

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Импровизация в современном танце

«Импровизация»

Методическая разработка

Автор: Ескина Елена Александровна
Педагог дополнительного образования,
Первая квалификационная категория

Сухой лог
2020 год

Объединение: обучающиеся объединения «Современный танец»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Цель занятия: научить обучающихся самовыражаться через импровизацию в современном танце.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать умение чувствовать себя уверенным в незнакомой ситуации
2. Сформировать умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные:

1. Воспитать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность обучающихся
2. Воспитать нравственно-обучающихся отношения между обучающимися

Развивающие:

1. Развить креативное мышление обучающихся
2. Развить музыкальный слух и чувства ритма

Форма проведения занятий: Групповая

Оборудование: : Музыкальный центр, флешка

План занятия:

1. Приветствие (2 мин)
2. Упражнение «Зеркало» (5 мин)
3. Упражнение «Цепочка имен». (5 мин)
4. Упражнение «Унисон в группе». (5 мин)
5. Упражнение «Следование за двумя ведущими». (5 мин)
6. Упражнение «Три группы в унисоне без ведущих». (5 мин)
7. Упражнение «Движение с закрытыми глазами». (5 мин)
8. Упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами». (5 мин)
9. Упражнение «Активные и пассивные роли в дуэтах». (5 мин)
10. Подведение итогов (3 мин)

Ход занятия

Приветствие

Обучающиеся встают в творческий полукруг, расправляют плечи, руки спокойно опущены вдоль туловища. Педагог стоит лицом к обучающиеся. Дружные аплодисменты – приветствуем друг друга, затем аплодируем каждый сам себе – подбадриваем себя, аплодируем своему соседу слева, аплодируем соседу справа, и вновь – дружными аплодисментами приветствуем всех присутствующих в классе.

Упражнение «Зеркало»

Основой импровизации является зеркальное отражение движений других людей. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации.

В этом упражнении танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них –ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого – чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена

происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого. Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

Упражнение "Зеркало" служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

Упражнение «Цепочка имен».

Каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Пегги», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон.

Второй танцор повторяет фразу «Пегги» со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Мосс». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Пегги, Мосс, Филипп, Холли... Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания. Использование имен помогает новой группе познакомиться. Но это упражнение можно также выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине.

Упражнение «Унисон в группе».

Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий.

Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон. Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.

Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно.

Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим.

В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее. Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

Упражнение «Следование за двумя ведущими».

Часть группы – зрители. По крайней мере, пять танцоров находятся в пространстве. Два танцора выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих.

Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым. Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов. Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время. Ведомые определяют размер и расположение групп. Они также создают неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они – наиболее интересная часть этой импровизации.

Упражнение «Три группы в унисоне без ведущих».

Танцоры делятся на три группы, не обязательно равные по размеру. Каждая группа движется в унисоне, позволяя руководству переходить среди членов группы. В каждой группе танцор, который не может видеть остальных становится ведущим. Три группы должны взаимодействовать между собой, согласуя или противопоставляя форму, динамику, скорость, рисунок. В любое время любой танцор может перейти от одной группы к другой. Однако не совсем, так как одна группа может со временем уменьшиться до единственного танцора. Танцоры должны найти способы поддержать непрерывность выступления при изменении групп.

Танцор должен быть всегда готов к тому, что человек, за которым он следует, может присоединиться к другой группе в любой момент. Танцор тогда должен выбрать, оставаться ему в прежней группе или поменять ее.

Активные и пассивные роли. Чтобы импровизировать как группа, танцоры должны относиться с доверием к физическому телу и физическому аспекту движения. Они не должны бояться физического контакта друг с другом и должны знать, каким образом контактировать безопасно и как их взаимодействие может передавать идеи движения. Упражнения, приведенные ниже, связаны с ролями инициатора и ведомого в буквальном, физическом смысле. Это является подготовкой к обмену инициативой, который происходит, когда танцоры наблюдают друг друга и реагируют в движении на действия друг друга.

Упражнение «Движение с закрытыми глазами».

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами. Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

Упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров. Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

Упражнение «Активные и пассивные роли в дуэтах».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.

1. Активный танцор – скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.
2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.
3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.
4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.
5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями. Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это может, как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним.

Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы. Большинство танцоров любит это упражнение из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг.

Подведение итогов

Подведение итогов. Обсуждают что больше запомнилось. После осуждений педагог просит встать обучающихся в первоначальный творческий полукруг, выпрямить спину, улыбнуться друг другу и аплодисментами поблагодарить себя за проведенный урок, поблагодарить друг друга и попрощаться.

Список используемой литературы

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками /Людмила Анн. – СПб Питер, 2006. – т271 с. – (Эффективный тренинг)
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие/И. Вачков. – М.:Ось -89, 2000. – 224с. – (Практическая психология)
3. Ежова, Н.Н. Научись общаться!:коммуникативный тренинг/.- Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)
4. Горшкова Е.В. :От жеста к танцу. [Текст] М., 2016 г.
5. Зайфферт,Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа /Д. Зайфферт-М.: Лань, Планета музыки, 2015 г.