14.04. «Сценическое движение»

Тема: «Сценическое падение «Скручивание» . Мягкое падение»

Вы задумывались, почему актеры не бояться падать на деревянную сцену или в фильмах на бетон и асфальт? Навык плавного падения вырабатывается упорными тренировками. По шагам актеры учатся так расслаблять тело, чтобы не чувствовать боли при падении. При этом движения выглядят максимально естественными.

Начинать тренировку необходимо с простых заданий:

Поставьте ноги на ширине плеч. Сделайте шаг правой ногой назад и потянитесь руками и всем корпусом к левой ноге. Постепенно наклоняйтесь. Плавно сядьте из этого положения на пол. Смените ногу и повторите упражнение.

Поставьте ноги на ширину плеч. Правой ногой заступите за левую. Руками тянитесь к полу. Обопритесь на руку и правую ногу. Плавно спускайтесь вниз. Следите, чтобы сначала пола коснулась голень левой ноги, только потом бедро. В результате вы полностью окажетесь на полу. Это только начало тренировок плавного падения. В школах актерского мастерства учат красиво и плавно спускаться «вниз», не причиняя себе боли.

5. Домашняя акробатика

Большинство малышей легко выполняют кувырки вперед и назад. Они встают на мостик, делают стойку на руках. Но с возрастом появляется немало страхов. Кажется, что легко что-то себе сломать или вывихнуть. Но при правильном подходе тело довольно легко вспомнить правильные движения.

Начнем вспоминать с 2 простых задач:

Встаньте на мостик. Лучше начинайте тренировку с положения «лежа на спине». Согните ноги в коленях, руки в локтях. Упритесь на руки и на ноги. Встаньте на мостик.

Выполните кувырок вперед через голову. Исходное положение – широко расставленные ноги. Ладони опустите на пол перед собой. Ноги при этом сохраняйте в прямом положении. Плавно оттолкнитесь ногами от пола, голову несильно прижмите к грудной клетке, сделайте кувырок вперед. Желательно делать первые упражнения по акробатике на специальных спортивных матах или в зале, под присмотром инструктора.

Дополнительные простые упражнения

К простым упражнениям относят повторение определенных движений перед зеркалом. К примеру, можно отработать:

плавный реверанс или поклон;

одобряющие или отказывающие жесты;

движения танца, который понравился или надо выучить.

Дома легко заниматься растяжкой и пластикой. Наклоны, приседания, простая зарядка – также полезны для улучшения физического состояния тела, которое важно для сценических движений.

3. Импровизация и мгновенная смена роли

Импровизация – палочка-выручалочка для актеров. Она спасает в те моменты, когда случайно забыл текст роли или сбился «с намеченного пути». Освоить навыки импровизации не так просто, как кажется: мозг человека в обычной жизни не привык быстро перестраиваться и тем более менять манеру поведения. В этом случае тренироваться лучше небольшими группами. Вместе с партнерами вам стоит объединиться и использовать в качестве «кнопки переключения» слово «Меняй!» — оно может обозначать смену словарного запаса, поведения, мимики, настроения, жестов. Все зависит от «правил игры», которые оговариваются участниками до начала тренировки.

Уважаемые ребята! Данное занятие нужно проделать с дополнительными предметами. Прошу Вас взять мягкий коврик и постелить на полу, в просторном помещении, где есть место, примерно 3-4 метра от находящихся в комнате предметов.

Это упражнение «Скручивание» мы проделывали на прошлых занятиях.

Я прошу Вас довести его до автоматизма, проделывая его сначала медленно, чтобы ваша «Мышечная память зафиксировала это движение, чтобы в других обстоятельствах, например, на контрольном показе ваши движения были доведены до автоматизма.

Не забывайте о понятии «Скручивание».

Придумайте с импровизированным партнером этюд на «Сценическое падение», в котором есть сюжет и конфликт. Постарайтесь, чтобы этюд был интересным по смыслу

Показ по этой теме будет проходить после каникулярного времени.

Спасибо за внимание! Следите за своим здоровьем.

Педагог д\о Москалева О.А.

Показ этюдов после каникулярного периода