

Министерство образования Республики Карелия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия
«Специализированная школа искусств»

Программа рассмотрена на методическом
совете
ГБОУ РК « Специализированная школа
искусств»
« 13 » 12 2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РК
« Специализированная школа искусств»
Гурова Е.В.
« 13 » 12 2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Направленность: художественная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 10 дней (30 часов)

Автор-составитель:
Ольшанникова Татьяна Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	6
Организационно-педагогические условия реализации программы	7
Приложение	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Современная хореография» (далее – Программа) предназначена для реализации в условиях лагёрной смены творческого лагеря в период школьных каникул.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальная гимнастика».

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Современная хореография» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановление Правительства РВ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ/курсов внеурочной деятельности. / Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. – Москва, ГАОУ ВО МИОО, 2016, Устав ГБОУ РК «Специализированная школа искусств», локальные акты ГБОУ РК «Специализированная школа искусств», касающиеся организации творческого лагеря.

Организация детского отдыха в период каникул - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в период летних каникул позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения его в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Творческие каникулы - это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время.

Данная Программа направлена на создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей, организацию их социально-значимой деятельности, которая осуществляется в ходе практических занятий; приобретение детьми новых знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства, а также на укрепление их здоровья.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Актуальность данной Программы определяется запросом общества на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей, сохранения единства образовательного пространства Республики Карелия в сфере культуры и искусства и заключается в необходимости обеспечения безопасной и продуктивной организации занятий по хореографии в период летних каникул в рамках творческого лагеря.

Педагогическая целесообразность. Данная Программа способствует решению многих проблем, с которыми сталкиваются современные дети. В первую очередь в процессе занятий у ребенка пробуждается интерес к новой деятельности. Немаловажным моментом является

занятость обучающихся во внеурочное время, что оберегает их от вовлечения в негативную подростковую среду. И как результат деятельности - профессиональное самоопределение.

Цель Программы: создание благоприятной среды в системе дополнительного образования для оздоровления и организации досуга детей, направленной на развитие личности ребенка, способной к самореализации и самоопределению, создание условий для приобретения им нового опыта танцевально-исполнительской практики, его творческого, эстетического, духовно-нравственного развития с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей в рамках школьных каникул.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление о технике современных танцевальных направлений;
- научить необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового и модерн танца;
- научить качественно и осознанно выполнять требования педагога;
- научить самостоятельно работать над ошибками;

Развивающие:

- развивать физическую культуру;
- развивать личностные качества: аналитическое и пространственное мышление; образное мышление; музыкальные способности; зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную; эмоциональную выразительность; коммуникативные качества; общий уровень культуры;
- создавать условия для развития хореографических способностей обучающихся;
- развивать творческие способности воспитанников;

Воспитательные:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- содействовать процессам саморазвития личности;
- содействовать самореализации, самоутверждения личности воспитанников, создавать условия для развития их социальной активности;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися.

Программа ориентирована на детей из Республики Карелия, проявивших интерес к занятиям хореографией, имеющих базовую подготовку в области хореографического искусства (основы классического танца). Возраст обучающихся по программе 10 - 14 лет.

Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Срок реализации Программы - 10 дней (период каникул).

Форма проведения занятий: мелкогрупповая (до 10 человек).

Рекомендуемая продолжительность занятия: 40-50 минут.

Вид работы: практическое занятие.

Объем учебного времени

№	Наименование раздела Программы	Трудоемкость в часах	Распределение по дням									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Количество аудиторных занятий									
1.	Введение в программу	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Современный танец	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Творческая деятельность (постановка танцевального номера)	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
4.	Итоговое мероприятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Аудиторная нагрузка по всем разделам		30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Планируемые результаты освоения Программы:

- возрастание учебно-познавательного интереса, стремления приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- формирование эстетического чувства, стремления к красоте, желания участвовать в её сохранении, в творческом, созидательном процессе;
- формирование в каждом ребенке творческой деятельности личности с развитым самосознанием;
- установка на здоровый образ жизни;
- умение работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу	1	1	-
2.	Современный танец	19	1	18
3.	Творческая деятельность (постановка танцевального номера)	9	1	8
4.	Итоговое мероприятие	1	-	1
ВСЕГО		30	3	27

Содержание

Раздел 1. Введение в программу.

Теория (1 ч): Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Правила поведения на занятии. Определение физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. Современный танец.

Теория (1 ч): История джаз-модерн танца. Понятийный аппарат. Техника исполнения.

Практика (18 ч):

- ✓ Основные позиции ног;
- ✓ Основные позиции рук;
- ✓ Изоляция:
 - голова;
 - плечи;
 - руки;
 - грудная клетка;
 - бедра;
 - стопы;
- ✓ Body roll;
- ✓ Flat back;
- ✓ Arch;
- ✓ Партер (упражнения на полу):
 - проработка на полу положений ног – flex, point;
 - проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
 - упражнения stretch-характера;
 - введение элементарных акробатических элементов;
- ✓ Deep body bend;
- ✓ Swing;
- ✓ Lay out;
- ✓ Jump;
- ✓ Hop;

- ✓ Кросс:
 - шаги pas de bourre;
 - шаги pas chasse
- ✓ Вращения;
- ✓ Танцевальные комбинации;
- ✓ Импровизация.

Раздел 3. Творческая деятельность. Постановка танцевального номера.

Теория (1 ч): Выбор темы (художественного замысла). Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением. Подбор выразительных средств.

Практика (8 ч): Постановка танца: разучивание движений, разводка танцевального рисунка. Работа над эмоциональной выразительностью. Изготовление костюма, подбор реквизита. Отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Раздел 4. Итоговое мероприятие.

Практика (1 ч): По окончании освоения Программы проводится контрольное мероприятие в форме выступления с разученным танцевальным номером на концерте, посвященном закрытию лагерной смены, или в форме танцевального флешмоба.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В работе с обучающимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей обучающегося: интеллектуальных, физических, музыкальных данных, уровня его подготовки.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных обучающегося зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, продуман план каждого урока. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся.

Следует помнить, что урок современного танца имеет свою особую структуру:

1. Разогрев. Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения stretch-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
- В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения stretch-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело обучающегося для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

2. Изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т. к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему обучающимся необходимы знания анатомии человека.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

3. Партер - упражнения на полу. Это существенная часть хореографии. В уроке этот раздел имеет очень важные функции:

- разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается выворотность, шаг, сила;
- упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- смена уровней способствует координации движений и ориентации в пространстве.

4. Адажио. Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. Кросс - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность. Эта часть урока самая импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

6. Комбинация или импровизация. В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Предложенные танцевальные стили могут изменяться на усмотрение педагога. Задача раздела - развить танцевальность, выразительность, ощущение стиля, развитие координации движений, техники манеры исполнения того или иного танцевального направления.

Музыкальное оформление урока современного танца.

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и обучающихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Минимальный перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения:

- специальная форма для занятий: обувь (балетные туфли, джазовки), купальник, трико, лосины, носки, футболки;
- балетные залы, имеющие:
 - а) пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
 - б) балетные станки;
 - в) зеркальную стену;
 - г) качественное освещение в дневное и вечернее время;
- раздевалки для обучающихся;
- наличие музыкальной аппаратуры.

Учебно-методическое обеспечение

1. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
2. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
3. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание. - 2003. - № 11. - С. 49-52
4. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

6. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ/курсов внеурочной деятельности. / Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. – Москва, ГАОУ ВО МИОО, 2016
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)
11. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
13. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004

Словарь основных понятий джаз-модерн танца

- A LA SECONDE** [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.
- ARCH** [арч] — арка, прогиб торса назад.
- BATTEMENT RELEVÉ LENT** [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENT RETIRE** [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.
- BATTEMENT TENDU** [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.
- BATTEMENT TENDU JETE** [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
- BODY ROLL** [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
- BOUNCE** [баунс] — трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
- BRUCH** [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
- CONTRACTION** [контракши] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
- CORKSCREW TURN** [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
- CURVE** [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
- DEEP BODY BEND** [дип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.
- DEEP CONTRACTION** [дип контракши] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
- DE GAGE** [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах.
- DEMI PLIE** [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- DEMI ROND** [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
- DROP** [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- EN DEDANS** [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.
- EN DEHORS** [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.
- EPAULMENT** [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).
- FLAT BACK** [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FROG POSITION [фрог позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *develope*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou de pied* не фиксируется.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passee par terre*), либо на 45° или 90°.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou de pied*.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стретч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE. [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de bougee).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH — приставной шаг или шаг на п/п без переноса тяжести корпуса.