dedans) – Внутрь, в круг.

Ан деор (An dehors) – Наружу, из круга.

Аллегро (Allegro), (итал.) — веселый, радостный. Быстрый, оживленный музыкальный темп.

Амбуате (Emboite)- Последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

Антраша — скрещенный. Прыжок, во время которого ноги несколько раз разводятся и быстро скрещиваются.

Антре — Танцевальный выход на сцену одного или нескольких исполнителей.

Ан турнан (An tournan)- С поворотом.

Ан фассе(An fasse) – Прямо.

Апломб (Aplomb), — равновесие, самоуверенность. Умение сохранять в равновесии все части тела.

Арабеск (Arabesques), — Одна из основных поз классического танца — поднятая назад нога с вытянутым коленом.

Асамбле (Pas Assemble) – прыжок из 5 позиции с выносом ноги на 45%, «собрать» ноги в воздухе и приземлится в 5 позицию

Аттитюд (Attitudes) — поза - согнутое колено поднятой и отведенной назад ноги.

Батман(Battement — биение. Группа движений работающей ноги.

Батман тандю (Battements tendus) – Отведение и приведение стопы.



Батман тандю жете(Battements tendu jete) – Резкий бросок ноги на 45%

Батман сутеню (Battement soutenu) – Движение с подтягиванием ног

Батман фондю (Battement fondu)- Тающий батман

Батман фрапе (Battement frappe) – Ударное приведение стопы

Бурре (Bourree), па-де-бурре — набивать. Мелкие танцевальные шаги.

Гран(Grand) — большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

Гран батман жете (Grands Battements Jetes)- Резкий бросок ноги на 90%.

Деми (Demi) — полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения. Девелюпе (Developpes) – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

Дубль — двойной. Термин указывает на двойное исполнение па.

Жете (Jete) — бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

Кабриоль — прыжок. Один из сложных прыжков в классическом танце, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз.

Круазе (Croisee) — скрещенный. Одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются.

Купе (Coupe) – Быстрая подмена одной ноги другой

Пар терр (par terre) — на земле. Термин, указывающий на то, что движение выполняется на полу.

Па-де-баск (Pas de basque) — шаг баска. Вид прыжка с одной ноги на другую.

Па де буре (Pas de bourree) – Переход из 5 в 5 позицию, ноги на ку де пье



Па-де-ша (Pas de chat) — шаг кошки. Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

Па-де-сизо (Pas de siso) — «ножницы». Прыжок с одной ноги на другую, во время которого обе вытянутые ноги поочередно забрасываются высоко вперед, на мгновение соединяются в воздухе, а затем одна из них резко проводится назад.

Па-де-де (Pas de de) — танец вдвоем. Пожалуй, самый известный сложный парный танец, состоящий из антре, адажио, вариации танцовщика, вариации танцовщицы и коды.

Па-де-триа (Pas de trios) — танец втроем. Одна из разновидностей классического танца, в котором участвуют три исполнителя.

Пассе (Passe)- Проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по 1 на полу на 45% и 90%

Пор де бра (Port de bras) – Упражнение для корпуса, рук и головы

Пике – (Pike) Уколоть

Пуанте (Puante)- Носок

Пти батман (Petit battement) – маленький батман на щиколотке опорной ноги

Па марше — ходить. Танцевальный шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога становится на пол с вытянутого носка, а не с пятки.

Пти — маленький. Термин, применяемый для обозначения малых движений.

Пируэт — юла. Один оборот вокруг своей оси танцовщика, стоящего на одной ноге. Два или три оборота — это соответственно два или три пируэта и т.д. В женском же танце все виды вращений носят название



«тур».Плие(Plie) — сгибать. Приседание на двух или одной ноге. Гран плие — глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; деми плие — не отрывая пяток от пола.

Препарасьон — приготовление. Подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.

Релеве — поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы.

Релеве ляндр (Releve lend) – Медленное поднимание ноги на 90% и выше

Ронд де жамб ан лер (Rond de jambe en l'air),(французский – Круг ногой в воздухе

Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre)– круг ногой по полу

Сюйви — последовательный, связный. Па де бурре сюйви — непрерывные мелкие переступания с ноги на ногу на пальцах, которые способствуют плавному передвижению по сцене.

Сисон симпл (Sisson simple) прыжок с двух ног на одну

Сисон фарме (Sisson fermee)– Прыжок с обеих ног с раскрытием одной ноги на 90%, другая в пол и приземление в пятую позицию

Симпл (Simple) простой прыжок

Соте (Sote)– Прыжок с обеих ног на обе

Сюр ле ку де пье (Sur le cou-de-pied) на щиколотке опорной ноги

Сю-сю (su-su),(танлеве)– прыжок в пятую позицию с продвижением вперед, в сторону, назад

Танлье (Temps lie par terre)- Серия слитных взаимосвязанных движений развивающих координацию движений рук, ног, корпуса и головы

Тергушон – Поза «Атитюд» только вперед.



Тур (Tour),(франц.) — оборот, поворот. Поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей. В женском танце тур — то же самое, что у мужчин пируэт.

Фуэте (Fouette) — хлестать. Термин обозначает ряд танцевальных па, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

Шассе (Chasse) — охотиться, гнаться. Прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

Шажман де пье (Changement de pieds) Прыжок, перемена ног в воздухе по 5 позиции.

Экарте (Ecartee) — раздвигать. Поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, а нога поднята в сторону.

Элевация(Eleve) — подъем, возвышение. Природная способность танцовщика исполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы.

Эпольман (Epaulement) —диагональное положение тела в точку 2 и 8

Эффасе (Effacee) — сглаживать. Одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

Эшапе (Echappe) Прыжок с переменной ног в воздухе из 5 во 2.



Термины современного танца.

ARCH (Арч) - Арка, прогиб торса назад.

BODI ROLL (Боди ролл) – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «Волна»).

BOUNCE (Баунс) – трамплинное покачивание вверх – вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH (Браш) – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP (Кэтч степ) – Шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION (Контракшн) – Сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (Корскру повороты) – «Штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

CURVE (Кёрф) – Изгиб верхней части позвоночника(до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND (Диип боди бэнд) – наклон вперед торсом ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION (Диип контракшн) - Сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т е в это движение включаются руки, ноги и голова.

DROP (Дроп) – Падение расслабленного торса вперед или в сторону.

FLAT BACK (Флет бэк) – наклон торса вперед, в сторону (на 90 гр.) назад с прямой спиной, без изгиба торса.



FLAT STEP (Флэт степ) – Шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX (Флекс) – Сокращенная стопа или кисть.

FROG POSITION (Фрог-Позишн) – Позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

HIGH RELEASE (Хай Релиз) – Высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT (Хип Лифт) – Подъем бедра вверх.

HOP (Хоп) – Шаг- подскок, «Работающая» нога обычно в положении у колена.

JACK KNIFE (Джек Найф) – Положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND (Джаз Хенд) – Положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLI ROLL (Джелли Ролл) – Движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (Синоним – шейк пелвиса.)

JERK POSITION (Джек Позишн) – Позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP (Джамп) – прыжок на двух ногах.

KICK (Кик) – бросок ноги вперед или в сторону на 45 градусов или 90 через вынимание приемом «Девелюпе».

LAY OUT (Лэй Аут) – положение, при котором нога, открытая на 90 градусов в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP (Лиип) – Прыжок с одной ноги на другую с продвижением.



LIFT (Лифт) – поднимать двигательный центр.

LOKOMOTOR (Локомотор) – Круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK (Лоу Бэк) – Округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

POINT (Поинт) – Вытянутое положение стопы.

PRANCE (Пранс) – Движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на полупальцах.

PRESS POSITION (Пресс-позишн) – Позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE (Релиз) – Расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

ROLL DOWN (Ролл Даун) – Спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP (Ролл Ап) – Обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHAKE (Шейк) – трести.

SHIMI (Шимми) – Спиральное, закручивающее движение тазом вправо и влево.

SKEDE(Скид) – волочение по полу ненагруженной стопы.

SIDE CONTRACTION (Сайд Контрашн) – Боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH (Сайд Стрейч) – Боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

STEP BALL CHANGE (Стэп Болл Чендж) – Связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах(синоним па де буре).

SUNDARI (Зундари) – Движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.



Свинговое раскачивание – Раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST (Фраст) – Резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT (Тилт) – Угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «работающая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 градусов и выше.



«Я не пытаюсь танцевать
лучше, чем кто-либо
другой. Я пытаюсь
танцевать только лучше
самого себя».

(С)Михаил Барышников

