



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Клас по танци**

Структурата, която се използва, за да се организира съдържанието за уроците съдържа седем различни части, но невинаги се включват всичките. Важно е да се адаптирате според ситуацията.

Например класът по модерен танц за професионалисти ще бъде по-дълъг (около 2 часа) и ще включва всички части от плана. Клас за деца или аматьори в салона ще е много по-кратък и ще пропусне стъпки 3, 4 и 6, а стъпки 1 и 7 ще са по-кратки.

### **Преподаване на танци**

- 1. Отпускане – концентрация – визуализация.**
- 2. Загряване.**
- 3. Разтягане.**
- 4. Почивка.**
- 5. Фразировка.**
- 6. Подскачане.**
- 7. Разтягане – отпускане – разгриване.**

### **1. Отпускане – концентрация – визуализация**

Отпускането е важно при тези танци по различни причини:

Технически, позволява на танцьора да оптимизира енергията си да намали напрежението по време на танц.

Важно е мускулите да са отпуснати, за да има по-плавни движения.

В много случаи е нужно за постигането на гъвкавост.

В психологически план, помага за по-приятна тренировка.

Концентрацията подготвя съзнанието за по-добро представяне.

Визуализацията е специална част от тренировката по модерни танци. Тя се фокусира върху възприемането на образите на тялото и движенията от кинестетична перспектива (от вътрешното възприемане на танцьора за негово тяло и движение, а не от неговия външен визуален аспект).

### **Основни цели:**

Неутрализира позицията на танцьора.

Активира умствените образи за тялото и движението.

Стимулира тялото, фокусирайки се върху движението на ставите поотделно.

Леко разтягане за начало на стимулиране на мускулите.

### **Преподаване на модерни танци**

#### **Характеристики:**

**Пространство:** ниско ниво (на пода, легнали) и средно ниво (в седнало положение, на 4 крака, на колене), на място.

**Време:** много бавни движения или статични позиции, без ритъм.

**Динамика:** лека, отпусната, тежестта се оставя на гравитацията.

## **2. Загриване**

Обикновено се занимаваме с млади и подготвени хора, но все пак те искат да живеят дълго като танцьори, така че е важно да се грижат за телата си. Придържам се към старомодното. Моите уроци по танци винаги включват втора част от урока със следните цели и характеристики:

#### **Основни цели:**

Активиране на сърцето и сърдечния ритъм.

Активиране на връзката между външните части на тялото с центъра.

Работа по образа на цялото тяло като едно цяло.

#### **Характеристики:**

**Пространство:** промяна на нивата, кратки линии в сценичното пространство.

**Време:** бавно и ритмично.

**Динамика:** флуидна, легато.

## **3. Разтягане**

Тази част от моят план е предназначена специално за професионални танцьори. Състои се от упражнения, които да подобрят някои физически аспекти като сила, издръжливост и гъвкавост.

#### **Използва два различни модела за разтягане:**

1. Четири до седем упражнения, които се фокусират върху краката.

**Пространство:** високо ниво.

**Време:** от бавно към средно бързо, ритмично.

**Динамика:** различно, според всяка последователност.

2. Четири до седем упражнения, фокусиращи се върху трупа. Следвам структурата на Марта Греъм и я комбинирам с елементи от модерните танци

**Пространство:** ниско до средно, ритъм.

**Време:** бавно до средно бързо.

**Динамика:** различно, според всяка последователност.

## **4. Почивка**

Давам 5 минути почивка само при уроци, които продължават повече от час и в зависимост от способностите на учениците.

## **5. Фразировка**

Това е частта от урока по модерен танц, където се чувстваме повече сякаш танцуваме. Предлагам хореографски фрагменти, които преминават през всичкото сценично пространство, различни нива и посоки.

Основната цел тук е да се работи върху интерпретативните умения на танцьорите:

**Памет.**

**Техническа точност и чистота на движенията.**

**Изразяване**

**Характеристика:**

**Пространство:** широко използване на пространството и нивата.

**Време:** средно бързо до бързо, ритъм или без ритъм.

**Динамика:** смесена.

Преподаване на танци

## **6. Подскоци**

Тази част обикновено се слива с предишната, особено при кратки уроци. Но при професионалните танцьори подскоците заемат отделно място.

Най-добре е подскоците да преминават през пространството. Това забързва пулса на танцьорите, изморява го и им дава усещане за завършеност на урока.

**Пространство:** широко използване на пространството, основно на високо ниво.

**Време:** бързо, ритъм.

**Динамика:** свободна.

## **7. Разтягане – отпускане – разгриване**

След като вече са потни и задъхани, приключвам урока като ги разгривам 5-10 минути.

В зависимост от почивката, решавам дали да има разтягане или направо да преминат към отпускаща позиция.

Разтягането тук е различно от това в началото на урока. Сега мускулите са загрели и предлагам упражнения по двойки, за да може танцьорите да си помогнат взаимно за по-еластични мускули.

Ако времето за почивка е твърде кратко, карам ги да легнат на пода с вдигнати ръце и крака, докато си починат.