

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества
Ленинского района»**

Методическая разработка

**«HOUSE – DANCE – стиль хип-хопа для
начинающих»**

Составитель:

Кондракова Марина Александровна –
педагог дополнительного образования
высшей категории

**Нижний Новгород
2017**

1. Сведения об авторе:

Кондракова Марина Александровна – педагог дополнительного образования высшей категории. Контактный телефон: сот- 8-903-609-48-95

2. Краткая аннотация.

Методическая разработка «**HOUSE – DANCE – стиль хип-хопа для начинающих**» адресована танцорам и педагогам для разнообразия форм проведения занятий физической подготовкой и танцами, а также для укрепления здоровья детей.

3. Пояснительная записка.

Цель: пропаганда и популяризация современной танцевальной культуры, здорового образа жизни и фитнеса, а так же совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами танца.

Задачи:

- обмен педагогическим опытом;
- знакомство с популярным среди молодёжи стилем хаус.

Перечень используемого оборудования и материалов:

- просторный зал (спортивный);
- зеркало и музыкальный центр;

4. Список литературы:

1. Интернет ресурсы
2. Шереметьев В. статья «История и стили хип-хоп»

История создания HOUSE DANCE

Хаус появился в 70-ых годах в Чикаго. Даже само название этого стиля произошло от чикагского клуба, известного как the Warehouse (от англ. «склад»). Warehouse был одним из первых мест, где ди-джеи стали играть первые хаус-треки.

Но признание House как направление музыки и танца получил только в середине 80-ых. К этому времени многие ди-джеи и танцоры из Чикаго переехали в Нью-Йорк, Лондон и другие города, которые славились сферой развлечений. По сравнению с Чикаго, в Нью-Йорке было гораздо больше возможностей продвигать новые стили. Хаус быстро захватил танцполы всех главных вечеринок этого города и стал стремительно развиваться. Так Нью-Йорк стал второй родиной этого направления.

2004 год сильно преобразовал House – музыку, а вместе с ней и танец. Если треки 70-80-ых годов состояли только из акцентных циклов барабанов и бас-бочки, то новая музыка содержала уже более сложные синкопированные ритмы и последние тенденции электронного звука. Кроме того, в хаус-треки стали вливаться джазовые мелодии, и всё чаще слышались ритмы африканских барабанов.

Изменился и сам танец: он стал сложнее и требовал отличной координации, чтобы танцоры могли одновременно использовать все части тела для «обыгрывания» разных ритмов.

Как выглядит современный House?

Несмотря на то, что хаус – это танец-импровизация, в основе его лежит чёткая система базовых движений и принципов. Главное здесь – разнообразная техника ритмичных шагов в сочетании с пластичными движениями корпуса. Настоящий хаус-трек – это ритм 118-135 ударов в минуту с размером четыре четверти (то есть на каждую четвёртую долю попадает бас-бочка).

3 основных элемента House Dance

1. Jacking (джекинг) или The Jack

Это движения корпуса, поднимающиеся от таза до шеи, производящие впечатление, будто бы через тело проходит волна. Когда это колебание или раскачивание многократно повторяется и ускоряется до ритма музыки, его называют Jacking.

Именно такое движение корпуса позволяет быстро перемещать центр тяжести и инициирует все движения ног, характерные для хауса. Как бы чётко не выполнялись базовые шаги, если танцор не овладел техникой джекинга, его движения будут казаться неестественными, ведь хаус задействует всё тело, а не только ноги.

Jacking – основа хауса, которая появилась ещё в Чикаго. Даже если посмотреть на названия популярных чикагских треков 70-80-ых («Jack your body», «Jacking all night long», «Time to jack», «This is jack house» и т.д.), можно понять, насколько этот элемент важен для танца.

2. Footwork (футворк)

Футворк – это техника движений ног. Если родина джекинга – Чикаго, то разработка техники базовых шагов и её терминологии по праву принадлежит танцорам Нью-Йорка. Первые движения были простыми и сочетались с вращениями и прыжками. Многие шаги, например, pas de bourree, kicks, slides, taps и пр. были заимствованы из других стилей: джаз, сальса, чечётка и т.д. Позже – к середине 80-ых – добавились и движения из хип-хопа: running man, Alf и пр.

3. Lofting (лофтинг) или The Loft

Чикагский Jacking и нью-йоркский Footwork – это первоосновы классического хауса. Lofting же стал элементом этого танца позднее. Он сформировался к середине 80-ых в Нью-Йорке (Loft – название одного из нью-йоркских клубов, в котором впервые появился элемент Lofting).

Его стали исполнять под те фрагменты хаус-треков, когда биты затихают, и на первый план выходит сольная партия певца или медленная мелодия, не подразумевающая активных прыжков и быстрых волн. Lofting можно условно разделить на 2 вида:

- плавные, мягкие движения, относящиеся к «верхам»
- амплитудные, сложнокоординированные движения из «низов» (выполняемые в партере).

Здесь могут использоваться как вариации грациозных перемещений и стоек из модерна, так и акробатические движения брейк-данса и капоэйры.

HOUSE STEPS – основные шаги

80-е Old school

Stomping (топать)

Loose leg (свободные ноги)

The train (поезд)

Farmer (фермер)

The swirl (водоворот)

Jack in the box (джек в коробке)

Basic Jack (базовый джек)

90-е Middle school

Salsa step

Salsa hop

Side walk (тротуар)

Cross walk (пешеходный переход)

Cross roads (перекрёсток)

Set-up (настройка)

2000 –е New school

Tip tap toe (коснитесь кончиком ноги)

Cribble foot (каракули ногой)

Criss-cross /party machine/

Heel-toe (пятка-носок)

Roger rabbit (кролик Роджер)

The skate (скользить)

Shuffle (шаркать)

Pas de bourree

Dolphin / lofting?

«УРОК – HOUSE»

Разучивание базовых элементов (шагов) в стиле хаус для начинающих:

1. **BASIK JACK**
2. **JACK IN THE BOX**
3. **CRISS-CROSS**
4. **HEEL-TOE**
5. **PADEBURE**
6. **SHAFFLE**
7. **FARMER**
8. **LOOSE LEG**
9. **CROSS ROAD**
10. **SET –UP**

Специальные упражнения, используемые для стиля хаус:

- передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону; • волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево);
- движения ног - колени и ступни вместе-врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги.

Составление композиции-связки используя базовые шаги (1,5 квадрата или 6 восьмёрок)

- 1 восьмёрка **BASIK JACK**
- 2 восьмёрка **JACK IN THE BOX**
- 3 восьмёрка **PADEBURE**
- 4 восьмёрка **SET –UP (1-4)** и **POVOROT (5-8)**
- 5 и 6 восьмёрки **FARMER**

Всю композицию из 6 восьмёрок многократно повторяем