



NGUYỄN THÙY DƯƠNG

MÙA HIỆN ĐẠI



ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH QUẢNG NINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẠ LONG

NGUYỄN THÙY DƯƠNG (CHỦ BIÊN)



MÙA HIỆN ĐẠI

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Dùng cho ngành đào tạo: Nghệ thuật biểu diễn kịch múa

Quảng Ninh, 2022

NGUYỄN THÙY DƯƠNG (CHỦ BIÊN)

--❧--



MÚA HIỆN ĐẠI

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Dùng cho ngành đào tạo: Nghệ thuật biểu diễn kịch múa

Quảng Ninh, năm 2022



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....
DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT.....
BẢNG TRA CỨU THUẬT NGỮ
PHẦN I: MÚA HIỆN ĐẠI 1	5
BÀI 1. GIẢI PHÓNG CƠ THỂ	5
1. Giải phóng cơ thể trên mặt sàn.....	6
2. Một số dạng massage cơ thể	12
3. Cảm nhận sức nặng cơ thể	13
4. Đánh thức các cơ và cảm giác từ từng bộ phận đến toàn bộ cơ thể...14	
CÂU HỎI ÔN TẬP	16
GỢI Ý TRẢ LỜI.....	17
BÀI TẬP THỰC HÀNH.....	20
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	22
BÀI 2. PHẦN CƠ BẢN	23
1. Các tư thế.....	23
2. Phương hướng.....	24
3. Các hướng đầu.....	25
4. Các thế tay thẳng.....	26
5. Các thế tay tròn (sử dụng một số thế tay CĐCÂ).....	27
6. Các thế chân thẳng.....	28
7. Các thế chân mở (sử dụng một số thế chân CĐCÂ).....	29
8. Phần cột sống	30
9. Phần chân.....	33
10. Phần bả vai và tay	35



11. Phần giãn cơ, đánh thức các cơ và gân	37
12. Phần lưng.....	39
13. Phần ke (đứng bằng vai).....	40
14. Phần di chuyển.....	42
15. Phần đá chân.....	42
16. Phần quay	43
17. Phần nhảy nhỏ.....	45
18. Phần nhảy lớn.....	47
19. Phần bài tập đu, thả (swing).....	48
20. Phần lăn tròn trên mặt sàn	55
21. Phần lộn qua vai.....	59
CÂU HỎI ÔN TẬP	60
GỢI Ý TRẢ LỜI	60
BÀI TẬP THỰC HÀNH.....	65
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH.....	67
PHẦN 2: MÚA HIỆN ĐẠI 2.....	69
BÀI 1. NÂNG CAO CÁC ĐỘNG TÁC VÀ KỸ THUẬT ĐÃ HỌC ..	69
1. Tăng kỹ thuật động tác trong các bài tập.....	69
2. Cảm giác trong múa hiện đại.....	82
3. Bước đầu tập sáng tạo ngôn ngữ múa hiện đại.....	84
CÂU HỎI ÔN TẬP	86
GỢI Ý TRẢ LỜI	86
BÀI TẬP THỰC HÀNH.....	90
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH.....	92
BÀI 2. SÁNG TẠO	95



1. Không gian.....	95
2. Thời gian.....	104
3. Tạo hình nhóm.....	106
CÂU HỎI.....	110
GỢI Ý TRẢ LỜI.....	110
BÀI TẬP THỰC HÀNH.....	113
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	115
TÀI LIỆU THAM KHẢO	117
PHỤ LỤC: ÂM NHẠC SỬ DỤNG CHO MÚA HIỆN ĐẠI	118



LỜI NÓI ĐẦU

Từ những năm giữa thế kỷ XX, múa Hiện đại đã được hình thành và phát triển mạnh mẽ ở Châu Âu. Nó đã trở thành ngôn ngữ chính trong nghệ thuật múa nói riêng và nghệ thuật biểu diễn nói chung. Trên thế giới, việc sử dụng ngôn ngữ múa Hiện đại làm nền tảng cho những vở diễn, những tác phẩm với nhiều hình thức và thể loại tại những sân khấu khác nhau đã trở nên quen thuộc. Ở Việt Nam, vào những năm gần đây múa Hiện đại dần trở nên phổ biến và đã được ứng dụng mạnh mẽ vào nghệ thuật biểu diễn.

Kỹ thuật múa Hiện đại có xu hướng kết hợp chặt chẽ với những động tác được khai thác tối đa của phần chân như sự khỏe mạnh, sự khống chế, sự dẻo dai, độ bật, độ nảy trong múa cổ điển Châu Âu. Nó cũng phối hợp được ưu điểm của việc khai thác cột sống, khung thân trên trong việc co, giãn, khống chế, co thả và thả. Đồng thời, khai thác tối đa tất cả các bài tập dưới sàn, tiếp xúc mặt sàn bằng toàn bộ cơ thể và những vận động của nó. Trong múa Hiện đại, việc sáng tạo tùy hứng, hứng tác ngay lập tức trong các tình huống, với không gian, với thời gian, với con người, với vật dụng được đề cao tối đa. Trong đó, việc thay đổi kết cấu, tốc độ, phương hướng được sử dụng thường xuyên. Có thể nói múa Hiện đại là một thể loại múa dựa vào luật động tự nhiên của cơ thể là chính, có thể phối hợp với tất cả các kỹ thuật múa khác nhau để tạo dựng những chuỗi luật động liên hoàn không bó buộc về kỹ thuật tư duy, không gian và thời gian.

Trải qua quá trình học tập và giảng dạy bộ môn Múa nói chung và múa Hiện đại nói riêng tại Trường Đại học Hà Long, mặc dù đã đạt được một số thành công nhất định trong công tác đào tạo nhưng bên cạnh đó vẫn tồn tại một số hạn chế như: Giáo trình, tài liệu dạy học chưa phong phú, chưa có cuốn nào được lưu hành nội bộ để giúp cho công tác đào tạo được chủ động, phù hợp với thực tế giảng dạy tại trường và mang bản sắc đặc trưng riêng.

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn, cũng như đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng đào tạo theo tiêu chí chính quy, chuyên nghiệp, phù hợp với chương trình đào tạo, tôi đã nghiên cứu và biên soạn cuốn Tài liệu dạy học múa Hiện đại cho học sinh hệ trung cấp, chuyên ngành biểu diễn kịch múa 6 năm. Sự ra đời của học liệu này sẽ làm phong phú thêm nguồn tài liệu giảng dạy và học tập cho giáo viên và học sinh chuyên ngành múa, khoa Nghệ thuật, Trường Đại học Hà Long.



Tài liệu được biên soạn thành 2 phần, gồm:

Phần 1: Múa Hiện đại 1

Bài 1. Giải phóng cơ thể

Bài 2. Phần cơ bản

Phần 2: Múa Hiện đại 2

Bài 1. Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học

Bài 2. Sáng tạo

Các bài học trong cuốn tài liệu được xây dựng kết hợp giữa phần lý thuyết-diễn giải cách thực hiện động tác và các hình minh họa tương ứng. Để tự học được cuốn sách này, người học cần nghiên cứu kỹ phần lý thuyết múa, nắm vững các tư thế cơ bản, các phương hướng, bước chuyển động trong múa cổ điển Châu Âu. Sau khi nghiên cứu phần lý thuyết của động tác, người đọc sẽ bắt đầu luyện tập động tác theo từng nhịp phách của động tác, kết hợp quan sát các hình ảnh minh họa của từng động tác được đính kèm trong cuốn tài liệu. Kết hợp động tác với âm nhạc, thực hiện các động tác với tiết tấu chậm và tăng dần khi đã thực hiện thuần thục các động tác và bài học. Bên cạnh đó người học cũng cần có sự đam mê tìm tòi, học hỏi, chăm chỉ rèn luyện, chủ động tìm hiểu thêm các bài tập, các trích đoạn, tác phẩm trên youtube thông qua các đường link phần tài liệu tham khảo sau mỗi bài học để ghi nhớ kỹ và cảm nhận rõ hơn về tính chất, sắc thái, hơi thở của các động tác múa Hiện đại.

Cuốn tài liệu này hoàn thành dựa trên sự tham khảo cuốn tài liệu “*Giáo trình múa Đương đại*” và chỉnh sửa, biên soạn lại cho phù hợp với chương trình môn học múa Hiện đại tại Trường Đại học Hạ Long. Tuy có nhiều cố gắng, nhưng trong cuốn tài liệu này không tránh khỏi những thiếu sót. Tôi rất mong nhận được nhiều ý kiến bổ sung, nhận xét đóng góp của bạn đọc và các đồng nghiệp để được hoàn thiện hơn.

(Mọi ý kiến xin liên hệ: Nguyễn Thùy Dương, tổ Múa - Khoa Nghệ thuật - Trường Đại học Hạ Long, số điện thoại: 0983604991)

Chủ biên

Nguyễn Thùy Dương



DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

Kí hiệu chữ viết tắt	Chữ viết đầy đủ
CĐCÂ	Cổ điển Châu Âu
TCM	Trung cấp Múa
ĐHHL	Đại học Hà Long
HS	Học sinh

BẢNG TRA CỨU THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Định nghĩa	Vị trí
Releve	Kiểm chân đứng trên ½ bàn chân	Trang 25
Developpe passe	Chân động từ vị trí bên ngoài gập vào bên cạnh đầu gối chân trụ	Trang 5, 22
Grand port de bras	Uốn lưng	Trang 32
Glissase	Chân động miết lấy đà nhảy bật lên trên không, chân sau bật theo, khi rơi xuống chân động nén thế 5.	Trang 38
Swing	Đu, thả cơ thể khi thực hiện động tác	Trang 43, 45, 48, 50
Cunningham	Chú trọng tạo hình, động tác tự nhiên, thoải mái	Trang 4
Graham	Sự thả lỏng, ngã và phục hồi, chú trọng về bụng, hông và xương chậu	Trang 4



Limon	Cách dùng sức liên quan đến trọng lực, sức nặng, ngã, bật dậy	Trang 4
Release	Thả lỏng, buông rời cơ bắp và khớp xương, thả trôi hơi thở	Trang 4



DANH MỤC HÌNH

Hình 1. Nằm ngửa 1	6
Hình 2. Nằm ngửa 2	7
Hình 3. Nằm ngửa 3	7
Hình 4. Nằm ngửa 4	8
Hình 5. Ngồi thẳng	10
Hình 6. Ngồi chéo	10
Hình 7. Đứng	11
Hình 8. Xoa bóp làm nóng cơ thể	12
Hình 9. Đập, vỗ	13
Hình 10. Cảm nhận sức nặng cơ thể	13
Hình 11. Đứng trước	14
Hình 12. Bên cạnh	15
Hình 13. Cột sống	16
Hình 14. Các tư thế	24
Hình 15. Các hướng đầu	25
Hình 16. Các thế tay thẳng	26
Hình 17. Các thế tay tròn	27
Hình 18. Các thế chân thẳng	28
Hình 19. Các thế chân mở	29
Hình 20. Phần cột sống	30
Hình 21. Ngửa ra sau	31
Hình 22. Nghiêng sang cạnh kết hợp tay	32
Hình 23. Gập, kéo dẫn	33
Hình 24. Ngón chân	33
Hình 25. Đầu gối và khớp háng	34
Hình 26. Thẳng đầu gối	35



Hình 27. Xoay và quay bả vai.....	36
Hình 28. Quăng tay	36
Hình 29. Giãn cơ bả vai	37
Hình 30. Giãn chéo người	38
Hình 31. Giãn cơ chân.....	38
Hình 32. Giãn cơ cây cầu	39
Hình 33. Port de bra trước	39
Hình 34. Port de bra sau	40
Hình 35. Đứng bằng vai	41
Hình 36. Đá chân	43
Hình 37. Quay từ trên không xuống dưới sàn.....	45
Hình 38. Nhảy nhỏ	46
Hình 39. Nhảy rữ người	46
Hình 40. Nhảy co đầu gối	47
Hình 41. Nhảy xoạc.....	48
Hình 42. Dưới mặt sàn.....	49
Hình 43. Giữa mặt sàn và tầm trung.....	50
Hình 44. Tầm cao và trong không trung.....	52
Hình 45. Swing chân	53
Hình 46. Swing di chuyển.....	55
Hình 47. Lăn tròn trên mặt sàn	58
Hình 48. Lộn qua vai.....	59
Hình 49. Bài tập cổ và sống lưng.....	71
Hình 50. Ngón chân, cổ chân, đá đằng trước.....	73
Hình 51. Bài tập chân.....	75
Hình 52. Chuyển động tay.....	78
Hình 53. Chuyển động dưới mặt sàn.....	80



Hình 54. Adajio và quay	81
Hình 55. Nắm bàn tay	82
Hình 56. Chuyển lực cho nhau.....	83
Hình 57. Chuyển động ngồi và nằm dưới mặt sàn.....	98
Hình 58. Chuyển động nhảy lia dưới mặt sàn.....	100
Hình 59. Không gian và phương hướng	101
Hình 60. Đứng trong không gian lớn	102
Hình 61. Không gian tầng trung.....	103
Hình 62. Một góc không gian.....	103
Hình 63. Tạo không gian với một đồ vật.....	103
Hình 64. Tạo không gian trong đồ vật.....	104
Hình 65. Tạo không gian với một đồ vật trong không gian lớn.....	104
Hình 66. Lăn với tiết tấu	105
Hình 67. Hát tạo tiết tấu.....	105
Hình 68. Tạo hình đôi	106
Hình 69. Tạo hình ba	106
Hình 70. Tạo hình đông người	107
Hình 71. Ngã, đổ và trở lại	107





PHẦN I. MÚA HIỆN ĐẠI 1

Múa Hiện đại là một thể loại múa được hình thành và phát triển trong bối cảnh xã hội hiện đại khi con người sử dụng trình độ khoa học kỹ thuật tiên tiến và các phát minh về khoa học kỹ thuật để chinh phục vũ trụ và cải tạo thiên nhiên. Được sinh ra và phát triển vào giữa thế kỉ XX tại Châu Âu và Mỹ, nghệ thuật múa Hiện đại đã lên đến đỉnh cao của sự huy hoàng, đòi hỏi phải có những phát triển mới, những sáng tạo mới dành cho nghệ thuật múa nói riêng và nghệ thuật biểu diễn nói chung. Bốn kỹ thuật chính được sử dụng trong múa Hiện đại: Cunningham, graham, limon, release [1].

BÀI 1

GIẢI PHÓNG CƠ THỂ

NỘI DUNG CHÍNH

- Giải phóng cơ thể trên mặt sàn
- Một số dạng massage cơ thể
- Cảm nhận sức nặng cơ thể
- Đánh thức các cơ và cảm giác từ từng bộ phận đến toàn bộ cơ thể

Việc học múa Hiện đại luôn luôn được bắt đầu bằng những bài tập khởi động và giãn cơ. Trước khi bắt đầu làm các bài tập khởi động, học sinh cần hiểu rõ cấu trúc của cơ thể và mối quan hệ của các bộ phận trên cơ thể. Phần khởi động chủ yếu là để làm nóng các phần cơ, xương, khớp trên toàn bộ cơ thể, đồng thời kích hoạt nhịp tim, mạch, kích hoạt việc kết nối toàn bộ các bộ phận trên cơ thể đối với trung tâm não bộ thành một sự thống nhất. Tạo ra những chuyển động của các khớp xương một cách logic và khoa học. Phần này được tiếp cận bằng các bài tập giãn cơ như yoga hay đứng ngồi một cách chậm rãi, nhẹ nhàng, từ tốn và lần lượt để cơ thể làm quen dần với hoạt động của cơ bắp và các bộ phận khác trong toàn bộ cơ thể. Trước khi vào bài khởi động đầu tiên cần làm nhiệt độ cơ thể tăng lên, các mô, xương khớp, các khối dây chằng trở nên dẻo dai và đàn hồi, cảm nhận các bộ phận của cơ thể đó là các khớp xương, khối dây chằng của cổ, vai, gáy, chân, tay, cột sống, hông... đặc biệt các bộ phận ít được sử dụng như đầu ngón tay, các khớp ngón tay, các khối cơ, dây chằng xung

quanh các khớp ngón tay, bàn chân, ngón chân. Các động tác được thực hiện chậm để cảm nhận và sau đó nhanh dần lên [1].

Các bài khởi động có thể bắt đầu làm từ trên xuống dưới như: đầu, cổ, vai, ngực, cột sống, xương hông, đầu gối, cổ chân, bàn chân, ngón chân, hoặc theo chiều ngược lại, hoặc chuyển động cùng lúc nhiều bộ phận. Sử dụng những động tác kỹ thuật trong múa cổ điển Châu Âu (CĐCÂ), dân gian, các bài tập đứng hoặc ngồi lần lượt từng bộ phận cơ thể một cách chậm rãi, nhẹ nhàng... để bộ não kết nối, điều khiển đến từng bộ phận của cơ thể, cơ thể được làm quen dần với hoạt động của cơ bắp và các bộ phận khác thường ngày ta không chú ý đến như các cơ lườn, liên sườn, cơ bả vai.. trung tâm não bộ sẽ chỉ đạo kết nối toàn bộ các bộ phận trên cơ thể thành một khối thống nhất. Tạo ra những chuyển động của các khớp xương một cách logic và khoa học.

1. GIẢI PHÓNG CƠ THỂ TRÊN MẶT SÀN

1.1. Nằm ngửa

a. Động tác 1

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay thẳng xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Học sinh nằm trên mặt sàn và tưởng tượng mình là ngôi sao, tức là chân, tay dang rộng tự nhiên như hình ngôi sao. Từ đây, cảm nhận trọng lượng của cơ thể được tiếp xúc với mặt sàn nặng và nhẹ khác nhau (Hình 1a).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Duỗi dài trên mặt sàn như dây chun được giãn căng rồi lại thả nhẹ trở lại như cơ thể tự nhiên trên mặt sàn để học sinh có thể cảm nhận rõ bùng về độ giãn nở của cơ thể và sự đàn hồi trong cơ bắp (Hình 1b).



a



b

Hình 1. Nằm ngửa 1



b. Động tác 2

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Nằm ngửa, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Nằm ngửa hai tay với lên song song lòng bàn tay hướng vào nhau cùng lúc duỗi dài cơ thể như dây chun hoặc giống khi ngủ dậy vươn dài người, kéo đẩy ngực lên trần nhà cho đến khi mắt nhìn theo tay về phía sau.



Hình 2. Nằm ngửa 2

Nhịp 5, 6, 7, 8: Hạ từ từ về tư thế ban đầu (Hình 2).

c. Động tác 3

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người nằm úp dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Tay để sát với xương hông chống 2 tay uốn lưng về phía sau, tay và chân nâng lên cùng lúc giống như con thuyền, hoặc uốn lưng nhiều gập chân lại tới khi ngón chân chạm lên đầu (Hình 3).



Hình 3. Nằm ngửa 3

Nhịp 5, 6, 7, 8: Từ từ người chuyển về tư thế ban đầu.

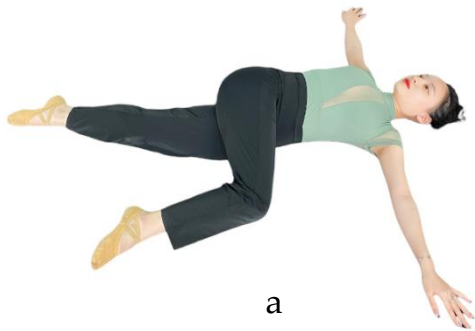
d. Động tác 4

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

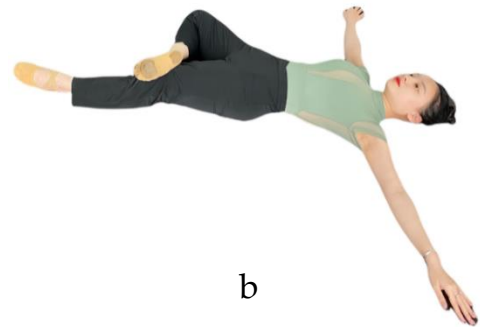
Nhịp chuẩn bị: Người nằm trên mặt sàn, chân trái duỗi thẳng, hai tay để tự nhiên theo vai. Chân phải gập về phía trái của cơ thể, gần như cắt chéo phần thân dưới. Tức là chân phải đóng, đầu gối cố gắng sát sàn, chân kia để tự nhiên kéo dài trên mặt sàn, phần cột sống dưới ở trên mặt sàn (Hình 4a).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Chân từ cơ tự nhiên, đầu gối chạm mặt sàn sau đó duỗi căng chân dưới (Hình 4b), bàn chân dẫn để có cảm giác kéo giãn chân trên mặt sàn sau đó duỗi hai chân thẳng, chân kia kéo giãn trên mặt sàn một cách tự nhiên (Hình

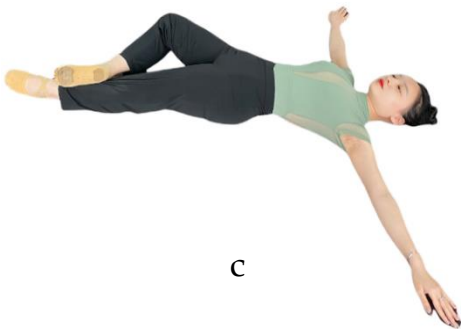
4c). Khớp cùng chân động giữ cảm giác mở. Chân ở dưới mặt sàn mở tự nhiên không căng cứng (Hình 4d).



a



b



c



d



e



f



g



h

Hình 4. Nằm giữa 4



Nhịp 5: Bàn chân dẫn về phía chéo với thân thể, góc của hai chân không cao quá 60° trên mặt sàn để có cảm giác duỗi dài và xa của cơ bắp. Co nhẹ chân đầu gối mở, bàn chân và cẳng chân dưới của chân động vắt qua đùi trên của chân trụ (Hình 4e).

Nhịp 6: Thu chân trụ, bàn chân đặt trên mặt sàn, đầu gối vuông góc, chân động ở vị trí mở đầu gối. Từ đây đẩy xương chậu lên cao, vai, tay, đầu vẫn ở trên mặt sàn. Từ vị trí này duỗi chân động theo hướng lên trời vuông góc với cơ thể trong lúc xương chậu vẫn đẩy trên cao, bàn chân trụ hơi kiễng nhẹ để giúp cho xương chậu ở vị trí cao nhất (Hình 4f).

Nhịp 7: Đẩy chân động xuống đất song song với chân trụ. Xương chậu vẫn giữ ở vị trí cao. Từ đây thả nhẹ xương chậu và cơ thể xuống mặt sàn rồi duỗi nhẹ chân trụ ra (Hình 4g).

Nhịp 8: Co đầu gối về phía cằm, thân trên và đầu cầm nhắc khỏi mặt sàn, hai tay ôm tròn về phía chân động, chân trụ duỗi thẳng cách mặt sàn 5-7cm. Nhằm giãn cơ của phần háng và cơ của phần chân. Làm tương tự với bên trái. Thực hiện mỗi bên 4 lần (Hình 4h).

1.2. Ngồi

a. Ngồi thẳng

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Tư thế ngồi hai chân co tròn, hai bàn chân chạm vào nhau, lưng thẳng, hai tay đặt trên đầu gối. Thả nhẹ cột sống về phía sau, thả trọng lượng của phần thân trên, tròn lưng (Hình 5a).

Nhịp 1, 2: Dần thẳng lưng lên đến đỉnh đầu theo chiều thẳng đứng, hai tay đỡ thẳng trên đầu và bắt đầu gập người về phía chân (Hình 5b).

Nhịp 3, 4: Giữ tư thế thấp dưới chân và giãn cột sống dài ra về phía trước, từ đó móc người lên hướng thẳng ở tư thế ngồi (Hình 5c).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Dùng đỉnh đầu ngửa ra phía sau, bẻ nhẹ vai về phía sau, đẩy ngực về phía trước để mở ngực ra. Đẩy trở lại tư thế ngồi hướng thẳng đứng. Nghiêng cột sống và thân trên sang phải rồi trở lại hướng thẳng, nghiêng cột sống qua trái rồi trở lại hướng thẳng. Lặp lại cả quá trình trên 4 lần (Hình 5d).



a



b



c



d

Hình 5. Ngồi thẳng

b. Ngồi chéo

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người ngồi dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Vất chéo chân, 1 chân đầu gối dưới sàn, chân kia đầu gối sát người bàn chân cạnh đầu gối chân còn lại người vịn ngược lại có thể để bắp tay cạnh đầu gối hoặc vịn hơn đầu nhìn ra phía sau (Hình 6).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đổi bên.



Hình 6. Ngồi chéo



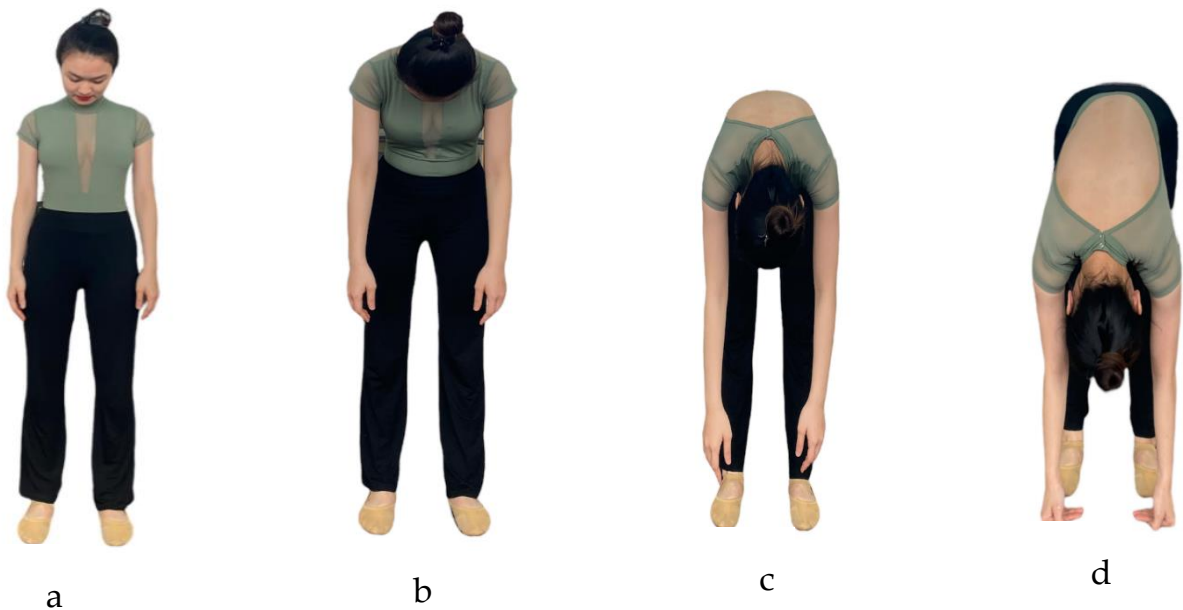
1.3. Đứng

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Cuộn người từ trên xuống dưới, bắt đầu từ đỉnh đầu cho đến đốt sống cuối của cột sống (tức là xương cụt) nhằm khả năng khai thác cuộn tròn của cơ thể, mở các khớp nối các cơ, xương liên quan đến cột sống. Động tác có thể được thực hiện trong 16 nhịp, 8 nhịp hoặc ít hơn tùy theo yêu cầu của giáo viên có thể làm chậm trước sau đó nhanh dần (Hình 7a, 7b, 7c, 7d). Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Sau đó ta lại cuộn từ dưới xương cụt lên đến đỉnh đầu. Động tác này được bắt đầu với hai chân song song ở vị trí thẳng với xương hông, hai vai cân đối, cột sống thẳng, đầu nhìn thẳng, hai tay xuôi thẳng tự nhiên hai bên cơ thể.

Người đứng thẳng hai bàn chân song song, bước chân phải lên đằng trước, gập đầu gối sâu, chân sau duỗi thẳng nhắc gót chân sau, hai tay đưa thẳng trên đầu. Giữ tư thế trong 30 giây sau đó trở về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác mỗi chân bước lên 4 lần.



Hình 7. Đứng

2. MỘT SỐ DẠNG MASSAGE CƠ THỂ

2.1. Xoa bóp làm nóng cơ thể

Xoa bóp trên da, nhấn mạnh các đầu mấu xương bên trong cơ thể để đánh thức cơ thể và cảm nhận cơ thể thông qua sự xoa bóp. Đánh thức cơ thể đến tận các mạch máu, cơ, xương, khớp bằng các độ mạnh, nhẹ khác nhau của sự xoa bóp, nắn, vỗ. Đứng tự nhiên dùng tay xoa bóp toàn bộ cơ thể, chú ý phần đầu, mấu các xương, khớp (Hình 8a, 8b, 8c, 8d). Làm nóng các cơ bắp từ đầu cho đến các ngón tay, chân. Xoa cả các phần bụng và các phần mềm trên cơ thể. Ở bài tập này, giáo viên tự thiết kế những bài giảng phù hợp với từng lớp và khả năng của học sinh.



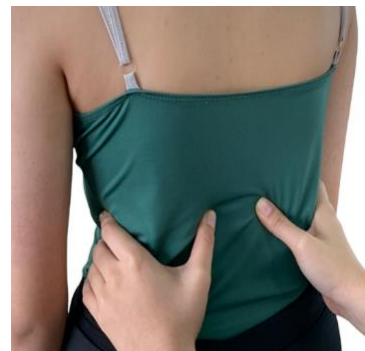
a



b



c



d

Hình 8. Xoa bóp làm nóng cơ thể

2.2. Đập, vỗ

Khum tròn bàn tay và đập vào các bộ phận trên cơ thể tốc độ có thể chậm hoặc nhanh dần (Hình 9a).



Chập hai bàn tay vào nhau, dùng lực của các ngón tay để tác động vào các vị trí trên cơ thể tốc độ có thể chậm hoặc nhanh dần (Hình 9b).



a



b

Hình 9. Đập, vỗ

3. CẢM NHẬN SỨC NẶNG CƠ THỂ

3.1. Sử dụng các bộ phận trên cơ thể

Một người nằm thả lỏng dưới mặt sàn, một người sử dụng các bộ phận của cơ thể để tì và đè lên người dưới sàn. Sử dụng sức nặng từ cánh tay, đầu, vai, chân, lưng của mình để chuyển tiếp lên người nằm dưới, chuyển động từ từ nhẹ nhàng kết nối các bộ phận cơ thể, người phía dưới thả lỏng cảm nhận sức nặng của từng bộ phận người bên trên (Hình 10).



Hình 10. Cảm nhận sức nặng cơ thể

4. ĐÁNH THỨC CÁC CƠ VÀ CẢM GIÁC TỪ TỪNG BỘ PHẬN ĐẾN TOÀN BỘ CƠ THỂ

4.1. Kéo giãn lườn

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Kéo giãn lườn phải, trái theo hướng thẳng đứng, tay để ở vị trí 3, kéo và thả tay để có cảm giác kéo giãn lườn và tay đồng thời cảm nhận được trọng lượng của cơ thể. Lặp lại động tác này mỗi bên 4 lần.

a. Đằng trước

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Ngồi thẳng dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai chân thẳng về trước để gần nhau, gập từ phần xương hông vươn người tay về phía trước cho tới khi bụng chạm bắp đùi cảm chạm ống đồng hoặc 1 chân thẳng về trước 1 chân gập vuông góc đằng trước hoặc đằng sau, có thể duỗi chân hoặc móc chân đằng trước hoặc giữ thẳng người kéo chân lên cho tới khi đầu chạm đầu gối (Hình 11).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Từ từ nhấc người lên về tư thế ban đầu.

b. Bên cạnh

Âm nhạc : Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Ngồi thẳng dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi dọc thân (Hình 12a).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai chân xoạc ngang bên cạnh, người thẳng. Gập ngang người qua bên phải, kéo giãn lườn bên trái, tay trái thế 3 tròn, tay phải chống dưới mặt sàn (Hình 12b).



Hình 11. Đằng trước



Nhịp 5, 6, 7, 8: Hai chân xoạc ngang bên cạnh, gập ngang người qua bên trái, kéo giãn lườn bên phải, tay phải thế 3 tròn, tay trái dưới mặt sàn.



Hình 12. Bên cạnh

4.2. Khớp vai, cánh tay, khuỷu tay

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Các ngón tay có thể nắm và thả theo cảm giác nhanh và chậm để kéo giãn các ngón tay.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Khởi động khớp vai, kết hợp với cánh tay, khuỷu tay theo hướng xuôi chiều kim đồng hồ.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Khởi động khớp vai, kết hợp với cánh tay, khuỷu tay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

4.3. Cột sống

Âm nhạc : Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Động tác này được phối hợp với phần chân như demi plie và grand plie cùng với sự kết hợp cuộn tròn của phần cột sống nhằm khai thác tối đa khả năng mở, đóng của các khớp cột sống và các khớp, cơ xương liên quan đến cột sống, các khớp cơ, xương từ xương chậu xuống toàn bộ phần chân như: xương chậu, xương l5, đầu gối, cổ chân, bàn chân (Hình 13a, 13b). Đây là những hình ảnh nghiêng của quá trình cuộn cột sống kết hợp với demi plie (nhún đầu gối ở tư thế song song) (Hình 13c, 13d, 13e). Phần này có thể kết hợp với độ khó cao hơn là xu ng grand plie c ng t th song song nh ng không

nhấc gót chân. Chỉ nhấc gót chân khi học viên đạt được trình độ cao hơn của các bước trên. Chú ý khi lên phải đặt gót trước rồi mới lên từ từ qua từng bước như trong múa cổ điển Châu Âu.



a



b



c



d



e

Hình 13. Cột sống



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Tại sao nên khởi động cơ thể trước mỗi buổi học? Hãy nêu một số động tác giải phóng cơ thể dưới mặt sàn.

Câu hỏi 2: Hãy nêu một số dạng masseger cơ thể.

Câu hỏi 3: Phân tích động tác kéo giãn lườn và động tác phần cột sống.

Câu hỏi 4: Nêu cách hiểu của em về cảm nhận sức nặng cơ thể.

Câu hỏi 5: Trình bày động tác ngồi thẳng, ngồi chéo.

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Tại sao nên khởi động cơ thể trước mỗi buổi học. Hãy nêu một số động tác giải phóng cơ thể dưới mặt sàn.

Phần khởi động chủ yếu là để làm nóng các phần cơ, xương, khớp trên toàn bộ cơ thể, đồng thời kích hoạt nhịp tim, mạch, kích hoạt việc kết nối toàn bộ các bộ phận trên cơ thể đối với trung tâm não bộ thành một sự thống nhất.

Một số động tác giải phóng cơ thể dưới mặt sàn:

+ Học sinh nằm trên mặt sàn và tưởng tượng mình là ngôi sao, tức là chân, tay dang rộng tự nhiên như hình ngôi sao. Từ đây, cảm nhận trọng lượng của cơ thể được tiếp xúc với mặt sàn nặng và nhẹ khác nhau. Duỗi dài trên mặt sàn như dây chun được giãn căng rồi lại thả nhẹ trở lại như cơ thể tự nhiên trên mặt sàn để học sinh có thể cảm nhận rõ ràng về độ giãn nở của cơ thể và sự đàn hồi trong cơ bắp.

+ Nằm ngửa hai tay với lên song song lòng bàn tay hướng vào nhau cùng lúc duỗi dài cơ thể như dây chun hoặc giống khi ngủ dậy vươn dài người, kéo đẩy ngực lên trần nhà cho đến khi mắt nhìn được về phía sau, hoặc chân vắt ngang qua 2 bên 90° thẳng hoặc gập lại đầu nhìn hướng ngược lại kéo giãn toàn bộ phần thắt lưng hoặc gập chân lên ép sát đùi với người rồi giữ nguyên từ từ thẳng chân, hoặc chân thẳng lên trần nhà như đứng trên vai, từ đó có thể bẻ ngược chân về sau uốn phần thắt lưng lên hoặc gập chân về phía đầu thẳng chân hoặc gập chân đầu gối chạm sàn hoặc mở 2 chân ngang hoặc chữ V.



+ Nằm úp: Tay để sát với xương hông chống 2 tay uốn lưng về phía sau, tay và chân nâng lên cùng lúc giống như con thuyền hoặc uốn lưng nhiều gập chân lại tới khi ngón chân chạm lên đầu.

Câu hỏi 2 : Một số dạng masseger cơ thể.

+ Xoa bóp làm nóng cơ thể: Xoa bóp trên da, nhấn mạnh các đầu mấu xương bên trong cơ thể để đánh thức cơ thể và cảm nhận cơ thể thông qua sự xoa bóp. Đánh thức cơ thể đến tận các mạch máu, cơ, xương, khớp bằng các độ mạnh, nhẹ khác nhau của sự xoa bóp, nắn, vỗ. Đứng tự nhiên dùng tay xoa bóp toàn bộ cơ thể, chú ý phần đầu, mấu các xương, khớp. Làm nóng các cơ bắp từ đầu cho đến các ngón tay, chân. Xoa cả các phần bụng và các phần mềm trên cơ thể. Ở bài tập này, giáo viên tự thiết kế những bài giảng phù hợp với từng lớp và khả năng của học sinh.

+ Đập, vỗ: Khum tròn bàn tay và đập vào các bộ phận trên cơ thể tốc độ có thể chậm hoặc nhanh dần. Chập hai bàn tay vào nhau, dùng lực của các ngón tay để tác động vào các vị trí trên cơ thể tốc độ có thể chậm hoặc nhanh dần.

Câu hỏi 3: Phân tích động tác kéo dẫn lườn và động tác phần cột sống.

+ Chân đằng trước: Hai chân thẳng về trước để gần nhau, gập từ phần xương hông vươn người tay về phía trước cho tới khi bụng chạm bắp đùi cảm chạm ống đồng hoặc 1 chân thẳng về trước 1 chân gập vuông góc đằng trước hoặc đằng sau, có thể duỗi chân hoặc móc chân đằng trước hoặc giữ thẳng người kéo chân lên cho tới khi đầu chạm đầu gối.

+ Chân bên cạnh: 1 chân bên cạnh 1 chân gập hoặc cả 2 chân đều bên cạnh, gập ngang người qua hai bên, gập về đằng trước hoặc kéo chân lên bên cạnh gập vào mang tai với 1 chân gập trước vuông góc để tạo thế cân bằng.

Câu hỏi 4: Cách hiểu của em về cảm nhận sức nặng cơ thể.

Một người nằm thả lỏng dưới mặt sàn, một người sử dụng các bộ phận của cơ thể để tì và đè lên người dưới sàn. Sử dụng sức nặng từ cánh tay, đầu, vai, chân, lưng của mình để chuyển tiếp lên người nằm dưới, chuyển động từ từ nhẹ nhàng kết nối các bộ phận cơ thể, người phía dưới thả lỏng cảm nhận sức nặng của từng bộ phận người bên trên.

Câu hỏi 5: Trình bày động tác ngồi thẳng, ngồi chéo.



+ Ngồi thẳng: Tư thế ngồi hai chân co tròn, hai bàn chân chạm vào nhau, lưng thẳng, hai tay đặt trên đầu gối. Thả nhẹ cột sống về phía sau, thả trọng lượng của phần thân trên, tròn lưng. Dần thẳng lưng lên đến đỉnh đầu theo chiều thẳng đứng, hai tay dơ thẳng trên đầu và bắt đầu gập người về phía chân. Giữ tư thế thấp dưới chân và giãn cột sống dài ra về phía trước, từ đó móc người lên hướng thẳng ở tư thế ngồi. Dùng đỉnh đầu ngửa ra phía sau, bẻ nhẹ vai về phía sau, đẩy ngực về phía trước để mở ngực ra. Đẩy trở lại tư thế ngồi hướng thẳng đứng. Nghiêng cột sống và thân trên sang phải rồi trở lại hướng thẳng, nghiêng cột sống qua trái rồi trở lại hướng thẳng. Lặp lại cả quá trình trên 4 lần.

+ Ngồi chéo: Người ngồi dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Vắt chéo chân, 1 chân đầu gối dưới sàn, chân kia đầu gối sát người bàn chân cạnh đầu gối chân còn lại người vặn ngược lại có thể để bấp tay cạnh đầu gối, hoặc vặn hơn đầu nhìn ra phía sau.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Học sinh thực hiện được các bài tập khởi động làm nóng cơ thể, các động tác giãn cơ chân, ngón chân, bàn chân, lườn, cột sống, cổ, thắt lưng. Hiểu và cảm nhận được các bộ phận cơ thể khi tiếp xúc dưới mặt sàn. Thực hiện tốt phần thả lỏng cơ thể và phần căng cơ toàn thân.

MỤC TIÊU

- Thực hiện được phần khởi động các bộ phận cơ thể, cảm nhận sức nặng của cơ thể mình khi tiếp xúc dưới mặt sàn và sức nặng cơ thể người khác chuyển tiếp lên mình thông qua các bộ phận cơ thể.

- Giải phóng cơ thể, nắm bắt và cảm nhận được sự chuyển động của cơ thể trong nhịp điệu và không gian.

- Cảm nhận và sử dụng được phần cột sống, xương sống, lưng.

- Cảm nhận và thực hành vận động của cơ thể đối với mặt sàn.

- Kết nối giữa các bộ phận cơ thể với nhau bằng sự tác động của lực.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác động tác đứng, ngồi, nằm, lưng, tay, chân. Cảm nhận được trọng lực cơ thể mình, sức nặng từ cơ thể người khác. Thực hiện tốt các động tác kéo giãn ngồi, nằm, lườn...

- Đảm bảo về kỹ thuật chuyên môn :

+ Luyện tập đúng quy cách động tác

+ Thực hiện được các kỹ thuật kỹ xảo khó

+ Thực hiện nhuần nhuyễn động tác với âm nhạc

Các động tác đều được thực hiện ở tốc độ chậm và tăng dần đến tiết tấu hoàn chỉnh theo tính chất của động tác.

Các bước hướng dẫn thực hành

Bước 1: GV giới thiệu chung về động tác.

- Giới thiệu về quy cách động tác



- Giới thiệu tính chất, sắc thái và âm nhạc của động tác

Bước 2: GV thực hiện mẫu động tác.

Bước 3: Phân tích theo từng nhịp, phách của động tác để học sinh nắm bắt chi tiết động tác và thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

Bước 4: Hướng dẫn học sinh thực hiện hoàn chỉnh động tác với âm nhạc.

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

STT	Mức độ đánh giá	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	Không đạt	Giải phóng cơ thể	- Không thực hiện được các vị trí chân; tay; thân trên; các bài giải phóng hình thể. - Không xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Trung bình	Giải phóng cơ thể	- Đúng vị trí chân; tay; thân trên. - Xác định được trọng tâm của cơ thể.
3	Khá	Giải phóng cơ thể	- Thực hiện tốt tư thế; dáng dấp của toàn thân. - Giữ chuẩn trọng tâm cơ thể; hai bàn chân tiếp xúc mặt sàn tốt. - Thực hiện chuẩn các động tác khi kéo giãn cơ thể - Kết hợp hài hòa với âm nhạc
4	Giỏi	Giải phóng cơ thể	- Có sự vươn lên của thân trên, thực hiện đúng yêu cầu kỹ thuật của dáng dấp. - Xác định chuẩn phần trọng tâm cơ thể và sự tiếp xúc của bàn chân với mặt sàn.



			<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động tác kết hợp kéo giãn - Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.
5	Xuất sắc	Giải phóng cơ thể	<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp thu bài nhanh đạt hiệu quả cao - Dáng chuẩn xác. - Trọng tâm cơ thể chắc chắn. - Kết hợp ăn ý giữa hai người - Tác phong nhanh nhẹn; thực hiện các động tác đúng yêu cầu. - Kết hợp hài hòa với âm nhạc. - Biểu cảm tốt nét mặt; có tính thẩm mỹ cao

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH

[1]. Biên đạo Nguyễn Hải Trường, tác phẩm “Côn đảo ngày trở về”. Địa chỉ: <https://youtu.be/m8qXq-aPfdE>. Truy cập ngày 12/02/2022

[2]. Biên đạo Nguyễn Phương Linh, tác phẩm “Chiều đời”. Địa chỉ: <https://youtu.be/41fLz0u1Zw>. Truy cập ngày 12/02/2022

[3]. Biên đạo Tống Mai Len, tác phẩm “Người cùng khổ”. Địa chỉ: https://youtu.be/KK8dq7_vMmA Truy cập ngày 12/02/2022

[4]. Biên đạo Đức Nhuận, tác phẩm “Khúc”. Địa chỉ: <https://youtu.be/8VzhgZDYVVU>. Truy cập ngày 12/02/2022

[5]. Tác giả Bạch Mỹ Trinh, “Đào tạo và biểu diễn đôi điều suy nghĩ”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 82 (9-10/2006), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[6]. Tác giả NSUT Trần Phú, “Một thoáng với nghệ thuật ballet Bắc Mĩ”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 84 (1-2/2007), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[7]. Tác giả Hạnh Chi, “Đêm xòe kết bạn trên đất Mường Thanh”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 164 (5/2014), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

**BÀI 2****PHẦN CƠ BẢN****NỘI DUNG CHÍNH**

- Các tư thế
- Phương hướng
- Các hướng đầu
- Các thế chân thẳng, mở
- Các thế tay thẳng, tròn
- Phần cột sống
- Phần chân, đá chân
- Phần bả vai và tay
- Phần giãn cơ, đánh thức các cơ và gân
- Phần lưng
- Phần ke (đứng bằng vai)
- Phần di chuyển
- Phần quay
- Phần nhảy nhỏ, nhảy lớn
- Phần bài tập đu, thả (swing)
- Phần lăn tròn trên mặt sàn, lộn qua vai

1. CÁC TƯ THẾ

1.1. Đứng: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân (Hình 14a).

1.2. Ngồi: Hai chân xuôi thẳng đằng trước, hai tay chống hai bên hông, lưng thẳng (Hình 14b).

1.3. Nằm: Tư thế nằm ngửa, đầu thẳng, hai chân thẳng, hai tay để xuôi bên hông (Hình 14c).



Hình 14. Các tư thế

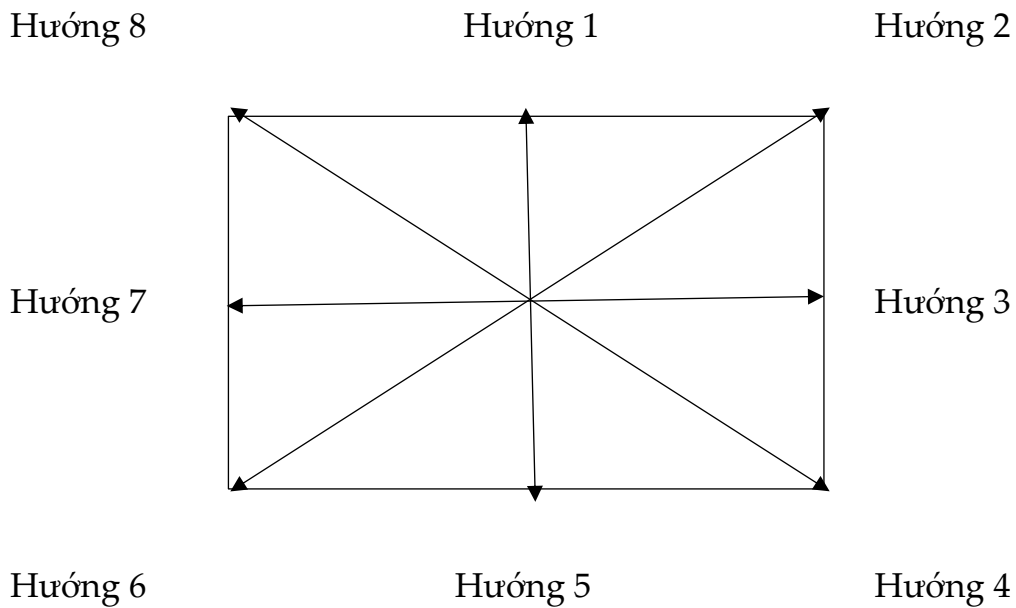
2. PHƯƠNG HƯỚNG

Nắm vững phương hướng là điều rất quan trọng của người diễn viên múa. Mỗi tư thế, động tác múa đều thích hợp với một số góc độ, phương hướng nhất định. Vì vậy, nắm vững và ghi nhớ phương hướng sẽ làm cho động tác múa chính xác và thẩm mỹ hơn. Phương hướng trong múa nói chung – múa Hiện đại nói riêng được chia làm 8 phương hướng, bao gồm:

- Hướng 1: Hướng thẳng đằng trước
- Hướng 2: Hướng xế trước bên phải
- Hướng 3: Hướng bên cạnh phải
- Hướng 4: Hướng xế sau bên phải
- Hướng 5: Hướng thẳng đằng sau
- Hướng 6: Hướng xế sau bên trái

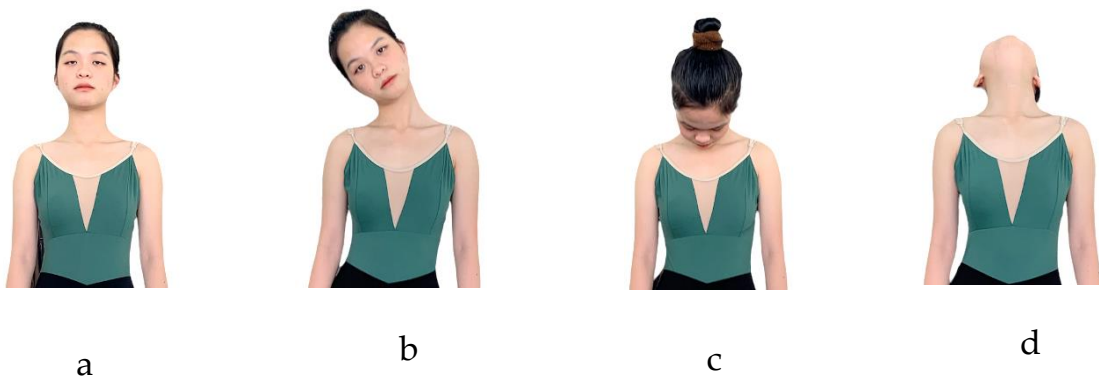


- Hướng 7: Hướng bên cạnh trái
- Hướng 8: Hướng xế trước bên trái



3. CÁC HƯỚNG ĐẦU

- 3.1. Thẳng:** Đầu thẳng hướng 1 (Hình 15a).
- 3.2. Cạnh:** Đầu nghiêng sang phải hoặc bên trái hướng 3 hoặc 7 (Hình 15b).
- 3.3. Cúi:** Đầu cúi, mặt hướng xuống mặt sàn (Hình 15c).
- 3.4. Ngửa:** Đầu ngửa về đằng sau, mặt hướng lên trên (Hình 15d).



Hình 15. Các hướng đầu

4. CÁC THẾ TAY THẲNG

Các tư thế tay chân được dựa trên những tư thế tay, chân cơ bản của múa Cổ điển Châu Âu nhưng tự nhiên hơn và vận dụng theo cơ thể học của con người một cách tự nhiên.

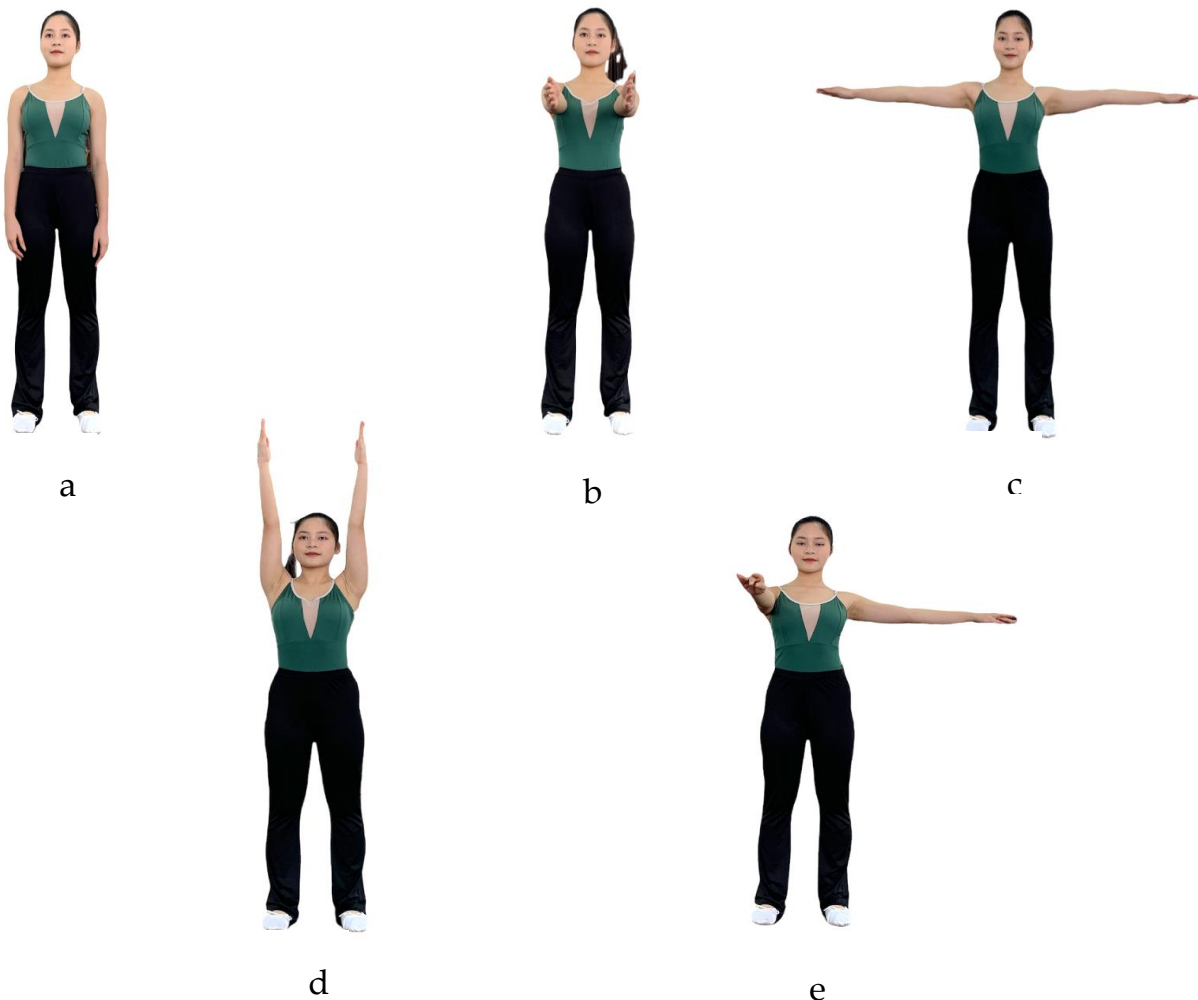
4.1. Tư thế chuẩn bị: Hai tay buông thả tự nhiên xuôi thẳng bên cạnh người (Hình 16a).

4.2. Thế 1: Hai tay đưa thẳng ngang trước ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau (Hình 16b).

4.3. Thế 2: Hai tay thẳng ngang vai, lòng bàn tay úp xuống (Hình 16c).

4.4. Thế 3: Hai tay đưa thẳng lên đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau (Hình 16d).

4.5. Thế 4: Một tay thẳng về phía trước vuông góc ở thế 1, một tay ở thế 2 (Hình 16e).



Hình 16. Các thế tay thẳng



5. CÁC THẾ TAY TRÒN (SỬ DỤNG MỘT SỐ THẾ TAY CỔ ĐIỂN)

5.1. Thế 1: Dùng thế 1 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay tròn ở trước ngực (Hình 17a).

5.2. Thế 2: Dùng thế 2 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay ngang vai lòng bàn tay hướng vào nhau (Hình 17b).

5.3. Thế 3: Dùng thế 3 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay thẳng trên đầu, gập khuỷu tay, lòng bàn tay hướng vào nhau (Hình 17c).

5.4. Thế 4: Một tay ở thế 1 cổ điển Châu Âu, 1 tay ở thế 2 cổ điển Châu Âu, khung tay tròn (Hình 17d).



a



b



c



d

Hình 17. Các thế tay tròn

6. CÁC THẾ CHÂN THẲNG

Các tư thế tay chân được dựa trên những tư thế tay, chân cơ bản của múa cổ điển Châu Âu nhưng tự nhiên hơn và vận dụng theo cơ thể học của con người một cách tự nhiên.

6.1. Thế 1: Hai chân đứng song song, hai bàn chân thẳng xương chày, chú ý gót chân không mở, không đóng để tự nhiên để trọng lượng thấm xuống mặt sàn (Hình 18a).

6.2. Thế 2 song song: Hai chân đứng giống chân thế 1 nhưng khoảng cách giữa hai chân to hơn chân thế 1 (Hình 18b).

6.3. Thế 3: Trong múa Hiện đại ít khi sử dụng thế 3. Nếu sử dụng thế 3 thì cũng sử dụng trên thế 3 của múa cổ điển Châu Âu (Hình 18c).

6.4. Thế 4: Gần giống thế 4 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân ở vị trí song song (Hình 18d).



a



b



c



d

Hình 18. Các thế chân thẳng



7. CÁC THẾ CHÂN MỞ (SỬ DỤNG MỘT SỐ THẾ CHÂN CĐCÂ)

7.1. Thế 1: Chân đứng gần như thế 1 của múa cổ điển Châu Âu nhưng không quá mở, thế chân này đứng tự nhiên theo hình chữ V (nhỏ hay to tùy theo cơ thể của mỗi người) (Hình 19a).

7.2. Thế 2: Giống chân thế 2 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân không quá mở, để tự nhiên theo cơ thể (Hình 19b).

7.3. Thế 4: Giống chân thế 4 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân không quá mở, để tự nhiên theo cơ thể (Hình 19c).

7.4. Thế 5: Sử dụng thế 5 của cổ điển Châu Âu nhưng bàn chân không quá mở, để tự nhiên theo cơ thể (Hình 19d).



Hình 19. Các thế chân mở

8. PHẦN CỘT SỐNG

8.1. Cúi về phía trước nửa lưng, cả lưng với chân thẳng và plie

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2: Hai tay đưa lên thế 3 (Hình 20a).

Nhịp 3, 4: Gập người về đằng trước, hai chân thẳng (Hình 20b).

Nhịp 5, 6: Người vẫn gập về trước, hai chân nén plie, hai tay bám gót chân (Hình 20c).

Nhịp 7, 8: Người trở về tư thế ban đầu.



b



c



a

Hình 20. Phần cột sống

8.2. Ngửa ra sau

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Quỳ trên hai chân, lưng tròn, đầu sát xuống đất, tròn về phía đầu gối, hai tay duỗi tự nhiên theo cơ thể (Hình 21a).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Đỉnh đầu móc lên theo hướng thẳng, bẻ ra phía sau, hai tay trượt ra phía sau vuông góc với bả vai, chống xuống đất, trọng lượng rơi vào hai bàn tay, đầu ngả ra phía sau.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đẩy đầu gối lên, xương hông đẩy lên cao, đầu ngả thêm ra phía sau, giữ lưng tròn và rộng. Hạ mông xuống dưới gót chân. Từng đốt sống cuộn lên phía thẳng đứng theo phương từ dưới lên trên cho đến khi đỉnh đầu



thẳng. Tròn bụng, mềm lưng, đỉnh đầu đi về phía trước, cúi xuống sát mặt sàn như vị trí ban đầu (Hình 21b).



Hình 21. Ngửa ra sau

8.3. Nghiêng sang cạnh

a. Nghiêng sang cạnh không có tay

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay dang ngang thế 2 thẳng.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Đẩy ngực về phía trước kéo căng khối cơ ngực rồi trả về. Đẩy lưng trên về đằng sau kéo căng toàn bộ khối cơ đằng sau của thân trên rồi trả về thẳng, nghiêng người qua phải kéo căng khối cơ bên sườn trái.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Nghiêng người qua trái kéo căng khối cơ bên sườn phải.

Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Đi vòng tròn qua các điểm kết thúc của kéo giãn toàn bộ các chuyển động trên để cảm nhận từ đốt sống giữa lên đến đỉnh đầu luôn luôn được kéo dài về các hướng.

b. Nghiêng sang cạnh kết hợp tay

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Chân đứng rộng thế 2 hai chân song song và hông tạo thành tam giác cân, người thẳng (Hình 22a).

Nhịp 1, 2: Uốn người qua bên phải hoặc bên trái xương hông và chân giữ nguyên. Tay vói lên trần nhà cao nhất có thể (người như treo lơ lửng trên không)

từ đó tay từ từ với qua bên cạnh nhằm kéo giãn toàn bộ khối cơ bên lườn bên phải rồi bên trái (Hình 22b).

Nhịp 3, 4: Gập người về trước hoặc đẩy lưng ra phía sau, tay có thể đi vòng tròn kết hợp qua các tư thế ở trên, hay kéo giãn qua phải gập người góc chéo tay với dài về phía trước người và chân thành góc 90° xuống 45° rồi gập sát người qua bên phải.

Nhịp 5, 6: Thả người về giữa gập tiếp xương hông ép sát bụng vào đùi, rồi chuyển tiếp qua chân trái, hai tay song song với thẳng lên trên, đầu nghiêng về phía chân trái.

Nhịp 7, 8: Lên 45° , 90° tay với dài phía trước rồi chuyển về tư thế ép lườn rồi trả về thẳng. Làm ngược lại hoặc hai tay ngang gập người thẳng về trước 90° , sau đó vận toàn khối chuyển về 1 tay trái với thẳng lên trần nhà, tay phải chạm vào cổ chân phải.



Hình 22. Nghiêng sang cạnh kết hợp tay

8.4. Gập, kéo giãn

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

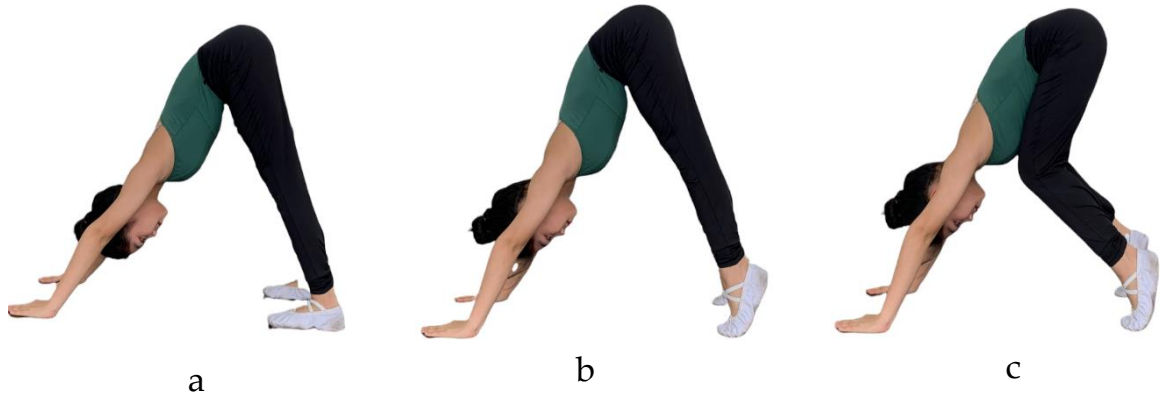
Nhịp 1, 2, 3, 4: Trượt tay ra về phía trước trên mặt sàn, xương chậu và hông đẩy hướng lên trên, cơ thể tạo hình chữ V mà mông là đỉnh chóp, hai bàn chân bám dưới mặt sàn (Hình 23a).



Nhịp 5, 6, 7, 8: Giữ nguyên tư thế người, releve hai chân và hạ xuống 2 lần (Hình 23b).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Giữ nguyên tư thế người, gập đầu gối chân phải về phía trước, trở lại tư thế cũ, đổi chân trái (Hình 23c).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Trở lại vị trí chuẩn bị.



Hình 23. Gập, kéo giãn

9. PHẦN CHÂN

9.1. Khởi động phần cổ chân, ngón chân, đầu gối và khớp háng

a. Ngón chân

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Ngồi dưới mặt sàn, lưng thẳng, hai chân song song duỗi thẳng, hai tay chống dưới mặt sàn cạnh thân.

Nhịp 1, 2: Duỗi căng ngón chân về đằng trước (Hình 24a).

Nhịp 3, 4: Múc căng bàn chân lên (Hình 24b).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại như trên.



Hình 24. Ngón chân

b. Cổ chân

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Mũi chân đặt dưới mắt sàn và xoay cổ chân xuôi theo chiều kim đồng hồ, sau đó xoay ngược lại.

c. Đầu gối và khớp háng

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, chân đứng thế 2 mở, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Từ từ chuyển qua bên phải đến khi bắp sau đùi chạm với bụng, chân kia duỗi thẳng để xương cụt xuống mặt sàn (Hình 25a).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Sau đó chuyển qua chân kia.

Phần này kéo giãn toàn bộ khối dây chằng gần háng, tăng sức chân ở bắp đùi khi chuyển từ bên này qua bên kia khi 2 bàn chân được giữ khoảng cách xa nhất. Có thể kết hợp với gập người về trước hoặc bên cạnh (Hình 25b).



Hình 25. Đầu gối và khớp háng

9.2. Thẳng đầu gối

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.



Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân đứng song 1 chân trước 1 chân sau mở rộng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Tấn chân về đằng trước, đè xương cụt xuống sàn nhà, kéo giãn toàn bộ cơ đùi trước, hai tay chống vào đầu gối, kéo giãn uốn người về phía sau (Hình 26a).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Gập người về đằng trước rồi thẳng đầu gối hai chân, đầu nhìn thẳng phía trước (Hình 26b).



Hình 26. Thẳng đầu gối

9.3. Kết hợp với plie, releve

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay thẳng xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2: Nhún hai đầu gối về phía trước, người thẳng, hai tay thế 1.

Nhịp 3, 4: Đứng thẳng, hai tay thế 2.

Nhịp 5, 6: Kiễng hai chân, người thẳng, hai tay thế 3.

Nhịp 7, 8: Đứng thẳng, hai tay xuống thế chuẩn bị.

Lặp lại động tác 4 lần.

10. PHẦN BẢ VAI VÀ TAY

10.1. Xoay và quay bả vai

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

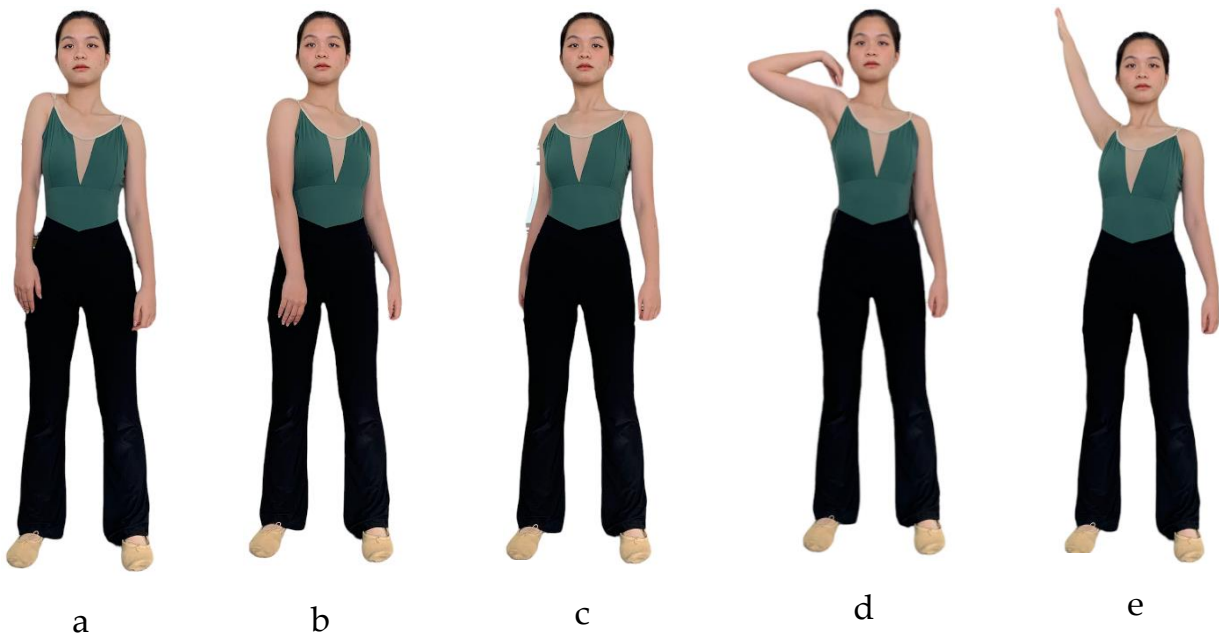
Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay thẳng xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2: Nhấc vai phải lên và hạ xuống (Hình 27a).

Nhịp 3, 4: Đưa vai phải về đằng trước và đằng sau (Hình 27b, 27c).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Xoay tròn vai phải theo chiều kim đồng hồ (Hình 27d, 27e).

Lặp lại động tác trên thực hiện xuôi và ngược, bên phải và bên trái thực hiện bốn lần.



Hình 27. Xoay và quay bả vai

10.2. Quăng tay

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2: Thả lỏng 2 tay quăng tay sang phải (Hình 28).

Nhịp 3, 4: Quăng 2 tay sang trái.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại bên phải và trái.



Hình 28. Quăng tay



11. PHẦN GIÃN CƠ, ĐÁNH THỨC CÁC CƠ VÀ GÂN

11.1. Giãn cơ bả vai

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

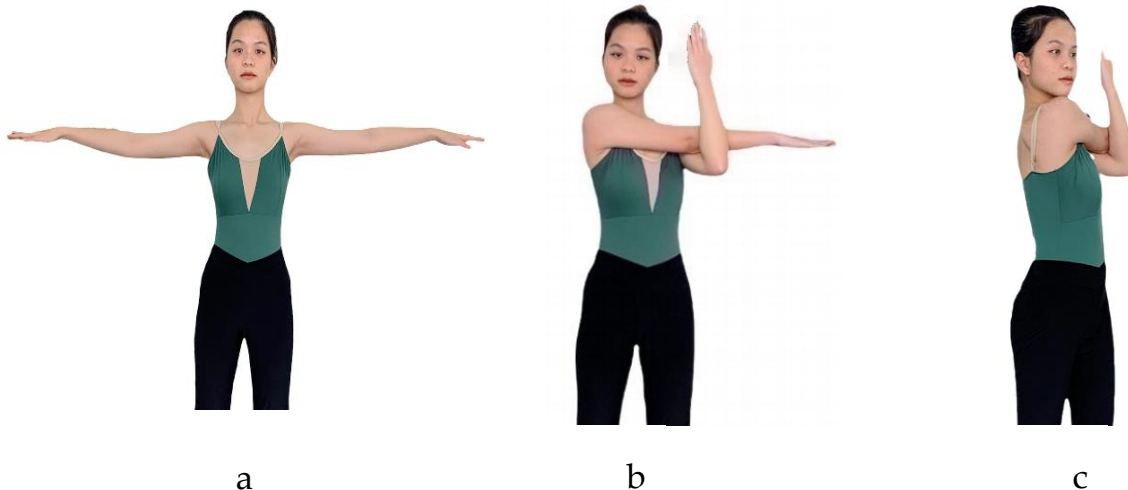
Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2: Hai tay đưa lên bên cạnh thể 2 thẳng, 2 bàn tay úp (Hình 29a).

Nhịp 3, 4: Từ từ kéo 2 cạnh ngón tay út về phía sau 45° (giãn cơ vai phía trước) (Hình 29b).

Nhịp 5, 6: Chân trái xoay mũi bàn chân 90° đóng cơ thể, tay trái đưa về bên vai phải (thẳng khuỷu tay), tay phải vòng xuống 2 khuỷu tay chạm nhau, lấy tay phải kéo tay trái sát vào cơ thể giãn cơ vai ngoài (Hình 29c).

Nhịp 7, 8: Trả ngược lại và làm đổi bên.



Hình 29. Giãn cơ bả vai

11.2. Giãn chéo người

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người nằm dưới mặt sàn, hai chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Vận chéo người sang bên cạnh, chân trái vắt chéo sang bên phải, hai tay giang ngang thế 2 thẳng, đầu nhìn thẳng (Hình 30).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đổi bên.



Hình 30. Giãn chéo người

11.3. Giãn cơ chân

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Hai chân ở vị trí xoạc ngang, người thẳng, hai tay buông nhẹ theo người ở đằng trước người (Hình 31a).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai cánh tay trượt về phía trước, người đổ theo sát dần xuống mặt sàn về phía trước. Trượt dần về phía trước đến khi cảm thấy cơ chân giãn hết mức có thể. Có thể dừng ở vị trí hai khuỷu tay chạm mặt sàn hoặc duỗi thẳng hai tay cùng đầu sát mặt sàn (Hình 31b).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Kéo người trở về vị trí ban đầu.



a



b

Hình 31. Giãn cơ chân

11.4. Giãn cơ cây cầu

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Nằm trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân thẳng trên mặt sàn.



Nhịp 1, 2, 3, 4: Từ từ kéo hai bàn chân trên mặt sàn về phía người ở vị trí song song. Đẩy xương chậu lên cao, hai tay bám vào hai cổ chân, đẩy xương chậu lên cao nhất có thể, trọng lượng rơi vào hai khuỷu tay, đầu và hai bàn chân (Hình 32a).

Nhịp 5, 6: Giữ nguyên chân, xuôi thẳng hai tay xuống mặt sàn, hạ hai vai xuống mặt sàn. Trọng lượng rơi vào hai bả vai, hai cánh tay, cần cổ và hai bàn chân. Động tác này còn được gọi là cây cầu (Hình 32b).

Nhịp 7, 8: Trả về vị trí ban đầu.



Hình 32. Giãn cơ cây cầu

12. PHẦN LƯNG

12.1. Pont de bras trước sau, kết hợp với đầu, tay chân

a. *Port de bras trước kết hợp với đầu, tay chân* (Hình 33)

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân thẳng trên mặt sàn.

Nhịp 1, 2: Từ từ kéo hai bàn chân trên mặt sàn về phía người gập hai đầu gối ở vị trí song song, hai tay bám dưới mặt sàn.



Hình 33. *Port de bras trước*

Nhịp 3, 4: Đẩy xương chậu lên cao nhất có thể. Trọng lượng rơi vào hai bàn tay và hai bàn chân.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Trở về vị trí chuẩn bị

b. Port de bras sau kết hợp với đầu, tay chân

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Nằm sấp trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân duỗi thẳng (Hình 34a).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai bàn tay bám vào hai cổ chân co về phía người, dùng lực tay và chân căng lên như cây cung, đỉnh đầu ngửa ra sau, lồng ngực mở rộng, uốn cong người hết cỡ (Hình 34b).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Từ từ thả người sát xuống mặt sàn trở về tư thế chuẩn bị.



Hình 34. Port de bras sau

13. PHẦN KÈ (ĐỨNG BẰNG VAI)

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Co hai đầu gối lên, tròn lưng, cuộn lưng, tung đẩy chân lên trên không (Hình 35a), hai chân thẳng đứng hướng lên trên trần, hai ngón chân cái cạnh nhau. Hai tay rút phần thân trên đẩy cao thẳng với ngón chân tạo thành một đường thẳng đứng. Trọng lượng được đặt trên vai, cần cổ và đầu (chủ yếu được đặt trên hai bả vai) (Hình 35b).



a



b



c



d



e



f



g

Hình 35. Đứng bằng vai

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đổ hai chân về phía đầu, vẫn giữ phần cột sống thẳng, mặt nhìn thẳng, hai tay xuôi dọc thân (Hình 35c).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Chùng nhẹ hai đầu gối về phía đầu (Hình 35d), cuộn từ từ thả từng đốt sống thẳm xuống mặt sàn, trong lúc đó hai chân thả tự nhiên về phía đầu (Hình 35e).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Sau khi cột sống hoàn toàn tiếp xúc với mặt sàn, hai đầu gối co về phía người một cách tự nhiên (Hình 35f), rồi duỗi dài hai chân xuống mặt sàn (Hình 35g).

Động tác được lặp lại 4 lần.

14. PHẦN DI CHUYỂN

14.1. Di chuyển cơ thể trong không gian

Chuyển động chậm và nhanh, đi bộ chậm rồi tăng dần tốc độ đến mức độ cao nhất là chạy rồi lại đi chậm lại. Đi bộ tiến và lùi, đi ngang, thay đổi các bước, sử dụng các tốc độ khác nhau để tập điều khiển cơ thể thích ứng với tốc độ khác nhau và cảm nhận không gian. Ở bài tập này, các giáo viên tự thiết kế và sáng tạo bài giảng để học sinh có thể nắm bắt được những yêu cầu chủ đạo của bài tập không gian bằng nhiều hình thức khác nhau (đòi hỏi sự sáng tạo của giáo viên để đạt được mục đích đào tạo cho phần này, không nên lặp lại các hình thức giống nhau mà nên khai thác các phần không gian khác nhau, các cách tiếp cận khác nhau trong không gian).

15. PHẦN ĐÁ CHÂN

Các hướng: Trước, cạnh, sau.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

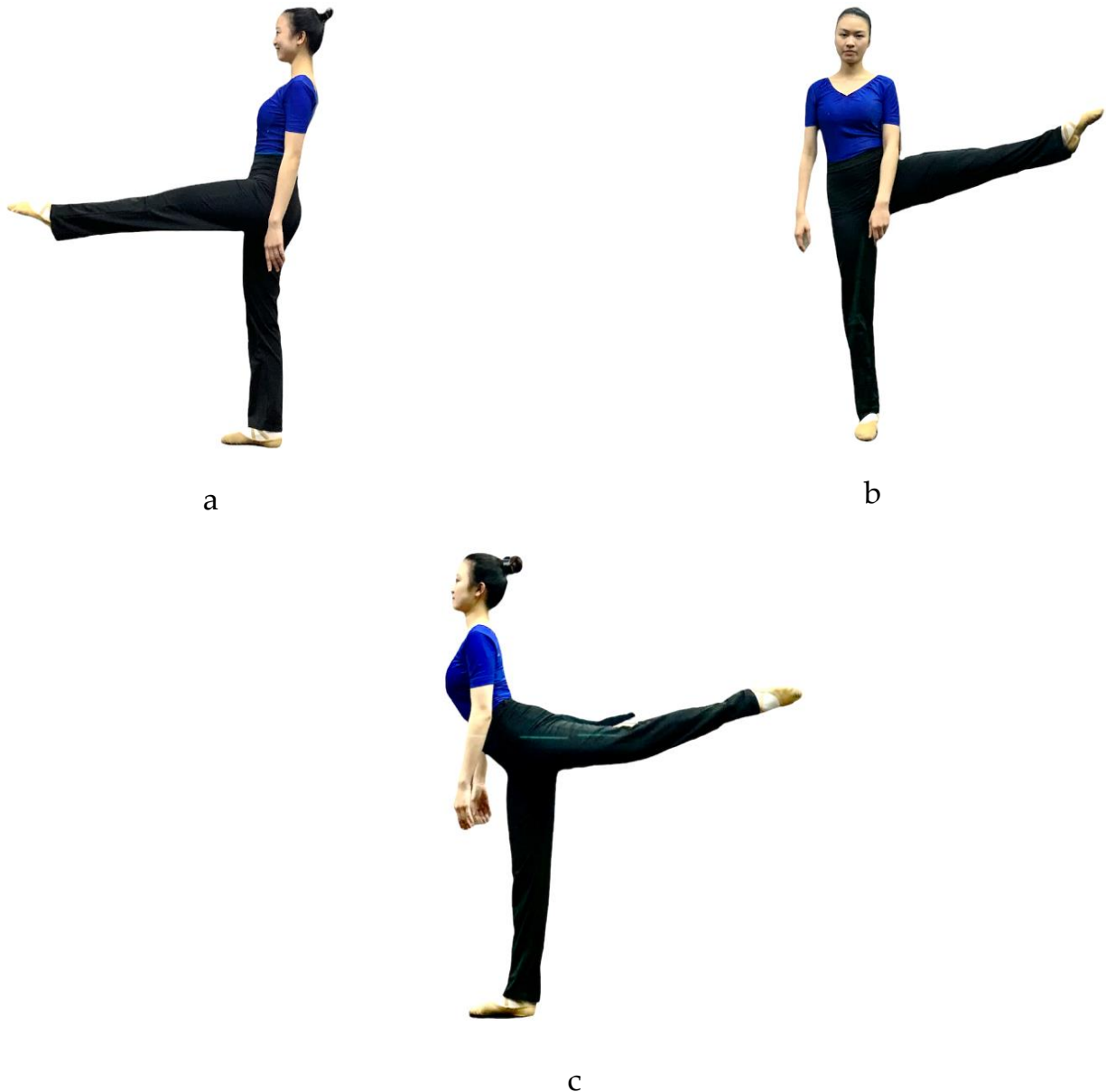
Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2: Chân phải đá thẳng lên đẳng trước trên 90° (Hình 36a).

Nhịp 3, 4: Hạ chân phải xuống vị trí đẳng trước.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại đá chân đẳng lên đẳng trước trên 90° và kéo chân về vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác tương tự với bên cạnh (Hình 36b) và đẳng sau (Hình 36c).



Hình 36. Đá chân

16. PHẦN QUAY

16.1. Quay nhỏ (quay ngang di động)

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Bước quay 1 vòng di động sang bên phải, kết hợp người cúi tròn lưng, hai tay bên cạnh tròn khuỷu tay.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Bước quay 1 vòng di động sang bên trái, kết hợp người cúi tròn lưng, hai tay bên cạnh tròn khuỷu.

16.2. Nhảy quay (quay ngang di động kết hợp với nhảy)

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Nhảy nhỏ kết hợp quay ngang di động sang phải.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Nhảy nhỏ kết hợp quay ngang di động sang trái.

16.3. Quay chuyển tay đường chéo

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Giống quay ngang di động nhưng đi liên tục trên đường chéo kết hợp cùng tay đóng mở thế 1 và thế 2.

16.3. Quay từ trên không xuống dưới sàn

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

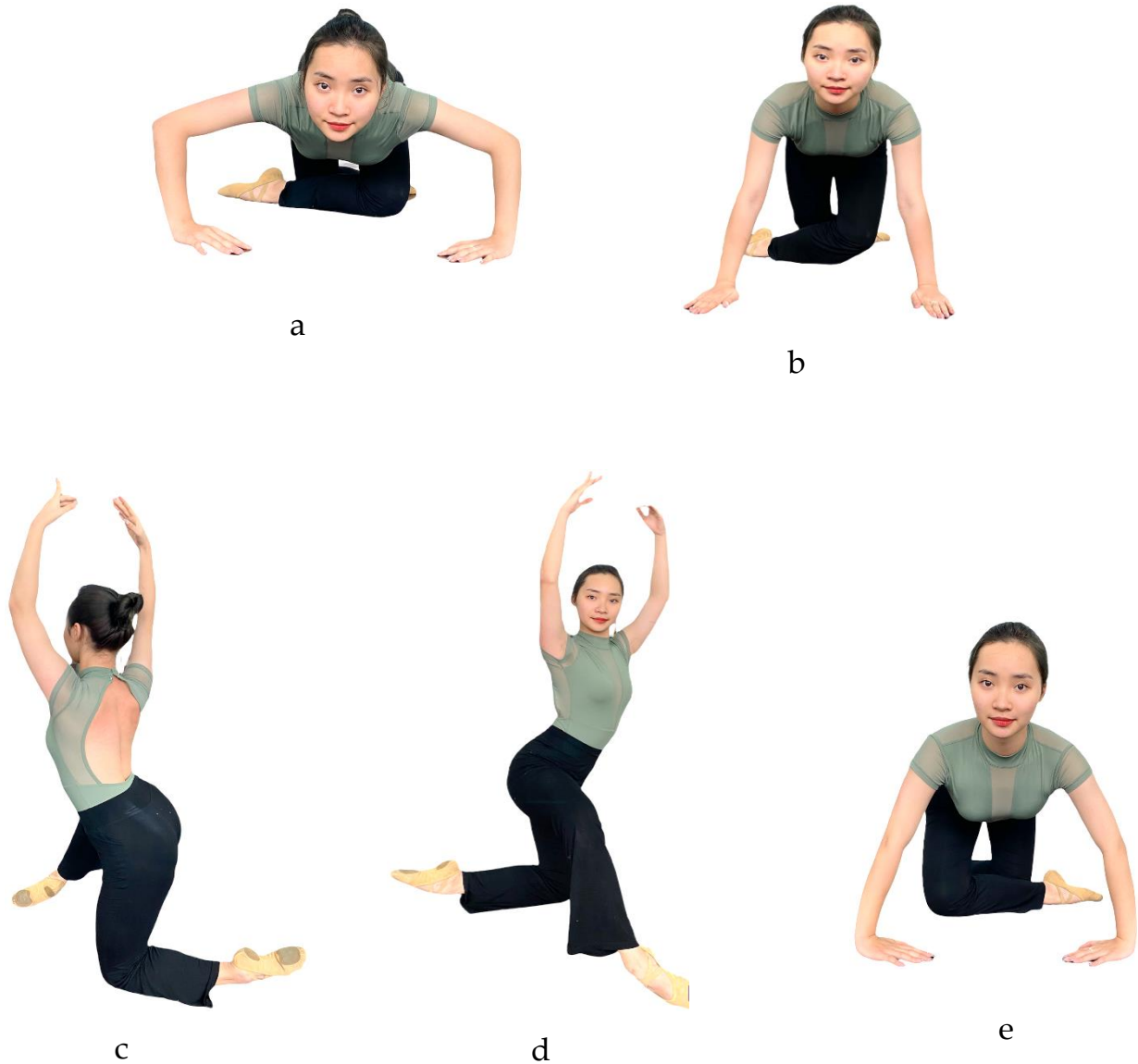
Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2: Bắt đầu từ tư thế hai tay chống dưới mặt sàn, hai chân vắt chéo quỳ trên mặt sàn, hai chân mở, người ép sát dưới mặt sàn (Hình 37a).

Nhịp 3, 4: Dùng lực tay đẩy người lên trên, trọng lượng chuẩn bị chuyển từ hai cẳng chân sang hai đầu gối (Hình 37b).

Nhịp 5, 6: Xoáy người trên một đầu gối (xoay 1 vòng trên đầu gối) (Hình 37c, 37d).

Nhịp 7, 8: Sau khi xoay một vòng trên đầu gối, chuyển trọng lượng vào chân đằng trước ở tư thế attitude đằng trước rồi thả nhẹ xuống mặt sàn trở về vị trí ban đầu (Hình 37e).



Hình 37. Quay từ trên không xuống dưới sàn

17. PHẦN NHẢY NHỎ

17.1. Nhảy nhỏ thế 1, 2 thẳng và mở

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Nhảy nhỏ hai chân ở thế 1 thẳng, thế 1 mở, thế 2 thẳng, thế 2 mở.

Nhịp 1, 2: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, rút căng người từ đỉnh đầu đến ngón chân ở thế 1 thẳng.

Nhịp 3, 4: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, rút căng người từ đỉnh đầu đến ngón chân ở thế 1 mở (Hình 38).

Nhịp 5, 6: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, rút căng người từ đỉnh đầu đến ngón chân ở thế 2 thẳng.

Nhịp 7, 8: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, rút căng người từ đỉnh đầu đến ngón chân ở thế 2 mở.

Ở các thế chân có thể thay đổi hướng, thay đổi tiết tấu.



Hình 38. Nhảy nhỏ

17.2. Nhảy nhỏ rũ người tại chỗ

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Nhảy nhỏ hai chân ở thế 1 thẳng, thế 1 mở, thế 2 thẳng, thế 2 mở.

Nhịp 1, 2: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, khi bật lên người thả rũ về phía trước chân ở thế 1 thẳng (Hình 39).

Nhịp 3, 4: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, khi bật lên người thả rũ về phía trước chân ở thế 1 mở.



Hình 39. Nhảy rũ người

Nhịp 5, 6: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, khi bật lên người thả rũ về phía trước chân ở thế 2 thẳng.

Nhịp 7, 8: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên trên không, khi bật lên người thả rũ về phía trước chân ở thế 2 mở.

Nhảy nhỏ rũ người ở các thế chân có thể thay đổi hướng, thay đổi tiết tấu.

17.3. Nhảy nhỏ di chuyển về đằng trước, bên cạnh, đằng sau

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.



Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật lên đằng trước (như động tác pas glissas của múa CĐCÂ), người thả tự nhiên khi nhảy lên trước kết hợp tay thế 4 thẳng.

Nhịp 3, 4: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật sang bên cạnh hướng 3 (như động tác pas glissas của múa CĐCÂ), người thả tự nhiên khi nhảy lên sang bên cạnh kết hợp tay thế 2 thẳng.

Nhịp 5, 6: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật sang bên cạnh hướng 7 (như động tác pas glissas của múa CĐCÂ), người thả tự nhiên khi nhảy sang bên cạnh kết hợp tay thế 2 thẳng.

Nhịp 7, 8: Hai chân nén plie lấy đà nhảy bật ra đằng sau (như động tác pas glissas của múa CĐCÂ), người thả tự nhiên khi nhảy về sau kết hợp tay thế 4 thẳng.

Có thể thay đổi hướng, thay đổi tiết tấu.

18. PHẦN NHẢY LỚN

18.1. Nhảy co đầu gối

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1: Nhún đầu gối lấy đà.

Nhịp 2: Bật cao người lên trên đồng thời co gập 1 đầu gối sát người, chân còn lại duỗi thẳng, hai tay ôm sát đầu gối (Hình 40).

Nhịp 3, 4: Chân tiếp đất và đứng thẳng lên về vị trí ban đầu.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại như trên.

18.2. Nhảy xoạc

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.



Hình 40. Nhảy co đầu gối

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1: Nhún đầu gối lấy đà.

Nhịp 2: Bật lên xé hai chân sang bên cạnh, chân xé như xoạc ngang và xoạc dọc ở trên không (Hình 41).



Hình 41. Nhảy xoạc

Nhịp 3, 4: Tiếp đất và đứng thẳng lên về vị trí ban đầu.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại như trên.

19. PHẦN BÀI TẬP ĐU, THẢ (SWING)

Đây là loại bài tập khai thác hoạt động của phần chân và toàn bộ các khớp háng, đầu gối, cẳng chân, bàn chân trên mặt sàn. Swing có thể được hiểu là đu phối hợp với quăng, thả. Bài tập sử dụng để cảm nhận trọng lượng của phần chân qua các động tác quăng, đu, thả với sự tiếp xúc mặt sàn. Khi làm bài tập này chú ý phần thân trên được tiếp xúc trên mặt sàn nhiều nhất có thể, tránh xoắn, vặn không tự nhiên.

19.1. Dưới mặt sàn

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Cả người nằm thả lỏng trên mặt sàn hình ngôi sao, mặt nhìn thẳng (Hình 42a).

Nhịp 1: Hai chân song song rút lên đặt vuông góc với mặt sàn, hai đầu gối hướng lên trên. Người và tay thả lỏng nằm trên mặt sàn (Hình 42b).

Nhịp 2: Hai đầu gối thả nghiêng xuống mặt sàn cùng nhau.

Nhịp 3: Một đầu gối thả sát xuống mặt sàn, chân kia thả dài hơn, bàn chân xoa nhẹ trên mặt sàn theo hình vòng cung (Hình 42c).

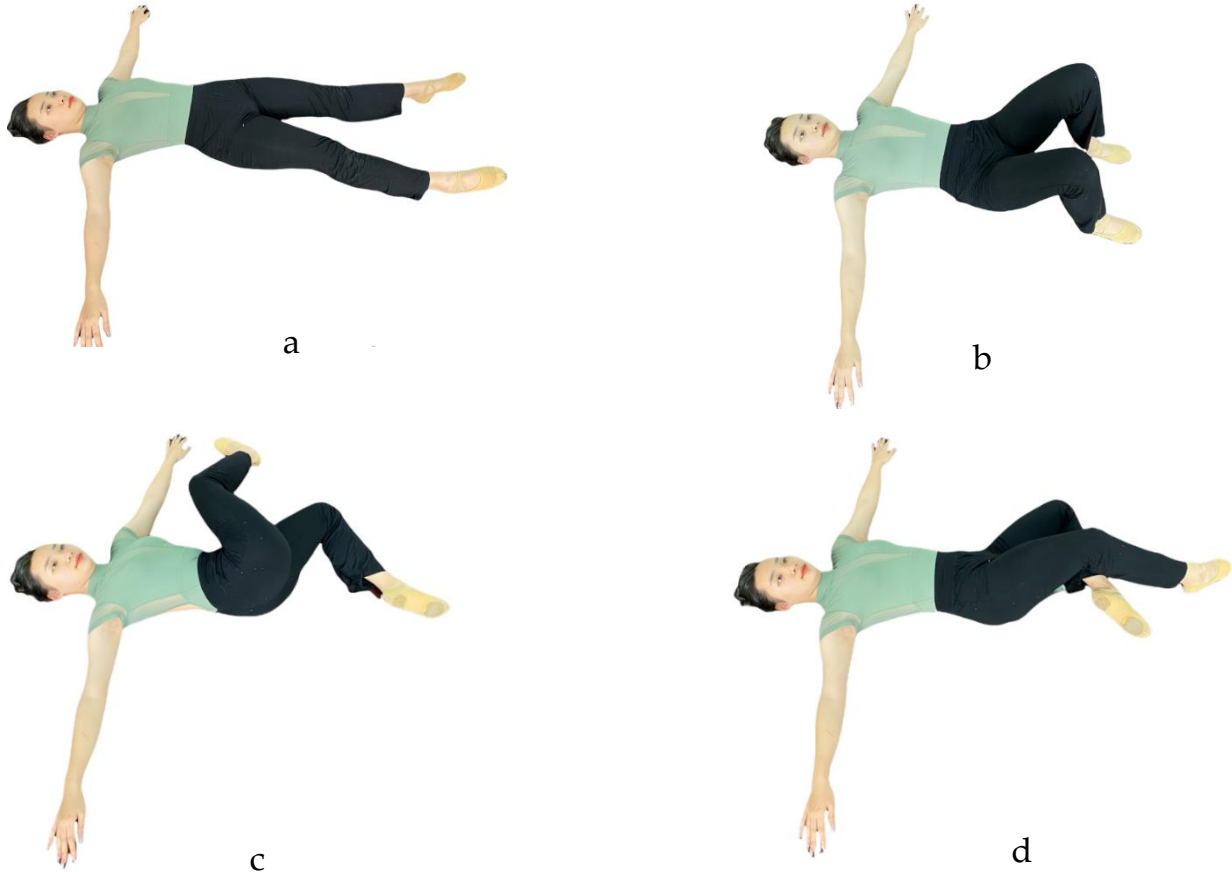
Nhịp 4: Tiếp tục hoạt động như trên, bàn chân xoa tiếp đến vuông góc.

Nhịp 5: Bàn chân đi tiếp người cố gắng thả trên mặt sàn, không nâng cột sống quá nhiều. Vai và đầu thả xuống mặt sàn không nhấc lên. Cố gắng không lật cột sống, chỉ nhấc nhẹ xương cụt bởi hoạt động của chân đang di chuyển (Hình 42d).



Nhịp 6: Sau khi chân tạo được đường vuông góc với cơ thể, chân bắt đầu xoa ngược lại vị trí ban đầu theo hình vòng cung.

Nhịp 7, 8: Bàn chân xoa tiếp trên mặt sàn để về chân song song, hai bàn chân thắm xuống mặt sàn, trở về vị trí ban đầu.



Hình 42. Dưới mặt sàn

19.2. Giữa mặt sàn và tầm trung

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

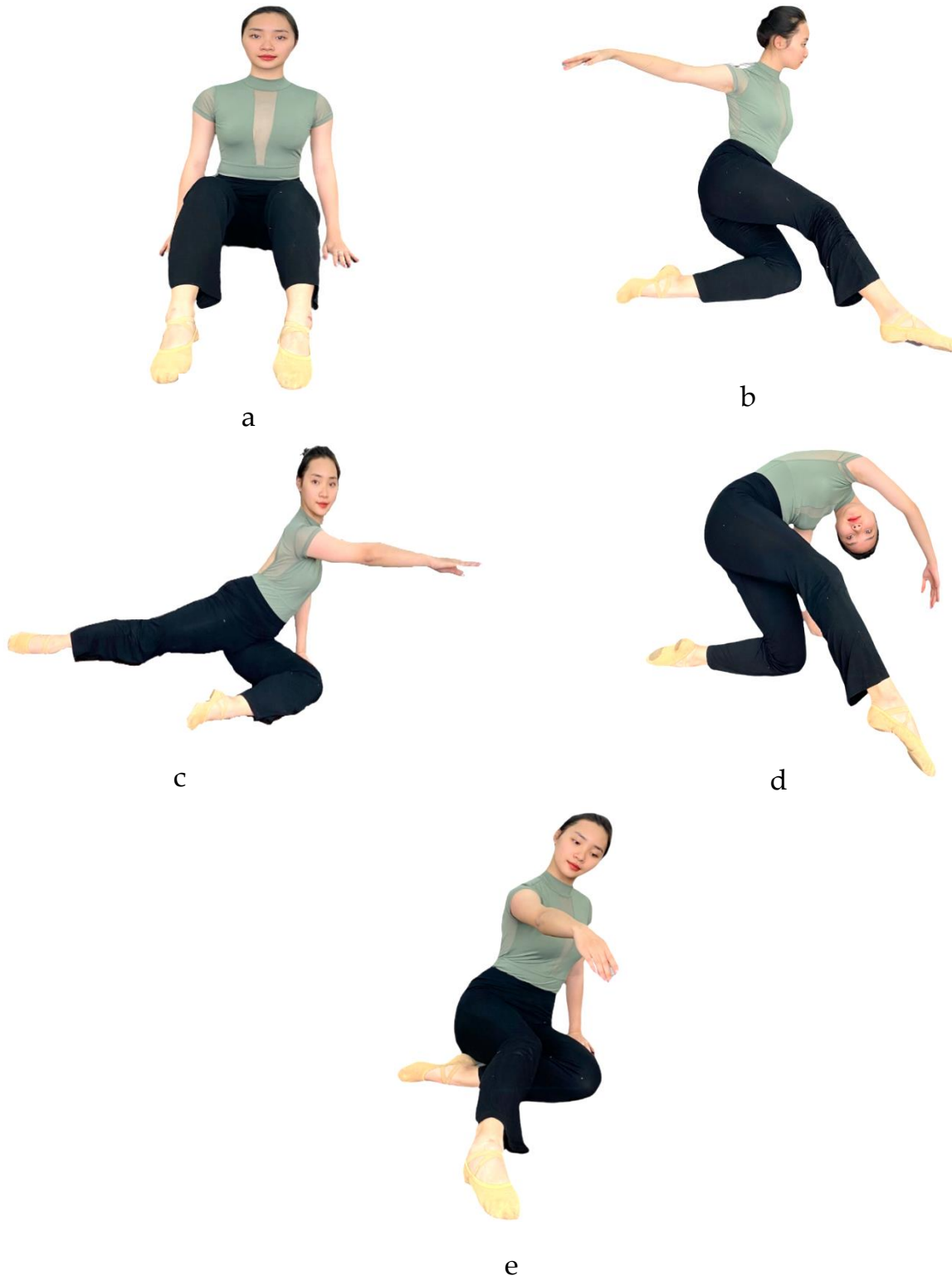
Nhịp chuẩn bị: Ngồi hai chân song song, lưng thẳng, hai bàn chân thắm xuống mặt sàn, tay buông tự nhiên (Hình 43a).

Nhịp 1: Hai đầu gối nghiêng sang một bên, phần mông không nhấc lên, chỉ khi nào không thể không nhấc được thì mông mới chuyển động.

Nhịp 2, 3: Buông chân trái xuống sát mặt sàn theo hình vòng cung như phần swing sát mặt sàn đã được trình bày ở bài trước (Hình 43b). Tay trái chống xuống sàn, nghiêng nhẹ trọng lượng vào phần tay và phần chân trái đang tiếp giáp xuống sàn. Tay phải vung nhẹ ra ngang.

Nhịp 4: Trượt chân về gần như vị trí ban đầu, tức là trượt chân ngược theo hình vòng cung.

Nhịp 5, 6: Chân trượt qua trước mặt đi về phía đằng sau của cơ thể. Tay đang từ đằng sau vung về phía trước (Hình 43c).



Hình 43. Giữa mặt sàn và tâm trung



Nhịp 7, 8: Chân đang ở đằng sau trượt ngược lại.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Chân tiếp tục trượt quá về hướng 6, trọng lượng được chuyển vào đầu gối và tay trái (Hình 43d). Tay phải và phần thân trên cùng với chân swing về hướng 6 (Hình 43e).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Trở về vị trí ban đầu.

19.3. Tầm cao và trong không gian

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân (Hình 44a).

Nhịp 1, 2: Vung hai tay lên thế 3 thẳng (Hình 44b).

Nhịp 3, 4: Quăng hai tay từ thế 3 thẳng xuống phía dưới theo nửa vòng cung, kết hợp với nhún sâu đầu gối hai chân, người cúi gập xuống phía đầu gối, hai tay hất về phía sau (Hình 44c).

Nhịp 5, 6: Quăng hai tay lên vị trí ban đầu.

Nhịp 7, 8: Lặp lại quăng hai tay xuống dưới.

Nhịp 1: Từ đây, ta quăng tay trái và chân bước ra, tay phải đu theo người (Hình 44d).

Nhịp 2: Chuyển lực quăng sang bên phải, chân phải chuyển hướng ngang (Hình 44e).

Nhịp 3: Quăng tay phải tiếp dẫn lên phía đầu, chân trái rút về song song, tay phải quăng theo để lên thế 3 (Hình 44f).

Nhịp 4: Quăng hai tay xuống dưới mặt sàn (Hình 44g).

Nhịp 5: Quăng tay phải và chân phải bước ra thế 2 rộng. Đầu và tay trái chậm hơn người.

Nhịp 6: Từ đây, tay phải dẫn tiếp sang bên phải, chân phải từ thế 2 rộng trượt tiếp ra xa, chân trái ở tư thế chống nửa bàn chân và chùng gối, tay trái đu theo, đầu cũng đi theo hướng tay (Hình 44h).

Nhịp 7, 8: Quăng tay kết thúc động tác tại tay thế 3 thẳng, chân ở vị trí song song như ban đầu (Hình 44i).



Hình 44. Tâm cao và trong không trung



19.4. Swing chân

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.



Hình 45. Swing chân

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2: Chân trái quăng sang bên cạnh, người thẳng, đầu gối gập, hai tay thế 2 (Hình 45a).

Nhịp 3, 4: Giữ nguyên tay và thân trên, chân trái đu sang bên phải, đầu gối gập (Hình 45b).

Nhịp 5, 6: Chân trái quăng tiếp sang trái, đầu gối thẳng (Hình 45c).

Nhịp 7, 8: Hạ chân trái về sau, người thẳng tay trái vào thế 1 tròn, tay phải thế 2 tròn (Hình 45d).

Nhịp 1, 2: Chân trái từ đằng sau quăng lên đằng trước gập đầu gối tư thế attitude trước, tay phải đóng vào thế 1 tròn, tay trái mở ra thế 2 tròn, người thẳng (Hình 45e).

Nhịp 3, 4: Chân trái quăng về đằng sau tư thế attitude sau, tay trái đóng vào thế 1 tròn, tay phải mở ra thế 2 tròn (Hình 45f).

Nhịp 5,6,7,8: Lặp lại đằng trước như trên.

19.5. Swing di chuyển

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 24 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1: Hai chân song song, vung hai tay lên thế 3 thẳng (Hình 46a).

Nhịp 2: Swing tay và người xuống phối hợp với chân nén plie (Hình 46b).

Nhịp 3: Swing lên tay, người và chân đứng thẳng lên.

Nhịp 4: Tay phải swing đuối sang bên phải, người đổ sang trái (Hình 46c).

Nhịp 5: Từ nhịp 4, tay phải dẫn qua đỉnh đầu đổ sang trái.

Nhịp 6: Tay đổ nhiều sang trái, xương hông phải kéo sang phải, chân bám trên mặt sàn, cơ người được kéo sang bên phải, đầu thả tự nhiên (Hình 46d).

Nhịp 7: Từ đây, tay phải dẫn tròn qua đường vòng dưới đất nối lên tay thế 3.

Nhịp 8: Tay phải lên thế 3, tay trái thả lỏng, chân đứng ở thế song song có thể rộng hơn bình thường (Hình 46e).

Nhịp 1: Swing tiếp tay sang bên phải.

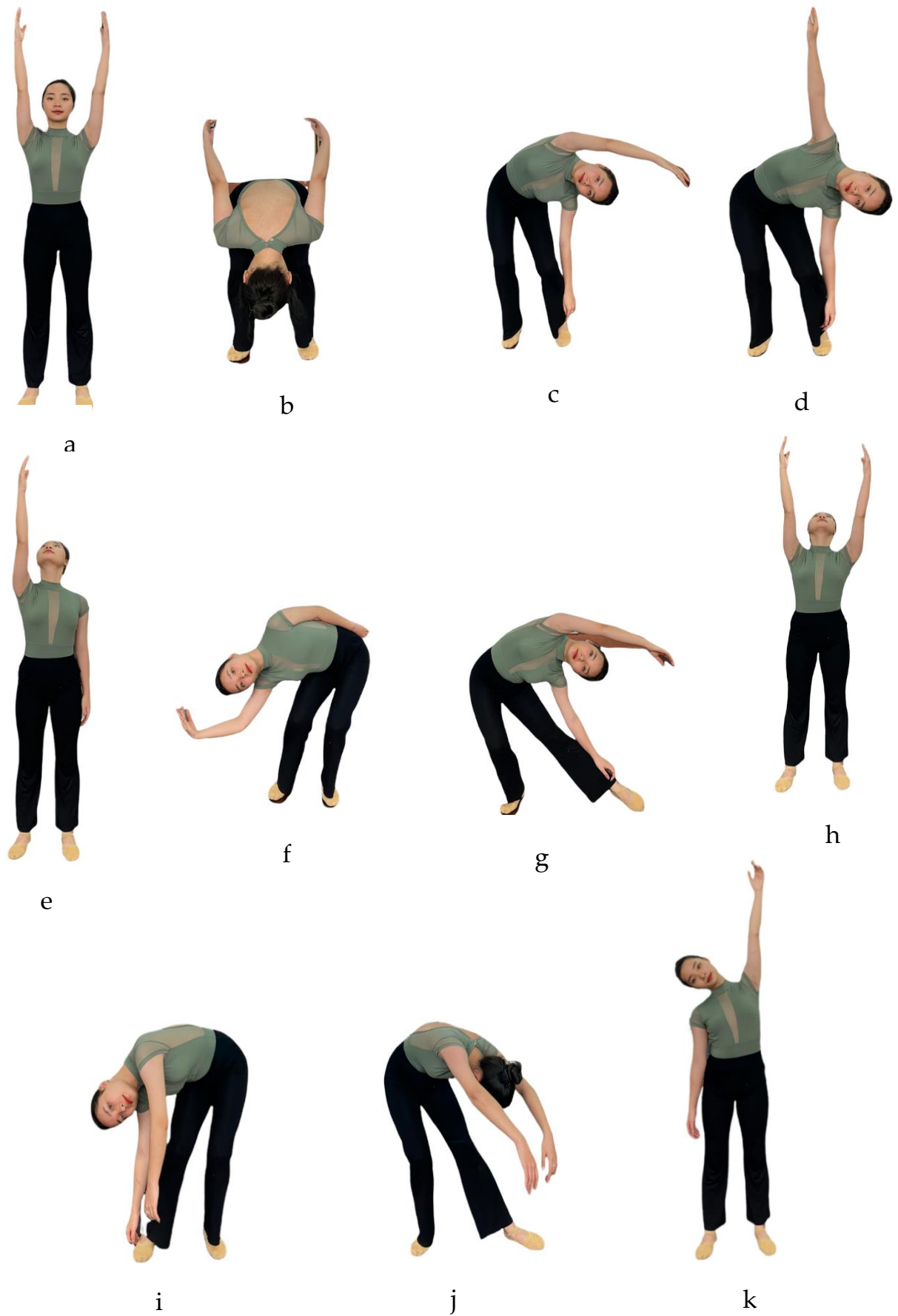
Nhịp 2: Khuỷu tay cắt vào xương hông, thả lỏng cả tay, đầu và người thả theo hướng tay, trọng tâm đứng giữa hai chân song song. Cảm nhận trọng lượng của phần tay và phần thân trên được rơi hoàn toàn sang bên phải nhưng lại ngồi giữa hai chân song song (Hình 46f).

Nhịp 3: Ngón tay phải đuối lên thế 3, chân từ từ đứng thẳng lên.

Nhịp 4: Ngón tay dẫn swing sang bên trái cơ thể (Hình 46g)

Nhịp 5: Tay dẫn lên thế 3, chân từ từ thẳng.

Nhịp 6: Tay phải đuối lên thế 3, tay trái đuối theo lên thế 3 (Hình 46h).



Hình 46. Swing di chuyển

Nhịp 7: Roi đổ toàn bộ thân xuống bên phải, tay thả tự nhiên.

Nhịp 8: Tay trái từ vị trí thả dưới mặt sàn, dùng ngón tay dẫn lên cao, chân releve trọng lượng được roi sang bên phải.

Nhịp 1: Hạ bàn chân, chuyển trọng lượng về xương hông phải, chân nhún xuống, toàn bộ cơ thể đẩy sang phía trái.

Nhịp 2: Thả tiếp sang phải, dồn trọng lực vào xương hông để tạo cảm giác mất đà, chuẩn bị đổ sang bên phải (Hình 46i).

Nhịp 3: Người cảm giác mất trọng lượng và bước 3 bước hoặc số bước cần thiết như cảm giác trọng lượng cơ thể cần phải đổ như vậy rồi đổ người sang phía bên phải (Hình 46j).

Nhịp 4: Tay trái dẫn lên, kéo người lên trên (Hình 46k).

Nhịp 5, 6: Tay trái kéo người tiếp lên releve.

Nhịp 7, 8: Tay phải kéo theo lên thế 3, thân trên vươn lên, chân hạ từ releve xuống tư thế song song.

20. PHẦN LĂN TRÒN TRÊN MẶT SÀN

Đây là bài tập khai thác các chuyển động lăn tròn trên mặt sàn được phối hợp với cột sống phần thân trên và phần chân. Bài tập này nhằm phát triển các khả năng lăn, cuộn tròn trên mặt sàn và tiếp xúc với mặt sàn nhiều nhất qua các bộ phận của cơ thể.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Nằm ngửa dưới mặt sàn, hai tay xuôi thẳng theo thân, hai chân duỗi thẳng.

Nhịp 1: Hai chân đặt song song, hai đầu gối hướng lên trời. Người thả lỏng trên mặt sàn, hai tay ngang vuông góc với vai, đầu và cột sống thẳng (Hình 47a).

Nhịp 2: Chân bắt đầu xoa trên trên mặt sàn theo hình vòng cung, tay bắt đầu chuyển động trên mặt sàn để chuẩn bị cho vận động tiếp theo chú không để vuông góc (Hình 47b).

Nhịp 3: Chân xoa tiếp trên mặt sàn quá 90° và tiếp tục chuẩn bị vòng qua đầu, tay trái tiếp xúc mặt sàn, cơ thể dồn trọng lực vào tay trái, tay phải chống để trọng lực chuẩn bị được chuyển tiếp cho phần chân.



Nhịp 4: Chân đi tiếp, xoa hai chân về phía đầu, dồn trọng lượng vào hai chân, trọng tâm dồn vào chỗ xương cổ, gần tiếp xúc với đầu và phần vai.

Nhịp 5: Hai chân tiếp tục xoa theo hình vòng tròn, tức là đi tiếp 360° từ vị trí hai chân về phía đầu của bước 4. Từ đây, người bắt đầu lượn tròn, chuyển trọng tâm từ phần xương cổ tiếp xúc với đầu qua bả vai để chuẩn bị chuyển trọng tâm về vai lưng (Hình 47c).

Nhịp 6: Hai tay vuông góc với vai, hai chân song song với mặt sàn, hai đầu gối hướng lên trên nhưng rộng hơn nhịp 1.

Nhịp 7: Sau nhịp 6 về chân song song, hai bàn chân thắm xuống mặt sàn, hai xương hông đẩy lên trên, trọng tâm đặt hoàn toàn vào hai vai, hai tay thẳng với vai (Hình 47d).

Nhịp 8: Chuyển tiếp trọng lượng vào phần vai để chân đi tiếp thành một vòng tròn, người di chuyển theo.

Nhịp 1: Sau khi xoa tiếp bàn chân trọng lượng chuyển vào phần xương hông và phần nửa người bên kia, chân trái tiếp xúc xuống mặt sàn, chân phải tiếp tục xoa theo hình vòng tròn (Hình 47e).

Nhịp 2: Động tác này đang lặp lại động tác của nhịp 2 để tiếp tục quy trình của việc lặn tròn tiếp.

Nhịp 3: Sau khi đã lặn tròn 1 vòng trở lại vị trí đầu tiên, hai chân co, đầu gối hướng về phía người (Hình 47f), nằm thả lỏng trên mặt sàn (Hình 47g).

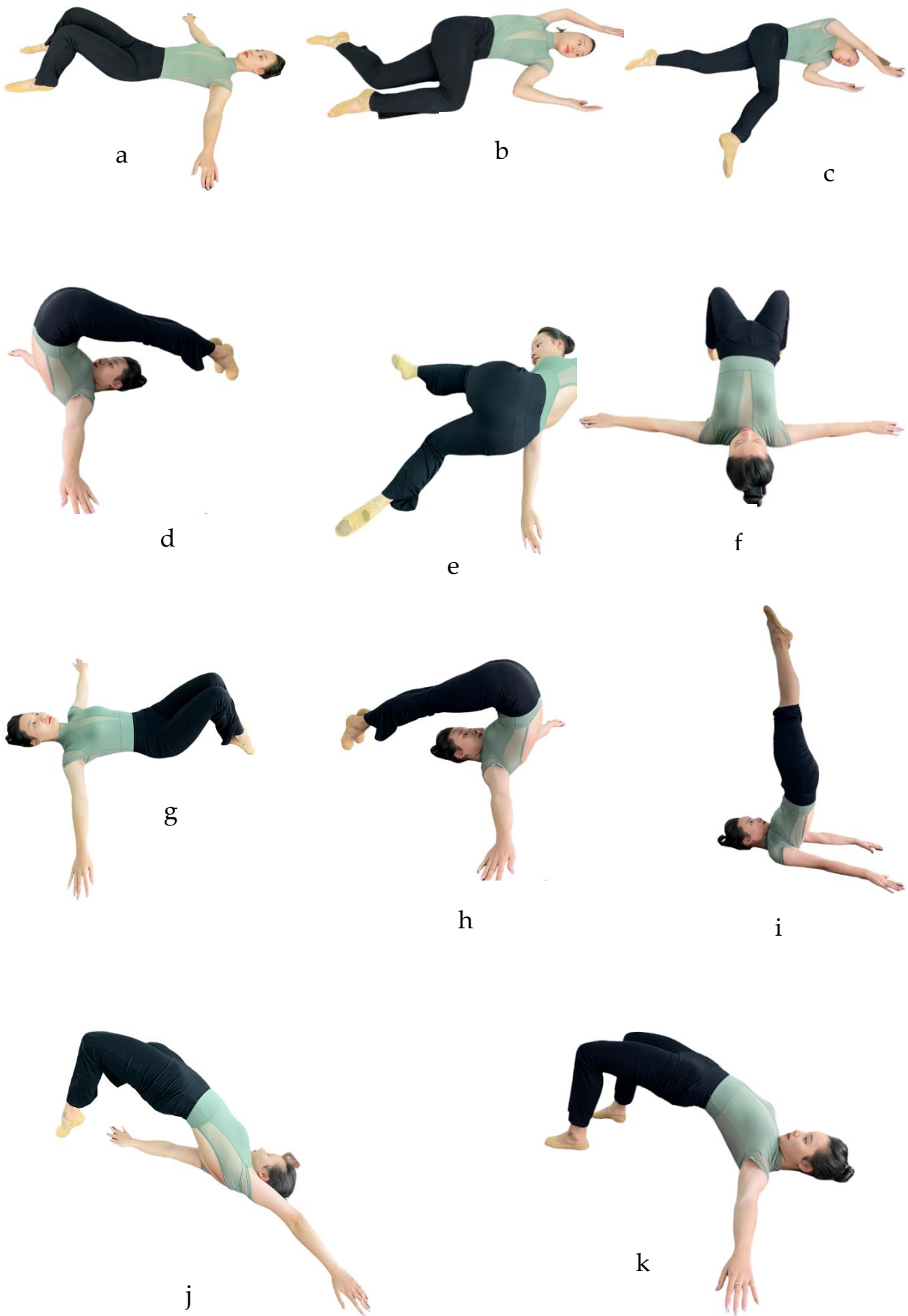
Nhịp 4: Đẩy hai chân lên trên trần ở vị trí trồng cây chuối, trọng lượng rơi vào hai vai và xương cổ (Hình 47h).

Nhịp 5: Sau đó đổ hai chân về phía đầu (Hình 47i).

Nhịp 6: Từ đây, lặn lật vai sang bên phải.

Nhịp 7: Sau khi lật vai, vai được chuyển về vị trí hai tay ngang, trọng lượng rơi vào bả vai. Đây là quá trình đang chuyển tay về ngang (Hình 47j).

Nhịp 8: Động tác kết thúc ở vị trí hai vai ngang, hai xương hông được nâng lên, hai bàn chân tiếp xúc mặt sàn ở vị trí song song (Hình 47k). Sau động tác này có thể thả xương hông xuống mặt sàn và duỗi dài hai chân hình ngôi sao để kết thúc động tác.



Hình 47. Lăn tròn trên mặt sàn



21. PHẦN LỘN QUA VAI

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người nằm dưới mặt sàn, hai chân duỗi thẳng song song, hai tay xuôi dọc thân.

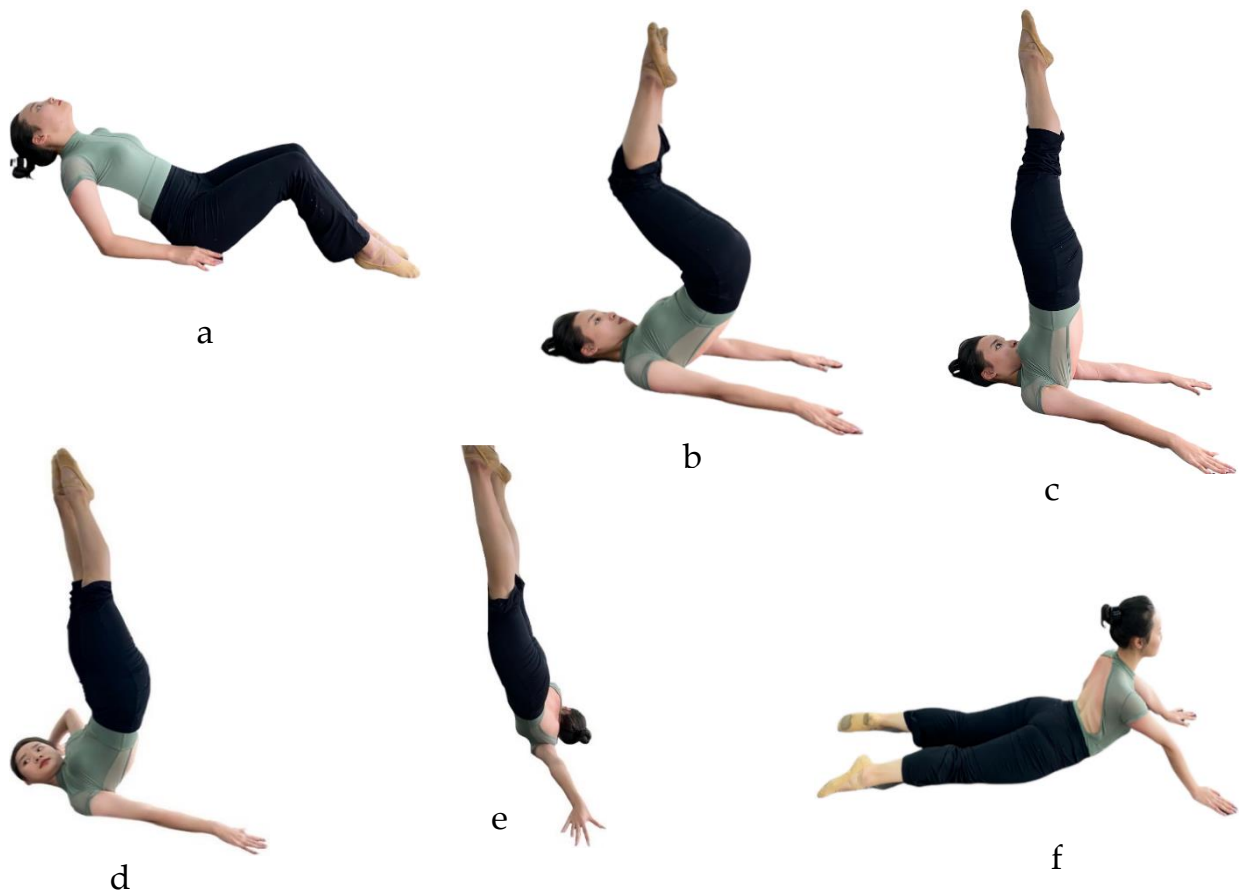
Nhịp 1: Ngồi trên mặt sàn, 2 tay chống xuống mặt sàn, đầu ngửa nhìn lên trên, co 2 chân về phía người để chuẩn bị lấy đà (Hình 48a).

Nhịp 2: Lăn lưng trên mặt sàn, chân chuẩn bị đẩy lên trên trần (Hình 48b).

Nhịp 3: Đẩy căng chân lên trên trần, người và chân thẳng đứng, trọng lượng rơi vào hai vai và đầu (Hình 48c).

Nhịp 4, 5, 6: Cuộn đầu theo một bên vai, lăn qua bả vai để chuyển hướng đầu trên mặt sàn (Hình 48d, 48e).

Nhịp 7, 8: Lật người, trọng lượng rơi vào phần ngực trên, hai đầu vai và cằm, chân lật ở tư thế cong. Xuống từ từ phần chân, thấm dần từ phần ngực đến cơ bụng, đến xương hông, đùi, căng chân xuống mặt sàn (Hình 48f).



Hình 48. Lộn qua vai

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Hãy nêu sự khác nhau giữa tay thẳng và tay tròn, chân thẳng và chân mở.

Câu hỏi 2: Hãy trình bày động tác giãn cơ cây cầu.

Câu hỏi 3: Hãy trình bày động tác lộn qua vai.

Câu hỏi 4: Thực hiện động tác về phần cột sống, nêu cảm nhận của em về động tác cúi đằng trước và động tác ngửa ra sau.

Câu hỏi 5: Trình bày động tác giãn cơ cây cầu và động tác port de bra trước. Nêu sự giống nhau và khác nhau giữa hai động tác này.

Câu hỏi 6: Cảm nhận sức nặng và trọng lực cơ thể khi thực hiện động tác ke (đứng bằng vai).

Câu hỏi 7: Di chuyển cơ thể trong không gian bằng các cách như thế nào?

Câu hỏi 8: Phân biệt các loại quay trong múa hiện đại.

Câu hỏi 9: Trình bày động tác lăn tròn dưới mặt sàn.

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Sự khác nhau giữa tay thẳng và tay tròn, chân thẳng và chân mở

Các tư thế tay chân được dựa trên những tư thế tay, chân cơ bản của múa Cổ điển Châu Âu nhưng tự nhiên hơn và vận dụng theo cơ thể học của con người một cách tự nhiên.

Thế 1 thẳng là hai tay đưa thẳng đằng trước ngang ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau còn thế 1 tròn là dùng thế 1 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay tròn ở trước ngực.

Thế 2 thẳng là hai tay thẳng ngang vai, lòng bàn tay úp xuống còn thế 2 tròn dùng thế 2 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay ngang vai lòng bàn tay hướng vào nhau.

Thế 3 thẳng là hai tay đưa thẳng lên đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau còn thế 3 tròn dùng thế 3 của múa cổ điển Châu Âu, 2 tay thẳng trên đầu, gập khuỷu tay, lòng bàn tay hướng vào nhau.



Thế 4 thẳng là một tay thẳng về phía trước vuông góc ở thế 1 thẳng, một tay ở thế 2 thẳng còn thế 4 tròn 1 tay ở thế 1 cổ điển Châu Âu, 1 tay ở thế 2 cổ điển Châu Âu, khung tay tròn.

Các tư thế tay chân được dựa trên những tư thế tay, chân cơ bản của múa Cổ điển Châu Âu nhưng tự nhiên hơn và vận dụng theo cơ thể học của con người một cách tự nhiên.

Thế 1 thẳng là hai chân đứng song song, hai bàn chân thẳng xương chậu, chú ý gót chân không mở, không đóng để tự nhiên để trọng lượng thấm xuống mặt sàn còn thế 1 mở chân đứng gần như thế 1 của múa cổ điển Châu Âu nhưng không quá mở, thế chân này đứng tự nhiên theo hình chữ 5 (nhỏ hay to tùy theo cơ thể của mỗi người).

Thế 2 song song là hai chân đứng giống chân thế 1 thẳng nhưng khoảng cách giữa hai chân to hơn chân thế 1 thẳng còn chân thế 2 mở giống chân thế 2 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân không quá mở, để tự nhiên theo cơ thể.

Thế 4 thẳng gần giống thế 4 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân ở vị trí song song còn thế 4 mở giống chân thế 4 của cổ điển Châu Âu nhưng hai bàn chân không quá mở, để tự nhiên theo cơ thể.

Câu hỏi 2: Trình bày động tác giãn cơ cây cầu.

Nằm trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân thẳng trên mặt sàn. Từ từ kéo hai bàn chân trên mặt sàn về phía người ở vị trí song song. Đẩy xương chậu lên cao, hai tay bám vào hai cổ chân, đẩy xương chậu lên cao nhất có thể, trọng lượng rơi vào hai khuỷu tay, đầu và hai bàn chân. Giữ nguyên chân, xuôi thẳng hai tay xuống mặt sàn, hạ hai vai xuống mặt sàn. Trọng lượng rơi vào hai bả vai, hai cánh tay, cần cổ và hai bàn chân. Động tác này còn được gọi là cây cầu.

Câu hỏi 3: Trình bày động tác lộn qua vai.

Người nằm dưới mặt sàn, hai chân duỗi thẳng song song, hai tay xuôi dọc thân. Nằm trên mặt sàn co chân về phía người để chuẩn bị lấy đà. Lăn lưng trên mặt sàn, chân chuẩn bị đẩy lên trên trần. Đẩy căng chân lên trên trần, người và chân thẳng đứng, trọng lượng rơi vào hai vai và đầu. Cuộn đầu theo một bên vai, lăn qua bả vai để chuyển hướng đầu trên mặt sàn. Lật người, trọng lượng rơi vào phần ngực trên, hai đầu vai và cằm, chân lật ở tư thế cong. Xuống từ từ phần

chân, thấm dần từ phần ngực đến cơ bụng, đến xương hông, đùi, cẳng chân xuống mặt sàn.

Câu hỏi 4: Thực hiện động tác về phần cột sống, nêu cảm nhận của em về động tác cúi đằng trước và động tác ngửa ra sau.

+ Động tác cúi về trước: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Hai tay đưa lên thế 3. Gập người về đằng trước, hai chân thẳng. Người vẫn gập về trước, hai chân nén plie, hai tay bám gót chân. Người trở về tư thế ban đầu.

+ Động tác ngửa ra sau: Quỳ trên chân, lưng tròn, đầu sát xuống đất, tròn về phía đầu gối, hai tay duỗi tự nhiên theo cơ thể. Đỉnh đầu móc lên theo hướng thẳng, bẻ ra phía sau, hai tay trượt ra phía sau vuông góc với bả vai, chống xuống đất, trọng lượng rơi vào hai bàn tay, đầu ngả ra phía sau. Đẩy đầu gối lên, xương hông đẩy lên cao, đầu ngả thêm ra phía sau, giữ lưng tròn và rộng. Hạ mông xuống dưới gót chân. Từng đốt sống cuộn lên phía thẳng đứng theo phương từ dưới lên trên cho đến khi đỉnh đầu thẳng. Tròn bụng, mềm lưng, đỉnh đầu đi về phía trước, cúi xuống sát mặt sàn như vị trí ban đầu.

Động tác cúi về đằng trước cảm giác được từng đốt sống cuộn tròn theo hướng đi xuống còn động tác ngửa ra cảm giác được đốt sống được duỗi căng lên theo chiều vòng cung.

Câu hỏi 5: Trình bày động tác giãn cơ cây cầu và động tác port de bra trước. Nêu sự giống nhau và khác nhau giữa hai động tác này.

+ Động tác giãn cơ cây cầu: Nằm trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân thẳng trên mặt sàn. Từ từ kéo hai bàn chân trên mặt sàn về phía người ở vị trí song song. Đẩy xương chậu lên cao, hai tay bám vào hai cổ chân, đẩy xương chậu lên cao nhất có thể, trọng lượng rơi vào hai khuỷu tay, đầu và hai bàn chân. Giữ nguyên chân, xuôi thẳng hai tay xuống mặt sàn, hạ hai vai xuống mặt sàn. Trọng lượng rơi vào hai bả vai, hai cánh tay, cần cổ và hai bàn chân.

+ Động tác port de bra trước: Nằm ngửa trên mặt sàn, hai tay xuôi theo người, hai chân thẳng trên mặt sàn. Từ từ kéo hai bàn chân trên mặt sàn về phía người gập hai đầu gối ở vị trí song song, hai tay bám dưới mặt sàn. Đẩy xương chậu lên cao nhất có thể. Trọng lượng rơi vào hai bàn tay và hai bàn chân.

+ Giống nhau: Trọng lượng đều rơi vào hai bàn chân.



+ Khác nhau: Giãn cơ cây cầu phần thân trên dùng sức ở 2 khuỷu tay và đầu còn động tác port de bra trước phần thân trên dùng sức ở hai bàn tay.

Câu hỏi 6: Cảm nhận sức nặng và trọng lực cơ thể khi thực hiện động tác ke (đứng bằng vai).

Người nằm thẳng, hai chân duỗi song song, hai tay xuôi dọc thân. Co hai đầu gối lên, tròn lưng, cuộn lưng, tung đẩy chân lên trên không, hai chân duỗi thẳng đứng hướng lên trên trần, hai ngón chân cái cạnh nhau. Hai tay rút phần thân trên đẩy cao thẳng với ngón chân tạo thành một đường thẳng đứng. Trọng lượng được đặt trên vai, cần cổ và đầu (chủ yếu được đặt trên hai bả vai). Đổ hai chân về phía đầu, vẫn giữ phần cột sống thẳng. Chùng nhẹ hai đầu gối về phía đầu, cuộn từ từ thả từng đốt sống thấm xuống mặt sàn, trong lúc đó hai chân thả tự nhiên về phía đầu. Sau khi cột sống hoàn toàn tiếp xúc với mặt sàn, hai đầu gối co về phía người một cách tự nhiên, rồi duỗi dài hai chân xuống mặt sàn.

Câu hỏi 7: Di chuyển cơ thể trong không gian bằng các cách sau.

Chuyển động chậm và nhanh, đi bộ chậm rồi tăng dần tốc độ đến mức độ cao nhất là chạy rồi lại đi chậm lại. Đi bộ tiến và lùi, đi ngang, thay đổi các bước, sử dụng các tốc độ khác nhau để tập điều khiển cơ thể thích ứng với tốc độ khác nhau và cảm nhận không gian. Giáo viên tự thiết kế và sáng tạo bài giảng để học sinh có thể nắm bắt được những yêu cầu chủ đạo của bài tập không gian bằng nhiều hình thức khác nhau (đòi hỏi sự sáng tạo của giáo viên để đạt được mục đích đào tạo cho phần này, không nên lặp lại các hình thức giống nhau mà nên khai thác các phần không gian khác nhau, các cách tiếp cận khác nhau trong không gian).

Câu hỏi 8: Phân biệt các loại quay trong múa hiện đại.

+ Quay nhỏ (quay ngang di động): Bước quay 1 vòng di động sang bên phải, kết hợp người cúi tròn lưng, hai tay bên cạnh tròn khuỷu.

+ Nhảy quay (quay ngang di động kết hợp với nhảy): Nhảy nhỏ kết hợp quay ngang di động sang phải.

+ Quay chuyển tay đường chéo: Giống quay ngang di động nhưng đi liên tục trên đường chéo kết hợp cùng tay đóng mở.

+ Quay từ trên không xuống dưới sàn: Bắt đầu từ tư thế hai tay chống dưới mặt sàn, hai chân vắt chéo quỳ trên mặt sàn, hai chân mở, người ép sát dưới mặt

sàn. Dùng lực tay đẩy người lên trên, trọng lượng chuẩn bị chuyển từ hai cẳng chân sang hai đầu gối. Xoay người trên một đầu gối (xoay 1 vòng trên đầu gối). Sau khi xoay một vòng trên đầu gối, chuyển trọng lượng vào chân đằng trước ở tư thế attitude đằng trước rồi thối nhẹ xuống mặt sàn trở về vị trí ban đầu.

Câu hỏi 9: Trình bày động tác lăn tròn dưới mặt sàn.

Đây là bài tập khai thác các chuyển động lăn tròn trên mặt sàn được phối hợp với cột sống phần thân trên và phần chân. Bài tập này nhằm phát triển các khả năng lăn, cuộn tròn trên mặt sàn và tiếp xúc với mặt sàn nhiều nhất qua các bộ phận của cơ thể. Nằm ngửa dưới mặt sàn, hai tay xuôi theo thân, hai chân duỗi thẳng. Hai chân đặt song song, hai đầu gối hướng lên trời. Người thả lỏng trên mặt sàn, hai tay ngang vuông góc với vai, đầu và cột sống thẳng. Chân bắt đầu xoa trên trên mặt sàn theo hình vòng cung, tay bắt đầu chuyển động trên mặt sàn để chuẩn bị cho vận động tiếp theo chứ không để vuông góc. Chân xoa tiếp trên mặt sàn quá 90° và tiếp tục chuẩn bị vòng qua đầu, tay trái tiếp xúc mặt sàn, cơ thể dồn trọng lực vào tay trái, tay phải chống để trọng lực chuẩn bị được chuyển tiếp cho phần chân. Chân đi tiếp, xoa hai chân về phía đầu, dồn trọng lượng vào hai chân, trọng tâm dồn vào chỗ xương cổ, gần tiếp xúc với đầu và phần vai. Hai chân tiếp tục xoa theo hình vòng tròn, tức là đi tiếp 360° từ vị trí hai chân về phía đầu của bước 4. Từ đây, người bắt đầu lượn tròn, chuyển trọng tâm từ phần xương cổ tiếp xúc với đầu qua bả vai để chuẩn bị chuyển trọng tâm về vai lưng. Hai tay vuông góc với vai, hai chân song song với mặt sàn, hai đầu gối hướng lên trên nhưng rộng hơn nhịp 1. Sau nhịp 6 về chân song song, hai bàn chân thối xuống mặt sàn, hai xương hông đẩy lên trên, trọng tâm đặt hoàn toàn vào hai vai, hai tay thẳng với vai. Chuyển tiếp trọng lượng vào phần vai để chân đi tiếp thành một vòng tròn. Sau khi xoa tiếp bàn chân trọng lượng chuyển vào phần xương hông và phần nửa người bên kia, chân trái tiếp xúc xuống mặt sàn, chân phải tiếp tục xoa theo hình vòng tròn. Động tác này đang lặp lại động tác của nhịp 2 để tiếp tục quy trình của việc lăn tròn tiếp. Sau khi đã lăn tròn 1 vòng trở lại vị trí đầu tiên, hai chân co, đầu gối hướng về phía người, nằm thả lỏng trên mặt sàn. Đẩy hai chân lên trên trần ở vị trí trong cây chuối, trọng lượng rơi vào hai vai và xương cổ. Sau đó đổ hai chân về phía đầu. Từ đây, lăn lật vai sang bên phải. Sau khi lật vai, vai được chuyển về vị trí hai tay ngang, trọng lượng rơi vào bả vai. Đây là quá trình đang chuyển tay về ngang. Động tác kết thúc ở vị trí hai vai ngang, hai xương hông được nâng lên, hai bàn chân tiếp xúc mặt sàn ở vị



trí song song. Sau động tác này có thể thả xương hông xuống mặt sàn và duỗi dài hai chân hình ngôi sao để kết thúc động tác.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Học sinh thực hiện được các tư thế, các vị trí chân, tay thẳng và mở. Thực hiện tốt các động tác phần cột sống, đá chân, bả vai, lưng, quay, nhảy nhỏ, nhảy lớn. Hiểu và thực hiện được các bài tập swing, lăn tròn dưới mặt sàn và động tác lộn qua vai.

MỤC TIÊU

- Tăng cường khả năng tư duy, làm việc độc lập, sự nhạy bén, kỹ năng nhìn và bắt chước động tác
- Cảm nhận và sử dụng được phần cột sống, xương sống, bả vai, lưng
- Cảm nhận và thực hành vận động của cơ thể đối với mặt sàn
- Kết nối giữa các cơ thể với nhau bằng sự tác động của lực
- Hiểu được trọng lực cơ thể khi thực hiện các động tác lăn dưới mặt sàn, lộn qua vai, ke bằng vai

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các thế tay chân tròn và dựng, thực hiện được phần cột sống, bả vai, nhảy nhỏ, nhảy lớn, nhảy chung, đá chân, đu tròn dưới mặt sàn...
- Đảm bảo về kỹ thuật chuyên môn:
 - + Luyện tập đúng quy cách động tác
 - + Thực hiện được các kỹ thuật kỹ xảo khó
 - + Thực hiện nhuần nhuyễn động tác với âm nhạc

Các động tác đều được thực hiện ở tốc độ chậm và tăng dần đến tiết tấu hoàn chỉnh theo tính chất của động tác.

Các bước hướng dẫn thực hành

Bước 1: GV giới thiệu chung về động tác

- Giới thiệu về quy cách động tác

- Giới thiệu tính chất, sắc thái và âm nhạc của động tác

Bước 2: GV thực hiện mẫu động tác

Bước 3: Phân tích theo từng nhịp, phách của động tác để học sinh nắm bắt chi tiết động tác và thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

Bước 4: Hướng dẫn học sinh thực hiện hoàn chỉnh động tác với âm nhạc

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

Stt	Mức độ đánh giá	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	Không đạt	Phần cơ bản	<ul style="list-style-type: none">- Không thực hiện được vị trí chân; tay; thân trên; các động tác cột sống; quay nhỏ; nhảy lớn.- Không xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Trung bình	Phần cơ bản	<ul style="list-style-type: none">- Đúng vị trí chân; tay; thân trên.- Xác định được trọng tâm của cơ thể.
3	Khá	Phần cơ bản	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện tốt tư thế; dáng dấp của toàn thân.- Giữ chuẩn trọng tâm cơ thể; hai bàn chân tiếp xúc mặt sàn tốt.- Thực hiện chuẩn các động tác dưới mặt sàn- Kết hợp hài hòa với âm nhạc
4	Giỏi	Phần cơ bản	<ul style="list-style-type: none">- Có sự vươn lên của thân trên, thực hiện đúng yêu cầu kỹ thuật của dáng dấp.- Xác định chuẩn phần trọng tâm cơ thể và sự tiếp xúc của bàn chân với mặt sàn.



			<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động tác cột sống, quay, nhảy nhỏ, nhảy chung... - Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.
5	Xuất sắc	Phần cơ bản	<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp thu bài nhanh đạt hiệu quả cao - Dáng chuẩn xác. - Trọng tâm cơ thể chắc chắn. - Thực hiện chuẩn xác động tác nhảy lớn, đá chân, ke trên vai... - Tác phong nhanh nhẹn; thực hiện các động tác đúng yêu cầu. - Kết hợp hài hòa với âm nhạc. - Biểu cảm tốt nét mặt; có tính thẩm mỹ cao

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH

[1]. Biên đạo Tạ Xuân Chiến, “Múa đương đại cơ bản nâng cao”. Địa chỉ: <https://youtu.be/aoXvvVBWth4>. Truy cập ngày 12/02/2022

[2]. Biên đạo Đỗ Duy Đức, tác phẩm “Giờ tăng gia”. Địa chỉ: https://youtu.be/y6rVUTxau_A. Truy cập ngày 12/02/2022

[3]. Biên đạo Ngọc Anh, tác phẩm “Lụa”. Địa chỉ: <https://youtu.be/RnFxzz9IUIM>. Truy cập ngày 12/02/2022

[4]. Tác giả Thanh Hoa, “Miền đất hứa cho tài năng nghệ thuật múa”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 196 (7-8/2017), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[5]. Tác giả Thái Phiên, “Phê bình tác phẩm múa những ưu điểm và hạn chế”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 216 (11-12/2020), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[6]. Tác giả Thiên An, “Nghệ thuật biểu diễn kịch múa nhận diện và lý giải”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 218 (3-4/2021), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.





PHẦN 2. MÚA HIỆN ĐẠI 2

BÀI 1

NÂNG CAO CÁC ĐỘNG TÁC VÀ KỸ THUẬT ĐÃ HỌC

NỘI DUNG CHÍNH

- Tăng kỹ thuật động tác trong các bài tập
- Cảm giác trong múa hiện đại
- Bước đầu sáng tạo ngôn ngữ múa Hiện đại

1. TĂNG KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC TRONG CÁC BÀI TẬP

1.1. Bài tập plie

Bài tập plie phối hợp cùng với cột sống ở tư thế hai chân song song thế 1, thế 2, thế 4 và thế 5. Bài tập này nhằm khởi động các khớp của phần chân. Được phối hợp với cột sống, tay, đầu để làm nóng lên các phần cơ bắp và các khớp, xương, cơ. Đóng và mở lồng ngực, co giãn các bộ phận của cột sống và các bộ phận khác có liên quan với cột sống trên cơ thể. Đây là bài tập mẫu để từ đó ta có thể phát triển ra hệ thống các bài tập khác có cùng mục đích [1].

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai tay mở rộng ra thế 2, hai chân ở tư thế song song, cột sống thẳng. Hai tay và cột sống ôm tròn về phía trước, phối hợp với nhún chân xuống từ từ tại tư thế plie. Hai tay ôm tròn như ôm một quả bóng không khí để cột sống khom tròn về phía trước, trọng lượng vẫn chia đều trên hai chân song song, đầu cúi tròn, trọng tâm ở giữa hai chân trong quá trình thực hiện động tác.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Khi trở lại ta lại lần lượt quay trở lại quá trình từ khom tròn như ôm một quả bóng không khí trong lòng đến đứng thẳng trở lại. Chú ý phối hợp cùng lúc với chân plie và đứng thẳng.

Thực hiện động tác này với chân thế 2, 4 và thế 5.

1.2. Bài tập cổ và sống lưng

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 32 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1: Cúi đầu về đằng trước, người thẳng, hai tay xuôi.

Nhịp 2: Ngửa đầu về sau, người thẳng, hai tay xuôi.

Nhịp 3: Nghiêng đỉnh đầu sang bên phải.

Nhịp 4: Nghiêng đỉnh đầu sang bên trái.

Nhịp 5, 6: Xoay đầu 1 vòng theo chiều kim đồng hồ.

Nhịp 7, 8: Xoay đầu ngược lại.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hít thở, hơi thở được đẩy và kéo cao lên đỉnh đầu, sau đó cuộn người từ đỉnh đầu kéo giãn các đốt sống của cột sống. Bắt đầu từ các đốt sống cổ, đến đốt sống vai, lăn đều xuống lưng, thắt lưng và đến xương cụt... lăn đến khi hai tai thẳng hàng với chân, đầu chạm vào đầu gối (Hình 49a).

Nhịp 5, 6: Hai tay chạm mặt sàn sát hai bên chân (Hình 49b), giữ nguyên tư thế người gập, nén đầu gối hai chân, cuộn xương cụt đi xuống dưới (giống tư thế ngồi xổm) (Hình 49c).

Nhịp 7, 8: Đứng thẳng chân lên, người vẫn gập đằng trước.

Nhịp 1, 2: Gập đầu gối xuống lần nữa.

Nhịp 3: Hai tay bám dưới mặt sàn, người co tròn, đầu cúi, nhấc gót hai chân lên (Hình 49d).

Nhịp 4: Hạ gót chân.

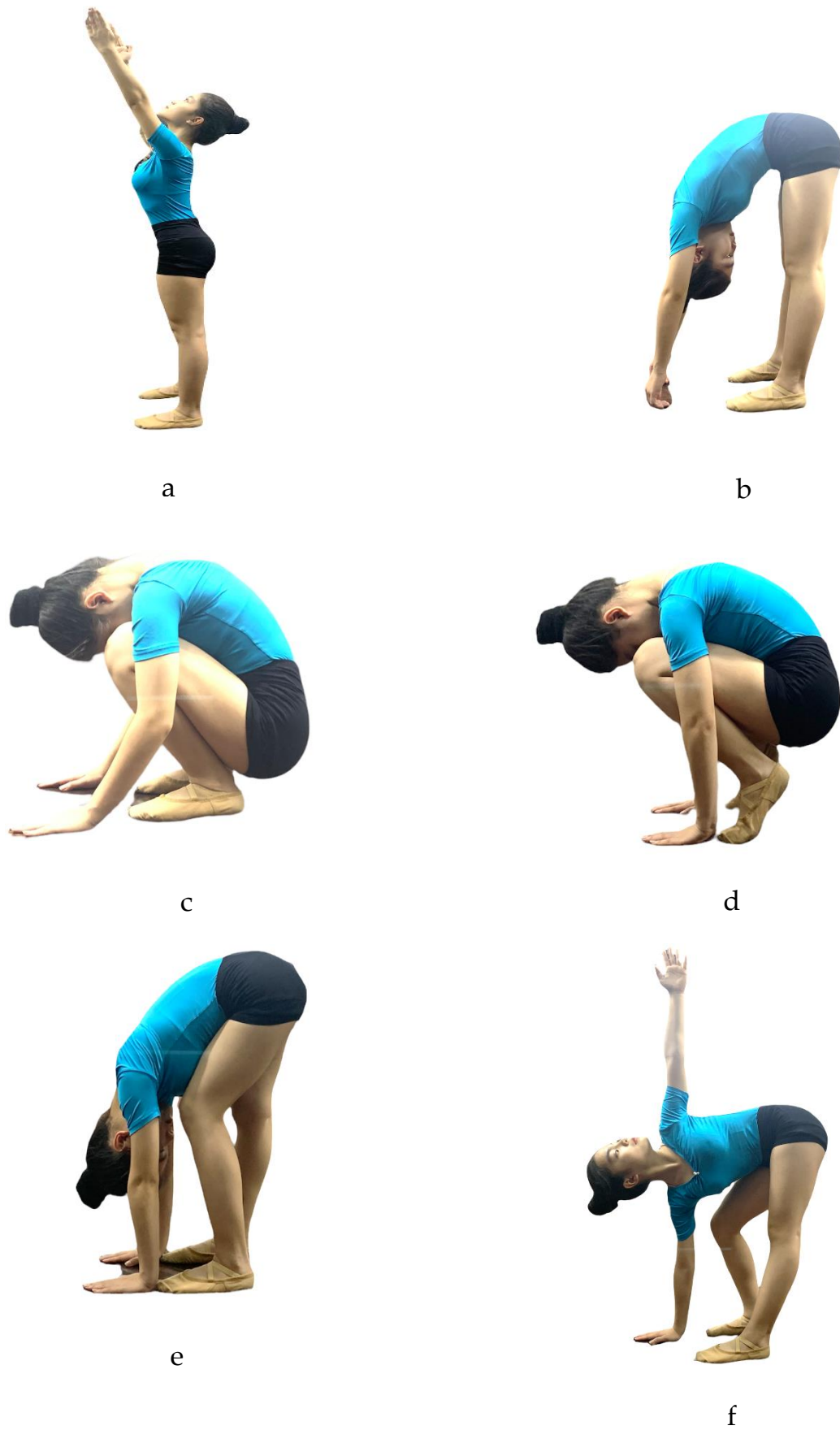
Nhịp 5, 6: Lặp lại động tác.

Nhịp 7, 8: Đứng thẳng hai chân lên, người vẫn gập sâu đằng trước.

Nhịp 1, 2: Tay phải chống xuống mặt sàn, đầu gối chân phải nén sâu về đằng trước, chân trái thẳng (Hình 49e), tay trái vẽ vòng từ đằng sau lên đằng trước 1 vòng, vai trái mở theo tay, người hơi nghiêng theo bên phải (Hình 49f).

Nhịp 3, 4: Đổi bên trái thực hiện động tác giống như bên phải.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Cuộn người lên từ từ trả về tư thế ban đầu.



Hình 49. Bài tập cổ và sống lưng

1.3. Bài tập chân

Bài tập này nhằm luyện tập các khớp ở phần chân gồm có ngón chân, cổ chân, mu bàn chân, ống chân, đầu gối, xương đùi, khớp háng, xương chậu. Bài tập này nhằm làm nóng đồng thời khai thác vận động của các khớp, gân, cơ bắp của toàn bộ phần chân, tạo ra các hệ thống động tác để khai thác các chuyển động của phần chân và các phần liên quan. Duỗi bàn chân, cổ chân và ngón chân đến khi căng tối đa, giữ đầu gối thẳng, ngón cái và ngón trỏ ở vị trí chạm mặt sàn. Khi trở lại miết bàn chân trở về vị trí song song, đi qua từng phần của bàn chân, qua ngón chân, gam bàn chân và cuối cùng gót chân miết nhẹ về vị trí song song (trong lúc đó, toàn bộ gam bàn chân cần tiếp xúc đều với mặt sàn). Bài tập này chỉ là bài tập mẫu cơ bản để từ đó làm cơ sở cho các giáo viên sáng tạo các bài tập khác nhau dành cho chuyển động phần chân.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 32 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1: Cổ chân phải nhón lên, ấn năm đầu ngón chân xuống, đẩy mu bàn chân căng, cổ chân thẳng với đầu gối (Hình 50a).

Nhịp 2: Hạ bàn chân xuống mặt sàn.

Nhịp 3, 4: Lặp lại chân phải lần nữa.

Nhịp 5: Nhấc gót chân phải đồng thời hai chân nén plie (Hình 50b).

Nhịp 6: Hạ gót chân đồng thời hai chân đứng thẳng.

Nhịp 7: Hai chân releve (Hình 50c).

Nhịp 8: Trở về vị trí ban đầu (Hình 50d).

Lặp lại động tác như trên bằng chân trái.

Nhịp 1: Duỗi thẳng chân về đằng trước, hai bàn chân song song (Hình 50e).

Nhịp 2: Hạ gót chân đồng thời người vặn về đằng sau, vặn xương hông về phía sau, giữ hai bàn chân ở tư thế vừa đặt, tay phải lên thế 1 tròn, tay trái mở thế 2 tròn (Hình 50f).

Nhịp 3: Xoay trở lại vị trí đằng trước, tay phải thế 1 tròn, tay trái thế 2 tròn (Hình 50g).



Nhịp 4: Giữ nguyên vị trí người, tay, thân trên, chân phải miết sàn đi qua vị trí song song ra phía đằng sau (Hình 50h).



a



b



c



d



e



f



g



h



i



j



k

Hình 50. Ngón chân, cổ chân, đá chân đằng trước

Nhịp 5,6: Đầu gối chân phải co lên đi qua đằng trước hất chân lên, đá chân móc bàn chân, hai tay xuôi xuống dọc thân (Hình 50i, 50j).

Nhịp 7,8: Thả chân xuống đập nhẹ bàn chân xuống mặt sàn chân trụ nén xuống plie (Hình 50k).

Nhịp 1,2: Quăng tay ôm người về phía bên trái, đối diện với chân động, giữ xương chậu, bàn chân giữ tư thế vừa được đặt xuống, thả người, thả đầu, kéo cơ lườn và mông, tay cộng đầu về phía đối diện với chân động (Hình 51a, 51b).

Nhịp 3, 4: Trượt chuyển trọng lượng sang thế 2 rộng, nén đầu gối, tay trái chống lên đầu gối (Hình 51c).

Nhịp 5, 6: Chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái nhấc lên trên 120° , song song với mặt sàn hoặc cao hơn một chút, giống chân và cổ chân nằm ngang (tức là chân song song với mặt sàn). Chân trụ ở vị trí plie, chân song song hoặc để tự nhiên không quá mở (Hình 51d).

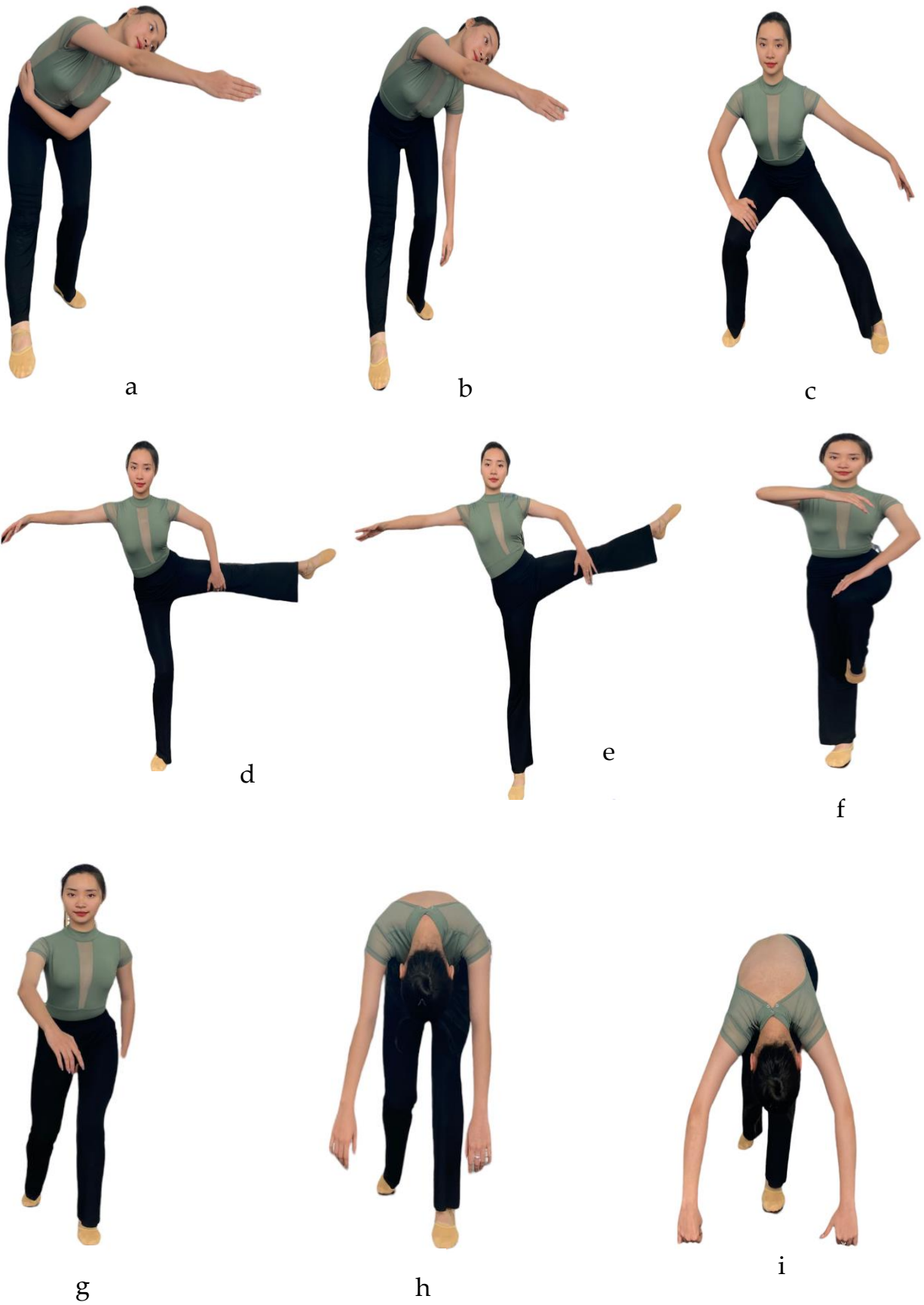
Nhịp 7: Chân trụ đứng thẳng lên đồng thời chân động nâng cao lên một cách từ từ, tay và người cũng duỗi ra, tay phải duỗi dài sang bên cạnh, tay trái vẫn để vị trí đầu gối chân động (Hình 51e).

Nhịp 8: Co đầu gối về phía trước cao hết cỡ để khớp háng được sử dụng một cách triệt để, tay phải gập vào vuông góc trước mặt, tay phải vẫn giữ nguyên tư thế (Hình 51f).

Nhịp 1, 2: Hạ chân co bước về đằng trước đổ xuống mặt sàn ở thế 4 song song, người lao theo, hai tay xuôi xuống dọc thân (Hình 51g).

Nhịp 3, 4: Đổ người về chân phía trước ở thế 4 song song, thả lỏng người theo hướng đổ, hai chân vẫn ở vị trí song song trước và sau, hai xương hông vuông góc với mặt sàn, người không áp sát và vẫn phải giữ một khoảng không gian nhỏ ở giữa cơ bụng và chân (Hình 51h). Đầu bụng tự nhiên theo chiều cong của cột sống, hai tay buông nhẹ thả lỏng dưới mặt sàn (Hình 51i).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Từ từ chân miết sàn rút về thế song song ở plie rồi đứng thẳng người lên, phối hợp với cuộn người để trả lại tư thế đứng thẳng ban đầu.



Hình 51. Bài tập chân

1.4. Bài tập vai và lưng

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 48 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1: Nhấc vai phải lên trên.

Nhịp 2: Hạ vai phải xuống.

Nhịp 3: Đóng vai phải về đằng trước.

Nhịp 4: Mở vai phải về đằng sau.

Nhịp 5, 6: Xoay vai một vòng xuôi.

Nhịp 7, 8: Bàn tay phải bám vào vai xoay tiếp một vòng.

Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Đổi bên trái thực hiện động tác như bên phải.

Nhịp 1: Vươn cao tay phải lên thế 3, người thẳng, đầu nhìn theo tay cao.

Nhịp 2: Thả trượt tay qua vai rơi xuống dưới đồng thời hai chân khụy xuống, thả vai phải nghiêng theo tay, đầu và người nghiêng sang phải.

Nhịp 3, 4: Vói tay sang bên cạnh vai đi theo đưa tay lên trên đầu đồng thời người đứng thẳng lên chuyển tay sang bên trái, hai chân nén xuống, người nghiêng bên trái, trong khi thực hiện động tác bàn chân song song bám dưới mặt sàn không di chuyển.

Nhịp 5, 6: Lật trở về tư thế cũ.

Nhịp 7: Chuyển tay dọc thân vươn lên thế 3, vai phải vói cao.

Nhịp 8: Hạ tay xuôi xuống dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Đổi bên trái thực hiện động tác như bên phải.

Nhịp 1, 2: Hai tay đưa lên thế 3 tròn, hai tay bước rộng sang thế 2.

Nhịp 3, 4: Giữ nguyên chân thẳng, đổ người xuống 90°, lưng thẳng cảm giác duỗi dài lưng về đằng trước.

Nhịp 5: Giữ nguyên tư thế, co tròn lưng lên.

Nhịp 6: Kéo giãn thẳng lưng.

Nhịp 7, 8: Lặp lại động tác co giãn lưng.



Nhịp 1, 2: Vặn người sang bên phải, tay phải xuôi thẳng đằng trước, tay trái hướng thẳng lên trên, đầu nhìn theo tay cao.

Nhịp 3, 4: Đổi bên.

Nhịp 5, 6: Đứng thẳng lên, tay vươn lên thế 3 tròn.

Nhịp 7, 8: Hạ tay xuống tư thế chuẩn bị, chân thu về thế 1 song song.

1.5. Bài tập adajo và quay

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 64 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2: Chân phải bước rộng sang bên phải trùng đầu gối xuống, chân trái duỗi thẳng, tay phải trượt tay với dài sang bên cạnh, người nghiêng theo tay (Hình 52a).

Nhịp 3, 4: Đu tay lên đầu thế 3 tròn đưa xuống thế 1 tròn đồng thời chân thu về thế 1 song song nén plie (Hình 52b).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đổi bên trái thực hiện động tác như bên phải.

Nhịp 1, 2: Hai chân giữ nguyên tư thế trùng đầu gối, hai tay loan vòng tròn trên đầu, người nghiêng theo vòng tay loan tròn (Hình 52c).

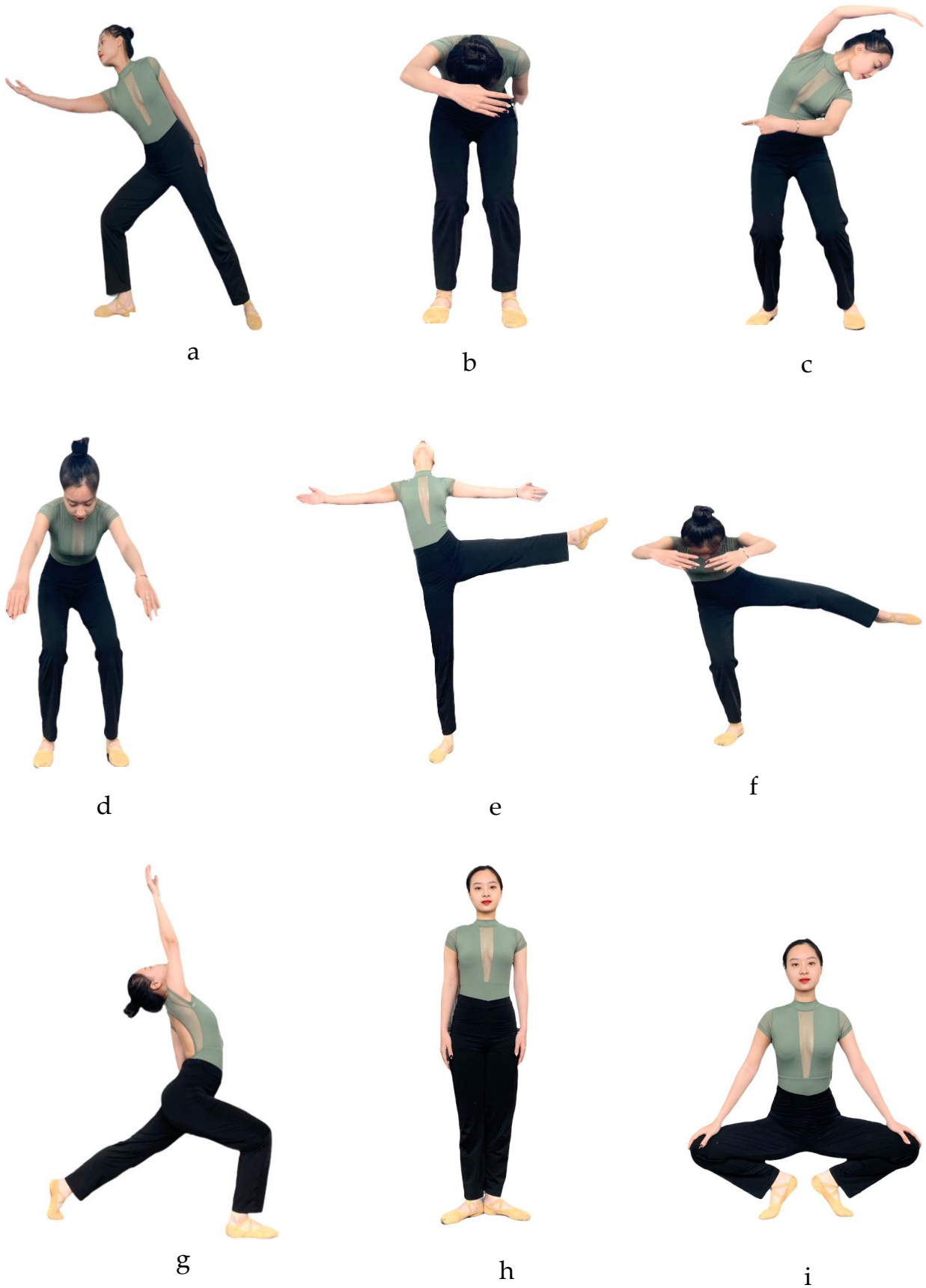
Nhịp 3, 4: Trượt 2 tay miết từ đùi phỉ thẳng tay về đằng trước, người hơi cúi, hai chân vẫn trùng đầu gối (Hình 52d).

Nhịp 5, 6: Bước chân phải sang bên cạnh làm trụ, chân trái nhấc cao bên cạnh 90°, hai tay mở ra thế 2 (Hình 52e).

Nhịp 7, 8: Nén đầu gối chân trụ, người co tròn, hai tay ôm vào thế 1 tròn, đầu gối chân trái hơi gập nhẹ trên cao, đầu cúi tròn (Hình 52f).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Chân trái xoa vòng dưới mặt sàn về đằng sau chống mũi chân, nhấc gót chân. Người xoay về hướng 7 cúi gập sâu người về đằng trước, tay phải hất từ dưới lên trên vòng về đằng sau đồng thời người ngửa ra sau, mặt nhìn lên trên (Hình 52g).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Tay phải loan tay ngang về thế 1 tròn, chân trái rút kẹp sát chân phải xoay 1 vòng về thẳng hướng 1, hai chân chuyển về thế 1 ngang, hai tay xuôi dọc thân (Hình 52h).



Hình 52. Chuyển động tay



Nhịp 1: Chân nén xuống vị trí grand plie, hai tay trượt theo đùi xuống đến đầu gối (Hình 52i).

Nhịp 2, 3, 4: Gập đầu gối chân phải chống xuống đất, đặt mông xuống mặt sàn, tay trượt dài dưới mặt sàn về đằng trước, người nằm nghiêng dưới mặt sàn, chân trái duỗi thẳng dài về sau (Hình 53a).

Nhịp 5, 6: Xoa tay dưới mặt sàn, người nằm ngửa ra và cuộn người sang bên trái ôm tròn chân (Hình 53b).

Nhịp 7, 8: Ngồi thẳng lên, lưng hướng 1, hai chân thẳng, hai tay chống dưới mặt sàn cạnh hông (Hình 53c).

Nhịp 1, 2: Đổ người sang bên phải, người nằm úp xuống, hai tay chống lấy đà sát cạnh đầu, hai chân duỗi thẳng đằng sau (Hình 53d).

Nhịp 3, 4: Chống thẳng hai tay lên, thân trên uốn 1 vòng từ phải sang trái, hai chân vẫn duỗi thẳng đằng sau (Hình 53e).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Người đi hết 1 vòng thì trùng khủy tay xuống, chuyển người tiếp sang bên phải lật ngồi lên về tư thế ban đầu (Hình 53f).

Nhịp 1: Chuyển trọng tâm vào tay trái, chân chuyển nhẹ sang bên trái, xoa chân phải một phần tư vòng tròn về hướng trước mặt chuyển trọng tâm vào chân phải, hai tay chống xuống sàn.

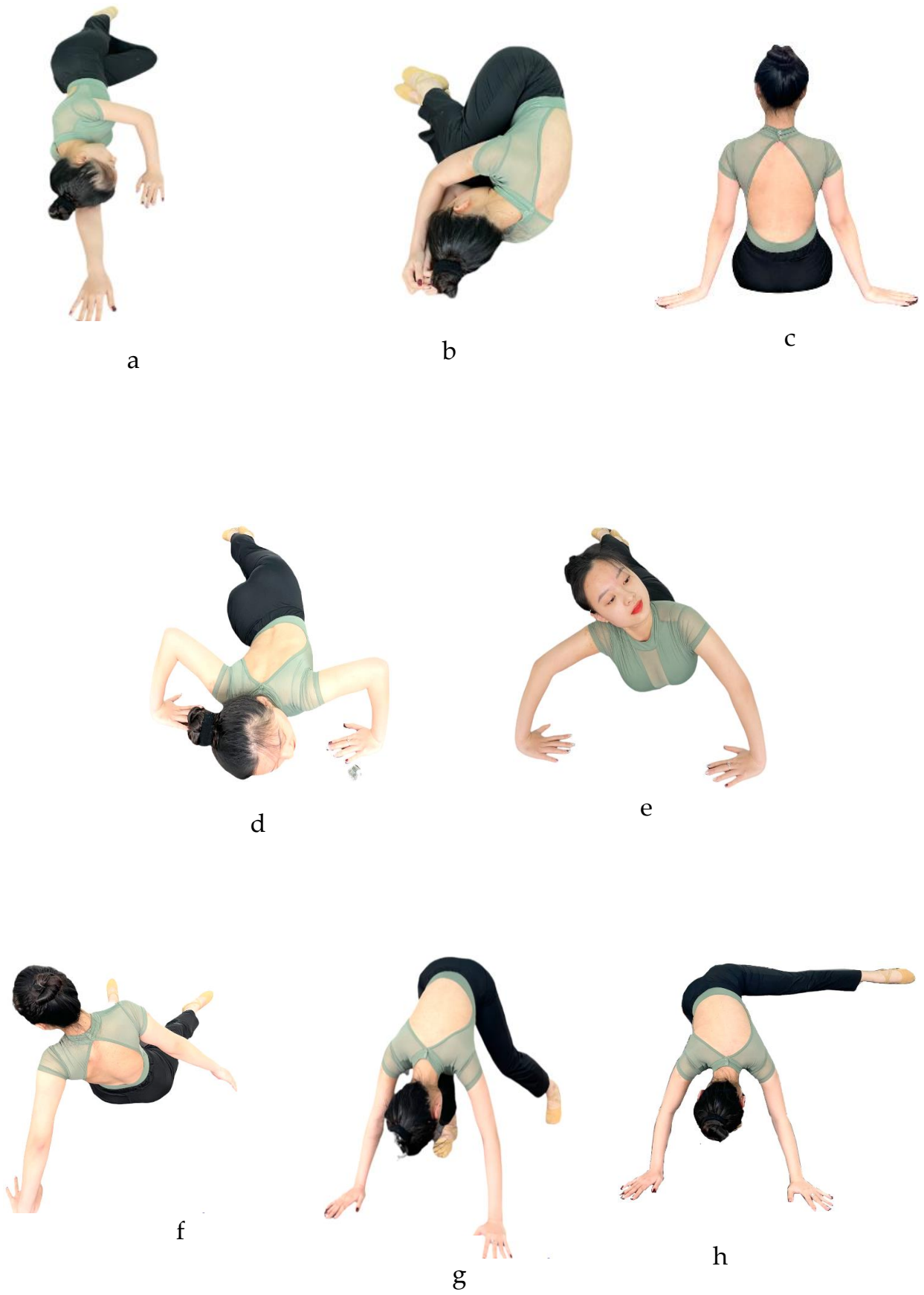
Nhịp 2: Trọng tâm được chuyển vào chân phải, chân trái chuẩn bị giảm bớt trọng lượng để di chuyển lên trên không, hai tay chống xuống sàn (Hình 53g).

Nhịp 3: Trọng tâm được chuyển hẳn vào hai tay và chân phải. Đầu thả xuống mặt sàn, chân trái đưa ngang qua bên cạnh, duỗi căng chân (Hình 53h).

Nhịp 4: Chân đưa tiếp thẳng lên 180° , hướng lên trời. Đầu hướng xuống đất thả tự nhiên (Hình 54a).

Nhịp 5, 6: Chân vẽ tiếp vòng sang bên trái, đầu gối gập, chân đi tiếp để trọng lượng chuyển hẳn vào chân động, nhắc dần trọng lượng của tay và người (Hình 54b).

Nhịp 7,8: Đổ chân xuống mặt sàn, chân trái gập đầu gối bàn chân bám mặt sàn, chân phải duỗi thẳng, tay phải chống dưới mặt sàn, tay trái mở bên cạnh (Hình 54c).



Hình 53. Chuyển động dưới mặt sàn



a



b



c



d



e



f



g



h



i

Hình 54. Adajio và quay

Nhịp 1, 2, 3, 4: Dùng lực chân phải lấy đà thu vào quay 1 vòng tròn, hai chân vắt chéo qua nhau, chân phải vắt bên trên (Hình 54d).

Nhịp 5, 6: Xoay sang phải chống bàn chân phải lên làm trụ, hai tay chống dưới mặt sàn, người cúi xuống, mặt nhìn xuống dưới mặt sàn, chân trái đưa thẳng lên trên trần (Hình 54e).

Nhịp 7, 8: Co gập chân trái xuống sát người, chân phải nén xuống, hai tay gập lấy đà (Hình 54f).

Nhịp 1, 2: Chống hai tay lấy đà, chuyển trọng lượng lên hai tay, rút căng người bật hai chân lên trên không, chân trái đẩy thẳng lên trần, chân phải dưới thẳng đầu gối (Hình 54g).

Nhịp 3, 4: Trượt chân trái về đằng sau nhún đầu gối làm trụ, chân phải duỗi thẳng về đằng trước, hai tay vòng từ đằng sau lên trên đầu ôm xuống thế 1 tròn, thân trên hơi ngửa, đầu ngửa lên trên trần (Hình 54h).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Xoa chân phải vẽ vòng từ trước về sau đồng thời người cúi tròn về đằng trước, giữ nguyên tư thế người gập xoay 1 vòng bên phải để trở về tư thế chuẩn bị (Hình 54i).

2. CẢM GIÁC TRONG MÚA HIỆN ĐẠI

2.1. Nắm bàn tay của nhau

Nắm bàn tay nhau tốc độ chậm rãi, từ từ hoặc nắm mạnh, nhanh, xiết chặt (Hình 55a, 55b).



a



b

Hình 55. Nắm bàn tay



2.2. Chuyển lực cho nhau

Chuyển lực cho nhau có thể từ hai người, ba người, bốn người, nhiều người...

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Hai người đứng cạnh nhau, sát vai, đầu nhìn thẳng, hai chân thế 1, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Một người tay đặt vào lưng, một tay đỡ đầu, bước chân trái sang bên cạnh tấn xuống làm trụ đỡ, người kia xoay lưng, lùi 1 chân về đằng sau, hai chân plie, ngửa người trên hai tay người kia, mặt hướng lên trên trần, hai chân nén xuống pile (Hình 56a).

Nhịp 5, 6, 7,8: Người đang được đỡ chuyển trọng tâm về đằng trước làm trụ, lưng cúi xuống đằng trước, người đỡ bây giờ chuyển trọng lực sang cho người cúi, tì sát người nghiêng chéo vào lưng của người đằng trước, 1 chân co lên (Hình 56b).



a



b

Hình 56. Chuyển lực cho nhau

2.3. Sức nặng nhẹ của cơ thể

Cảm nhận sức nặng của nhau khi thực hiện những động tác bê, xoay, tạo hình trên không.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Hai người đứng hàng dọc, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Người đằng sau ôm chặt hai tay vào eo người đằng trước và nhấc lên trên không (cảm nhận sức nặng toàn bộ cơ thể người đằng trước dồn vào mình), người đằng trước khi được nhấc lên thì co sát hai đầu gối gập vào người, hai tay ôm chặt đầu gối của mình.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Bê xoay 1 vòng tại chỗ (cảm nhận sức nặng của bạn múa cùng khi di chuyển), người bên trên khi xoay thì hạ chân xuống hơi gập nhẹ đầu gối hai chân.

3. BƯỚC ĐẦU TẬP SÁNG TẠO NGÔN NGỮ MÚA HIỆN ĐẠI

3.1. Trong chuyển động

Chuyển động sóng là chuyển động uốn lượn của cơ thể mô phỏng sóng. Chuyển động sóng có thể bắt đầu từ trên đầu xuống dưới chân và ngược lại, từ trong ra ngoài, từ các đốt ngón tay, cẳng tay, khớp khuỷu tay, vai và khớp vai, xương sườn, hông, khớp hông, đầu gối cẳng chân, cổ chân đến các đầu ngón chân và sóng toàn thân, sóng to, sóng nhỏ, lúc nhanh sóng cuộn dạt dào, dữ dội, lúc chậm uyển chuyển, mềm mại, nhẹ nhàng.

Làm nóng cơ thể và làm đàn hồi các khối cơ, khối dây chằng bắt đầu có thể từ các khớp xương, dây chằng của ngón tay, khuỷu tay, vai, cột sống và các đốt sống lưng, xương hông và các khối dây chằng quanh háng, đến đầu gối, cổ chân, ngón chân... Nguyên lý chuyển động của cánh tay, đầu, cổ, cột sống, sườn, hông, chân và toàn thân.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 24 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Sóng thẳng xuôi từ đỉnh đầu đến cổ đến ngực đến bụng.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Sóng ngược lại từ phần bụng đến ngực đến cổ đến đầu.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Sóng người ngang sang bên phải bắt đầu từ đỉnh đầu đến vai đến hông.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đổi sang sóng ngang bên trái.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai tay dang ngang bắt đầu sóng từ ngón tay bên phải nối đến khủy tay phải truyền ngang sang khủy tay bên trái và nối đến ngón tay trái.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Trả ngược lại sóng từ bên trái sang bên phải.

3.2. Phát triển luật động

Phát triển luật động dựa trên 3 yếu tố:



+ Điểm chuyển động: Đầu, vai, khuỷu tay, bàn tay, cánh tay, bụng, chân, ngực, lưng, hông ...

+ Tính chất: Dài, ngắn, rộng, nhỏ, nhấn, căng, mềm, rơi, thả

+ Tốc độ: Nhanh, chậm, vừa phải...

Kết hợp ngẫu nhiên 3 yếu tố trên để phát triển về luật động của cơ thể, rèn luyện sự nhanh nhạy, dẻo dai, ứng biến, sáng tạo trong ngôn ngữ động tác.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Điểm chuyển động sử dụng cánh tay, chân kết hợp cùng tính chất dài rộng tốc độ vừa phải.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Điểm chuyển động sử dụng đầu, vai kết hợp cùng tính chất nhỏ, thả rơi rộng tốc độ chậm.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Phân tích bài tập cổ và sống lưng.

Câu hỏi 2: Phân tích sự chuyển động trong ngôn ngữ múa hiện đại.

Câu hỏi 3: Trình bày bài tập chân và nêu các kĩ thuật trong bài tập này.

Câu hỏi 4: Hãy nêu những kĩ thuật khó trong bài tập Adajio.

Câu hỏi 5: Em hiểu như thế nào là cảm giác trong múa hiện đại?

Câu hỏi 6: Chuyển động sóng là gì?

Câu hỏi 7: Trình bày những yếu tố để phát triển luật động.

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Phân tích bài tập cổ và sống lưng.

Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Cúi đầu về đằng trước, người thẳng, hai tay xuôi. Ngửa đầu về sau, người thẳng, hai tay xuôi. Nghiêng đỉnh đầu sang bên phải. Nghiêng đỉnh đầu sang bên trái. Xoay đầu 1 vòng theo chiều kim đồng hồ. Xoay đầu ngược lại. Hít thở, hơi thở được đẩy và kéo cao lên đỉnh đầu, sau đó cuộn người từ đỉnh đầu kéo giãn các đốt sống của cột sống. Bắt đầu từ các đốt sống cổ, đến đốt sống vai, lăn đều xuống lưng, thắt lưng và đến xương cụt... lăn đến khi hai tai thẳng hàng với chân, đầu chạm vào đầu gối. Hai tay chạm mặt sàn sát hai bên chân, giữ nguyên tư thế người gập, nén đầu gối hai chân, cuộn xương cụt đi xuống dưới (giống tư thế ngồi xổm). Đứng thẳng chân lên, người vẫn gập đằng trước. Gập đầu gối xuống lần nữa. Hai tay bám dưới mặt sàn, người co tròn, đầu cúi, nhắc gót hai chân lên. Hạ gót chân. Lặp lại động tác. Đứng thẳng hai chân lên, người vẫn gập sâu đằng trước. Tay phải chống xuống mặt sàn, đầu gối chân phải nén sâu về đằng trước, chân trái thẳng, tay trái vẽ vòng từ đằng sau lên đằng trước 1 vòng, vai trái mở theo tay, người hơi nghiêng theo bên phải. Đổi bên trái thực hiện động tác giống như bên phải. Cuộn người lên từ từ trả về tư thế ban đầu.

Câu hỏi 2: Phân tích sự chuyển động trong ngôn ngữ múa hiện đại.

Chuyển động sóng là chuyển động uốn lượn của cơ thể mô phỏng sóng. Chuyển động sóng có thể bắt đầu từ trên đầu xuống dưới chân và ngược lại, từ trong ra ngoài, từ các đốt ngón tay, cẳng tay, khớp khuỷu tay, vai và khớp vai,



xương sườn, hông, khớp hông, đầu gối căng chân, cổ chân đến các đầu ngón chân và sóng toàn thân, sóng to, sóng nhỏ, lúc nhanh sóng cuộn dạt dào, dữ dội, lúc chậm uyển chuyển, mềm mại, nhẹ nhàng. Làm nóng cơ thể và làm đàn hồi các khối cơ, khối dây chằng bắt đầu có thể từ các khớp xương, dây chằng của ngón tay, khửu tay, vai, cột sống và các đốt sống lưng, xương hông và các khối dây chằng quanh háng, đến đầu gối, cổ chân, ngón chân...Nguyên lý chuyển động của cánh tay, đầu, cổ, cột sống, sườn, hông, chân và toàn thân.

Câu hỏi 3: Trình bày bài tập chân và nêu các kĩ thuật trong bài tập này.

Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Cổ chân phải nhón lên, ấn năm đầu ngón chân xuống, đẩy mu bàn chân căng, cổ chân thẳng với đầu gối. Hạ bàn chân xuống mặt sàn. Lặp lại chân phải lần nữa. Nhấc gót chân phải đồng thời hai chân nén plie. Hạ gót chân đồng thời hai chân đứng thẳng. Hai chân releve. Trở về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác như trên bằng chân trái. Duỗi thẳng chân về đằng trước, hai bàn chân song song. Hạ gót chân đồng thời người vặn về đằng sau, vặn xương hông về phía sau, giữ hai bàn chân ở tư thế vừa đặt, tay phải lên thế 1 tròn, tay trái mở thế 2 tròn. Xoay trở lại vị trí đằng trước, tay phải thế 1 tròn, tay trái thế 2 tròn. Giữ nguyên vị trí người, tay, thân trên, chân phải miết sàn đi qua vị trí song song ra phía đằng sau. Đầu gối chân phải co lên đi qua đằng trước hất chân lên, đá chân móc bàn chân, hai tay xuôi xuống dọc thân. Thả chân xuống đập nhẹ bàn chân xuống mặt sàn chân trụ nén xuống plie. Quăng tay ôm người về phía bên trái, đối diện với chân động, giữ xương chậu, bàn chân giữ tư thế vừa được đặt xuống, thả người, thả đầu, kéo cơ lườn và mông, tay cộng đầu về phía đối diện với chân động. Trượt chuyển trọng lượng sang thế 2 rộng, nén đầu gối, tay trái chống lên đầu gối. Chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái nhấc nhấc lên trên 120° , song song với mặt sàn hoặc cao hơn một chút, giống chân và cổ chân nằm ngang (tức là chân song song với mặt sàn). Chân trụ ở vị trí plie, chân song song hoặc để tự nhiên không quá mở. Chân trụ đứng thẳng lên đồng thời chân động nâng cao lên một cách từ từ, tay và người cũng duỗi ra, tay phải duỗi dài sang bên cạnh, tay trái vẫn để vị trí đầu gối chân động. Co đầu gối về phía trước cao hết cỡ để khớp háng được sử dụng một cách triệt để, tay phải gập vào vuông góc trước mặt, tay phải vẫn giữ nguyên tư thế. Hạ chân co bước về đằng trước đổ xuống mặt sàn ở thế 4 song song, người lao theo, hai tay xuôi xuống dọc thân. Đổ người về chân phía trước ở thế 4 song song, thả lỏng người theo hướng đổ, hai chân vẫn ở vị trí song song trước và sau, hai

xương hông vuông góc với mặt sàn, người không áp sát và vẫn phải giữ một khoảng không gian nhỏ ở giữa cơ bụng và chân. Đầu buông tự nhiên theo chiều cong của cột sống, hai tay buông nhẹ thả lỏng dưới mặt sàn. Từ từ chân miết sàn rút về thế song song ở plie rồi đứng thẳng người lên, phối hợp với cuộn người để trả lại tư thế đứng thẳng ban đầu.

Bài tập này nhằm luyện tập các khớp ở phần chân gồm có ngón chân, cổ chân, mu bàn chân, ống chân, đầu gối, xương đùi, khớp háng, xương chậu. Bài tập này nhằm làm nóng đồng thời khai thác vận động của các khớp, gân, cơ bắp của toàn bộ phần chân, tạo ra các hệ thống động tác để khai thác các chuyển động của phần chân và các phần liên quan. Duỗi bàn chân, cổ chân và ngón chân đến khi căng tối đa, giữ đầu gối thẳng, ngón cái và ngón trỏ ở vị trí chạm mặt sàn. Khi trở lại miết bàn chân trở về vị trí song song, đi qua từng phần của bàn chân, qua ngón chân, gam bàn chân và cuối cùng gót chân miết nhẹ về vị trí song song (trong lúc đó, toàn bộ gam bàn chân cần tiếp xúc đều với mặt sàn). Bài tập này chỉ là bài tập mẫu cơ bản để từ đó làm cơ sở cho giáo viên sáng tạo các bài tập khác nhau dành cho chuyển động phần chân.

Câu hỏi 4: Những kĩ thuật khó trong bài tập Adajio.

Sự bền bỉ, dẻo dai của cơ thể khi thực hiện những động tác khó, các động tác chuyển tiếp từ trên không xuống dưới mặt sàn. Cảm nhận được hơi thở thể bên trong cơ thể khi thực hiện những động tác khác nhau. Sự chuyển tiếp từ động tác này sang động tác khác có sự mượt mà, nhẹ nhàng, uyển chuyển, kết nối được các động tác với nhau khi kết hợp cùng với âm nhạc.

Câu hỏi 5: Em hiểu như thế nào là cảm giác trong múa hiện đại.

+ Cách nắm bàn tay của nhau tốc độ chậm rãi, từ từ hoặc nắm mạnh, xiết chặt để cảm nhận khi tiếp xúc bộ phận cơ thể với người khác.

+ Chuyển lực cho nhau có thể từ hai người, ba người, bốn người hoặc nhiều người...

+ Sức nặng nhẹ của cơ thể: Cảm nhận sức nặng của nhau khi thực hiện những động tác bê, xoay, tạo hình trên không.

Câu hỏi 6: Chuyển động sóng là chuyển động uốn lượn của cơ thể mô phỏng sóng. Chuyển động sóng có thể bắt đầu từ trên đầu xuống dưới chân và ngược lại, từ trong ra ngoài, từ các đốt ngón tay, cẳng tay, khớp khuỷu tay, vai và



khớp vai, xương sườn, hông, khớp hông, đầu gối cẳng chân, cổ chân đến các đầu ngón chân và sóng toàn thân, sóng to, sóng nhỏ, lúc nhanh sóng cuộn dạt dào, dữ dội, lúc chậm uyển chuyển, mềm mại, nhẹ nhàng.

Làm nóng cơ thể và làm đàn hồi các khối cơ, khối dây chằng bắt đầu có thể từ các khớp xương, dây chằng của ngón tay, khủy tay, vai, cột sống và các đốt sống lưng, xương hông và các khối dây chằng quanh háng, đến đầu gối, cổ chân, ngón chân... Nguyên lý chuyển động của cánh tay, đầu, cổ, cột sống, sườn, hông, chân và toàn thân.

Câu hỏi 7: Trình bày những yếu tố để phát triển luật động.

Phát triển luật động dựa trên 3 yếu tố:

+ Điểm chuyển động: Đầu, vai, khuỷu tay, bàn tay, cánh tay, chân, bụng, ngực, lưng, hông

+ Tính chất: Dài, ngắn, rộng, nhỏ, nhấn, căng, mềm, rơi, thả

+ Tốc độ: Nhanh, chậm, vừa phải...

Kết hợp ngẫu nhiên 3 yếu tố trên để phát triển về luật động của cơ thể, rèn luyện sự nhanh nhạy, dẻo dai, ứng biến, sáng tạo trong ngôn ngữ động tác.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Điểm chuyển động sử dụng cánh tay, chân kết hợp cùng tính chất dài rộng tốc độ vừa phải. Điểm chuyển động sử dụng đầu, vai kết hợp cùng tính chất nhỏ, thả rơi rộng tốc độ chậm.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Học sinh thực hiện được các bài tập plie, bài tập cổ và sống lưng, bài tập chân, bài tập adajio và quay, bài tập vai và lưng. Hiểu và thực hiện được phần cảm nhận cơ thể khi tiếp xúc với các bộ phận cơ thể người khác thông qua các cách cầm tay, cách chuyển lực trọng tâm cho nhau, sức nặng và nhẹ của cơ thể mình và người khác khi thực hiện các động tác bê trên không, động tác xoay, các tạo hình bê đỡ. Hiểu và bắt đầu thực hiện được các cách sáng tạo trong múa hiện đại qua các cách chuyển động cơ thể và các cách phát triển luật động động tác.

MỤC TIÊU

- Tăng cường khả năng tư duy, làm việc độc lập, sự nhạy bén, kỹ năng nhìn và bắt chước động tác.
- Cảm nhận và sử dụng được phần cột sống và xương sống.
- Cảm nhận và thực hành vận động của cơ thể đối với mặt sàn.
- Bước đầu hiểu được sự sáng tạo trong ngôn ngữ động tác múa hiện đại.
- Sự cân bằng và kiểm soát cơ thể trong trạng thái có trọng lực và mất trọng lực.
- Kết nối giữa các cơ thể với nhau bằng sự tác động của lực.
- Tương tác cơ thể với đối tượng khác và tương tác trong không gian.
- Hiểu được không gian biểu diễn đặc trưng trong múa hiện đại.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các bài tập plie, bài tập chân, vai, sống lưng, adajio và quay
- Đảm bảo về kỹ thuật chuyên môn:
 - + Luyện tập đúng quy cách động tác
 - + Thực hiện được các kỹ thuật kỹ xảo khó
 - + Thực hiện nhuần nhuyễn động tác với âm nhạc

Các động tác đều được thực hiện ở tốc độ chậm và tăng dần đến tiết tấu hoàn chỉnh theo tính chất của động tác.



Các bước hướng dẫn thực hành

Bước 1: GV giới thiệu chung về động tác:

- Giới thiệu về quy cách động tác;
- Giới thiệu tính chất, sắc thái và âm nhạc của động tác.

Bước 2: GV thực hiện mẫu động tác.

Bước 3: Phân tích theo từng nhịp, phách của động tác để học sinh nắm bắt chi tiết động tác và thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

Bước 4: Hướng dẫn học sinh thực hiện hoàn chỉnh động tác với âm nhạc.

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

Stt	Mức độ đánh giá	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	Không đạt	Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học	<ul style="list-style-type: none"> - Không thực hiện được vị trí chân; tay; thân trên. - Không thực hiện được các bài plie, chân, vai, cổ. - Không xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Trung bình	Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học	<ul style="list-style-type: none"> - Đúng vị trí chân; tay; thân trên. - Xác định được trọng tâm của cơ thể.
3	Khá	Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt tư thế; dáng dấp của toàn thân. - Giữ chuẩn trọng tâm cơ thể; hai bàn chân tiếp xúc mặt sàn tốt. - Thực hiện chuẩn các bài tập plie, chân, vai - Kết hợp hài hòa với âm nhạc

4	Giỏi	Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học	<ul style="list-style-type: none">- Có sự rươn lên của thân trên, thực hiện đúng yêu cầu kỹ thuật của dáng dấp.- Xác định chuẩn phần trọng tâm cơ thể và sự tiếp xúc của bàn chân với mặt sàn.- Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động trong bài tập cổ, vai, adajio và quay- Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.
5	Xuất sắc	Nâng cao các động tác và kỹ thuật đã học	<ul style="list-style-type: none">- Tiếp thu bài nhanh đạt hiệu quả cao- Dáng chuẩn xác.- Trọng tâm cơ thể chắc chắn.- Thực hiện tốt các kỹ thuật trong chuyển động và phát triển luật động- Tác phong nhanh nhẹn; thực hiện các động tác đúng yêu cầu.- Kết hợp hài hòa với âm nhạc.- Biểu cảm tốt nét mặt; có tính thẩm mỹ cao

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH

[1]. Biên đạo Nguyễn Phương Linh, tác phẩm “Gánh”. Địa chỉ: <https://youtu.be/RoNOpgwBfV8>. Truy cập ngày 12/02/2022

[2]. Biên đạo Tống Mai Len, tác phẩm “Mẹ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/ZIGXjys3QPE>. Truy cập ngày 12/02/2022

[3]. Biên đạo Hải Trường, tác phẩm “Đời muối ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/1t4jxp-EIVL>. Truy cập ngày 12/02/2022



[4] Tác giả Trần Minh Trí, “ Cần một cách nhìn mới”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 76 (9-10/2005), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[5]. Tác giả NSUT Hoàng Hà, “ Kế thừa và phát huy dòng múa đương đại”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 103 (4/2009), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[6]. Tác giả NSND.Họa sĩ Lê Huy Quang, “Thiết kế mỹ thuật phải góp phần nâng cao hiệu quả thẩm mỹ trong nghệ thuật biểu diễn”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 139 (4/2012), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.

[7]. Tác giả Trịnh Chu, “Múa xoang Tây Nguyên”, *Tạp chí Nhịp điệu* số 221 (5-6/2016), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.



**BÀI 2****SÁNG TẠO****NỘI DUNG CHÍNH**

- Không gian
- Thời gian
- Tạo hình nhóm
- Ngã, đổ và trở lại
- Ngẫu hứng

1. KHÔNG GIAN

Được quan niệm là toàn bộ không gian quanh chúng ta. Không gian có thể là chính phòng học và tất cả những gì có ở bên trong và bên ngoài phòng học. Phòng học, bàn ghế, tủ, phòng học có thể hẹp và tối, có thể rộng và sáng, phòng học cao, thấp. Không gian có thể được hiểu hẹp hơn, ví dụ ta múa trong một góc nhỏ chật đây chính là không gian ta biểu diễn. Hay ta múa trên một chiếc ghế, hay một chiếc bàn, đây chính là không gian ta biểu diễn hoặc không gian ta cần khai thác. Không gian của ta cũng chính là khoảng không gian giữa người này với người khác và giữa đơn vị này với đơn vị khác. Không gian lớn hơn là không gian ngoài bàn, ghế mà ta đang múa ở trên đó nữa mà là không gian ngoài phòng học mà ta đang đứng. Không gian ở ngoài đường xa hơn có thể là dòng sông, xa hơn nữa có thể là núi và xa hơn nữa là cả trái đất, vũ trụ. Như vậy, việc làm việc với không gian cần vừa cụ thể vừa tưởng tượng. Không gian nhỏ nhất chính là không gian mà ta phải tưởng tượng trong chính cơ thể của chúng ta, không gian giữa các tế bào, các mạch máu, không gian giữa các bộ phận nội tạng của cơ thể. Ta phải tưởng tượng ra không gian để khai thác các hoạt động của các bộ phận nhỏ bé nhất trong không gian của chúng. Những bài tập đưa ra dựa vào khái niệm không gian được đưa ra trên đây để thiết kế các bài tập phù hợp: Bài tập không gian và phương hướng; không gian và sự làm chủ không gian; không gian và sự tưởng tượng [1].

1.1. Đi trong không gian

Bài tập đi lại trong không gian: đi tiến, lùi, đi ngang, thay đổi bước chân rộng, hẹp, nhỏ, to khác nhau. Sử dụng những khoảng không gian lớn, thậm chí mở rộng không gian ra ngoài phòng tập.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay thẳng xuôi dọc thân.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Đi thẳng 4 bước chân nhỏ.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Chạy vòng tròn xung quanh phòng.

Nhịp 1, 2, 3, 4: Đi 2 bước chậm.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Đi ngang 3 bước và lùi 1 bước.

1.2. Đi tạo nhóm

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 32 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay xuôi dọc thân. Đi theo nhóm lớn hoặc tạo những nhóm nhỏ. Cố định một khoảng không gian nhỏ rồi làm việc trong đó.

1.3. Không gian trong cơ thể

Đây là bài tập rất khó đòi hỏi học sinh phải tưởng tượng phần không gian trong cơ thể chính mình. Phần không gian này được hiểu là những khoảng không gian trong những bộ phận cơ thể như tim, phổi, gan...Hoặc được hiểu là những khoảng không gian nhỏ hơn nữa là những mạch máu, hay là khoảng không gian giữa xương, cơ và da. Nhắm mắt thư giãn và cảm nhận cơ thể của chính mình.

1.4. Không gian và phương hướng

+ Phương hướng: 8 hướng

+ Các chiều trong không gian: chiều dọc hay chiều thẳng đứng trong không gian hay trên cơ thể con người đều được chia thành ba phần chủ yếu: phần thượng (từ vai lên trên), phần trung (từ vai xuống đầu gối), phần hạ (từ đầu gối xuống sàn).

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 80 nhịp.



Nhịp chuẩn bị: Ngồi hai chân song song, đầu nhìn thẳng, hai tay xuôi dọc thân (Hình 57a).

Nhịp 1,2: Tay trái vòng lên trên đầu sang bên phải, cột sống port de bras theo chiều bên cạnh, chú ý hai hông và hai cẳng chân tiếp xúc mặt sàn, trọng lượng rơi xuống mặt sàn (Hình 57b).

Nhịp 3, 4: Đổi bên port de bras sang bên trái.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Port de bras tròn về đằng trước, trọng lượng được đổ xuống phía đất theo vòng tròn, các điểm tay phải chạm các đỉnh vòng tròn trong quá trình chuyển động, đi hết một vòng kết thúc bên trái (Hình 57c).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Nghiêng người sang bên phải để nằm trên một vai phải, tay trái chống dưới mặt sàn, tay phải duỗi thẳng đằng sau, hai bàn chân xoa trên mặt sàn theo đường vòng cung. Sau khi chuyển động hoàn toàn trọng lượng rơi vào 3 điểm: vai, đầu, tay. Hai chân xoa trên mặt sàn rồi dựng lên hình tam giác (Hình 57d).

Nhịp 5, 6: Chống đầu gối phải xuống mặt sàn, chân trái xoa ngược trở lại đường vòng cung trong khi xương hông chuyển động tròn ngược lại từ úp sang ngửa nhưng vẫn giữ độ cao. Người nằm ngửa, hai bàn chân tiếp đất, đẩy cao hông lên trên không (Hình 57e).

Nhịp 7, 8: Thả nhẹ xương hông theo từng đốt sống xuống mặt sàn, hai chân giữ vị trí song song, đầu gối hướng lên trên (Hình 57f).

Nhịp 1, 2: Duỗi thẳng hai chân để thẳng ra hướng song song về phía trước. Dùng cơ ngực đẩy lên trên, quá trình dùng cơ ngực đẩy lên trên, hai tay xuôi dài kéo lên tự nhiên (Hình 57g).

Nhịp 3, 4: Sau khi lên hết, ta thả toàn bộ phần thân trên về phía chân, hai tay vượt xuống gần ngón chân (Hình 57h).

Nhịp 5, 6: Cơ thể bật trở lại tự nhiên rồi nằm xuống mặt sàn, đẩy hai chân lên ở tư thế trồng cây chuối trên hai vai (Hình 57i).

Nhịp 7, 8: Đổ hai chân qua đầu chạm dưới mặt sàn (Hình 57j).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Hai chân tiếp đất đồng thời cuộn người qua vai, quá trình cuộn người qua vai sẽ thấm dần xuống mặt sàn, tư thế nằm sấp (Hình 57k).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Xoa tiếp tay từ tư thế nằm sấp sang nằm ngửa, tức là xoa tay và chuyển người đúng một vòng tròn, hai tay vượt qua ngực mở sang ngang (Hình 58a).

Nhịp 1, 2: Rút hai chân trên mặt sàn, đầu gối hướng lên trên.

Nhịp 3, 4: Đẩy xương hông lên trên đồng thời giơ một chân phải hướng lên trên, người nằm thẳng dưới mặt sàn.



Hình 57. Chuyển động ngồi và nằm dưới mặt sàn



Nhịp 5, 6: Chân phải vắt chuyển sang gối chân trái để chuẩn bị vặn lật xương chậu, quá trình vặn lật xương chậu chú ý xương hông vẫn đẩy cao, trọng tâm vẫn ở hai bả vai và bàn chân trụ, tay chuyển dần lên mặt sàn về phía đầu (Hình 58b).

Nhịp 7, 8: Vặn lật xương chậu chân động bắt đầu tiếp xúc xuống mặt sàn. Chú ý thấm nhẹ nhàng từng phần cơ thể tiếp xúc xuống mặt sàn, tránh đập mạnh hoặc chuyển trọng lượng cơ thể một cách không tinh tế.

Nhịp 1, 2: Lia người để ngời lên, hai chân thẳng song song, hai bàn tay chống dưới mặt sàn cạnh hông (Hình 58c).

Nhịp 3, 4: Đổ người về bên trái, chống tay xuống mặt sàn để lia chân tròn trên mặt sàn, chú ý phần chân liên tục tiếp xúc xuống mặt sàn, tay chuyển đều để giúp chân lia tròn trên mặt sàn.

Nhịp 5, 6: Sau khi lia chân tròn một vòng kết thúc ở vị trí ngời, hai chân duỗi thẳng về phía trước (Hình 58d), rồi co chân phải lên (Hình 58e), mở khớp háng của chân phải (Hình 58f).

Nhịp 7, 8: Thả người xuống mặt sàn về phía chân phải (chân động), chú ý chân trái (chân trụ) vẫn duỗi dài và thấm trên mặt sàn (Hình 58g).

Nhịp 1: Rút chân phải lên, trọng lượng chuyển vào chân phải, từ đây thu gối nhẹ chân trái trên mặt sàn (lúc này đã chuyển từ chân trụ thành chân động).

Nhịp 2: Thu tiếp gối chân phải về phía người để chuẩn bị quay trên một trụ tâm thấp (Hình 58h).

Nhịp 3, 4: Trượt chân phải trên mặt sàn (Hình 58i).

Nhịp 5: Thu gối phải, xoa chân trái về phía trước chân phải.

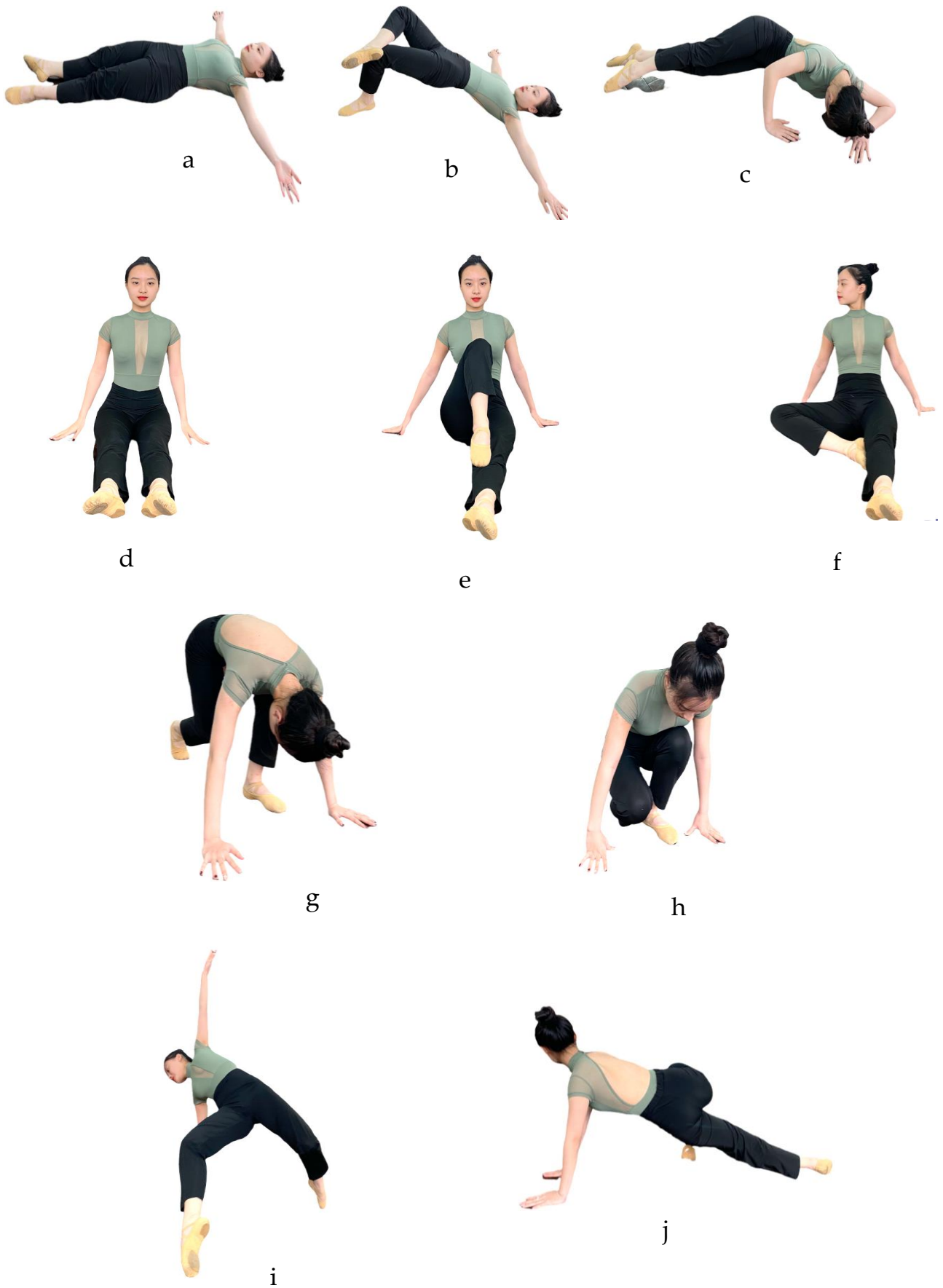
Nhịp 6: Chuyển trọng tâm vào chân trái.

Nhịp 7, 8: Xoáy tiếp một vòng trên một trụ, chân kia chuyển động bằng cách xoa gối và căng chân trái trên mặt sàn. Thấm người, đổ trọng tâm vào chân phải (Hình 58j).

Nhịp 1, 2: Lăn người trên vai và lia chân vòng tròn trên mặt sàn.

Nhịp 3, 4: Sau khi lăn vòng tròn thì chuyển trọng tâm vào chân phải, từ chân phải chuyển chân trái thẳng về hướng 7 (Hình 59a).

Nhịp 5, 6, 7, 8: Chuyển nổi chân về đằng sau, tay trái lên thế 3 tròn, tay phải thế 2, lấy đà chuẩn bị quay, xoáy trên một chân (Hình 59b).



Hình 58. Chuyển động nhảy lia dưới mặt sàn



Hình 59. Không gian và phương hướng

Nhịp 1, 2: Quay xoay trên một chân theo hình xoắn ốc, kết thúc xoay thu chân về thế 1 mở nén plie, hai tay vuông góc với đầu.

Nhịp 3: Đứng thẳng lên, tay mở thế 2 (Hình 59c).

Nhịp 4: Nén chân xuống grand plie, hai tay buông thả tay từ thế 2 xuống dọc thân, vắt chéo tay phải lên đằng trước, tay sau về sau (Hình 59d).

Nhịp 5, 6: Ngồi ở tư thế grand plie tay vung nhẹ cuộn vào phía người để chuẩn bị lấy đà quay, sau khi quay $\frac{3}{4}$ vòng trọng lượng được đổ về phía chân trái, chuyển trọng lượng vào tay, thấm dần cánh đùi phải để lướt trên mặt sàn.

Nhịp 7, 8: Xoa chân trái trên mặt sàn theo nửa vòng tròn, sau khi xoa chân trên nửa vòng tròn trọng lượng được chuyển hẳn vào tay phải và gối phải, trọng lượng chuyển tiếp vào hai tay và chân trụ trái lia căng chân trên mặt sàn (Hình 59e).

Nhịp 1, 2: Sau khi quay trượt tiếp căng chân phải trên mặt sàn và chuyển trọng lượng của cơ thể.

Nhịp 3, 4: Quá trình thấm cơ thể xuống mặt sàn, chân trái vẽ trên mặt sàn và lăn trên vai, hai chân vẽ đường vòng cung (Hình 59f).

Nhịp 5, 6: Lăn xong chuyển trọng tâm vào gối trái, chân phải sượt dài trên mặt sàn (Hình 59g).

Nhịp 7, 8: Rút nhẹ chân phải để trọng tâm chuyển vào gối trái, chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái đưa dài gần sát mặt sàn, hai tay chống xuống mặt sàn (Hình 59h).

1.5. Không gian và sự tưởng tượng

+ Đứng trong không gian lớn chạm vào một cạnh không gian (Hình 60).

+ Sử dụng không gian ở tầng trung (không gian tổng thể, tức là không phải đứng trên mặt sàn cũng không chạm đầu vào trần nhà)(Hình 61).

+ Sử dụng một góc không gian của phòng học nhìn vào không gian lớn (Hình 62).



Hình 60. Đứng trong không gian lớn



Hình 61. Không gian tầng trung



Hình 62. Một góc không gian

+ Tạo không gian với một đồ vật (Hình 63a, 63b, 63c).



a



b



c

Hình 63. Tạo không gian với một đồ vật

+ Tạo không gian trong đồ vật (Hình 64).



Hình 64. Tạo không gian trong đồ vật

+ Tạo không gian với một đồ vật nằm trong không gian lớn của phòng học (Hình 65).



Hình 65. Tạo không gian với một đồ vật trong không gian lớn

2. THỜI GIAN

Người nhạc công dùng nhạc cụ để biểu diễn thì người diễn viên múa coi chính cơ thể của họ là một loại nhạc cụ. Những bài tập để khai thác và phát triển khả năng làm việc với thời gian là những bài tập luyện tốc độ, nhịp điệu nhanh, chậm, đảo phách... Những bài tập để luyện sự liên tục trong động tác múa, việc dừng động tác trong thời gian ngắn, hay dừng động tác trong thời gian dài. Ví dụ: Di chuyển rất nhanh trong vòng 8 nhịp rồi bất ngờ dừng lại ở một nhịp. Việc dừng lại ở một nhịp chính là sự dừng động tác trong một khoảng thời gian nhất



định. Việc sử dụng thời gian trong múa cũng sử dụng các khái niệm như trong âm nhạc như nhanh, vui vẻ, nảy, chậm, vừa phải, chậm rãi dài rộng... Bài tập được thực hiện với việc đi nhanh, đi chậm, dừng ở những tốc độ khác nhau và dừng với khoảng thời gian khác nhau [1].

2.1. Chạy theo tiết tấu

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Chạy nhanh, chạy chậm và các kiểu chạy khác nhau.

2.2. Lăn với tiết tấu và tốc độ

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 16 nhịp.

Lăn dưới sàn chậm, lăn dưới sàn tăng dần tốc độ (Hình 66).



Hình 66. Lăn với tiết tấu

2.3. Nói tạo tiết tấu và nhịp điệu

Nói phối hợp với làm động tác đi hoặc chạy.

2.4. Hát tạo tiết tấu và nhịp điệu

Hát phối hợp với làm động tác đi hoặc chạy (Hình 67).



Hình 67. Hát tạo tiết tấu

2.5. Tạo nhịp điệu bằng vỗ, đập

Vỗ, đập vào thân thể theo những nhịp điệu khác nhau có thể nhanh hoặc chậm, vỗ tiếng to nhỏ khác nhau.

2.6. Tạo nhịp điệu bằng chân

Dậm chân trên mặt sàn theo những tiết tấu khác nhau.

3. TẠO HÌNH NHÓM

Đây là những bài tập tạo hình với nhóm, nhóm có thể là nhóm nhỏ hai người, ba người và những nhóm lớn hơn từ bốn người trở lên. Trong bài tập tạo hình này thực tế là phần bài tập làm việc luôn với trọng lượng và làm việc với không gian.

3.1. Tạo hình đôi: Sắp xếp vị trí của 2 người để thành một tạo hình đôi (Hình 68)



Hình 68. Tạo hình đôi

3.2. Tạo hình ba: Sắp xếp vị trí của 3 người để thành một tạo hình ba (Hình 69)

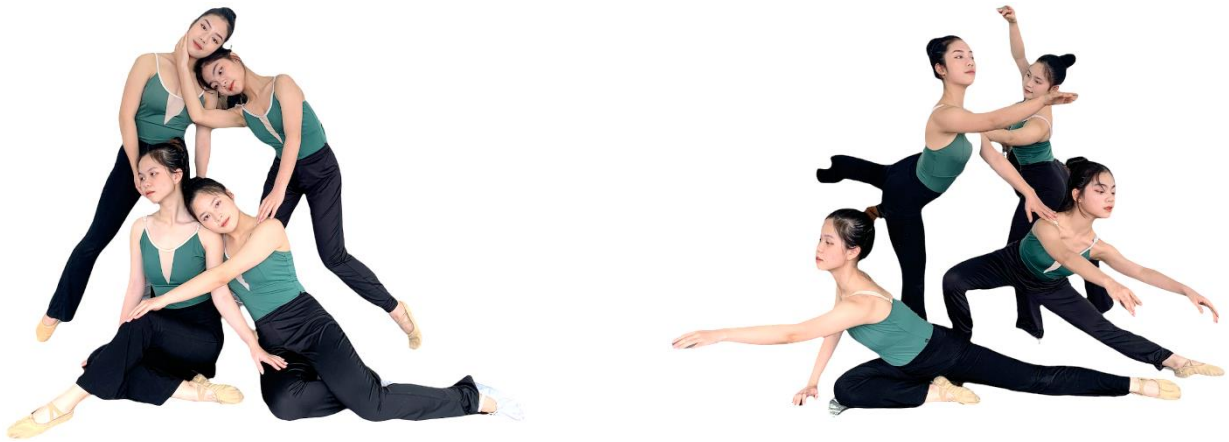


Hình 69. Tạo hình ba



3.3. Tạo hình đông người

Sắp xếp vị trí của nhiều người để thành một tạo hình đông người, có độ cao thấp khác nhau (Hình 70)



Hình 70. Tạo hình đông người

3.4. Ngã, đổ và trở lại

Đây là những bài tập luyện tập sự ngã, đổ và trở lại trạng thái ban đầu. Những bài tập này được phát triển theo hướng như: đi lại trong không gian rồi ngã xuống sàn và trở lại vị trí ban đầu.

Âm nhạc: Nhịp 2/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

Nhịp chuẩn bị: Một nhóm người đứng thẳng, xoay người về các hướng khác nhau, hai bàn chân song song, hai tay xuôi thẳng dọc thân.



Hình 71. Ngã, đổ và trở lại

Nhịp 1, 2, 3, 4: Bước đi tự nhiên di chuyển gần vào nhau.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Một người bước đổ chân phải sâu về đằng trước làm trụ, chân sau duỗi thẳng dài, người đổ thành đường chéo dài từ đỉnh đầu đến ngón chân, hai tay thế 3 thẳng, một người đổ nghiêng tư thế arabesque, một tay bám vào người đằng trước, một tay dơ thẳng, một người đổ nằm dài dưới mặt sàn...(Hình 71).

Nhịp 1, 2, 3, 4: Tại vị trí vừa đổ người sẽ cuộn người lên từ từ, mặt xoay theo các hướng khác nhau.

Nhịp 5, 6, 7, 8: Người đi lùi, người chạy, người bước tự do ngẫu nhiên...

3.5. Ngẫu hứng

Đây là những bài tập luyện tập khả năng ngẫu hứng của học sinh. Những bài tập này vô cùng đa dạng và đòi hỏi sự sáng tạo của giáo viên và học sinh. Giáo viên có thể lấy tất cả những ý tưởng trong đời sống xã hội hoặc của cá nhân mình để gây cảm hứng hoặc truyền cảm hứng cho học sinh.

a. Bài tập 1

Ý tưởng cho bài tập có thể đến từ những chiếc lá rơi và yêu cầu học sinh quan sát chiếc lá rơi và tưởng tượng cơ thể mình như những chiếc lá, chiếc lá có thể rơi nhanh hoặc rơi chậm. Chiếc lá ấy có thể là chiếc lá mùa thu rơi xuống đất, chiếc lá ấy có thể rơi bằng cách từ từ xuống mặt đất. Những chiếc lá ấy có thể đơn độc rơi xuống mặt đất hoặc rơi chồng lên nhau thành một đồng lá. Yêu cầu học sinh tưởng tượng và làm theo như vậy.

b. Bài tập 2

Lấy ví dụ 4 mùa xuân, hạ, thu, đông làm ví dụ tưởng tượng cho học sinh. Mùa hạ tung bùng nở hoa với cảm giác vui tươi, phấn khởi, tràn ngập. Mùa thu buồn man mác nghĩ đến đời sống con người như chiếc lá rú, mùa đông lạnh lẽo, buồn, mọi thứ khô lại, héo úa. Mùa xuân lại tươi mới trở lại với những mầm non đơm hoa kết trái, biểu tượng của tình yêu. Yêu cầu học sinh ngẫu hứng với những cảm giác trên và biểu diễn cơ thể biểu lộ tình cảm trên cơ mặt, nét mặt và toàn bộ cơ thể.

c. Bài tập 3

Có thể mỗi học sinh là 1 nhánh rễ cây, vươn mình tìm những nguồn nước và dinh dưỡng để nuôi thân cây. Rễ cây có thể đâm sâu vào lòng đất, có thể tỏa ra các phương hướng khác nhau, các rễ cây có thể chồng chéo lên nhau, tạo lên mối quan hệ bền vững và mục đích cuối cùng là cùng nhau tìm kiếm nguồn nước và dinh dưỡng để cho cây phát triển.

d. Bài tập 4

Một ví dụ về bạo lực trong xã hội, từ ý tưởng này ta có thể phát triển ý để yêu cầu học sinh phản ứng lại với những hiện tượng bạo lực trong cuộc sống. Có



thể là bạo lực trong gia đình. Bạo lực bằng tinh thần. Bạo lực trong xã hội. Việc đối nhân xử thế giữa những con người trong gia đình. Việc đối nhân xử thế giữa những con người trong xã hội. Bạo lực về tinh thần, bệnh trầm cảm.

e. Bài tập 5

Khi thời tiết nóng bức và đột nhiên xuất hiện 1 cơn mưa, cảm giác thời tiết thay đổi đột ngột sẽ mang tới 1 cảm giác rất sáng khoái, từ đó học sinh có thể sử dụng cơ thể để biểu đạt cái cảm giác đó. Khi nóng bức thì biểu đạt ra sao và khi thời tiết mát mẻ thì thể hiện thế nào. Dùng ngôn ngữ cơ thể để biểu đạt cho 2 thái cực đó.

Từ những ý tưởng đó, giảng viên có thể hướng dẫn để học sinh khai thác trong bài tập ngẫu hứng của mình.

CÂU HỎI

Câu hỏi 1: Hãy nêu cách hiểu của em về không gian và thời gian trong múa hiện đại.

Câu hỏi 2: Một bài tập trong không gian thì cần bao nhiêu người.

Câu hỏi 3: Em hãy sáng tạo một bài tập nhỏ kết hợp không gian và phương hướng cùng với tiết tấu âm nhạc chậm.

Câu hỏi 4: Hãy nhìn vào không gian trong lớp học và tưởng tượng mình hòa làm một với các đồ vật có sẵn bằng các tạo hình múa.

Câu hỏi 5: Âm nhạc trong múa hiện đại có khác gì so với các bộ môn múa khác không.

Câu hỏi 6: Tạo hình nhóm là gì? Em hãy sáng tạo ra những tạo hình sử dụng độ cao, phương hướng khác nhau của nhóm 2 người, 3 người, 4 người...

Câu hỏi 7: Ngẫu hứng trong múa hiện đại là gì? Hãy đưa ra một ví dụ?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Không gian và thời gian trong múa hiện đại.

Không gian được quan niệm là toàn bộ không gian quanh chúng ta. Không gian có thể là chính phòng học và tất cả những gì có ở bên trong và bên ngoài phòng học. Phòng học, bàn ghế, tủ, phòng học có thể hẹp và tối, có thể rộng và sáng, phòng học cao, thấp. Không gian có thể được hiểu hẹp hơn, ví dụ ta múa trong một góc nhỏ đây chính là không gian ta biểu diễn. Hay ta múa trên một chiếc ghế, hay một chiếc bàn, đây chính là không gian ta biểu diễn hoặc không gian ta cần khai thác. Không gian của ta cũng chính là khoảng không gian giữa người này với người khác và giữa đơn vị này với đơn vị khác. Không gian lớn hơn là không gian ngoài bàn, ghế mà ta đang múa ở trên đó, cũng không chỉ là không gian nhỏ nữa mà là không gian ngoài phòng học mà ta đang đứng. Không gian ở ngoài đường xa hơn có thể là dòng sông, xa hơn nữa có thể là núi và xa hơn nữa là cả trái đất, vũ trụ. Như vậy, việc làm việc với không gian cần vừa cụ thể vừa tưởng tượng. Không gian nhỏ nhất chính là không gian mà ta phải tưởng tượng trong chính cơ thể của chúng ta, không gian giữa các tế bào, các mạch máu, không gian giữa các bộ phận nội tạng của cơ thể. Ta phải tưởng tượng ra không gian để khai thác các hoạt động của các bộ phận nhỏ bé nhất trong



không gian của chúng. Những bài tập đưa ra dựa vào khái niệm không gian được đưa ra trên đây để thiết kế các bài tập phù hợp: Bài tập không gian và phương hướng; không gian và sự làm chủ không gian; không gian và sự tưởng tượng.

Thời gian được hiểu như là những bài tập để khai thác và phát triển khả năng làm việc với thời gian, những bài tập luyện tốc độ, nhịp điệu nhanh, chậm, đảo phách... Những bài tập để luyện sự liên tục trong động tác múa, việc dừng động tác trong thời gian ngắn, hay dung động tác trong thời gian dài. Ví dụ: Di chuyển rất nhanh trong vòng 8 nhịp rồi bất ngờ dừng lại ở một nhịp. Việc dừng lại ở một nhịp chính là sự dừng động tác trong một khoảng thời gian nhất định. Việc sử dụng thời gian trong múa cũng sử dụng các khái niệm như trong âm nhạc như nhanh, vui vẻ, nảy, chậm, vừa phải, chậm rãi dài rộng... Bài tập được thực hiện với việc đi nhanh, đi chậm, dừng ở những tốc độ khác nhau và dừng với khoảng thời gian khác nhau.

Câu hỏi 2: Một bài tập trong không gian thì cần bao nhiêu người

Không cố định số lượng người trong một bài tập trong không gian, có thể là 1 người, 2 người ... nhiều người cùng một lúc. Sử dụng những động tác đi tiến, lùi, đi ngang, thay đổi bước chân rộng, hẹp, nhỏ, to khác nhau. Đi theo nhóm lớn hoặc tạo những nhóm nhỏ, cố định một khoảng không gian nhỏ rồi thực hiện những động tác tại chỗ trong đó. Những động tác nhảy nhỏ, nhảy cao hoặc tương tác với mặt sàn.. Sử dụng những khoảng không gian lớn, thậm chí mở rộng không gian ra ngoài phòng tập.

Câu hỏi 3: Em hãy sáng tạo một bài tập nhỏ kết hợp không gian và phương hướng cùng với tiết tấu âm nhạc chậm

+ Phương hướng: 8 hướng

+ Các chiều trong không gian: chiều dọc hay chiều thẳng đứng trong không gian hay trên cơ thể con người đều được chia thành ba phần chủ yếu: phần thượng (từ vai lên trên), phần trung (từ vai xuống đầu gối), phần hạ (từ đầu gối xuống sàn).

Câu hỏi 4: Hãy nhìn vào không gian trong lớp học và tưởng tượng mình hòa làm một với các đồ vật có sẵn bằng các tạo hình múa

Cái bàn, ghế, đàn piano, gióng, gương, tủ, trống, cánh cửa, rèm...

Câu hỏi 5: Âm nhạc trong múa hiện đại có khác gì so với các bộ môn múa khác không.

Âm nhạc trong múa hiện đại ngoài sử dụng các bài nhạc, bài hát có sẵn thì còn có thể sử dụng bằng âm thanh như nói, hát để tạo tiết tấu và nhịp điệu, tạo nhịp điệu bằng các tiếng vỗ tay và đập tay, bằng những tiếng bước chân, những âm thanh tiếng động như tiếng trống, tiếng gõ, tiếng còi... hoặc tầm cao hơn nữa có thể múa khi không cần âm thanh mà người múa sẽ tự tưởng tượng âm thanh, âm nhạc trong đầu để thực hiện những động tác phiêu theo cảm giác, hơi thở bên trong cơ thể.

Câu hỏi 6: Tạo hình nhóm là những bài tập tạo hình với nhóm, nhóm có thể là nhóm nhỏ hai người, ba người và những nhóm lớn hơn từ bốn người trở lên. Trong bài tập tạo hình này thực tế là phần bài tập làm việc luôn với trọng lượng và làm việc với không gian nhỏ và lớn.

Em hãy sáng tạo ra những tạo hình sử dụng độ cao, phương hướng khác nhau của nhóm 2 người, 3 người, 4 người...

Câu hỏi 7: Ngẫu hứng trong múa hiện đại

Đây là những bài tập luyện tập khả năng ngẫu hứng của học sinh. Những bài tập này vô cùng đa dạng và đòi hỏi sự sáng tạo của giáo viên và học sinh. Giáo viên có thể lấy tất cả những ý tưởng trong đời sống xã hội hoặc của cá nhân mình để gây cảm hứng hoặc truyền cảm hứng cho học sinh.

Ví dụ: Hãy tưởng tượng mình là một con lật đật, quan sát con lật đật để cảm nhận và thực hiện những động tác để thể hiện đúng tính chất, sắc thái của nó.



BÀI TẬP THỰC HÀNH

Học sinh thực hiện được các động tác chuyển động trong không gian khi thực hiện đơn lẻ hoặc thực hiện theo nhóm. Phân biệt được phương hướng, các chiều trong không gian và sáng tạo được một số tổ hợp liên kết dựa trên các yếu tố phương hướng, chiều ngang, dọc, độ thấp, cao của không gian trong phòng học. Biết cách vận dụng sự tưởng tượng các sự vật trong phòng. Hiểu và thực hiện được các bài tập về thời gian như chạy, lăn, nói, hát, đập tay, vỗ tay, dậm chân tạo tiết tấu và nhịp điệu. Thực hiện được các tạo hình liên kết nhóm hai người, ba người hoặc nhóm đông người. Nhìn và cảm nhận sự vật, hiện tượng xung quanh ta để sáng tác ngẫu hứng lên các động tác múa sao cho lột tả hết cái thần thái, tính chất của sự vật, hiện tượng đó.

MỤC TIÊU

- Tăng cường khả năng tư duy, làm việc độc lập, sự nhạy bén, kỹ năng nhìn và bắt chước động tác.
- Cảm nhận và sử dụng được phần cột sống và xương sống.
- Cảm nhận và thực hành vận động của cơ thể đối với mặt sàn.
- Sự cân bằng và kiểm soát cơ thể trong trạng thái có trọng lực và mất trọng lực.
- Kết nối giữa các cơ thể với nhau bằng sự tác động của lực.
- Tương tác cơ thể với đối tượng khác và tương tác trong không gian.
- Hiểu được không gian biểu diễn đặc trưng trong múa hiện đại.
- Hiểu được một số loại hình âm nhạc, âm thanh và cách sử dụng thời gian trong múa hiện đại.
- Sáng tạo, sáng tác được những động tác, tổ hợp múa thông qua sự quan sát và cảm nhận mọi sự vật, hiện tượng xung quanh.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác trong các bài tập không gian, thời gian, tạo hình nhóm, hiểu và thực hiện được sự ngã, đổ và trở lại, ngẫu hứng có sự sáng tạo.
- Đảm bảo về kỹ thuật chuyên môn:

- + Luyện tập đúng quy cách động tác.
- + Thực hiện được các kỹ thuật kỹ xảo khó.
- + Thực hiện nhuần nhuyễn động tác với âm nhạc.

Các động tác đều được thực hiện ở tốc độ chậm và tăng dần đến tiết tấu hoàn chỉnh theo tính chất của động tác.

Các bước hướng dẫn thực hành

Bước 1: GV giới thiệu chung về động tác.

- Giới thiệu về quy cách động tác.
- Giới thiệu tính chất, sắc thái và âm nhạc của động tác.

Bước 2: GV thực hiện mẫu động tác.

Bước 3: Phân tích theo từng nhịp, phách của động tác để học sinh nắm bắt chi tiết động tác và thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

Bước 4: Hướng dẫn học sinh thực hiện hoàn chỉnh động tác với âm nhạc.

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

Stt	Mức độ đánh giá	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	Không đạt	Sáng tạo	<ul style="list-style-type: none">- Không xác định được đúng phương hướng.- Không thực hiện được các bài tập trong không gian và thời gian.- Không xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Trung bình	Sáng tạo	<ul style="list-style-type: none">-Thực hiện được các tư thế cơ bản của bê đỡ.- Xác định được phương hướng
3	Khá	Sáng tạo	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện đúng các tư thế lớn và nhỏ.



			<ul style="list-style-type: none"> - Xác định được đúng phương hướng - Trọng tâm cơ thể chuẩn xác khi thực hiện bài tập không gian và thời gian - Thực hiện được các động tác khi kết hợp cùng với âm nhạc.
4	Giỏi	Sáng tạo	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt trọng tâm cơ thể khi thực hiện các bài tập trong không gian và thời gian. - Thực hiện chuẩn xác dáng của cơ thể khi thực hiện các bài tập nhóm - Làm đúng tính chất kỹ thuật của các động tác và có sự sáng tạo trong phát triển ngôn ngữ động tác
5	Xuất sắc	Sáng tạo	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt trọng tâm cơ thể khi thực hiện các bài tập trong không gian và thời gian - Thực hiện chuẩn xác dáng của cơ thể khi thực hiện các bài tập nhóm - Làm đúng tính chất kỹ thuật của các động tác và có sự sáng tạo trong phát triển ngôn ngữ động tác - Xử lý âm nhạc tốt; kết hợp hài hòa giữa động tác và âm nhạc. - Biểu cảm tốt nét mặt; có tính thẩm mỹ cao

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH

[1.] Biên đạo Phương Anh, tác phẩm “Ranh giới”. Địa chỉ: <https://youtu.be/u0MJ16WG9eA>. Truy cập ngày 12/02/2022

- [2]. Biên đạo Tạ Xuân Chiến, tác phẩm “Thương em”. Địa chỉ: <https://youtu.be/nrHtHZq-MkU>. Truy cập ngày 12/02/2022
- [3]. Biên đạo Nguyễn Hải Trường, tác phẩm “Cuội già”. Địa chỉ: https://youtu.be/QKiVQ4XZ_sc. Truy cập ngày 12/02/2022
- [4]. Biên đạo Thế Chung, tác phẩm “Vô”. Địa chỉ: <https://youtu.be/M1skxaEFGFQ>. Truy cập ngày 12/02/2022
- [5]. Tác giả Phương Lan, “Thỏa con khát cho những người yêu nhảy múa”, *Tạp chí Nghiệp điệu* số 219 (5-6/2021), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.
- [6]. Tác giả Thái Dương, “Truyền lửa, tác phẩm truyền cảm hứng”, *Tạp chí Nghiệp điệu* số 220 (7-8/2021), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.
- [7]. Tác giả PGS.TS.NSND Ứng Duy Thịnh, “Nghệ thuật múa chuyên nghiệp Việt Nam gắn bó, đồng hành với hiện thực để phát triển”, *Tạp chí Nghiệp điệu* số 222 (11-12/2021), hội nghệ sĩ múa Việt Nam.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Chủ biên Th.s.NSUT T.L.Ly, “*Giáo trình múa Đương đại*”, Bộ Văn hoá thể thao và du lịch, (2017), NXB Trường trung cấp múa TP Hồ Chí Minh.

PHỤ LỤC

ĐƯỜNG LINK ÂM NHẠC SỬ DỤNG CHO MÙA HIỆN ĐẠI

- Địa chỉ: <https://youtu.be/QMHFjiFajSY>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: https://youtu.be/Bks_979nx5E. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: https://youtu.be/7_2VVVYU8zk. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/8j5aBQ-RXV4>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/ID8XWH5HQfw>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/3xVMqxWxftw>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/IaV2wYqkSiI>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/w-lzvOssMSg>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/mbu6w91ltSs>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/Qm1-2mHvo1E>. Truy cập ngày 12/02/2022
- Địa chỉ: <https://youtu.be/-xeJgNtK-SU>. Truy cập ngày 12/02/2022

