

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӧд челядьӧс велӧдан шӧрин»
муниципальной ашӧрлуна учреждение содтӧд велӧдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ №184 от 23.05.2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Современная хореография»

Возраст учащихся – 10-16 лет

Срок обучения – 1 год

Составитель -
Вокуева Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

В истории мировой культуры существует большое разнообразие видов современного танца. Необходимость выразить свои чувства, эмоции в гармоничном движении вылилась в возникновение различных направлений современной танцевальной культуры. Каждый из видов современного танца соединяет в себе давно известные движения, новые элементы, обладающую необходимым ритмом музыку и, конечно же, мощный заряд позитивной энергии. Занятия танцами дают умственную и физическую нагрузку подросткам, совершенствуют координацию движений, развивают чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. В процессе тренировок улучшается осанка, повышается выносливость, что способствует целостному оздоровлению организма.

Программа «Современная хореография» предполагает изучение стилей: джаз-модерн, Contemporary, хип-хоп, денс-холл, джаз-фанк, стрит-джаз. Каждое направление имеет свои особенности, что делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии. Перед изучением танца учащиеся знакомятся с историей его происхождения. Знание истории даст ребенку возможность более точно изобразить характер и суть именно этого стиля.

Средствами занятий танцами у учащихся формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми». Программа создает условия, обеспечивающие развитие творческих способностей детей и подростков с учетом их возможностей и потребностей.

Основой для разработки программы явилась программа «Современная хореография» Бычковой Юлии Хетаговны; методика преподавания современных танцев Беллон Алены Гарриевны (Спортивная школа «Юность», г. Сыктывкар); программа преподавания танцевального направления Хип-хоп Ступницкой Ольги Александровны, педагога дополнительного образования БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие».

Программа предназначена для занятий с учащимися 10-16 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии. Наличие базовой подготовки не обязательно.

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы 144 часа в год.

Режим занятий: 2 часа 2 раза в неделю. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Применяются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический. Практические занятия проходят в форме практикума, этюда, репетиции, тренинга, мастер-класса и т.п.

Цель: формирование способностей к творческому самовыражению посредством изучения современной хореографии.

Задачи:

1. Образовательные:

- ознакомление с различными стилями исполнения современного танца;

- формирование основных умений и навыков в области современной хореографии;
- 2. *Развивающие:*
 - развитие музыкально-ритмических навыков;
 - развитие творческих способностей.
- 3. *Воспитательные:*
 - формирование эстетического вкуса, интереса к творческой деятельности;
 - формирование активной жизненной позиции;
 - приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Джаз-модерн	14	1	13
3	Contemporary	19	1	18
4	Хип-хоп	19	1	18
5	Dance-hall	19	1	18
6	Джаз-фанк	19	1	18
7	Стрит- джаз	19	1	18
8	Трюковые элементы	12	1	11
9	Постановка	21	0	21
10	Итоговое занятие	1	0	1
	Всего часов:	144	8	136

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. 1 ч.

Теория: Техника безопасности. Правила проведения на занятии.

2. Джаз-модерн. 14 ч.

Теория: История развития джаз-модерн танца; Технические принципы джаз-модерн танца; Поза коллапса.

Практика: Использование позы коллапса в танце; Изоляция и полицентрия; Полиритмия; Мультипликация; Мультипликация на примере шага; Координация. Принцип импульса; Координация. Принцип управления; Принципы движения танца модерн; Contraction и release. Упражнения на дыхание. Разогрев на середине; Спирали и изгибы торса, наклоны; Упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника; Упражнения, заимствованные из урока классического танца; Разогрев в партере; Упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера; Упражнения для разогрева стопы и голеностопа; Изоляция. Техники исполнения. Голова, плечи, грудная клетка; Пелвис, руки, ноги; Координация трех центров; Упражнения для позвоночника. Уровни; Flat back. (Плоская спина). Техника исполнения; Deep body bend. (Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°). Техника исполнения; Side stretch. (Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается). Техника исполнения; Комбинации; Спирали; Body roll. Техника исполнения; Contraction, release, high release; Tilt. Техника исполнения; Уровни; Кросс; Передвижение в пространстве; Adagio с использованием tilt и lay out; Партерный экзерсис; Комбинация или импровизация.

3. Contemporary. 19 ч.

Теория: История возникновения Contemporary dance; Технические принципы исполнения стиля.

Практика: Введение в техники Contemporary dance; Сбалансированное функционирование мышц и суставов; Виды суставов. Образ работы мышц. Виды мышечных сокращений; Мышечный тонус. Мышечные цепочки (последовательное взаимодействие мышц); Body work в партере на активизацию мышечных цепочек; Колени и стопы; Упражнение на освобождение суставов. Battement tendu; Упражнение на освобождение суставов. Pique; Упражнение на освобождение суставов. Plie; Упражнение на освобождение суставов. Developpe; Выравнивание позвоночника. Основные движения: curve, arch; Выравнивание позвоночника. Основные движения: roll, spiral, swing; Техника Release; Drop техника. Подготовка; Танцевальная комбинация на совмещение всех элементов; Прыжки; Вращения; освоение пространства. Разминка и стретчинг; Port de bras; Plie - понятия bounce, отработка принципа contraction/release; Tondu - основные состояния работы со стопой - point, flex, brush; Rond de jambe par terre с элементами перемещения, работа с иными осями; Swing - разогрев бедер; Fall - падения, работа с весом, выталкивание; Grand battement - амплитудные броски ног; Комбинация кросс на сочетание разных элементов (например, swing, броски ног, работа с весом); Adagio; Стретчинг; Танцевальная комбинация на совмещение элементов.

4. Хип-хоп. 19 ч.

Теория: История происхождения. Особенности танца. Прослушивание музыки, характерной стилю. Выразительное движение.

Практика: Техника исполнения танца. Упражнения для разогрева головы, плеч, грудной клетки; пелвиса, рук, кистей; стоп и голеностопа. Упражнения на сокращение мышц. Упражнения на выразительность движения. Техника движений руками. Базовые шаги. Изучение элементов для разминки в стиле афро-джаз. Разучивание элемента kick dip (kick – пинать), creeper dip (creeper – ползать), click (щелчок), catwalk (кошачья походка), duckwalk (утиная походка). Как избежать травм при исполнении элементов в стиле хип-хоп. Упражнения на развитие музыкальности. Понятие «ритм». Эмоциональная игра. Прыжки. Вращения. Подготовка к акробатическим трюкам. Стойки. Работа в партере. Stretching. Комбинации с использованием изученных элементов.

5. Dance-hall (Денс-холл). 19 ч.

Теория: История происхождения. Особенности танца. Прослушивание музыки, характерной стилю.

Практика: Техника исполнения танца. Упражнения на умение держать четкий ритм. Базовые шаги; Shake (тряска); Whine (вращение). Упражнения на умение держать четкий ритм. Работа над техникой исполнения, четкостью движений. Комбинации с использованием изученных элементов.

6. Джаз-фанк. 19 ч.

Теория: История происхождения. Особенности танца. Прослушивание музыки, характерной стилю.

Практика: Техника исполнения танца. Разучивание базовых элементов. Работа над техникой исполнения, четкостью движений. Волнообразные движения с переходом. Шаги. Импульсивность. Комбинации с использованием изученных элементов.

7. Стрит-джаз. 19ч.

Теория: История происхождения. Особенности танца. Прослушивание музыки, характерной стилю.

Практика: Особенности танцевальной техники. Разучивание базовых элементов. Разучивание комбинации. Импровизация.

8. Трюковые элементы. 12 ч.

Теория: Краткое введение в анатомические особенности тела человека.

Практика: Вдумчивый разогрев и активизация мышц; Последовательный разбор трюка; Элементарные упражнения перед исполнением; Использование трюков в танцевальной связке.

9. Постановка. 21 ч.

Практика: Постановка и отработка танцевального номера; Подготовка к итоговому занятию.

10. Итоговое занятие. 1 ч.

Практика: Подведение итогов года, показательное выступление.

Планируемые результаты

В результате изучения учебного материала программы «Современная хореография»

учащиеся знают:

- основные движения современного танца в стилях Джаз-модерн, Contemporary, Хип-хоп, Dance-hall, Джаз-фанк, Стрит- джаз;

- технику безопасности на занятиях;

учащиеся умеют:

- понимать и выполнять учебную задачу;

- выполнять движение за счет падения и подъема тяжести корпуса;

- работать в паре;

- самовыражаться в движении;

у учащихся развиты:

- навыки подвижности всего тела, музыкальности;

- коммуникативные качества.

Формы аттестации/контроля

Сроки	Задачи контроля	Формы аттестации/контроля	Критерии
Декабрь Май	Умение выполнять танцевальные движения Музыкально-ритмические навыки Коммуникативные навыки	Показательное выступление Наблюдение	Высокий Средний Низкий
Декабрь Май	Умение самовыражаться в движении, проявление творческих способностей	Практическое задание	Высокий Средний Низкий
Декабрь Май	Освоение программы	Мониторинг	Высокий Средний Низкий

Оценочные материалы

Оценка освоения учащимся программы производится два раза в год в следующих формах:

- наблюдение;
- практическое задание;
- показательное выступление;
- мониторинг.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

1. *Хореографический класс* (светлый и просторный зал, деревянный настил пола, зеркальная стенка).

2. *Инвентарь и оборудование:*

- сценические костюмы;

- коврики для занятий;
 - спортивный инвентарь: утяжелители, гантели
3. *Техническое оснащение занятий:*
- аудиоаппаратура;
 - аудио-и видеоматериалы.

Методическое обеспечение программы

Методические материалы

- Методическая литература, методические разработки по аэробике;
- видеоклипы, диски с музыкальной и спортивной тематикой;
- Интернет-ресурсы по спортивной тематике;
- аудиозаписи;
- диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Литература

1. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза». - Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
 2. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. – Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
 3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». - Смоленск: «Русич», 2011.
 4. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
 5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС. - М., 2000.
 6. Шереметьевская Н.Е. «Длинные тени». - редакция журнала «Балет», 2009г.
 7. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
 8. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». - Смоленск: «Русич», 2001.
 9. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
 10. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: Искусство, 2010.
 11. Балет. Журнал. - М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
 12. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. - М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
 13. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. - М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
 14. Александрова Н.А., Голубева В.А. «Танец модерн». Лань, Планета музыки, 2011г.
 15. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
 16. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.
 17. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика. Теория и методика. – Т.І. – М.: ФАР, 2002. –221 с.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика. Частные методики. – Т.ІІ. – М.: ФАР, 2002. –211 с.
- Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.* Практические и методические основы кинезотерапии: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.

Видеотека

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.

3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пламондон, 2009.

Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENTRETIRE [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 исполняется 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 [контрапш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контрапшн] - 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 исполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PIË [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [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.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOÏTÈ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

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 croisé (закрытый) и epaulement effacé (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.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

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

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

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

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

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 developpe,

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.

WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

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

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe ираз de Ёоиггёе. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па 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-plle. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de Ёоиггёе положение sur le sou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demlplie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

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

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le sou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

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.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

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.

RONDE DE JAMB PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMB EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

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

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - 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 TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "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 pa de hour ee,

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

SURLE 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.

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

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.