

Хореограф

№ 7 МАЙ 2016

Анна Зенцова
Вся моя жизнь
– «Орленок»

- Акробатика в танце
- Воспитание устойчивости
- Слинготанец. Танец или спорт?



Содержание

Редакторская колонка

От автора 3

Работа с детьми

Акробатика в танце 4

Психология

Стоит ли открывать свое дело? Страхи и возражения 7

Гость номера

Анна Зенцова «Вся моя жизнь – «Орленок»..... 10

Маркетинг

ИП или ООО. Что лучше? 16

Слинготанец. Танец или спорт..... 19

Конкурсы и фестивали

Фестивали и конкурсы от festivals.ru 22

Методическая копилка

Воспитание устойчивости 23

Интернет возможности

Нажал на СПАМ? Значит, проиграл! 31

Костюмерная

Крылья ангела. Мастер-класс 33

Информация

Как попасть на страницы журнала..... 36

Рекламодателям 37

Приветственное слово



Дорогие друзья!

Вот и наступили первые летние деньки. Впереди отпуск, море, солнце.

Желаю вам набраться сил и вдохновения, чтобы в новом сезоне снова в бой, с новыми силами, с новыми идеями.

Ну, а если вам, есть чем поделиться с коллегами, то мы, как всегда, открыты для сотрудничества.

Условия сотрудничества вы найдете на последней странице журнала.

Желаю вам отличного летнего отдыха и хорошего настроения!

Наталья Довбыш
Создатель и главный редактор журнала
[«ХОРЕОГРАФ»](#)

Акробатика в танце



Сегодня я хочу затронуть тему акробатики в танце.

В последние годы многие коллективы стали использовать в номерах акробатические трюки. По-моему мнению это отлично украшает номер.

Впервые я обратила внимание на использование акробатических элементов в номерах шоу-балета «Тодес». И мне очень понравилось!

Элементы акробатики здорово усиливают эффект и придают обычному номеру элемент шоу.

Всем известный коллектив «Экситон» тоже широко использует в своих номерах элементы акробатики, которые делают номера ярче, сильнее, усиливают впечатление.

Конечно, не все хореографы могут позволить себе вводить акробатические элементы в номера. Здесь много причин.

Самая главная, нужно знать, как это делать.

Нельзя просто сказать ребенку: «Делай колесо!» Он не умеет, он боится. В результате ничего не выходит.

Хорошо, если педагог может показать, как это делается, разложить по полочкам, но не каждому педагогу это дано в силу возраста или еще каких-либо причин. Как тогда быть?

Во-вторых, нужно обязательно соблюдать технику безопасности. Это травмоопасный вид деятельности. Обязательно все элементы нужно проучивать под присмотром педагога и на матах.

Далеко ходить не буду. Пример из собственной жизни. Переехав на новое место жительства, я отдала дочь в коллектив, где как раз идет хореография с элементами акробатики.

Удивлению моему не было предела, когда я увидела, что дети занимаются на голом полу (делают кувырки, перекидные и т.д.). После занятий дочь приходила с красной спиной, про синяки вообще молчу. На занятия ходила без желаний.

Потом и вовсе у нас начались проблемы с шейей, видимо какое-то смещение позвонков.

При повороте головы как будто щелкало что-то. При этом дочь сказала, что педагог ее не страховала. Да и других тоже. Просто сказала: «Делайте!» Вот и результат!

На мой вопрос педагогу: «Почему дети не отрабатывают элементы на матах?»

последовал ответ: «На сцене у них матов не будет. Пусть привыкают!»

Я решила проконсультироваться у специалистов.

В первую очередь обратилась к своей двоюродной сестре, она тренер по акробатике.

Она очень удивилась такой методике преподавания и сказала, что все элементы они обязательно отрабатывают только на матах.

На голый пол детей ставят только тогда, когда они готовы к этому и уверенно выполняют элементы.

Потом я обратилась к еще одному специалисту с этим вопросом. Ответ был таким же.

В общем, достучаться до педагога мне не удалось, поэтому мы приняли решение уйти из этого коллектива.

На память от занятий осталось только смещение шейных позвонков. Не очень приятно, конечно!

Поэтому, дорогие хореографы, если Вы чего-то не знаете, то нужно обязательно, как минимум, проконсультироваться со специалистами, а не заниматься самостоятельностью.

Здоровье детей — это самое главное для нас! Об этом нужно помнить!

Самое лучшее это пройти курсы или мастер-классы по акробатике, чтобы все прочувствовать на себе.

Конечно, не каждый педагог в силу возраста и физических данных сможет это сделать. Тут уж ничего не поделаешь!

Но если вы не уверены в своих силах, то лучше не экспериментировать на детях, а пригласить специалиста, который будет вести в вашем коллективе акробатику.

Если такой возможности нет, то может быть

акробатика вам вообще не нужна на данном этапе?

Частенько мы гонимся за модой или не хотим отстать от конкурентов, поэтому готовы на все, ради того, чтобы быть не хуже. Но не задумываемся, что родители доверяют нам самое ценное — своих детей и их здоровье.

Подумайте об этом!

Конечно, танцы с акробатическими элементами смотрятся замечательно, но тут кроется еще одна опасность.

Необходимо помнить, о том, что танец первичен, а акробатика лишь дополняет, украшает его.

К сожалению, некоторые хореографы слишком увлекаются и забывают об этом.

В итоге мы получаем не танец, а акробатический этюд.

Некоторое время назад я была на конкурсе. И примерно в трети номеров присутствовали «колеса», которые там, по сути, были не нужны.

Меня не покидала ощущение, что хореограф при постановке номера рассуждал примерно следующим образом: «Так... что мы еще умеем делать? А, точно, колесо! Надо его обязательно куда-нибудь вставить в номере!»

И вставляли! А к месту или не к месту не задумывались.

Колесо или шпагат, ради самого колеса или шпагата. Вставляем в номер потому, что умеем! И нужно это показать жюри и зрителям! Вот какие мы крутые!

Речи о каких-то глубинных смыслах номера тут явно не идет.

Я считаю, что номер вполне может обойтись вообще без «колес» и «шпагатов», если композиционно они тут

никак «не вписываются».

Иной раз, номер от этого только выигрывает. Уж лучше так, чем неправильно и некачественно выполненные «колеса» или какие-то другие элементы.

Выводы: Если сами не разбираетесь в вопросе, то лучше не рисковать, либо нанять специалиста.

Акробатика в танце не панацея. И номер вполне может существовать и без нее! Так, что не увлекайтесь!

P.S. Нашла на сайте курс Елены Кыргыз. Он не новый, но основы выполнения основных акробатических элементов там есть. И разложены вполне доступно. Подробности [ЗДЕСЬ](#).

Автор: Наталья Довбыш



[Подробнее о курсе >>>](#)

Стоит ли открывать свое дело? Страхи и возражения



Если каждый раз в конце года вас посещают мысли бросить все, уйти с наемной работы и стать хозяйкой своей танцевальной студии, то эта статья для вас.

Для начала ответьте сами себе на вопросы: "Сколько лет вы уже мечтаете об этом? Что именно вас останавливает? А может на самом деле вам только кажется, что вы хотите стать "свободным художником"?"

Давайте попробуем разобраться!

Думаю, что фактически у каждого из вас при мысли уйти с насиженного места работы в «свободное плавание», в голове возникает вечный вопрос: "А вдруг?"

- А вдруг у меня ничего не получится, а я уже ушла с основной работы?
- А вдруг у меня не хватит знаний?
- А вдруг не наберу учеников?
- А вдруг не смогу покрывать аренду зала?
- А вдруг не потяну налоги?
- А вдруг буду не компетентна в других вопросах?

И еще масса всего. Продолжить этот список

можете сами. Что еще вас беспокоит?

Рекомендую выписывать на бумажку все свои сомнения, чтобы начать с ними работать. Именно так вы сможете понять нужно вам это на самом деле или это не ваше желание, а желание навязанное социумом, вашим окружением или дань моде.

Бывает и так!

Хочу сразу оговориться, чтобы вы не подумали, что я агитирую всех и каждого уволиться с работы и начать работать на себя. Это действительно подходит не всем!

Из своего опыта могу сказать, что если, работая в бюджетной организации, вы занимаетесь исключительно хореографией и вопросами близкими к ней, то встав на путь хозяйки своей студии, вам придется решать и массу других проблем, далеких от хореографии. А для этого нужно иметь определенный склад характера и учиться, учиться и учиться, не останавливаясь на достигнутом.

Свой бизнес – это постоянное движение! А это сложно! От этого устаешь!

В идеале, если вы всю жизнь работали только в бюджетной организации, я бы посоветовала вам устроиться по совместительству, хотя бы на пару раз в неделю, в частную школу, студию или фитнес клуб. Тогда вы изнутри сможете увидеть и оценить весь масштаб задач, которые встанут перед вами, если вы откроете свое дело.

А теперь давайте поработаем с наиболее частыми сомнениями.

Самое наверно главное звучит примерно так: "Здесь у меня, пусть не большая, но стабильная зарплата, а там не известность!"

Пожалуй, это самое главное возражение. Впереди неизвестность! С работы уходить страшно. Еще и родственники подкидывают сомнений на этот счет: "У тебя такая хорошая работа! Да, пусть зарплата маленькая, но зато стабильная. Сейчас вообще с работой туго! Получится ли что-то свое еще неизвестно, а если нет, то куда потом пойдешь?" и т.д. и т.п.

Знаю, тоже это проходила! Здесь самое главное самому верить, что все получится. Ставить перед собой четкие цели. Составить план действий.

Любое начинание трудно и это правда! Но, когда ты начинаешь действовать, а не просто лежа на диване размышлять о выдуманных проблемах, то постепенно приходит осознание того, что не разрешимых ситуаций нет.

Что-то решается само, какие-то проблемы просто отпадают за ненадобностью. Ведь половина проблем, которые мы себе придумываем и, которых так боимся, вообще не встречается на нашем пути.

Вторая по очередности мысль, которая посещает человека: «Где взять деньги на развитие?»»

Ответ очевиден, либо воспользоваться личными накоплениями, либо занять у друзей или родственников, либо взять кредит.

Какой из вариантов подойдет лично вам - думайте, взвешивайте, считайте! Здесь у каждого свой путь! На мой взгляд, особо больших вложений тут не требуется для того, чтобы залезать в долги. И вполне можно обойтись «малой кровью».

Третье возражение: «Как и на что жить, если студия поначалу не будет приносить денег?»»

Если вы хотите уволиться, чтобы начать свое дело, то в идеале хорошо бы иметь

некоторую "финансовую подушку", хотя бы на первые 3 месяца, а лучше на 6. Т.к. не исключено, что особой прибыли, в первые месяцы, не будет. Первый год работы, на мой взгляд, вообще самый сложный.

Если «финансовой подушки» нет, другой вариант - продолжать работать на основной работе по минимуму, остальное время вкладывать в создание своего дела.

Лично я в свое время выбрала именно такой вариант. Да! Придется пахать, как конь, но при вас останется ваша зарплата, которую многие боятся потерять и место работы, на случай, если ничего не получится.

Это не простой вариант, как кажется на первый взгляд, и подходит только очень целеустремленным людям, которые четко знают, чего хотят.

В таком режиме можно работать год, максимум два. Плюс этого варианта в том, что за время такого совмительства, вы наработаете свою базу клиентов и привлечете детей в свою частную студию. Т.к. именно с набором возникает главная проблема при открытии новой студии о которой никто не знает.

А нет клиентов, нет и денег! Все взаимосвязано! Если ваша студия будет находиться в том же районе, что и прежнее место работы, то не исключено, что многие дети захотят потом уйти вместе с вами.

Возражение четвертое: «Обязательно ли как-то оформлять свою студию?»»

Шутить с законом я бы не советовала. На начальном этапе, на мой взгляд, лучше оформить ИП. Меньше возни с документами. Не нужен бухгалтер, можно вполне справиться самому.

Ну, а в будущем, если возникнет необходимость можно в любой момент переквалифицировать ИП в ООО.

Об отличиях этих двух форм

предпринимательства мы поговорим в другой статье.

Если вы совмещаете основную работу и одновременно пытаетесь создать свою студию, то действуйте по обстановке.

Возможно, сможете оформить коммерческие группы по договору со своим учреждением, где работаете. Тогда ИП будет не нужно на данном этапе. Здесь все индивидуально.

Возражение пятое: «Я умею только учить танцевать! Маркетинг и реклама для меня «темный лес»!»

Что тут сказать? Есть два варианта. Первый вариант – нанять человека, который разбирается в этом вопросе и сможет вам помочь. Но огромный минус этого, что ему придется платить зарплату, а лишних денег на начальном этапе, как правило, нет.

Поэтому остается второй вариант – учиться самому. Интернет дает для этого огромные возможности и любую информацию в Сети можно найти без особых хлопот. Было бы желание!

Мы рассмотрели 5 основных возражений, которые возникают у человека при мысли начать свой бизнес. Если у вас есть и другие, поработайте с ними. Только тогда вы сможете понять ваш ли это путь.

Ну, а вообще, в любое дело нужно просто окунуться, а дальше, как говорят: «Дело техники!»

Удачи!

Автор: Наталья Довбыш



Анна Зенцова: «Вся моя жизнь – «Орленок»»

Анна Зенцова - Заслуженный работник культуры РФ, Лауреат Всероссийской профессиональной премии «Лучший хореограф театра масс», обладатель серебряной и бронзовой медалей «За выдающийся вклад в развитии Кубани», Главный балетмейстер ВДЦ «Орленок» Анна Александровна Зенцова.

Окончила Краснодарское училище культуры и Краснодарский институт культуры. Уже 42 года работает на одном месте – в «Орленке».

«В «Орленок» приезжают лучшие коллективы нашей страны, у которых я учусь и узнаю, чем живут в регионах, а они в свою очередь учатся у меня» - говорит Анна.



**Здравствуйте, Анна!
Первый вопрос, традиционный, с чего начался ваш путь хореографа? Это мечта детства или осознанный выбор?**

Случайность. Или вернее – его величество случай!

В детстве я никогда и нигде не танцевала. Как многие девочки хотела стать артисткой и играть в театре. Читала стихи и неплохо пела.

Хорошо училась до 9 класса, а перед самым началом 10 класса, услышала по радио, что в Краснодарском культ-просвет училище набор на театральное и хореографическое отделения. Очень сильно захотелось быстрее получить профессию, и я поехала поступать.

Меня огорчили, сказав, что на театральное отделение берут только после 10 класса. Но, тут же предложили годик потерпеть на хореографии, а затем перевестись.

На моё возражение, что я не умею танцевать, ответили: " Иди, там тоже людей не хватает, ты худая - значит возьмут".

Я стала спрашивать у девочек как сдавать, если не знаешь. Одна добрая душа показала мне молдавский ход по

кругу (два подскока и 4 раза бег) и я пошла!

В маленькой комнате общежития за столом сидела грациозная женщина с прямой спиной и брюках - бермудах и курила пахитосу (тонкую длинную сигарету). Приемные экзамены уже закончились, и она принимала меня дома.

"Что ты будешь танцевать?" - спросила она. Я, хорошо поставленным голосом будущей театральной артистки, громко объявила: "Молдавский танец!".

Она продолжала курить, глядя в одну точку, а я, сама себе громко напевая "молдовеняску", пробежала единственным знакомым мне молдавским ходом раз двадцать вокруг маленького стола, а когда устала - остановилась.

Она сказала: "Даааааа!" Потом проверила подъем и шаг, говоря вслух, что у меня и близко нет никаких данных. Затем поставила тройку и отправила сдавать диктант и историю. За них я получила по пятерке и пришла в класс, где все стояли по линиям и делали упражнения.

Так в 16 лет я узнала позиции рук и ног и многое другое. Закончила учебу, получила приглашение остаться и преподавать в родном училище.

Поблагодарила и поступила в Краснодарский государственный институт культуры. Закончила его с отличием, перед распределением на работу, вышла замуж за режиссера нашего курса Николая Зенцова.

И опять – его величество случай стал ключевым моментом в нашей семье и профессии.

По распределению мы должны были ехать на работу в г. Владимир - педагогами училища, но, в момент нашего распределения, комиссия письма-вызова не нашла и предложила нам другой вариант - Орлёнок .

Так в 1974 году мы приехали в самое лучшее место на земле - Всероссийский детский центр " Орлёнок"!

Когда вы стали главным балетмейстером детского лагеря «Орленок» ваша жизнь изменилась?

После приезда в Орлёнок, все стало совершенно по- другому.

Поменялся ритм жизни, год пошёл за три!

За два - три дня надо было подготовить танец для вожатского спектакля, сочинить массовку на линейку открытия смены, встретить иностранную делегацию и провести мастер- класс.

В 1980 году, когда в Москве прошла Олимпиада, большое количество олимпийских чемпионов стало приезжать в Орлёнок. К их приезду всегда репетировали на стадионе Спортивный танец, обычно на 200-400 человек. А к приезду чемпиона мира Кости Дзю надо было подтовить на 3 тысячи ребят разводку, красиво расставив их по полю стадиона.

Ничего себе! Получается, вы еще в 80-х начали ставить флешмобы, которые стали так популярны сейчас!

А в чем именно заключается работа главного балетмейстера лагеря «Орленок»?

В Орлёнке 8 лагерей. И первые 10 лет я была хореографом детского лагеря "Стремительный". Каждый месяц, все 10 лет, я должна была сделать конкурс бального танца на 560 человек. Вот это была учеба на фантазийность, выносливость, терпение!

Один корреспондент попросил посчитать - сколько детей я научила

танцевать? Получилось 40 тысяч.

Затем меня перевели на должность балетмейстера Орлёнка и вдобавок к этой работе, появился ансамбль танца "Орлята", состоящий из детей сотрудников Центра.

Здесь все шло, как и у других руководителей детского коллектива. Наша семья творческая и я не могла не воспользоваться умением Николая ставить спектакли.

У нас появился свой спектакль "Вокруг любви". Мы собрали самые популярные песни и разыграли их. Там было много юмора, это была наша козырная карта. И только через 10 лет на ТВ появилась программа "Старые песни о главном".

Я много ставила. Танец в детском коллективе - это сюжет. Без него скучно. Многие коллективы до сих пор танцуют мои постановки: "Русские красавицы" – ансамбль "Дружба" г.Архангельск, "Озорные ножки" - "Калинка" г. Москва, "Улыбка" - Екатеринбург, "Юный москвич"- Москва, "Ветерок" Киров, "Фотография на память", "Казачата", русский перепляс " Соседи", " Я в саду была..." и т.д.

В лагерь приезжает много известных людей. С кем-то у вас завязались дружеские отношения, есть люди, с которыми вы продолжаете общаться и дружить? Кто особенно запомнился? Почему?

Орлёнок подарил мне невероятное количество встреч с самыми известными людьми! Это счастье! Перечислять можно долго.

Скажу о тех, кто стал другом на долгие года. Борис Грачевский - "Ералаш", Владимир Шаинский, Валентина Толкунова, Ангелина Вовк, Дмитрий Харатьян, Саша Олешко, Любаша.

Возможно, это покажется не скромным, но это так, потому что все, кто хоть раз побывал в Орлёнке, всегда возвращался, чтобы подарить детям частицу своего творчества. Они учили нас разбираться в творческих ситуациях, привозили самые горячие новости со всего света, делились секретами мастерства!



Я стараюсь дружить со всеми. Этому нас научили в Орлёнке. Ведь мы, как сторона принимающая детей, должны быть радушными хозяевами.

Не один десяток лет мы дружим и встречаемся с руководителями лучших коллективов страны: "Дети Магнитки" - Магнитогорск, "Щелкунчик" - Оренбург, "Экситон" - Ульяновск, "Ровесники" - Благовещенск на Амуре, "Снегири" и "Сибирские узоры" - Новосибирск, "Дружба" -Архангельск, " Ветерок" - Киров, " Улыбка" - Екатеринбург, "Колибри" - Тольятти, "Сказка" - Иваново.

Этот список можно продолжать ещё очень долго. Практически в каждой области или крае есть друзья, у которых учусь я, а они у меня. В Орлёнке мы работаем 42 года.

Уже 20 лет летом в «Орлёнке» проходит ФЕСТИВАЛЬ ВИЗУАЛЬНЫХ ИСКУССТВ. В гости к ребятам приезжают самые известные и значимые люди нашего времени.

Это " звездные" режиссеры, композиторы, актеры, аниматоры, телеведущие. Заранее в Москве с ними готовят CD диск, где они вместе с детским Музыкальным театром "Домисолька" исполняют песни.

Моя задача подготовить открытие фестиваля и за короткий срок сделать 10-14 совместных номеров (артист и дети). Интересные номера получились с Дмитрием Харатьяном, Станиславом Говорухиным, Никасом Сафроновым, Лизой Арзамасовой, Сашей Головиным, Александром Морозовым.

Поздними вечерами, а правильнее ночами, мы танцуем с вожатыми. Это, то время, когда дети спят, а мы ещё работаем.

Детский лагерь у меня лично, как и у многих людей, наверно, ассоциируется с летом. Это время, когда дети на каникулах и

приезжают отдохнуть.

А что происходит в лагере в другие времена года - осенью, зимой, весной? Лагерь продолжает жить?

Орлёнок принимает детей круглый год без перерыва. Информацию можно посмотреть на официальном сайте Орлёнка.

Как попасть в ваш лагерь, например, хореографическому коллективу? Есть какие-то возможности это сделать?

Чтобы в Орлёнок приезжали самые лучшие дети, артисты, мы создали худ. совет.

В течении года я выезжаю на различные конкурсы в жюри и отбираю из числа победителей тех, кто украсит своим творчеством одну из смен года.

Худ. совет утверждает предложенный список коллективов и остаётся дожидаться приезда ребят! Дальше целую смену мы творим вместе!

Какие мероприятия проводятся на базе вашего лагеря?

В Орлёнке огромное количество интереснейших проектов. И везде нужна творческая помощь.

"Песенка года Ангелины Вовк", фестиваль детского телевизионного творчества "Бумеранг", "Остров детства» - Ералаш, открытия и закрытия сборов юных пожарных, математиков, инспекторов движения, ученых, шахматистов, спортсменов. Перечислять можно бесконечно.

Лето в лагере – это самая «жаркая» пора, получается, что летом вы всегда работаете? Когда удается сходить в отпуск и отдохнуть?

Отпуск бывает поздней осенью. Сейчас можем позволить себе уехать на 2-3 недели. И стараемся использовать его с пользой для профессии.

Ещё у меня есть работа, связанная с Краснодарским краем.

Орлёнок территориально расположен на берегу Черного моря в Краснодарском крае. Мы помогаем проводить массовые мероприятия для студентов и школьников.

Бал выпускников Кубани - это единственный бал в России, где абсолютно все участники - выпускники танцуют!

Тысяча двести юношей и девушек танцуют Вальс, Галоп, Танго, Хастл, Джайв, Блюз, Попурри народных танцев, Сальсу. Это грандиозное зрелище! Можно посмотреть в интернете.

Кстати, благодаря интернету, мы познакомились с представителем Российского культурного центра Бейрута (Ливан). Они пригласили меня дать мастер классы для детей и взрослых, чтобы сделать подобный бал в Ливане. Поездка получилась интересная.

Совсем недавно я вернулась из Праги, где так же провела подобные мастер классы.

Такой же масштабный проект делается и для студентов Кубани. Там танцует чуть меньше - 700 человек.

Есть "Адрес детства - Кубань", где сначала нужно объездить все 44 района края и оценить творчество коллективов на местах. Затем из лучших сделать заключительный концерт. В нем принимает участие 2700 детей.

Мне все интересно!

А как же семья? Ей находится место в этой интересной и яркой жизни?

Наша семья творческая. Два сына, 5 внуков. Трудно сказать, где работа, а где

личная жизнь... Все переплелось. Старший сын Андрей руководит ансамблем "Орлята", младший - Николай в Москве, работает над созданием творческих реклам.

Бывают ли у вас творческие кризисы? Как вы из них выходите?

Творческий кризис... Конечно, бывают.

Первый раз меня серьезно "поставила на место" Светлана Викторовна Виноградова - мега звезда российского телевидения далеких 80х.

Она вела на первом канале передачу "Музыкальные вечера для юношества". И каждый год летом приезжала в Орлёнок, но не просто с лекциями о музыке. У неё был потрясающий нюх на талант!

Благодаря Светлане Викторовне мир узнал о пианисте Евгении Кисине, Михаиле Плетневе и других нынешних знаменитостях. Они приезжали с ней, устраивали лунные концерты и много чего другого. А я в это время на стадионе ставила очередной "шедевральный" праздник.

Однажды она пришла на репетицию, немного посидела, потом позвала меня и спокойным голосом сказала: "Знаешь, Аня, ты большая дура! Весь мир танцует босиком, в легкой одежде, а у тебя по полю все ещё бегают в красных сапогах и тяжелых сарафанах. Если ты не научишься чувствовать ситуацию и дышать в унисон со временем, то душой и останешься. Думай!"

Она ушла..... А я пошла домой и вся "кипела" от возмущения!!!

"Коля, ты представляешь, Виноградова меня душой обозвала!!!" Я много чего ещё говорила в тот момент, плакала и возмущалась. Он меня успокаивал и мы решили, что время покажет.

Не один день понадобился, чтобы "переварить" это. Я сильно, эмоционально

разозлилась на себя. Через месяц поставила два новых танца и поехала на конкурс балетмейстерских работ. Получила Гран - При и привезла подарок – слайдоскоп, тогда это было большой редкостью.

Еще один творческий кризис спровоцировала Фаина Николаевна Хачатурян. Она часто была членом жюри конкурса " Орлята России". При разборе моих номеров дала понять, что это " вчерашний день" и я почти " отстала от поезда". Сказала жестко, в присутствии других руководителей.

Да... Это тоже был урок! К следующему её приезду я поставила танец " Фотография на память". Когда один мальчик дарит своё фото шестерым девчонкам и назначает свидание. Они приходят все на встречу и видят его с очередной девочкой, которой он тоже дарит своё фото. Танец получился!

С Фаиной Николаевной до последних её дней мы были большими друзьями! Я потом много раз использовала этот приём с фото в работе со знаменитостями. Удачно получилось с Димой Харатьяном.

Кризис. Тяжело, когда ходишь по квартире и ищешь ответ - почему не получилось? Как исправить? Радуетесь, если это быстро получается. Бывает и долго...

Что помогает в такие моменты?

Моё спасение - это семья! У меня удивительный муж! "Поплакать в жилетку" могу только ему. Он мягче меня и учит принимать удары. В шутку мы с друзьями-хореографами всегда поднимаем тост за его второе образование - хореографическое!

Редкий руководитель не был у нас дома. И разговоры у нас про работу, тапочки, родителей, поездки.

Николай - душа компании! Много знает про изобразительное искусство, музыку разных направлений. Он высокообразованный человек

Что значит для вас работа хореографа сегодня? Меняется ли с годами и опытом отношение к этой профессии?

Работа хореографа вчера и сегодня. Конечно, она видоизменяется.

Сегодня я больше балетмейстер-режиссёр. Раньше все приходилось делать самой, а теперь могу позволить себе дать задание начинающему хореографу и вести его к результату. С каждым годом понимаю: «Как мало я знаю!»

Низкий поклон каждому, кто научил меня работать и влюбил в мою профессию!!!! Принимая во внимание - моё собственное желание совершенствоваться.

Сколько же фамилий известнейших людей я могла бы назвать! Они терпеливо исправляли мои ошибки и возвращаясь в Орлёнок вновь и вновь, наверняка наблюдали за изменениями в моей работе. Но! На первое место всегда ставлю свою семью, без которой у меня никогда бы и ничего не получилось!

Есть ли у вас мечта?

Мечта есть и не одна: путешествовать по миру, выучить английский язык, сочинить программу народных танцев на основе трудовых процессов, быть балетмейстером в режиссерской группе на церемонии открытия Всемирной хоровой олимпиады в Сочи 2016.

Есть поговорка: " Сначала ты работаешь на авторитет, а потом авторитет работает на тебя". Ничего не скажу нового, кроме подтверждения этого выражения.

- И последний вопрос, в чем секрет успеха, на ваш взгляд?

- В любви!

Автор и ведущая интервью: Наталья Довбыш

ИП или ООО... Что лучше?



Итак, взвесив все плюсы и минусы, вы решили, наконец, что готовы работать на себя.

Следующим этапом, как правило, становится выбор организационно-правовой формы, или, проще говоря, как оформить свой бизнес для уплаты налогов. Как ИП? Или как ООО? Многие даже не знают в чем разница!

Давайте разбираться!

- ИП - Индивидуальный предприниматель, физическое лицо, зарегистрированное в установленном законом порядке и осуществляющее предпринимательскую деятельность без образования юридического лица.
- ООО - Общество с ограниченной ответственностью, учрежденное одним или несколькими юридическими и/или физическими лицами хозяйственное общество, уставный капитал которого разделён на доли.

Естественно отличие не только в названии. Давайте рассмотрим, в чем же разница, а так же плюсы и минусы одного и другого.

Итак, ИП!

- ИП - единственный собственник бизнеса;
- Несёт ответственность перед кредиторами всем принадлежащим ему имуществом. После ликвидации обязательства не прекращаются;
- Представлять интересы ИП может только сам предприниматель. В ином случае ему необходимо будет оформить доверенность на представителя;
- Наличие печати и расчетного чега не обязательно;
- Может вести деятельность без сотрудников. Как только появляется первый наёмный работник – необходимо пройти регистрацию в качестве работодателя;
- Без сотрудников не обязан вести учёт и представлять в налоговые органы бухгалтерскую отчётность;
- При среднегодовом доходе более 300 000 рублей ИП дополнительно уплачивает 1% с суммы, превышающей 300 000 рублей в срок до 1 апреля, следующего за отчетным периодом года;
- Можно использовать все существующие системы налогообложения (в том числе ПСН);
- Свободно распоряжается выручкой;
- Регистрация осуществляется по адресу места жительства;
- Нельзя продать или переоформить на другого человека;
- Процедура регистрации простая

- (небольшой пакет документов + 800 рублей госпошлина).
- Закрывать можно в течение 5 рабочих дней.

Теперь поговорим об ООО!

- ООО - возможно несколько до 50 человек учредителей и до 50 соучредителей;
- Отвечает уставным капиталом. Обязательства прекращаются после ликвидации;
- Директор может осуществлять действия от лица организации без доверенности;
- Можно привлекать любые виды инвестиций, в том числе приём новых учредителей;
- Может создавать филиалы и представительства;
- Обязательна печать! Р/с не обязателен, но желателен;
- Обязано нужно вести бухгалтерский учёт и сдавать отчётность в ФНС, ПФР и ФСС. Необходимо соблюдать все правила кассовой дисциплины;
- Постановка на учёт в качестве работодателя происходит автоматически сразу после создания;
- При приостановлении деятельности никаких взносов не производит;
- Можно использовать все существующие системы налогообложения (кроме ПСН);
- Распределение прибыли (дивидендов) раз в квартал. НДФЛ 13%;
- Юридический адрес - арендуемое или собственное помещение, домашний адрес учредителя;
- Можно продать или сменить учредителей;
- Ликвидация – сложный и долгий процесс (от 3 месяцев);
- Процедура регистрации не много сложнее, чем у ИП. Необходим пакет документов + 4000 рублей госпошлина

Как зарегистрировать ИП и ООО

Вы можете пройти регистрацию самостоятельно, либо воспользоваться услугами специализированных компаний, которые этим занимаются.

Самостоятельно можно пройти регистрацию либо на сайте гос.услуг, либо воспользоваться онлайн сервисами, либо на сайте www.nalog.ru

Какие документы нужно подготовить для регистрации ИП?

- Заявление о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя по форме Р21001 (в одном экземпляре).
- Заявление о переходе на упрощённую систему налогообложения по форме № 26.2-1 (в двух экземплярах)
- Копии всех страниц паспорта
- Нотариальная доверенность на представителя (если кто-то будет сдавать документы за Вас, в этом случае заявление на регистрацию ИП, копия паспорта обязательно должны быть заверены нотариально).
- Квитанция об оплате госпошлины за регистрацию ИП (800 руб.)

Какие документы нужно подготовить для регистрации ООО?

- Заявление на регистрацию ООО (форма № Р11001). Подпись заявителя на заявлении должна быть нотариально удостоверена, кроме случая, когда заявитель лично подаёт документы и одновременно предоставляет свой паспорт;
- Решение о создании ООО или договор об учреждении и протокол собрания;
- Устав организации (два экземпляра);

- Уведомление о переходе на УСН (два экземпляра, один из них с отметкой инспекции остаётся у Вас и это будет подтверждением применения вами УСН);
- Квитанция об уплате госпошлины (оплата в день подачи документов).
- Паспорт заявителя и его копию;
- Гарантийное письмо от собственника, если регистрируете ООО на арендуемое помещение;
- Доверенность (если документы подаёт доверенное лицо).

Инспекция, приняв документы выдаст вам расписку (лист Б с датой приёма документов, подписью и печатью).

- **Прошиваем и подписываем документы**
- Заявление на регистрацию ООО (подписываем в ФНС или у нотариуса)
- Протокол собрания учредителей (если более одного учредителя)
- Договор об учреждении ООО (если более одного учредителя)
- Устав ООО
- Заявление о переходе на УСН



Через 3-5 рабочих дней документы о регистрации ООО (при условии верного оформления представляемых на регистрацию документов) будут готовы.

Возможные причины отказа

- Неполный пакет документов
- Неверные данные, наличие ошибок или опечаток
- Предоставление бумаг в другой налоговый орган
- Признан банкротом меньше года назад
- Не истёк приговор на запрет ведения бизнеса предпринимательской деятельности

Подробно о выборе организационно-правовой формы и ее регистрации мы говорили на Всероссийской Онлайн Конференции-2016 запись, которой вы можете получить [ЗДЕСЬ](#).

Статья написана по материалам выступления Нины Исадчей «ИП или ООО? Открываем!» в рамках Онлайн Конференции-2016.

**[ЗАКАЗАТЬ ЗАПИСЬ
КОНФЕРЕНЦИИ МОЖНО ПО
ССЫЛКЕ >>>](#)**

Слинготанец. Танец или спорт?



Долго я думала, в какую рубрику поместить данную статью и решила, все-таки, в «маркетинг».

Для меня данное направление – это исключительно расширение базы клиентов за счет новой целевой аудитории. Может кто-то со мной не согласится, но я и не претендую на свое мнение, как на «последнюю инстанцию».

Данное направление вполне имеет место быть. Но для начала давайте разберемся, что же это такое слинготанец?

Слинготанец — это совместные танцевальные занятия мам и малышей в слингах. Наберите в Ютубе запрос «слинготанец» и увидите массу номеров. Это зрелище умиляет!

Я задалась главным вопросом: «Полезно ли это для мам и детей?»

Походив по форумам, где общаются такие вот мамочки, я заметила, что они в восторге от слинготанцев.

С одной стороны для них это общение с ребенком, общение ребенка с другими детьми, общение с такими же мамами.

Ведь мы-то знаем, что когда долго сидишь с ребенком, то общения очень не хватает. А тут единомышленники!

Тем общих много - и танцы, и дети. К тому же психологи утверждают, что слинги - это полезно для детей.

Так, что же такое слинготанец? Новое танцевальное направление? Фитнес? Просто такое вот оригинальное времяпровождение мам?

Или, быть может, очередное выманивание денег у населения частными школами и фитнес клубами? Ведь если есть спрос, то появляются и предложения!

Давайте попробуем разобраться!

В первую очередь, конечно, здесь нужно думать о детях.

По словам врачей, все выполняемые мамой упражнения для малышей служат развлечением, а заодно и играют важную роль в развитии.

Ведь во время тренировок ребенок испытывает необычные ощущения, мама качает малыша из стороны в сторону (что, кстати говоря, поможет ребенку уснуть, а сон для малыша очень важен), доставляя ему большое удовольствие!

И, что немаловажно, упражнения выполняются под музыку, и это – самые настоящие музыкальные упражнения для малышей, которые помогают развить чувство ритма и музыкальный вкус.

А что же может дать мамам такая тренировка?

Все упражнения разработаны таким образом, чтобы выполнять их вместе с ребенком в слинге, воздействуя на определенные группы мышц, а также оказывая другие положительные эффекты.

Здесь, в прямом смысле слова, малыш маме помогает, выступая в качестве нагрузки для выполнения упражнений, и в качестве стимула для получения лучшего результата.

Основой для занятий мамы и малыша были выбраны наиболее эффективные направления фитнеса, комплексы упражнений из которых были адаптированы для выполнения со слингом на груди.

В частности, для фитнеса мамы и малыша были заимствованы упражнения из танцевального фитнеса, из традиционных кардио тренировок и силовых тренировок, упражнения на растяжку и т.д.

В результате получились гимнастика, фитнес и зарядка для мам с малышом, оказывающие большую пользу всем.

Все тренировки молодая мама и малыш проводят вместе, ребенок развлекается и развивается, а мама замечает очень много положительных эффектов:

- Снижение веса;
- Растяжка мышц и укрепление суставов;
- Укрепление мышц пресса, ног, спины, рук;
- Возвращение формы;
- Улучшение состояния проблемных зон.

На слинготанцах не требуется никакой танцевальной подготовки, ведь движения там даются несложные, адаптированные.

Слинготанцы стали замечательной возможностью сохранить баланс между стремлением мамы уделить немного времени себе и своей фигуре и при этом стать еще ближе ребенку, подарить ему новые впечатления и ощущения.

Малыши в своем большинстве очень положительно реагируют на музыку и танцы, и

едва научившись сидеть, начинают подражать взрослым, дергая ножкой и показывая смешные «фонарики».

По сути, подрастают уже готовые танцоры!

Встает главный вопрос: «Есть ли ограничения?» Ведь наша главная задача - не навредить!

Первое, что нужно запомнить, слинготанцы – это не физические упражнения для малышей, а упражнения для мам и малышей.

При этом упражнения для малыша заключаются не в выполнении каких-то действий, а просто в нахождении в слинге на груди у мамы.

Так что занятия «малыш и мама» - это игры для малыша, он воспринимает это, как развлечение, доставляющее удовольствие.

Второе – выполнять упражнения можно только с ребенком, возраст которого достиг хотя бы 5 месяцев – раньше заниматься с малышом не рекомендуется.

Также не стоит сажать в слинго рюкзак малыша весом более 13 кг – это слишком тяжело даже для тренированной мамы, и вместо положительного эффекта можно получить травму.

Наконец, третье – упражнения и танцы малышу и маме можно выполнять только с использованием специальных переносок. Остальные переноски и средства – запрещены!

Дело в том, что обычные рюкзаки «Бэби Борн» или сумки «кенгуру» не обеспечивают нужной фиксации ребенка и его правильного положения относительно тела мамы, и не могут обеспечить должный уровень безопасности.

Наконец, нужно учитывать, что ребенок

может утомляться, поэтому злоупотреблять тренировками тоже нельзя. Хотя для выполнения упражнений используется приятная и ритмичная музыка для мам и малышей, которая может даже убаюкать ребенка.

Так, что же такое slingтанец? Главный вопрос, на который я пыталась ответить в этой статье. На мой взгляд, это больше фитнес, чем танец.

Да! Некоторые slingмамы с удовольствием выступают на сцене, шьют костюмы и т.д. Но все же танцем я бы это не назвала.

Но, если вы, все-таки, решите заняться этим направлением, то есть во всем этом огромный плюс для хореографа!

Фактически с младенчества вы обеспечите себя будущими маленькими танцорами, которые из слинга плавно перейдут в занятия «мама+малыш» года в 2, а потом, постепенно мама станет лишь сторонним наблюдателем и лет с 3х малыши смогут заниматься одни.

А такие мамы 100% будут вашей поддержкой и опорой во всем!

Автор: Наталья Довбыш





FESTIVALS.RU

ХОРЕОГРАФИЯ
ЭСТРАДНАЯ, СОВРЕМЕННАЯ,
НАРОДНО-СТИЛИЗОВАННАЯ,
НАРОДНАЯ, КЛАССИЧЕСКАЯ,
БАЛЬНАЯ, СТЕП

WWW.FESTIVALS.RU

ФЕСТИВАЛИ - КОНКУРСЫ
ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА

Воспитание устойчивости



Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть *aplomb*.

В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце — устойчивость, которая позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально.

Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности, дилетантства.

Если танцовщик не владеет достаточной устойчивостью, то настоящий творческий процесс окажется для него недоступным, он не сможет выполнять актерские задачи.

Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

Устойчивость в той или иной мере отрабатывается на всех танцевальных дисциплинах. На уроке классического танца

она подвергается особенно кропотливой отработке, которая начинается с изучения позиций ног; здесь учащимся впервые прививают умение твердо и правильно стоять на выворотных ногах.

“Выворотность” ног — это обязательное условие исполнительской техники классического танца. Она, как известно, способствует более свободному и пластически завершённому движению ног, увеличивает площадь опоры, следовательно, повышает устойчивость. Площадь опоры будет более значительной, если выворотные ноги примут положение I позиции.

Во II, особенно в IV позиции площадь опоры еще более увеличивается.

Успешно освоить устойчивость помогает твердое соблюдение следующих исполнительских правил. Ступни ног всегда плотно и равномерно примыкают к поверхности пола.

Пальцы ног, как цепкие щупальца, с силой удерживают равновесие, не допуская малейшего его нарушения; пятки плотно, с хорошим эластичным упором примыкают к полу.

Следует избегать навала на большой палец, так как он сокращает площадь опоры и снижает устойчивость.

Если тяжесть тела равномерно и твердо распределяется по всей ступне, в том числе и на пятки, танцовщик сможет более устойчиво удерживать равновесие.

Если не соблюдать этого правила, то ноги

обычно легко утрачивают выворотность, а ступня расслабленно перекачивается с одного бока на другой или соскальзывает со своего места на полу, особенно во время выполнения и завершения прыжков.

Вообще в классическом танце ступня должна примыкать к полу очень мягко, эластично, с кончика пальцев и неслышно, но обязательно с плотно поставленной пяткой, иначе устойчивость будет недостаточной, ненадежной.

В сохранении устойчивости участвует также голеностопный сустав ноги — щиколотка, которая способна корректировать нарушение равновесия упругими, незаметными для зрителя движениями в сторону смещения правильной точки опоры.

На всей ступне легче сохранять устойчивость, чем на полупальцах, когда площадь опоры сокращается.

В то же время щиколотка становится более напряженной и подвижной, что позволяет свободнее и активнее корректировать равновесие.

Однако пользоваться этими движениями щиколотки необходимо возможно незаметнее, чтобы не внести в танец элемент шаткости.

Не менее существенна в развитии устойчивости работа колена и бедра, которые следует удерживать вывоточно с эластичным взаимодействием стопы.

Необходимо, чтобы колено во время *plie* находилось на одной вертикальной линии со ступней. Это дает надежный, прямой упор по отношению к ступне.

Если колени будут устремлены вперед, то нарушится выворотность бедер, ступни завалятся на большой палец и упор получится слабый, неустойчивый.

Устойчивое положение тела не допускает подчеркивания тазобедренной части тела, которая должна быть всегда подтянута,

чтобы не нарушать стройности всей фигуры танцовщика.

По тем же причинам столь необходима выворотность при сохранении устойчивости тела на одной ноге.

Однако полностью сохранить выворотность опорной ноги, в то время как другая отведена на 90° , практически возможно только у станка. Поэтому на середине зала большие позы по II, особенно по IV позиции назад выполняются на ноге, не вполне вывотной.

Правила выворотности столь же обязательны для ноги, отведенной носком в пол на 22° , 45° или 90° , как и для опорной. Иначе нарушаются не только собранность и стройность всей фигуры ученика, но и устойчивость.

Работающая нога должна столь же устойчиво выполнять все правила своего движения, как опорная.

Если работающая нога неверно отводится или нетвердо удерживает пространственное положение (опускается, пусть машинально, слабеет в бедренной части, в подъеме или пальцах), теряет выворотность — значит, действия ее неустойчивы, неуверенны, не твердо фиксированны.

Классический танец располагает разнообразными приемами перехода с одной ноги на другую в виде самых различных шагов — *pas*.

Малейшая потеря устойчивости при этих переходах вносит в танец элемент неуверенности, технического промаха.

Поэтому умение твердо и уверенно переносить центр тяжести тела с опорной ноги на работающую необходимо развивать с особой тщательностью, последовательностью, разнообразием ритма, темпа и характера.

Переход с одной ноги на другую можно делать на месте и с продвижением,

медленно и быстро, просто и сложно, но всегда с правильным переносом центра тяжести тела на новую точку опоры, то есть устойчиво.

Умение ученика удерживать корпус подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник.

Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце.

При этом центр тяжести тела должен всегда находиться на опорной ноге, что является законом устойчивого равновесия. Необходимость сохранения равновесия особенно возникает во время выполнения многократного и быстрого вращения,

Существующие в учебной — практике сложных прыжков и т. д., когда совершенно недопустимо расслабленное состояние корпуса.определения — “подтянуть корпус”, “взять спину”, “свободно раскрыть и опустить плечи”, “встать на ногу” — означают то ощущение собранности, которое необходимо для развития устойчивости.

Движения корпуса, как и всего тела танцовщика на сцене, могут отображать различные действия, но при этом корпус не должен терять собранности и нарушать тем самым элементарное правило устойчивости, столь необходимое для искусства выразительного танца.

Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела. Если танцовщик не умеет соразмерно и точно, в едином темпе с движениями всего тела управлять своими руками, это означает, что он не способен действовать с апломбом.



Движения рук в классическом танце весьма разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру.

Но все они опираются на единую пространственную систему движения, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба.

Руки танцовщика могут отображать самые различные по характеру сценические действия, но всегда на основе точно отработанной системы движения.

Осваивая позиции рук, учащиеся уже начинают приобретать исполнительский апломб, то есть умение твердо фиксировать определенные пространственные их положения.

Port de bras приучает учащихся столь же пластично перемещать руки из одной позиции в другую. Позы воспитывают умение точно фиксировать самые различные танцевальные положения рук.

Таким образом, в сознании ученика постепенно укрепляется стройная и устойчивая система движения рук.

Кроме того, устойчивость требует, чтобы движения рук были активными и уверенными. Вся рука ученика должна ощущать пластическую определенность и завершенность танцевального жеста.

Поэтому недопустимо, чтобы локти и кисти будущего танцовщика безжизненно "провисали", образовывали вялые, угловато-пассивные движения. Также недопустимо, чтобы учащиеся чрезмерно напрягали руки или, рефлекторно дергая ими повторяли движения ног.

Движения ног и рук должны быть всегда пластически и ритмически согласованны, так как это совершенствует исполнительский апломб, но они не должны терять своей самостоятельности

и свободы.

Не менее важны для выработки апломба правильные движения головы. Ее повороты и наклоны строго согласуются с ритмом, силой и характером движения всей фигуры танцовщика.

Малейшая ритмическая или пластическая неточность движения головы может резко ослабить устойчивость равновесия, особенно при выполнении многократного вращения, например *pirouette*, *tours chaines*, *tours en I "air* и т. д.

Движения головы в классическом танце необычайно разнообразны, они как бы завершают собой пластический рисунок *port de bras*, позы. Все это требует расчетливого и в то же время свободного ее движения, включая и направленность взгляда.

Поэтому очень важно отрабатывать у учащихся умение точно и без лишних усилий производить движения шеи, которая осуществляет все повороты и наклоны головы.

Развивая устойчивость всего тела, надо одновременно прививать ученикам умение твердо фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу.

Малейшее нарушение движения или позы и музыкально-ритмической их согласованности всегда производит впечатление неустойчивости, неуверенности исполнения, так же как прерванная или ритмически неточная связь текущего движения с последующим.

Связь одной позы с другой тоже должна отрабатываться в характере устойчивой кантилены, а не случайной исполнительской удачи.

По тем же причинам в исполнении каждого упражнения, от самого элементарного до сложнейшего, необходимо четко фиксировать финал.

Ученик всегда должен заканчивать каждое

упражнение с апломбом, в том же музыкально-пластическом характере, в котором оно начиналось и протекало.

Выше уже говорилось, что для развития устойчивости необходимо отрабатывать силу и выносливость всей фигуры ученика.

Если, например, его ноги "отработаны" недостаточно, то они не смогут устойчиво выдержать pirouette или легко выталкивать тяжесть тела при выполнении большого, сложного прыжка и тем более мягко и устойчиво закончить его.

То же самое произойдет, если у ученика нет сильной, хорошо поставленной спины даже при отлично развитых ногах и правильном действии рук и головы.

Для развития опорной силы ног в экзерсисе у станка и на середине зала необходимо вводить достаточное количество demi-plie и releve на полупальцах, особенно в такие силовые движения, как battements developpes, grand rondde jambe en l'air, grands battements jetes.

С той же целью полезно выполнять battements developpes tombes, развивая умение ученика правильно и устойчиво переносить центр тяжести на опорную ногу.

В battements developpes полезно вводить различные port de bras с наклонами и поворотами корпуса. В экзерсис также необходимо вводить различные повороты, прыжки типа sissonne simple, temps leve simple, pas balloime.

Предлагать эти прыжки в экзерсисе надо в очень малом количестве (единичном) как связку и небольшое силовое дополнение, подтверждающее, что развитие виртуозной устойчивости начинается с отработки элементарных движений.

Экзерсис на середине зала необходимо выполнять en tour-nant, что также очень хорошо развивает выносливость и стойкость опорной ноги и способность верно ориентироваться в пространстве.

Все эти умения затем используются в pirouettes и других видах вращения. Надо хорошо отрабатывать не только механику и форму самого pirouette, но и готовить его стойкость в экзерсисе en tonnant.

Не следует забывать, что устойчивость укрепляется в процессе тяжелого труда, связанного с предельным напряжением всех сил ученика.

Прыжки так же требуют прежде всего хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, точности движений рук и головы.

Все эти качества отрабатываются сначала в экзерсисе элементарно, более усложненно в adagio и, наконец, в allegro совершенствуются окончательно.

Устойчивость прыжка во многом зависит от выворотного, сильного и эластичного demi-plie, которое позволяет ученику легко и свободно выталкивать тяжесть собственного тела и также принимать ее при завершении взлета.

Короткое, слабое, неразработанное ахиллово сухожилие, слабые икроножные и бедренные мышцы — существенный недостаток в развитии хорошей устойчивости прыжка, преодолевается он достаточной работой ног на demi-plie и releve в экзерсисе и adagio.

Чтобы добиться устойчивого прыжка, очень важно уметь правильно удерживать корпус. Во время толчка, взлета и завершения прыжка недопустимы "распущенная" спина и поясница.

Если корпус "не собран", не подтянут и не строен в своем движении, он не может активно воспринимать работу ног и участвовать в сохранении устойчивости всего тела.



Необходимо уметь точно и с достаточной силой посылать тело во время прыжка. как по вертикали так и по траектории.

Если центр тяжести тела будет выталкиваться недостаточно расчетливо, значит, завершение прыжка будет случайным, неустойчивым.

Устойчивость прыжку придают также руки. Они не могут оставаться пассивно безучастными или рефлекторно и судорожно дергаться. Это придаст танцевальной пластике движения неуверенный и стесненный характер.

Если во время прыжка руки сохраняют неподвижное положение, они должны быть свободны, но активно поддерживать силу толчка, выполняемого ногами.

Если во время прыжка руки двигаются на взлете, они должны это делать энергично, усиливая толчковый посыл всего тела. Такой прием в учебной практике образно называется "подхват".

И чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должно быть выполнено это движение руками. Особое внимание уделяется этому

приему в разделе прыжков, выполняемых en tournant, и сложных вращений, где четкость и правильность выполнения требуют особенно точной силы "подхвата".

В этом случае говорят: "взять нужный форс", то есть сообщить рукам вращательный посыл такой точности и силы, который позволит устойчиво выполнять указанные движения.

Движения головой также способствуют устойчивости прыжка. Голова, как и руки, во время взлета может сохранять положение покоя или двигаться, но в обоих случаях ее движения входят в общий силовой темп выполнения прыжка в целом.

Активность и точность движения головы играют решающую роль в устойчивости выполнения таких движений, как *tour en l'air*, *double saut de basque* и т. п. Вялые и неточные движения головы не в состоянии придать надежную устойчивость и уверенный характер прыжку.

Таким образом, работа ног, корпуса, рук и головы в целом составляет фактор значительной силы, которая способна обеспечить хорошую устойчивость прыжка.

Сила эта может оказаться полезной лишь

в том случае, если все три фазы прыжка — толчок, взлет и его завершение — исполнитель осуществляет согласованно, расчетливо, в едином темпе, по всем правилам исполнительской техники классического танца.

Умение эластично и легко соединять целый ряд прыжков, устойчиво выдерживать пластический и музыкально-ритмический строй движения принято называть элевацией.

Но ошибочно полагать, что может быть хорошая элевация без достаточно отработанной устойчивости прыжка, без умения “предвидеть” в последующем толчке должную степень высоты взлета и продвижения своего тела в соответствующем темпе и ритме.

Значит, начало элевации лежит в последовательном изучении элементарных основ устойчивости прыжка, самых мельчайших деталей исполнительской техники.

Для развития устойчивости прыжка особое внимание следует уделять движениям, выполняемым на одной и той же ноге, которые хорошо отрабатывают толчковую силу ног; устойчивые действия корпуса, рук и головы, а также все движения, которые указаны в программе предмета, в разделе “en tournant”, следует выполнять обязательно в достаточном количестве и ежедневно.

Все это отлично развивает не только устойчивость, но и элевацию и баллон прыжка.

С этой же целью учебные задания необходимо составлять физически трудно и технически сложно. Прыжки станут устойчивыми, если все навыки ученика развиваются столь же полноценно, как и его знания.

Бывает, что ученики знают и понимают

больше, чем умеют. Это не содействует развитию устойчивости.

Кроме того, крайне важно, чтобы учащиеся умели не только сильно и точно двигаться, но и столь же хорошо видеть пространство, в котором происходит это движение.

Танцовщик, хорошо ориентирующийся в сценическом пространстве, может лучше выдерживать рисунок танцевальной композиции, вернее решать актерские задачи и общаться с партнерами.

Поэтому надо научить учеников твердо выдерживать не только построение движений и поз, но и положения en face, epaulement croise, efface, линии продвижения — прямые, диагональные, округленные, повороты и многократное вращение— par terre и en I “air, en dehors и en dedans.

Также важно научить учеников рассчитывать пространство учебной площадки, твердо удерживать интервалы между собой и выполнять все упражнения в обратном направлении.

Составлять примеры необходимо в строгом соответствии с размерами учебной площадки, чтобы не стеснить и не ограничить пространственное продвижение учеников.

Знакомить их с делением пространства учебного зала можно при помощи специальной схемы, составленной для записи танца В. И. Степановым и усовершенствованной А. Я. Вагановой.

Но в условиях учебной работы освоение сценического пространства при помощи цифровых точек носит несколько условный и отвлеченный характер.

Поэтому ученику лучше всего кратко и четко объяснить устройство сцены и деление ее пространства.



Ученик должен знать, где находится и что собой представляет зеркало сцены, занавес, рампа, кулисы (правая и левая сторона по отношению к зрителю) и задник.

Что такое сценическая площадка, ее наклон и линии, идущие через него параллельно рампе, кулисам и по диагоналям; что такое нижний угол сцены (у рампы) и верхний угол сцены (у задника); что такое ширина, глубина и высота сцены.

Все это очень важно не только точно знать, но и "чувствовать" будущему танцовщику, тогда он на настоящей сцене будет действовать более уверенно и устойчиво.

Словом, в учебном танцевальном зале надо вести работу с учениками на основе фактических условий сценического пространства, а не отвлеченного цифрового обозначения.

От того, как ведется работа над развитием координации движения, также зависит степень развития устойчивости.

Чрезмерная сложность упражнения не сосредоточивает внимание ученика, не помогает отработать точность и соразмерность движения, не обостряет чувство ритма и пространства, словом, не способствует, а препятствует развитию устойчивости.

"Удобное" построение упражнений также непригодно для этой цели. Ежеурочное исполнение и последовательность усвоенных движений должны быть строго сохранены, но не превращаться в бесконечное повторение учениками однотипных комбинированных заданий неделями, месяцами и даже годами, что не усиливает, не обостряет работу над развитием устойчивости, а делает ее односторонней, однобокой.

В то время как развитие устойчивости, и особенно виртуозной, требует напряженной, кропотливой работы не только учащихся, но самого преподавателя.

Источник: horeograf.com

Нажал на СПАМ? Значит, проиграл!



В этой статье я хочу предостеречь вас от большой ошибки и поднять тему, которая, очень редко обсуждается в СМИ.

Речь пойдет о СПАМЕ, но не в том понимании, что вы подумали. Я хочу рассказать о том, что нельзя делать, если вы считаете, что получили спам-письмо на вашу почту.

Итак, давайте представим довольно таки стандартную ситуацию...

Вы проверяете свою почту (естественно речь идет о e-mail), как правило, письма, которые вы получаете можно разделить на 3 категории:

1. **Спам** - вы получаете письма от людей и сервисов, на которые не подписывались.
2. **Рассылки** – письма авторов, сервисов, магазинов и т.д. на которые вы оформили подписку.
3. **Личная переписка** – письма от друзей, родственников, партнеров.

Предположим, вам на e-mail приходит письмо, вы посчитали, что это вам не нужно или не интересно. Вы думаете: *«Ага, шлешь спам?! Ну, я тебе покажу!»* И жмете на кнопку спам.

Тем самым наказывая автора рассылок. Но это вы так считаете, на деле же все выглядит совсем по-другому. Делаете вы хуже себя!

Почему? – скажите вы, – Ведь я нажал(а) на спам, и больше не буду получать письма от назойливого автора, все гуд!

Да все, верно, получать письма от этого автора или сервиса, вы больше не будете, но тем самым вы нисколько не вредите ему, вы вредите только себе!

Нажал на СПАМ, значит проиграл!

Давай разберемся, как все происходит на самом деле.

Чаще всего массовые рассылки делаются с помощью сервисов рассылок, возьмем в качестве примера Smartresponder.

Предположим, вы подписались на рассылку некоего автора, вам понравилась услуга или продукт, который был актуален на тот момент. Тем самым, вы попали в базу подписчиков этого автора. Вы приобрели услугу и через какое-то время этот же автор, шлет вам письмо на другую тему.

Ваша реакция:

- кто это такой, я на него не подписывался. Жмете на СПАМ!

- эта тема мне не интересна. Жмете на СПАМ!

- хватит мне впаривать всякую лабуду!
Жмете на СПАМ!

- вам лень отписаться или вы не знаете, как это сделать. Жмете на СПАМ!

Когда вы нажимаете на кнопку спам, происходит следующая картина. Сервис, через который автор рассылки отправляет вам письма получает сигнал об этом и вы автоматически попадаете в стоп-лист автора рассылки.

Теперь вы не будете получать рассылки от этого автора! Казалось бы, надо кричать УРА!

Но нет, праздновать не стоит.

После этого сервис берет вас на заметку и следит за вами, если вы еще несколько раз нажмете на СПАМ, в письмах, которые отправляются через этот сервис, от других авторов, тогда вы уже попадете в стоп-лист самого сервиса рассылок.

И больше получать письма через этот сервис вы не будете. Таким образом, сервис e-mail рассылок следит за своим спам рейтингом.

Ну и что тут такого?

Задуматься, кстати есть о чем. Попав в глобальный стоп-лист, вы тем самым, не сможете получать письма от автора, который вам интересен. Доступ к его материалам будет для вас закрыт!

В итоге вред вы нанесете только себе!

Мои рекомендации

1.Отпишитесь. Если вас не устраивает рассылка или автор, не поленитесь, зайдите в письмо и нажмите на кнопку отписаться.

2.Внесите в черный список. Если кнопки отписаться нет, внесите автора рассылок в черный список.

3.Просто проявите терпение. Нужно понимать, что большинство авторов, это предприниматели, и они не только шлют вам бесплатные материалы, но и что-то продают, это их бизнес. Проявите терпение, возможно следующее письмо будет вам интересно.

Надеюсь, эта статья и мои советы помогут вам, получать только качественную информацию в сети Интернет.

Автор: Сергей Довбыш

Крылья ангела. Мастер-класс



Давно в журнале не было рубрики «Костюмерная» и надо срочно исправлять это недоразумение.

Сегодня я расскажу, как сделать крылья ангела. Очень многие коллективы ставят танца ангелов, немало и тех, кто хотел бы поставить такой номер, но останавливает их именно не знание, как сделать крылья.

Есть два варианта: первый — более простой и экономный, со вторым придется повозиться, но он того стоит, т.к. прослужит вам долго.

Какой выбрать, зависит от цели. Если вы хотите сделать крылышки на один раз, например на утренник в саду, то вполне подойдет упрощенный вариант.

Можно взять белый шелк (натуральный или

искусственный).

Если же вы хотите использовать крылышки для танцевального номера, то лучше взять вариант номер два. Он однозначно прослужит дольше.

В принципе отличаются эти два варианта только тем, что в первом мы будем использовать картон, а во втором металлический каркас.

Итак...

ВАРИАНТ №1 «Крылья на картонной основе»

1. Определите оптимальный размер и форму крыльев ангела
2. Вырежьте по полученному лекалу два крыла одной деталью из плотного картона. Обклейте картон белой бумагой или тканью.
3. С внутренней стороны крыльев приклейте или прочно пришейте две резинки (по типу плечевых ремешков рюкзака) на расстоянии ширины спины друг от друга, чтобы крылья можно было легко надевать. Места присоединения лямок замаскируйте белой бумагой.
4. Затем наклейте один-два слоя синтепона. Вырежьте деталь с большим припуском по всем сторонам, наклейте ее на картонную основу, а затем вырежьте крылья по контуру, срезая излишки синтепона – так края крылышек получатся ровными.
5. Сверху синтепона приклейте крупные перья, а если их нет, то – два крыла, ориентируясь по форме

разорванные, на мелкие кусочки, белые салфетки.

Есть вариант обклеить крылышки белым пушистым мехом с длинным ворсом и нарезать из него полоски по размеру перьев, которые вам необходимы. Распушить ткань по краям полосок, делая пушистую бахрому.

Также перышки можно сделать из блестящего атласа, нарезав, его на маленькие прямоугольники с закругленными углами и опалив края зажигалкой, чтобы ткань не сыпалась. Аккуратно пришитые ряды таких блестящих перышек смотрятся восхитительно.

Еще один просто вариант использовать пряжу. Выглядеть это будет примерно так.



ВАРИАНТ №2 «Крылья ангела на проволочном каркасе»

1. Изогнем проволоку по форме будущих крыльев ангела, далее из прозрачной обложки вырезаем

проволоки, сделаем небольшой припуск и приклеим обложку к заготовке.

Сразу же вырежем четыре точно такие же заготовки из ситца для изнаночной и лицевой стороны крыльев (изнаночная и лицевая – понятия условные, так как крылья с обеих сторон будут абсолютно идентичными).



2. Далее обклеим прозрачную заготовку ситцем, клей наносим только по периметру, иначе у нас возникнут трудности с креплением перьев.



3. Теперь по периметру обклеим крылья пуховым пером в один слой, это поможет нам спрятать проволоку.



4. Затем займемся сортировкой рулевых перьев по размеру. Крепить крылья будем снизу вверх, начиная с самых больших и заканчивая маленькими.

5. Закрепим первый ряд снизу: кончик пера, слегка смазанный клеем, вставляем под ткань, далее приклеиваем перо вдоль.



6. Затем приклеим по два ряда маленьких пуховых перьев, тем самым спрячем концы больших.

7. На оставшееся место приклеим лоскутки пухового боа, расчешем его в нужном направлении.



8. Для крепления крыльев к костюму ангела приклеим к проволоке липучку, и все готово! Теперь ваш маленький ангелочек в полном образе.

Удачи вам и вдохновения!

Источник horeograf.com



Как попасть на страницы журнала



Наше издание открыто для сторонних авторов!

Если вы готовы поделиться своим опытом, советами, мыслями по хореографии, педагогике, психологии и др.

Мы с радостью опубликуем ваш материал!

Свои материалы Вы можете присылать в любое время на адрес dancemagazine@yandex.ru

Мы рассмотрим их и отправим вам наше решение, по поводу их публикации, на ваш e-mail

После публикации материала вы получите Свидетельство о публикации!

Ждем ваших статей!

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

Рекламоделателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

Почему это выгодно?

- Журнал распространяется **БЕСПЛАТНО**, значит вашу рекламу увидит огромное количество подписчиков и ваших потенциальных клиентов.
- Информация в журнале всегда полезная и актуальная, поэтому количество подписчиков и читателей постоянно растет.

- Реклама в журнале размещается навсегда! Вашу рекламу можно будет увидеть не только в свежих, но и в предыдущих выпусках журнала.
- Для постоянных партнеров выгодные условия и скидки!

Расценки на рекламу

1. Рекламная статья – 2000 руб.
2. Рекламный баннер формата А4 – 3000 руб.
3. Рекламный баннер формата А5 - 2000 руб.
4. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (вверху страницы) - 1500 руб.
5. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (внизу страницы) - 1000 руб.

Для размещения рекламы в журнале и более подробной информацией обращайтесь на dancemagazine@yandex.ru

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

1000x200

