

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на Педагогическом совете
МАОУ ДО «АРДЮЦ»
от «21 »мая 2020 г.
Протокол №4



Утверждаю
Директор МАОУ ДО «АРДЮЦ»
Г. Ю. Фролова
Приказ № 23 от 22.05.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности**

«Современный танец»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бобровская Евгения Александровна,
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское

2020 г.

Пояснительная записка

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, а в частности таких направлений как: hip-hop, джаз. Они живут и активно развиваются наряду с другими видами хореографического искусства. Все современные техники практически являются производными от джаз-танца, или от танца модерн. Джаз-танец имеет много различных направлений: бродвейский джаз, афро-джаз, джаз фанк. Данная программа предусматривает изучение хип хоп и джаз-танца включая все выше указанные современные направления.

Современные танцы - это гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности. Эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» предназначена для детей 2-го года обучения, освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Современный танец» 1-го года обучения, с учебной нагрузкой 4 часа в неделю, возраст обучающихся 6-8 лет, рассчитана на 1 год обучения. Настоящая программа составлена в рамках действующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Устав МАОУ ДО АР ДЮОЦ
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МАОУ ДО АР ДЮОЦ на период 2017-2020 гг.

Художественная направленность общеобразовательной программы прослеживается в том, что изучение обучающимися современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Новизна - предполагает объединение двух разделов, учебно-тематического плана, в единый т.к. для специфической работы хореографа эта форма наиболее удобна.

Актуальность

Содержание программы «Современный танец» направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Программа «Современный танец» является педагогически целесообразной т. к. при её реализации, планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение обучающимися выразительной палитры движений танца;

избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А также, улучшение душевного состояния обучающихся, формируя характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Цель: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством хореографии через танцевально-игровую деятельность.

Задачи:

обучающие:

- сформировать знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;
- обучить основным элементам джаз танца и хип-хоп;
- способствовать формированию правильной осанки с помощью специальных упражнений;

воспитательные:

- воспитание интереса и уважения к танцевальному искусству;
- воспитание умения работать в коллективе;

развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, координацию движений, равновесие, мышечную силу, выносливость;
- развивать музыкальные способности: чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать музыкально-игровые образы, танцевальную выразительность, артистизм.

Отличительные особенности программы

Главной отличительной особенностью программы «Современный танец» от уже существующих образовательных программ, является интеграция специальных дисциплин: на подготовительном этапе обучения происходит изучение предметов гимнастики и ритмики. На основном этапе идет становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: джаз танец и хип-хоп.

Данная программа даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы и возможности в разных стилях современного танца, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа предназначена для работы с детьми 6-8 лет.

Условия набора детей: в группу 2 года обучения зачисляются дети, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по первому году обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современный танец». Наполняемость в группе составляет 15-17 человек.

Возрастные особенности участников программы

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется с учетом возрастных особенностей:

Возраст	Особенности физического развития	Особенности поведения	Опасные ситуации
6-8 лет	<ul style="list-style-type: none">• руки и ноги растут быстрее тела;• общее управление телом хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам	<ul style="list-style-type: none">• высокий уровень активности;• стремление к общению вне семьи;• стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо;• понимание различий пола;• стремление	<ul style="list-style-type: none">• Раздражительность, тоска по домашним, слезы.• Множество вопросов.• Быстрая утомляемость.• Неуверенность в себе.• Готовы пробовать все на вкус.

		<p>получить время на самостоятельные занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным 	<ul style="list-style-type: none"> • Опасность травматизма. • Потеря интереса к занятиям, рассеянное внимание. • Слезы и страхи в темноте. • Желание играть со сверстниками. • Копирование привычек, манеры поведения, лексики взрослых. • Постоянные опоздания. • Впечатлительность.
--	--	---	--

Возрастной период	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Какая сфера психики преимущественно развивается	Новообразования возраста
Дошкольный возраст 3-7 лет	Сюжетно-ролевая игра (сочетание игровой деятельности с общением, имитируя социальную ситуацию и характерные для неё формы ролевого поведения)	На познание отношений	Личностная (потребностно-мотивационная)	Потребность в общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Соподчинение мотивов.
Младший школьный возраст 7-10 лет	Учебно-познавательная деятельность (сочетание учебной деятельности и межличностного общения)	На познание начал наук	Интеллектуально-познавательная	Произвольность. Внутренний план действия. Самоконтроль. Рефлексия.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия по сформированным группам);

- в парах (работа с партнерами);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

В программе используется большое разнообразие форм. В частности, одна из форм обучения – концертная деятельность: участие в фестивалях, конкурсах, концертах и подготовка к ним подогревает постоянный интерес к занятиям, помогает ребенку раскрыться эмоционально, не бояться публичных выступлений. Также есть такие формы занятия как изучение танцевальных композиций и «джем» (когда каждый после занятия показывает, как он усвоил тот или иной танцевальный фрагмент при этом приветствуется импровизация и свое видение). Также формами занятия являются теория и практика. Большое значение имеют индивидуальный подход. Дети получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке тем и плана занятий в программе учитывается уровень подготовки и интересы каждого ребёнка из группы, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, предусматривает комплексный и индивидуальный подход.

Основные методы обучения:

- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств);
- практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование);
- игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие);
- метод сравнительного анализа и оценки;
- словесные методы (рассказ, беседа);
- демонстрационные методы.

Формы и тип занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль, семинар;

- репетиция;
- концерт, открытое занятие.

Режим занятий

На 2-ом году обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (час – 40 минут), 4 часа в неделю.

На полное освоение программы требуется - 144 часа, включая репетиционную работу, концертные выступления, конкурсы.

Ожидаемые результаты второго года обучения

В процессе реализации программы обучающийся **будет знать:**

- Правила техники безопасности поведения на занятиях современного танца;
- Правила исполнения разучиваемых движений;
- Терминологию движений и элементов джаз танца и хип-хоп танца;
- Программный материал второго года обучения;
- Танцевальный репертуар;

будет уметь:

- Акцентировать на сильную долю в шагах;
- Выполнять комплекс упражнений для гибкости в партере;
- Согласовывать движение своего тела с музыкой;
- Технично исполнять движения современного танца;
- Создавать музыкально-игровые образы;

получит навыки:

- Культуры поведения и общения;
- Бережного отношения друг к другу;
- Коллективного исполнительства;
- Культурного поведения на сцене и за кулисами.

Формы проведения итогов реализации программы:

- конкурсы;
- концерты;
- наблюдения;
- открытые и итоговые занятия;
- аттестация обучающихся.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

№		Начало	Окончание	Всего	Примечание
1	Учебный год	01.09.2020	31.05.2021	36 учебных недель	
2	Каникулы				
2.1	Осенние	26.10.2020	01.11.2020	7 дней	
2.2	Зимние	28.12.2020	10.01.2021	14 дней	
2.3	Весенние	22.03.2021	28.03.2021	7 дней	
2.4	Летние	01.06.2021	31.08.2021	92 дня	
3	Нерабочие праздничные дни и удлиненные выходные дни в соответствии с производственным календарем				
3.1	День народного единства	04.11.2020	04.11.2020	1 день	04.11.2020
3.2	Новогодние каникулы	01.01.2021	10.01.2021	10 дней	1 января-Новый год 7 января- Рождество Христово
3.3	День защитника Отечества	23.02.2021	23.02.2021	1 день	23 февраля- День защитника Отечества
3.4	Международный женский день	06.03.2021	08.03.2021	3 дня	8 марта – Международный женский день
3.5	День Труда (первомайские праздники)	01.05.2021	03.05.2021	3 дня	1 мая-Праздник весны и труда
3.6	День Победы	08.05.2021	11.05.2021	4 дня	9 мая – День Победы
3.7	День России	12.06.2021	14.06.2021	3 дня	12 июня – День России

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Джаз – танец				Творческое задание Анкетирование Опрос Просмотр Наблюдение
1.1	Вводное занятие. Знакомство с предметом.	4	1	3	
1.2	Знакомство с новыми понятиями	12	3	9	
1.3	Экзерсис на середине зала	12	3	9	

					Концерт Самоанализ Итоговое занятие Отчетный концерт
1.4	Кросс (перемещение в пространстве)	8	2	6	
1.5	Стрейчинг	12	3	9	
1.6	Комбинация и импровизация	8	2	6	
II	Хип-хоп				
2.1	Работа корпуса и коленей.	8	2	6	
2.2	Базовые движения и элементы танца Hip-Hop	8	2	6	
2.3	Мягкие волны и четкие фиксации в хип-хоп	8	2	6	
2.4	Изучение основных прыжков и перескоков в направлении хип-хоп	8	2	6	
2.5	Изучение танцевальных связок	16	4	12	
2.6	Репертуар	16	4	12	
2.7	Репетиционная работа	8	2	6	
2.8	Концертные выступления, конкурсы	16	4	12	
ИТОГО:		144	36	108	

Содержание тем

Раздел I: Джаз – танец

Тема: Вводное занятие. Знакомство с предметом.

Теория. «История развитие джаз-танца: стили и ведущие хореографы XX века»

Практика. Восстановление физической формы. Разогрев. Повторение движений и комбинаций разученных на 1 году обучения. Позиции рук и ног.

Тема: Знакомство с новыми понятиями – теория.

Теория. Движения contraction и release. Hip lift (подъем бедра вверх). Изучение pas de Bourge

Практика. Техника исполнения движений. Понятие взаимосвязи движения и дыхания. Движения бедрами. Изучение движений лицом на зеркало на середине зала.

Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория. Demi plie, Grand plie. Battement tendu. Battement tendu jete

Практика. Техника и методика исполнения движений на середине зала, лицом на зеркало.

Тема: Кросс (перемещение в пространстве).

Теория. «Мультиплицированные шаги». Прыжки. Повороты, вращения.

Практика. Техника и методика исполнения движений на середине зала, лицом на зеркало. В продвижении.

Тема: Стрейчинг.

Теория. Комплекс партерных позиций и положений. Партерные растяжки.

Практика. Выполнение упражнений для растяжки на полу, под музыку. Лежа на спине, животе, сидя. Соединение проученных движений в комбинацию.

Тема: Комбинация и импровизация.

Теория. Комбинация в стиле «афро-джаз». Свободная импровизация воспитанников под музыку в стиле «афро».

Практика. Изучение комбинации лицом на зеркало, под счет и под музыку. Техника и методика исполнения. Работа корпуса. Точность выполнения движений.

Раздел II: Хип-хоп

Тема: Работа корпуса и калений.

Теория. Упражнения для корпуса характерные направлению «хип-хоп». Направление стопы, головы. Раскачивание корпусом. Работа коленей. В медленном и быстром темпе. Техника

Практика. Методика исполнения. Работа на середине зала.

Тема: Базовые движения и элементы танца Нip-Нор.

Теория. Скольжение. Monastery. Fila. Синкопированные движения

Практика. Работа на середине зала и в продвижении. Скольжение вперед и в сторону. Техника и методика исполнения движений.

Тема: Мягкие волны и четкие фиксации в Нip-Нор.

Теория. Позировки. Положение рук, головы, корпуса в позе.

Практика. Выполнение под музыку самостоятельно воспитанниками, четких остановок. Лицом на зеркало проработка положений рук, головы.

Тема: Изучение основных прыжков и перескоков в направлении Нip-Нор.

Теория. Перескоки с двух ног на одну. Прыжки с киками и махами.

Практика. Работа на середине зала, лицом на зеркало. Техника и методика исполнения.

Тема: Изучение танцевальных связок.

Теория. Составление связок с проученными движениями и элементами. Связки движений №2-6.

Практика. Техника и методика исполнения.

Тема: Репертуар.

Теория. Работа над постановочным номером. Составление сюжетной линии

Практика. Работа над постановочным номером. Экспозиция. Завязка танца.

Кульминация. Развязка танца. Работа на сцене. Составление рисунков и переходов танцевального номера.

Тема: Репетиционная работа.

Теория. Отработка техники и методики исполнения. Точность музыкального исполнения. Выделение акцентов

Практика. Работа над техникой, методикой исполнения движений и комбинаций под счет и под музыку. Эмоциональность исполнения. Чистота рисунков и переходов. Работа на сценической площадке.

Тема: Концертные выступления, конкурсы.

Теория. Правила поведения во время концерта, конкурса.

Практика. Показательное занятие для родителей и педагогов. Подготовка костюмов. Показательные выступления на сцене. Поездка на конкурсы.

Материально – техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Количество
1.	Акустическая система;	1 шт.
2.	Музыкальный центр;	1 шт.
3.	Хореографический станок;	2 шт.
4.	Зеркала;	17 шт.
5.	Коврики, маты.	17 шт.

Учебно - методическое обеспечение программы

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

Для реализации программы создана **развивающая среда:**

- специально оборудованный хореографический класс;
- видео, аудиоаппаратура;
- студия звукозаписи;
- технически оборудованный концертный зал,

где дети могут заниматься любимым делом и свободно общаться со сверстниками и педагогом.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
Джаз - танец	Традиционные, практические занятия; -Занятия-диспуты; -Репетиция	-Наглядные методы -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы (рассказ, беседа) - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи) Схематический (таблицы, рисунки, плакаты) Картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудиоаппаратура.	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы
Хип - хоп	Традиционные, практические занятия; -Занятия-диспуты; -Репетиция.	-Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств) -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи) Схематический (таблицы, рисунки, плакаты) Картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудиоаппаратура	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы

Список использованной литературы

Рекомендуемая литература для педагога

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. -СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. -128 с.
Электронный ресурс. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1934
3. Васенина, Е. Российский современный танец. –Москва: Запасный выход, 2009
2. Джазовые танцы / [Авт.-сост.: Е. В. Диниц]. - М. : АСТ : Сталкер, 2002. - 62, [1] с. : ил.; 20 см. - (Танцуют все!)
3. Ивлева Любовь Дмитриевна. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе : Учеб. пособие для студентов специализации "Хореография вузов и училищ культуры" / Л. Д. Ивлева; Челяб. гос. ин-т искусства и культуры, Каф. хореографии. - Челябинск ; ЧГИИК, 1997. - 72 с.; 21 см.
4. Никитин Вадим Юрьевич. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002 (1-я Обр. тип.). - 158 с. : ил.; 20 см. - (Я вхожу в мир искусств: Репертуар.-метод. б-чка; 12(64)).
5. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. –Москва: Один из лучших, 2006 –254 с.
6. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.- 2-е изд – Ростов – на-Дону:Феникс,2006.-75, [2]с.
7. Шереметьевская Наталия Евгеньевна. Прогулка в ритмах степа / Наталья Шереметьевская. - М. : ПКФ "Печ. дело", 1996. - 240 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-88763-084-1 : Б. ц.Чечетка
8. Шубарин Владимир Александрович. Джазовый танец на эстраде [Текст] : учебное пособие / В. А. Шубарин. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета Музыки, 2012. - 235 с., [8] л. ил., портр. : ил.; 21 см. - (Учебники для вузов. Специальная литература).; ISBN 978-5-8114-1284-6 (Лань) (в пер.)(Учебники

для вузов. Специальная литература). Электронный ресурс

<http://e.lanbook.com/view/book/3723/page46/>

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Милюкова Ирина Викторовна. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2003 (Тул. тип.). - 127, [1] с. : ил.; 20 см. - (Будьте здоровы!).
2. Никитин Вадим Юрьевич. Модерн-джаз танец : [История. Методика. Практика] / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438, [2] с. : ил.; 24 см.
3. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003 г.
4. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012 г.
5. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Бижар Морис. Мгновение в жизни другого : Мемуары / Морис Бижар; [Пер. с фр. Л. Зониной; Послесл. В. Гаевского]. - М. : В/О Союзтеатр, 1989. - 237, [6] с., [38] л. ил.; 21 см.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011 г., 560 с.
3. Шереметьевская Наталия Евгеньевна. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская; [ВНИИ искусствознания]. - М. : Искусство, 1985. - 412, [2] с. : ил., [8] л. ил.; 22 см.
4. Видео с соревнований и конкурсов, где участвуют учащиеся танцевальной студии.

Тезаурус

1. ИЗОЛЯЦИЯ – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
2. КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ - завершающий раздел занятия;
3. КООРДИНАЦИЯ – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;
4. КРОСС – передвижение в пространстве;
5. МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
6. РАЗОГРЕВ – разогрев мышц всего тела;
7. УРОВНИ – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;
8. СТРЕЙЧИНГ - упражнения для растяжки;
9. ЭКЗЕРСИС - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;
10. BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90^0 вперед, в сторону или назад.
11. 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.
12. BATTEMENT TENDU JETE. [батман тандюжете] — отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
13. BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

14. BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
15. CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
16. CURVE. [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
17. DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] — наклон торсом вперед ниже 90^0 , сохраняя прямую линию торса и рук.
18. DEMI PLIE. [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
19. DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
20. FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90^0), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
21. FLAT STEP [флэтстэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
22. FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.
23. FROG POSITION [фрогпозишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
24. GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90^0 и выше вперед, назад или в сторону.
25. 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».
26. GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

27. HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.
28. HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.
29. HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
30. JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
31. JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.
32. KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developpe*.
33. LOW BACK [лоубэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
34. PAS CHASSE. [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.
35. PASSE. [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer a terre*), либо на 45° или 90° .
36. PIQUE. [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.
37. PLIE. RELEVE. [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
38. POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.
39. PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
40. PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

- 41.RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
- 42.RELEVE. [релеве] — подъем на полупальцы.
- 43.ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
- 44.ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
- 45.ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.
- 46.ROVD DE JAMBE EN LAIR [рон де жамбанлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45^0 или 90^0 .
- 47.SAUTE. [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.
- 48.SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.
- 49.STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadebouree).
- 50.STRETCH – тянуть, растягивать.
- 51.SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.
- 52.SKATE – скольжение.
- 53.СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
- 54.TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.
- 55.TOUR CHAINES [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-plié*.