

Министерство культуры Российской Федерации
ФГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет
культуры и искусств»
Институт культуры
Кафедра театрального искусства

Т. А. Григорьянц

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ТРЮКОВАЯ ПЛАСТИКА

Учебное пособие для вузов

Рекомендовано Федеральным государственным образовательным
учреждением высшего профессионального образования
«Московский государственный университет культуры и искусств»
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности 071301
«Народное художественное творчество»

Кемерово 2010

УДК 792.028
ББК 85.334я73
Г83

Научный редактор:
канд. искусствоведения, доцент
Г. А. Жерновая

Рецензенты:
главный режиссер Кемеровского областного театра драмы им. А. В. Луначарского,
заслуженный деятель искусств РФ

О. Р. Пермяков;
профессор кафедры актерского мастерства Екатеринбургского
театрального института, заслуженный деятель искусств РФ

В. И. Анисимов

Григорьянц Т. А.
Г83 Сценическое движение. Трюковая пластика [Текст]: учеб. пособие для вузов / Т. А. Григорьянц; науч. ред. Г. А. Жерновая; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. – Кемерово: Кемеров. гос. ун-т культуры и искусств, 2010. – 130 с.

ISBN 978-5-8154-0179-2.

УДК 792.028
ББК 85.334я73

ISBN 978-5-8154-0179-2

© Григорьянц Т. А., 2010
© Кемеровский государственный университет
культуры и искусств, 2010

ВВЕДЕНИЕ

Пластическая культура актера и режиссера всегда была важным элементом, составляющим общую сценическую культуру. Телесно-пластические характеристики персонажей, пластичность мизансцен – это та часть режиссерского замысла сценического произведения, где в большей степени реализуются его идея, стиль и жанр.

В последнее десятилетие изменилось отношение не только к пластической культуре исполнителей, но и к содержательной части этого понятия. В настоящее время уровень пластичности спектакля определяется не только его зрелищностью, но и способностью режиссера и актеров как и можно точнее реализовать в действии режиссерский (авторский) замысел. Мысль, организованная художественными средствами театра, телесностью исполнителей, и действие, выраженное одухотворенной телесностью, составляют живое «тело» спектакля. По мнению современного философа М. К. Мамардашвили, конечной телесной формой только и может быть выражено бесконечное [1]. Бесконечное – значит не имеющее границ, меняющееся каждое мгновение, т. е. живое, непосредственное. Именно такой, созданной из нескольких «конечных телесных форм», представляется успешная сценическая работа, «отлитая» в «бесконечное», т. е. живое «тело» спектакля.

Новые условия существования театральных форм влекут за собой повышенный интерес к пластической культуре в целом, к возможностям тела человека как универсального инструмента, способного выразить малейшие нюансы человеческой души. Возникают новые варианты использования пластических возможностей исполнителей в художественном мире современного театра. Это обстоятельство стимулирует театральную педагогику в организации новых методик и подходов к исследованию художественно-пластических возможностей актера. Создаются новые тренинги с использованием разнообразных телесных техник. В настоящее время наблюдаются две тенденции в развитии дисциплины «Сценическое движение»: первая представляет собой синтез классических разделов с достижениями в других областях пластической культуры человека (спорт, современная хореография, пластикадрама); вторая

тенденция связана с увеличением технических возможностей актера. Современный театр требует хорошей телесной подготовки, выносливости, поскольку режиссерские решения все чаще связаны с использованием акробатических элементов, выразительных жестов классической пантомимы, незаурядных сценических трюков.

Одним из разделов «Сценического движения», развивающимся стремительно и представляющим в настоящее время большой интерес, является «Трюковая пластика».

Практические навыки и умения в организации трюка и трюковой сцены, теоретическая подготовка в постановке трюкового фрагмента являются частью общей профессиональной пластической культуры актера и режиссера. В предмете «Сценическое движение» это значительный раздел, посвященный в большей степени наработке и приобретению частных навыков в виде различных сценических трюков.

Известный современный педагог-новатор сценического движения режиссер-постановщик трюковых сцен Г. В. Морозова считает, что «искусство движения на сцене основывается на многих умениях и навыках как общего, так и частного порядка. Одни из них способствуют развитию определенных психофизических качеств, другие оснащают утилитарной техникой, практическими навыками. Отделить их друг от друга невозможно...» [2]. Трюковая пластика представляет собой набор частных навыков, воспитывающих такие важные психофизические качества у будущих исполнителей, как сила воли, выносливость, телесная реакция, мобильность, ловкость, ответственность за свои действия, внимание, умение работать с партнером в непростом физическом рисунке.

Большое внимание сценическим трюкам в общей пластической подготовке актеров и режиссеров уделял автор единственного академического учебника-энциклопедии по сценическому движению, теоретик и практик исполнительской пластической культуры, удивительный педагог И. Э. Кох. Он обобщает весь предыдущий опыт работы с актерской внешней техникой и выводит трюковую пластику в отдельный раздел, впервые не только описывая уникальные упражнения, но и предлагая методические указания к ним [3].

Пластический трюк – это «специальный двигательный навык частного характера, способ выполнения на сцене действия, сопряженного с опасностью травмирования» [4]. К пластическим сценическим трюкам относятся падения, сценические переноски тяжести (в том числе и партнера), преодоление препятствий в разных ритмических рисунках, приемы физической борьбы. Представляя собой имитацию настоящего физически сложного действия, сценический трюк должен быть правдоподобным, с одной стороны, и полностью безопасным, – с другой. Сущность сценического трюка состоит в «замещении реального двигательного действия его внешним подобием, менее затруднительным и менее опасным для исполнителя, т. е. – в создании зрительной иллюзии выполнения предполагаемого действия» [5].

Яркие сценические образы, обладающие интересным пластическим рисунком, незабываемые сценические бои, виртуозно исполненные акробатические номера и фехтовальные сцены, – все это результат не только одаренности и опыта режиссера, но и, чаще всего, результат воспитания пластической культуры исполнителей. Идти за мыслью постановщика, предлагать свои находки в процессе создания «тела» роли, его внешних характеристик способны исполнители, получившие хорошую школу сценического движения и актерского мастерства, поддерживающие профессиональную физическую форму и обладающие хорошо развитым пластическим воображением. Как показывает практика, пластичность внешняя – телесная – непосредственно связана с пластичностью внутренней – духовной.

Увлеченность постижением внутреннего духовного мира персонажа, попытка вчувствования и вживания в суть воображаемого героя и в настоящее время, к сожалению, чаще всего происходит без полного включения пластических возможностей исполнителей. Авторы сценических композиций стремятся донести смысл литературного материала, в основном, посредством текста, а так называемая «пластика» «обеспечивает» тексту удобные мизансцены. Между тем, в театр, как известно, приходят ЗРИТЕЛИ (от слова «зреть», т. е. видеть, воспринимать глазами). Это обстоятельство говорит нам о том, что, если актер не реализовал мысль режиссера в своей пластической партитуре, то зритель, в лучшем

случае, услышит текст. Любой режиссерский замысел должен быть материализован, поэтому в процессе работы над пьесой постановщик ищет необходимые выразительные средства для создания будущего «тела» спектакля. Ведь и о богатстве внутреннего мира героя, о его мыслях и чувствах мы, зрители, узнаем из событий, реализуемых в действии пьесы через «материализованные» поступки героя.

Одним из таких выразительных средств, очень емким, эмоционально содержательным, но не просто организуемым и является трюковая пластика. Пластическое воображение – необходимый профессиональный «инструмент» режиссера – играет значительную роль в деле организации пластических и трюковых сцен. Стимулирует же воображение и позволяет реализовывать придуманное практический опыт. По мысли московского режиссера, профессора, преподавателя сценического движения и автора многих книг по проблемам сценической пластики Г. В. Морозовой, «чтобы *увидеть* нечто в своем воображении, нужно об этом хоть что-то *знать*, а еще лучше – *уметь делать*» [6].

Постановка трюковой сцены непосредственно связана с образом спектакля, в котором она существует, с режиссерским решением драматургического материала. Даже виртуозно поставленная сцена боя, погони и т. д. не будет иметь успеха, если она выглядит как отдельный номер, без исполнения которого спектакль совершенно не пострадает, а смысл происходящего не изменится. Трюковая сцена должна стать органической частью спектакля; действие не прерывается, а принимает более «концентрированный» вид, оно предельно материализовано. Хорошо построенная трюковая сцена является логическим продолжением предыдущих событий, а финал трюкового фрагмента логически должен вплестаться в дальнейшее действие. Зритель не должен ощущать «подготовительного» периода трюковой сцены; для него нить событий спектакля непрерывна, но не равномерна. Ритмическая структура сценического произведения определяется драматургией, режиссерским решением литературного материала, а также жанром спектакля.

Таким образом, для постановки трюка или трюковой сцены необходимы навыки и практические умения не только в организации трюка, но и в постановочной работе, и в режиссуре. Можно сказать, что искус-

ство существования на сценической площадке, искусство создания пластической партитуры роли, т. е. искусство движения как внутреннего, так и внешнего, складывается из различного рода практических знаний, навыков и умений. В процессе создания художественного образа роли важным становится все. Выделять работу над психофизикой роли или делать акцент на создании телесно-пластического рисунка бессмысленно. В процессе создания телесно-пластической партитуры важно все: и общие пластические навыки, и навыки частного порядка. К таким навыкам относится трюковая пластика.

Таким образом, для создания условий в работе с трюковой пластикой требуется наличие определенных навыков и знаний.

Данное пособие предлагает теоретический и практический материал для студентов специальности «Народное художественное творчество», специализаций «Актерское искусство» и «Любительский театр». Оно состоит из трех основных глав: подготовительный этап к занятиям трюковой пластикой, технология производства сценических трюков и методика организации и ведения занятий трюковой пластикой.

Литература

1. Зинченко В. П. Психология на качелях между душой и телом // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ, 2005. – С. 12.
2. Морозова Г. В. Сценический бой. – М.: Искусство, 1970. – С. 9.
3. Кох И. Э. Основы сценического движения. – М.: Искусство, 1970.
4. Морозова Г. В. Пластическая культура актера: толковый словарь терминов. – М.: ГИТИС, 1999. – С. 72.
5. Там же.
6. Морозова Г. В. Сценический бой. – М.: Искусство, 1970. – С. 8.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специфика занятий, на которых отрабатываются элементы трюковой пластики, требует определенного подготовительного периода. Во-первых, работа с трюками предполагает общий пластический тренинг: студенты должны быть в хорошей физической форме, размяты и разогреты. Это первый этап. Во-вторых, как уже было отмечено, необходимы специальные упражнения, тренирующие координацию, освоение ритма телом, подводящие к пластическому рисунку того трюка, который предположительно будет изучаться и отрабатываться.

Общий пластический тренинг готовит тело исполнителя как материал; в результате такого комплекса упражнений он имеет разогретое, мобильное, профессионально восприимчивое тело. Организация общего пластического тренинга, его структура, форма целиком и полностью зависят от школы, в которой воспитываются студенты, от задач и целей, которые ставит перед участниками педагог. Пластический тренинг представляет собой комплекс упражнений, выстроенных в определенном порядке и соответствующих художественным целям текущей постановки. В результате проделанной работы в тренинге исполнители обретают способность к осуществлению различных телесных функций, таких как распределение себя в пространстве, ритмическая организация действия, проявление чувства баланса, податливость и профессиональное чувство формы. Комплексы упражнений, тренирующие и воспитывающие все эти навыки, подготавливают телесный аппарат исполнителя к возможности вообразить, сочинять и творить собственным телом.

Следующий этап в подготовке к работе с трюковой пластикой содержит комплекс специальных упражнений, непосредственно вводящих и в содержание, и в форму трюка. Такой специальный фрагмент тренинга может содержать акробатические упражнения, упражнения, тренирующие чувство баланса, способность телесного воплощения ритма, тренирующие формальную сторону трюкового элемента. Значение этих упражнений в общей подготовке к освоению или тренировке трюка вполне понятно.

Поскольку любой сценический трюк имеет вариативный характер, упражнения тренинга должны охватывать максимально большее количество «подводящих» и «выводящих» элементов. В этой главе представле-

ны несколько видов упражнений, которые могут быть включены в подготовительные тренировки: акробатические упражнения, упражнения для подготовки к сценическим падениям, упражнения для адаптации к сценическому бою, упражнения, тренирующие телесную реализацию ритма, а также координацию движений.

1.1. УПРАЖНЕНИЯ К СЦЕНИЧЕСКИМ ПАДЕНИЯМ

Упражнение № 1

И. П. – О. С. (Основная стойка: расстояние между стопами равно длине двух стоп, корпус раскрыт, руки вдоль тела).

Т. И.: на «раз-...восемь» медленно и спокойно снимать напряжение, начиная с шеи (голова опускается на грудь), вниз по спине (спина скручивается вперед и оседает на таз), сгибаются колени, и тело мягко опускается, оставаясь на стопах; на следующие «раз... -восемь» выпрямляются колени, и таз «вынимает» корпус в И. П.

Упражнение № 2

И. П. – О. С., руки подняты вверх, ладони открыты, тело немного напряжено.

Т. И.: так же, как и в предыдущем упражнении, последовательно снимаем напряжение, но уже начиная с пальцев рук. Схема снятия мышечного напряжения выглядит следующим образом: пальцы, кисти, локти, плечи, шея и дальше, как в упр. № 1. Затем, вернуться в И. П.

Упражнение № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: с высокого прыжка выполнить схему упр. № 1. Схема всего упражнения выглядит так: прыжок – приземление – мгновенное, но последовательное снятие зажима сверху – вниз.

Упражнение № 4

И. П. – ноги немного шире О. С., колени чуть ослаблены, руки вдоль тела, тело не напряжено.

Т. И.: на «раз-два-три-четыре», не отрывая стоп от пола (на полупальцах), тело начинает закручиваться вправо, затем влево; следующий

этап – закручивание происходит с разворотом тела на 180°, стопы при этом приходят в движение; на следующем этапе, разворачиваясь на 180°, тело как бы приподнимается вверх с руками, а затем начинает «опадать».

Упражнение № 5

И. П. – лежа на спине на полу, руки вытянуты в одну линию с телом.

Т. И.: на «раз-два» тело исполнителя медленно поднимается животом и грудью вверх, опираясь на плечевой пояс и пятки; «три-четыре» – опускается всем телом на пол.

Упражнение № 6

И. П. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Т. И.: на «раз-два-три-четыре» совершить последовательный перекат со спины на живот, начиная движение переката с рук; схема перемещения в перекате такова: руки разворачиваются ладонями к полу, вытягивая за собой голову и шею, затем перекачивается плечо, и грудь постепенно укладывается на пол, таз при этом максимально развернут от линии груди; затем к полу прижимаются живот и таз, и, в последнюю очередь, ноги. Следует обратить внимание на то, что движение переката *спокойно, равномерно, непрерывно, и, непременно, последовательно.*

То же упражнение можно выполнять в обратном порядке, начиная с ног: правая нога стопой захлестывает левую, и последовательно вслед за ногами тело исполнителя переворачивается на живот.

Упражнение № 7

И. П. – лежа на спине на полу.

Т. И.: на «раз-два» тело исполнителя постепенно напрягается, при этом руки, ноги и голова приподнимаются вверх и отрываются от пола; «три-четыре» – напряжение последовательно и спокойно снимается, и тело полностью мягко опускается на пол.

Упражнение № 8

И. П. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Т. И.: выполняется та же схема, что в упражнении № 7, но в более быстром темпе: «раз» – напряжение; «два» – напряжение полностью снимается.

Упражнение № 9

И. П. – стоя на коленях, руки вдоль тела.

Т. И.: «раз» – тело наклоняется вперед и опускается на руки; «два» – руки медленно двигаются по полу вперед, и тело как бы «выезжает» вперед в положение «лежа на животе»; «три» – оттолкнуться руками и выйти в И. П.

Упражнение № 10

И. П. – стоя на коленях, руки вдоль тела.

Т. И.: «раз» – руки перенести и поставить справа, т. е. у правого бедра; на «два» тело опускается на пол, начиная с голени, затем – бедро, грудь, плечо; на «три» корпус перенести в И. П. – руки у левого бедра; на «четыре» тело опускается на пол в том же порядке – голень, бедро, грудь, плечо.

Упражнение № 11

И. П. – О. С.

Т. И.: на «раз» подать тело вниз (как бы присаживаясь) и назад; на «два», выбросив назад правую руку, перенести на нее вес тела; «три» – опустить тело на пол по схеме: голень, бедро, спина, плечо; руки освободить в последнюю очередь (когда корпус полностью будет на полу) и так же последовательно в логике общего движения уложить на пол; «четыре» – вернуться в И. П. Затем всю схему повторить в левую сторону. Упражнение выполняется в достаточно быстром темпе.

Упражнение № 12

И. П. – тело сгруппировано (как перед кувырком), оставаясь на стопах, руки охватывают голени, голова прижата к коленям.

Т. И.: на «раз», не меняя группировки, опуститься на ягодицы, «два» – мягко, но стремительно лечь на спину в полный рост.

Упражнение № 13

И. П. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – пережат на правый бок: бедро и спина (локте при этом подтянуты к груди и не касаются пола); «два» – вернуться в И. П.; «три» – пережат на левый бок; «четыре» – вернуться в И. П.

Упражнение № 14

И. П. – леж на спине, руки вытянуты на полу над головой.

Т. И.: «раз» – верхняя часть тела приподнимается; «два» – руки перенести вправо-назад и опереться ими на пол; на «три», не отрывая и не смещая стопы и кисти от пола, поднять тело вверх; на «четыре» вернуться в И. П. Ту же схему движений повторить в левую сторону.

Упражнение № 15

И. П. – леж на полу.

Т. И.: на «раз», согнув правую ногу в колене, подняться до положения «сидя на полу»; на «два», опираясь на согнутую ногу, встать в полный рост без помощи рук; на «три-четыре» выполнить всю схему движений в обратном порядке. Затем все повторить с опорой на левую ногу.

Упражнение № 16

И. П. – леж на спине.

Т. И.: «раз» – рывком подняться на ноги, выбирая самый оптимальный вариант, не опираясь при этом на руки.

Упражнение № 17

И. П. – леж на спине.

Т. И.: на «раз», группируясь, перевернуться животом к полу и встать на кисти и стопы; на «два» встать в полный рост.

Упражнение № 18

И. П. – леж на спине.

Т. И.: на «раз-два», группируясь, перевернуться животом к полу и встать на кисти и стопы, а затем, как в предыдущем упражнении, встать в полный рост (т. е. выполнить полную схему упражнения № 17); на «три» сгруппироваться и встать на кисти и стопы; плотно прижавшись к полу, перевернуться через правый бок на спину; на «четыре» вытянуться на полу в полный рост.

1.2. АКРОБАТИКА В ТРЮКОВОЙ ПЛАСТИКЕ

Акробатические упражнения являются важным комплексом для изучения и практики сценических трюков. Акробатика – «раздел в программе предмета “Сценическое движение” в театральной школе. В нем используются упражнения прыжковой акробатики (кувырки, перевороты, “колесо” и пр.), эксцентрической (каскад, кувырки вдвоем и другие парные упражнения...)» [1]. В «чистом» виде акробатические элементы на сценической площадке встречаются нечасто. В большей степени акробатические упражнения используют для подготовки исполнителей. Именно эти упражнения воспитывают силу, выносливость, ловкость, навыки телесного владения темпоритмом, т. е. те необходимые профессиональные качества, которые являются фундаментом в становлении исполнительской пластической культуры. Элементы акробатики, являющиеся неотъемлемой частью тренинга не только в подготовке к трюковой пластике, способствуют повышению уровня возможностей координации, представляет собой неопределимый комплекс в воспитании навыков верного (в ситуации трюков оптимального) распределения и ориентации в пространстве. Упражнения и комплексы упражнений с элементами акробатики – отличная тренировка вестибулярного аппарата. Весьма важным представляется этот вид упражнений как способ воспитания и тренировки таких профессиональных качеств, как телесная пластичность и способность быстро и точно реагировать на изменяющиеся внешние условия существования исполнителей на сценической площадке. К. С. Станиславский был глубоко убежден, что «аппарат воплощения должен быть не только превосходно выработан, но и рабски подчинен внутренним приказам воли» [2]. Для подготовительного периода в освоении сценических трюков акробатические элементы составляют базу, которая позволит легко, без травм перейти к освоению разных видов сценических падений, а также окажет неоценимую помощь в более полной реализации фрагментов сценического боя.

Ниже предлагаются акробатические упражнения и комплексы упражнений, которые помогают студентам, во-первых, подготовиться к освоению сценических трюков, а во-вторых, более интересно работать уже с самим трюковым материалом, включая в него элементы акробатики.

Упражнение № 1. Перекаты вправо, влево

И. П. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты.

Т. И.: «раз-два» – полный переворот вправо, сначала на живот, затем на спину. Повторить вправо 6–8 перекатов. Затем 6–8 перекатов влево.

Упражнение № 2. Переменные перекаты

И. П. – лежа на спине.

Т. И.: изменяется темпоритмический рисунок исполнения упражнения. «Раз» – полный перекат вправо, «два» – полный перекат влево.

Упражнение № 3. Перекаты назад

И. П. – сидя в группировке (руки охватывают голени, голова опущена, подбородок касается груди).

Т. И.: «раз» – перекат назад до положения «лежа на лопатках»; «два» – продолжая движение назад, коснуться носками ног пола за головой; «три» – обратным движением вернуться в И. П.

Упражнение № 4. Перекат с выходом в стойку

И. П. – сидя в группировке, руки выставлены на шаг вперед, кисти на полу. Это положение в профессиональной гимнастике называется «упор присев».

Т. И.: «раз» – перекат вперед, как в предыдущем упражнении, до положения лежа на лопатках; «два» – выход в стойку на лопатках; «три» – колени подтянуть к груди; «четыре» – в образовавшейся группировке вернуться в И. П.

Упражнение № 5

И. П. – упор на коленях (стойка на коленях и кистях).

Т. И.: «раз» – оттолкнувшись левой рукой и левой ногой, подать тело вправо, не нарушая группировки, и выполнить перекат через спину вправо; «два» – толкаясь правой ногой и рукой, выполнить перекат влево.

Упражнение № 6. Полный перекат вперед (кувырок через плечо)

И. П. – тело сгруппировано: присев, развести колени и прижать их к груди, голова опущена вниз, подбородком упираясь в грудь, предплечье правой руки – на полу перед ногами параллельно телу исполняющего.

Т. И.: «раз» – оттолкнувшись ногами, тело подать вперед, не нарушая группировки, при этом на секунду опираясь на правое предплечье, голова отклоняется влево; «два» – совершить перекат; «три» – встать в полный рост. Необходимо подробно остановиться на технике самого переката: после предплечья тело перекачивается на плечо, затем на спину и по инерции поднимается на ноги.

Упражнение № 7. Полный перекат назад (кувырок назад через плечо)

И. П. – тело сгруппировано, как в предыдущем упражнении, но руки охватывают голени.

Т. И.: «раз» – толкнуть тело назад, убирая при этом голову в противоположную сторону; «два» – продолжая движение телом, совершить перекат через правое плечо; «три» – встать в полный рост.

Упражнение № 8. Кувырок вперед из положения «упор присев»

И. П. – тело сгруппировано, как в предыдущем упражнении («упор присев»), руки выставлены вперед, опираются на пол.

Т. И.: «раз» – опираясь на руки, толкнуться ногами и, не теряя группировки, перенести вес тела на руки, при этом прижать подбородок к груди; «два» – переместиться на область лопаток (не касаясь пола головой и шеей); «три» – продолжая поворот, мягко скатиться на спину; «четыре» – завершая движение по инерции тела, встать на ноги.

Упражнение № 9. Кувырок назад из положения «упор присев»

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться руками и переместиться на таз; «два» – продолжая движение, перекачаться на спину; «три» – руки поставить возле правого и левого плеча, соответственно, ладонями на пол, при этом опустить ноги за голову; «четыре» – завершить кувырок выходом в И. П.

Упражнение № 10. Кувырок вперед в шаге (проходной кувырок)

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз-два» – два шага вперед; «три-четыре» – вынеся правую ногу вперед, опереться на нее и, группируясь в движении вперед (обязательно убираем голову) и опираясь на левую руку, совершить кувырок вперед, обязательно завершая упражнение выходом на ноги в полный рост, т. е. в И. П.

Упражнение № 11. Длинный кувырок с места

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – слегка присев, вынести руки как можно дальше от ног вперед и перейти в «упор стоя» с опорой на руки; «два» – отталкиваясь ногами, мягко скатиться на лопатки; «три» – группируясь, выполнить кувырок из положения «упор присев» и встать в полный рост.

Упражнение № 12. Длинный кувырок с прыжком

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – руки отвести назад и одновременно присесть для выполнения прыжка; «два» – прыжок вперед, руки выносятся вперед-вверх (при этом тело по дуге совершает полет вперед-вверх); «три» – приземлившись на согнутые в локтях руки, смягчающие падение, перекатываемся на лопатки и, группируясь, сразу выполняем кувырок вперед с выходом в полный рост, т. е. в О. С.

Упражнение № 13. Кувырок без опоры на руки

И. П. – О. С., ноги широко расставлены.

Т. И.: «раз» – наклон телом вперед, руки разводятся в стороны, при этом подбородок прижимается к груди; «два» – мягко опуститься на лопатки; «три» – толкаясь ногами, сгруппироваться и совершить кувырок вперед; «четыре» – завершить упражнение выходом в О. С.

Упражнение № 14. Кувырок вдвоем

И. П. – оба партнера в О. С. стоят рядом, взявшись за руки.

Т. И.: «раз» – оба партнера принимают положение «упор присев»; «два» – оба исполнителя одновременно, не разъединяя рук, совершают кувырок вперед; «три» – И. П.

Упражнение № 15. Кувырок вдвоем вперед и назад

И. П. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – принять «упор присев»; «два» – исполнители совершают вместе кувырок вперед; «три» – выход из кувырка (остаться в группировке); «четыре» – исполнить вместе кувырок назад и выйти в О. С.

Упражнение № 16. Кувырок в шеренге втроем (количество участников может быть больше)

И. П. – исполнители, взяв друг друга под руки, стоят на одной линии.

Т. И.: «раз» – все исполнители наклоняются вперед, «два» – группируясь, совершают кувырок вперед одновременно.

Упражнение № 17. Кувырок дуэтный – «Трактор»

И. П. – первый партнер лежит на спине, подняв ноги вверх, второй партнер стоит возле головы первого.

Т. И.: «раз» – оба партнера захватывают друг друга за голени; «два» – второй, отталкиваясь ногами, сгибает ноги первого (ступни которого уже опираются в пол) и выполняет кувырок вперед между ногами первого партнера, одновременно с этим первый поднимается в положение второго; затем вся схема упражнения повторяется.

Упражнение № 18. Кувырок трио – «Трактор»

И. П. – участвуют три исполнителя: первый исполнитель лежит на спине, как в упражнении № 14, второй стоит возле его головы, третий стоит в полный рост за спиной второго.

Т. И.: такая же, как в предыдущем упражнении; «раз» – в момент захвата вторым голенью первого третий подходит ко второму сзади и, захватив его также за голени, поднимает его тело вверх и вперед; первый в это время захватывает третьего за голени; «два» – все вместе совершают переворот.

Упражнение № 19. Прыжки через кувырок

И. П. – участвуют два партнера: первый группируется для кувырка, второй стоит лицом к первому.

Т. И.: «раз» – первый партнер выполняет кувырок, второй совершает прыжок через первого. Техника исполнения прыжка может быть разная: сгибаемая нога, ноги врозь, перешагивая и т. д.

Упражнение № 20. Прыжки через кувырок (исполняется тремя учащимися и более)

И. П. исполняют несколько учащихся: первый – в группировке перед кувырком, остальные размещаются перед кувыркающимся и справа, и слева по линии кувырка.

Т. И.: первый совершает несколько кувырков в одном направлении; остальные исполнители, используя разную прыжковую технику, перепрыгивают через кувырки. Упражнение можно развить, меняя направление кувырков, количество кувыркающихся и т. д.

Упражнение № 21. Стойка на лопатках («Свеча»)

И. П. – лежа на спине, руки книзу прижаты к полу ладонями.

Т. И.: «раз» – согнуть ноги в коленях; «два» – сильным импульсом вывести ноги и таз вверх, одновременно исполнитель руками упирается под спину; «три» – пауза с фиксацией стойки на лопатках; «четыре» – спокойный выход в И. П.

Упражнение № 22. Стойка на руках возле стены

И. П. – лицом к стене принять положение «упор присев», руки выдвинуты немного вперед, ладонями опираются на пол.

Т. И.: «раз» – шаг одной ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки; «два» – поставить руки на ширине плеч ладонями на пол (кисть располагается пальцами вперед) и сразу же толчком одной ногой и махом другой вывести все тело вверх, слегка опираясь на стену; «три» – ногами оттолкнуться от стены и вернуться в И. П.

Упражнение № 23. Стойка на руках

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – шаг одной ногой вперед, одновременно вытягивая вперед и вверх руки; «два» – поставить руки на пол на ширине плеч, одновременно толкаясь одной ногой и делая мах другой, вывести тело

вверх, «три» – балансируя ногами, установить положение равновесия; «четыре» – сгибая ноги в коленях, выйти в О. С.

Упражнение № 24. Переворот в сторону – «Колесо» (вправо, влево)

И. П. – О. С. левым боком по линии движения: ноги шире плеч, руки разведены в стороны.

Т. И.: «раз» – «отказ» вправо (качнуться вправо), одновременно вверх поднять левую руку и левую ногу; «два» – сильным махом вывести тело влево и вниз, поставив для опоры сначала левую, затем правую руки; «три» – через стойку на руках, ноги при этом раскрыты в стороны; «четыре» – встать сначала на правую ногу, затем на левую. Во время исполнения упражнения голова повернута в сторону переворота, руки ставятся на одну линию с ногами на расстоянии 50–60 см.

Упражнение № 25. Прыжок на спину

И. П. – партнеры располагаются друг за другом, первый партнер – вплотную лицом к спине второго партнера.

Т. И.: «раз» – второй партнер, опираясь руками на плечи первого партнера, подпрыгивает вверх, одновременно с этим первый наклоняется вперед, отводя таз и бедра назад; «два» – второй партнер приземляется коленями на спину первого. Для большей устойчивости первый опирается руками в свои колени.

Упражнение № 26. Прыжок на грудь

И. П. – партнеры располагаются на расстоянии одного небольшого шага лицом друг к другу.

Т. И.: «раз» – первый партнер делает небольшой шаг вперед навстречу ко второму партнеру, при этом первый приседает и захватывает второго за ноги немного выше коленей; «два» – второй, захватив первого за плечи, совершает прыжок вверх, первый, помогая при этом второму, подкидывает партнера толчком ног; «три» – сразу же после толчка первый, немного прогнувшись в груди, помогает установить колени партнера у себя высоко на груди (ближе к плечевому поясу); «четыре» – второй освобождает плечи первого от захвата и раскрывает руки в стороны.

Упражнение № 27. Переворот назад по спине партнера

И. П. – первый партнер – ноги согнуты в коленях на ширине плеч, корпус наклонен вперед под прямым углом, руки при этом вытянуты назад, продолжая линию тела вверх ладонями; второй – спиной к первому, таким образом, чтобы голова первого оказалась между ног второго партнера.

Т. И.: «раз» – второй, поднимая руки вверх и потягиваясь всем телом вверх и назад, опускает тело на спину первого, при этом первый охватывает ладонями плечи партнера; «два» – первый партнер начинает выпрямлять колени и поднимать на своей спине партнера, затем выпрямляет спину; «три» – второй, сгибая ноги в коленях, группируется (прижимает колени плотно к груди), а затем выполняет кувырок по спине партнера; «четыре» – второй после кувырка приземляется на ноги.

Упражнение № 28. Перекат-переворот вперед по спине партнера

И. П. – партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии шага.

Т. И.: «раз» – первый – с шагом к партнеру делает стойку на руках; «два» – второй с шагом к партнеру наклоняется вперед (таким образом, чтобы плечи оказались под лопатками первого исполнителя), руками подхватывая партнера за плечи; «три» – первый опускается тазом на спину партнера; «четыре» – первый, отнимая руки от пола, перекачивается по спине партнера и опускается на ноги.

Упражнения акробатического комплекса с предметами

Упражнение № 29. Опрокидывание стула в шаге

И. П. – стоя на сиденье стула, лицом повернувшись к спинке.

Т. И.: «раз» – правая нога сгибается в колене и опирается серединой стопы на спинку стула, левая нога размещается на краю сиденья, пятка левой ноги свисает, вес тела на левой ноге; «два» – не меняя вертикального положения всего корпуса, перенести вес тела на правую ногу; «три» – опрокинуть стул спинкой на пол правой ногой и сделать шаг левой ногой вперед.

Упражнение № 30. Баланс на стуле

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: выполняя схему предыдущего упражнения, особое внимание обращаем на фазу баланса, когда стул остается на двух ножках, пытаемся сохранить баланс как можно дольше.

Упражнение № 31. Опрокидывание стула с последующими кувырки-ками

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз-два» – выполняем схему упражнения № 23; «три» – наклоняемся вперед и по инерции движения тела переходим в кувырки, либо перекаты через плечо.

Упражнение № 32. Кувырок через сиденье стула

И. П. – стоя в двух шагах перед боковой частью сиденья стула (спинка стула слева от исполняющего).

Т. И.: «раз» – сделать большой шаг по направлению к стулу; «два» – выполнить длинный кувырок через сиденье стула; «три» – выйти в полный рост.

Упражнение № 33. Кувырок вперед из положения «лежа на стуле на животе»

И. П. – лежа на сиденье стула на животе (спинка стула слева от исполнителя), руки свисают вниз, опираются на пол.

Т. И.: «раз» – подтянуться вперед; «два» – перейти в кувырок; «три» – встать в полный рост.

Упражнение № 34. Кувырок вперед из положения «сидя на стуле»

И. П. – сидя на $\frac{1}{2}$ стула, ноги расставлены, правая чуть выдвинута вперед, руки свободно располагаются на бедрах

Т. И.: «раз» – толкнувшись телом, наклонить корпус вперед, взять опору на руки; «два» – группируясь, выйти в кувырок.

Упражнение № 35. Кувырок назад из положения «сидя на стуле»

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – толкаясь ногами, наклонить стул назад, при этом плотно прижав область лопаток к спинке стула, и вытянуть руки вперед, подбородок прижимается к груди; «два» – в момент «полета» исполнитель группируется, а приземлившись на спинке стула, продолжает движение назад – в кувырок назад. Во время падения стула исполнитель касается спинки только лопатками.

Упражнение № 36. Кувырок вперед, подбирая предмет

И. П. – «упор присев», предмет (деревянный нож, конфета, кошелек и т. д.) располагают на линии кувырка, либо немного справа от этой линии.

Т. И.: «раз» – выход на кувырок; «два» – совершить кувырок и во время исполнения подобрать предмет; «три» – выйти из кувырка с предметом в руках. Очень важно, чтобы предмет подхватывался исполнителем не перед кувырком и не после, а во время самого кувырка.

Упражнение № 37. Кувырок вперед с одновременным захватом двух предметов

И. П. – то же, что в упражнении № 30, два предмета (деревянные ножи) расположить справа и слева от линии кувырка на одном уровне.

Т. И.: «раз» – выход на кувырок без опоры на руки; «два» – во время исполнения кувырка подобрать оба предмета одновременно; «три» – выйти из кувырка с предметами в руках.

Упражнение № 38. Кувырки вперед с последовательным захватом двух предметов

И. П. – то же, что в упражнении № 30, два предмета расположить справа и слева по линии кувырка на разных уровнях (один – ближе, другой – дальше).

Т. И.: «раз» – выход в кувырок или в перекат (кувырок через плечо); «два» – подхватить с пола один предмет; «три» – исполнить еще один кувырок (или перекат), во время которого подобрать второй предмет.

Упражнение № 39. Кувырки, «захватывая и оставляя предмет»

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении, один предмет располагается по линии кувырка.

Т. И.: «раз» – выход в кувырок (или пережат), во время исполнения которого подобрать предмет; «два» – исполнить второй кувырок, во время исполнения оставить предмет на полу или на мате.

Упражнение № 40. Пережат из положения «лежа на животе на сиденье стула»

И. П. – лечь на живот на сиденье стула ближе к краю (спинка стула окажется слева от вас) таким образом, чтобы руки и ноги свободно свисали.

Т. И.: «раз» – переместить вес тела к краю стула; «два» – правой рукой и правой ногой коснуться пола и, опираясь на них, совершить пережат на спину (либо подряд несколько полных пережатов).

Упражнение № 41. Пережат из положения «лежа на спине на сиденье стула»

И. П. – лечь на спину на сиденье стула (спинка стула так же слева от вас), чтобы лопатки полностью лежали на сиденье, а ноги стопами остаются на полу. Правая рука свисает вниз, левая остается прижатой к телу.

Т. И.: «раз» – перенести вес тела вправо, оттолкнувшись от сиденья левой рукой; «два» – сместиться со стула до того момента, пока правая рука, как в предыдущем упражнении, коснется пола; «три» – опираясь на правую руку и ногу, совершить пережат на живот (или несколько полных пережатов).

Упражнение № 42. Баланс на сиденье стула

И. П. – стоя на сиденье стула лицом к спинке; при этом стопы находятся на поверхности сиденья только наполовину, руки вдоль тела.

Т. И.: «раз» – опустить руки на спинку стула и, слегка согнувшись вперед, сместить вес тела назад; «два» – продолжая смещать вес тела и выдвигая тело назад, приподнять ножки стула (стул остается на двух ножках); «три» – баланс в этом положении.

Упражнение № 43. «Мостик сидя»

И. П. – сидя на стуле лицом к спинке, стопы на полу, руки на спинке стула.

Т. И.: «раз» – медленно прогнуться назад; «два» – слегка оттолкнувшись руками от спинки и сделав ими небольшой мах назад, встать в мост. Таз при этом остается на стуле, стопы – на полу. Стул во время исполнения упражнения должен оставаться неподвижным.

1.3. ТРЕНИНГ К СЦЕНИЧЕСКОМУ БОЮ

Специфика подготовительных упражнений к занятиям сценическим боем заключается в наличии нескольких обязательных блоков. Первый блок упражнений необходим для тренировки внимания и реакции. Его условно можно назвать «Внимание». Второй блок упражнений, тренирующий телесную реакцию и работающий на воспитание навыка точного отыгрыша, – «Импульс». Эти упражнения помогают студентам создать наиболее точную пластическую форму тела человека, получившего «удар». Цель упражнений третьего блока – воспитание навыка партнерских отношений в специфических условиях сценического боя. Этот блок мы назвали «Партнер».

«Внимание»

Упражнение № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: прыжки по сигналу ведущего. Это могут быть прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°.

Упражнение № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: все участники меняют пластическую партитуру исполняемого упражнения по сигналу ведущего тренинга, например, один хлопок – подъем на высокие полупальцы и перекат на пятки; два хлопка – бег на месте; три хлопка – прыжки на месте; схема движений может и должна изменяться в сторону усложнения.

Упражнение № 3

И. П. – О. С., группа построена в шахматном порядке.

Т. И.: участники упражнения должны запомнить небольшую схему движений; например, упражнение выполняется на четыре счета: «раз» – группа перестраивается парами, «два» – партнеры в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, «три» – партнеры поворачиваются спиной друг к другу и делают по одному шагу от партнера.

Упражнение № 4

И. П. – О. С., группа в шахматном порядке.

Т. И.: на каждый счет участники выстраиваются в определенном порядке, который импровизационно определяет ведущий тренинга; например, ведущий хлопает в ладоши и сразу же объявляет фигуру, в которую участники тренинга должны мгновенно перестроиться: «круг», «квадрат», «овал», «знак вопроса» и т. д.

Упражнение № 5

И. П. – О. С., группа занимает положение в шахматном порядке, в упражнение участники включаются последовательно.

Т. И.: первый исполнитель в первой линии начинает двигаться медленно и спокойно, схема движений определяется им самим, но при этом существуют некоторые требования даже к импровизациям: во-первых, амплитуда движений должна быть достаточно объемной; во-вторых, исполняется движение спокойно и размеренно, без рывков и торможений; в-третьих, ракурс исполнителя не должен меняться. Второй участник, включающийся в упражнение, исполняет движения контрастные по отношению к движениям исполнителя, который ведет упражнение. Так, в упражнение последовательно включается вся группа.

Упражнение № 6

И. П. – О. С., группа строится в две линии лицом друг к другу; у представителей первой линии в руках находятся теннисные мячи.

Т. И.: «раз» – первые бросают мячи «вторым»; «два» – вторые ловят и сразу же отправляют мячи первым. В исполнении схемы упражнений не должно быть пауз.

Упражнение № 7

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – первые бросают мяч вторым; вторые сразу таким же образом отправляют его первым; «три» – первые бросают мяч в пол – вторые ловят отскочивший мяч; «четыре» – вторые бросают мяч в пол – первые ловят отскочивший мяч. Темпоритм упражнения постепенно нарастает.

Упражнение № 8

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: упражнение начинается с крайних пар: первые бросают мяч вторым, вторые ловят; как только исполнение доходит до центральной пары, схема меняется: первые бросают мяч в пол, вторые ловят. Само упражнение находится в движении: от периферии к центру, а затем от центра к периферии.

Упражнение № 9

И. П. – то же, но расстояние между линиями увеличивается в два раза.

Т. И.: «раз» – первые бросают мяч вторым и сразу же исполняют кувырок вперед; «два» – вторые ловят мяч и без паузы бросают его назад первым, уже вышедшим из кувырка. «Три» – первые броском в пол передают мяч вторым. Всю схему упражнения начинают вторые.

Упражнение № 10

И. П. – то же, мячи у исполнителей второй линии.

Т. И.: «раз» – первые исполняют кувырок вперед; «два» – вторые бросают мячи первым; «три» – первые ловят мячи и отходят назад. Упражнение начинают вторые.

«Импульс»

Упражнение № 1

И. П. – О. С., шахматный порядок.

Т. И.: «раз» – импульс в спину: корпус исполнителей грудью начинает двигаться вперед, как при ударе или толчке в спину, тело исполнителя остается на месте; «два» – импульс в грудь: корпус также последо-

вательно начинает двигаться назад. Схема движений повторяется четыре раза, увеличиваясь с каждым разом по амплитуде: от описанного варианта до «падения» назад и вперед.

Упражнение № 2

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – импульс в живот; телесное «поведение», как при ударе в живот (амплитуда движения шире, распространение импульса происходит последовательно), исполнители немного прогибаются вперед, выдвигая таз назад, а верхняя часть тела и руки выносятся при этом вперед. Так же, как и в предыдущем упражнении, схема повторяется четыре раза, увеличиваясь по амплитуде до «падения вперед, скручиваясь».

Упражнение № 3

И. П. – то же.

Т. И.: «раз» – импульс в правое плечо; тело при этом, начиная с точки правого плеча, движется последовательно влево, таз и ноги при этом несколько отстают; «два» – импульс в левое плечо: тело начинает двигаться вправо так же последовательно.

Упражнение № 4

И. П. – то же.

Т. И.: «раз» – импульс в правое бедро: движение начинается с точки бедра, при этом тело и руки резко выбрасываются влево; «два» – импульс в левое бедро: схема движения та же, но в обратную сторону.

Упражнение № 5

И. П. – то же.

Т. И.: «раз» – импульс в правую половину груди или правое плечо (пластическая партитура как при толчке в грудь или плечо), «два» – импульс в левую половину груди или левое плечо.

Упражнение № 6

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – сильным импульсом выбросить правую руку вперед, как для прямого удара в лицо, при этом кисть не напряжена, она полно-

стью свободна и расслаблена; «два» – по той же схеме выбросить левую руку. Следить за тем, чтобы общий рисунок тела и руки совпадал с рисунком тела человека, наносящего прямой удар в лицо, но кисть при этом была бы полностью свободна.

Упражнение № 7

И. П. – О. С.

Т. И.: так же, как и в предыдущем упражнении, руки выбрасываются сильным импульсом, но в разных направлениях (вверх, вниз, вперед). Важным моментом в исполнении этого упражнения является общий телесный рисунок: «удар» наносится не только рукой, но и всем телом.

Упражнение № 8

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – отыграть телом импульс «сверху-вниз»; тело при этом «складывается» – напряжение снимается последовательно, начиная с мышц шеи (исполнитель не падает, он остается на ногах); «два» – импульс «снизу вверх» – тело «вырастает» – напряжение постепенно включает все части тела снизу вверх.

Упражнение № 9

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – исполнитель получает импульс в бедра сзади: большой шаг вперед, тело раскрывается, руки поднимаются вверх; «два» – мгновенно сгруппироваться и уйти в кувырок вперед; «три» – продолжая кувырок, исполнить «падение» на живот.

Упражнение № 10.

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – импульс в живот: тело исполнителя сгибается, руки подтягиваются к животу; «два» – продолжая корпусом двигаться вперед, «теряя» устойчивое положение, исполнитель группируется; «три» – кувырок вперед; «четыре» – по окончании кувырка делается «падение» вперед.

«Партнер»

Упражнение № 1

И. П. – оба партнера лицом друг к другу.

Т. И.: первый выбрасывает руки вперед в сторону головы партнера, не задевая его, но при этом пронося руки как можно ближе к его голове; второй остается на месте, адаптируясь к состоянию боя.

Упражнение № 2

И. П. – оба партнера лицом друг к другу.

Т. И.: первый хаотично выбрасывает обе руки в сторону второго партнера, раскрывая при этом ладони (имитация атакующих движений); второй пытается успеть выбросить руки навстречу рукам партнера (фактически повторяет движения первого партнера).

Упражнение № 3

И. П. – то же.

Т. И.: первый выбрасывает руки в лицо партнера; второй выбрасывая свои руки вперед, отбивает «удары».

Упражнение № 4

И. П. – оба партнера лицом друг к другу, ноги в О. С., руки их сцеплены, вытянуты вперед и разведены немного в стороны.

Т. И.: первый, немного упираясь в руки второго, начинает движение и при этом ведет за собой второго; второй должен точно угадать импульс партнера и, не сопротивляясь, помогать первому, полностью подчиняясь его воле. Характер движений импровизационный. Затем партнеры меняются ролями.

Упражнение № 5

И. П. – партнеры располагаются вплотную спиной друг к другу.

Т. И.: «раз» – первый начинает медленно, не отрывая спину от партнера, приседать и одновременно сгибаться вперед, поднимая партнера на своей спине (второй, повторяя рисунок движения первого, опускается спиной на спину первого и полностью расслабляется, ноги при этом отрываются от пола); «два» – первый разгибается, опуская второго на пол, выходит в О. С. Затем упражнение начинает второй партнер.

Упражнение № 6

И. П. – партнеры стоят спиной друг к другу, ноги расставлены, оба исполнителя опираются на спину партнера.

Т. И.: первый начинает осторожно двигаться в разных направлениях, не «теряя связи» со вторым; второй внимательно слушает партнера телом и полностью повторяет форму движения первого. Затем ведущим в упражнении становится второй.

Упражнение № 7

И. П. – партнеры располагаются лицом друг к другу.

Т. И.: «раз» – первый партнер исполняет мах ногой от бедра (нога прямая в колене) прямо перед собой в партнера; «два» – второй ловит ногу атакующего и отбивает ее ладонями вниз. Первый выбрасывает ногу на разную высоту, целясь в колено, живот, грудь, голову; второй должен успеть перехватить ногу.

Упражнение № 8

И. П. – партнеры лицом друг к другу.

Т. И.: первый делает махи руками в горизонтальной плоскости справа налево, и наоборот, не ниже уровня груди второго партнера; второй уходит от махов, приседая и уклоняясь.

Упражнение № 9

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении, расстояние между партнерами примерно 2,5–3 метра.

Т. И.: «раз» – первый исполняет «кувырок в шаге» вперед к партнеру; «два» – выйдя из кувырка на ноги, первый упирается ладонями в ладони второго; «три» – второй ладонями отталкивает первого назад, первый исполняет кувырок назад. Затем вся схема упражнения повторяется вторым партнером.

Упражнение № 10

И. П. – оба партнера лежат на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой; партнеры располагаются ногами навстречу друг другу.

Т. И.: первый партнер стремится «поймать» (коснуться стопами стоп партнера), второй «отбивает» (как мяч) ноги первого. Упражнение можно исполнять одной ногой.

Упражнение № 11

И. П. – оба партнера лицом друг к другу, руки за спиной.

Т. И.: задача первого партнера зайти за спину второго, задача второго – не позволить первому это сделать. Руки находятся за спиной и в упражнении не участвуют.

Литература

1. Морозова Г. В. Пластическая культура актера: толковый словарь терминов. – М.: ГИТИС, 1999. – С. 9.
2. Станиславский К. С. Собр. соч.: в 9 т. – М.: Искусство, 1990. – Т. 3. – С. 307.

2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА ТРЮКА

2.1. СЦЕНИЧЕСКИЕ ПАДЕНИЯ

Сценические падения представляют собой вид трюков, довольно часто встречающихся в сценической практике. Будущему исполнителю необходимо быть готовым к работе в этом материале не только физически, но и психологически. «Потеря сознания» (из разных позиций тела), получение различных ударов, падения с предметов и сценических станков, поведение в непростых ситуациях, предполагающих погони, преодоление «сложных» обстоятельств (прыжки через забор, «карабканье по горам», подъем по пожарной лестнице, падения со ступеней и с предмета на предмет), безусловно, это не весь перечень того, с чем придется столкнуться актерам и режиссерам.

Научиться всем «падениям» просто невозможно, как невозможно предусмотреть все ситуации, в которых они встречаются. Но если проанализировать основные направления «падений» (физиологические особенности человека и законы физики), а также учесть, что театральная реальность (в смысле трюков) совершенно отличается от реальности спорта, игры и уж тем более от жизненных бытовых ситуаций, то становится возможным привести «все» сценические падения к нескольким общим схемам, знания которых позволят легко справиться с исполнением сценических падений в конкретных ситуациях. Таким образом, получив теоретические знания и овладев практическими навыками в области трюковой пластики, будущий исполнитель сможет адаптировать одну из изученных схем согласно предлагаемым обстоятельствам материала спектакля и конкретной сцены.

Результат работы с трюком, т. е. качество его исполнения, целиком зависит от соблюдения двух условий. Первое – насколько правдоподобно оно «прозвучало». И, второе, не менее важное, обстоятельство – насколько безопасно трюк выполняется. Актер, исполняющий сценическое падение, должен соблюдать оба условия – именно это обстоятельство позволяет судить о его профессионализме.

Существуют три основных модели в организации самого сценического падения. Первая модель, имитирующая обморочное состояние, представляет собой определенную схему снятия мышечного напряжения (расслабления). Вторая модель заключается в исполнении схемы движений «падения» в ситуации напряженного тела. Подобные «падения» происходят, когда человек падает, находясь в сознании, т. е. под воздействием различных внешних факторов (физической борьбы и т. д.). Третья модель – смешанная. Ситуация требует от исполнителя отсутствия напряжения в первой части трюка и напряжение во второй, или наоборот. Например, «падение» на стол, а затем со стола из положения «лежа» или «падение» на стол от толчка в спину, а затем со стола медленное «сползание» на пол. Из трех моделей самой сложной является первая. По мнению выдающегося педагога и постановщика трюковых сцен И. Э. Коха, имитировать полное отсутствие сознания, «когда тело падает «совершенно неорганизованно», значительно труднее, поскольку здесь нужно воспользоваться такими приспособлениями, которые помогут безопасно приземлиться, и зритель при этом не увидит техники подсобных движений» [1]. Необходимо «найти» не просто схемы движений, но последовательности их включения. Это становится возможным лишь после основательной работы с пластическим тренингом, поскольку требует специальной подготовки. Такой вид «падения» более опасен. Здесь, как и в других видах сценических падений, обязательным является страховка головы, области крестца, локтей и коленей. Автор многих книг, посвященных проблемам пластической культуры исполнителей, Г. В. Морозова говорит о необходимости соблюдения трех технических принципов в моменты исполнения сценических падений: «во-первых, применяется система подготовительных движений, благодаря которым расстояние основной массы тела до пола сокращается, и падение совершается не с высоты полного роста актера. Во-вторых, тело группируется таким образом, чтобы приземление происходило на мягкие части тела, на «подушки» из мышц... В-третьих, всемерно оберегаются суставы не только от ударов, но и от перегрузок, чтобы исключить возможность вывихов и растяжений» [2]. Но основная сложность заключается в том, что здесь не существует внешнего импульса к падению. Этот импульс должен «родиться» внутри исполнителя.

Ниже приведены основные варианты сценических падений, т. е. базовые схемы их исполнения, а затем даны упражнения для отработки технических особенностей трюков и упражнения-этюды, дающие возможность импровизации. Обязательным является прохождение первого этапа упражнений по сценическим падениям на спортивных матах или на специальном покрытии. Переход к «падениям» на пол осуществляется постепенно. Сложные схемы, такие как, например, «падения с предметов», «падение вперед с прямым телом», «падения через предмет», не должны исполняться на уроке более 5–6 раз.

«Потеря сознания» (обморок)

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – сделать небольшой шаг правой ногой вперед, «два-три» – голова опускается на грудь, все тело последовательно расслабляется сверху вниз (плечи, спина, таз); «четыре» – тело начинает опускаться вниз, разворачиваясь влево, правая голень приближается к полу; «пять» – правая рука кистью опирается на поверхность пола (локоть согнут); «шесть» – все тело так же последовательно укладывается на пол: голень правой ноги, бедро правой ноги, таз, спина; «семь» – перевернуться на спину; «восемь» – завершить «падение» движением кистей и головы.

Ту же схему движений, имитирующих наступление обморочного состояния можно исполнять без шага вперед, т. е. «с места», опираясь на различные предметы (стол, шкаф, стулья и т. д.)

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой; «два» – потянуться всем телом вверх, руки при этом приподнимаются, образуется небольшая «пауза»; «три» – выполнить всю схему сценического падения «обморок».

Задание № 2

И. П. – О. С. напротив стола.

Т. И.: «раз» – небольшое движение телом вверх (как бы пытаюсь остановить процесс «потери сознания»); «два» – тело мягко начинает оседать и разворачиваться правым боком к столу; «три» – правая рука опирается на стол (человек пытается удержаться); «четыре» – слегка оттолкнувшись от стола, выполнить схему «обморока» в направлении от стола.

Задание № 3

И. П. – О. С. лицом к стене.

Т. И.: «раз» – движение всем телом вверх, руки приподнимаются не выше груди; «два» – тело исполнителя наваливается на стену, опираясь одной или двумя руками, «три» – немного сползает вниз; «четыре» – осторожно оттолкнувшись (это не должно быть заметно для зрителя), исполнитель, разворачиваясь правым (левым) плечом от стены, «падает» в направлении от стены.

Задание № 4

И. П. – О. С. за спинкой стула.

Т. И.: «раз» – тело мягко вскинуть вверх; «два» – тело начинает оседать, руки опускаются на спинку стула; «три» – оттолкнуться руками от спинки стула и, не останавливая «падения», опуститься на пол в направлении от стула.

Задание № 5

И. П. – О. С. напротив стола.

Т. И.: «раз» – тело так же, как и в предыдущем задании, вскидывается вверх; «два» – мягко оседая, опустить вначале руки, а затем верхнюю часть тела на крышку стола (при этом опираться на ноги); «три» – незаметно оттолкнувшись от стола, сделать небольшой шаг в сторону и выполнить схему «падения».

В этом задании появляется новый элемент – пауза в исполнении: тело верхней частью «лежит» на столе. Необходимо обратить внимание на то, что в этот момент исполнитель лишь имитирует потерю сознания и ни в коем случае не ложится на стол. Он должен оставаться на ногах.

Задание № 6

И. П. – О. С. спиной к столу.

Т. И.: «раз» – то же движение, что в предыдущем упражнении; «два» – оседая, тело тазом слегка прислоняется к крышке стола, опирается на него одной рукой (тело исполнителя немного «зависает» в этом положении); «три» – отталкиваясь от стола, сделать от него шаг вперед, снимая напряжение с тела, т. е. «падая» по направлению от стола.

«Падение с прыжка»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – подпрыгнуть вверх; «два» – приземлившись на пол, моментально снять напряжение с верхней части тела и сразу перейти в разворот, т. е. выполняется вся схема предыдущего упражнения, но в ускоренном виде; «три-четыре» – рука опирается на пол, а тело последовательно распределяется на поверхности пола.

Необходимо отметить, что сценические падения, как и многие другие трюки, представляют собой определенную опасность для здоровья исполнителей. В связи с этим занятия по трюковой пластике так же, как и репетиции, содержащие трюки, всегда следует начинать с тренинга и только потом переходить к специальным подготовительным упражнениям, а затем уже к самой репетиции.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – оставаясь на ногах, чуть присев, вытянуть тело вверх (как в прыжке); «два» – мягко присесть вновь (как после приземления); «три» – начать разворот тела влево и одновременно снимать напряжение сверху вниз (эту фазу схемы попробуйте максимально растянуть по времени), тело немного наклоняется вправо; «четыре» – в развороте коснуться голенью пола и выполнить все «падение».

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз-два-три» – исполнить три прыжка вверх; «четыре» – приземлиться на обе ноги и, развернувшись, сразу же снять напряжение (последовательно сверху вниз).

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – исполнить высокий прыжок, тело при этом максимально вытянуть вверх; «два» – приземлившись на обе ноги, продолжая движение вниз, мягко «упасть» на пол.

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: начать произвольные прыжки вперед, назад, вправо, влево; по команде ведущего (это может быть, например, хлопок в ладоши) исполнитель совершает схему падения «с прыжка».

Задание № 5

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить схему задания № 1 (имитация прыжка) непрерывно, темпоритмически равномерно (замедленно), при этом пластическая партитура максимально объемна: в первой фазе упражнения, когда исполнитель приседает перед «прыжком», его руки поднимаются высоко вверх, далее с выходом в «прыжок» руки через стороны опускаются вниз и в стороны, затем с приземлением вновь поднимаются вверх и опускаются так же медленно на протяжении всего разворота и «падения».

Это задание очень наглядно показывает роль рук в умении создать рисунок и объем сценического падения.

Задание № 6

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить схему задания № 1 следующим образом: первую часть до «прыжка» в обычном темпоритме, сам «прыжок» – в замедленном; в момент приземления и «падения» вернуться в темпоритм начала задания.

Интересным будет вариант, если первую и третью части задания выполнить в замедленном ритме (рапиде), а среднюю часть – в обычном.

«Падение на бок»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой; «два» – мягко опуститься на правое колено, поставив его справа от тела; «три» – опуститься на правую голень и бедро; «четыре» – продолжить движение на полу, опускаясь на правую половину таза и спины. По завершении схемы движений тело исполнителя остается лежать на правом боку. Этот же вариант «падения» выполняется в левую сторону.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед на правую ногу, при этом резко занести все тело вправо и поднять руки вверх-влево (как бы поскользнувшись), тело при этом уже должно приблизиться к полу; «два» – быстро и мягко опуститься на правое колено; «три» – не прерывая движения, «упасть» на правый бок.

Задание № 2

И. П. – О. С. лицом к стене.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться от стены и одновременно сделать шаг правой ногой назад-вправо; «два» – выполнить всю схему «падения на бок».

Задание № 3

И. П. – О. С., работа в парах, партнеры располагаются лицом друг к другу.

Т. И.: «раз» – первый с шагом вперед правой рукой толкает второго в правое плечо; «два» – второй, получив внешний «импульс» к падению, взмахнув руками (это движение отвлекает зрителя от подготовительного движения-приземления на колено), «падает» на правый бок.

Задание № 4

И. П. – О. С., работа в парах, первый стоит за спиной второго.

Т. И.: «раз» – первый правой рукой толкает второго в правое плечо вперед и вправо; «два» – второй делает большой шаг вперед и вправо (по диагонали), сразу же опустившись на колено, снимает напряжение и «падает» на правый бок.

Задание № 5

И. П. – О. С., работа в парах с предметом, партнеры держат в руках веревку или палку (любой предмет, который можно перетягивать), левые ноги у обоих выставлены вперед, а правые – назад.

Т. И.: «раз» – сделать каждому рывок к себе; «два» – «выронив» предмет и потеряв равновесие, оба партнера делают по шагу назад-вправо; «три» – оба партнера одновременно совершают «падение» на правый бок.

Задание № 6

И. П. – О. С., работа в парах, партнеры располагаются лицом друг к другу.

Т. И.: «раз» – первый толкает второго в правое плечо; «два» – второй с шагом назад-вправо «падает» на правый бок; «три» – второй поднимается и подходит к первому; «четыре» – первый толкает второго в левое плечо; «пять» – второй делает шаг левой ногой назад и влево; «шесть» – второй «падает» на левый бок.

«Падение вперед»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой; «два» – осторожно опуститься на правое колено, одновременно вынося вперед для опоры согнутые в локтях руки; «три» – имея опору (руки и колено правой ноги), продолжить движение вперед уже на полу, при этом руки и верх тела (голова и грудь) немного приподнимаются, в этой фазе упражнения тело как бы скатывается с колена по передней части бедра на живот и грудь; «четыре» – завершить «падение» движением рук и головы.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед, руки раскрываются в стороны, корпус наклоняется вправо (исполнитель как бы оступился); «два» – еще один взмах руками, который «прикрывает» момент, когда исполнитель становится на колено; «три» – выполнить «падение вперед».

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой; «два» – потянуться телом вперед и вверх, при этом поднимаются плечи и руки; «три» – тело начинает «оседать» вниз, опускаемся на правое колено; «четыре» – как только тело исполнителя приблизилось к полу, сразу же снять напряжение с тела, т. е. совершить схему «падения».

Задание № 3

И. П. – О. С. спиной к стене.

Т. И.: «раз» – шаг левой ногой вперед, отталкиваясь от стены; «два» – покачнуться, как бы теряя сознание, и сделать необходимый для выполнения дальнейшей схемы шаг правой ногой; «три» – опуститься на колено, при этом руки резко поднимаются вверх; «четыре» – снять напряжение и «упасть» вперед.

Задание № 4

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – второй делает шаг вперед и толкает первого в спину; «два» – первый отыгрывает толчок в спину и далее «падает» с шагом вперед.

Задание № 5

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – второй делает шаг вперед правой ногой и, одновременно поставив левую на спину (область таза), исполняет «толчок» ногой в спину; «два» – первый, отыгрывая «толчок» в спину, совершает «падение» вперед.

Задание № 6

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – первый наклоняется вперед (без шага), касаясь правой рукой пола; «два» – второй «толкает» первого в спину (область таза); «три» – первый, отыгрывая толчок в спину, выбрасывает руки вперед и исполняет схему сценического падения вперед.

«Падение вперед, согнувшись»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – тело в поясе сгибается вперед, одновременно подгибаются колени, руки чаще всего у живота (правый локоть приподнимается выше во избежание удара); «два» – тело «оседает» вниз в группировке; «три» – колени разворачиваются влево, и тело касается пола голенью правой ноги, а затем бедром; «четыре» – плечо касается поверхности пола, напряжение с тела уходит, фиксируется положение «на боку» (колени согнуты и прижаты к животу). Эта схема движений исполняется после получения удара в живот.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить всю схему «падения» в одном ритме.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – тело резко сгибается в поясе, отыгрывая «удар» в живот; «два» – очень медленно тело оседает, но при этом стараясь находить все возможные приспособления, чтобы задержаться в вертикальном положении; «три» – быстро и стремительно, разворачивая колени, коснуться плечом пола; «четыре» – снимаем напряжение с тела и «падаем».

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – подскок (отыгрывая «удар» в живот); «два» – приземлиться и сразу же стремительно исполнить всю схему «падения вперед, согнувшись».

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед, раскрыть руки в стороны (импульс в спину, т. е. как при ударе или огнестрельном ранении в спину); «два» – импульс в живот («ранение» в живот); «три» – выполнить схему падения «вперед, скручиваясь».

Задание № 5

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – резко приподнять верхнюю часть тела вверх (как от «удара» в солнечное сплетение); «два» – согнуться вперед, прижимая руки к телу; «три» – закручиваясь, опустить тело и выставить вперед руку для опоры (согнутую в локте, пытаюсь удержаться в сознании); «четыре» – снять напряжение так же последовательно, как в предыдущих упражнениях.

«Падение, “скручиваясь”»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой с выпадом (расстояние до пола значительно сокращается); «два» – тело начинает поворот влево, «скручивается» (левая рука при этом может подняться вверх – исполнители оправдывают это движение в зависимости от конкретной ситуации); «три» – тело наклоняется влево, вес тела переходит на левую ногу и, «теряя равновесие», исполнитель приземляется через левую голень, далее, последовательно, – на левое бедро, таз, спину. Левая рука (если она поднята), так же последовательно вытянувшись, укладывается на пол, а голова исполнителя «падает» на эту руку. Во время исполнения этой схемы тело актера лишь имитирует потерю мышечного напряжения, а полное освобождение наступает в финале: исполнитель лежит на полу – тело свободно от напряжения. Данная схема движений может использоваться в различных случаях; чаще всего, при «ударе» ножом или камнем в грудь, а также может быть имитацией пулевого ранения.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – стремительный шаг вперед правой ногой, руки вытягиваются вперед (как бы пытаюсь схватить что-то): «два» – импульс в грудь; «три» – медленно начать поворот, не поднимая высоко руку; «четыре» – завершить «падение» так же стремительно, как первую часть задания.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить всю схему «падения» очень медленно, в одном ритмическом рисунке (почти в рапиде).

Задание № 3

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в спину; «два» – первый делает большой выпад вперед (отыгрывая «толчок») и сразу получает «удар» в грудь; «три» – первый разворачивает тело и «падает».

Задание № 4

И. П. – стоя на коленях.

Т. И.: «раз» – медленно подняться с коленей; «два» – «пытаюсь остаться в сознании», сделать большой шаг вперед; «три» – «удар» в грудь; отыгрывая его, корпус исполнителя начинает разворачиваться, перенося вес тела с правой ноги на левую; «четыре» – быстро снять напряжение и стремительно опуститься на пол, последовательно укладывая голень левой ноги, бедро, таз, спину, плечо, руки и голову.

Задание № 5

И. П. – О. С., стоя на столе.

Т. И.: «раз» – соскок со стола; продолжая движение вперед, сделать большой выпад правой ногой; «два» – исполнитель получает импульс в грудь; «три» – в одно движение исполнить разворот тела и приземление на пол.

«Падение вперед через голову»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед и моментальная группировка к кувырку вперед; «два» – кувырок вперед без опоры на руки (с выходом на плечо); «три» – по окончании кувырка постепенно снимать напряжение с рук, плеча, спины, таза, ног, таким образом, кувырок завершается свободно лежащим на полу телом.

Задание № 1

И. П. – лежа на спине.

Т. И.: «раз» – непрерывным движением поднять с пола голову, плечи, спину, отталкиваясь тазом (без помощи рук), встать на ноги (корпус при этом сгруппирован в положении «на корточках»); «два» – не останавливаясь, вывести корпус вперед и совершить кувырок через плечо; «три» – как только голова и плечи окажутся на полу, весь остальной корпус последовательно «укладывается» на пол (при этом голова и плечи больше не поднимаются); «четыре» – фиксация положения «лежа на полу» по линии движения. Обратит внимание на то, что вся пластическая схема исполняется спокойно и равномерно.

Задание № 2

И. П. – О. С., работа в парах, первый партнер спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в спину; «два» – первый делает большой шаг вперед, отыгрывая «толчок», и в этом движении группируется; «три» – первый совершает кувырок вперед; «четыре» – первый фиксирует положение «лежа на спине».

Задание № 3

И. П. – О. С., работа в парах.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в спину (амплитуда движения должна быть большой); «два-три» – первый, с шагом вперед, группируясь, исполняет два кувырка (первый – обычный кувырок, второй совершает кувырок, последовательно оставляя тело на полу), «четыре» – положение «лежа на спине», ноги по линии движения.

Задание № 4

И. П. – тело сгруппировано как перед кувырком.

Т. И.: «раз» – кувырок назад с выходом на ноги; «два» – не останавливаясь, совершить кувырок вперед, переходящий в «падение».

Задание № 5

И. П. – О. С., стоя на столе.

Т. И.: «раз» – соскок со стола, и из момента приземления (тело на согнутых ногах приближено к полу) перейти в группировку к кувырку; «два» – не останавливая движения, совершить кувырок, постепенно «оставаясь телом» на полу.

Задание № 6

И. П. – работа в парах, первый – сидит на стуле, правая нога чуть выдвинута вперед, второй стоит за спиной первого.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого вперед в спину; «два» – первый, группируясь, делает шаг вперед со стула; «три» – кувырок (или перекат) вперед, постепенно снимая напряжение с тела, как указано в базовой схеме.

«Падение назад на спину»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг назад правой ногой (шаг небольшой, немного накрест по отношению к левой ноге); «два» – правая нога после выполненного шага опускается на колено, причем голень правой ноги размещается поперек движения всего тела; «три» – мягко и последовательно вслед за коленом опустить таз и спину; «четыре» – завершить «падение» назад движением головы (она всегда опускается, когда тело, уже не напряженное, полностью лежит на полу). Чтобы отвлечь внимание зрителя от специальных подготовительных движений, в некоторых случаях (если это оправдано логикой сцены) рекомендуется на счет «раз», т. е. вместе с шагом назад, сделать большой мах руками вверх-назад, далее, руки двигаются в логике движения всего тела, а на счет «четыре» они разбрасываются в стороны. Этот вариант схемы используют при «потере сознания», а также при «ударах» в челюсть, кулаком в грудь и т. д.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – небольшой шаг вперед правой ногой; «два» – небольшая пауза (человек увидел что-то совершенно неожиданное); «три» – «теряя сознание», исполнитель делает шаг назад правой же ногой и сразу опускается на правое колено; «четыре» – выполнить всю схему «падения назад на спину».

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – сделать, отступая, три шага назад (начиная левой ногой, потом правой и снова левой), как бы птясь от чего-то; «два» – чуть больше шаг правой ногой назад, одновременно совершить мах руками вверх и опуститься на правое колено; «три» – выполнить полную схему «падения назад на спину».

Задание № 3

И. П. – О. С., работа в парах, первый лицом ко второму.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в грудь; «два» – первый делает шаг назад правой ногой и, не «удержавшись на ногах», на счет «три» «падает» назад на спину.

Задание № 4

И. П. – лежа животом на столе, кисти упираются в крышку стола.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться кистями и, слегка приподнимая тело над крышкой, отскочить назад; «два» – сразу перейти в шаг правой (левой) ногой назад и опуститься на колено; «три» – исполнить оставшуюся часть схемы «падения назад на спину».

Задание № 5

И. П. – О. С., опираясь руками в стену.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться руками от стены и одновременно сделать шаг правой (левой) ногой назад; «два» – продолжая движение, встать на колено; «три» – последовательно снимая напряжение, опуститься на пол.

Задание № 6

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной ко второму.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в спину, первый делает несколько шагов вперед, отыгрывая «толчок»; «два» – первый разворачивается лицом ко второму, второй сразу же «толкает» первого в грудь; «три» – первый делает шаг назад и исполняет всю схему «падения назад на спину».

«Падение назад с кувырком или перекатом»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – быстро сгруппироваться; «два» – перейти в кувырок (или перекат через плечо), немного помогая руками в момент выхода из кувырка; «три» – завершить кувырок (перекат) выходом в положение «на четвереньках». Схема «падения» используется после различных «ударов» в лицо.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить всю схему «падения назад с кувырком», меняя темпо-ритмический рисунок исполнения (от самого медленного до самого быстрого), при этом фиксируя телом оптимальный вариант исполнения.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – небольшой шаг назад; «два» – продолжая движение, перейти в группировку; «три» – и сразу же – в кувырок через плечо.

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: выполнить всю предыдущую схему, меняя размер первого движения (шага назад) от минимального до максимального; т. е. первый шаг – самый маленький, второй – чуть больше, третий – самый большой.

Проверить, как влияет амплитуда первого движения (размер шага) на исполнение всей схемы.

Задание № 4

И. П. – лежа на спине.

Т. И.: «раз» – подтянуть колени к груди и толкнуться телом назад; «два» – выход в кувырок через плечо, встать в полный рост; «три» – сгруппироваться; «четыре» – кувырок назад.

Задание № 5

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – небольшой легкий подскок; «два» – моментальный выход в группировку; «три» – кувырок через плечо.

Задание № 6

И. П. – О. С., работа в парах, оба партнера лицом друг к другу, руки выдвинуты вперед, оба упираются раскрытыми ладонями.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться друг от друга руками; «два» – группировка у обоих партнеров; «три» – оба одновременно совершают кувырок назад (в разные стороны).

«Падение, разворачиваясь на 180°»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – большой шаг назад правой ногой, одновременно вскидывается назад голова и плечевой пояс; «два» – перенести вес тела на правую ногу и, оттолкнувшись левой ногой от пола маховым движением, перенести ее перед собой (тело совершает разворот на 180°); «три» – после маха левая нога приземляется сразу в большой выпад, руки через секундное опоздание берут опору на полу; «четыре» – опираясь на руки и левую ногу, тело оседает на пол. Чаще эту схему используют для отыгрыша «ударов» в челюсть.

Задание № 1

И. П. – О. С. лицом к стене, опираясь в нее руками.

Т. И.: «раз» – сильно оттолкнуться от стены и сделать большой шаг назад правой ногой; «два» – мах левой ногой и разворот тела слить в одно движение; «три» – сразу перейти в выпад левой ногой вперед, вынести вперед руки; «четыре» – завершить «падение» по схеме.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: исполнить всю схему «падения, разворачиваясь на 180°», делая акцент на махе левой ногой и ее переносе в положение «выпад» (нога поднимается несколько выше, мах становится более объемным, амплитуда движения больше).

Задание № 3

И. П. – О. С., немного согнувшись вперед,

Т. И.: «раз» – резко отшатнуться назад, при этом – шаг правой ногой назад и большое движение руками вверх (акцентируем начало исполнения); «два» – разворот, мах левой и выпад левой ногой исполнить одним непрерывным сильным движением; «три» – опираясь на руку, выйти в кувырок через плечо и завершить «падение».

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – большое движение с шагом назад; «два» – разворот и выпад левой выполнить в одно движение; «три» – опереться на правую руку и перекатиться сначала на правое плечо, а затем на спину.

Задание № 5

И. П. – сидя на корточках.

Т. И.: упражнение выполняется в очень медленном темпе и с наибольшей амплитудой движения; «раз» – медленно с большим шагом назад развернуть тело вверх, завершив рисунок подъема руками; «два» – переход в разворот (руки работают за телом) и винтом уйти в выпад левой ногой; «три» – после того, как руки коснутся пола, перейти в перекаты (исполнить 2–3 переката); «четыре» – завершить «падение» в положении «лежа на животе».

«Падение вперед с прямым телом»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой, разворачивая носок правой ноги внутрь, тело при этом выгнуть назад; «два» – начать падение с выпрямленным телом и сразу же выбросить вперед для страховки правую

руку; «три» – как только правая рука коснется пола, мгновенно перевернуться на левый бок, и последовательно расслабляясь (голень, бедро, таз, спина), перевернуться на грудь.

Этот вид «падения» требует тщательной подготовки и комплекса упражнений, позволяющего телесно запомнить последовательность всей схемы. Это «падение», как и «падения» с предметов, есть смысл включать в программу после детальной проработки менее сложных схем сценических падений и их тренировки в упражнениях-этюдах.

Задание № 1

И. П. – лежа на животе, руки упираются в пол перед грудью.

Т. И.: «раз» – опираясь на руки, приподнять тело вверх, последовательно отрывая от пола грудь, живот, бедра, колени и голень, руки выпрямлены в локтях, ноги прямые, опираются на полупальцы; «два» так же последовательно уложить на пол голень, бедра, живот, грудь; руки сгибаются в локтях, и тело прижимается к поверхности пола.

Задание № 2

И. П. – стоя на коленях, лицом к спортивному мату.

Т. И.: «раз» – начать «падение» вперед, разворачивая левое колено немного внутрь; «два» – мягко приземлиться на правую руку; «три» – опустить последовательно бедро, живот, грудь и перевернуться на живот полностью; правая рука выскользывает вперед.

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – шаг вперед правой ногой, одновременно разворачивая правую стопу внутрь, начать «падение» с голени, тело при этом выгибается назад, руки приподнимаются вверх (правая рука – ближе к телу); «два» – правая рука приземляется вслед за голенью; «три» – мягко опускается все тело и сразу разворачивается на живот.

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – выполнить первую часть схемы «падения», максимально задерживая тело в воздухе (таким образом правая рука выходит на опору в самый последний момент); «два» – приземление правой руки происходит практически одновременно с приземлением всего тела (но обязательно в той последовательности, которая указана в основной схеме), сразу же перевернуться на живот.

Задание № 5

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – вместе с шагом правой ногой вперед сделать мах телом назад (это движение придаст «падению» большую амплитуду); «два» – задержать тело в воздухе; «три» – моментально выйти на правую руку и, снимая напряжение, перевернуться на живот.

«Падение вперед, преодолевая препятствие» (например, через сиденье стула, через спинку стула)

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – исполнитель разбегается; «два» – перебирается прыжком (любая техника) через сиденье стула; «три» – приземляется *обязательно* на ноги; «четыре» – стремительно снять напряжение с тела сверху вниз («упасть») и расположиться на полу. Такое «падение» возможно при получении внешнего воздействия (удар камнем, пуля и т. д.) в момент приземления.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – преодолевая стул, приземлиться на обе ноги; «три» – стоя на ногах, «задержать» тело в воздухе, руки при этом приподнимаются (имитация получения удара); «три» – исполнить «падение, скручиваясь». Схема этого задания должна исполняться непрерывно (небольшая пауза возникает в момент «задержки» тела) и последовательно, т. е. не пропуская ни одного этапа.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – перепрыгнуть через стул, опираясь обеими ногами; «три» – приземлиться и, отыграв импульс в спину, исполнить «падение, скручиваясь».

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – преодолеть стул, отыграть импульс в спину, «три» – приземлившись, сразу же перейти в «падение», таким образом, чтобы пауза между приземлением и «падением» была бы минимальной. Приземление и «падение» в этом случае сливаются в одно движение.

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег мощнее, чем в предыдущих заданиях; «два» – преодолеть стул; «три» – приземляясь, сгруппироваться и перейти в падение, касаясь пола руками; «четыре» – продолжая падение, исполнить перекат или кувырок через плечо.

Задание № 5

И. П. – О. С.

Т. И.: исполнить всю схему предыдущего задания, завершив ее 3-мя перекатами.

«Падение вперед после преодоления препятствия»

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег, как в предыдущей схеме; «два» – прыжок через стул; «три» – приземлиться на обе ноги, а затем сделать небольшой шаг вперед; «четыре» – не останавливаясь, опуститься на колено впереди стоящей ноги и сразу же вывести (для опоры) руки вперед; «пять» – опираясь на руки (пружиня), опустить тело вниз, полностью сняв напряжение.

Задание № 1

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – прыжок через стул; «три» – приземлившись, отыграть «удар» в спину; «четыре» – с небольшим шагом вперед опуститься на колено и сразу опустить тело на пол, развернув колени влево (падать на правый бок через бедро), руки выводятся в последний момент.

Задание № 2

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – преодолеть стул высоким прыжком; «три» – приземлившись, продолжить движение вперед (не один, а несколько шагов); «четыре» – отыграть «удар» в спину и через небольшой шаг опустить тело на колено и руки; «пять» – снять напряжение и завершить рисунок «падения».

Задание № 3

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – прыжок через стул; «три» – приземлившись, в группировке продолжить движение вперед в кувырке; «четыре» – завершив кувырок, из положения на корточках выбросить руки вперед и опустить тело на пол через правое бедро.

Задание № 4

И. П. – О. С.

Т. И.: «раз» – разбег; «два» – прыжок через препятствие; «три» – приземлившись, выйти в кувырок; «четыре» – кувырок продолжить выходом в боковой перекат и завершить «падение» в положении «на спине».

«Падение назад через препятствие» (через стол)

И. П. – О. С. спиной к столу.

Т. И.: «раз» – бросить тело назад, левая сторона ведет; «два» – левая рука опирается на крышку стола, левая нога с замахом забрасыва-

ется на стол, тело оказывается в положении полулежа на спине; «три» – продолжая движение назад, правая нога в махе выводит тело на противоположную сторону и совершает соскок, руки опираются на поверхность стола и помогают завершать «падение», отталкиваясь от крышки стола; «четыре» – исполнитель оказывается на другой стороне в О. С.

Задание № 1

И. П. – О. С. спиной к столу.

Т. И.: попробуйте исполнить схему падения через стол, меняя положение тела на столе: от «полусидя» на столе до положения, когда исполнитель полностью ложится на крышку стола. Проанализируйте, как меняется амплитуда движений ногами.

Задание № 2

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной к столу, второй лицом к первому.

Т. И.: «раз» – второй захватывает первого за плечи, притягивая к себе, резким движением отбрасывает партнера на стол; «два» – первый «падает» по указанной схеме через стол; «три» – приземлиться в группировке (на корточках); «четыре» – снять напряжение и развернуться на правый бок.

Задание № 3

И. П. – О. С., работа в парах, первый спиной к столу на расстоянии двух-трех шагов; второй лицом к первому.

Т. И.: «раз» – второй делает шаг вперед и «толкает» первого в плечи; «два» – первый делает два-три шага назад к столу; «три» – первый совершает «падение» через стол; «четыре» – приземлившись в группировке, снять напряжение и «упасть» на правый бок.

Задание № 4

И. П. – О. С., работают три участника, первый спиной к столу, второй и третий по обе стороны стола в двух шагах от него.

Т. И.: «раз» – второй сильно «толкает» первого на стол; «два» – первый перелетает по столу и «падает» с другой стороны стола; «три» – первый поднимается после «падения»; «четыре» – третий партнер делает

шаг к первому и «толкает» его в левое плечо; «пять» – первый вновь «перелетает» по столу на другую сторону ко второму.

«Падение назад через препятствие кувырком» (через стол)

И. П. – то же, что в предыдущем упражнении.

Т. И.: «раз» – толкнуться немного ногами и сесть на край стола (как в случае получения удара); «два» – исполнить кувырок назад (перекат через плечо) на плоскости стола; «три» – ноги, выходящие к полу (по ходу движения), выпрямляются, но при касании с полом моментально сгибаются в коленях, и тело исполнителя приземляется на мягкие ноги в положение полуприседа.

Задание № 1

И. П. – О. С. спиной к столу.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться ногами и присесть на край стола; «два» – группируясь (ноги подтягиваются к груди, спина округляется, подбородок прижимается к груди), выйти в кувырок через плечо на крышке стола; «три» – по окончании кувырка сделать небольшую паузу (еще находясь на столе); в это время необходимо уточнить положение ног: они должны выпрямиться по ходу кувырка; эта часть исполнения акцентируется, поскольку представляет собой самый сложный момент исполнения; «четыре» – вывести почти прямые ноги и совершить соскок с другого края стола, моментально спружинив (ноги сгибаются в коленях); «пять» – оставаясь в группировке, развернуть колени немного влево и последовательно «уложить» тело на правый бок.

Задание № 2

И. П. – О. С., работа в парах, первый стоит спиной к столу, второй – лицом к первому.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» в плечи первого, помогая ему забросить тело на стол и таким образом задавая импульс к исполнению всей схемы; «два» – первый совершает кувырок назад по крышке стола; «три» – приземлившись (в группировке), первый партнер делает небольшой шаг назад и «падает».

Задание № 3

И. П. – как в предыдущем задании.

Т. И.: «раз» – так же как и в предыдущем задании, второй «толкает» первого; «два» – первый исполняет кувырок назад через плечо; «три» – первый, приземлившись в группировке, опираясь руками о крышку стола, поднимается в полный рост лицом ко второму; «четыре» – второй наносит «удар» в грудь; «пять» – первый «падает» назад на спину.

Задание № 4

И. П. – О. С., работа в парах, первый лицом к столу, в шаге от него; второй лицом к столу, с другой стороны стола, таким образом, лицом к первому (в двух шагах от стола).

Т. И.: «раз» – первый с шагом вперед правой ногой забрасывает тело правым боком на стол и преодолевает его, оказываясь, таким образом, лицом ко второму; «два» – первый захватывает за плечи второго; «три» – второй, освобождаясь от захвата, с силой «толкает» первого на стол; «четыре» – первый совершает кувырок назад через плечо по крышке стола; «пять» – первый, приземлившись на ноги, не выходя из группировки, совершает «падение».

«Падение вперед из положения “сидя на стуле”»

И. П. – сидя на стуле, руки – на бедрах, ноги раскрыты в коленях, правая стопа немного выдвинута вперед.

Т. И.: «раз» – снять напряжение с мышц шеи и рук (от плечевого пояса до кистей) – имитация потери сознания; «два» – голова падает на грудь и выводит верхнюю часть тела вперед и вниз; «три» – опуститься на левое колено, которое находится «внутри» схемы падения, и сразу же вывести вперед руки, но без маха, немного «под себя»; «четыре» – продолжая движение, выбросить руки вперед и последовательно опустить все тело на пол.

Задание № 1

И. П. – сидя на стуле, как в основной схеме.

Т. И.: «раз» – снять напряжение с тела, голова запрокидывается назад, руки висят по бокам; «два» – голова, прокатываясь по плечу,

опускается на грудь и выводит за собой последовательно вперед все тело; «три» – продолжая движение телом вперед-вниз, мягко опуститься на колено и, выводя руки вперед, «упасть».

Задание № 2

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз» – встать со стула и немного потянуться вперед; «два» – «теряя сознание», опуститься на стул, снимая напряжение только с мышц шеи и кистей; «три» – выполнить всю основную схему «падения» вперед.

Задание № 3

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз» – снимая напряжение с тела, вывести тело вперед и вниз; «два» – немного «зависнуть в воздухе»; «три» – быстро опуститься на колено и, оттолкнувшись от пола, совершить кувырок вперед (вся схема движений на счет «три» выполняется непрерывно в направлении вперед); «четыре» – по окончании кувырка снять напряжение и остаться на полу.

Задание № 4

И. П. – работа в парах, первый сидит на стуле, второй стоит за спиной первого, держась за спинку стула.

Т. И.: «раз» – первый «теряет сознание», сидя на стуле; «два» – второй немного забирает стул на себя, а затем, двигая стул вперед (от себя), толкает его, задавая импульс к «падению» первого; «три» – первый выполняет всю схему «падения».

«Падение в сторону из положения “сидя на стуле”»

И. П. – то же, что в предыдущей схеме.

Т. И.: «раз» – снять напряжение с мышц руки и шеи; «два» – голова склоняется на грудь и немного влево (вправо), все тело выходит вперед и влево (вправо) за головой; «три» – левая рука («расслабленная») опускается на пол (опора); «четыре» – тело выходит на колено и затем на левый бок, левая рука выбрасывается в левую сторону.

Задание № 1

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз», снимая напряжение и выдвигая тело в сторону, задержите его «в воздухе», не останавливая при этом движения вниз (рука не выбрасывается как можно дальше); «два» – рука опускается на пол, и тело сразу же сползает вниз.

Задание № 2

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз-два» – исполнить все предыдущее задание; «три» – опустившись на правый (левый) бок, перевернуться на живот.

Задание № 3

И. П. – работа в парах, первый сидит на стуле, второй стоит за спиной первого, держась за спинку стула.

Т. И.: «раз» – первый «теряет сознание»; «два» – второй осторожно наклоняет стул в сторону «падения»; «три» – первый медленно (по схеме) сползает и «падает» на пол в сторону от стула.

Задание № 4

И. П. – то же, что в предыдущем задании.

Т. И.: «раз» – первый «засыпает», сидя на стуле (телесная партитура та же, что при «потере сознания»); «два» – второй осторожно наклоняет стул немного влево, а затем с силой (но аккуратно) выводит стул вправо, стряхивая с него первого; «три» – первый исполняет «падение» со стула вправо.

«Падение назад со стула»

И. П. – то же, что в предыдущей схеме.

Т. И.: «раз» – оттолкнуться ногами от пола, тело вместе со стулом начинает падение назад, при этом мгновенно группируясь: подбородок – на грудь, колени подтягиваются к голове, руки при этом развернуты ладонями назад по обе стороны спинки стула; «два» – продолжить движение назад в группировке таким образом, чтобы выйти из кувырка

не вместе со стулом, а после приземления спинки стула, т. е. исполнитель совершает кувырок назад по спинке стула.

Задание № 1

И. П. сидя на стуле

Т. И.: «раз» – отталкиваясь ногами от пола и начиная движение на стуле назад, вытяните руки вперед; «два» – мгновенная группировка, руки при этом разворачиваются ладонями назад по обе стороны спинки стула; «три» – приземлиться в группировке на руки и спину одновременно; «четыре» – продолжая движение вперед, выйти в кувырок, стул при этом остается лежать на месте.

Задание № 2

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз-два-три» – исполнить всю основную схему; «четыре» – после кувырка встать в полный рост.

Задание № 3

И. П. – сидя на стуле.

Т. И.: «раз-два-три» – исполнить всю основную схему; «четыре» – выйти в «сильный» кувырок; «пять» – продолжая движение, исполнить еще один кувырок.

Задание № 4

И. П. – работа в парах, первый сидит на стуле, второй стоит лицом к первому.

Т. И.: «раз» – второй «толкает» первого в грудь; «два-три-четыре» – первый исполняет полную схему «падения назад со стула».

«Падение со стола из положения стоя» (импульс в спину)

И. П. – стоя на краю стола.

Т. И.: «раз» – резко выпрямиться грудью вперед, прогнувшись всем телом назад и выдвинув руки немного назад (как от полученного

удара в спину), стопы почти вместе; «два» – выполнить небольшой соскок со стола, обязательно приземлившись на обе ноги (в момент полета корпус начинает группироваться вперед), руки выбрасываются также вперед, и приземление таким образом происходит почти одновременно на руки и стопы; «три» – моментально снять напряжение с тела и зафиксировать положение «вперед по линии движения на животе» или «на боку».

Задание № 1

И. П. – стоя на краю стола.

Т. И.: «раз» – резко выпрямиться вперед, получив импульс в спину, руки при этом приподнимаются вверх; «два» – соскок со стола на обе ноги; «три» – приземлившись на ноги, развернуть колени влево; «четыре» – продолжая движение, начать «падение» на правое бедро.

Задание № 2

И. П. – стоя на краю стола.

Т. И.: «раз-два-три» – исполнить всю схему «падения»; «четыре» – приземлившись на обе ноги и руки, быстро сгруппироваться и выполнить кувырок вперед.

Задание № 3

И. П. – стоя на краю стола.

Т. И.: «раз-два-три» – выполнить схему падения, в первой части широко раскинув руки в стороны; «четыре» – приземлившись на ноги, сразу выйти в разворот телом влево и «упасть» вперед на правый бок.

Задание № 4

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыгрывая импульс в спину, немного развернуть тело влево; «два» – соскок таким образом совершается повернувшись правым боком, но приземлиться необходимо также на обе ноги в группировке; «три» – не останавливая движения, развернуть тело еще больше влево и приземлиться последовательно на правый бок.

«Падение из положения “стоя на столе”, а затем со стола на пол»

И. П. – стоя на середине стола.

Т. И.: «раз» – в зависимости от характера внешнего воздействия совершить отыгрыш, тело начинает мягко оседать на стол (возможна опора вначале на одно или оба колена, или опора на руки); «два» – снять напряжение и распределиться на крышке стола на спине; «три» – продолжить сползание со стола крайней к краю рукой (рука может остаться висеть сразу после падения на стол), рука выводит за собой плечо и т. д. и, как только она коснется пола, т. е. появится опора, на «четыре» совершить мягкое движение вниз плечом вперед (дальним от края стола), с опорой при этом на руку, которая при соприкосновении с полом сразу же сгибается в локте; «пять» – полностью снять напряжение, завершив падение. В момент «падения» из положения «лежа на спине» тело совершает в воздухе поворот на 180°. Финальная мизансцена должна быть определена хотя бы в общих чертах.

Задание № 1

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в спину, мягко опуститься на колени, затем взять опору на правую руку и опустить тело на правый бок (правая рука при этом свисает со стола вниз); «два» – вслед за рукой начинает сползать вниз все тело; «три» – тело разворачивается левым плечом вперед; опираясь на руку, мягко опустить все тело на пол.

Задание № 2

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в грудь, одна рука прижимается к груди, тело сгибается вперед и опускается на колени; «два» – прижимая руку к груди, развернуть тело и, опираясь на руку, опуститься на живот (на столе), одна рука при этом также свисает со стола; «три» – тело сползает со стола вслед за рукой; «четыре» – как только рука опустится на пол, тело, получив опору, разворачиваясь, мягко опускается на плоскость пола, фиксируя финальную позицию – «лежа на спине».

Задание № 3

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в грудь, опуская тело на крышку стола, взять опору на руку и сразу встать на колени; «два» – разворачиваясь телом, опустить его на стол, лечь на бок; «три» – медленно развернуть тело на спину, правая (левая) рука свисает со стола; «четыре» – исполнитель медленно сползает со стола следом за рукой; «пять» – как только рука коснется пола, тело опускается на пол и разворачивается на спину.

Задание № 4

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в правое плечо (огнестрельное ранение в плечо), левая рука уходит к правому плечу, «прикрывая рану»; «два» – тело медленно наклоняется в сторону «раненой» руки и опускается сначала на правое, а затем на левое колено; «три» – «теряя сознание», исполнитель садится и сразу опускает тело правым боком, моментально снимая напряжение и переворачиваясь на спину (так же, как и в предыдущих случаях, рука свисает со стола); «четыре» – исполнитель медленно вслед за рукой сползает со стола и опускается на пол; «пять» – на полу – пережат на спину, и остаться в положении «на спине».

«Падение со стола вперед, согнувшись»

И. П. – стоя на краю стола.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в живот (удар, выстрел и т. д.); «два» – группируясь (руки прижаты к животу, верхняя часть тела наклоняется вперед и немного опережает ноги; «три» – исполнитель совершает мягкий соскок на обе ноги; «четыре» – приземлившись на ноги в группировке, актер разворачивается в левую сторону на стопах и стремительно снимает напряжение со всего тела, приземляясь, как в остальных схемах, последовательно через правую голень на бедро, таз, спину. В финале «падения» исполнитель, как правило, остается лежать на спине, головой по линии движения.

Задание № 1

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыгрывая импульс в живот, начать движение вперед телом, приближаясь (если необходимо) к краю стола; «два» – стараясь не менять положение ног, совершить соскок; «три» – оставаясь в группировке, разворачиваться влево, опуская тело вниз; «четыре» – исполнить перекат через правый бок.

Задание № 2

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в живот и сразу выйти на соскок; «два» – после соскока моментально уплотнить группировку (тело максимально приближается к положению «упор присев»); «три» – совершить два кувырка подряд по линии движения.

Задание № 3

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз-два» – исполнить схему предыдущего задания; «три» – исполнить кувырок вперед и следом, не останавливаясь, – два боковых переката.

Задание № 4

И. П. – стоя на столе.

Т. И.: «раз» – отыгрывая импульс в живот, задержаться на столе, «пытаясь уберечь себя от падения»; «два» – оказавшись на краю, совершить соскок; «три» – сразу после соскока выйти на кувырки через плечо (не более двух).

«Падение со ступеней»

Принцип падения с театрального станка, имитирующего лестницу, тот же, что и со стола из положения «лежа на столе».

Задание № 1

И. П. – лежа на верхней ступени станка, руки собраны на груди, ноги вытянуты.

Т. И.: исполнить «падение» в очень медленном темпоритме. Исполнить «падение» максимально быстро.

Задание № 2

И. П. – лежа на верхней ступени.

Т. И.: исполните «падение», меняя темпоритмический рисунок (ускоряя или замедляя).

Задание № 3

И. П. – стоя на верхней ступени станка.

Т. И.: «раз» – исполнить «падение, скручиваясь» на верхней позиции станка; «два» – после первой части сразу перейти к «падению» со ступеней.

Задание № 4

И. П. – стоя на станке.

Т. И.: «раз» – отыграть импульс в спину; «два» – медленно опуститься на колени, тело при этом выгнуто назад; «три» – тело оседает и наклоняется в сторону станка; «четыре» – сразу опираясь на руку, начать «падение со ступеней».

2.2. СЦЕНИЧЕСКИЕ ПЕРЕНОСКИ

В сценической практике часто возникают ситуации, когда необходимо перенести партнера или партнеров. Поскольку это не всегда бывает просто, а кроме того физически затратно для исполнителя, то существуют своеобразные схемы движений, позволяющие при минимальном физическом напряжении выполнить поставленную задачу. Большой практический и методический материал по трюковой пластике и по сценическим переноскам, в частности, собран в учебнике И. Э. Коха «Основы сценического движения» [3]. Здесь мы приведем наиболее часто встречаемые варианты.

«Перенести партнера вдвоем»

И. П. – двое партнеров лицом друг к другу, третий – на расстоянии одного шага спиной к партнерам.

Т. И.: «раз» – двое (несущие) ближними руками захватывают друг друга за запястье; «два» – третий (несомый) делает шаг назад к соединенным рукам партнеров и садится на них, корпус немного опущен вниз (имитация плохого самочувствия); «три» – несущие партнеры берут правую и левую руки сидящего и забрасывают себе на шею, таким образом тот, кого несут, обнимает партнеров за шею и плечи.

«Перенести партнера вдвоем “под руки и ноги”»

И. П. – один лежит на полу, двое других подходят: первый со стороны головы, второй со стороны ног между ногами лежащего на полу.

Т. И.: «раз» – первый приседает и подхватывает лежащего под руки, второй спиной к голове лежащего приседает одновременно с первым и подхватывает лежащего на полу партнера под колени, тело третьего немного провисает в поясе.

«Поднять партнера на руки из положения “стоя”»

И. П. – первый партнер (несущий) – О. С., ноги на уровне ширины плеч, второй (несомый), стоит правым боком к несущему.

Т. И.: «раз» – несущий правой рукой захватывает правую руку несомого партнера за запястье и забрасывает ее себе на шею; «два» – первый немного приседает и наклоняется вперед так, чтобы второй имел возможность своей подмышкой опереться на левое плечо первого партнера; «три» – практически одновременно с предыдущим движением первый партнер охватывает тело второго (за талию) левой рукой; «четыре» – несомый правой кистью охватывает подмышку правой руки и крепко держится, одновременно с этим первый подставляет правую ногу, согнутую в колене, для опоры второго; «пять» – второй опирается на нее правой ногой, и оба партнера слегка приседают, а второй, отталкиваясь левой ногой, подскакивает вверх, на руки первого партнера, ноги второй

партнер держит вместе. Далее, если несомый теряет сознание, он снимает напряжение с мышц шеи (голова запрокидывается назад или на грудь в сторону) и освобождает руки (они свисают вниз). Тело (таз) второго партнера должно находиться на уровне нижней части груди первого, при этом первому необходимо немного выгнуть тело назад, чтобы партнер, которого он «поднимает», находился у него на груди. Важным моментом в исполнении этой поддержки является сам «прыжок» на руки. Второй должен исполнить его сам. Ни в коем случае первый не должен поднимать тело второго.

«Опустить партнера на пол»

И. П. – первый партнер держит на руках второго.

Т. И.: «раз» – первый партнер делает шаг вперед и опускается на правое колено, одновременно предплечье левой руки опустить на левое бедро (это положение помогает удерживать партнера впереди себя); «два» – как только второй оказался на бедре первого партнера, он свою правую кисть осторожно выносит на правое плечо первого, а ноги второго съезжают на пол и опираются пятками; «три» – первый переносит правую руку второго на его грудь (тело второго на протяжении исполнения всей схемы «безжизненно»); «четыре» – первый осторожно правой рукой приподнимает голову второго и опускает ее на его грудь, второй медленно опускается (садится) на пол; «пять» – первый опускает тело второго на пол, второй сразу же снимает напряжение, по-прежнему имитируя отсутствие сознания.

«Поднять партнера на руки из положения “лежа на полу”»

И. П. – первый стоит рядом с левым боком лежащего на полу второго.

Т. И.: «раз» – первый делает шаг вперед таким образом, чтобы его левая стопа попала немного под левую стопу лежащего на полу (для будущей опоры); «два» – первый с большим шагом вперед рядом с телом второго, наклоняясь к нему, захватывает руки второго (запястья): правой левое запястье, а левой правое; «три» – сгибая руки и выпрямляясь,

усаживает «безжизненное» тело второго на пол и немного отклоняет его назад; «четыре» – первый партнер совершает рывок вперед и вверх, при этом второй резко вскидывает тело вверх и оказывается рядом с первым; «пять» – первый укладывает правую руку второго себе на плечо, а второй партнер медленно опускается (руки, шея, плечи, спина, ноги при этом подгибаются в коленях, а все тело наклоняется немного вперед). Далее следует подъем «безжизненного» тела на руки по уже знакомой схеме. («Поднять партнера на руки из положения “стоя”»).

«Перенести партнера на одном плече»

И. П. – оба партнера лицом друг к другу; у второго (несомого) руки подняты вверх.

Т. И.: «раз» – первый партнер (несущий) делает шаг вперед, приседая и наклоняя тело вперед своим правым плечом под тело несомого справа; «два» – тело второго партнера располагается на правом плече первого партнера, сгибаясь в области таза; «три» – второй снимает напряжение с рук и шеи (голова и руки свободно свисают вниз), первый обхватывает ноги партнера, медленно и спокойно поднимается в полный рост, удерживая второго на плече. После нескольких шагов, как только «тело» будет доставлено в пункт назначения, следует произвести обратное действие – сбросить партнера на пол; «четыре» – первый партнер, приседая, опускает тело правым боком; «пять» – как только второй коснется пола или мата ногами, первый делает резкое движение вверх, выпрямляя корпус; «шесть» – второй, снимая напряжение, оседает («падает») на пол.

Достаточно частым результатом сценической схватки являются оставшиеся на площадке «тела, потерявшие сознание». Практически всегда в этих случаях возникает необходимость в быстрой переноске этих «тел» за кулисы. Наряду с описанными, существуют более простые способы; но ими можно пользоваться в том случае, если это не нарушает общий ход событий и жанр сценического произведения. Чаще эти способы используются в случае, если лежащий на полу находится недалеко от кулисы. Необходимо отметить, что оказавшийся на полу исполнитель всяче-

ски помогает своему партнеру: во-первых, перемещением центра тяжести тела; во-вторых, тем, что лежащий никогда полностью не снимает телесного напряжения. Ниже приводится несколько примерных подобных вариантов.

«Перетащить партнера за кулисы»

1. И. П. – «потерявший сознание» остался лежать на спине, ногами в сторону кулис.

Т. И.: необходимо захватить лежащего партнера за голени ног ближе к стопам, приподнять их и утащить его за кулисы. Тело исполняющее роль жертвы должно быть расслаблено, руки находятся на полу выше головы.

2. И. П. – «потерявший сознание» остается лежать на спине головой в сторону кулис.

Т. И.: лежащего захватывают за руки (за предплечья немного выше кисти), немного приподнимают и перетаскивают за кулисы. Шея «потерявшего сознание» должна только имитировать полное расслабление; исполнитель придерживает голову во время переноса его тела.

3. И. П. – «потерявший сознание» остается лежать на животе ногами в сторону кулис.

Т. И.: «потерпевшего» захватывают за ноги так же, как в первом варианте, приподнимают их и тащат за кулисы. Руки находятся на полу выше головы.

4. И. П. – «потерявший сознание» партнер лежит на животе головой в сторону кулис, руки располагаются на полу также в сторону кулис.

Т. И.: лежащего партнера захватывают за предплечья так же, как во втором варианте, приподнимают и тащат за кулисы. Как и во всех предыдущих вариантах исполнения, актер придерживает голову (голова не должна касаться пола).

5. И. П. – расположение партнера на полу не имеет значения. Он может лежать на животе или на спине в любом направлении.

Т. И.: лежащего на полу партнера захватывают за правую руку и правую ногу, немного приподнимают и оттаскивают за кулисы. Так же можно утащить лежащего за левые руку и ногу.

Для того, чтобы использовать именно эти способы, следует предварительно проверить покрытие пола сцены и костюмы исполнителей. Если пол сцены не позволяет или затрудняет исполнение, необходимо отказаться от этих вариантов «удаления» персонажей со сцены.

2.3. СЦЕНИЧЕСКИЙ БОЙ. РЕЖИССУРА СЦЕНИЧЕСКОГО БОЯ

Сценический бой занимает особое место в трюковой пластике. По своей организации сценические удары и приемы борьбы без оружия и с оружием представляют собой более сложные трюки, чем сценические падения. Кроме этого, сцены боя достаточно опасны для исполнителей (особенно для тех, кто плохо подготовлен). В каждой такой постановке существует возможность получения травмы. Учитывая эти обстоятельства, относиться к постановке трюковых сцен, в которых присутствует сценическая борьба, следует с особой ответственностью. Собственно талант постановщика трюковых сцен заключается еще и в том, чтобы произвести «максимально необходимый» эффект при минимальных или самых оптимальных «затратах».

Значительную роль в успехе организации трюковой сцены играет профессиональная пластическая подготовка актеров, исполняющих сценические трюки. Помимо профессиональной физической формы, для работы с подобным практическим материалом необходимы хорошая телесная реакция, выносливость и психическая готовность.

Специфика композиции сценического боя без участия оружия состоит в способности воспроизведения борьбы при помощи специальных телесно-пластических приспособлений и приемов, которые не принесут серьезный урон здоровью исполнителя при условии профессиональной подготовленности. При этом вся композиция производит впечатление настоящего боя или драки. Делая акцент на специфике сценического боя, необходимо отметить, что в драках без применения оружия присутствует большее количество «ударов», которые попадают в цель. Говоря на языке технологии производства трюка, подобные бои выглядят более развернутыми (подробными), и по времени они «звучат» дольше.

Вместе с тем, следует учитывать одно очень важное обстоятельство. Virtuозное исполнение приемов и «ударов» способно вызвать эффект далеко не эстетический. Здесь, на наш взгляд, большое значение имеет не только умение постановщика внешне правдиво передавать рисунок боя, но и наличие вкуса и чувства меры. Сценический бой, так же, как и любая сцена с элементами трюковой пластики, не должен быть «элементом декора» спектакля; являясь органически вплетенными в русло сценического действия трюковые фрагменты, прежде всего, выполняют художественные функции.

Профессионально поставленный сценический бой дает возможность режиссеру точнее и ярче представить свою мысль. По мнению педагога-режиссера Г. В. Морозовой, «пластическая культура режиссерского решения всего спектакля и любой его сцены определяется степенью выпуклости, с которой режиссер сумел материализовать внутренний, психологический смысл каждого момента сценического действия, найдя для него идеально точную пластическую форму» [4]. Работа по созданию сценического боя дает возможность поиска такого пластического рисунка, который бы полностью соответствовал смыслу происходящего, был бы максимально эффектен и выразителен, а кроме этого, схема боя должна быть решена, как уже было сказано, самыми оптимальными средствами.

Итак, режиссерское решение спектакля таково, что в нем должна быть одна (или несколько) трюковых сцен боя без оружия. С чего начинать работу по организации сценического боя? Что должно определять этапы «производства» трюковой сцены?

Поскольку сцена, в которой наличествует сценический бой, должна представлять собой органический фрагмент всего сценического действия, то, безусловно, определяющим для постановщика будет художественная форма спектакля, автором которой является режиссер. Таким образом, режиссерское жанрово-стилевое решение спектакля во многом определит работу постановщика трюковых сцен. Автору трюковых сцен необходимо понять и проникнуться стилем сценического произведения и его жанром. Стиль требует единства содержания и художественных средств, избранных для реализации идейного содержания. Это очень

важный момент в работе постановщика трюковых сцен, поскольку именно он (автор трюков) подбирает некоторые средства художественной выразительности к уже определенному режиссером идейному содержанию. Как известно, разные жанры допускают разные степени условности, поэтому будущая трюковая сцена задумывается в тех художественных средствах, в тех приемах и техниках, которые в полной мере соответствуют избранному жанру.

Рождается замысел сценического боя. Режиссером определяется причина возникновения «драки» (или «боя»), т. е. обозначается конфликт, разрешение которого будет представлено при помощи такого действенного средства выражения, как сценический бой.

Следующий существенный момент в работе постановщика – определение места трюковых сцен. Далеко не всегда сцены боя или драки указываются драматургом, иногда их нет в пьесе, но по воле режиссера трюковые сцены все же возникают в спектакле. Для автора трюков очень важно знать «исходную мизансцену» и «финальную мизансцену» трюковой сцены. «Исходная мизансцена» подскажет способ «введения» боя в действие, т. е. организацию его начала. Естественно, что, поскольку автором сценического варианта драматургии является режиссер, то именно он определит точку начала «боя» или «драки». «Финальная мизансцена» выстраивается с учетом последующей сцены и событий, имеющих место в ней.

Далее, определяемся с участниками «боевых» действий и их количеством. Сразу же следует «разведение» их на два конфликтующих лагеря. В это время учитывается наличие предметов на сцене (мебель, посуда, цветы, книги и т. д.) и их возможное участие в сцене боя.

Следующий шаг в работе постановщика – создание схемы будущего «боя», безусловно, с учетом предлагаемых обстоятельств драматургического материала и режиссерского решения. Общая схема сценического боя представляет собой определенный «набор» оправданных художественных средств (в данном случае, имитации и других приемов сценической борьбы), выстроенных в определенной последовательности, продиктованной самим материалом пьесы и ее режиссерским прочтением. Общая схема составляется из отдельных трюков, которые во время рабо-

ты над сценой боя уточняются, иногда происходит замена одного приема на другой, идет поиск самого приемлемого и оптимального варианта исполнения «ударов» и т. д.

В процессе организации боевых фрагментов важным обстоятельством являются характеристики персонажа, вступающего в схватку: его возраст, жизненный опыт, умение драться, отношение к происходящему, причина его участия в схватке и многое другое. По-разному ведут себя в ситуации драки разные люди. Один, например, может просто броситься в «бой», скажем, защищая кого-то, даже не имея ни малейшего опыта; другой, имея определенные навыки в подобном деле, дожидается удобного момента и будет наносить удары взвешенно и по возможности точно. Здесь же непременно следует учитывать физический потенциал исполнителей, наличие профессиональной пластической формы. Часто замысел постановщика трюков «разбивается» не только о возрастные преграды, но, прежде всего – о физическую (можно сказать, профессиональную) несостоятельность и беспомощность исполнителей.

Сочиненная схема репетируется в несколько этапов. На первом этапе происходит запоминание движения мизансцен, фиксируется порядок и последовательность исполняемых трюков. Второй этап – это работа внутри схемы над качественным исполнением самих приемов. В это время отрабатываются переходы от одного приема к другому, идет работа по уточнению исполнения элементов, составляющих трюк. Третий этап предполагает определение необходимого темпоритмического рисунка и доведение уже исследованной схемы сценического боя до оптимального для данной сцены темпоритма. На этом же этапе уточняются уже имеющиеся и придумываются новые жанровые характеристики сцены боя.

Таким образом, работа над трюковыми сценами, в том числе и над сценами боя, представляет собой процесс многоступенчатый и сложный. Ни один из этапов этого процесса не может быть пропущен, поскольку вся последующая работа организуется на базе уже решенных проблем предыдущего этапа.

Композиционно сценический бой предполагает выстроенность на четное и нечетное количество участников. Сценический бой может

быть решен для одного исполнителя (бой с тенью, бой с воображаемым врагом и т. д.). Пара исполнителей сценической схватки составляет своеобразный «диалог», который не представляет особой сложности в организации. Трюковые композиции, в которых принимают участие три актера, являются более сложными, но и более интересными для постановщика. Если в сценической драке, рассчитанной на двух партнеров, все «удары» и другие приемы сценической борьбы укладываются в схемы: атака – оборона или атака – отыгрыш «удара» (оба партнера одновременно активны), то при составлении сценической схватки, в которой принимают участие три исполнителя, необходимо постоянно учитывать присутствие третьего. Пластическая партитура всего «боя» должна представлять собой четко выстроенную схему физических действий, в которой не только атакующий партнер и партнер, получающий «удар», существуют органично в логике, придуманной постановщиком, но и третий «компонент» ансамбля также органично вписывается в происходящее на сцене, не нарушая ни динамики «схватки», ни общей ее композиции. Существует несколько вариантов работы с тремя исполнителями: один против двух, каждый сам за себя, третий является случайно введенным (чаще всего в комедиях и сказках).

Многофигурные композиции всегда являлись не только «украшением» (в хорошем смысле) любой сценической работы, но и показателем профессионального уровня и художественного вкуса режиссера-постановщика. Существуют несколько основных принципов организации массового боя: последовательное ведение приемов, параллельное существование нескольких пар или боевых групп, монтажный способ организации «боевых» действий и т. д. Но чаще всего при постановке трюковой сцены пользуются комбинациями из известных принципов. Каждая интересная многофигурная композиция, таким образом, всегда оригинальна, а технические приспособления, оправданно вливаясь в общую партитуру сцены, представляют собой органичное единство физических возможностей исполнителей и профессионального мастерства постановщика. *Последовательное* ведение боя предполагает поочередное выведение «бойцов» в парах или группами на сценическую площадку: исполнители появляются из одной кулисы, проходят по сцене и скрываются

в другой кулисе. Таким образом, они могут пройти несколько раз, организуясь в разные группы и создавая впечатление присутствия огромного количества дерущихся. *Параллельный* принцип организации многофигурной композиции позволяет постановщику выводить сразу несколько пар сражающихся, которые ведут бой одновременно. Внутри этого постановочного приема можно выводить солирующую группу исполнителей, остальные в этом случае играют роль «фона». Соло (красивый эффектный трюк или серия трюков) может переходить от одной пары (или группы) к другой. Во многом характер многофигурной композиции определяется режиссерским ходом, режиссерским видением сцены боя. Именно режиссерская концепция сцены продиктует комбинацию принципов, организующих пространство многофигурной композиции.

Ниже предлагаются описания основных «ударов» и «приемов», а также задания для самостоятельной работы по темам трюковой пластики. Задания предполагают, что практический материал по вышеуказанной теме освоен полностью, т. е. студенты ознакомлены не только с теорией, но и владеют общими физическими схемами ударов на уровне навыка: ударом «прямой в лицо», ударами «справа (слева) в челюсть», «прямой в грудь», «снизу в челюсть (солнечное сплетение)», «пощечина». Задания выстроены таким образом, чтобы как можно полнее освоить основной ведущий элемент. Затем дается небольшой комплекс упражнений-этюдов.

УДАРЫ РУКАМИ

Удар кулаком «прямой в лицо»

Этот удар может наноситься и правой, и левой рукой. Из боевой стойки исполнитель отводит корпус вправо-назад (если «удар» наносится правой рукой), правая рука, согнутая в локте, «уходит» назад для замаха, а затем выносится вперед по направлению к лицу партнера, полностью распрямляясь в локте, корпус при этом развернут правым плечом вперед. Перед лицом партнера кулак фиксируется, далее правая рука сгибается в локте и отводится назад. Как правило, нападающий целится

в переносицу или в пространство под носом. Следует более подробно остановиться на пластическом рисунке замаха. Левое (правое) плечо отводится назад, плечо и предплечье при этом находятся в одной плоскости (параллельно линии пола), кулак сжат, при этом кисть находится не под углом к предплечью, а на одной линии с ним.

Задание № 1

Придумайте и воплотите небольшую (состоящую не более чем из трех «ударов») схему трюковой сцены, в которой «прямой в лицо» был бы центральным ударом. Здесь могут присутствовать «толчки» в грудь и плечи, захваты и отбрасывания, т. е. своеобразные подготовительные «движения». Например, А – «толчок» в правое плечо, следом «толчок» в левое плечо партнера; Б принимает оба «толчка», быстро замах на «удар» правой «слева в челюсть» партнера; А – заслон левой от «удара» «слева в челюсть», и сразу же – «прямой в лицо»; Б – делает отыгрыш полученного «удара», остается на ногах. Пауза. А разворачивается к партнеру Б спиной. Б догоняет А, захватом за правое плечо разворачивает лицом к себе, наносит правой «удар» «слева в челюсть» партнера. А – полный отыгрыш «удара», «падение».

Задание № 2

Связав в одну схему все удары и движения предыдущего задания, выполните ее следующим образом: а) темпоритм исполнения спокойный и равномерный (при этом полностью оправданный); б) темпоритм ускоренный; в) первая часть схемы исполняется стремительно (до «удара» «прямой в лицо»), вторая исполняется спокойно; в) первая часть схемы исполняется спокойно и ритмично, вторая – стремительно.

Задание № 3

Освойте и оправдайте схему трюковой схватки, которая состояла бы из двух «прямых в лицо»: А проводит замах и выходит на «прямой в лицо»; Б уходит от «удара» под рукой нападающего и сразу наносит «прямой в лицо».

Задание № 4

Придумайте оправдание следующей схеме «ударов»: А наносит прямой «удар» в лицо Б; Б успевает отстраниться, но отыгрывает, как будто получил сильный «удар». Через небольшую паузу, в которой Б «играет» полученный «удар», он внезапно выходит с «прямым в лицо» в сторону А; А получает «удар» и отыгрывает его «падением» назад.

Задание № 5

Отработайте следующую схему двойного прямого «удара» в лицо»: А выходит правой рукой на «удар»; Б отклоняется от «удара» назад; А внезапно атакует «прямым в лицо» левой рукой; «удар» попадает в цель, Б отыгрывает «падением».

Задание № 6

Отработайте и оправдайте следующую последовательность движений: А подходит к Б сзади, левой рукой хлопает Б по правому плечу; Б разворачивается; А сразу же наносит «прямой в лицо».

Задание № 7

Начало задания выглядит так же как в задании – № 6. После хлопка по плечу Б разворачивается и сразу же наносит «прямой в лицо» А.

Задание № 8

Придумайте небольшую зарисовку, в которой «прямой в лицо» завершал бы схватку. Отработанную схему представьте в виде драматического боя, оправдайте его конкретной ситуацией.

Задание № 9

Схему сценического боя из задания № 8 наполните комедийными красками и представьте фрагментом комедийного спектакля.

Задание № 10

Возьмите схемы сценических зарисовок из заданий № 6 и 7 и исполните их в технике рапид. При этом соблюдая все необходимые условия (амплитуда движений, объем жестов, отсутствие ускорений в исполнении и т. д.).

«Удар кулаком справа (слева) в челюсть»

Этот «удар» представляет собой один из самых популярных трюков при составлении схемы сценического боя. Во-первых, партитура исполнения данного приема объемна и сценически «красива», во-вторых, этот трюк не сложен в исполнении. Представляет он собой следующее: «рука начинает движение снизу (кисть ладонью вполоборота вниз). Кулак описывает дугообразную траекторию – снизу-вверх наклонно по направлению к нижней челюсти противника сбоку: справа-налево-вверх при ударе левой. К моменту нанесения удара кулак оказывается опрокинутым ладонью вниз» [5]. Партнер, получивший «удар», отбрасывает голову в сторону по направлению «удара». Т. е., если «удар» исполнитель получил по правой челюсти, то двигаться головой он продолжает за «ударом» влево, следом за головой разворачивается корпус. При «получении» «удара справа в челюсть» актер, исполняющий роль избиваемого, отыгрывает этот прием в соответствии с силой нанесенного «удара». Если «удар» не очень силен, то отыгрыш может происходить только разворотом корпуса, более «сильный» «удар» – разворотом корпуса с большим шагом в сторону, иногда с «падением».

Задание № 1

Отработайте в парах «удар справа в челюсть», обращая особое внимание на центральную часть трюка («касание» рукой лица партнера). При соприкосновении рука нападающего фиксируется, а голова подвергшегося нападению «получает» сильный импульс, который моментально распространяется на все тело исполнителя.

Задание № 2

Работа в парах. Отработайте физическую схему исполнения «удара справа в челюсть», если «удар»: а) почти не достигает цели (нанесен слабо), б) «удар» средний по силе, в) «удар» сильный. Естественно, что отыгрыш организуется по-разному. Следите за тем, чтобы отыгрыш полностью соответствовал нанесенному «удару».

Задание № 3

Работа в парах. Отработайте цикл, состоящий из двух «ударов» подряд: сначала «справа в челюсть» и тут же «слева в челюсть». Атакуют при этом только один партнер. Второй, таким образом, только отыгрывает «удары». Затем исполнители меняются ролями.

Задание № 4

Отработайте в парах повторную атаку: партнер А наносит подряд два «удара справа и слева в челюсть»; партнер Б успевает немного уклониться, поэтому полученные «удары» не очень сильные; А – еще один «справа в челюсть», который достигает цели; Б – отыгрыш «падением, закручиваясь направо».

Задание № 5

Выполните пластическую партитуру повторного «удара справа в челюсть». «Атакующий» партнер наносит «удар справа в челюсть» и через небольшую паузу, в которой второй партнер отыгрывает полученный «удар», наносит повторный, более сильный, опять «справа в челюсть».

Задание № 6

Работа в парах. Отработайте схему небольшой «схватки»: А – замах на «удар справа в челюсть», выход в «удар»; В – защита выходом под атакующую руку влево; А – замах на удар «слева в челюсть» с выходом в «удар»; В – вновь уходит от удара, но теперь под руку партнера вправо и сразу же проводит «прямой в лицо»; А – полный отыгрыш (с «падением») «прямого в лицо».

Задание № 7

Работа в парах. Отработайте и представьте схему следующего «боя»: А – большой замах на «удар справа в челюсть» с выходом на «удар»; В – берет защиту, резко приседая. Поскольку партнер А

по инерции прокручивается за атакующей рукой и поворачивается к «противнику» почти спиной, то В имеет возможность «толкнуть» его руками в спину.

Задание № 8

В парах отработайте схему двух «ударов в челюсть» (справа и слева): А выходит на замах «справа в челюсть»; Б перехватывает руку нападающего и отбрасывает ее; А – замах на «удар слева в челюсть»; Б опять перехватывает руку атакующего и отбрасывает ее.

Задание № 9

В парах исполните три «удара в челюсть» подряд с полным отыгрышем: а) в ускоренном темпоритме; б) в замедленном темпоритме; в) в рапиде, акцентируя моменты контакта.

Задание № 10

В парах освоите следующую схему: А проводит «удар справа в челюсть»; Б уходит от удара шагом назад; А проводит второй «удар слева в челюсть»; Б перехватывает руку нападающего и отталкивает ее.

Сценическая «пощечина»

Сценическая «пощечина» представляет собой достаточно сложный трюк в исполнении, требующий от актера максимального внимания, профессиональной телесной реакции, физической мобильности, позволяющих создавать точный пластический рисунок человека, наносящего пощечину, и человека, ее получающего. Г. В. Морозова дает следующее описание этому сценическому действию: «руку поднимают так, что плечо принимает почти горизонтальное положение, а предплечье вертикальное, и отводят в сторону и немного назад. Можно сопровождать замах разворотом корпуса плечом назад. Затем бьют по лицу «противника» сбоку (по щеке) раскрытой ладонью, останавливая ее рядом со щекой. В этот момент «потерпевший» производит хлопок ладонями рук, опущенных вниз перед собой, и тотчас же подносит одну руку к щеке,

по которой был нанесен удар. Это движение хорошо маскирует момент хлопка, ибо оправдывает движение рук» [6].

Необходимо отметить, что замах в пощечине (подготовительное движение) может быть коротким (как описано выше) и длинным: рука, наносящая пощечину, почти прямая, отводится назад и немного в сторону, а затем, чуть согнутая в локте снизу-справа, уходит к щеке партнера. Второй вариант обычно имеет место в мужских драках.

Задание № 1

Работа в парах. Придумайте небольшой этюд, в котором короткая «пощечина» была бы началом всей зарисовки. Безусловно, появление «пощечины» должно быть полностью оправдано ситуацией.

Задание № 2

Оправдайте следующую схему: А подходит к Б сзади, кладет руку на плечо и поворачивает его к себе лицом; Б через небольшую паузу наносит «пощечину».

Задание № 3

Оправдайте схему движений, которая начинается как в предыдущем задании, но после поворота партнера Б лицом к А «пощечину» наносит А.

Задание № 4

Разверните уже придуманную схему и оправдайте появление второй «пощечины» (исполняется тем же партнером), которая являлась бы своеобразной завершающей «точкой» в этюде.

Задание № 5

Работа в парах. Отработайте технику повторной «пощечины» – «пощечину» наносит сначала один партнер, а затем тут же другой. Схему повторной «пощечины» оформите в сценический этюд.

Задание № 6

Работа в парах. Продумайте схему сценической схватки, в которой «пощечина» была бы импульсом, развязывающим драку. Например, А – «пощечина» правой; Б – отыгрыш, затем шаг вперед к А; А делает замах на вторую «пощечину» правой; Б перехватывает руку и отбрасывает ее; А замахивается на захват за горло спереди; Б проводит короткий «удар» в живот; А отыгрывает, опускаясь на колени.

Задание № 7

Работа в парах. Придумайте и отработайте схему сценического боя, в которой «отправной точкой» станет замах на «пощечину», «перехваченную» защитой, например, заслоном или отбивом с последующим «ответом». Например, А – замах на большую «пощечину»; Б перехватывает руку нападающего и резким движением отправляет партнера справа от себя; Б от резкого движения теряет координацию, при этом он немного наклоняется вперед; А завершает зарисовку, толкая ногой Б в спину или таз по направлению движения.

Задание № 8

Работа в парах. Отработайте этюд, который завершится большой «пощечиной». Появление «пощечины» в финале этюда должно быть полностью оправдано.

Задание № 9

Отработайте и оправдайте небольшую схему, в которой участвуют три актера А, Б, В (в такой же последовательности они выстраиваются на площадке): Б с шагом в сторону А делает замах на большую «пощечину»; В со спины останавливает его (хватает за плечо) и разворачивает лицом к себе; Б наносит пощечину В.

Задание № 10

Оправдайте следующую последовательность движений: А – шаг вперед к Б с замахом на «пощечину»; Б перехватывает руку А и через

небольшую паузу отбрасывает ее, разворачиваясь спиной к А; А, окликнув Б, стремительно приближается к нему и наносит «пощечину».

Удар кулаком в грудь

Замах для этого «удара» полностью совпадает с замахом к «удару» «прямой в лицо». Направляется «удар» в грудину «противника». Кулак «нападающего» фиксирует «удар» в нескольких сантиметрах от груди «противника». Одновременно с фиксацией «нападающий» озвучивает «удар» левой рукой (ладонью) в грудь. Отыгрыш представляет собой пластический рисунок импульса в грудь. Амплитуда отыгрыша зависит от «силы» «удара».

Задание № 1

Партнеры располагаются лицом друг к другу. А проводит «удар» кулаком в грудь; Б отыгрывает телом, через паузу опускается на колени и сразу совершает «падение» на бок.

Задание № 2

Партнеры лицом друг к другу, один из них располагается спиной к стене в шаге от нее. А проводит «удар» кулаком в грудь; Б «падает» на стену и медленно с нее сползает на пол.

Задание № 3

Партнеры лицом друг к другу. А выходит на «удар» в грудь (амплитуда замаха максимальная – имитация сильного удара); Б отыгрывает полученный «удар» телом, делая большой шаг назад с последующим «падением».

Задание № 4

Оба партнера одновременно наносят «удар» в грудь; отыгрыш происходит также одновременно.

Задание № 5

Первый партнер находится за спиной второго. А правой рукой захватывает правое плечо партнера и разворачивает Б к себе лицом; Б сразу же наносит «удар» в грудь.

Задание № 6

Отработайте следующую схему: А, выходя на захват за плечи, поднимает руки на уровень плечевого пояса; Б стремительно наносит «удар» кулаком в грудь.

Задание № 7

Освойте и оправдайте следующую схему: А производит захват за горло из положения «лицом к партнеру»; Б выводит руки внутрь захвата, резким движением разводит руки нападающего и сразу же проводит «удар» в грудь.

Задание № 8

Наполните схему предыдущего задания жанровыми красками и представьте в виде комедийного фрагмента.

Захваты и броски

Захваты и броски представляют особый интерес для постановщиков и исполнителей сценического боя, поскольку имеют объемный и выразительный внешний рисунок. Амплитуда движений в этих приемах достаточно большая, что делает общий рисунок боя более ярким и зрелищным. В реальной жизни осуществление подобных приемов требует специальной подготовки: технической оснащенности, мобильности, силы. Напряжения и силы в исполнении сценического трюка должно быть в два-три раза меньше, чем при проведении аналогичного приема в действительности. Если при проведении боевого приема возникает сопротивление, связанное с противостоянием одной силы другой, то в сценической практике трюк реализуется двумя или более **партнерами**, и от того, насколько они понимают и чувствуют друг друга, зависит успех трюковой сцены. В захватах и бросках нападающий (человек, производящий захват) максимально помогает партнеру при выполнении трюка (поддерживает, исполняет бросок в «условиях тела» партнера, т. е. учитывает особенности его сложения и состояния). Исполняющий роль захватываемого не оказывает сопротивления, а сам выполняет схему движений, внешне полностью совпадающую с настоящим приемом.

Захваты

Захват за горло может выполняться из положения «лицом к партнеру» и «спиной к партнеру». Захват за горло из положения **«лицом к партнеру»** исполняется следующим образом: с шагом вперед нападающий выбрасывает вперед руки и захватывает плечи партнера у основания шеи, большие пальцы при этом упираются в ключицы. Захват за горло из положения **«спиной к партнеру»** проводят с шагом вперед к спине партнера свободной рукой (одна может быть вооружена), предплечьем упираясь в подбородок «жертвы», при этом совершенно не касаясь шеи. В момент захвата исполнитель, «подвергшийся нападению», упирается подбородком в предплечье нападающего, руки в это время захватывают руку «душителя». В ближнем бое возможен **захват двумя руками за голову (или шею)**: нападающий захватывает голову партнера и сцепляет на затылке пальцы. **Захват ноги нападающего из положения «лежа на полу»** осуществляется таким образом: атакующий подходит к лежащему на полу партнеру со стороны ног; лежащий партнер стопой захватывает ближайшую ногу нападающего (у щиколотки) и резко тянет захваченную ногу на себя; одновременно с этим второй ногой лежащий отталкивает нападающего в ногу или в живот. Партнер, подвергшийся такому приему, теряет равновесие и «падает» на спину.

Захват из любого положения является, как правило, началом или первым элементом в связке трюков, составляющих неделимый фрагмент сценического боя.

Далее могут последовать либо развитие захвата в следующий прием (атакующий таким образом доказывает свое превосходство), либо освобождение от захвата (происходит смена лидера в бою). Например, после **захвата из положения «лицом к партнеру» за горло** проводят «удушение», и как только партнер начинает «сдаваться» и оседать, резким движением его бросают вниз. В конце этого фрагмента подвергшийся нападению остается либо на коленях (если он не «потерял сознание»), либо опускается на пол на бок или на живот (имитация потери сознания). После захвата за шею возможно продолжение боя у стены (или другого препятствия), к которому можно прижать партнера. В этой ситуации, как правило, атакующий выполняет «удары» головой о стену: одна рука

при этом ладонью охватывает затылок «жертвы», а другую опускают на плечо или грудь. В таком положении страхуется голова подвергнувшегося нападению; звук от «ударов» создается избиваемым ударами рукой (дальней от зрителя) о стену.

Захват за горло из положения «спиной к партнеру» может стать первым элементом в схеме сценической схватки одного против троих или двоих: двое нападают, находясь лицом к партнеру, а третий производит «захват» сзади. Также после захвата возможно, сделав шаг левой ногой вперед, «свалить» подвергнувшегося захвату на выставленное вперед левое бедро (захватчик сгибает ногу в колене и ставит ее под партнера). Подвергнувшийся захвату сам шагает левой ногой назад к партнеру и опускается, как бы наткнувшись на препятствие, назад на бедро партнера. Оказавшись спиной на бедре, он сразу же скатывается на пол; если на этом завершается композиция, и жертва находится без сознания, исполнитель мягко при помощи второго партнера опускается на пол.

После **захвата двумя руками за голову** (или шею) нападающий чаще всего проводит один или несколько «ударов» коленом в голову партнера. Для этого после захвата голову «жертвы» сначала наклоняют вперед, а затем коротким и резким движением наносят «удары». Замах на удар в этом случае должен быть ярким и заметным, поскольку бой ведется на ближней дистанции. Колено нападающего проходит снизу вверх; партнер в это время сложенными в блок ладонями отталкивает колено нападающего. Также после захвата за голову двумя руками возможен «удар» головой жертвы о колено нападающего. Для этого после захвата необходимо сделать головой небольшое движение назад – отказ (это делается для более яркого движения «удара»), а затем резко опустить ее вниз, одновременно подняв колено, находящееся ближе к зрителю; руки подвергнувшегося нападению также блоком отталкивают колено. Положение рук при этом вполне оправдано, поскольку в момент отказа руки приподнимаются вслед за головой.

После **захвата за ногу** и последующего падения партнера могут производиться любые трюки, в том числе и еще один захват за ногу (при этом роли исполнителей меняются). Как правило, исполнитель, проводящий захват ноги, сразу поднимается, а далее все зависит от конкретной ситуации.

Освобождения от захватов. Броски

Освободиться от захвата «лицом к партнеру» возможно при помощи выведения рук внутрь захвата и разведения их в стороны. Руки нападающего «сбиваются» в разные стороны. Если есть возможность освободить одну руку, исполнитель, подвергшийся «нападению», выводит правую руку левее захвата (предплечье при этом находится в горизонтальной плоскости) и движением вверх-вправо «сбивает» руки атакующего. Если нет возможности освободить руку, производят освобождение «ударом» колена в живот или в пах. Чтобы осуществить освобождение из захвата за шею при помощи **броска через себя**, необходима акробатическая подготовка. Захватив партнера, «нападающий» делает на него шаг вперед, тот, в свою очередь, делает шаг назад, готовясь к «падению» назад. При этом партнер, подвергшийся нападению, охватывает и удерживает нападающего под его руками (подмышки). Затем, группируясь и поддерживая атакующего партнера, мягко опускается на спину (спина округляется, как в кувырке); левая нога исполняющего роль жертвы согнута и прижата к животу, а правая нога стопой удерживает нападающего (упирается ему в живот) во время совместного падения. Поддерживаемый партнером, нападающий снимает руки с плеч подвергнувшегося нападению и, опираясь ими в пол, совершает кувырок вперед.

Один из вариантов освобождения – уйти под руки противника (нырнуть головой вперед и в сторону); возможен удар головой в живот или солнечное сплетение; если захват не очень сильный, то после резкого движения вниз головой и освобождения «жертва» разводит руки нападающего и, выпрямляясь, наносит удар головой в челюсть нападающего.

Еще один способ уйти от захвата за горло из положения «лицом к партнеру» – **бросок через колено**. Нападающий делает шаг вперед в момент захвата больше, чем в обычном захвате. Подвергшийся захвату «сбивает» руки атакующего: развернувшись левым боком назад и подняв правую руку вверх, он опускает руку слева направо-вниз на руки захватчика. Сразу после этого он опускается на левое колено, а правая рука, продолжая движение, опускается и захватывает нападающего за правую ногу (под коленом), левая рука захватывает затылок. Освободившийся таким образом от захвата опускает голову партнера вниз, а правой рукой

толкает его вверх-вперед. Тот, в свою очередь, опираясь в пол руками за ногой партнера, исполняет кувырок вперед.

Самый распространенный способ освободиться **от захвата за горло из положения «спиной к партнеру»** – резкое движение согнутой в локте рукой назад; локоть попадает в живот атакующему, который тут же отпускает руку, сгибается к животу, группируется. Далее может последовать «падение вперед согнувшись»; возможен вариант, при котором партнер остается на ногах (или коленях). Для того, чтобы выпад рукой «прозвучал» ярко, нападающему сделать активное движение замаха: правая рука, согнутая в локте, сначала выдвигается вперед и вверх, а затем резким движением уходит назад в живот захватчику. Возможен вариант освобождения **броском через плечо**. Для этого подвергшемуся захвату необходимо резко присесть и наклониться вперед, при этом развернуться плечевым поясом вниз (развернуться следует тем плечом, через которое осуществлен захват), затем сбросить партнера на пол. Исполнение броска через плечо в полный рост представляет определенную сложность и опасность для будущих актеров. Менее травматичным является этот же бросок из положения «стоя на колене». Возникает этот прием чаще всего в качестве освобождения от захвата из положения «лицом к партнеру» либо после замаха на удар сверху вниз (кулаком, предметом).

Задание № 1

Отработайте и оправдайте следующую схему: А толкает партнера в грудь; Б выходит на «удушение» – захват за горло из положения «лицом к партнеру»; после небольшой борьбы А выводит свои руки внутрь захвата и разбивает ими захват.

Задание № 2

Отработайте схему, которая начинается у А с захвата за горло из положения «спиной к партнеру»; Б освобождается от захвата резким выпадом правой руки, согнутой в локте, в живот партнера, затем, повернувшись к А лицом, «толкает» его в плечи; А падает на спину; Б подходит к А со стороны ног и делает замах на удар ногой; А проводит захват левой ноги партнера.

Задание № 3

Оправдайте следующую схему: А захватывает партнера за горло спереди; Б одной рукой (левой) держит руку нападающего, правую уводит влево от захвата и, выводя ее по кругу слева направо, «сбивает» руки атакующего.

Задание № 4

Отработайте следующую схему: А – захват за горло Б из положения «лицом к партнеру»; Б руками держит руки нападающего у запястья; через небольшую паузу Б проводит «удар» коленом в пах и освобождается от захвата.

Задание № 5

А проводит захват за голову Б; Б хватает руки атакующего за основание кисти и через небольшую паузу резко приседает, одновременно разводя руки нападающего в стороны.

Задание № 6

А проводит захват за горло из положения «спиной к партнеру»; Б, держась руками за руку «захватчика», подает корпус на партнера (назад), а затем быстрым движением с большим шагом назад ослабляет захват и выскользывает, отталкивая партнера от себя.

Задание № 7

А производит захват двумя руками за голову (шею); Б, упираясь руками в грудь А, старается избавиться от захвата; А наклоняет голову партнера немного вниз и вперед и наносит «удар» коленом в лицо Б.

Задание № 8

А выходит на замах правой рукой «прямой в лицо»; Б отбивает замах левой рукой, согнутой в локте, влево от себя и сразу же наносит «удар» кулаком в живот; Б слегка наклоняется вперед, отыгрывая полученный «удар»; А захватывает правой рукой Б за волосы (захват аналогичный захвату за шею), левая рука при этом упирается партнеру в плечо, и наносит «удар» коленом в лицо.

Задание № 9

Выстройте схему небольшой сценической схватки, в которой бы были использованы только захваты и броски.

Задание № 10

Схему трюков предыдущего задания наполните комедийными красками, используя при этом темпоритм как художественное средство для воплощения жанра сценического произведения.

ЗАЩИТЫ ТЕЛОМ, ЗАСЛОНЫ, ОТБИВЫ

В настоящей (несценической) схватке не все удары достигают цели. Для сценического варианта боя, чтобы «избежать» попадания, можно использовать следующие защиты. **Защита телом** предполагает вывод тела из «зоны удара», т. е. уклониться, отойти, отпрыгнуть или даже упасть с целью ухода от нападения. Следующий вариант защиты – **заслон**, предполагающий вынос правой или левой руки вперед навстречу удару. Защищающую руку, согнутую под прямым углом, выставляют навстречу атакующему движению. При этом плечо закрывающей руки направлено вперед и чуть вниз по горизонтали, предплечье поднято наклонно вверх, кисть при этом иногда собрана в кулак. Заслоняющая рука почти всегда образует прямой угол по отношению к руке нападающего. **Отбивы** – защита, в основном, от прямых ударов. Отбивать удары можно внутрь и наружу. Защищаясь отбивом, «атакующую руку противника отбивают в сторону от линии ее движения к цели» [7]. Можно сказать, что отбив – это заслон в движении. «При отбиве правой внутрь руку, согнутую в локте, с поднятым вертикально предплечьем, двигают справа налево и толкают ладонью в предплечье противника, дополняя это движение поворотом тела правым плечом вперед» [8]. Наружу отбив осуществляется «толчком предплечья в предплечье атакующей руки противника: правой рукой – по направлению вправо, левой – по направлению влево» [9]. Отбивающая рука согнута в локте, который опущен вниз, предплечье при этом вертикально. Как правило, тело разворачивается вправо, если отбив происходит правой, влево, если отбив производят левой рукой.

Защиты телом

Задание № 1

Работа в парах. Вернемся к «прямому удару в лицо». Отработайте несколько вариантов «защит телом» при угрозе нанесения «прямого в лицо». Например, А – замах справа с выходом на «прямой удар в лицо»; В берет защиту – резко уходит назад; А по инерции уходит вперед за атакующей рукой; В сразу уклоняется вправо и толкает «проходящего» А в плечо.

Посмотрите и отработайте защиты: «уход в сторону», «скачок в сторону (назад)», «нырок вперед под атакующую руку партнера», «быстрый присед на месте, пропуская атакующую руку партнера над головой» и т. д.

Задание № 2

А – замах на «удар справа» в челюсть; Б уходит телом под руку нападающему (вниз и влево); А – замах на «удар слева» в челюсть; Б уходит от «удара» так же под руку партнера вниз и «вправо». Эту схему можно повторить два-три раза.

Задание № 3

А выходит на «пощечину» правой рукой; Б уходит от «пощечины» под руку нападающего и толкает его в плечо.

Задание № 4

А – «удар справа» в челюсть; Б получает и отыгрывает «удар»; А выходит на замах, повторяя атаку «справа в челюсть»; Б уходит под руку нападающего и наносит «удар» в челюсть левой рукой.

Задание № 5

А – выход на захват обеими руками за плечи; Б с шагом уклоняется вправо; А повторяет попытку выйти на захват за плечи; Б так же уходит влево.

Задание № 6

Партнеры располагаются таким образом: А находится лицом к правому боку Б; А делает попытку толкнуть Б ногой в бок; Б уклоняется от удара в сторону, при этом захватывая ногу нападающего и отталкивая вперед от себя.

Заслоны, отбивы

Задание № 1

В парах отработайте следующую схему ударов: А – замах на «удар» по голове; Б берет защиту заслоном над головой; А – замах на «удар» левой в челюсть; Б – заслон вправо; А – замах на «удар» в челюсть правой; Б – заслон левой рукой.

Задание № 2

Работа в парах. Составьте несколько учебных схем с повторяющимися «ударами» (несколько «прямых в лицо», «справа в челюсть», «справа-слева в челюсть» подряд). «Удары» наносит один партнер. Второй принимает защиты. Теперь к защитами телом (прыжки, отходы, приседы, нырки) добавляются заслоны. Затем партнеры меняются ролями.

Задание № 3

Работа в парах. В уже составленных учебных схемах «боя» защиты принимайте только в виде отбивов. Так же, как и в предыдущем упражнении, сначала «удары» отрабатывает один партнер, второй при этом отрабатывает варианты защиты отбивом. Затем партнеры меняются ролями.

Задание № 4

Работа в парах. Составьте схему сценической схватки (4–5 «ударов») с присутствием только «ударов» руками. В этом «бою» только один «удар» – финальный – попадет в цель, остальным же будут противостоять различные варианты защит руками (отбивы, заслоны) и всем телом (отходы, прыжки, приседы, нырки).

Задание № 5

Работа в парах. Составьте схему «боя», в которой партнер, берущий защиту, сразу же наносит ответный удар из положения защиты. Например: А – замах на «удар справа в челюсть»; Б – заслон от «удара» левой рукой и сразу же правой – «прямой в лицо»; А отыгрывает полученный удар.

Задание № 6

В парах отработайте схему: А – замах на «удар» сверху по голове; Б отбивает «удар» вверх; А – замах на «удар слева в челюсть»; Б отбивает «удар» вправо; затем А повторяет эти два «удара», а Б отбивает их левой рукой.

УДАРЫ РЕБРОМ ЛАДОНИ

Удары ребром ладони возможны в бою на очень близкой дистанции. В связи с этим, для того, чтобы они «прозвучали» в пластической партитуре, необходим жесткий и стремительный замах и такой же «острый» отыгрыш. Удары ребром ладони наносят по шее и в область почек. Замах для обоих «ударов» одинаков по схеме. Сам трюк выполняется быстро и коротко. Производится он следующим образом: если удар наносится правой рукой, она (рука) поднимается в замахе по диагонали над левым плечом или у левого плеча, размещаясь при этом поперек груди. Движение должно исполняться быстро, но объемно (его должно быть хорошо видно). Затем рука атакующего быстро опускается на шею или на область почек. Исполнителям этого трюка очень важно научиться вовремя гасить инерцию движения руки, наносящей «удар», поскольку тело партнера находится очень близко, и необходимо выстроить весь «удар» таким образом, чтобы для партнера, исполняющего роль избиваемого, риск касания был бы сведен до минимума. Отыгрыш этого «удара» представляет собой короткое движение вниз; как правило, в это момент избиваемый опускается на колени либо «падает» вперед, при этом вскрикивая.

Задание № 1

А толкает партнера Б в спину; Б делает шаг вперед и опускается на колени; А с шагом вперед наносит «удар» ребром ладони по шее.

Задание № 2

А проводит «удар» кулаком в живот; Б отыгрывает «удар», сгибаясь вперед; А исполняет «удар» ребром ладони по шее; Б опускается на колени, а затем падает на бок.

Задание № 3

А выходит на «удар справа в челюсть»; Б пропускает «удар», проходя под рукой партнера, и сразу наносит «удар снизу в солнечное сплетение»; А отыгрывает «удар», максимально сгибаясь вперед, при этом оставаясь на ногах; Б «бьет» по почкам; А опускается на колени и «падает» вперед.

Задание № 4

А выходит на «пощечину»; Б отыгрывает и через небольшую паузу наносит «прямой в лицо»; А уходит от «удара» влево и наносит «удар коленом в живот»; Б опускается на колени, отыгрывая полученный «удар»; А исполняет «удар» ребром ладони по шее.

Задание № 5

А делает замах правой ногой для «удара» в пах; Б ловит ногу партнера и отбрасывает ее вправо от себя; А разворачивается за ногой и, «теряя» равновесие, «падает» и оказывается на одном колене, опираясь на кисти рук спиной к партнеру или боком к нему; Б делает шаг к партнеру и наносит «удар» по почкам; А отыгрывает полученный «удар»: сначала тело вскидывается вверх, а затем «падает» на бок.

Задание № 6

А – захват за горло из положения «лицом к партнеру»; Б освобождается от захвата, проводя «удар» коленом в живот; А отыгрывает «удар»; Б исполняет замах на «удар справа в челюсть» (корпус открыт);

А внезапно «наносит» снизу «удар» кулаком в живот; Б отыгрывает полученный «удар» и опускается на колени; А исполняет «удар» ребром ладони по шее.

Контрольные задания

Задание № 1

Составьте и оправдайте большую схему сценической схватки, состоящей из «ударов» руками. Отработайте ее в трех разных темпоритмах.

Задание № 2

Составьте небольшой этюд, в котором центральной частью были бы «пустые» «удары» руками, т. е. удары, не попадающие в цель. Один партнер наносит «удары», другой уходит от них различными способами.

Задание № 3

Составьте и исполните композицию, состоящую из «ударов» руками и захватов. Оправдайте присутствие всех трюков. Трансформируйте композицию в сценический этюд.

Задание № 4

Составьте композицию сценического боя, центральной частью которого был бы бой у стены. Оправдайте детали боя. Представьте композицию сценическим этюдом.

Задание № 5

Составьте небольшой этюд, центральным событием которого была бы «пощечина».

Задание № 6

Составьте композицию сценического боя, которая начиналась бы с «пощечины», а продолжением имела ряд «ударов» руками (пустые и попадающие в цель), захваты и различные способы защиты от нападения. Представьте композицию сначала как драматический бой, затем как комедийную схватку.

Задание № 7

Составьте сценическую композицию, которая начиналась бы с взаимных толчков в плечи, а центральной частью были бы «удары» кулаком в живот и ребром ладони по шее.

Задание № 8

Составьте схему небольшого этюда, рассчитанного на трех участников, в котором центральной частью была бы сценическая драка.

Задание № 9

Составьте схему многофигурной трюковой композиции (семь-девять участников), используя материал по сценическим падениям и сценическому бою (удары руками).

Задание № 10

Оправдайте придуманную схему многофигурной трюковой композиции (задание № 9) и представьте ее в виде сценического этюда или фрагмента спектакля.

УДАРЫ НОГАМИ

Этот вид «ударов» представляет собой очень яркие, зрелищные приемы, но, вместе с тем, достаточно сложные в исполнении и организации на сценической площадке. Сложность их еще и в том, что они в большей степени опасны для исполнителей, чем «удары» руками, и поэтому нуждаются в дополнительной отработке и тренировке. Однако, зрелищность и выразительность этих приемов позволяют не только украсить ими трюковую сцену, но «сделать» ее более правдивой. Поскольку современный театр стремится к зрелищности, к подбору выразительных средств, позволяющих точнее и ярче донести идеи автора, а трюковая пластика не только максимально приближает сцены боя к реальности, но и является подобным выразительным средством, то многие режиссеры вводят в спектакль сцены боя, «раскрашивая» их

жесткими, объемными и эффектными приемами, такими как различные варианты «ударов» ногами.

И в постановке сцены, и в исполнении важным обстоятельством является знание психологии людей, вступающих в драку. Сам факт выхода из конфликтной ситуации при помощи «кулаков» для психически нормальных людей представляет собой не простой момент. Для того, чтобы поднять руку на человека, необходима ситуация, не предполагающая возможности решить проблему мирно. Соответственно, если бой начинается, то повод должен быть серьезным. Тем более, если Вы включаете в сцену боя «удары» ногами. Подобные удары являются «последним аргументом» в бою и, как правило, включаются в финал схватки или в центральную часть. Нормальный человек не способен защищать собственную жизнь ударами ногами. А для отдельных социальных групп (например, уголовников) эти удары довольно популярны. Среди ударов ногами различают удары коленом, удары стопой. Наносятся эти удары в живот, в пах, в челюсть, а также сзади (пинки). К ударам ногами относятся толчки стопой в грудь, в спину, в область таза сзади.

«Удар» коленом в живот

Как правило, этот «удар» наносят коленом, которое в данный момент находится ближе к зрителю. При этом замах должен быть широким и объемным. Объем этой части «удара» придает движение всему телу, т. е. в работе принимает участие не только нога, но и весь корпус – тело исполнителя как бы аккомпанирует ноге, наносящей «удар». Вторая часть трюка, правильнее будет сказать, центральная, исполняется, как и в остальных «ударах», быстро и жестко – колено быстро подносят к корпусу партнера и фиксируют «удар». Озвучивание происходит одновременно с фиксацией колена (чаще при помощи удара открытой ладонью по бедру, закрытому от зрителя; при этом отыгрывающая рука должна вести себя в логике движения всего тела). Заключительная часть «удара» – отыгрыш отрабатывается партнером не вместе с фиксацией, а следом, через минимально возможную паузу. Исполнитель, «получивший удар», резким движением подносит руки к животу и стгибается впе-

ред. Возможен выход на колено или на оба колена, после чего (если удар был достаточно сильным) медленное падение-сползание на бок.

Надо отметить, что даже перед самостоятельными занятиями необходим тренинг, в котором акцент ставится на упражнения на ноги (махи, растяжка, прыжки, упражнения, разогревающие стопы и колени).

Здесь, как и в предыдущих блоках, предполагается работа в парах.

Задание № 1

Отработать с партнером следующую схему сценического боя: А – замах на «удар» сверху по голове, корпус при этом полностью открывается; Б стремительным движением выходит на «удар» коленом в живот.

Задание № 2

А – «толчок» руками в грудь и плечи партнера Б; Б отлетает назад и через минимальную паузу начинает стремительно двигаться к А, вытянув руки вперед к партнеру (как перед захватом за горло) ; А остается на месте, при приближении партнера Б вводит свои руки внутрь образующегося захвата и отбрасывает руки партнера в стороны; затем с большого замаха наносит ему «удар» коленом в живот.

Задание № 3

А – «удар справа в челюсть»; Б получает удар, отыгрыш в сторону с «падением» на руки, затем возвращается к А с замахом на «удар справа в челюсть»; А резким выпадом к Б наносит ему «удар» коленом в живот.

Задание № 4

А расположен спиной к Б; Б похлопывает А по плечу; А – поворот лицом к Б; Б – «удар» коленом в живот.

Задание № 5

А – замах на «удар справа в челюсть», выходит на «удар»; Б уклоняется от нападения (вниз и вправо) и стремительно наносит «удар» коленом в живот.

Задание № 6

А обеими руками «толкает» Б в плечи; Б от «толчка» отходит назад и через минимальную паузу наносит «удар справа в челюсть»; А отыгрывает атаку и выходит на замах к «удару слева в челюсть»; Б – опережая «удар», выходит вперед и атакует коленом в живот.

Задание № 7

А наносит «пощечину» Б; Б, отыгрывая полученную «пощечину», уходит в сторону и после минимальной паузы выходит на замах к «удару справа в челюсть»; А перехватывает руку нападающего и «бьет» коленом в живот.

Задание № 8

А совершает захват за горло партнера Б из положения «лицом к партнеру»; Б разбивает захват изнутри и наносит «удар» коленом в живот; А отыгрывает «удар» и через паузу бросается к Б, пытаясь вновь совершить захват; Б останавливает партнера за плечо (то, которое ближе к зрителю) и повторяет «удар» коленом в живот.

«Удар» подъемом ноги в челюсть

Специфика этого «удара» заключается в том, что он очень опасен, так как контакт происходит у головы партнера. Как правило, этот «удар» наносят противнику, уже стоящему на коленях либо стоящему, согнувшись вперед, т. е., «удар» имеет место не в начале схватки, а ближе к завершению. Обеспечивают необходимое положение тела «удар» или серия «ударов», совершенные перед этим. Это могут быть «удары» в живот, снизу в солнечное сплетение и т. д. Замах очень большой, носок ноги максимально оттянут, нога нападающего фиксирует свое положение у лица противника снизу или сбоку. В этом случае при пространственном решении сцены необходимо учитывать сложность и опасность исполняемого трюка. Самым безопасным вариантом является позиция, при которой «жертва» расположена спиной к зрителю, либо по диагонали. В момент контакта стопа выносится вперед и вверх в сложенные ла-

дони партнера, которые находятся у подбородка. Поднятые вверх руки оправданы ситуацией; человек видит движение ноги в его сторону и инстинктивно, защищаясь, выбрасывает вперед руки. Отыгрывается этот «удар» большим движением вверх, а затем падением назад.

Задание № 1

А – замах на «удар» вправо в челюсть; Б уходит от атаки вправо, затем сразу же выходит на «удар» кулаком в живот; А принимает «удар» и отыгрывает его падением на колени; Б – «удар» подъемом ноги в челюсть снизу; А отыгрывает полученный «удар» «падением» назад на руки с последующим перекатом.

Задание № 2

А – захват руками Б за плечи; Б избавляется от захвата и наносит «прямой в лицо»; А получает и отыгрывает «удар», закрывает лицо руками и опускается на колени; Б наносит ногой «удар» сбоку в челюсть партнеру; А отыгрывает атаку «падением».

Задание № 3

А «толчком» в правое плечо разворачивает партнера лицом к себе и сразу выходит на «удар справа в челюсть»; Б отбивает левой рукой руку атакующего и правой наносит «удар» снизу в солнечное сплетение; А отыгрывает полученный «удар» и опускается на колени; Б проводит «удар» ногой снизу в челюсть.

Задание № 4

А – захват за горло из положения «спиной к партнеру»; Б освобождается от захвата резким движением согнутой в локте правой рукой; А отыгрывает «удар» локтем в живот, затем медленно опускается на колени; Б наносит ногой боковой «удар» в челюсть.

Задание № 5

А выходит на «удар прямой в лицо»; Б освобождается от «удара», отбивая его вверх; А за рукой уходит немного вверх и назад, полностью

открываясь; Б наносит «удар справа в челюсть»; А отыгрывает «удар» и сразу выходит на «удар» снизу в солнечное сплетение; Б отыгрывает «удар», тело при этом сгибается, но не опускается на колени; А наносит «удар» стопой снизу-вверх в челюсть.

Задание № 6

А – захват за голову; Б выносит руки справа и слева от захвата и освобождается от него резким ударом сверху по рукам нападающего; А по инерции за руками сгибается вперед; Б толкает партнера в плечи сверху-вниз; А опускается на колени; Б наносит «удар» стопой снизу в солнечное сплетение.

Задание № 7

А выходит на захват за горло из положения «лицом к партнеру»; Б, упираясь в руки атакующего, наносит «удар» коленом в живот; А отыгрывает «удар», сгибаясь вперед; Б наносит «удар» ребром ладони по шее партнера; А опускается на колени; Б исполняет боковой «удар» стопой в челюсть.

Задание № 8

А с силой «толкает» Б в плечо; Б делает шаг назад и опускает корпус вниз, оставаясь на стопах (как бы удерживая равновесие), но не «падает»; А делает шаг к партнеру и наносит «удар» стопой снизу в челюсть; Б «ловит» атакующую ногу партнера, исполняет кувырок назад и падает на живот.

УДАРЫ НОГОЙ СЗАДИ

Замах для ударов ногой сзади должен быть большим, т. е. амплитуда движения в замахе очень широкая. Поскольку все сценические «удары» достаточно небезопасны, второй элемент трюка, т. е. пространственная организация контакта нуждается в особом внимании. В процессе мизансценирования необходимо учитывать не только зрелищность сцены, но и безопасность исполнителей, поэтому актеров необходимо

располагать таким образом, чтобы скрыть исполнение контакта. Чаще всего эту часть трюка «прикрывают» телом актера, которого «избивают». Как правило, исполняющий жертву располагается спиной к зрительному залу, а нападающий, соответственно, – лицом к партнеру и зрителю, либо наоборот. Кроме этого, вполне возможны диагональные мизансцены, в которых точку контакта можно закрыть рукой, предметом и т. д.

Удары ногой сзади в сценическом движении представлены ударом коленом в область таза (пинок), ударом стопой в область таза, толчком ногой сзади и ударами ногами по лежащему «противнику».

Удар коленом сзади (пинок)

Первая часть этого «удара» требует большого замаха, причем располагать тело в замахе надо так, чтобы широкое движение, предвосхищающее «удар», было хорошо видно зрителю. Безусловно, как и в предыдущих случаях, во всех трех составляющих данного трюка участвует все тело исполнителя. В случае «удара» ногой предполагается широкое движение ногой назад, поэтому тело актера должно быть свободно, оно «помогает» исполнять трюк. В этом случае «удар» «наносится со всей силой». Во время контакта нога атакующего вплотную подходит к телу партнера, звуковое сопровождение – хлопок по бедру. Успех этого трюка также во многом зависит от расположения исполнителей на сценической площадке. При отыгрыше этого удара тело «получившего» «удар» двигается вперед, иногда вперед и вниз.

Задание № 1

А нападает на Б, желая толкнуть его в грудь; Б быстро делает шаг в сторону и пропускает А; А по инерции движется вперед и оказывается за спиной Б; Б, быстро развернувшись, наносит «удар» коленом сзади в область таза.

Задание № 2

А – замах на «удар» коленом в живот, выходит на трюк; Б получает и отыгрывает «удар», группируясь и разворачиваясь почти спиной к А;

А за плечи завершает поворот партнера к себе спиной и наносит «удар» коленом сзади в область таза (пинок).

Задание № 3

А – замах на «удар справа в челюсть»; Б правой рукой захватывает руку нападающего и с силой разворачивает партнера к себе спиной, после этого сразу же следует «удар» коленом сзади.

Упражнение № 4

А – замах на «удар справа в челюсть»; Б уклоняется от «удара» под рукой партнера; А – замах на «удар слева в челюсть»; Б так же уклоняется под руку партнера; А продолжает движение по инерции за атакующей рукой и разворачивает корпус почти спиной к Б; Б наносит «удар» коленом сзади.

Задание № 5

Отработайте небольшую схему, состоящую из «ударов» ногой сзади. Оправдайте такое ведение «боя».

Задание № 6

Придумайте несколько отыгрышей для «удара» ногой сзади в жанре комедии. Реализуйте их на практике с партнером в небольшой сценической композиции.

«Удар» подъемом ноги сзади

«Удар» подъемом ноги сзади под ягодицы по технике исполнения почти не отличается от предыдущего трюка. Увеличивается дистанция, на которой работают актеры. Стопа в момент нанесения «удара» максимально выпрямляется в подъеме, а носок ноги вытягивается. Контакт происходит подъемом ноги по правой или левой ягодице снизу. Отыгрывается этот «удар» движением тела вверх и вперед.

Задание № 1

А расположен спиной к Б; Б наносит «удар»; А отыгрывает «падением» вперед на руки.

Задание № 2

А – замах на «удар прямой в лицо»; Б уклоняется от «удара» вправо и выходит на партнера с «ударом» коленом в живот; А отыгрывает «удар» коленом в живот, согнувшись телом вперед, но оставаясь при этом на ногах; Б хватает партнера за плечи и разворачивает от себя. Таким образом, А оказывается спиной к Б; Б сразу же «бьет» стопой ноги снизу вверх под ягодицы.

Задание № 3

А – замах на «удар справа в челюсть»; Б получает «удар» и отыгрывает его с последующим перекатом (кувырок) через плечо, останавливается на коленях спиной к А; А наносит удар подъемом ноги сзади; Б отыгрывает его еще одним перекатом.

Задание № 4

А «толкает» Б в спину; Б «падает» вперед на руки и, сразу развернувшись, захватывает ногу А; А «падает» назад и, пытаясь подняться, разворачивается спиной к Б; Б наносит «удар» стопой сзади; А исполняет кувырок вперед и «падает» на живот.

Задание № 5

А с разбега налетает на партнера Б с замахом на «прямой в лицо»; Б уклоняется под рукой нападающего влево и сразу разворачивается лицом к А (партнеры меняются местами); А -, повернувшись лицом к Б, с разбега выходит на «удар справа в челюсть»; Б вновь уклоняется от «удара», быстро делая два – три шага назад, и сразу разворачивается лицом к партнеру (вновь происходит смена мизанцены); А вновь по инерции за атакующей рукой проходит вперед; Б – делая шаг вперед, наносит «удар» подъемом ноги сзади по партнеру, который находится в этот момент к нему спиной.

Задание № 6

А располагается спиной к стене; Б с шагом вперед пытается нанести правой ногой «удар» в живот; А перехватывает ногу руками и с силой отталкивает ее вперед и влево от себя; Б оказывается почти спиной к А; А после разворота сразу же добавляет «удар» ногой сзади.

Толчок сзади ногой

Этот трюк очень похож на удар подъемом ноги сзади. Нога быстро сгибается в колене и толкает партнера от себя. Отличие от удара состоит в том, что стопа при толчке не вытянута а, наоборот, она быстро, но спокойно (без резких движений) накладывается партнеру на область ниже спины, а далее тот, кто «толкает», действует за партнером, который, ощутив стопу на спине, сам стремительным движением уходит вперед (чаще до «падения» на пол). При этом, отыгрывая «толчок» ногой в спину, исполнитель вначале раскрывает тело, немного прогибаясь назад и выбрасывая вверх руки, а затем двигается вперед.

Задание № 1

Исполните с партнером несколько «толчков» сзади подряд с разной «силой». Проверьте возможные варианты отыгрышей: небольшой шаг вперед (остаться на ногах), большой шаг вперед (после шага исполнитель наклоняется вперед, но остается на ногах), шаг вперед с последующим «падением» на руки, несколько шагов вперед (отыгрыш может иметь различные варианты финала, например, «торможение» в стену и т. д.).

Задание № 2

А – замах на «удар прямо в лицо»; Б уходит от «удара» вперед под руку партнера, затем быстро разворачивается (А теперь находится спиной к Б) и наносит «толчок» в спину «противника».

Задание № 3

А – замах на «удар справа в челюсть», выход на трюк; Б – уклоняясь от «удара», ловит атакующую руку «противника» за основание кисти и резким движением вниз и вправо разворачивает его от себя; А оказывается спиной к Б; Б «толкает» А ногой в спину. Вся зарисовка исполняется в профильной мизансцене.

Задание № 4

Работа в парах. Выполните схему предыдущего задания, поменяв мизансцену.

Задание № 5

А – захват за горло из положения «лицом к партнеру»; Б освобождается от захвата отбивом рук нападающего изнутри и сразу же переходит к «удару справа в челюсть»; А, отыгрывая «удар», разворачивается влево; Б «догоняет» партнера «толчком» ногой.

Задание № 6

А находится спиной у стены; Б с разбега пытается выйти на захват за горло из положения «лицом к партнеру»; А, предупреждая захват, удерживает партнера за плечи и наносит «удар» коленом в живот; Б, отыгрывая полученный «удар», начинает поворачиваться корпусом вправо; А наносит «толчок» ногой сзади.

«УДАРЫ» НОГАМИ ПО ЛЕЖАЩЕМУ ПРОТИВНИКУ

Удары ногами по лежащему противнику обычно строятся в финале сценического боя. Перед ними следует серия атак, которые выводят одного из исполнителей в положение «лежа на земле». «Удары» ногами в лежащего «противника» наносят в лицо, в живот. Нога исполняющего трюк делает широкий замах и направляется в сторону живота, либо лица партнера, ногу нападающего на самом деле встречает блок из сложенных ладоней лежащего. Озвучивание происходит хлопком полураскрытой ладони по бедру от зрителя. Замах, т. е. первая часть трюка, и движение ноги сходны с этими же элементами в «ударе» ногой снизу в челюсть. Отыгрывается этот «удар» движением головы назад, при этом тело группируется плотнее – к точке полученного «удара», а затем, в случае «потери сознания» «жертвы», тело получившего удар полностью расслабляется и разворачивается на спину. Ударов может быть несколько, они могут быть разной силы, и от этого напрямую зависит отыгрыш.

Задание № 1

А проводит «удар» кулаком в живот; Б отыгрывает полученный «удар», постепенно опускаясь на колени, а затем сползает на бок; А наносит один «удар» стопой в живот по лежащему партнеру Б.

Задание № 2

А – замах на «прямой в лицо»; Б уходит от «удара» под руку партнера и выходит коротким «ударом» «снизу в челюсть»; А отыгрывает «удар» падением на колени, затем сползает на пол и располагается на боку; Б наносит «удар» стопой в лицо лежащему партнеру; А отыгрывает «удар» полным перекатом на полу с последующим переворотом на спину.

Задание № 3

А расположен спиной к Б; Б – «толчок» ногой сзади в область таза; А отыгрывает «толчок» «падением» вперед на руки и располагается на полу спиной к воображаемому зрителю, собираясь подняться; Б наносит «удар» стопой в живот поднимающемуся А; А отыгрывает, группируясь к точке нанесения «удара».

Задание № 4

А «толкает» Б в грудь; Б отыгрывает «толчок» и выходит вперед с «ударом справа в челюсть»; А уходит от «удара» под руку партнера и «толкает» его руками в спину; Б отыгрывает «толчок» в спину «падением» на руки и поднимается на колени; А сразу же проводит «удар» подъемом ноги сбоку в челюсть; Б отыгрывает «удар» «падением» и остается на полу; А наносит «удар» стопой в живот лежащему партнеру; Б отыгрывает «удар» перекатом через себя и переворотом на спину.

Задание № 5

А выходит на захват за горло из положения «лицом к партнеру»; Б – руками «сдерживая» захват, наносит «удар» коленом в живот; А отыгрывает «удар»; Б наносит «удар» ребром ладони по шее; А опускается на колени, затем на пол; Б наносит подряд два «удара» в живот лежащему партнеру.

Задание № 6

А – спиной к стене; Б «налетает» на партнера с ударом «прямой в лицо»; А уходит от «удара» (справа или слева), партнеры меняются

местами; А наносит «удар снизу в солнечное сплетение»; Б, отыгрывая «удар», опускается на колени; А исполняет «удар» снизу подъемом ноги в челюсть; Б падает на бок; А наносит несколько «ударов» в живот по лежащему партнеру; Б отыгрывает «удары», «теряет сознание» и переворачивается на спину (тело исполнителя полностью расслаблено); А ногой переворачивает партнера на живот.

Контрольные задания

Задание № 1

Придумайте схему боя, состоящую только из ударов ногами. Отработайте ее и оформите в жанре комедии.

Задание № 2

Организуйте схему из трех ударов, в результате которых партнер по сценическому бою окажется на полу. Проведите один «удар» в живот лежащего «противника».

Задание № 3

Придумайте и воплотите в жизнь трюковую композицию, в центральной части которой – «удар» снизу в челюсть.

Задание № 4

Найдите комедийные краски для пластической партитуры предыдущего задания, оформите ее в жанре комедии и представьте фрагментом к спектаклю.

Задание № 5

Организуйте и оправдайте схему трюковой композиции, состоящую из «ударов» руками и ногами. Представьте ее в виде сценического этюда.

Задание № 6

Составьте сценическую композицию, центральной частью которой были бы несколько «ударов» коленом в живот.

Задание № 7

Придумайте и найдите оправдание парной сценической композиции, в которой центральной частью был бы «бой» у стены, а завершением – «удары» ногами.

Задание № 8

Придумайте несколько вариантов «ударов» ногами, которые можно исполнить в рапиде; свяжите их в сценическую композицию.

Задание № 9

Составьте сценическую композицию, включающую акробатические элементы, сценические падения и «удары» ногами.

Задание № 10

Составьте несколько зарисовок, в которых «удары» ногами одного партнера отражались бы также ногами другого партнера.

Литература

1. Кох И. Э. Основы сценического движения. – М.: Искусство, 1970. – С. 255.
2. Морозова Г. В. Сценический бой. – М.: Искусство, 1970. – С. 119.
3. Кох И. Э. Основы сценического движения. – М.: Искусство, 1970.
4. Морозова Г. В. Сценический бой. – М.: Искусство, 1970. – С. 10.
5. Там же. – С. 102.
6. Там же. – С. 107.
7. Там же. – С. 105.
8. Там же.
9. Там же.

2.4. УПРАЖНЕНИЯ-ЭТЮДЫ (СЦЕНИЧЕСКИЙ БОЙ И СЦЕНИЧЕСКИЕ ПАДЕНИЯ)

Ниже предлагаются упражнения-этюды, которые представляют собой небольшие схемы сценического боя, развернутые в конкретных ситуациях. Многие из приведенных зарисовок были придуманы и показаны студентами на контрольных уроках и являются хорошим трениро-

вочным материалом. Каждый этюд имеет название, которое можно рассматривать в качестве предлагаемых обстоятельств. В работе над подобными небольшими этюдами, которые выполнены на материале трюковой пластики, существует определенная последовательность. Вначале четко задаются «условия» сценической схватки (предлагаемые обстоятельства), затем с учетом пластической подготовки выстраивается схема движений актеров. Здесь студенты сталкиваются с ситуацией в большей степени постановщика, чем исполнителя. Конкретная ситуация предполагает конкретных участников, чье поведение будет мотивировано теми предлагаемыми обстоятельствами, которые задаются в этюде. Этот вид работы позволяет студентам в полной мере ощутить себя на месте профессионального постановщика трюковых эпизодов, когда существуют определенные объективные условия (материал пьесы, сценография, физическая форма исполнителей и др.), в которых выстраивается сценическая драка.

Упражнение № 1. «Внезапное нападение»

И. П. – О. С., два партнера напротив друг друга: первый приходит ко второму забрать важные документы, получив отказ, решает действовать «иначе».

Т. И.: первый (получив отказ) внезапно совершает замах на «удар прямой в лицо», следом – выход на «удар»; второй (чувствуя, что атмосфера накалена), максимально собран, он уходит от «удара» влево-вперед и разворачивается лицом к первому; первый, промахнувшись, по инерции делает несколько шагов вперед (второй оказывается за спиной), поворачивается лицом ко второму; второй проводит «прямой в лицо» первому; первый отыгрывает полученный «удар».

Упражнение № 2. «Незванный гость»

И. П. – то же, что в упражнении № 1: второй подходит к двери собственного дома, к нему обращается незнакомый человек. Второй поворачивается к нему лицом и получает «удар».

Т. И.: первый (руки опущены вниз, делает шаг по направлению ко второму) неожиданно наносит удар «прямой в лицо»; второй (не ожи-

дая «атаки») успевает немного отклониться, поэтому отыгрывает «удар», оставаясь на ногах; первый делает шаг вперед с намерением нанести повторный «удар»; второй, собравшись, наносит встречный «прямой в лицо»; первый получает «удар» и «падает»; второй вызывает полицию.

Упражнение № 3. «Короткая драка»

И. П. – то же. Ситуация в кафе: первый ведет себя вызывающе, пытается оскорбить второго. Второй держится достойно, не поддается на провокации. Первый завязывает драку.

Т. И.: первый – замах на «удар справа в челюсть»; второй отбивает и уводит руку первого вправо-вниз, затем, развернувшись лицом к партнеру, сразу же наносит «прямой в лицо»; первый отыгрывает «удар» «падением» назад.

Упражнение № 4

И. П. – то же.

Т. И.: первый – замах справа с выходом на «удар справа в челюсть»; второй уходит под руку партнера вниз и влево; первый – замах на «удар слева в челюсть»; второй уходит таким же образом – вниз и вправо; первый выходит на замах к «удару прямой в лицо» (его корпус открыт почти полностью); второй, пользуясь открытой позицией первого и опережая его, наносит «прямой в лицо».

Упражнение № 5. «Вечерняя зарисовка»

И. П. – то же: первый просит денег, услышав отказ, начинает угрожать, подталкивая второго в плечи.

Т. И.: первый – замах справа с выходом на «удар» в челюсть; второй уходит от «удара», делая несколько шагов назад и пропуская тело партнера, который по инерции проходит вперед, несколько разворачиваясь спиной ко второму; второй «толкает» первого в спину; первый, обозленный, отходит и, развернувшись лицом к партнеру, вновь «атакует» – бросается на «противника» с захватом за плечи; второй молниеносно наносит «удар» снизу в солнечное сплетение; первый отыгрывает нанесенный «удар» и через короткую паузу опускается на колени, затем

«падение» на бок, после которого он переворачивается на живот и зати- хает; второй ногой переворачивает первого на спину и бросает ему десять рублей.

Упражнение № 6. «Попытка захвата»

И. П. – первый – О. С., второй – за спиной первого. Второй высле- живает какое-то время первого, затем, подойдя поближе, «атакует».

Т. И.: второй, нападавая сзади, выходит на захват правой рукой за шею партнера («удушение»); первый несколько секунд борется с «противником», затем освобождается от захвата броском противника через правое бедро, второй остается сидеть на полу, затем пытается встать, первый «толкает» второго ногой в плечо (второй делает вид, что не может встать), первый, развернувшись, собирается уходить; второй вскакивает на ноги и движется в сторону первого; первый, быстро раз- вернувшись, выходит на «прямой в лицо»; второй уходит от «удара» под руку «противника» и наносит короткий «удар» кулаком в живот; первый медленно оседает, затем, закручиваясь, «падает» на пол; второй уходит.

Упражнение № 7. «Побег»

И. П. – то же, что и в предыдущем упражнении. Второй ведет под конвоем первого, постоянно подталкивая; первый, замедляя шаг, останавливается.

Т. И.: второй толкает первого в спину; первый уходит в кувырке и мгновенно поднимается на ноги; первый, пытаясь поймать второго, делает шаг вправо, второй (уходя от «захватчика») совершает шаг влево; первый – шаг влево, второй – шаг вправо; второй, решившись на «ата- ку», делает большой шаг левой ногой в сторону «противника», выходит на замах «справа в челюсть», первый перехватывает руку и «толкает» ее вниз и влево от себя; второй оказывается почти спиной к первому, пер- вый «толкает» второго ногой в спину, второй «падает» вперед на руки; первый убегает.

Упражнение № 8. «Попытка вскрыть сейф»

И. П. – первый (исполняющий роль грабителя), стараясь как можно меньше наделать шума, входит в кабинет (туда, где находится сейф), через несколько секунд появляется второй (охранник) и незаметно

для первого останавливается в дверях, он следит за первым некоторое время, затем тихо приближается к нему и касается его плеча, первый резко разворачивается лицом ко второму; первый и второй лицом друг к другу.

Т. И.: первый – замах на «прямой в лицо», второй – уходит под рукой; партнеры меняются местами; первый с замахом «справа в челюсть» открывает тело, второй, пользуясь выгодным положением, наносит «удар» коленом в живот и слегка отталкивает от себя; первый отыгрывает полученный «удар» и опускается на пол.

Упражнение № 9. «Ограбление сейфа»

И. П. – вся вводная ситуация проигрывается так же, как и в предыдущем упражнении; партнеры остаются лицом друг к другу, но роль охранника теперь исполняет первый партнер, а роль нападающего – второй.

Т. И.: первый (пытаясь отвести «противника» от сейфа) – замах правой ногой на удар снизу вверх, второй отбивает ногу «противника» левой ногой и почти одновременно наносит «удар кулаком справа в челюсть», первый отыгрывает полученный «удар»; затем (после отыгрыша) выходит на замах «прямой в лицо», второй отбивает руку «противника» правой рукой вправо и сразу же наносит левой «удар» снизу в солнечное сплетение; первый отыгрывает полученный «удар» падением «мешком»; второй быстро уходит с награбленным.

Упражнение № 10. «Выяснение отношений»

И. П. – эпизоду с борьбой предшествует эмоциональный разговор, завершается который оскорблением первого; оба партнера разворачиваются лицом друг к другу.

Т. И.: (через паузу) первый наносит «пощечину» правой рукой, второй отыгрывает «пощечину» и по инерции делает несколько шагов влево; второй, развернувшись к первому, бросается к партнеру и захватывает его за шею; первый борется, руки при этом остаются на запястьях второго; первый разжимает хват – отводит руки противника в стороны и наносит «удар» коленом в живот; второй отыгрывает «удар», оставаясь

на ногах; первый делает шаг вперед к партнеру с замахом «прямой в лицо»; второй неожиданно разгибается и выходит вперед с «ударом» кулаком в живот; первый отыгрывает «удар» и «падает», скручиваясь, на пол.

Упражнение № 11. «Неприятный разговор»

И. П. – двое выясняют отношения, тон разговора постепенно повышается, оба партнера разворачиваются лицом друг к другу.

Т. И.: первый с очередной репликой делает «толчок» ладонью в правое плечо, затем (так же с репликой) сразу в левое плечо; второй отыгрывает «толчки», выходит на замах «справа в челюсть»; первый перехватывает правой рукой правую руку нападающего партнера и начинает ее выкручивать вниз и влево (направление задается от атакующего партнера, в данном случае от первого); второй (через паузу) переносит вес тела на правую ногу, левую сгибает в колене и наносит «удар» по «пятой точке»; партнеры на несколько секунд расходятся; первый делает замах и выносит правую ногу на «удар» в живот; второй захватывает ногу обеими руками и резко выносит ее влево; первый – «падение» вперед через руки на бок.

Упражнение № 12. «Драка в ресторане»

И. П. – первый входит и садится на стул, ожидая партнера, он читает меню, разворачиваясь к столу боком (так, чтобы перед ним было свободное пространство); второй входит и садится напротив первого, идут переговоры; условия первого не устраивают второго; первый откровенно смеется над несостоятельностью партнера; второй поднимается и уходит, затем возвращается, подходит к первому и становится у него за спиной.

Т. И.: второй «толкает» первого в спину; первый – «падение» вперед кувырком, мгновенно поднимается на ноги; второй – замах на «прямой в лицо» с выходом на «удар»; первый, опережая партнера, делает короткий «удар» кулаком в живот; второй отыгрывает полученный «удар», оставаясь на ногах; первый – удар ребром ладони по шее; второй опускается на колени; первый «толкает» второго ногой в спину; второй «падает» на живот через руки.

Упражнение № 13. «Казино»

И. П. – первый спиной к столу, второй лицом к первому.

Т. И.: первый наносит партнеру «пощечину»; второй отыгрывает «пощечину», хватая первого за плечи и прижимает его к столу; первый после короткой борьбы отбрасывает второго; второй вновь бросается к первому, который остается лежать на столе; первый, согнув правую ногу в колене, «встречает» второго и ногой отбрасывает его, после чего перебрасывает тело («ножницы») на другую сторону; оба партнера оказываются по разные стороны стола; первый начинает движение вправо, пытаясь догнать второго; второй партнер «убегает»; оба двигаются сначала в одном направлении, затем в другом вокруг стола; второй прыгает на стол; первый бросается к партнеру; второй наносит «удар» ногой в челюсть; первый отыгрывает «удар» и «падает» назад на пол.

Упражнение № 14. «Драка с ножом»

И. П. – оба партнера лицом друг к другу, первый внезапно достает из рукава нож и атакует.

Т. И.: первый – замах на «удар» ножом сверху; второй – короткий «удар» снизу в солнечное сплетение; первый после небольшой паузы совершает падение «мешком на колени»; второй наносит боковой «удар» в челюсть; первый – «падение» по направлению «удара».

Упражнение № 15. «Допрос»

И. П. – первый (заложник) на сцене один, он сидит, привязанный к стулу; пытается ослабить веревки, ему это удается; он почти освобождается, но слышит шаги и вновь опускается на стул. Первый партнер сидит на стуле, руки за спиной (как будто связаны), второй подходит к допрашиваемому и становится справа от стула лицом к партнеру.

Т. И.: второй подходит с правой стороны и «толкает» сидящего партнера ногой в правый бок; первый – «падение» со стула на бок, мгновенно переворачивается на спину; второй подходит к первому со стороны ног, правая нога должна быть впереди; первый захватывает стопой левой ноги основание голени партнера и тянет на себя вперед, а правой «толкает» ногу второго от себя; второй – «падение» назад; первый под-

нимается на ноги, второй садится на полу; первый подходит ко второму и «толкает» его ногой в правое плечо; второй – переворот на другую сторону; первый пытается нанести несколько «ударов» по сидящему на полу «противнику»; второй уходит, перекатываясь на полу, затем поднимается на ноги; первый выходит на «удар» «прямой в лицо»; второй, пользуясь открытой позицией тела первого, наносит короткий «удар» коленом в живот; первый отыгрывает полученный «удар» и опускается на колени; второй – «толчок» ногой в спину первого; первый «падает» с коленей на живот.

Упражнение № 16. «Шантаж»

И. П. – второй показывает первому письмо, которое представляет собой компрометирующий документ; первый пытается отнять письмо; оба партнера оказываются лицом друг к другу, между ними стол.

Т. И.: первый – шаг вправо; второй, уходя от первого, также шаг вправо; первый – шаг влево; второй – также шаг влево; первый – прыжок на стол и сразу же выход на «удар» ногой снизу в челюсть; второй уходит от «удара» назад и начинает медленно обходить стол, постепенно приближаясь; первый пытается выйти еще раз на «удар» снизу в челюсть подъемом ноги; второй вновь уходит от «удара» и, стремительно приблизившись к столу, поднимает его за край, сталкивая первого с крышки стола; первый, спрыгнув со стола, бросается на второго, захват второго за плечи, прижимает его к столу; второй подтягивает правую ногу к груди и отбрасывает первого назад; первый вновь бросается вперед ко второму; второй уходит, резко перевернувшись вправо (он оказывается на животе); первый «падает» на стол, второй сразу же наваливается на него сверху, захватывает «противника» за волосы и ударяет об стол; второй отходит от стола; первый медленно сползает по крышке стола и «падает» на пол.

Упражнение № 17. «Бой на столе»

И. П. – первый уходит от второго и забирается на стол; второй, догоняя первого, также оказывается на столе; оба партнера находятся на поверхности стола лицом друг к другу.

Т. И.: первый – шаг к партнеру с замахом на «удар справа в челюсть»; второй «ныряет» под руку атакующего и, развернувшись, «толкает» первого в спину; первый – удержавшись от «толчка», атакует «прямым в лицо»; второй захватывает атакующую руку партнера и, продолжая движение руки, выводит на себя, затем отпускает; первый опускается на колени и снизу пытается провести подножку; второй уходит от подножки скачком назад и сразу выходит на «удар» ногой снизу в челюсть; первый отыгрывает полученный «удар» небольшим импульсом вверх и, развернувшись, «падает» лицом на поверхность стола.

Упражнение № 18. «Соперники»

И. П. – оба партнера одновременно входят на стол; они находятся на поверхности стола лицом друг к другу

Т. И.: через небольшую паузу первый с прыжка пытается нанести «удар» ногой снизу в челюсть; второй уходит от «удара», небольшой шаг назад, обеими руками отбивая ногу партнера; первый, двигаясь по инерции за ногой, разворачивается и наклоняется вниз, сразу снизу выходит с замахом на «удар справа в челюсть»; второй отыгрывает полученный «удар»; первый проводит «удар» кулаком в живот; второй отыгрывает полученный «удар», оставаясь в положении отыгрыша; первый – захват за волосы, «удар» головой партнера о свое колено; второй отыгрывает «удар» и «падает» на колени и сразу же вправо или влево на поверхность стола; первый спрыгивает со стола; второй медленно сползает с поверхности стола на пол.

Упражнение № 19. «Неудачный побег»

И. П. – первый уходит от погони, прижимаясь спиной к стене; второй наблюдает за первым какое-то время, а затем внезапно появляется; партнеры лицом друг к другу, первый спиной к стене.

Т. И.: первый – выход на «удар прямой в лицо»; второй ловит руку атакующего и по инерции уводит ее на себя; партнеры меняются местами; первый выходит на «удар справа в челюсть»; второй вновь уходит

от «удара» нырком под атакующую руку; партнеры вновь меняются местами, первый оказывается так же спиной к стене; второй – «толчок» партнера обеими руками в плечи; первый оказывается прижат спиной к стене (отыгрывая «падение» на стену с озвучиванием руками); второй – быстро подскочив к партнеру, захватывает первого за плечи и «толкает» на стену еще раз; первый (через небольшую паузу) медленно оседает на пол и «падает» на бок.

Упражнение № 20. «Бой у стены»

И. П. – партнеры лицом друг к другу, первый спиной к стене.

Т. И.: первый с шагом вперед захватывает партнера за шею, второй быстро выводит свои руки внутрь захвата, разводит руки партнера в стороны, освобождаясь от захвата, и сразу же выходит на «удар» кулаком в грудь; первый падает спиной на стену; второй – захват головы партнера и «удар» головой в стену; первый сползает по стене и «падает» на бок.

3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ТРЮКОВОЙ ПЛАСТИКОЙ

Важным обстоятельством, которое должно быть понято и принято учащимися уже на первых занятиях, является точное и правильное понимание природы трюковой пластики. Первое, что необходимо уяснить студентам, это отличие сценического существования от реальной жизни людей. Все, что происходит на сцене, есть имитация настоящих поступков, чувств, отношений, отлитых в художественную форму. Но имитация, настолько тонко и правдиво «организованная», что у зрителя не остается ни малейшего сомнения в истинности и искренности происходящего.

В пластических трюках, используемых на театральной сцене, воспроизводится лишь внешняя форма жизненного действия, а такие его характеристики, как сила и скорость изменяются в соответствии с условиями сценического существования, при этом не разрушая художественности и театральности трюка. С оглядкой на зрительское восприятие трюковых сцен создается имитация физически затратных действий, и их характеристики принимают сценический вид. Например, замахи перед «ударами» в физической борьбе на сцене имеют несколько большую амплитуду, чем в жизни; так называемый «отыгрыш» – имитация получения сценического «удара» – выглядит намного ярче, при этом скорость исполнения самого трюка отличается от подобного действия в жизни. Иногда скорость замедляется в соответствии с условиями сценической динамики того или иного эпизода (все детали борьбы должны быть увидены и отмечены), возможны случаи, когда имитация действия происходит быстрее, чтобы скрыть имитирующие приемы. Кроме этого, поскольку любой сценический трюк в разной степени связан с опасностью для жизни исполнителя, то необходимы время и пространственная возможность для организации страховки (вспомогательные движения, контроль за инерциями тела).

Существенным является и то, что сценический трюк, как любое движение человека и как любое проявление телесного навыка, вариативен. Один и тот же «удар» в разных спектаклях, у разных исполнителей может выглядеть иначе. В каждой новой постановке автор трюковой

сцены должен суметь приспособить, может быть, уже хорошо известные трюки к новым условиям существования. Иногда другие условия, необходимость соединения каких-то новых элементов создают новые варианты сценических трюков и интересные интерпретации старых.

Таким образом, искусство театральной трюковой пластики состоит не в представлении сложных трюков (боевых приемов, ударов, невероятных падений и т. д.), а в искусном подражании этим трюкам, причем художественно организованном. А для этого требуется техника, уровень которой ничуть не уступает уровню подготовки спортсменов и профессиональных бойцов. Создание пластической схемы, пространственное и временное решение которой производит впечатление настоящего боя, настоящей погони и т. д., происходящих здесь и сейчас, является задачей трюковой пластики, а высоко техничная имитация есть сущность природы сценического трюка.

Из первого методического принципа – понимания существования сценической реальности, знания природы сценической жизни – вытекает второй принцип, который заключается в необходимости хорошей физической и акробатической подготовки.

В общей структуре сценического движения трюковая пластика занимает особое место. Изучение материала по сценическим трюкам требует большой предварительной работы: к этому времени должны быть освоены основные этапы пластического тренинга, включая координационные и ритмические упражнения, элементы акробатики, получены практические навыки в работе с партнером. Формируются такие важные качества актерского аппарата воплощения, как сила, выносливость, пластичность, мобильность, реактивность, способность хорошо ориентироваться и распределяться в пространстве, регулировать и изменять положение тела согласно задаче, поставленной режиссером или педагогом.

Как уже было отмечено, исполнение сценических трюков требует от актера серьезной физической подготовки, которая вначале закладывается в общеразвивающих упражнениях пластического тренинга, акробатических упражнениях, а затем в специальных тренингах, подготавливающих студентов к работе с элементами трюковой пластики. Такие специальные упражнения «разогревают» не только внешнюю пластичность исполнителей, но и внутреннюю. Как правило, подобные упражнения вплотную подводят к самим трюкам, психофизическое «содержа-

ние» которых требует выносливости, отличной координации, физической формы, способности не только слышать ритм телом, но воплощать телесно-ритмические изменения.

Таким образом, не следует начинать занятия по трюковой пластике, не имея прочной физической базы, еще и потому, что сценические трюки представляют собой материал не просто сложный, а сопряженный с опасностью травмы, поэтому будущие исполнители должны быть уже в достаточной мере пластичны, знать основы акробатического комплекса, уметь работать с партнером, обладать навыками работы в многофигурных композициях. Поскольку некоторые упражнения в трюковой пластике требуют еще и силовой подготовки (сценические переноски, некоторые виды боевых приемов и т. д.), становится необходимым комплекс упражнений, помогающий студентам стать более сильными и выносливыми.

Кроме физической подготовки, исполнители и организаторы трюковой сцены должны иметь знания из области психологии. Важными представляются знания особенностей психологии человека, вступающего в драку, моменты, определяющие и влияющие на ход событий, и способы выяснения отношений. Для исполнителей трюковых сцен необходимо не только знание внешних и внутренних характеристик своего персонажа, но и возможные их реакции на острые ситуации, например, на драку. Кроме этого, не менее важным является определение пластических нюансов и красок этих реакций. Без знания психологии человеческих отношений вообще и психологических особенностей исполняемого характера в частности невозможно организовать плодотворную работу по исполнению трюковой сцены.

Для постановщика так же, как и для исполнителя, следует хорошо представлять психологию воспринимающего трюковую сцену. Стремясь к большей правде в реализации отношений персонажей, не следует забывать, что все, что происходит на сценической площадке, должно быть прежде всего художественно. Ни один, даже самый интересный трюк не должен возникать безосновательно, так как это ведет к разрушению общей направленности спектакля, его режиссерского решения. Знание законов зрительского восприятия дает возможность автору трюковой композиции выстроить свою работу таким образом, чтобы физические затраты для достижения необходимого результата были оптимальны,

при этом сцена с присутствием трюков выглядела бы правдиво и соответствовала жанровой структуре спектакля. Результат подобных сцен должен быть всегда просчитан: симпатии и сочувствие одним персонажам и полное неприятие действий других, – все это закладывается в трюк изначально, во время планирования сцены. Здесь не может быть как сюрпризов, так и импровизации в исполнении трюковых моментов.

Все эти знания, практические умения, навыки приобретаются на занятиях по предмету «Сценическое движение». Главной целью данной дисциплины является воспитание и становление общих и частных телесно-пластических навыков, обретение которых позволит исполнителю ощущать свое тело инструментом не только создания внешнего сценического образа, но и раскрытия собственных пластических возможностей и способностей. Процесс познания своего собственного тела как материала для творчества бесконечен так же, как бесконечно само тело в непрерывном континууме своего существования.

Создав необходимые условия, т. е. получив необходимые знания как теоретические, так и практические, мы можем приступать к обучению, т. е. к воспитанию конкретных частных пластических навыков – навыков трюковой пластики.

Для более продуктивной работы на уроке по трюковой пластике существует ряд методических приемов, которыми пользуются избирательно, в зависимости от основной темы занятия и конкретной ситуации на уроке. Методические приемы представляют собой «частные способы наиболее продуктивного применения того или иного упражнения» [1].

Известны частные методические приемы, имеющие место в обучении конкретному практическому материалу, и общие методические приемы и принципы, используемые на всех занятиях по трюковой пластике, применение которых возможно и в изложении других разделов предмета «Сценическое движение».

Общие методические приемы

К общим методическим приемам относится **подробное объяснение значения каждой темы раздела «Трюковая пластика»** в ходе пластической подготовки будущих исполнителей. Для студентов важно не только познакомиться с содержанием темы, но и определить для себя

значимость изучаемого материала, во-первых, как выразительного средства, используемого на сцене; во-вторых, как упражнения, воспитывающего определенные пластические навыки и качества.

После обзорного знакомства с разделом в период изучения вводных упражнений уместным будет **сокращение подробных объяснений**. Педагог лишь называет упражнение, либо его элемент. Это не только экономит время урока, но и заставляет студентов быстрее и лучше запоминать структуру упражнения.

При этом, если упражнение представляет собой достаточно сложную схему движений, целесообразно **проведение серии подготовительных упражнений**. Следует обратить особое внимание на элементы, связанные с возможностью получения травмы. Актерские курсы определяют для себя оптимальные телесные условия исполнения, т. е. в общей структуре упражнения актеры индивидуально осваивают отдельные элементы, приспособляя их к «условиям» своего тела. В некоторых упражнениях такие параметры, как рост, вес и другие характеристики, имеют большое значение, поэтому не учитывать их невозможно.

Некоторые комплексы упражнений связаны между собой, и каждое предыдущее упражнение представляет собой необходимое условие для выполнения последующего упражнения. В связи с этим совершенно необходимым становится **непрерывное и обязательное выполнение всех предлагаемых упражнений**, что является своеобразным залогом успеха в освоении практического материала.

Работая с упражнениями одного раздела, студенты быстро адаптируются к определенному темпоритму, характеру движений, и, таким образом, происходит некоторое снижение уровня реакции и восприятия материала. Именно поэтому некоторые элементы упражнений и сами упражнения, с которыми знакомятся студенты не на первых занятиях, а позже, запоминаются хуже. Для того, чтобы уровень восприятия новых элементов не снижался, можно использовать **внезапное изменение хода самого упражнения, либо введение совершенно нового задания**. Это не только обостряет внимание у исполнителей, но и дает возможность импровизировать и придумывать новые варианты, например, в исполнении трюка, либо новые интересные выходы в упражнениях по разделу «Пантомима».

Одним из таких приемов, помогающих обострить восприятие студентов, является **исполнение парного упражнения с воображаемым партнером**. Этот прием помогает развивать не только воображение и фантазию будущего актера, но и воспитывает у него чрезвычайно важное качество – умение видеть сцену и проигрывать ее мысленно, отбирая при этом варианты исполнения, уточняя их и анализируя общую картину.

Несмотря на то, что во время знакомства с новым упражнением, педагог, объясняя его общую схему, всегда предупреждает студентов о типичных ошибках, тем не менее ошибки, т. е. неверное исполнение, встречаются довольно часто. Для исправления неточных моментов существуют определенные методические приемы, помогающие исправить ошибку и понять причину ее возникновения. Исправление ошибок в ходе урока осуществляется при помощи различных методических приемов. Педагог, наблюдая неверное исполнение, может исправлять работу студентов по ходу упражнения, комментируя происходящее. Безусловно, данный методический прием – **словесное исправление ошибок в ходе урока** – может работать только на втором и последующих этапах освоения материала, так как словесное вмешательство в ходе урока возможно в том случае, когда студенты имеют дело с уже знакомым практическим материалом. Исполнители должны быстро среагировать на замечания педагога и, не останавливая работу, перестроиться на верное исполнение.

Если ошибка в исполнении того или иного элемента наблюдается не у одного учащегося, следует остановить процесс тренинга и, вернувшись к сложному упражнению, **предложить студентам, правильно его исполняющим, показать свой вариант работы с ним, обращая особое внимание во время показа на те моменты, в которых наблюдались ошибки**.

Существует другой прием исправления ошибок – **фиксация неверно исполняемых фрагментов и комментарии к ним на примере неправильного исполнения**. Для этого преподаватель обращается к учащемуся, неверно исполняющему сложный элемент или все упражнение, повторить его еще раз; остальные студенты получают задание – дать анализ исполнению и сделать свои замечания. Естественно, что педагог помогает студентам в разборе схемы упражнения, снимая лишнее напряжение и настраивая учащихся на рабочий профессиональный уровень восприятия.

Еще один методический прием, используемый в процессе урока для исправления типичных ошибок, – **исполнение-показ всего упражнения самим педагогом**; показ происходит с повторением всех ошибок, имеющих место на уроке (педагог, в отдельных случаях, может акцентировать неверные моменты). Студентам предлагается проанализировать исполнение, показанное преподавателем, и, исправляя ошибки, отметить их причины.

Для фиксации пройденного материала, а также для его закрепления можно использовать различные формы контроля. В одном случае, это может быть **контрольное исполнение одного упражнения**, в другом, – **контрольный урок по целому комплексу упражнений одной темы**. Во время контрольного урока преподаватель не только просматривает традиционный вариант исполнения, но и предлагает небольшую импровизацию на базе пройденного материала.

Частные методические приемы

Частные методические приемы в работе с материалом трюковой пластики можно представить как приемы первого этапа изучения; в них учитываются особенности организации и восприятия конкретного трюка.

Например, уроку, на котором предполагается изучение основ какого-либо сценического трюка, должен обязательно предшествовать тренинг, разогревающий и подготавливающий телесный аппарат учащегося к дальнейшим физическим нагрузкам. Это общий методический принцип, поскольку изучение любого нового материала начинается с разминки. Но каждый конкретный раздел и конкретная тема раздела требуют наличия специальных упражнений, подготавливающих к частному элементу. Например, любые виды сценических падений из положения «стоя на полу», на наш взгляд, должны предвосхищаться упражнениями по полной и локальной релаксации из положения «стоя на коленях» и «сидя на коленях». Перед выходом на сценическое падение из положения «сидя на стуле» необходимо повторить кувырок вперед и перекаты.

Первый этап воспитания навыков в трюковой пластике предполагает прежде всего вводный курс упражнений, настраивающих на новый материал. **Перед выходом на практическое освоение любого трюко-**

вого элемента, необходимо объяснить учащимся всю пластическую партитуру трюка от начала до конца. Объяснения педагога всегда сопровождаются показом. Затем имеет смысл показать изучаемый трюк еще несколько раз, максимально приблизив исполнение по темпоритмическому рисунку к подобной жизненной ситуации. Учащиеся должны точно представлять не только сами элементы трюка, но и возможные способы соединения этих элементов в одном пластическом рисунке. Например, в «сценической пощечине» могут быть разные типы замахов и различные способы отыгрыша.

Далее следует подробно остановиться на наиболее сложных исполнительских моментах. В сценическом бою, как правило, самым проблематичным является момент контакта наносящего «удар» с «жертвой». В сценических падениях важным представляется выход тела исполнителя на касание с полом. Необходимо как можно подробнее объяснить и показать возможные варианты исполнения, сразу же предупредить об ошибках, которые возникают на этом этапе «производства» трюка, и об их последствиях.

Еще один прием, помогающий в освоении трюковой пластики, – объяснение преподавателем, как выглядит изучаемый элемент в реальной жизни. Следует детально рассказать, к каким последствиям может привести реальный удар и что ему может предшествовать. Знание о том, какой ущерб от того или иного удара может быть в действительности, поможет определиться с местом «удара» или «приема» в структуре будущего сценического боя или драки.

После подробного объяснения-показа можно переходить к практическому освоению материала.

В начале студентам предлагается на практике освоить составляющие одного приема. Например, трюк «прямой удар в лицо». Отрабатываются, во-первых, правильный замах на «удар», во-вторых, верный отыгрыш в соответствии с «ударом». Работа по приобретению практического знания по этому материалу ведется при построении студентов в «шахматном порядке», либо в две шеренги напротив друг друга. Когда общий рисунок начала и финала «удара» уже достаточно освоен, отчасти зафиксирован телесно, и поэтому не требует особого внимания, можно перейти к отработке самого сложного элемента этого трюка – «непосред-

ственного контакта». Важным моментом в изучении «удара» является отработка навыка фиксации кулака «нападающего» у лица «жертвы». Этому должно уделяться особое внимание. Студенты строятся в пары и вначале медленно осваивают всю схему «удара», особое внимание уделяя центральной части трюка, когда рука нападающего «касается» лица «атакуемого». По прошествии некоторого времени, когда партнеры освоят пространство трюка, есть смысл дать установку на сокращение дистанции, разделяющей кулак «атакующего» и лицо «подвергнувшегося нападению». В финале работы над трюком эта дистанция должна стать минимальной.

В период работы над трюками, связанными со сценическим боем, не следует закреплять студентов в постоянные «боевые» пары, наоборот, во время практической наработки навыка рекомендуется менять партнеров. **Смена партнеров в одном и том же упражнении** является одним из общих методических приемов, воспитывающих у студентов способность быстро и адекватно реагировать на меняющиеся условия, улавливать пластические и психические особенности партнера, а также осваивать схему трюка в новых пространственных и темпоритмических условиях.

Еще один методический прием, используемый на втором этапе изучения трюка, – **постановка разных актерских задач в одной и той же пластической схеме**. Когда трюк освоен в полной мере, разные исполнительские задачи помогут будущим актерам лучше понять вариативность любого сценического трюка, а также воспитать в них чувство необходимости постоянного поиска различных пластических приспособлений. Развивая актерское воображение, этот методический прием максимально приближает упражнение к сценической практике.

Литература

1. Кох И. Э. Основы сценического движения. – Л.: Искусство, 1970. – С. 485.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербицкая А. В. Основы сценического движения (раздел общеразвивающих и коррегирующих упражнений). – Ч. 1. – М.: ГИТИС, 1982.
2. Голубовский Б. Г. Пластика в искусстве актера. – М.: Искусство, 1986.
3. Гринер В. А. Ритм в искусстве актера. – М., 1966.
4. Григорьянц Т. А. Сценическое движение. Пластический тренинг. – Кемерово: Кемеров. гос. ун-т культуры и искусств, 2004.
5. Дрознин А. Б. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ, 2004.
6. Дрознин А. Б. Сценическая акробатика в физическом тренинге по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ, 2005.
7. Збруева Н. П. Ритмическое воспитание. – М., 1935.
8. Карпов Н. В. Уроки сценического движения. – М.: ГИТИС, 1999.
9. Кох И. Э. Основы сценического движения. – Л.: Искусство, 1970.
10. Морозова Г. В. Пластическое воспитание актера. – М.: Терра-спорт, 1998.
11. Морозова Г. В. Сценический бой. – М.: Искусство, 1970.
12. Морозова Г. В. О пластической композиции спектакля. – М.: ВЦХТ, 2001.
13. Палыга В. Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982.
14. Пластическое воспитание актера в вузе. – Л.: ЛГИТМиК, 1987.
15. Тернан К. И. Фехтование на рапирах. – СПб., 1913.
16. Тен Н. С. Работа с плащом. – М.: Искусство, 1982.
17. Толшин А. В. Импровизация в обучении актера. – СПб.: СПГАТИ, 2005.
18. Эйзенштейн С. М. Избранные произведения: в 6 т. – М.: 1964–1969. – Т. 2, 4.

ПЕРЕЧЕНЬ КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ

Адаптация	Содержание трюка
Акробатика	Сценическое существование
Актерское воплощение	Сценический бой
Аспект исполнительский	Сценическое движение
Аспект режиссерский	Сценический образ
Амплитуда	Сценические падения
Боевая стойка	Сценические переноски
Боевые приемы	Сценическое пространство
Внимание	Стиль
Воля	Телесный навык
Жанр	Темпоритмическая структура
Защиты	Техника исполнения
Зрительское восприятие	Тело
Исполнение	Телесные техники
Кувырок	Трюк
Мизансцена	Трюковая сцена
Общие методические приемы	Упражнение
Общие пластические навыки	«Удары» руками
Отыгрыш	«Удары» ногами
Озвучивание	Форма трюка
Партнер	Художественные средства
Подготовительные упражнения	Художественное воплощение
Перекаты	Частные методические приемы
Пластическая партитура	Частные пластические навыки
Пластический трюк	Этюды
Практические навыки	Элемент упражнения
Режиссура сценического боя	Язык тела
Ритмическая структура действия	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.....	8
1.1. Упражнения к сценическим падениям	9
1.2. Акробатика в трюковой пластике	13
1.3. Тренинг к сценическому бою	24
2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА СЦЕНИЧЕСКИХ ТРЮКОВ	32
2.1. Сценические падения	32
2.2. Сценические переноски	64
2.3. Сценический бой (Режиссура сценического боя)	69
2.4. Упражнения-этюды (Сценический бой и сценические падения)	108
3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ТРЮКОВОЙ ПЛАСТИКОЙ.....	118
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	127
ПЕРЕЧЕНЬ КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ	128

Учебное издание

Григорьянц Татьяна Александровна

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
ТРЮКОВАЯ ПЛАСТИКА

Учебное пособие для вузов

Редактор *О. В. Кравцова*

Дизайнер *М. А. Иноземцев*

Компьютерная верстка *М. Б. Сорокиной*

Подписано к печати 10.02.2010. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Отпечатано на ризографе. Уч.-изд. л. 5,3. Тираж 500 экз. Заказ № 453.

Издательство КемГУКИ: 650029, г. Кемерово,
ул. Ворошилова, 19. Тел. 73-45-83.
E-mail: izdat@kemguki.ru