

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования «Дворец детей и юношества»
городского округа города Райчихинска Амурской области

Методические рекомендации

«Значение тренажа»

(для педагогов хореографической студии)

**Черепанова В.Ю. Педагог высшей
квалификационной категории**

г. Райчихинск

2019 г.

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖА

В каждом виде искусства техника исполнения имеет большое значение. Даже при больших способностях отсутствие техники мешает исполнителю проявить свое дарование. Больших успехов в технике исполнения танца достигают те участники, которые регулярно тренируют свое тело специальными упражнениями.¹

В данном случае тренаж — это система физического воспитания, ставящая своей целью выработать у тренирующегося определенные качества. Эти качества вырабатываются путем систематического повторения ряда упражнений, заставляющих работать определенные группы мышц, связок и суставов, а также развивать и совершенствовать память и внимание. Тренировочные занятия танцевального коллектива художественной самодеятельности должны складываться из элементов ритмики, упражнений классического и народно-характерного тренажа и некоторых крайне необходимых упражнений физической культуры, отвечающих задачам танцевального искусства.

РИТМИКА

Ритмика является важным звеном в общем комплексе упражнений, необходимых для физического воспитания человека, занимающегося танцем. Ритмика — система физических упражнений, строящихся на основе музыки. Занятия ритмикой используются для развития музыкального слуха, музыкальной памяти, слухового внимания, ритмичности, мышечной свободы, пластичности. Но, к сожалению, в танцевальной самодеятельности ей почти не придают значения, а чаще всего она вообще отсутствует в учебно-тренировочной работе. Упражнения из ритмики дают участнику умение свободно, непринужденно и в то же время сознательно распределять движения во времени и пространстве, в полном соответствии с поставленной танцевальной задачей, правильно согласовать движения с музыкой (ритм, темп).

Занятия ритмикой содействуют воспитанию внимания. Внимание — это умение сосредоточиться на необходимом объекте в любых условиях и обстоятельствах.

Подчас участник не от небрежности не запоминает или неверно выполняет то или иное движение или указание руководителя, а потому, что не может сосредоточиться, не умеет быть собранным, то есть внимательным. Внимание и сосредоточенность — одно из важнейших условий успешной работы танцора, поэтому в тренаже прежде всего должны быть предусмотрены упражнения на развитие этих качеств.

Очень важным для танцора качеством является координация движений, то есть умение одновременно выполнять несколько самостоятельных движений — головой, ногами, руками. Огромное значение здесь имеет правильный учет мускульной нагрузки. Подчас гармоничности движения

мешает излишняя мышечная напряженность, которая появляется, когда у исполнителя отсутствует внутренний контроль, помогающий избавиться от лишней затраты усилий. У неподготовленных участников художественной самодеятельности очень часто наблюдается излишнее напряжение группы мышц, которые не должны участвовать в данный момент. Например, при броске ноги вверх рефлексивно подергиваются не только голова, плечи, но и весь корпус, мышцы лица и рук, пальцы кистей судорожно скрючиваются, то есть затрачивается больше усилий, чем следует. Необходимо, чтобы участники в ряде упражнений совершенно точно знали моменты напряжения и полного или частичного освобождения той или иной группы мышц.

Участники танцевального коллектива должны тренировать себя в этом направлении, следить за тем, чтобы во время танца нигде не появлялась ненужная напряженность, заметив ее, немедленно устранять. Исполнение любого танца требует от участника умения свободно ориентироваться на сценической площадке, быстро находить свое место среди танцующих, учитывать движения партнера. Исполнителю во время танца необходимо точно рассчитать свои движения так, чтобы суметь их выполнить в соответствии с музыкой в определенном, точно фиксированном пространстве в определенное время.

Выработку навыков ориентировки в пространстве сценической площадки можно начать с очень простых упражнений ритмики, построенных на фигурном групповом движении (фигурная маршрутовка, перепостроения и т. п.), где каждый участник обязательно должен учитывать движения своих партнеров (равнение шеренг при ходьбе или беге, различная планировка движения нескольких шеренг т. п.).

Упражнения из ритмики, способствующие развитию ориентировки в пространстве, координации движений и устойчивого внимания, целесообразно проводить в первой части тренажа.

В большинстве своем все здоровые люди от природы обладают этими качествами, но в разной степени. Цель занятий — развить и укрепить их. Если учесть, что в коллектив художественной самодеятельности приходят люди с разными способностями, с различным физическим развитием и музыкальной подготовкой, то станет ясно, сколь важны занятия ритмикой в танцевальном коллективе.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ

Помимо ряда упражнений для общего развития, следует рекомендовать систему классического танца, принятую в советских профессиональных балетных училищах и школах, но с учетом возможностей художественной самодеятельности.

Эта система наиболее разработана и проверена многолетним опытом, усовершенствована усилиями многих мастеров танца.

«Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщицам и танцовщикам. Он дает развитие и

навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореобразования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание».

Тренаж по этой системе укрепляет и развивает мускулатуру ног, рук, всего тела, вырабатывает устойчивость, гибкость сочленений, выворотность, способствует устранению косолапости и сутулости.

Занимающиеся классическим тренажем приобретают не только силу мышц и танцевальную технику, но и то изящество, без которого сценический танец немислим. Вместе, с тем классический тренаж является полезным видом физической культуры, воспитывает и совершенствует культуру движений, вырабатывает правильную стройную осанку и красивую походку.

Занимаясь тренажем, ученик разогревает суставно-связочный аппарат, предупреждая этим растяжения и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений.

Усвоение основного комплекса классического (а позже народнохарактерного) тренажа чрезвычайно облегчит изучение танцев.

Бессистемная тренировка не может способствовать росту танцевальной техники и культуры исполнения. Более того, теряется ранее приобретенный опыт. Классический тренаж— крайне желательная часть работы танцевального коллектива) художественной самодеятельности и должен проводиться регулярно.

Для совершенствования танцевальных элементов народных и других танцев очень полезен народно-характерный тренаж.

Но поскольку для занятий народно-характерным тренажем требуется, чтобы участниками был усвоен основной объем классического тренажа, то в условиях самодеятельности рекомендуется народно-характерный тренаж как систему вводить к концу первого года занятий коллектива.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Упражнения из комплекса, физкультуры также необходимы для общего физического развития человека, занимающегося танцем. Дело в том, что в системе классического тренажа внимание обращено главным образом на развитие и укрепление мышц и суставов ног и спины и крайне ограничены упражнения для рук, плечевого пояса и шеи. Цель упражнений, которые мы рекомендуем взять из комплекса физической культуры для рук, плечевого пояса и шеи, — дополнить упражнения классического тренажа. Кроме того, классический тренаж требует большой затраты сил и напряжения, в нем совершенно отсутствуют упражнения на расслабление мышц.

Упражнения из физической культуры, рекомендуемые ниже, позволяют развить необходимое в танце умение произвольно расслаблять мышцы.

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКИ В ТРЕНАЖЕ

Содержание музыкального произведения, его мелодические, ритмические и динамические оттенки играют большую роль в успешном усвоении учениками танцевальных элементов и упражнений тренажа. К выбору музыкальных произведений для аккомпанемента необходимо отнестись очень внимательно. Музыка должна помогать исполнителю, поднимать его настроение.

Руководитель должен выбирать простые и доступные музыкальные мелодии, отличающиеся выразительностью и разнообразием. Надо приучить учеников внимательно прислушиваться к аккомпанементу, различать динамические, ритмические оттенки, понимать и чувствовать акцент. Это поможет им быстрее усваивать упражнения.

Нетрудно убедиться, что характер музыки способствует передаче определенного настроения при выполнении упражнения, Бодрая, веселая музыка требует от исполнителя более энергичного движения, в то время как плавная, лирическая — спокойного.

Правильное использование ритма и акцента в музыке-¹ повышает качество усвоения упражнения.

Допустим, что заданное упражнение преследует цель научить ученика предельно вытягивать ногу. Естественно, что усилие в этом движении будет на вытягивание. Значит, и сильная, ударная, доля такта музыки должна совпадать, с окончанием движения на полное выпрямление ноги. Тем самым музыка как-бы поможет ноге вытянуться.

Для тренажа следует подбирать музыку танцевального характера, так как ритмическая структура этих произведений наиболее четкая и удобная. Занятия тренажем надо начинать с самых простых элементов, входящих в первую часть тренажа.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ТРЕНАЖА

Поклон

Поклон — одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуются при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов, Так, предельно выразительным является старинный русский поклон.

У различных народностей поклоны со временем видоизменялись, но традиционные формы сохранились в национальных танцах и дошли до наших дней. Например, у индийцев степень уважения в поклоне выражается так: при обычном приветствии руки складываются ладонями перед грудью. Приветствуя учителя, руки держат выше — перед лицом. Руки, сложенные

ладонями над головой, выражают особое почтение, восхищение и даже обожествление.

Выразительность поклона давно подмечена и стала одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце; он необходим в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе художественной самодеятельности.

Человек, занимающийся искусством танца, должен исполнять поклон очень выразительно, что требует тренировки этого рекомендуются следующие упражнения.

1-е упражнение

Музыка на 4/4, темп медленный (3/4, — темп быстрый). Поклон с шагом в сторону (обычный поклон) исполняется на 4 такта (использовать при приветствии входящего в класс руководителя).

Исходное положение — 1-я позиция.

Во время исполнения поклона руки юноши опущены свободно вдоль корпуса, ладони направлены назад. Девушка, исполняя поклон, берет юбку копчиками пальцев и слегка разводит руки в стороны. Заканчивая поклон, девушка опускает руки.

1-й такт — сделать шаг в сторону с правой ноги, глядя на того, кому отдается поклон (рис. 1).

2-й такт — спокойно подвести левую ногу к правой в 1-ю позицию, одновременно плавно опустить голову вниз, не касаясь подбородком груди, не сутулясь и не сгибая корпуса (рис. 2).

3-й такт — плавно поднять голову, глядя на того, кому отдается поклон.

4-й такт — пауза.





рис.2

Поклон с шагом в сторону.

Упражнение проделать с другой ноги, то есть с левой в левую сторону.

2-е упражнение

Исходное положение то же, музыка на 4/4.

1-й такт — начиная с правой ноги, сделать четыре шага вперед.

2-й такт — на счет «р а з» (1 четверть) сделать еще шаг {с правой ноги}; на счет «д в а» (2-я четверть) подставить левую ногу к правой в 1-ю позицию; на счет «т р и» плавно опустить голову; на счет «ч е т ы р е» плавно поднять голову.

Упражнение проделать с другой ноги.

3-е упражнение

Исходное положение то же, музыка на 4/4.,

1-й такт—сделать с левой ноги шаг вперед (правая] остается на полу пальцах сзади).

2-й такт — сделать правой ногой шаг в сторону — направо, перенося на нее тяжесть корпуса.

3-й такт — подвести левую ногу к правой в 1-ю позицию, соединив пятки, одновременно опустить голову в поклоне.

4-й такт — плавно поднять голову.

Упражнение проделать с другой ноги.

Маши

Название раздела «Марш» условное. Начиная занятие с мяршеобразной музыки (4/4), ее можно через некоторое время изменить, внося разнообразие в ее размер (2/4—полька. 3/4 — вальс, мазурка), варьируя метрические, динамические оттенки и фразировку. Это будет способствовать лучшему музыкальному развитию участников. Упражнения в этой части тренажа строятся главным образом на элементах ритмики и физкультуры.

1-е упражнение

8 тактов. Музыка на 4/4., Марш на месте (так называемый физкультурный, спортивный марш).

Энергичный шаг на каждую четверть такта. При подъеме нога резко сгибается в колене под прямым углом, носок вытянут. На каждый шаг руки энергично переводятся из стороны в сторону против движения ноги.

2- е упражнение

8 тактов. Марш с продвижением вперед (ход с носка).

Энергичный шаг вытянутой ногой с носка на каждую четверть такта. На каждый шаг руки энергично переводятся из стороны в сторону — против движения ноги.

3- е упражнение

8 тактов. Марш с продвижением вперед на полупальцах. Колени во время движения вытянуты.

1— 2-й такты — во время движения руки опущены вниз,

3— 4-й такты — руки поднимаются прямо перед собой.

5— 6-й такты — руки отводятся в стороны на высоте плеч.

7— 8-й такты — руки поднимаются вверх над головой.

На конец последнего такта руки опускаются вниз, в первоначальное положение (упражнение может повтяться).

4- е упражнение

8 тактов. Марше продвижением вперед (ход с носка). Руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы прижаты друг к другу и вытянуты вместе с кистями.

1 -й такт — (сделав 4 шага) руки разогнуть, отводя их в стороны на высоту плеч.

2-й такт — (сделав 4 шага) руки опять согнуть перед грудью, заняв первоначальное положение (упражнение повторяется).

5- е упражнение

8 тактов. Марш с продвижением вперед на полупальцах. Руки отведены в стороны на высоту плеч.

1 -й такт — сделав 4 шага, руки поднять над головой, на конец такта делается хлопок в ладоши,

2-й такт — сделав 4 шага, руки опустить в первоначальное положение, на высоту плеч (упражнение повторяется).

Следующие движения тренируют умение воспринимать; темп музыки и передавать его движением (следовать темпу музыки с оттенками быстрых, умеренных, медленных темпов).

6- е упражнение

а) Идти простыми шагами в темпе музыки.

б) Продолжать идти и том же темпе, без музыкального сопровождения,

7- е упражнение

Дать участникам прослушать музыку и предложить им пройти (пробежать) в зависимости от темпа прослушанной музыки.

8- е упражнение

а) Медленно идти.

б) Бежать, постепенно ускоряя бег, а затем замедляя движение до первоначального темпа. В музыке давать значительные, по постепенные изменения темпа, то есть начинать в медленном темпе с постепенным ускорением и с ускоренного темпа перейти опять на замедленный.

9- е упражнение

Тоже, что и в упражнении 8, только без музыки — после того, как ученики ее прослушали.

*

10- е упражнение

Стоя в кругу, передавать какой-нибудь предмет — мяч, книгу, газету — в различных темпах: в определенном строгом темпе, с ускорением, с замедлением.

Следующие упражнения тренируют умение передавать движением метрические акценты в музыке.

11 -е упражнение

Проигрывается отрывок музыки. Нужно найти, в ней метрический акцент и отметить его (такт) хлопком, шагом, движением по свободному выбору.

12- е упражнение

а) Маршируя на месте, на каждый такт музыки (на акцент) ученики берут друг друга за руку по очереди, пока линия замкнется.

б) Идут цепочкой (по кругу), делая один шаг на начало каждого такта.

13- е упражнение

Стоя в кругу, на каждый такт музыки ученики поочередно делают шаг вперед. Когда последний ученик сделает шаг вперед, упражнение повторяется с отходом назад.

^

Следующие упражнения — на восприятие и передачу движением длительности звука и ритмичности музыкального рисунка.

14- е упражнение

Прохлопать ритмический рисунок. 1 -я музыкальная фраза — делать хлопок на каждый такт; 2-я музыкальная фраза — пройти четвертями, (т. е. делая шаг на каждую четверть).

1- я фраза — пробежать восьмыми; 2-я фраза — пройти четвертями, хлопая в ладоши на каждый такт.

Следующие упражнения — на восприятие и передачу движением динамических оттенков музыки,

*

15- е упражнение

Чередую силу звука (через каждые 4—8 тактов), отразить в ходьбе по кругу спокойный (тихий) характер музыки и хлопками в ладоши —* усиленный (громкий).

16- е упражнение

Через каждые 4—8 тактов в соответствии с силой звучания музыки отразить в беге ее динамические оттенки, меняя стремительность и направление бега. На тихую музыку идти, на громкую бежать (друг за другом в обратном направлении).

Упражнения для мышц шеи

При исполнении этого движения корпус должен неподвижным, руки свободно опущены вдоль корпуса, ноги в 1 -и позиции (не выворотной).

1- е упражнение

Наклоны головы вперед и назад. Музыкальный размер 3/4 (вальс).

1 -й такт — плавно опустите голову вперед.

2- й такт — плавно поднимите голову в исход: положение.

8-й такт — так же плавно отклоните голову назад.

4- й такт — плавно поднимите голову в исходное ложен не.

5— 8-й такты—повторите движения 1—4-го тактов. Замедлив темп, исполните эти движения слитно, то есть не задерживая голову в исходном положении.

2- е упражнение

Повороты головы вправо и влево. При выполнении поворота головы лицо все время нужно поворачивать точно в профиль.

1- й такт — плавно поверните голову вправо (к правому плечу), не нарушая положения корпуса.

2- й такт — поверните голову в исходное положение,

3- й такт — плавно поверните голову влево (к левом; плечу).

4- й такт — плавно поверните голову в исходное положение.

3- е упражнение

Наклоны головы вправо и влево. Выполняя это упражнение, необходимо следить за тем, чтобы лицо все время было обращено вперед.

1- й такт - плавно наклоните голову к правому плечу.

2- й такт — поднимите голову в исходное положение,

3- й такт - плавно наклоните голову к левому плечу.

4- й такт — плавно поднимите голову в исходное положение.

Так же исполните движения слитно, не задерживая голову в исходном положении.

4- е упражнение

Вращение головы в правую и левую стороны.

1- й такт — плавно опустите голову вперед.

2- й такт — не поднимая ее, переведите в этом положении к правому плечу.

3- й такт — запрокидывая голову назад, проведите над правым плечом.

4- й такт — отведенную запрокинутую назад голову проведите к левому плечу.

5- й такт — проведите голову над левым плечом вперед.

6- й такт — от левого плеча проведите голову вперед, наклоня еще ниже.

7- й такт — плавно поднимите голову в исходное положение, завершая круговое, вращение головы.

8- й такт — пауза.

Точно так же вращение головы исполняется в обратную сторону. Движение должно выполняться неторопливо, слитно, без рывков и остановок.

5- е упражнение

1 ~й такт — поверните голову направо.

- 2- й такт — наклоните голову к правому плечу,
- 3- й такт — поднимите голову, держа лицо в профиль.
- 4- й такт — поверните голову в исходное положение,
- 5- 8-й такты — точно так же движение выполняется с поворотом головы влево.

Упражнения для плечевого пояса и рук.

Тренировочные упражнения для плечевого пояса, рук, кистей и пальцев могут быть следующие: вращение кистей в запястьях и плечевых суставах, сжатие пальцев в кулак и резкое выпрямление их, опускание и поднятие рук со взмахами так, чтобы при поднимании и опускании их вперед или в стороны, вверх и вниз, кисти рук должны как бы отставать от движения рук, не нарушая положения пальцев. В дальнейшем работа рук совмещается и сочетается с движением корпуса при наклонах и прогибаниях его.

Работа по овладению техникой движения рук, их пластичностью, гибкостью и выразительностью может быть построена на основе движения рук из народных танцев, где разнообразие и характерность положений предоставляют большую возможность для их тренировки.

Упражнения на расслабление

Выполнение этих упражнений требует от учеников особой внимательности, контроля за той или иной группой мышц. Необходимо, чтобы они сами осознавали моменты полного или частичного освобождения мышцы от напряжения и тщательно следили бы за этим.

Музыкальное сопровождение может быть любым, но с ярко выраженным отчетливым ритмом. При разучивании необходимо пользоваться медленным темпом, затем темп может ускоряться.

1 -е упражнение

Исходное положение: ноги в 1-й позиции {не выворотной}, руки опущены вниз.

Музыкальный размер 3/4 (вальс), темп медленный.

1- й такт — поднимите руки в стороны в вытянутом положении на высоту плеч.

2- й такт — убрав напряжение в правой руке, «уроните» ее.

5-й такт — убрав напряжение в левой руке, «уроните» ее.

4- й такт — пауза,

5— 8-й такты— повторите движения, «роняя» вначале, левую руку, а потом правую,

2- е упражнение

Освобождение рук от напряжения последовательно от кистей до плечевого сустава.

Исходное положение и музыкальный размер те же.

1 -й такт — поднимите руки в стороны в вытянутом положении на высоту плеч.

2-й такт — пауза.

3- й такт — уберите напряжение в кистях-запястьях (кисти рук должны повиснуть).

4- й такт - пауза.

5- й такт — уберите напряжение в локтевых суставах (кисти и предплечья, согнутые в локтевых суставах, должны безжизненно повиснуть).

6- й такт — пауза.

7- й такт - уберите напряжение в плечевых суставах (руки, освобожденные от напряжения, должны упасть в исходное положение).

8- й такт — пауза.

Это же упражнение можно проделать, держа руки перед собой, убирая напряжение сначала в одной руке, потом в другой. Исполняться может без пауз.

3 е упражнение

Расслабление рук с участием мышц шеи.

Исходное положение и музыкальный размер те же.

1 -й такт — резко поднимите руки к стороны в вытянутом положении на высоту плеч.

2- й такт — «уроните» голову вперед.

3- й такт — уберите напряжение в кистях-запястьях (кисти рук должны повиснуть).

4- й такт — поднимите голову в исходное положение.

5- й такт — уберите напряжение в локтевых суставах (кисти и предплечья, согнутые в локтевых суставах, должны повиснуть).

6- й такт- уберите напряжение в шейных мышцах, «уронит» голову назад.

7- й такт — уберите напряжение в плечевых суставах (руки, освобожденные от напряжения, должны упасть вниз).

8- й такт — поднимите голову в исходное положение.

Упражнения для плечевого пояса

Исполняются без участия рук. Руки опущены свободно (без напряжения) вниз вдоль корпуса.

1- е упражнение

Поднимание и опускание плеч.

Исходное положение и музыкальный размер те же.

1- й такт — плавно поднимите плечи вверх.

2- й такт — медленно опустите вниз.

3- 8-й такты—повторите движения 1—2-го тактов, то есть 3 раза поднимите и 3 раза опустите плечи.

2- е упражнение

Отведение плеч назад и вперед.

Исходное положение и музыкальны» размер те же.

1- й такт — отведите плечи назад настолько, насколько это возможно.

2- й такт — верните плечи в исходное положение.

3- й такт — возможно больше отведите плечи вперед.

4- й такт — верните плечи в исходное положен

3- е упражнение

Вращение плеч вперед, вверх, назад.

Исходное положение и музыкальный размер те же,

1- й такт — проведите плечи как можно больше вперед.

2- й такт — плавно поднимите их вверх, выпрямляя грудную клетку.

5- й такт — отведите назад настолько, насколько з возможно.

4- й такт — опустите плечи вниз, возвращаясь в исходное положение.

5— 8-й такты— повторите движения с 1-го по 4-й такт.

Во время исполнения движения руки, опущенные вдоль корпуса вниз, слегка (свободно) движутся за движение плеч.

Упражнение повторяется в обратном направлении.

Для упражнений мышцы и суставов плечевого пояса.; можно использовать разнообразные движения в вытянутом положении рук. поднимая и опуская их в различных направлениях, а также используя вращательные движения.

4- е упражнение

Вращение прямых рук.

Исходное положение: ноги в 1-й невыворотной позиции, напряженные руки подняты в стороны на высоту

Музыкальное сопровождение 3/4 (вальс).

На каждый такт музыки руки, поднятые в стороны описывают маленькие круги: 4 вращения в одном направлении, 4 вращения в другом.

Большое значение для развития мышц рук и плечевого пояса имеет волнообразное движение рук, которое требует предельной плавности, мягкости и слитности выполнения. В этом упражнении принимают[^] участие все суставы рук — плечи, локти, запястья, кисти и фаланги пальцев, а также большая группа мышц. Пример такого упражнения приводим ниже.

5- е упражнение

Волнообразное движение рук.

Исходное положение: ноги-в 1-й позиции (не выворотной). Руки подняты в стороны немного ниже уровня плеч, кисти и пальцу не напряжены. Музыкальный размер а/,. Темп медленный (по усвоении темп может ускоряться).

1 -й такт — плавно сгибая руки в локтях и опуская локти вниз, подведите их к г корпусу, одновременно снимая напряжение кистей рук, естественно сгибая их в запястьях. Кисти обращены в стороны ладонями вниз.

2-й такт - поднимая кисти (пальцами вверх), передавайте напряжение в запястья (ладони обращены в стороны), руки с напряжением выпрямляйте в локтях, отведите в стороны, как бы преодолевая сопротивление. К концу полного выпрямления локтевого сустава энергия на выпрямление передается последовательно в запястья и далее уставы пальцев. Движение рук закапчивайте смягчением - снятием напряжения в пальцах кисти и запястьях.

Рука приходит в исходное положение с мягко опущенной кистью и пальцами.

3-8-й такты — повторите движения 1—2-го тактов, проделав упражнение 3 раза.

Вышеописанное упражнение может выполняться по очереди, так, чтобы одна рука, сгибаясь, двигалась к себе, а другая рука, разгибаясь, двигалась от себя.

Волнообразное движение может выполняться не только стороны, но и вперед. *

Упражнения для кистей рук

Поднимание и опускание кистей.

1 -е упражнение

Исходное положение—1-я позиция.

Руки подняты к стороны на высоту плеч, предельно-вытянуты, пальцы собраны, кисть обращена ладонью вниз.

Музыкальный размер 2/4

1 -й такт — кисти с предельно вытянутыми пальцами поднимите вверх (но нарушая положения всей руки).

2-й такт — не снимая напряжения в пальцах, опустите кисть вниз.

3-8-й такты — повторите движения 1—2-го тактов, делая их 3 раза.

Упражнение можно повторить, держа руки перед собой.

2- е упражнение

Поднимание прямых рук с расслабленным запястьем.

Исходное положение: ноги в 1-й позиции.

Руки опущены вниз, предельно вытянуты в локтях, кисти рук с собранными пальцами отведены в стороны, ладонью вниз, напряжены б* запястьях. Музыкальный размер 2/4.

1 -й такт — резко поднимите руки через стороны вверх. При подъеме рук снимите напряжение в запястьях, не меняя положения ладони.

2-й такт — резко опустите руки вниз в исходное положение.

3 -8-й такты—повторите движения 1—2-го тактов, делая подъем и опускание рук на каждый такт. Упражнение можно повторить, поднимая руки перед собой.

3- е упражнение

Вращательное движение кистей в запястьях.

Исходное положение: ноги в 1-й позиции, руки поднять в стороны на высоту плеч. Пальцы свободны от напряжения. Музыкальный размер 3/4, темп медленный (по усвоении темп может ускоряться). На каждый такт музыки мягким округлым движением поднимите кисти рук в запястьях и, плавно проводя их назад и вниз, закончи списывание круга кистями в исходном положении.

Движение в обратном направлении начинается с отведения кистей вниз, далее округлым движением руки следует отвести назад, поднимая их вверх, поворачивая впер и, наконец, занимая исходное положение.

Это же упражнение можно проделать с пальцами, сжатыми в кулак.