

**02 ноября 2020 года (группа № 03-21)**

**Тема № 2. «Известные танцоры. Современный танец. Появление стилей современного танца. Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц».**

1. Изучите теоретический материал – « Величайшие танцоры XX века».

Искусство танца является уникальной формой выражения, использующей универсальный язык тела, который понятен всем. От балета до современных танцев, от хип-хопа до сальсы и от восточных танцев до фламенко – танец в последнее время стал наслаждением, которое является своего рода возрождением.

Но уж если говорить об отдельных танцорах, кто из них обладает наилучшими движениями? Самой лучшей осанкой, силой и отточенностью? Ниже представлены десять самых великих танцоров двадцатого века – выбранные по их известности, популярности и влиянию на мировое искусство танца.

**9. Вацлав Нижинский**



Вацлав Нижинский был одним из самых талантливых танцоров балета в истории, может быть даже величайшим. К сожалению, не существует чётких съёмок, на которых был бы запечатлён его невероятный талант в движении, это является основной причиной того, что он занимает лишь девятое место в этом списке.

Нижинский был хорошо известен своей удивительной способностью бросить вызов гравитации своими великолепными прыжками, а также своей способностью полностью войти в роль, которую он исполнял. Он также известен тем, что танцевал в пуантах, а этот навык не часто можно встретить у танцоров. Нижинский танцевал в главных ролях в паре с легендарной балериной Анной Павловой. Затем его партнёршей стала Тамара Карсавина, основательница Лондонской Королевской Академии Танца (London's Royal Academy of Dancing). О них с Карсавиной отзывались как о «самых достойных подражания артистах того времени».

Нижинский оставил сцену в 1919 году, в относительно молодом возрасте двадцати девяти лет. В последний раз он танцевал на публике в последние дни Второй мировой войны, впечатлив группу русских солдат, своими сложными танцевальными движениями. Нижинский умер в Лондоне 8 апреля 1950 года.

**8. Марта Грэм (Martha Graham)**

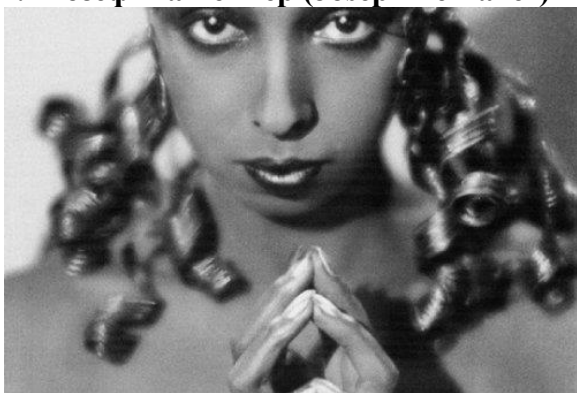


Марта Грэм считается матерью современного танца. Она создала единственную

полностью кодифицированную технику современного танца, за свою жизнь в качестве хореографа она поставила более ста пятидесяти работ, и оказала огромное влияние на все области современного танца.

Отклонение её техники от классического балета, и использование определённых движений тела, таких как сжатие, выпуск и спирали, оказали глубокое влияние на мировое танцевальное искусство. Грэм даже зашла настолько далеко, что сумела создать «язык» движений, основанный на выразительных возможностях человеческого тела. Она танцевала и занималась хореографией более семидесяти лет. За это время она стала первой танцовщицей, которая выступала в Белом доме; первой танцовщицей, которая путешествовала за моря в качестве культурного посла и первой танцовщицей, которая получила наивысшую гражданскую награду - Президентскую Медаль Свободы (Presidential Medal of Freedom). Как мать современного танца, она будет увековечена в памяти людей за свои невероятно эмоциональные спектакли, свою уникальную хореографию, и особенно за свою доморощенную технику танца.

## 7. Жозефина Бейкер (Josephine Baker)



Хотя имя Жозефины Бейкер связано, прежде всего, с веком джаза, её зажигательные танцы по-прежнему оказывают влияние на танцевальный мир, спустя почти сто десять лет после её рождения, как это было и прежде.

За много десятилетий до Мадонны, Бейонсе, Джанет Джексон, Бритни Спирс и Дженнифер Лопес, была Жозефина Бейкер, одна первых в мире знаменитостей африканского происхождения. Жозефина поехала в Париж в 1925 году, чтобы станцевать в «La Revue Nègre». Она произвела неизгладимое впечатление на французскую аудиторию своим идеальным сочетанием экзотического шарма и таланта.

На следующий год она выступила в Фоли-Бержер (Folies Bergère), и это стало истинным началом её карьеры. Она появилась в юбке из бананов и поразила толпу своим стилем танца. Позже она прибавила пение к своим выступлениям, и оставалась популярной во Франции в течение многих лет. Жозефина Бейкер ответила на обожание французского народа, тем, что сама стала гражданкой Франции в 1937 году.

Во Франции она не чувствовала такой же уровень расовых предрассудков, который в то время присутствовал в США. Под конец своей жизни Жозефина Бейкер надеялась создать «мировую деревню» в своем имении во Франции, но эти планы рухнули из-за финансовых трудностей. Чтобы собрать средства, она вернулась на сцену. Её возвращение было коротким, но зато оно прошло триумфально на Бродвее в 1970-х годах, а в 1975 году в Париже она открыла ретроспективное шоу. Она умерла в том же году от кровоизлияния в мозг, через неделю после открытия шоу.

## 6. Джин Келли (Gene Kelly)



Джин Келли был одной из самых больших звезд и величайших новаторов во время золотого века мюзиклов в Голливуде. Келли считал свой собственный стиль, чем-то вроде гибрида различных подходов к танцам, он брал свои движения из современных танцев, балета, и степа.

Келли привнёс танец в театры, используя каждый дюйм своей съёмочной площадки, всевозможные поверхности, и каждый широкий ракурс камеры, чтобы вырваться из двумерного ограничения фильма. И, делая это, он изменил взгляд кинорежиссёров на их камеры. Благодаря Келли камера стала живым инструментом, и даже самим танцором, которого она снимала.

#### **5. Сильви Гиллем (Sylvie Guillem)**



В сорок восемь лет Сильви Гиллем продолжает бросать вызов законам балета и гравитации. Гиллем изменила лицо балета своими сверхъестественными талантами, которые она всегда использовала с умом, целостностью и чувствительностью. Ее природная любознательность и смелость направляла её на самые смелые пути, за привычные рамки классического балета.

Вместо того чтобы тратить всю свою карьеру на «безопасные» выступления, она принимала смелые решения, в равной степени способная исполнять роль «Раймонды» (Raymonda) в Парижской опере, или быть частью новаторского танца в представлении, поставленном по работе Форсайта (Forsythe) «In The Middle Somewhat Elevated». Почти никакой другой танцор не обладает таким размахом, поэтому совсем не удивительно, что она стала эталоном для большинства танцоров по всему миру. Как Мария Каллас (Maria Callas) в оперном мире, Гиллем смогла изменить популярный образ балерины.

#### **4. Майкл Джексон (Michael Jackson)**



Майкл Джексон был именно тем человеком, который смог сделать музыкальные видео тенденцией, и он, без сомнения, является именно тем, кто сделал танцы важным элементом современной поп-музыки. Движения Джексона уже стали стандартной лексикой в поп и хип-хоп танцах. Большинство современных поп-икон, таких как Джастин Бибер, Ашер, Джастин Тимберлейк признают, что стиль Майкла Джексона оказал на них сильное влияние.

Его вклад в танцевальное искусство был оригинальным и необычным. Джексон был новатором, который в первую очередь был самоучкой, проектировавшим новые танцевальные движения без часто встречающихся эффектов формального обучения, которые ограничивают полёт фантазии. Его природная грация, гибкость и удивительная ритмичность способствовали созданию «стиля Джексона». Его сотрудники называли его «губкой». Это прозвище было ему дано за его умение впитывать идеи и техники, где бы он их находил.

Больше всего Джексона вдохновляли Джеймс Браун (James Brown), Марсель Марсо (Marcel Marceau), Джин Келли (Gene Kelly), и возможно это удивит многих людей – различные классические танцы балета. Многие его поклонники не знают, что он изначально пытался выполнять «пируэты, как Барышников» и «отбивать чечётку, как Фред Астер (Fred Astaire)», но с треском провалился. Тем не менее, его преданность своему собственному уникальному стилю принесла ему ту славу, которой он добивался, и сегодня его имя стоит рядом с другими гигантами популярной музыки, такими как Элвис и Битлз, и его считают одной из величайших поп-икон всех времён.

### **3. Фред Астер (Fred Astaire) и Джинджер Роджерс (Ginger Rogers)**



Астер и Роджерс конечно же, были, неповторимой парой танцоров. Говорят, что «он придавал ей шарма, а она придавала ему сексуальной привлекательности». Они сделали танцы гораздо более привлекательными для масс в довольно чопорное время. Это отчасти произошло благодаря тому, что Роджерс использовала своё актёрское мастерство в танцах, и создавала такое впечатление, что танцы с Астером были самыми счастливыми моментами её жизни.

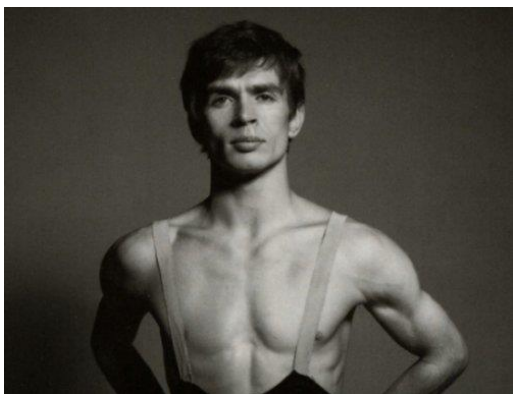
Эпоха тоже поспособствовала взлёту их популярности, во время великой депрессии многие американцы пытались свести концы с концами – и эти два танцора давали людям шанс хоть ненадолго забыть об удручающей реальности и повеселиться.

## 2. Михаил Барышников



Михаил Барышников является одним из величайших артистов балета всех времён, многие критики считают его самым великим. Рождённый в Латвии Барышников занимался балетом в академии русского балета имени А. Я. Вагановой в Санкт-Петербурге (тогда ещё называемом Ленинградом) до того как в 1967 году начал выступать в Мариинском театре. С тех пор он исполнял главные роли в десятках балетов. Он сыграл ключевую роль в том, что балет стал частью популярной культуры ещё в конце 1970-х и начале 80-х годов, он также был лицом искусства на протяжении более двух десятилетий. Барышников, пожалуй, является самым влиятельным танцором нашего времени.

## 1. Рудольф Нуреев (Rudolf Nureyev)



Барышников покорила сердца критиков и коллег-танцоров, а Рудольф Нуреев смог очаровать миллионы простых людей по всему миру. Родившийся в России танцор стал солистом Мариинского театра в возрасте 20 лет. В 1961 году, когда его личная жизнь сделала его предметом пристального внимания со стороны советских властей, он попросил политического убежища в Париже, а затем гастролировал с Гранд Балет дю Маркиз де Куэвас (Grand Ballet du Marquis de Cuevas).

В 1970-х годах он ворвался в индустрию фильмов. Большинство критиков утверждают, что технически он был не так хорош, как Барышников, но Нурееву все же удалось очаровать толпы своей удивительной харизмой и эмоциональностью выступлений. Балет пары Нуреева и Фонтейн (Fonteyn) «Ромео и Джульетта» по сей день остается одним из самых мощных и эмоциональных выступлений в дуэте в истории балета.

Нуриев умер в 1993 году. Двадцать лет спустя, мы всё ещё можем наблюдать то невероятное наследие, которое он оставил после себя.

Дополнительная видео информация (по желанию) –

<https://my.mail.ru/mail/ms.bayorene/video/31> - цикл документальных фильмов о выдающихся артистах балета.

2. Изучите теоретический материал – «Современный танец. Появление стилей современного танца».

Хип-хоп – история возникновения.

Хип-хоп культура возникла в США в среде латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Наряду с одноименной музыкой возник хип-хоп как танец. Брейкинг считается основным стилем хип-хопа, он возник и развивался неразрывно с такими стилями хип-хоп культуры, как Рэп (MC-ing), Скретчинг (MC-ing) Граффити (Writing).

Uprock, Locking and Popping, занимающие не менее важное место, чем брейкинг, развивались в то же время, но в разных местах. Стили старой школы хип-хопа, такие как locking, popping и breakdancing или B-boying, зародились на улицах и в клубах США в начале 1970-х годов на основе импровизаций шагов и движений. Для старой школы музыки хип-хоп была характерна высокая ударность, сочетающаяся с движениями в стиле брейк-данса. Все это сопровождалось появлением музыки Фанк и Old School рэпа. Далее в 70-80х хип-хоп становится все более популярным и подвергается настоящему развитию. В 1980-ые годы новый стиль хип-хоп появляется в видеоклипах рэп-исполнителей, при этом он отличается от стилей break-dancing, с их акробатическими движениями, своим особым вниманием на движения ног и стоп. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным, а так же породило новый стиль танца. Музыкальные клипы таких исполнителей как Bobby Brown, Bell Biv Devoe, Heavy D и M.C. Hammer подтвердили, что возникла новая волна танцевальной культуры, и молодые танцоры готовы исследовать и открывать для себя эти новые формы. В ходе постоянного творческого поиска новых вариантов возникали и возникают все новые движения и различные смешанные стили старой школы. Такие актуальные направления, культуры и дисциплины, как Martial Arts, Reggae и Soul Train также повлияли и нашли свое отражение в стилях хип-хопа новой школы, получившей свое развитие в конце 1980-ых годов. Движения были очень простыми, использовались такие популярные в этот период шаги как Running man, Roger Rabbit и RoboCop. Это были движения, которые мог повторить каждый, в отличие от стилей старой школы. В 90х начинает все больше и больше отличаться от Фанка, замедляясь и становясь все более тяжелой и агрессивной. А музыка соответственно повлияла и на танец. New school, характеризующаяся такими стилями как New Style, Crumping и House, развивались, сопровождаясь появлением других стилей - Harlem Shake, Snap dancing, Blood Walk, Clown Walk, Heel Toe, Booty Popping, 1-2 Step, Shoulder Lean, Hoola Hoop, Chicken Noodle Soup, Jigging, Tone Wop and Freaking.

Начало восьмидесятых годов 20-го столетия считается временем возникновения хауса как танца. В самом начале была только музыка хаус, а лишь потом появились люди, которые решили танцевать под ритмы нового направления. Клуб Warehouse - место куда стекалась молодежь предпочитающая этот стиль. Нью-Йорк – это второй дом хауса, именно из этого города он распространился по всем уголкам земного шара.

Like Show likes

Jazz-funk – современный танцевальный стиль, спонтанно сформировавшийся около 20 лет назад в США, заимствуя отдельные элементы джазовой хореографии, хип-хопа, стрип-пластики, эстрадной хореографии и вакинга. Это танец контрастов, где отрывистые, резкие движения неожиданно сменяются мягкими и плавными, поглощая внимание зрителей.

Основателем стиля считают Бобби Ньюберри. Это хореограф популярных американских шоу, работающий с такими заездами как Эминем, Пинк и многими другими. Сегодня его мастер-классы собирают огромную аудиторию по всему миру – не только в США, то и в Европе и Азии.

Танец дэнсхолл возник в далеких 60-х годах прошлого столетия в Кинстоне – столице Ямайки. Именно там, на основах ритма регги, появился оригинальный ритм музыки, зажигательные аккорды которого породили новые танцевальные движения. Бути данс – абсолютно новый стиль в танцах. Учитывая своеобразие и уникальность некоторых движений, таких как ярко выраженные соблазнительные движения бедрами, ягодицами и животом, «Бути Данс» является чисто женским экзотическим танцем.

Хотя прародителями Бути дэнс считают такие танцевальные направления как Dancehall, по причине совпадения многих элементов танца, и Bellydance, начало возникновения этого завораживающего зрелищного танца соблазнения уходит корнями глубоко в историю африканских племен. Танцевальные традиции африканских женщин во все времена поражали энергетикой и динамикой движения бедрами, животом и ягодицами. Поппинг является одним из популярнейших стилей современного танца, принадлежащих к обширному направлению «брейк-данса». Это название применяется как к одному отдельному стилю, так и становится общим термином для целой группы родственных стилей, постоянно объединяющихся танцорами с поппингом ради создания большего разнообразия в исполнении танца.

О том, кто является создателем поппинга не утихают жаркие споры и сегодня. Некоторые называют отцом данного стиля Бугалу Сэма, основателя известной группы Electric Boogaloo, а некоторые склоняются к версии, что поппинг основал Попин Рет, который был вторым человеком в этой самой группе и «младшим братом» Бугалу. Единственное, что можно однозначно сказать, так это время возникновения поппинга – конец семидесятых, когда калифорнийский коллектив Electric Boogaloo создал новые оригинальные движения и начал их распространение, в том числе через телевизионную программу Soul Train.

Сам коллектив Electric Boogaloo возник в 1975 году, его основал Бугалу Сэм, известный как Сэм Соломон. Сэм смог создать новые движения с помощью танцора из танцевальной группы The Lockers, работающей в стиле лоунг. Сам Сэм при каждом своем движении и каждом сокращении мышц постоянно произносил слово «поп», которое потом и перенеслось на название танцевального направления «поппинг». Некоторые исследователи заявляют, что движения поппинга появились еще в конце 60-х и

скопированы со стиля робот, а потому нельзя приписывать создание целого музыкального направления строго одной группе.

В Россию поппинг пришел несколько позже и долгое время его неправильно именовали «верхним брейк-дансом», причем достаточно немногие танцоры старались исправить эту грубую ошибку. Масла в огонь подливали СМИ, которые хоть и сыграли огромную роль в популяризации данного музыкального направления, однако объединяли его вместе с другими стилями-ответвлениями брейк-данса, при этом так его и называя. Однако сегодня поппинг окончательно сформировался как отдельный танцевальный стиль и брейк-дансом его практически никто не называет.

Родоначальниками такого танцевального стиля как «тектоник», созданного в самом начале 21 века, считаются бельгийские клабберы. Именно этим амбициозным юношам и девушкам принадлежит идея совмещения брейк-данса и техно, хип-хопа, поппинга, локинга и многих других стилей. Вскоре тектоник покоряет сердца французских танцоров, а за ними и весь мир.

У истоков тектоника, одного из самых молодых направлений танцевального искусства, стоит танец, называемый «jumpstyle». И главной его особенностью являются небольшие прыжки при которых осуществляются передвижения сначала одной ноги, затем другой в такт басов вперед-назад. Именно в таком виде в 2000 году эту стилистику облюбовали и взяли на вооружение французские клабберы. Они с большим энтузиазмом использовали понравившуюся манеру двигаться под ритмичность hardstyle, electro, house. Тогда, ко всем существующим движениям, были добавлены вращения рук. А новоиспеченный стиль все стали называть «тектоником».

3. Повороты и наклоны корпуса. Посмотрите видео.

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16523601525900351059&reqid=1603797992416197-966529169870660133400098-sas1-8932&suggest\\_reqid=250824050156796108679953339756513&text=%D1%84%D0%BB%D1%8D%D1%82+%D0%B1%D1%8D%D0%BA+%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16523601525900351059&reqid=1603797992416197-966529169870660133400098-sas1-8932&suggest_reqid=250824050156796108679953339756513&text=%D1%84%D0%BB%D1%8D%D1%82+%D0%B1%D1%8D%D0%BA+%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) – наклоны корпуса флэт бэк.

Сделайте небольшую разминку. Потренируйтесь исполнять флэт-бэк. Повторите упражнение несколько раз.

4. Упражнения на расслабление мышц. Лягте на пол на спину. несколько раз поочередно напрягите, а затем расслабьте мышцы всего тела.

Всем успехов, здоровья и хорошего настроения!