



ĐẠI HỌC HẠ LONG
Học để thành công

NGUYỄN THÙY DƯƠNG

MÙA ĐÔI



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

NGUYỄN THÙY DƯƠNG



MÙA ĐÔI

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

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

Quảng Ninh, 2021

NGUYỄN THÙY DƯƠNG (CHỦ BIÊN)

--R&D--



MÚA ĐÔI

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

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

Quảng Ninh, năm 2021



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
LỜI CẢM ƠN	7
DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT	8
BẢNG TRA CỨU THUẬT NGỮ	8
PHẦN I. KỸ THUẬT BÊ ĐỖ TRÊN SÀN	9
BÀI 1. NAM ĐỖ NỮ BẰNG HAI TAY BẮM VÀO EO NỮ	9
1. Releve từ chân thế 5 lên hai chân và lên một chân.....	10
2. Developpe trên độ cao 45 ⁰ và 90 ⁰ mở ra các poses lớn	13
3. Developpe – passé.....	13
4. Demi Rond và Grand rond de jambe chuyển từ poses này sang poses khác..	14
5. Grand port de bras	16
6. Các động tác chuyển tiếp: Bước, Pas Glisade, Pas Coupe'	16
7. Temps lie' 90 ⁰	17
8. Xoay lật 1/4 vòng và 1/2 vòng chuyển từ poses này sang poses khác	17
9. En tounant en dehors và en dedans	19
10. Quay từ tư thế arabesques 1	20
11. Pirouette từ thế 5 và thế 4 en dehors và en dedans	21
12. Động tác đổ nghiêng trong các tư thế	22
13. Nam đỗ nữ bằng hai bàn tay nắm vào hai tay nữ trong các poses nhỏ và lớn..	23
CÂU HỎI ÔN TẬP.....	24
BÀI TẬP THỰC HÀNH	25
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	26
BÀI 2. NAM ĐỖ NỮ BẰNG HAI TAY BẮM VÀO HAI TAY NỮ	27
1. Quay en dehors và en dedans từ poses à la second 90°	27
2. Quay en dehors từ poses attitude croise' đằng trước	28
3. Quay en dedans từ poses attitude efface' đằng sau, tay thế II.....	30
4. Bước xoay cơ bản 360° kết hợp bê đỗ ở hai tay nữ	30
5. Đưa dẫn vòng tròn trong tư thế attitude	32
6. Grand port de bras arabesque 1, 3, 4, attitude effacee' và croise'	35
CÂU HỎI ÔN TẬP.....	37

BÀI TẬP THỰC HÀNH	38
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	40
PHẦN 2. CÁC THỦ PHÁP BÊ ĐỠ TRÊN KHÔNG	41
BÀI 1. KỸ THUẬT BÊ ĐỠ TẦM TRUNG VÀ CÁC THỦ PHÁP KẾT HỢP	43
1. Grand assemble bê đỡ bằng 1 tay, tay kia đặt bên sườn.....	43
2. Tư thế “én bay” của nữ trên đùi nam	45
3. Tư thế “ cá bơi” có bê đỡ ở tay	47
CÂU HỎI ÔN TẬP	48
BÀI TẬP THỰC HÀNH	49
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	50
BÀI 2. KỸ THUẬT NHẢY LAO LÊN VAI NAM VÀ NGỰC NAM	51
1. Nữ nhảy lên vai nam trong tư thế ngồi	51
2. Nữ chuyển từ vai nam về tư thế “ cá bơi”	52
3. Chuyển từ poses “Cá bơi” lên poses “Én bay” trên vai bằng cách hất và xoay lật trên không.....	53
CÂU HỎI ÔN TẬP	54
BÀI TẬP THỰC HÀNH	55
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	56
BÀI 3. KỸ THUẬT NHẢY LỚN VÀ NAM NÂNG NỮ LÊN CAO	57
1. Bê nữ bằng cả hai tay đặt ở phía dưới lưng.....	57
2. Bê nữ trong tư thế arabeques 1, 3, 4	58
3. Saut de basque của nữ kết trong tư thế ngồi trên cả hai tay duỗi thẳng... trên cao của nam	61
CÂU HỎI ÔN TẬP	68
BÀI TẬP THỰC HÀNH	70
TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA HỌC SINH	72
TÀI LIỆU THAM KHẢO	73
PHỤ LỤC: CÁC BẢN NHẠC SỬ DỤNG CHO MÚA ĐÔI	74



LỜI NÓI ĐẦU

MỤC ĐÍCH HỌC LIỆU

Múa đôi đã tồn tại từ thế kỷ 18-19 khi mà các tài năng biên đạo múa như Đô-ber-val, Đi-đlô, Bur-na-vin¹... sáng tạo hàng loạt các vở kịch múa nổi tiếng. Múa đôi là điệu múa tràn đầy tình cảm, nội dung tư tưởng, đôi khi nó trở thành mắt xích chính của chủ đề trong tác phẩm múa.

Múa đôi là một trong những môn học bắt buộc của các trường Học viện múa Việt Nam và Trường trung cấp múa Hồ Chí Minh tiến hành trong 3 năm học cuối. Mức độ thành công của môn múa đôi phụ thuộc vào mức độ học môn múa Cổ điển Châu Âu (CĐCÂ). Tất cả mọi hoạt động của nam và những thủ pháp của nam đều dựa vào sự chuẩn xác đạt được trong các tư thế tạo hình của nữ qua bộ môn múa CĐCÂ. Tuy nhiên, các giáo trình múa đôi hiện nay chỉ phù hợp với các trường múa có nhiều học sinh nam, được tập luyện thường xuyên và học hỏi nhiều biên đạo múa nổi tiếng trong nước và nước ngoài. Thực trạng tuyển sinh học sinh nam tại tổ múa, khoa Nghệ thuật, Trường Đại học Hạ Long trong các năm rất ít, có năm tuyển sinh được 1 hoặc 2 nam, có năm không có học sinh nam mà chỉ có nữ. Do đó, tôi biên soạn tài liệu múa đôi là môn học chuyên môn thuộc khối kiến thức tự chọn với thời lượng 60 tiết thực hiện trong 1 kì nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và phù hợp với tình hình học sinh tổ múa trường Đại học Hạ Long hiện nay. Môn học nhằm huấn luyện cho học sinh những luật động kỹ xảo và phong cách đặc trưng trong nghệ thuật múa đôi. Thống kê tất cả các thủ pháp, kỹ thuật bê đỡ một cách chuẩn xác thông qua các tư thế tạo hình. Sự ra đời của học liệu này sẽ làm phong phú thêm nguồn tài liệu giảng dạy và học tập cho giảng viên và học sinh múa, khoa Nghệ thuật, Trường Đại học Hạ Long.

CẤU TRÚC HỌC LIỆU

Tài liệu được biên soạn thành 2 phần. Tóm tắt nội dung từng phần như sau:

Phần 1 : Kỹ thuật bê đỡ trên sàn

Bài 1. Nam đỡ nữ bằng hai tay nắm vào eo nữ

Bài 2. Nam đỡ nữ bằng hai tay nắm vào hai tay nữ

¹ Đô-ber-val, Đi-đlô, Bur-na-vin: tên các nhà biên đạo múa nổi tiếng nước Nga.

Phần 2: Các thủ pháp bê đỡ trên không

Bài 1. Các loại bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp

Bài 2. Các loại nhảy lao lên vai và ngực nam

Bài 3. Nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao

YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI HỌC

Để thực hiện tốt môn học này, người học cần được trang bị những kiến thức về kỹ năng, kỹ thuật động tác trong môn múa cổ điển Châu Âu.

CÁCH TỰ HỌC VỚI CUỐN SÁCH NÀY

Để tự học được cuốn sách này, người học cần nghiên cứu kỹ phần lý thuyết múa, luyện tập các kỹ năng về tư thế thân trên, phần cổ chân, bắp đùi, xương hông, khung tay. Sau khi đã hiểu được kỹ thuật động tác người học tiến hành luyện tập theo quy trình sau: Trước mỗi bài học tiến hành khởi động kỹ phần cổ chân, bắp đùi, xương hông, thân trên. Thời gian yêu cầu có thể từ 5 đến 7 phút với một vài động tác như Releve, port de bras, grand plie, grand jetes, saute, v.v.. Nghe âm nhạc một số trích đoạn múa như Hồ thiên nga, Giselle, Romeo và Juliet v.v., hiểu và cảm nhận được tính chất của từng tác phẩm. Kết hợp âm nhạc với một số tư thế tạo hình đơn giản, các động tác chuyển tiếp chậm, các loại bê đỡ trên không. Học sinh tham khảo thêm các trích đoạn múa trên youtube theo đường link hướng dẫn tại tài liệu tham khảo.

LỜI CẢM ƠN

Trong quá trình biên soạn, sẽ không tránh khỏi những sai sót, mong được sự quan tâm, đóng góp của các nhà chuyên môn và các bạn đọc để cuốn tài liệu được hoàn chỉnh hơn nữa. Trân trọng cảm ơn !

(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 Hạ Long
HS	Học sinh

BẢNG TRA CỬU THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Định nghĩa	Vị trí
Releve	Kiểm chân đứng trên ½ bàn chân	Trang 2, 14, 15
Developpe	Mũi chân động kéo lên vị trí đầu gối, đầu gối mở sang cạnh. Đưa chân động về một vị trí lớn nào đó.	Trang 4, 9, 16
Developpe- passe	Chân động từ vị trí bên ngoài gập vào bên cạnh đầu gối chân trụ	Trang 5, 22
Demi rond	Chân động từ đằng trước 90 độ di chuyển ngang sang bên cạnh	Trang 6, 23, 24
Grand rond	Chân động từ đằng trước 90 độ di chuyển ngang về đằng sau	Trang 6
Temps lie	Di chuyển từ thế này sang thế khác bằng động tác nhún đầu gối 2 chân	Trang 9
En tounant en dehors và endedan	Xoay chuyển chiều đóng và mở	Trang 11, 13
Piouette	Quay bằng 1 chân, mũi chân động gập vị trí bên cạnh đầu gối chân trụ	Trang 13, 19, 20
Grand port de bras	Uốn lưng	Trang 17, 25, 26
Grand assemble	Chân động miết lấy đà nhảy bật cao trên không, khi rơi xuống chân động nén thế 5.	Trang 29
Saut de basque	Bật nhảy lên	Trang 42, 43, 45



PHẦN I

KỸ THUẬT BÊ ĐỠ TRÊN SÀN

NỘI DUNG CHÍNH

- Kỹ thuật nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ
- Kỹ thuật nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào hai tay nữ

BÀI 1

NAM ĐỠ NỮ BẰNG HAI TAY BẮM VÀO EO NỮ

Những động tác nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ được học trong các tư thế thay đổi bằng các động tác *passee*; *grand rond de jambe*, v.v.. Trong sự chuyển tiếp từ tư thế này sang tư thế khác với sự giúp đỡ tham gia của những động tác liên kết và hỗ trợ, trong các dạng xoay chuyển khi dẫn nữ trở về tư thế ban đầu hoặc tư thế khác. Học sinh (HS) nam phải đứng trong tư thế cân bằng, ổn định. Học sinh nữ đứng trên mũi chân trong các tư thế hoặc trong các bước chuyển tiếp. Đó là nhiệm vụ căn bản trong bê đỡ trên sàn, tạo những tiền đề có lợi cho việc hiểu và thực hiện được phần bê đỡ trên không. Phải biết kết hợp nhuần nhuyễn những động tác kỹ thuật khác nhau để tạo cho học sinh tìm thấy sự chủ động trong khi múa đôi.

Thông thường trong các loại bê đỡ này học sinh nam đứng ở phía sau của nữ. Tư thế như vậy sẽ thuận lợi cho công việc học tập từ đầu. Bàn tay của nam vòng đặt nhẹ trên thắt lưng của nữ theo chiều ngang; ngón tay cái nằm ở giữa bắp thịt chạy dài ở lưng; lòng bàn tay tiếp xúc đều và nhẹ với sườn nữ; khuỷu tay hạ xuống phía dưới; hai chân đứng ở vị trí 2. Sự căng cứng quá mức của tay và ngón tay sẽ cản trở cho sự ổn định cân bằng trong tư thế của nữ và gò bó động tác của nữ. Ngay từ những bài tập đầu tiên cần phải chú ý chủ động để tìm vị trí cân bằng bằng cách điều chỉnh thân trên hoặc nháy trên giày mũi cứng. Sự cân bằng ổn định của các em nữ trong tư thế kết thúc cần phải được kiểm tra bằng cách đặt nguyên các em đó tại chỗ không phải đỡ trong giây lát. Nếu em đó vẫn giữ vững được sự cân bằng ổn định có nghĩa là học sinh nam đã đỡ đúng. Thủ pháp kiểm tra này cần phải giảng giải ngay trong các bài học đầu tiên.

1. Releve từ chân thế 5 lên hai chân và lên một chân

Releve đầu tiên học trong tiết tấu chậm để cho các em học sinh nam có điều kiện làm tăng thêm sự cân bằng, ổn định trong tư thế của nữ khi releve trên hai chân và một chân; giúp cho nữ đứng vững trên mũi chân ngay cả lúc hạ chân xuống demi plie sao cho mỗi lần chuyển dịch trọng tâm cơ thể của nữ đều chính xác. Khi releve trên mũi chân từ vị trí 5 rồi trở về vị trí 5 các em nam dùng hai tay đỡ cho nữ ở hai bên thắt lưng giúp cho nữ giữ vững sự cân bằng [1].

a) Các vị trí chân



a. Vị trí 1



b. Vị trí 2



c. Vị trí 3



d. Vị trí 4



e. Vị trí 5

Hình 1. Các vị trí chân

- Vị trí 1: bàn chân ngang, hai gót chân chạm nhau mũi chân hướng sang bên cạnh (Hình 1a).

- Vị trí 2: bàn chân ngang, hai gót chân cách nhau khoảng một gang tay (Hình 1b).

- Vị trí 3: bàn chân ngang, gót chân phải đặt giữa lòng bàn chân trái, hai chân sát nhau (Hình 1c).

- Vị trí 4: bàn chân ngang, chân phải đằng trước cách chân trái khoảng một gang tay (Hình 1d).

- Vị trí 5: bàn chân ngang, hai bàn chân sát nhau, gót mũi bằng nhau (Hình 1e).

b) Releve từ chân thế 5 lên hai chân

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

+ Nhịp chuẩn bị: Học sinh nữ đứng vị trí 5; hai tay thế chuẩn bị. Học sinh nam đứng sau hai tay bám vào eo nữ.

+ Nhịp 1, 2: Học sinh nam và học sinh nữ cùng đồng thời demi plie nhẹ nhàng (Hình 2).



Hình 2. Demi plie

+ Nhịp 3, 4: Học sinh nữ thực hiện động tác releve trên 2 chân ở vị trí chân thế 5; tay đưa lên vị trí 1. Học sinh nam đứng sau chủ động giữ trọng tâm cân bằng cho nữ (Hình 3).

+ Nhịp 5, 6: Học sinh nữ hạ chân xuống vị trí demi plie; tay giữ nguyên vị trí 1. Nam đồng thời thực hiện động tác demi plie (Hình 2).

+ Nhịp 7, 8: Học sinh nam và nữ đứng thẳng lên về vị trí ban đầu, tay hạ xuống vị trí chuẩn bị.

c) Releve từ chân thế 5 lên một chân

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

+ Nhịp chuẩn bị 7, 8: Học sinh nữ đứng vị trí 5, hai tay thế chuẩn bị. Học sinh nam đứng sau hai tay bám vào eo nữ.

+ Nhịp 1, 2: Học sinh nam và học sinh nữ đồng thời demi plie (Hình 2).

+ Nhịp 3, 4: Học sinh nữ releve trên một chân, chân kia lên vị trí sur le cou de pied; hai tay lên vị trí 1. Học sinh nam đỡ nữ ở đằng sau; vừa nâng nhẹ thân trên của nữ và vừa di chuyển trọng tâm cơ thể của nữ từ hai chân sang một chân (Hình 4).

+ Nhịp 5, 6: Học sinh nữ hạ chân xuống vị trí 5 demi plie; tay vẫn giữ vị trí 1. Học sinh nữ không cần thiết chủ động hạ chân xuống demi plie. Nữ phải chú ý chờ đợi khi nam bắt đầu di chuyển trọng tâm cơ thể của mình từ mũi chân chân trụ sang phía gót chân; sau đó nữ hạ chân xuống demi plie đồng thời nam cũng thực hiện động tác demi plie (Hình 2).

+ Nhịp 7, 8: Học sinh nam và nữ đứng thẳng lên về vị trí ban đầu; tay nữ hạ về vị trí chuẩn bị. Động tác releve có nam đỡ thậm chí học cả vị trí hai và vị trí bốn.



Hình 3. Releve trên hai chân



Hình 4. Releve trên một

2. Developpe trên độ cao 45° và 90° mở ra các poses lớn

Developpe trên độ cao 45° và 90° ở bất cứ phương hướng nào học sinh nam cũng phải đưa thân trên của nữ về phía ngược hướng với chân động cho tới vị trí cân bằng; khi hạ chân xuống thân trên trở về tư thế ban đầu [1].

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng hướng en face ở vị trí 5 chân phải ở phía trên; hai tay ở vị trí chuẩn bị. HS nam đứng ở vị trí sau hai tay đặt ở bên cạnh thắt lưng nữ.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ làm động tác demi plie sau đó releve trên mũi chân, vẫn giữ nguyên vị trí 5 chân phải developpe về phía trước. Hai tay từ vị trí chuẩn bị đưa lên vị trí 1 tiếp tục mở tay phải ra vị trí 2 tay trái lên vị trí 3. Trước khi bắt đầu developpe nữ đứng trên mũi chân của cả hai chân thì nam bắt đầu di chuyển trọng tâm cơ thể của nữ sang phía chân trái, về phía sau (tức là về phía mình). Khi đã cảm giác được trọng tâm cơ thể của mình trên chân trái, nữ bắt đầu làm động tác developpe 45° hoặc 90° về đằng trước. Nam tiếp tục di chuyển thân trên của nữ cho tới lúc kết thúc động tác vẫn phải duy trì sự cân bằng của nữ (Hình 2).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ hạ chân xuống vị trí 5 đằng trước còn nam lại từ từ chuyển thân trên của nữ về tư thế ban đầu. Kết thúc động tác cả hai cùng làm động tác demi plie và đứng thẳng lên trở về vị trí ban đầu (Hình 5)[3].



Hình 5. Developpe 90° đằng trước

3. Developpe – passé

Trong khi thực hiện động tác developpe- passe nguyên tắc bê đỡ cũng vậy. Khi nữ kéo chân lên passe nam di chuyển trọng tâm của nữ sang phía chân trụ cho đến vị trí cân bằng [3].

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng hướng en face ở vị trí 5 chân phải ở phía trên hai tay ở vị trí chuẩn bị. HS nam đứng ở vị trí sau hai tay đặt ở bên cạnh thắt lưng (Hình 3).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ thực hiện động tác demi plie sau đó releve trên mũi chân; vẫn giữ nguyên vị trí 5 chân phải developpe về phía trước. Hai tay từ vị trí chuẩn bị đưa lên vị trí 1 đưa tiếp lên vị trí 3. Trước khi bắt đầu developpe nữ đứng trên mũi chân của cả hai chân thì nam bắt đầu di chuyển trọng tâm cơ thể của nữ sang phía chân trái, về phía sau (tức là về phía mình) (Hình 6).



Hình 6. Developpe trước

Khi đã cảm giác được trọng tâm cơ thể của mình trên chân trái, nữ bắt đầu làm động tác developpe về đằng trước. Nam tiếp tục di chuyển thân trên của nữ cho tới lúc kết thúc động tác vẫn phải duy trì sự cân bằng của nữ.

+ Nhịp 5, 6: Chân động học sinh nữ từ đằng trước gập vào vị trí passe 90 độ; hai tay mở ra vị trí 2 (Hình 7).



Hình 7. Passes 90°

+ Nhịp 7, 8: HS nữ hạ chân xuống vị trí 5 đằng trước; HS nam từ từ chuyển thân trên của nữ về tư thế ban đầu. Kết thúc động tác cả hai cùng thực hiện động tác demi plie và đứng thẳng lên về vị trí ban đầu. Hai tay từ vị trí 2 hạ xuống vị trí chuẩn bị.

4. Demi Rond và Grand rond de jambe chuyển từ poses này sang poses khác

Trong khi thực hiện Demi Rond và Grand rond de jambe nam phải giúp nữ duy trì cân bằng cách di chuyển thân trên của nữ về phía ngược lại với chân động.

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng hướng en face ở vị trí 5 chân phải ở phía trên hai tay ở vị trí chuẩn bị. HS nam đứng ở vị trí sau hai tay đặt ở bên cạnh thắt lưng [4].

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ thực hiện động tác demi plie sau đó releve trên mũi chân; vẫn giữ nguyên vị trí 5 chân phải developpe về phía trước. Hai tay từ

vị trí chuẩn bị đưa lên vị trí 1 đưa tiếp lên vị trí 3. Trước khi bắt đầu developpe nữ đứng trên mũi chân của cả hai chân thì nam bắt đầu di chuyển trọng tâm cơ thể của nữ sang phía chân trái, về phía sau (tức là về phía mình). Khi đã cảm giác được trọng tâm cơ thể của mình trên chân trái, nữ bắt đầu làm động tác developpe về đằng trước. Nam tiếp tục di chuyển thân trên của nữ cho tới lúc kết thúc động tác vẫn phải duy trì sự cân bằng của nữ (Hình 8).



Hình 8. Developpe trước



Hình 9. Tư thế arabesque 1

+ Nhịp 5, 6: Chân động học sinh nữ từ đằng trước demi rond sang bên cạnh; hai tay giữ vị trí 2 (tư thế a la second) hoặc chân động từ đằng trước grand rond về đằng sau; tay chuyển về vị trí arabesque 1 (tư thế arabesque) (Hình 9).

+ Nhịp 7, 8: HS nữ kẹp chân về vị trí 5 đằng trước; hai tay mở ra vị trí 2. HS nam từ từ chuyển thân trên của nữ về tư thế ban đầu. Kết thúc động tác cả hai cùng thực hiện động tác demi plie và đứng thẳng lên về vị trí ban đầu. Hai tay từ vị trí 2 hạ xuống vị trí chuẩn bị (Hình 10).



Hình 10. Kẹp chân vị trí 5

5. Grand port de bras

Trong múa đôi còn có các dạng Grand port de bras khi đứng trên mũi chân, các động tác này nữ không thể thực hiện được nếu không có nam.

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở tư thế arabesque 1 trên chân phải; HS nam đứng ở phía sau; hai tay đỡ nữ ở hai bên sườn (Hình 11)[4].

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ thực hiện động tác grand port de bras về phía trước. HS nam nhẹ nhàng chuyển trọng tâm của thân trên nữ (cúi xuống phía trước) và giữ vững tư thế port de bras của nữ (Hình 12).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ trở về vị trí ban đầu; nam nhẹ nhàng đỡ hai bên sườn tạo sự cân bằng ổn định cho nữ.



Hình 11. Arabesque 1



Hình 12. Grand port de bras phía trước

6. Các động tác chuyển tiếp: Bước, Pas Glissade, Pas Coupe'

Các động tác chuyển tiếp là những yếu tố liên kết trong tổ hợp múa; được học ở mọi phương hướng có đổi chân và không đổi chân. Khi nữ làm pas glissade hoặc pas balance xung quanh nam, HS nam sẽ xoay quanh trục cơ thể của mình hoặc đứng nguyên tại chỗ. Trong trường hợp nam luôn luôn đỡ cho nữ hoặc trường hợp nam sẽ để nữ tự do di chuyển và chỉ đỡ nữ khi đã di chuyển xong đứng vào tư thế nào đó. Pas glissade và pas coupe cũng học như một thủ pháp tiếp cận với nam, nếu nam đứng nguyên tại chỗ còn nữ thực hiện động tác pas glissade thì em đó phải tính toán động tác của mình sao cho có một khoảng cách thuận lợi cho việc bê đỡ, nếu như cả hai đồng thời cùng thực hiện động tác đó theo hướng gặp nhau các em cũng phải tính toán một khoảng cách có lợi nhất cho bê đỡ. Trong khi làm pas glissade như bước lấy đà để nhảy của nữ, HS nam đứng sau nữ trước khi nữ thực hiện động tác thì nam chuyển lên phía trước cùng thực hiện động tác với nữ (Hình 13).



Hình 13. Pas coupe

7. Temps lie' 90°

Tổ hợp này gồm nhiều bước chuyển tiếp khác nhau từ tư thế về demi plie và ngược lại. Thậm chí còn đòi hỏi sự kết hợp hài hòa với động tác của nam. Các tư thế lớn có bê đỡ trong khi hai tay nam đặt ở hai bên thắt lưng nữ.

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở vị trí 5 chân phải ở trên; hai tay thế chuẩn bị. HS nam đứng ở phía sau; hai tay đỡ nữ ở hai bên sườn.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ thực hiện động tác temps lie 90° tư thế arabesques 1 bên phải. HS nam đứng sau giữ eo nữ di chuyển nhẹ nhàng cùng nữ.

+ Nhịp 3, 4: HS nữ hạ chân trái về vị trí 5 đằng trước nén xuống demiplie; hai tay về vị trí 1.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện động tác temps lie 90° bên trái.

8. Xoay lật 1/4 vòng và 1/2 vòng chuyển từ poses này sang poses khác

Các dạng xoay chuyển của HS nữ với hai chân hoặc một chân trong khi HS nam đứng đứng nguyên tại chỗ thực hiện việc xoay chuyển có nhiều cách thực hiện khác nhau. Ban đầu, xoay chuyển học trong một tiết tấu chậm để cho học sinh nam có thể hiểu và thực hiện được cách giữ cân bằng cho nữ trong khi xoay. Xoay một vòng 360° được coi là xoay đầy đủ, còn có thể xoay 1/4 và 1/2 vòng. Trong các loại xoay 1/2, 1/4 ở vị trí 5 cũng như trong các dạng xoay kiểu battement soutenu trên releve bao giờ nam cũng đứng ở phía sau nữ và đặt hai tay ở hai bên thắt lưng nữ. Trong khi nữ demi plie trước khi xoay thì nam hơi di chuyển nhẹ vị trí tay mình dọc theo tuyến thắt lưng về phía ngược hướng xoay và tạo ra

một đà nhẹ cho xoay, nữ sẽ không bắt đầu xoay khi chưa có đà. Trong những trường hợp xoay chuyển không có demi plie, nữ chờ đến lúc nam tạo đà cho mình. Trong lúc xoay về bên phải tay phải của nam di chuyển chút ít về phía trước tay trái về phía sau theo hướng cột sống sau đó nam sẽ từ từ xoay nữ, tay bao giờ cũng giữ vị trí đó, khi xoay phải hết sức đều đặn êm nhẹ, tránh sự xô đổ, giật cục. Trong khi nữ vừa xoay vừa thay đổi tư thế ban đầu bằng Passe - grand rond de jambe và các động tác khác. Sau các loại xoay chuyển đó học sinh nam phải tự tìm lấy cho mình một tư thế có lợi để bước về phía trước, bên cạnh hoặc phía sau phụ thuộc vào tư thế của nữ.

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ đứng vị trí 5 chân phải đằng trước; hai tay vị trí chuẩn bị. Hs nam đứng sau hai tay bám hai bên sườn nữ (Hình 14).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ releve chân trái, chân phải thực hiện động tác developpe 90° bên cạnh; hai tay đưa lên vị trí 1 mở ra vị trí 2. Nam đứng phía sau hai tay đặt ở bên sườn nữ khẽ di chuyển tay theo tuyến thắt lưng nữ (tay phải về phía sau, tay trái về phía trước) và từ từ xoay nữ về phía bên phải. Bắt đầu xoay 1/4 vòng hs nữ gập chân vào passe đồng thời nâng hai tay lên vị trí 3 (Hình 15).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ đưa chân về thế tư thế Attitude croise; tay trái giữ nguyên vị trí 3 tay phải hạ xuống thế 2. HS nam xoay nữ nhẹ nhàng tạo sự cân bằng cho nữ khi thực hiện động tác và demi plie chân phải theo hướng 2 chân trái duỗi thẳng đằng sau (Hình 16).



Hình 14. Vị trí 5



Hình 15. Developpe cạnh



Hình 16. Xoay luật 1/4 vòng tư thế attitude

9. En tounant en dehors và en dedans

Nam di chuyển nữ theo tuyến tròn hướng en dehors hoặc en dedans. Trong lúc xoay nữ thân trên nữ ngay ngắn, người trên một trục thẳng đứng, rút căng cơ thể tạo điều kiện cho nam dễ dàng di chuyển xoay vòng tròn.

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

+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ đứng vị trí 5 chân phải đằng trước; hai tay vị trí chuẩn bị. Hs nam đứng sau hai tay bám hai bên sườn nữ (Hình 13).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ đứng tư thế attitude effacee trên chân trái; tay trái lên vị trí 3 tay phải vị trí 2. Nam hơi di chuyển sang bên cạnh; tay phải vòng ôm eo nữ tay trái nắm bàn tay trái nữ (Hình 17).



Hình 17. Attitude efface

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam en tounant en dehor 1 vòng, khi di chuyển vòng tròn nữ không được co khuỷu tay lại (Hình 18).



Hình 18. En tounant en dehor attitude effacee

10. Quay từ tư thế arabesques 1

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở tư thế arabesque 1 trên chân trái, hs nam đặt hai tay bên thắt lưng giữ nữ (Hình 19).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ demi plie chân trụ; HS nam di chuyển tay mình theo tuyến thắt lưng nữ tay phải phía sau tay trái về phía trước. Hai tay nam tạo đà mạnh quay đồng thời đưa thân trên nữ về tư thế thẳng đứng, hs nữ tiếp nhận đà và quay en dedans chân phải gập vào passe hai tay đưa lên vị trí 3 (Hình 20).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ quay một vòng trở lại tư thế ban đầu. HS nam để ý khi nữ quay xong sẽ giữ vào eo nữ ngay tạo sự cân bằng cho nữ (Hình 14).

Thủ pháp kỹ thuật này được sử dụng cả khi học quay từ tư thế arabesque 3 (nam đứng phía sau nữ) từ tư thế arabesque 4 (hai người đứng đối diện nhau), từ tư thế e'cartee nữ đứng trên chân trái trong tư thế e'cartee quay lưng về hướng 8, nam quay mặt hướng về phía nữ. Tất cả các tư thế trên đều là các tư thế ban đầu trước lúc quay của nữ. Phải chú ý học quay en dehor và en dedans với các bước chuyển tiếp của nữ về demi plie trước khi lấy đà quay và không có demi plie. Quay kết hợp từ bước đơn giản, từ tompe và các bước chuẩn bị degage.



Hình 19. Arabesque 1



Hình 20. Quay gập vào Passes

11. Pirouette từ thế 5 và thế 4 en dehors và en dedans

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở vị trí 5 chân phải đằng trước; hai tay vị trí chuẩn bị; nam đứng sau hai tay đỡ hai bên sườn nữ (Hình 21).



Hình 21. Releve vị trí 5

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ thực hiện động tác demi plie, tay phải vị trí 1 tay trái vị trí 2. Rút căng chân trụ xoay 1 vòng, chân động kéo lên vị trí su cou de pied; lấy đà đánh tay chuyển vào vị trí 1; thân trên ngay ngắn; xoay 1 trục thẳng đứng. Hs nam di chuyển trọng tâm của nữ từ 2 chân sang 1 chân, đưa nhẹ thân trên của nữ về phía trước để tạo đà cho nữ xoay 1 vòng. Trong lúc quay bàn tay nam ôm nhẹ bên thắt lưng nữ hầu như chạm vào nhưng không di động theo tuyến thắt lưng của nữ về phía trước hoặc phía sau. Khi nữ quay hết 1 vòng nam dùng bàn tay mình siết chặt hai bên thắt lưng nữ nhưng chú ý không cong các ngón tay lại (Hình 22) (Hình 23).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ hạ chân xuống vị trí 5 demi plie và đứng thẳng lên về tư thế ban đầu.



Hình 22. Demi plie



Hình 23. Quay pirouette

Quay ở vị trí 4: sau khi demi plie ở vị trí 4 nữ lấy đà quay en dehor, thực hiện như ở vị trí 5.

Các loại quay của nữ sẽ tiến hành và hoàn thành trong các tư thế nhỏ hoặc lớn theo bài học của giáo viên. Chuẩn bị trước các động tác quay từ vị trí 4 và 5 en dehor và en dedans đầu tiên học ở hướng en face bằng tiết tấu chậm sau đó tiếp tục hướng E'paulement theo các hướng 2 hoặc 8. Trong khi học bất cứ loại quay nào có bê đỡ, hai tay của nữ sẽ để một trong những tư thế sau: hai tay ở vị trí 1, vị trí 3, ngoài ra hai tay còn có thể đặt chéo nhau hình dấu nhân ở trước ngực và ép sát vào mình để khỏi ảnh hưởng tới nam đứng ở bên cạnh. Tư thế này thường được gặp nhiều trên sân khấu biểu diễn.

12. Động tác đổ nghiêng trong các tư thế

Mỗi một tư thế của diễn viên múa trong múa đôi có thể bổ sung, kết hợp với các tư thế đổ nghiêng. Để làm được điều đó hs nam trong lúc đỡ nữ bằng bất kể thủ pháp kỹ thuật nào phải luôn làm cho nữ cúi nghiêng về hướng cần thiết nào đó và giữ nguyên trong tư thế đổ nghiêng đó.

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở vị trí 5 releve, chân phải phía trước hai tay vị trí 3. Nam đứng sau hai tay đặt 2 bên eo nữ (Hình 24).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Thân trên nữ hơi uốn về phía bên phải; hai tay giữ vị trí 3. Nam đứng ở phía sau hai tay đỡ thắt lưng, nam đặt bàn chân trái sát bên cạnh mũi chân của nữ đặt ở phía bên trái chân nữ. Tay phải nam ôm vòng qua thắt



Hình 24. Releve vị trí 5



Hình 25. Tư thế đổ nghiêng

lưng nữ sao cho sườn bên phải của nữ khi uốn sẽ dựa vào phía trong của khuỷu tay. Nhẹ nhàng kéo nữ sát phía mình trong lúc đó không được cúi người về phía trước và không được làm hỏng tư thế ban đầu của nữ. Nam chân phải plie chân trái duỗi thẳng (Hình 25).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đưa nữ trở lại tư thế ban đầu, học sinh nam phải lấy sức để bật mạnh chân phải thu về trong khi đó vẫn phải giữ nguyên tư thế thân trên và tay mình.

Trong khi đỡ nghiêng nữ xuống cần phải nghiêm khắc giữ vững tư thế đầu tiên của mình, không được nghiêng, uốn thân trên về bên phải hoặc bên trái. Bê đỡ trong các tư thế đỡ nghiêng còn phải học các tư thế lưng hoặc mặt hướng về phía sàn. Vị trí tay của nữ được sử dụng trong múa CĐCÂ đều được giữ nguyên và áp dụng trong múa đôi.

13. Nam đỡ nữ bằng hai bàn tay nắm vào hai tay nữ trong các poses nhỏ và lớn

Học sinh nam đỡ nữ bằng hai tay, tay nắm tay trong lòng bàn tay hoặc đỡ ở cổ tay. Nếu nam đỡ nữ bằng lòng bàn tay, lòng bàn tay nam nằm ở phía trên bàn tay nữ, còn phần cuối của các ngón tay uốn cong lại dựa vào bàn tay nữ. Cách này dễ tiếp thu hơn cả trong tư thế sau: nam đứng phía sau, hai tay nữ nắm lấy bàn tay nam. Trong khi đỡ phần cổ tay nam không được chạm đến bàn tay nữ. Có thể đỡ nữ ở phần khuỷu tay của hai tay. Trong mọi trường hợp phải luôn luôn chú ý giữ tư thế của nữ thật chính xác như đã được quy định trong múa CĐCÂ [3].

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp.

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ releve vị trí 5 chân phải đằng trước; hai tay vị trí 2 bàn tay úp. HS nam đứng sau nữ; hai bàn tay đỡ vào bàn tay nữ.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: HS nữ bước chân phải về hướng 2 chân trái lên vị trí attitude trước; hai tay duỗi mềm thế 2. Nam bước một bước nhỏ theo hướng nữ; hai tay nắm bàn tay nữ tạo sự cân bằng cân đối cho nữ (Hình 7).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: HS nữ grand rond chân trái về sau tạo thành tư thế arabesque; tay chuyển về tư thế arabesque 1. Nam giữ nguyên vị trí đằng sau nữ (Hình 17).

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Hãy nêu các cách bê đỡ của nam? Tư thế bê đỡ của nam có ảnh hưởng như thế nào đến hiệu quả trong múa đôi ?

Câu hỏi 2: Hãy nêu các tư thế lớn của nữ trong phần bê đỡ trên sàn?

Câu hỏi 3: Kỹ thuật quay và en tounant trong múa đôi khác nhau ở điểm gì? Hãy nêu các kỹ thuật quay trong múa đôi?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Các cách bê đỡ của nam: đỡ nữ bằng hai tay nắm vào eo nữ; đỡ nữ bằng hai tay bám vào hai tay nữ; đỡ nữ bằng một tay đỡ eo nữ một tay nắm vào khuỷu tay hoặc bàn tay nữ.

Tư thế bê đỡ của nam hết sức quan trọng trong quá trình thực hiện động tác. Trọng tâm cơ thể của nữ hoàn toàn phụ thuộc vào nam khi thực hiện các động tác trên releve hai chân hoặc một chân; các poses lớn nhỏ; các dạng xoay chuyển từ poses này sang poses khác. Nếu nam không thực hiện đúng quy chuẩn trong bê đỡ sẽ làm nữ mất cân bằng; sai kỹ thuật động tác; mất sự ngay ngắn; ngăn nắp trong yêu cầu kỹ thuật múa đôi.

Câu hỏi 2: Các tư thế lớn của nữ trong phần bê đỡ trên sàn: Tư thế arabesque 1,2,3; attitude croisee và effacee trước và sau; a la seconde; patse 90'.

Câu hỏi 3:

Kỹ thuật quay: Nam tạo 1 đà mạnh xoay eo nữ để nữ tự quay 1 vòng.

Entounant: Nam giữ nữ và di chuyển cho nữ xoay 1 vòng.

Các kỹ thuật quay trong múa đôi: quay Pirouette vị trí IV và V; vị trí arabesque 1; a la second; attitude sau.



BÀI TẬP THỰC HÀNH

MỤC TIÊU

- Thực hiện được động tác releve chân thế 5 lên một chân và hai chân
- Xác định được trọng tâm, sự phối hợp giữa chân, thân trên và đầu khi nam đỡ vào eo nữ qua các động tác developpe passes, demi rond, grand rond, grand port de bras.
- Tạo được tiền đề cho sự xoay chuyển, chuyển động báo hiệu và sự phối hợp ăn ý của nam khi xoay và giữ nữ lại trong tư thế quy định của các động tác xoay lật $\frac{1}{4}$ vòng và $\frac{1}{2}$ vòng chuyển từ poses này sang poses khác, quay từ vị trí arabesque 1, pirouette từ thế 5 và thế 4 en dehor và en dedand.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác releve chân thế 5 lên một chân và hai chân, developpe passes, demi rond, grand rond, grand port de bras. xoay lật $\frac{1}{4}$ vòng và $\frac{1}{2}$ vòng chuyển từ poses này sang poses khác, quay từ vị trí arabesque 1, pirouette từ thế 5 và thế 4 en dehor và en dedand.

- 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	Trung bình (từ 5 đến cận 7 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- Đúng vị trí chân; tay; thân trên. - Xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Khá (từ 7 đến cận 8 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- 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 kết hợp giữa nam và nữ - Kết hợp hài hòa với âm nhạc
3	Giỏi (từ 8 đến cận 9 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- 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. - Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động tác kết hợp bê đỡ giữa nam và nữ. - Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.
4	Xuất sắc (từ 9 đến 10 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- Tiếp thu bài nhanh đạt hiệu quả cao - Dáng chuẩn xác. - Trọng tâm cơ thể chắc chắn. - Kết hợp ăn ý giữa nam và nữ. - 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]. Vở múa ballet “Hồ Thiên Nga”. Địa chỉ: <https://youtu.be/B1OuN67-rOE>
- [2]. Vở múa ballet “Romeo and Juliet”. Địa chỉ: <https://youtu.be/3DiB3WS88q4>
- [3]. Vở múa ballet “Kẹp Hạt Dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/7KnnajHDXxc>
- [4]. Trích đoạn vở múa ballet “Người đẹp ngủ trong rừng”. Địa chỉ: <https://youtu.be/31RyOFsN-uI>

BÀI 2

NAM ĐỠ NỮ BẰNG HAI TAY BẮM VÀO HAI TAY NỮ

1. Quay en dehors và en dedans từ poses à la second 90°

Các loại quay từ tư thế a la second 90° có bê đỡ ở bàn tay, các loại quay này từ tư thế a la second 90° chuyển tiếp vào quay en dehors và en dedans kết hợp với demi plie trước khi quay và không có demi plie. Tư thế ban đầu cũng như trong động tác đưa dẫn vòng tròn là a la second có bê đỡ nữ bằng nắm hai tay nhau, mặt đối mặt. Từ tư thế a la second 90° nữ lấy đà đẩy khỏi tay nam đưa hai tay mình lên vị trí 3 và quay [2]. Trong lúc đó khi nữ lấy đà nam đẩy nhẹ tay nữ lên vị trí 3 và đặt hai tay mình ở thắt lưng nữ khi nữ quay.

Quay từ tư thế a la second 90° nam đỡ ở cổ tay của nữ sẽ học các tư thế sau:

Nam đứng ở phía sau nữ

Nam và nữ đứng đối diện nhau

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng trên chân trái ở tư thế a la second 90° mặt quay hướng en face, hs nam đứng ở phía sau hai tay đỡ ở cổ tay cả hai tay nữ (Hình 26)

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Chân trái nữ demi plie, chân phải duỗi thẳng hất nhẹ về phía ngược hướng quay, đẩy nhẹ khỏi tay nam lấy đà quay en dehors, chân phải nữ vẫn giữ nguyên tư thế a la second 90° trong lúc quay nữ đưa hai tay lên vị trí 3 hoặc giữ lại vị trí 2. Nam giúp cho nữ lấy đà quay thì lùi về phía sau một bước lớn cho tới khi chân bên cạnh của nữ đi qua phía mình thì nhanh



Hình 26. A la second 90°



Hình 27. Quay vị trí a la second

chóng tiến đến dùng hai tay đỡ nữ ở bên thắt lưng hoặc đỡ hai tay nữ (Hình 27) [4].

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải kẹp về vị trí 5 trên releve; hai tay hạ xuống thế 1. Nam đứng sau đỡ nữ (Hình 3) .

2. Quay en dehors từ posses attitude croise' đằng trước

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng trên chân trái mặt quay về hướng 8, chân phải để ở vị trí attitude trước, tay phải ở vị trí 3 tay trái ở vị trí 2. Nam đứng phía sau nữ, tay phải nâng cao ở phía trên, cạnh ngoài của bàn tay hướng lên trên nắm bàn tay phải nữ (hai lòng bàn tay tiếp xúc nhau, tay trái ở phía dưới nắm bàn tay nữ) (Hình 28).



Hình 28. Attitude trước

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Trước khi lấy đà nữ đưa chân phải về phía trước một chút, trong lúc lấy đà quay của nữ, nam mở tay phải từ vị trí 3 sang vị trí 2 sau đó cả hai tay đẩy mạnh tạo đà quay. Nữ đẩy nhẹ khỏi tay nam rồi hai tay đưa vào gấp nhau ở vị trí 1. Trong lúc nữ quay nam đỡ nữ bằng hai tay đặt bên sườn (Hình 29).



Hình 29. Quay gập passes

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Khi quay xong nam dừng nữ lại trong tư thế attitude croise hoặc trong các tư thế quy định khác (Hình 30).



Hình 30. Attitude sau

Vào đúng thời điểm nữ lấy đà trước khi quay thì cảm giác tiết tấu bên trong hai người đặc biệt quan trọng, sự phối hợp nhuần nhuyễn của nam sẽ quyết định tới chất lượng và số vòng quay. Bước đầu học các loại quay này nam không cần phải tạo một lực quay lớn bằng hai tay của mình cho nữ, chỉ tới khi nào thủ pháp kỹ thuật đã nhuần nhuyễn khi cần quay nhiều vòng lực lấy đà mới cần tăng lên.

Các loại quay từ tư thế này có thể thực hiện bằng cách nam đỡ ở hai cổ tay nữ, nữ giữ tay ở vị trí 2, nam đứng ở phía sau, bằng cách tạo đà quay của hai tay đồng thời đưa hai tay của nữ lên vị trí 3 và chuyển tay mình đặt bên thắt lưng nữ, các loại quay này phải học en dehors và en dedans.

3. Quay en dedans từ poses attitude efface' đằng sau, tay thế II

Quay en dedans từ tư thế attitude trước khi quay nữ dùng hai tay giữ tay nam. Trước khi chuyển sang học các loại quay này phải chú ý tới chất lượng của bài tập trong đó có hàng loạt động tác đi kèm với quay.

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở tư thế attitude efface trên chân phải, bàn tay trái nắm bàn tay trái nam, tay phải đặt trên vai trái nam (Hình 31)

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Chân trái gần như hất và đưa lên vị trí sur le cou de pie đằng trước đồng thời đưa hai tay lên vị trí 2. Sau khi đã lấy được đà nữ buông tay nam (Hình 32).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam bước lớn về phía sau và dừng lại phía sau nữ, đỡ nữ bằng hai tay đặt bên thắt lưng nữ. Nữ quay xong giữ nguyên vị trí chân sur le cou de pie [5].

Cảm giác tiết tấu bên trong nhất quán của hai người lúc này rất cần thiết. Sau khi hiểu và thực hiện được cách trên có thể tiến tới thực hiện quay với kết thúc trong các vị trí và tư thế khác nhau.

4. Bước xoay cơ bản 360° kết hợp bê đỡ ở hai tay nữ

Trong các loại xoay chuyển ở vị trí 5 kể cả trong các xoay chuyển kiểu battement soutenu trên mũi chân, nam dùng hai tay tạo ra đà xoay nữ xoay 1/4, 1/2 hoặc cả vòng. Sau đó nam dùng hai tay đỡ hai tay nữ hoặc đặt ở bên thắt lưng nữ. Những quy cách này áp dụng ngay khi thực hiện các động tác liên kết (pas de bouree en tounant và flic-flac en tounant) trước lúc thực hiện động tác nam



Hình 31. Attitude



Hình 32. Gập chân quay

dùng hai tay đặt ở bên thắt lưng nữ[2]. Những dạng xoay chuyển cơ bản 360° kết hợp đỡ bằng hai tay.

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng trên mũi chân phải lưng quay về hướng 1, chân trái ở vị trí sur le cou de pied đằng sau, tay phải ở vị trí 3 tay trái ở vị trí 1. HS nam đứng quay mặt về phía nữ tay phải nắm bàn tay của nữ, hai lòng bàn tay tiếp xúc nhau (Hình 33).



Hình 33. Chân bên cạnh

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Từ tư thế này sẽ bắt đầu xoay chuyển, trong quá trình này hai tay của nam sẽ làm ba động tác: Nam mở tay trái sang phía bên cạnh xoay hông nữ về phía mình, tay phải giữ nguyên vị trí 3 duy trì sự cân bằng của nữ. Nam mở tay phải sang bên cạnh rồi đưa tay trái lên vị trí 3. Nam đưa tay về vị trí 1 và xoay mặt nữ về phía mình, phần xương hông và gót chân của chân trụ theo hướng xoay, chú ý giữ nguyên độ mở và không thay đổi tư thế của thân trên, để cho xoay chuyển thuận lợi hơn sau mỗi một động tác nam lại bước lên phía trên hoặc xuống dưới, nam giữ nguyên vị trí tay của nữ (Hình 34).



Hình 34. Xoay chuyển vòng tròn

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Thực hiện động tác theo hướng ngược lại.

Lúc đầu học xoay chuyển có thể dừng lại sau mỗi một lần thay đổi tư thế tay của nữ. Khi thủ pháp kỹ thuật đã được thực hiện tốt có thể chuyển sang học với tốc độ nhanh hơn và không có chỗ dừng.

5. Đưa dẫn vòng tròn trong tư thế attitude

Trong các động tác đưa dẫn vòng tròn bằng hai tay nam bước những bước bình thường theo đường cong có tâm điểm là mũi chân trụ của nữ. Nếu xoay về phía bên trái bước đầu tiên sẽ phải là chân phải và ngược lại. Trong trường hợp nam dẫn nữ đi ngược lại (đi giật lùi) hướng vòng tròn, nam vẫn bước bình thường song trong trường hợp này nếu đi về phía bên phải chân phải sẽ bước trước, nếu về phía bên trái sẽ từ chân trái, nữ sẽ hỗ trợ thêm cho xoay cũng như đỡ ở phần đất vòng tròn khi hai tay nam ở bên thắt lưng nữ. Trước hết dẫn dắt vòng tròn học trong tốc độ chậm và giữ nguyên tư thế của nữ sau đó trong lúc đưa dẫn vòng tròn sẽ thay đổi tư thế.

a) Đưa dẫn vòng tròn trong tư thế attitude, trong lúc nữ dùng hai tay nắm một tay nam

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

Nhịp chuẩn bị: HS nam đứng ở vị trí 4 chân phải ở phía trước tư thế afface trọng tâm cơ thể hoàn toàn đặt trên chân phải chân trái duỗi thẳng ở phía sau và đặt cả hai bàn chân trên mặt sàn. Tay phải ở vị trí 1 khuỷu tay duỗi thẳng; tay trái ở vị trí 2 lòng bàn tay quay về phía trên, đầu quay về bên trái. Nữ đứng ở tư thế attitude afface trên chân phải; bàn tay trái của nữ nắm bàn tay phải của nam, bàn tay phải nữ đặt trên vai trái của nam (Hình 35).



Hình 35. Hai tay nắm một tay nam

+ Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Nam duỗi thẳng chân phải và đặt chân trái về phía chân phải đi chậm theo đường vòng tròn về bên trái. Thân trên và đầu nam quay nhẹ về phía nữ (Hình 36).



Hình 36. Đưa dẫn vòng tròn

Thông thường trước khi làm các loại đưa dẫn này nữ làm pas glissade, pas couru hoặc bước bình thường về phía nữ, nữ cần phải tính toán sao cho khi đứng vào tư thế sẽ có khoảng cách cần thiết để duỗi thẳng khuỷu tay trong lúc di chuyển. Từ loại này học sinh sẽ học các loại đưa dẫn trong các tư thế khác. Sau khi hiểu được cách thực hiện động tác nam sẽ học đưa dẫn theo hướng đi giật lùi.



Hình 37. Nam đỡ nữ bằng một tay

b) Đưa dẫn vòng tròn trong tư thế attitude nam đỡ nữ bằng một tay ôm vòng qua thắt lưng tay kia nắm tay nữ

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng trên tư thế attitude trên chân trái tư thế efface, nam đứng ở phía bên trái nữ tay phải nam ôm vòng qua thắt lưng nữ sao cho phần cuối của các ngón tay hầu như ở bên xương chậu nữ; tay trái nam giữ tay phải nữ lòng bàn tay nam ngửa lên trên (Hình 37).



Hình 38. Xoay nữ vòng tròn

+ Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Trong tư thế này nam đi vòng tròn bên phải, khi đưa dẫn vòng tròn nữ không được co khuỷu tay trái lại, nam có thể đứng giữ bên cạnh nữ gần sát xương hông nữ nữa hoặc xa hơn. Trong

trường hợp hai người phải có cảm giác nhẹ nhàng và thoáng đãng giữa hai người (Hình 38).

Các loại đưa dẫn vòng tròn như vậy sẽ học trong các tư thế nhỏ và lớn khác nhau từ những cách chuẩn bị khác nhau. Một dạng khác của cách thực hiện này là việc đỡ nữ trong lúc một tay nam nắm tay nữ tay kia đặt ở bên thắt lưng nữ, bàn tay mở ra.

c) Đưa dẫn vòng tròn ở tư thế a la second 90° trong khi hai tay nam đỡ hai tay nữ mặt đối diện nhau

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng quay lưng lại hướng 1 ở vị trí 5 trên releve chân phải ở phía trên hai tay ở vị trí 3. Nam đứng quay mặt với nữ hai tay vị trí 2 vòng tay lên trên, nữ hạ hai tay xuống vị trí 2, bàn tay quay xuống phía dưới đặt bàn tay của mình vào lòng bàn tay nam.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8: Chân phải nữ thực hiện động tác battement developpe a la second 90°. Trước khi đưa dẫn vòng tròn nam cần phải mở xương hông của mình về phía hướng đi có nghĩa là về bên trái hai vai giữ lại trong tư thế cũ. Trong lúc đưa dẫn vòng tròn cả hai phải giữ tay ở vị trí 2 và cự ly giữa hai người (Hình 39).



Hình 39. Đưa dẫn vòng tròn ở tư thế a la seconde 90°[6]

6. Grand port de bras arabesque 1, 3, 4, attitude effacee' và croise'

Âm nhạc: Nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ tư thế arabesques 1 trên chân trái, nam đứng ở phía sau hai tay nam bám ở cổ tay nữ. Để tạo điều kiện giữ cân bằng cho nữ nam đặt cả bàn chân trái của mình trên sàn và nén demi plie chân phải duỗi thẳng ở phía sau theo hướng 3.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Tay nam từ từ thẳng khuỷu tay ra để hạ nữ trong tư thế đổ xuống trong khi nữ vẫn giữ tư thế arabesque 1; nam tự điều chỉnh trọng tâm để cân bằng giữa nam và nữ. Trọng lượng cơ thể sẽ nằm ở tay của học sinh nam nếu khác đi độ chuẩn xác của tư thế nữ sẽ bị phá hủy (Hình 40).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đưa nữ trở lại tư thế ban đầu nam sẽ bằng động tác kéo mạnh cả hai tay để nữ trở lại thẳng về phía mình, trường hợp này trọng lượng phần lớn sẽ nằm ở tay nam (Hình 41).

Thực hiện động tác arabesque 3, 4, attitude efface và croise tương tự như ở tư thế arabesque 1 (Hình 42, 43, 44).



Hình 40. Arabesque 1



Hình 41. Grand port de bras arabesque 1



Hình 42. Grand port de bras arabesque 3



Hình 43. Attitude efface



Hình 44. Attitude croise



CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Hãy nêu cách quay endehor từ posses attitude croise đứng trước và quay en dedand từ posses attitude đứng sau?

Câu hỏi 2: Hãy trình bày động tác grand port de bras arabesque 1?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Cách quay endehor từ posses attitude croise đứng trước và quay en dedand từ posses attitude đứng sau

HS nữ đứng trên chân trái mặt quay về hướng 8, chân phải để ở vị trí attitude trước, tay phải ở vị trí 3 tay trái ở vị trí 2. Nam đứng phía sau nữ, tay phải nâng cao ở phía trên, cạnh ngoài của bàn tay hướng lên trên nắm bàn tay phải nữ (hai lòng bàn tay tiếp xúc nhau, tay trái ở phía dưới nắm bàn tay nữ). Trước khi lấy đà nữ đưa chân phải về phía trước một chút, trong lúc lấy đà quay của nữ, nam mở tay phải từ vị trí 3 sang vị trí 2 sau đó cả hai tay đẩy mạnh tạo đà quay. Nữ đẩy nhẹ khỏi tay nam rồi hai tay đưa vào gặp nhau ở vị trí 1. Trong lúc nữ quay nam đỡ nữ bằng hai tay đặt bên sườn. Khi quay xong nam dùng nữ lại trong tư thế attitude croise hoặc trong các tư thế quy định khác.

Câu hỏi 2: Hãy nêu grand port de bras arabesque 1 và attitude efface

HS nữ tư thế arabesques 1 trên chân trái, nam đứng ở phía sau hai tay nam bám ở cổ tay nữ. Để tạo điều kiện giữ cân bằng cho nữ nam đặt cả bàn chân trái của mình trên sàn và nén demi plie chân phải duỗi thẳng ở phía sau theo hướng 3. Tay nam từ từ thẳng khuỷu tay ra để hạ nữ trong tư thế đổ xuống trong khi nữ vẫn giữ tư thế arabesque 1; nam tự điều chỉnh trọng tâm để cân bằng giữa nam và nữ. Trọng lượng cơ thể sẽ nằm ở tay của học sinh nam nếu khác đi độ chuẩn xác của tư thế nữ sẽ bị phá hủy. Đưa nữ trở lại tư thế ban đầu nam sẽ bằng động tác kéo mạnh cả hai tay để nữ trở lại thẳng về phía mình, trường hợp này trọng lượng phần lớn sẽ nằm ở tay nam.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

MỤC TIÊU

Học sinh thực hiện được động tác quay en dehor và en dedand từ poses a la second 90 độ, quay từ poses attitude croise đằng trước, quay en dedand từ poses attitude efface đằng sau, grand port de bras arabesque 1, 3, 4.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác quay en dehor và en dedand từ poses a la second 90 độ, quay từ poses attitude croise đằng trước, quay en dedand từ poses attitude efface đằng sau, grand port de bras arabesque 1,3,4.

- 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	Trung bình (từ 5 đến cận 7 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- Đúng vị trí chân; tay; thân trên. - Xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Khá (từ 7 đến cận 8 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- 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 kết hợp giữa nam và nữ - Kết hợp hài hòa với âm nhạc
3	Giỏi (từ 8 đến cận 9 điểm)	Nam đỡ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	- 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. - Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động tác kết hợp bê đỡ giữa nam và nữ. - Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.

4	Xuất sắc (từ 9 đến 10 điểm)	Nam đờ nữ bằng hai tay bám vào eo nữ	<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 nam và nữ.- 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]. Vở múa ballet “ Hồ Thiên Nga”. Địa chỉ: <https://youtu.be/B1OuN67-rOE>
- [2]. Vở múa ballet “ Romeo and Juliet”. Địa chỉ: <https://youtu.be/3DiB3WS88q4>
- [3]. Vở múa ballet “Kẹp Hạt Dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/7KnnajHDXxc>
- [4]. Trích đoạn vở múa ballet “ Người đẹp ngủ trong rừng ”.
Địa chỉ: <https://youtu.be/31RyOFsN-uI>



PHẦN 2

CÁC THỦ PHÁP BÊ ĐỠ TRÊN KHÔNG

NỘI DUNG CHÍNH

- Kỹ thuật bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp
- Kỹ thuật nhảy lao lên vai và ngực nam
- Kỹ thuật nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao

Trong quá trình học các thủ pháp kỹ thuật bê đỡ trên không học sinh phải luyện tập và nắm bắt được cảm giác tiết tấu chung. Điều đó sẽ hỗ trợ cho sự nhẹ nhàng và ngăn nắp trong múa đôi. Nếu như trong tổ hợp có thủ pháp kỹ thuật bê đỡ mới còn chưa được học trong lớp thì trước hết nhất định phải giải thích những nhiệm vụ cần thiết, yêu cầu kỹ thuật từng động tác sau đó mỗi một đôi sẽ phải tập luyện riêng biệt.

Yêu cầu nghiêm khắc với học sinh nghiêm túc thực hiện thứ tự động tác hợp lý; các kỹ thuật bê đỡ phải được thực hiện từ đơn giản đến phức tạp mới đạt hiệu quả cao khi múa đôi. Tất cả hoạt động của nam và nữ cần phải chú ý hết sức đến kỷ luật nghiêm túc và sự tập trung sáng tạo trên lớp học, những sự mất tập trung tư tưởng của học sinh thường là nguyên nhân dẫn đến tai nạn. Không cần thiết chạy theo những tổ hợp quá dài làm với tốc độ nhanh hoặc tổ hợp quá phức tạp. Trong khi học các loại bê đỡ phức tạp và tung hứng nhất thiết phải áp dụng bảo hiểm thân thể, người làm nhiệm vụ bảo hiểm cần luôn đứng bên cạnh học sinh trong những thủ pháp bê đỡ phức tạp nếu như trong trường hợp xảy ra sự cố gì thì mới kịp thời đảm bảo an toàn cho nữ. Các cách bảo hiểm trong từng trường hợp được giải thích qua các thí dụ. Trong các loại bê đỡ nữ trên vai, trên ngực hoặc trên hai tay nam trên cao, nam phải giữ thân trên cho thật chắc ở phần thắt lưng; hông phải luôn luôn thẳng. Trong thực tiễn học tập chúng ta chỉ nghiêm cấm học sinh bê đỡ do thể lực không cho phép. Cần phải học cách bê nữ lên cao trong lúc sức nhảy không cho phép, sức nhảy bị hạn chế với việc dùng mắt sức một cách tối đa và chú ý không cho phép các em học sinh tự tập những loại bê đỡ phức tạp không có trong chương trình học tập.

Các học sinh nữ thuận lợi có điều kiện cơ thể tốt, nắm vững kiến thức và thực hiện các động tác kỹ thuật trong múa CĐCÂ chuẩn xác; ngoài ra phải có sự dũng cảm; khéo léo; tin tưởng vào nam và biết nhanh chóng tìm lối thoát trong trường hợp khó khăn khi đang được bê đỡ trên cao[2]. Trên lớp học nữ cần phải hoàn thành những động tác được giáo viên quy định thật chuẩn xác, phù hợp với quy cách của múa đơn; tất cả mọi cơ bắp phải hết sức chắc và duỗi thẳng; những điều đó sẽ rất thuận lợi cho bê đỡ. Nếu như nữ khi đã nằm trong tay nam ở phía trên sẽ không nên tự mình thay đổi hoặc sửa chữa tư thế của mình hoặc tự mình tìm sự cân bằng. Những tín hiệu khi bắt đầu hoặc động tác nhảy để lấy đà phải làm hết sức khéo léo để khán giả không nhận thấy tất cả phụ thuộc vào từng thủ pháp và tư thế bê đỡ. Kết quả chính của từng đôi trong bê đỡ trên không phụ thuộc vào yếu tố có biết nắm bắt động tác ban đầu và sự kết hợp hài hoà trong hoạt động của cả hai người. Nữ phải cân nhắc tính toán đến bước chạy hoặc nhảy của mình sao cho phù hợp với nam. Quỹ đạo bay nhảy của nữ phải kết thúc chính xác trong tay, trên vai hoặc trên ngực nam. Cũng như khi học các loại quay đầu tiên phải nắm được tất cả các dạng chuẩn bị, khi học các loại bê đỡ phức tạp trước tiên phải luyện tập cách tiếp cận và bước nhảy đến phía nam chỉ sau khi các em đã thông thạo mới có thể tiến hành bê đỡ nữ.

BÀI 1

KỸ THUẬT BÊ ĐỠ TẦM TRUNG VÀ CÁC THỦ PHÁP KẾT HỢP

1. Grand assemble bê đỡ bằng 1 tay, tay kia đặt bên sườn

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng trên chân phải trong tư thế arabesque 1 quay mặt về hướng 2. HS nam đứng ở phía sau cách nữ khoảng một bước chân; tay trái nam nắm bàn tay trái của nữ. Tay phải nam duỗi thẳng về phía trước theo hướng 2, chân trái đặt ở phía sau (Hình 45).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ thực hiện động tác pas chasse và jamlie trên chân trái sau đó nhảy grand as assemble theo tuyến chéo về hướng 6, chú ý chỉ nhảy lên cao. Khi nữ thực hiện động tác pas chasse nam đặt bàn tay phải của mình lên sườn phía trái của nữ (ngón tay hướng lên phía trên) và cùng nữ thực hiện động tác pas chasse (Hình 46).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hs nam bước chân trái một bước dài và kết thúc động tác bằng cách đổ nghiêng trên chân phải. Nữ hạ xuống vị trí 5 demi plie (Hình 47).

Khi nữ thực hiện động tác pas assemble thì nam duỗi thẳng khuỷu tay tay phải đẩy bay nữ trên không rời khỏi mình lên trên cao, tay trái kéo nhẹ về phía mình, bằng cách đó nam nhẹ nhàng đặt nữ xuống sàn.



Hình 45. Arabesque 1



Hình 46. Demi plie

Grand assemble kết hợp với bê đỡ nữ bằng hai tay trong khi nữ xoay quanh nam:

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

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ xoay mặt về hướng nam; tay phải vị trí 3 tay trái vị trí 2 lòng bàn tay hướng về phía nam. Tay phải và trái của nam hướng về nữ lòng bàn tay tiếp xúc với nhau (Hình 48).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Thực hiện động tác sissone tombee trên chân trái, nữ thực hiện pas assemble đúng lúc đá chân lên chân phải nữ đi qua phía sau lưng nam ở hướng 3 sao cho pas assemble kết thúc ở bên phải của nam.

Khi nữ lấy đà bật khỏi sàn nam đẩy mạnh cả hai tay lên trên cao nâng nữ lên và giúp cho nữ thực hiện động tác pas assemble xung quanh mình. Trong lúc đó nam phải đưa nhẹ thân trên về phía trước, nữ thực hiện động tác pas assemble phải bay sau nam trong một khoảng cách gần nhất (Hình 49).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Kết thúc pas assemble ở vị trí 5 sau đó thực hiện động tác soutenu trên 2 chân về bên trái. Nam đưa tay nữ qua cả 3 vị trí giúp cho nữ quay trở về (Hình 50).



Hình 47. Grand pas exemple



Hình 48. Nam nữ tư thế chuẩn bị



Hình 49. Nam nhấc nữ lên



Hình 50. Grand exemple xung quanh nam

2. Tư thế “én bay”² của nữ trên đùi nam

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ đứng ở tư thế arabesque 1. Nam tay phải ôm sát eo nữ tay trái ôm đùi trái của nữ.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam nâng cao nữ lên và đặt nữ trên đùi trái mình. Nam chuyển trọng tâm về chân trái demi plie chân phải duỗi thẳng. Trong khi nam nâng nữ lên trên nữ duỗi thẳng chân phải và đưa về phía chân trái tạo thành tư thế “én bay”. Trước lúc đặt nữ trên đùi mình nam xoay thân trên sao cho nữ lúc đó hầu như ở bên sườn trái của mình chứ không phải ở phía trước. Chân của nữ co mạnh ở đầu gối, các gót chân chạm với xương bả vai bên trái của nam, nhờ có chỗ tựa này nữ có thể nằm chắc trên đùi nam. Khi đã tìm được cảm giác chỗ dựa chắc chắn nam ngửa thân trên mình và phía sau để giữ nguyên bên thắt lưng nữ sau đó hai tay sẽ mở ra, tay trái mở sang bên cạnh, tay phải đưa về phía trước (Hình 51).



Hình 51. Arabesque 1



Hình 52. Tư thế “Én bay” trên đùi nam

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đưa nữ trở về vị trí ban đầu nam đặt tay phải dưới thắt lưng nữ tay trái ôm ngang giữ đùi bên trái nữ, hai chân đứng thẳng lại nam đặt nữ xuống sàn trong tư thế arabesque 1 (Hình 52).

Động tác Arabesque 1 trên đùi nam:

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ đứng xoay lưng về hướng 4 trên chân trái, mũi chân phải đặt trên sàn ở phía trước, tay phải ở vị trí 2, tay trái ở vị trí 1 lòng bàn tay

² Én bay: tư thế của nữ nằm úp trên vai nam

hướng xuống phía dưới. Nam đứng ở phía trước nữ khoảng cách 2 bước chân, sườn bên phải hướng về phía nữ, tay phải ở vị trí 3 tay trái vị trí 2 lòng bàn tay quay xuống phía dưới. Hông bên phải của nam cần phải nằm đúng tuyến đường chéo từ hướng 4 sang hướng 8.

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ bước chân phải, sau đó đặt chân trái lên đùi phải của nam (đặt đều và sát với thân trên) rồi đứng ở tư thế arabesque 1. Nam đỡ nữ bằng cả hai tay đặt hai bên thắt lưng nữ sao cho tay phải hầu như ở cột sống còn tay trái ở phía dưới cơ hoành.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hai tay nam đỡ eo nữ chuyển nữ xuống vị trí 5 demi plie. Hai tay nữ vị trí 3 (Hình 53).



Hình 53. Arabesque 1 trên đùi nam

Tư thế arabesque 1 của nữ thậm chí cũng học đứng trên đùi nam có bê đỡ bằng cả hai tay sau cùng nắm hai tay nữ. Nếu như nữ đứng ở arabesque 1 trên đùi nam có thể kết hợp từ bước nhảy, nữ sẽ thực hiện động tác pas couru hoặc pas glissade để tiếp cận, bước nhảy jetes nữ cần phải bật đứng lên trên đùi nam tính toán sao cho bản thân động tác khiến mình có thể chủ động đứng vững được. Nếu như nữ nhảy lên đùi nam, nam có thể sẽ không cần phải giữ trên đầu gối mà đứng trong tư thế bước một chân về phía trước sao cho đùi và thân trên tạo thành một góc vuông. Nếu như nữ nhảy lên đùi bên phải nam lúc đó chân trái nam sẽ ở hướng 8 làm chỗ dựa, nếu nhảy lên đùi trái thì chân phải ở hướng 2. Đưa nữ trở lại trên sàn được học trong nhiều phương án khác nhau: Nữ lúc đứng trên đùi nam sẽ thực hiện passe chân phải về tư thế efface sau đó đổ chân phải xuống hướng 2 trên sàn về tư thế arabesque 1 hoặc 2. Nam đỡ nữ bằng hai tay bên sườn hết sức mềm mại khi chạm sàn. Hoặc nữ đứng trên đùi nam giữ nguyên tư thế arabesque 1 đỡ và bước xuống hướng 1, nam dùng tay trái ôm vòng phía dưới thắt lưng tay phải ở phía trên đùi bên phải nữ rồi đặt nữ trên sàn.

3. Tư thế “cá bơi”³ có bê đỡ ở tay

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: HS nữ đứng ở tư thế arabesque 1 mặt quay hướng 2, nam đứng phía sau nữ với khoảng cách 2 bước chân. Nam bước chân phải về phía nữ và đưa tay phải cho nữ lòng bàn tay hướng lên phía trên.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ xoay người về phía nam và đặt bàn tay trái lên phía trên lòng bàn tay, nam làm động tác giật mạnh và kéo nữ về phía mình, nữ bật khỏi sàn bằng chân phải rồi chuyển tiếp sang chân phải. Khi nhảy nữ buông tay nam ra xoay người tạo thành tư thế “cá bơi”. Nam dùng tay phải đỡ ở phía dưới thắt lưng tay trái ở đùi bên trái nữ. Chân phải nam demi plie chân trái duỗi thẳng về phía sau. Trước khi làm tư thế “cá bơi” nam sẽ tín hiệu trong tay nữ. Tín hiệu này sẽ giúp cho việc kết hợp nhất quán của cả hai người (Hình 54)

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam chuyển nữ về tư thế arabesque 1 dưới mặt sàn.

Nữ không nhất thiết phải chủ động bắt đầu động tác. Loại nhảy này sẽ học kết hợp với xoay chuyển của nữ trên không sao cho nữ ở trong tay nam lưng hướng về phía sàn (Hình 55).



Hình 54. Arabesque 1 [7]



Hình 55. Tư thế “cá bơi”

³ Cá bơi: tư thế nằm úp của nữ trên đùi nam

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Phân tích động tác “én bay” trên đùi nam?

Câu hỏi 2: Phân tích động tác “cá bơi” có bê đỡ ở tay?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Phân tích động tác “én bay” trên đùi nam

Nữ đứng ở tư thế arabesque 1. Nam tay phải ôm sát eo nữ tay trái ôm đùi trái của nữ. Nam nâng cao nữ lên và đặt nữ trên đùi trái mình. Nam chuyển trọng tâm về chân trái demi plie chân phải duỗi thẳng. Trong khi nam nâng nữ lên trên nữ duỗi thẳng chân phải và đưa về phía chân trái tạo thành tư thế “én bay”. Trước lúc đặt nữ trên đùi mình nam xoay thân trên sao cho nữ lúc đó hầu như ở bên sườn trái của mình chứ không phải ở phía trước. Chân của nữ co mạnh ở đầu gối, các gót chân chạm với xương bả vai bên trái của nam, nhờ có chỗ tựa này nữ có thể nằm chắc trên đùi nam. Khi đã tìm được cảm giác chỗ dựa chắc chắn nam ngửa thân trên mình và phía sau để giữ nguyên bên thắt lưng nữ sau đó hai tay sẽ mở ra, tay trái mở sang bên cạnh, tay phải đưa về phía trước. Đưa nữ trở về vị trí ban đầu nam đặt tay phải dưới thắt lưng nữ tay trái ôm ngang giữ đùi bên trái nữ, hai chân đứng thẳng lại nam đặt nữ xuống sàn trong tư thế arabesque 1.

Câu hỏi 2: Phân tích động tác “cá bơi” có bê đỡ ở tay

HS nữ đứng ở tư thế arabesque 1 mặt quay hướng 2, nam đứng phía sau nữ với khoảng cách 2 bước chân. Nam bước chân phải về phía nữ và đưa tay phải cho nữ lòng bàn tay hướng lên phía trên. Nữ xoay người về phía nam và đặt bàn tay trái lên phía trên lòng bàn tay, nam làm động tác giật mạnh và kéo nữ về phía mình, nữ bật khỏi sàn bằng chân phải rồi chuyển tiếp sang chân phải. Khi nhảy nữ buông tay nam ra xoay người tạo thành tư thế “cá bơi”. Nam dùng tay phải đỡ ở phía dưới thắt lưng tay trái ở đùi bên trái nữ. Chân phải nam demi plie chân trái duỗi thẳng về phía sau. Trước khi làm tư thế “cá bơi” nam sẽ tín hiệu trong tay nữ. Tín hiệu này sẽ giúp cho việc kết hợp nhất quán của cả hai người. Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam chuyển nữ về tư thế arabesque 1 dưới mặt sàn.



BÀI TẬP THỰC HÀNH

MỤC TIÊU

- Thực hiện được động tác grand assemble bê đỡ bằng một tay, tư thế “én bay” trên đùi nam, tư thế “ cá bơi” có bê đỡ ở tay
- Xác định được trọng tâm, sự phối hợp giữa chân, thân trên và đầu khi nam bê đỡ nữ tầm trung
- Tạo được tiền đề cho sự xoay chuyển, chuyển động báo hiệu và sự phối hợp ăn ý của nam khi xoay và giữ nữ lại trong tư thế quy định.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác grand assemble bê đỡ bằng một tay, tư thế “én bay” trên đùi nam, tư thế “ cá bơi” có bê đỡ ở tay.

- 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	Trung bình (từ 5 đến cận 7 điểm)	Các loại bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp	- Đúng vị trí chân; tay; thân trên. - Xác định được trọng tâm của cơ thể.
2	Khá (từ 7 đến cận 8 điểm)	Các loại bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp	- 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 kết hợp giữa nam và nữ - Kết hợp hài hòa với âm nhạc
3	Giỏi (từ 8 đến cận 9 điểm)	Các loại bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp	- 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. - Hiểu và thực hiện chuẩn xác kỹ thuật của các động tác kết hợp bê đỡ giữa nam và nữ. - Kết hợp với phần âm nhạc chuẩn xác.
4	Xuất sắc (từ 9 đến 10 điểm)	Các loại bê đỡ tầm trung và các thủ pháp kết hợp	- Tiếp thu bài nhanh đạt hiệu quả cao - Dáng chuẩn xác. - Trọng tâm cơ thể chắc chắn. - Kết hợp ăn ý giữa nam và nữ. - 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]. Vở múa ballet “ Hồ Thiên Nga”. Địa chỉ: <https://youtu.be/B1OuN67-rOE>
- [2]. Vở múa ballet “ Romeo and Juliet”. Địa chỉ: <https://youtu.be/3DiB3WS88q4>
- [3]. Vở múa ballet “Kẹp Hạt Dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/7KnnajHDXxc>
- [4]. Trích đoạn vở múa ballet “ Người đẹp ngủ trong rừng ”. Địa chỉ: <https://youtube/31RyOFsN-uI>

BÀI 2

KỸ THUẬT NHẢY LAO LÊN VAI NAM VÀ NGỰC NAM

1. Nữ nhảy lên vai nam trong tư thế ngồi

a) Nữ nhảy lên vai nam trong tư thế ngồi hai đầu gối gập

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ đứng vị trí 5 chân phải đằng trước; hai tay thế chuẩn bị. Nam đứng sau nữ hai tay bám eo nữ.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam giúp nữ nhảy lên trên không, nữ trong khi nhảy sẽ xoay về bên phải và ngồi trên vai phải của nam. Hai tay nữ chuyển lên vị trí 3. Hai chân để sát nhau ở vị trí sáu, hai đầu gối hơi co lại. Tay phải nam ôm vòng qua sườn bên phải của nữ còn tay trái đặt ở phía dưới cơ hoành, xoay mặt về hướng 1 rồi đứng thẳng cả hai chân.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam hạ nữ xuống vị trí 5 demi plie.

b) Nhảy của nữ lên vai nam trong tư thế ngồi kết hợp bê đỡ bằng cả hai tay

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ đứng trên mũi chân phải, chân trái ở vị trí croisee đằng trước, chân không mở đầu gối co lại hướng theo hướng 3. Tay phải vị trí 1 lòng bàn tay hướng xuống dưới; tay trái ở vị trí 2 mu bàn tay mở ra theo hướng 1. Nam đứng bên cạnh phía trái của nữ. Mặt quay về hướng 1. Lòng bàn tay phải hướng lên trên; nam giữ bàn tay phải của nữ. Bàn tay trái quay về hướng 1 tay hơi co ở khuỷu tay và giữ tay trái nữ.



Hình 56. Tư thế nữ ngồi trên vai nam

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam quỳ xuống trên đầu gối chân phải rồi đặt vai phải của mình dưới hông bên trái nữ. Nữ ngồi trên vai nam thân trên vẫn ở trong tư thế thẳng đứng hai khuỷu tay duỗi thẳng, đầu hơi quay và nghiêng về bên trái. Thân trên của nam phải tuyệt đối giữ thẳng (Hình 2).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hạ nữ xuống nam quỳ trên đầu gối chân phải, nữ đứng trên sàn. Nam đổ thân trên hơi nghiêng một chút theo hướng nữ ngồi trên vai nam. Nữ sau khi trượt từ vai nam xuống về vị trí 5 demi plie (Hình 56).

2. Nữ chuyển từ vai nam về tư thế “cá bơi”

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ ngồi trên vai nam, tay phải thế 3 tay trái thế 2.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Tay trái nam chuyển sang sườn bên phải nữ ôm vòng qua thắt lưng, tay phải ôm ở phía hông bên phải. Nữ sau khi duỗi thẳng chân về phía trước đưa chân qua vị trí 1 tạo thành tư thế “cá bơi” quay mặt về hướng 7.

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hạ nữ xuống tư thế arabesques 1.

Thủ pháp bê đỡ này còn học với sự xoay chuyển 1 vòng tại chỗ của nam. Việc thay đổi tư thế diễn ra khi nam đứng quay lưng về hướng 1.

Nữ chuyển từ vai nam về tư thế “cá bơi” kết hợp với xoay chuyển trên không:

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ ngồi trên vai phải nam, hai chân để ở phía sau lưng nam.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam hơi demi plie lấy đà tung nữ lên cao, đó cũng là tín hiệu để cho nữ xoay mạnh thân trên bằng vai phải về phía trước uốn nghiêng mạnh về bên trái để chuyển vào tư thế “cá bơi” quay mặt về hướng 7. Nam không hạ tay trái xuống dưới đỡ nữ ở thắt lưng, tay phải về trên không một vòng và ôm vòng qua phía trên đùi bên phải của nữ. Trong lúc tung nữ lên cao nam phải sử dụng sức co giãn đàn hồi của hai chân.



Hình 57. Tư thế “cá bơi”[8]

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hạ nữ về tư thế arabesque 1 (Hình 57).

3. Chuyển từ poses “Cá bơi” lên poses “Én bay” trên vai bằng cách hất và xoay lật trên không

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ ở tư thế “cá bơi” quay mặt về hướng 3 trên tay nam.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam hơi demi plie lấy đà tung nữ lên trên cao đồng thời dùng hai tay xoay nữ về bên trái (về phía mình). Trong lúc tung lên nữ phải hết sức hỗ trợ cho sự xoay chuyển, đưa mạnh hai tay lên vị trí 3 và nâng cao thân trên sau đó tạo thành “én bay” trên vai trái của nam, nữ phải dùng động tác của thân trên như ở fouette en tournant. Chân phải của nữ co lại ở đầu gối, duỗi mạnh ra ở vị trí 5 sau đó cả hai chân cùng một lúc co lại tạo thành tư thế “én bay”. Sau khi đá chân nam hơi demi plie nhẹ rồi đưa mạnh vai trái về phía trước, bàn tay phải đỡ nữ ở dưới cơ hoành cách, tay trái ôm vòng qua phía dưới cả hai bên hông. Sau khi đặt nữ ở trên cao nam xoay mặt về hướng 8. Người bảo hiểm phải đứng quay mặt về phía nam và đỡ tay trái của nữ (Hình 58, 59).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Nam quỳ xuống hạ nữ về đằng sau.



Hình 58. Tư thế “cá bơi”



Hình 59. Tư thế “én bay” trên vai nam

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Những lỗi thường gặp khi thực hiện động tác “ cá bơi” lên poses “ én bay” ?

Câu hỏi 2: Môn múa cổ điển Châu Âu có áp dụng được gì cho môn múa đôi này không? Tại sao?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Những lỗi thường gặp khi thực hiện động tác ‘ cá bơi’ lên poses ‘ én bay’ Học sinh nam bê nữ tư thế ‘ cá bơi’ bị thấp; nam và nữ không phối hợp ăn ý khi lấy đà hất từ tư thế ‘ cá bơi’ lên poses ‘ én bay’; nữ thả lỏng cơ thể khi thực hiện động tác; đà hất lên quá mạnh dẫn đến nam không trụ vững; tư thế ‘ én bay’ của nữ nằm trên vai nam không đúng quy định.

Câu hỏi 2: Môn múa cổ điển Châu Âu rất quan trọng và cần thiết cho môn múa đôi.

Tại vì: Các học sinh nữ thuận lợi có điều kiện cơ thể tốt, nắm vững kiến thức và thực hiện nhuần nhuyễn đạt độ chính xác cao các kỹ thuật động tác trong múa CĐCÂ sẽ giúp cho học sinh nam dễ dàng trong các tư thế bê đỡ khó; các loại bê đỡ chuyển tiếp động tác trên không. Sự ngay ngắn; ngăn nắp; quy chuẩn của bộ môn CĐCÂ là nền tảng vững vàng cho học sinh khi được học môn múa đôi.



BÀI TẬP THỰC HÀNH

MỤC TIÊU

- Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bê đỡ trên vai nam trong tư thế ngồi, động tác “ cá bơi” và “ én bay”
- Rèn sức dẻo dai của cơ thể học sinh khi thực hiện liên tục các động tác kỹ thuật khó, phức tạp khi chuyển động các động tác khó trên không.
- Rèn sự kết hợp hài hòa, ăn ý của học sinh khi thực hiện các loại bài tập, tổ hợp và biểu diễn tác phẩm.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện được các động tác ngồi trên vai nam, chuyển động động tác từ trên vai nam xuống động tác “ cá bơi” và từ động tác “ cá bơi” chuyển lên động tác “ én bay” trên vai nam.

- 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	Trung bình (từ 5 đến cận 7 điểm)	Các loại nhảy lao lên vai và ngực nam	-Thực hiện được các tư thế cơ bản của bê đỡ - Xác định được phương hướng
2	Khá (từ 7 đến cận 8 điểm)	Các loại nhảy lao lên vai và ngực nam	- Thực hiện đúng các tư thế lớn và nhỏ. - Xác định được đúng phương hướng - Trọng tâm cơ thể chuẩn xác của nam khi làm bê đỡ cho nữ trên không. - Thực hiện được các động tác bê đỡ khi kết hợp cùng với âm nhạc.
3	Giỏi (từ 8 đến cận 9 điểm)	Các loại nhảy lao lên vai và ngực nam	- Thực hiện tốt trọng tâm cơ thể khi nam ở dưới mặt sàn bê nữ trên không. - Thực hiện chuẩn xác dáng của cơ thể ở các tư thế lớn và nhỏ khi được bê lên trên không, - Làm đúng tính chất kĩ thuật của các động tác bê đỡ khi kết hợp cùng âm nhạc
4	Xuất sắc (từ 9 đến 10 điểm)	Các loại nhảy lao lên vai và ngực nam	- Trọng tâm chuẩn xác; chắc chắn khi nam làm bê đỡ cho nữ. - Các tư thế lớn và nhỏ thực hiện chuẩn xác đúng yêu cầu kĩ thuật khi nam bê nữ trên không. - Thực hiện tốt các động tác kết hợp giữa nam và nữ nhanh; hiệu quả. - 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].Trích đoạn vở ballet “Kẹp hạt dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/Fbi00iDfDqY>
- [2].Trích đoạn vở ballet “Esmeralda”. Địa chỉ: https://youtu.be/l_GdBwSWC-k
- [3].Trích đoạn vở ballet “Don Quixote”. Địa chỉ: <https://youtu.be/DlsaBTsc4Ao>
- [4]. Trích đoạn vở ballet “ Giselle”. Địa chỉ: <https://youtu.be/ql3o-1eSdbQ>

BÀI 3**KỸ THUẬT NHẢY LỚN VÀ NAM NÂNG NỮ LÊN CAO****1. Bê nữ bằng cả hai tay đặt ở phía dưới lưng**

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ đứng vị trí 5 chân phải ở trên hai tay ở vị trí chuẩn bị, nam đứng ở phía sau hai tay đặt hai bên thắt lưng nữ.

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ demi plie rồi thực hiện saute trong khi đó hai tay đưa lên vị trí 3. Khi đã đạt đến điểm cao nhất nữ uốn thân trên của mình ra phía sau ở phần thắt lưng và bả vai. Trong khi nữ nhảy lên nam nâng nữ lên cao, hơi demi plie rồi bước lên phía trước hầu như tiến lại phía nữ đồng thời hai tay chạm lại với nhau ở phần lưng nữ sao cho hai lòng bàn tay sát nhau còn các đầu ngón tay của cả hai tay theo đường vòng ôm dọc tuyến thắt lưng nữ (Hình 2).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đặt nữ xuống sàn nữ sẽ tạo cho thân trên mình trở về tư thế thẳng đứng rồi hạ xuống sàn ở vị trí 5 demi plie (Hình 60).



Hình 60. Bê nữ bằng cả hai tay đặt ở phía dưới lưng

2. Bê nữ trong tư thế arabesques 1, 3, 4

a) Bê nữ tư thế arabesque 1

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

Trong thực tế sân khấu trong các loại bê đỡ thân trên của nữ thông thường nằm ở tay phải nam (có nghĩa là trọng lượng cơ bản dồn vào tay phải nam), tay trái sẽ phải chịu đựng nhẹ nhàng hơn. Trong quá trình học tập không nhất thiết phải học những thủ pháp bê đỡ trong đó phần lớn trọng lượng sẽ tập trung vào tay trái, tay trái bao giờ cũng yếu hơn tay phải.

+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ đứng ở tư thế arabesque 1 trên chân phải, nam đứng phía sau, hai tay đặt ở hai bên sườn nữ (Hình 61).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nam bước chân phải 1 bước về phía trước, demi plie và đưa tay phải về đỡ ở phía dưới cơ hoành cách nữ (gần bên cạnh sườn phải) còn tay trái đỡ ở phía dưới đùi chân trái, bàn tay cách nhau bằng khoảng cách giữa hai vai, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay xò đều, rộng và hướng sang hai phía bên phải và bên trái. Nữ chuyển từ trên mũi chân xuống demi plie rồi bật mạnh lên khỏi sàn bằng chân phải, cùng lúc đó nam nâng nữ lên cao trong khi dừng lại tư thế. Trong khi bê lên cao nữ co chân phải đặt mũi chân vào phần giữa của bắp chân trái. Phải chú ý một điều hết sức quan trọng để làm sao cho nữ bật lên khỏi sàn vẫn phải giữ



Hình 61. Nam demi plie chuẩn bị bê nữ



Hình 62. Bê nữ tư thế arabesque 1[9]

nguyên tư thế arabesque 1 không được phép đổ thân trên về phía trước và hạ chân phía sau xuống (Hình 62).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đưa nữ hạ xuống mặt sàn, trước hết nam hạ một cỡ đến mức ngang ngực mình rồi plie sâu xuống, đặt nữ xuống sàn trong vị trí ban đầu có demi plie (Hình 61).

Trong khi học thủ pháp kỹ thuật bê đỡ này nhất thiết phải tiến hành bảo hiểm. Người làm nhiệm vụ bảo hiểm dùng tay phải nắm bàn tay trái nữ còn tay trái đỡ ở khuỷu tay trái nữ. Lúc đầu chỉ học nâng cao lên đến mức độ ngang ngực nam.

Grand jetes của nữ trong tư thế arabesque 1 kết thúc giữ tư thế trên cao trong hai tay nam. Nữ thực hiện động tác pas glissade từ chân phải sau đó dùng chân trái bật mạnh khỏi sàn, grand jetes trong tư thế arabesque 1 theo hướng 3. Nam trong lúc đỡ nữ bằng cả hai tay đặt hai bên sườn nữ nâng mạnh nữ lên tay trái ôm vòng qua phần dưới đùi bên trái nữ, giữ lại tư thế arabesque 1 trên hai tay của nam trong không trung. Khi đã đạt đến điểm cao nhất nữ chuyển thân trên của mình về phía trước nhiều hơn bình thường trên tay phải nam sao cho tay trái của nam có thể trong giây lát không chịu đựng trọng lực nào để thay đổi tư thế. Người làm nhiệm vụ bảo hiểm cần phải đứng quay mặt về phía nam và giữ tay trái của nữ cùng di chuyển với cả hai người. Nguyên tắc bê đỡ này cũng áp dụng khi làm grand jetes của nữ trong tư thế attitude efface.

b) Bê nữ lên trong tư thế arabesque 3 (có bước chạy lấy đà nữ đứng quay lưng về hướng 7)

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nam quay mặt về phía nữ khoảng cách 3, 4 bước theo tuyến hướng 7 sang hướng 3. Tư thế cả hai theo sự quy định của giáo viên (Hình 63).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ chạy lấy đà nhưng chỉ chạy đến giới hạn cách nam một bước rồi làm sissone tombe trên chân trái bật mạnh lên khỏi sàn rồi nhảy lên cao trong tư thế arabesque 3 quay về hướng 3. Trước khi bê lên nhất thiết phải chú ý sao cho bàn tay của nam hầu như cùng



Hình 63. Tư thế chuẩn bị

nằm trên một độ cao, tay phải nữ nâng cao, nữ phải nhảy thật chính xác phía trên của nam chứ không nhảy bay qua nam. Tay phải của nam hướng lòng bàn tay về phía nữ, các ngón tay hướng lên trên, tay trái cũng hướng lòng bàn tay về phía nữ nhưng các ngón tay hạ xuống phía dưới. Khi sissone tombe của nữ nam đưa cả hai tay về phía trước hơi demi plie dùng tay phải đỡ nữ ở phía dưới cơ hoành cách (gần với sườn bên trái) còn tay trái đỡ ở phần giữa đùi bên phải của nữ sau đó bước về phía trước và nâng nữ lên, giữ lại tư thế arabesque trên không. Trong lúc bê đỡ nam không được đưa vai phải về phía sau (Hình 64).



Hình 64. Bê nữ arabesque 3 [10]

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đưa nữ trở lại sàn trước hết nam co khuỷu tay lại để hạ nữ xuống ngang ngực rồi sau đó ngồi sâu xuống đặt nữ trên sàn có demi plie (Hình 61).

Lúc đầu học khi nữ đang nằm trong tay nam ở tư thế arabesque 3 chân trái nữ không co mà duỗi thẳng xuống phía dưới. Người bảo hiểm đứng sau lưng nam nếu xảy ra trường hợp bê hỏng sẽ phải đỡ ở hai tay nữ.

c) Bê nữ lên trong tư thế arabesque 4 từ grand foute, lúc đầu học chưa kết hợp với nhảy mà chỉ thực hiện những thủ pháp kỹ thuật như đã nói trong phần bê đỡ ở tư thế arabesque 1

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Nữ đứng ở tư thế arabesque 1 mặt quay về hướng 2, nam đứng ở phía sau cách nữ hai bước chân (theo đường chéo từ hướng 2 sang hướng 6) tư thế tự do (Hình 63).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Nữ thực hiện động tác pas chasse theo hướng đến chỗ nam sau đó dùng chân trái bật mạnh khỏi sàn, nhảy grand foute saute kết thúc ở tư

thế arabesque 4, khi nhảy chú ý nhảy lên cao phía trên đầu nam chứ không nhảy bay qua nam. Tư thế arabesque 4 trên không phải bảo đảm thật chính xác. Nam đỡ nữ đứng vào lúc khi nữ đã nhảy grand foute kết thúc ở tư thế arabesque 4. Tay phải nam phải đặt trên sườn bên trái nữ tay trái đặt trên đùi bên phải (Hình 65).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Hạ nữ xuống sàn trước hết nam co cả hai khuỷu tay để hạ nữ xuống ngang ngực mình rồi sau đó plie sâu xuống đặt nữ ở tư thế arabesque 4 có demi plie (Hình 61).



Hình 65. Arabesque 4

Người làm nhiệm vụ bảo hiểm đứng quay mặt về phía nữ với khoảng cách một bước chân và giữ tay trái nữ. Trong trường hợp này bước nhảy có phần giống grand tempsleve hoặc sissonne ở tư thế arabesque 4. Bởi vậy trong lúc bay lên nữ đã phải tạo ra tư thế arabesque 4 chứ không được xoay trên tay nam trong lúc grand foute nếu làm khác đi nam sẽ đánh rơi nữ khỏi tay mình.

3. Saut de basque của nữ kết trong tư thế ngồi trên cả hai tay duỗi thẳng trên cao của nam

Âm nhạc: nhịp 3/4 tốc độ vừa phải, thực hiện trong 8 nhịp

+ Nhịp chuẩn bị: Hs nữ đứng quay mặt về hướng 1 trên chân trái trong tư thế arabesque 2 trên sàn, nam đứng ở phía sau với khoảng cách 3,4 bước chân cũng tư thế đó (Hình 2).

+ Nhịp 1, 2, 3, 4: Hs nữ thực hiện pas chasse theo hướng nam sau đó saut de basque với sự tính toán sao cho khi kết thúc hầu như ở mức độ ngang với ngực nam trong tư thế ngồi. Khi nữ nhảy saut de



Hình 66. Tư thế ngồi trên hai tay nam

basque nam hơi demi plie đặt chân phải ở phía sau một chút, dùng hai tay đón nữ ở phía dưới hông rồi nâng nữ lên giữ lại trong tư thế ngồi trên cả hai tay duỗi thẳng lên trên của nam. Lúc đầu chỉ cần học giữ nữ lại trong tư thế ở mức độ ngang ngực sau đó mới chuyển sang bê đỡ trên cao (Hình 66).

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: Đặt nữ xuống sàn vị trí 5 demi plie (Hình 2).

Người bảo hiểm phải đứng phía sau nam với khoảng cách một bước chân, trong trường hợp bê đỡ hông dùng cả hai tay đỡ nữ ở hai bên sườn.

• Bài tập Adajio 1

Âm nhạc nhịp 3/4 tiết tấu vừa phải. Vị trí ban đầu nữ đứng ở góc trái phía trên lưng quay về hướng 6 nam ở góc dưới lưng quay về hướng 2 tư thế theo quy định của giáo viên. Hai nhịp chuẩn bị hai người đi lại gặp nhau ở giữa phòng.

Câu nhạc thứ nhất

+ Nhịp 1: Nữ đưa bàn tay phải cho nam đứng trên mũi chân trái ở tư thế attitude croise; tay trái nữ ở vị trí 3 nam đỡ nữ bằng tay phải nắm bàn tay phải nữ ở vị trí 1.

+ Nhịp 2, 3: Dẫn nữ đi một vòng tròn en dehors.

+ Nhịp 4: Nam nâng tay phải nữ lên vị trí 3 nữ passe chân phải.

+ Nhịp 5: Nam xoay tay phải của mình trong tay nữ sau đó nam dùng tay trái nắm bàn tay trái nữ.

+ Nhịp 7, 8: Dẫn nữ trong tư thế đó đi vòng tròn en dehors trong lúc xoay cả hai chuẩn bị cho quay, nữ nắm ngón tay của nam.

Câu nhạc thứ 2

+ Nhịp 1: Quay en dehors 2 vòng dừng lại ở tư thế ecartee đằng trước 90', sau khi nam dùng nữ lại bằng tay trái nắm bàn tay trái nữ.

+ Nhịp 2: Nữ demi plie đồng thời tạo ra tư thế efface, nam buông tay nữ để đỡ nữ bằng cả hai tay đặt ở hai bên sườn nữ.

+ Nhịp 3, 4: Nữ làm grand jetes trong tư thế arabesque 1 theo hướng 2, nam nâng nữ lên di chuyển nữ trong hướng này rồi hạ xuống sàn demi plie.

+ Nhịp 5: Nam lùi xa nữ theo hướng 6 tới khoảng cách 3 bước chân, nữ cần



giữ nguyên tư thế arabesque 1 demi plie.

+ Nhịp 6: Động tác bắt đầu ngoại nhịp, nữ thực hiện động tác pas chasse và jetes entrelace kết thúc trong tư thế “ cá bơi” trên tay nam.

+ Nhịp 7, 8: Đỡ nữ trên tay nam thực hiện hai vòng xoay về bên trái tại chỗ.

Câu nhạc thứ 3

+ Nhịp 1: Nam đặt nữ trên mũi chân trong tư thế arabesque 1.

+ Nhịp 2: Nữ đặt chân trái xuống vị trí 5 đằng trước.

+ Nhịp 3: Cả hai đồng thời cũng như hơi cúi đầu chào nhau.

+ Nhịp 4: Nữ chuyển vào demi plie

+ Nhịp 5, 6, 7: Nữ đi về bên phải đến hướng 4, nam đi về bên trái tới hướng 8, đi đến góc của mình cả hai xoay mặt lại với nhau.

+ Nhịp 8: Cả hai cùng chạy lại gặp nhau ở giữa phòng.

Câu nhạc thứ 4

+ Nhịp 1: Nữ đưa cả hai tay cho nam, đứng trên chân phải tư thế arabesque 3, nam giữ trên chân trái dùng hai tay đỡ hai tay nữ theo vị trí 2.

+ Nhịp 2: Nữ đẩy khỏi tay nam, thực hiện $\frac{3}{4}$ vòng quay en dehors không hạ chân sau xuống và dừng lại ở tư thế arabesque 1, nam đứng lên đỡ nữ bằng hai tay đặt hai bên thắt lưng nữ.

+ Nhịp 3: Nữ làm pas de bourree về vị trí 5

+ Nhịp 4: Pas soutenu en tournant ở vị trí 5 trên mũi chân demi plie.

+ Nhịp 5: Nâng lên vai phải trong tư thế ngồi

+ Nhịp 6: Nam đi về hướng 8 di chuyển trong lúc nữ ngồi trên vai

+ Nhịp 7: Nam xoay xung quanh trục thẳng đứng về bên trái rồi chuyển nữ từ trên vai về tư thế “ cá bơi” quay mặt về hướng 7.

+ Nhịp 8: Nam đặt nữ trên sàn ở tư thế arabesque 1 trên chân trái, phách cuối cùng nữ hạ chân phải xuống vị trí 5 đằng trước.

Cần phải chú ý sao cho trong bài tập adajio này cả hai khi chạy cách xa nhau phải dùng những bước sân khấu của hình thức múa CĐCẢ.

- **Bài tập Adajio 2**

Âm nhạc nhịp 4/4. Vị trí ban đầu cả hai cùng đứng ở trên góc phải lưng quay về hướng 4. Nữ đứng ở bên cạnh trong tư thế “ngồi” trên vai phải của nam.

Câu nhạc thứ nhất

+ Nhịp 1: Nam đi về phía giữa phòng bên nữ ở trên vai

+ Nhịp 2: Xoay về phía bên trái (quanh trục thẳng đứng) nam đặt nữ trên sàn trên chân trái ở tư thế arabesque 1.

+ Nhịp 3: Đứng tại chỗ nam xoay nữ en dedand , nữ nâng cả hai tay lên vị trí 3 hầu như quay mặt về phía nam trong tư thế attitude croisee.

+ Nhịp 4: Trong tư thế nam đưa dẫn nữ $\frac{1}{2}$ vòng sau đó cách xa nhau, nữ quay lưng về hướng 3, nam quay lưng hướng 7. Ngoại nhịp cả hai chạy lại gặp nhau ở giữa sàn

+ Nhịp 5: Nâng lên trong tư thế arabesque 1 (với bước lấy đà) nam xoay $\frac{1}{2}$ vòng về bên phải tung nhẹ nữ lên trên cao bắt đỡ nữ trong tư thế “ cá bơi”

+ Nhịp 6: Trong tư thế này nam di chuyển nữ về hướng 7 và đến phách cuối cùng của nhịp xoay về tư thế nằm ngang lưng hướng xuống dưới sàn.

+ Nhịp 7: Đặt nữ xuống sàn ở vị trí 5 trên mũi chân về phía bên phải nam.

+Nhịp 8: Nữ đứng ở tư thế arabesque 2 trên chân trái quay về hướng 8, nữ ở phía trước nam cách xa nhau khoảng 2 bước chân từ hướng 8 sang hướng 4.

Câu nhạc thứ 2

+ Nhịp 1: Nữ làm jetes entrelace kết thúc ở tư thế “ én bay” trên vai phải nam, đỡ nữ lên vai nam quay mặt về hướng 2.

+ Nhịp 2: Nam đi quay lưng về hướng 6

+ Nhịp 3: Nam quỳ trên chân trái nữ đứng trên sàn trên mũi chân ở vị trí 5

+ Nhịp 4: Nữ đi xung quanh và đứng ở bên phải nam trong tư thế croisee trên chân phải, nam quỳ trên một chân trong tư thế như vậy.

+ Nhịp 5: Nữ làm glissade và grand pas de basque theo hướng 2 không kết thúc ở vị trí 5.

+ Nhịp 6: Vẫn theo phương pháp đó nữ làm grand jetes trong tư thế attitude croisee, trong cả hai bước nhảy nam đỡ nữ ở hai bên thắt lưng.



+ Nhịp 7: Nữ bước chân phải đứng trên mũi chân ở tư thế arabesque 1 quay mặt về hướng 2, nam bước 3 bước về phía sau.

+ Nhịp 8: Nữ làm pas chasse, grand foute và tư thế arabesque 4. Nam bế nữ lên bằng hai tay tung nhẹ nữ lên và đỡ nữ ở tư thế “ cá bơi”

Trong khi làm việc adajio từ chân kia chú ý nhớ rằng trong lúc bê nữ trọng tâm của thân trên nữ phải nằm ở tay phải nam. Bởi vậy trong câu nhạc thứ nhất (nhịp thứ 5) và nhịp thứ 8 (câu nhạc thứ 2) cần phải thay bằng loại bê đỡ đơn giản hơn hoặc giữ nguyên như vậy.

Âm nhạc nhịp 3/4. Vị trí ban đầu nữ đứng ở vị trí 5 chân phải ở trên hai tay ở vị trí chuẩn bị, nam đứng ở phía sau:

Câu nhạc thứ nhất

+ Nhịp 1: Nữ thực hiện động tác pas suivi efface theo hướng 2 từ chân phải. Nam đi ở phía sau nữ, phách cuối cùng của nhịp nữ demi plie ở vị trí 5, nam đỡ nữ ở hai bên khuỷu tay.

+ Nhịp 2: Nữ làm sissonne fecme trong tư thế arabesque 1 ngay sau đó làm pas fai về vị trí 4 chân trái ở phía trên.

+ Nhịp 3: Quay 3 vòng từ vị trí 4 dừng lại ở tư thế arabesque 4.

+ Nhịp 4: Nam đỡ nữ bằng tay trái đặt ở phía dưới thắt lưng, tay phải đỡ đùi bên phải nữ và xoay cùng với nữ hai lần sang bên phải.

+ Nhịp 5: Đặt nữ xuống sàn trên chân trái ở tư thế arabesque 1.

+ Nhịp 6: Nam xoay nữ lại với mình còn nữ trong khi đó nâng hai tay lên vị trí 3 rồi đứng vào tư thế attitude croissee. Nam dùng tay phải đỡ nữ ở thắt lưng tay trái mở sang bên cạnh.

+ Nhịp 7: Nam bước đỡ nghiêng trên chân trái theo hướng 7 hạ nữ xuống tư thế “ đỡ nghiêng” còn nữ quỳ trên chân phải

+ Nhịp 8: Nam đi về phía sau theo hướng 3 còn nữ vẫn ở tư thế quỳ.

Câu nhạc thứ hai:

+ Nhịp 1: Nam tiến đến phía nữ và đưa tay phải cho nữ, nữ đặt tay phải lên trên tay nam.

+ Nhịp 2: Nữ đứng trên chân trái trong tư thế attitude croissee

+ Nhịp 3, 4: Đưa dẫn nữ vòng tròn en dehors cả vòng. Phách cuối cùng nữ demi plie

+ Nhịp 5: Quay 3 vòng en dedans có dừng lại ở tư thế croisee 90'

+ Nhịp 6: Đứng trên mũi chân, nữ đặt chân phải về vị trí 5 đằng trước, chân trái co lên, mũi chân chạm đầu gối chân phải. Hai tay nâng lên vị trí 3, nam plie sâu xuống đưa tay phải về phía thắt lưng nữ tay trái về phía đầu gối chân trái

+ Nhịp 7: Nâng nữ lên cao và giữ tư thế trên một tay của nam

+ Nhịp 8: Nam di chuyển nữ theo hướng 7 ra phía sau cánh gà

• Bài tập Allegro

Âm nhạc nhịp 2/4 tiết tấu vừa phải. Vị trí ban đầu nữ đứng ở vị trí 5 chân phải phía trước, hai tay vị trí chuẩn bị, nam đứng ở phía sau hai tay đặt ở hai bên thắt lưng nữ.

Ngoại nhịp cả hai thực hiện động tác demi plie.

+ Nhịp 1: Jetes về tư thế arabesque 1 và ballone battu từ chân phải

+ Nhịp 2: Jetes về tư thế arabesque 1 trên chân phải và ngay lập tức làm jetes về tư thế arabesque 1 trên chân trái.

+ Nhịp 3: Jetes chân phải về tư thế arabesque 1 rồi jetes entrelace về tư thế "cá bơi" trên tay nam.

+ Nhịp 4: Nam đặt nữ xuống sàn trên chân trái trong tư thế arabesque 1, nữ làm động tác pas jaili chuyển chân phải của mình lên vị trí 4

+ Nhịp 5: Petit pas de chat về phía trước từ chân trái, pas de bourree en dedans về vị trí 4 chân phải ở phía trước.

+ Nhịp 6: Quay en dehors 2 vòng dừng lại ở tư thế a la second 90'

+ Nhịp 7: Passe chân trái về tư thế croisee đằng trước.

+ Nhịp 8: Quay en dehors hai vòng kết ở vị trí 5 chân trái ở phía trước, 8 nhịp tiếp theo toàn bộ tổ hợp làm lại từ chân kia.

Âm nhạc nhịp 4/4 tốc độ vừa phải. Vị trí ban đầu nữ đứng vị trí 5 chân phải ở trên hai tay vị trí chuẩn bị nam đứng ở phía sau hai bàn tay đặt hai bên thắt lưng nữ.

Ngoại nhịp cả hai cùng thực hiện động tác demi plie.



+ Nhịp 1: Nữ thực hiện động tác pas glissade từ chân phải rồi làm grand pas de basque về hướng 2, sau khi nhảy đứng về vị trí 4 croise chân trái phía trước và quỳ trên chân phải.

+ Nhịp 2: Quay en dehors hai vòng dừng lại ở tư thế efface 90'. Tompe trên chân phải trong lúc đó nam đi về phía sau theo hướng 6, bước 3 bước sau đó nữ đứng trên mũi chân phải trong tư thế arabesque 1, phách cuối cùng của nhịp demi plie.

+ Nhịp 3: Nữ thực hiện pas chasse kết hợp với xoay về hướng nam, đưa cả hai tay cho nam, thực hiện động tác pas assemble en tournant xung quanh nam, sau đó xoay về bên trái ở vị trí 5 demi plie.

+ Nhịp 4: Cả hai chạy về hướng 8 sau đó nữ đứng vào tư thế arabesque 1 trên chân trái quay mặt về hướng 8, nam đỡ nữ bằng tay phải nắm bàn tay phải của nữ.

+ Nhịp 5: Nữ thực hiện động tác pas chasse về phía nam rồi làm grand foute saute về tư thế attitude croise nam đỡ nữ bằng tay phải nắm tay phải nữ, sau đó nam nâng tay của nữ lên vị trí 3, còn nữ hầu như bước qua phía trên mũi chân trái lại đứng về tư thế arabesque 1, nam trong lúc thay đổi vị trí bàn tay vẫn nắm tay nữ.

+ Nhịp 6: Làm lại toàn bộ nhịp thứ 5

+ Nhịp 7: Nữ làm petis pas jailli từ chân phải, glissade và grand jetes về tư thế arabesque 1 theo hướng 8, nam trong lúc đỡ nữ bằng hai tay đặt ở hai bên sườn di chuyển nữ theo hướng nhảy và nhẹ nhàng hạ xuống sàn ở tư thế arabesque 1 có demi plie sau đó buông nữ ra đi về phía sau theo hướng 4 với khoảng cách 3, 4 bước chân cách nữ.

+ Nhịp 8: Nữ làm pas chasse và saut de basque lên vai phải của nam, nam xoay về bên phải và chuyển nữ về tư thế “cá bơi”.

• Bài tập Quay

Âm nhạc nhịp 2/4 tiết tấu vừa phải. Vị trí ban đầu nữ đứng vị trí 5 chân phải ở phía trước, hai tay ở vị trí chuẩn bị, nam đứng phía sau hai tay đặt hai bên sườn nữ.

+ Ngoại nhịp pas echappe trên mũi chân ở vị trí 2, phách thứ nhất của nhịp 1, vị trí 5 chân phải đặt ở phía sau.

+ Ngoại nhịp và phách thứ 2 lặp lại động tác và kết thúc ở vị trí 5. Phách đầu của nhịp 2 sẽ quay 1 vòng en dehors từ vị trí 5, phách thứ 2 kết thúc quay ở vị trí 5 chân phải đặt ở phía sau.

+ Nhịp 3, 4: Nhắc lại động tác nhịp 1 và 2 từ chân trái, phách đầu nhịp 5 pas chappe trên mũi chân ở vị trí 4 croise, phách thứ 2 hạ từ mũi chân xuống demi plie giữ vị trí 4.

+ Nhịp 6: Quay en dedans kết thúc vị trí 5 chân trái đặt ở phía trước.

+ Nhịp 7, 8: Lặp lại động tác nhịp 5,6 từ chân trái.

Âm nhạc nhịp 3/4. Vị trí ban đầu nữ đứng ở vị trí 5 chân trái phía trước hai tay ở vị trí chuẩn bị nam đứng phía sau, hai tay đặt bên sườn nữ. Ngoại nhịp demi plie

+ Nhịp 1, 2: Pas glissade từ chân phải, grand assemble di động theo hướng 2

+ Nhịp 3, 4: Reverance từ chân phải (cả hai cùng thực hiện)

+ Nhịp 5, 6, 7, 8: nhắc lại toàn bộ động tác từ đầu câu nhạc thứ 2 từ chân kia. Phách cuối cùng của nhịp 8 làm petit assemble từ chân phải kết thúc động tác ở vị trí 5 (chân phải ở trên).

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1: Hãy trình bày động tác bê nữ bằng cả hai tay đặt ở phía dưới lưng?

Câu hỏi 2: Hãy trình bày động tác bê nữ trong tư thế arabesque 1 và 3 ?

GỢI Ý TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Hãy trình bày động tác bê nữ bằng cả hai tay đặt ở phía dưới lưng

Nữ đứng vị trí 5 chân phải ở trên hai tay ở vị trí chuẩn bị, nam đứng ở phía sau hai tay đặt hai bên thắt lưng nữ. Nữ demi plie rồi thực hiện saute trong khi đó hai tay đưa lên vị trí 3. Khi đã đạt đến điểm cao nhất nữ uốn thân trên của mình ra phía sau ở phần thắt lưng và bả vai. Trong khi nữ nhảy lên nam nâng nữ lên cao, hơi demi plie rồi bước lên phía trước hầu như tiến lại phía nữ đồng thời hai tay chạm lại với nhau ở phần lưng nữ sao cho hai lòng bàn tay sát nhau còn các đầu ngón tay của cả hai tay theo đường vòng ôm dọc tuyến thắt lưng nữ. Đặt



nữ xuống sàn nữ sẽ tạo cho thân trên mình trở về tư thế thẳng đứng rồi hạ xuống sàn ở vị trí 5 demi plie.

Câu hỏi 2: Hãy trình bày động tác bê nữ trong tư thế arabesque 1 và 3

Arabesque 1: Hs nữ đứng ở tư thế arabesque 1 trên chân phải, nam đứng phía sau, hai tay đặt ở hai bên sườn nữ. Nam bước chân phải 1 bước về phía trước, demi plie và đưa tay phải về đỡ ở phía dưới cơ hoành cách nữ (gần bên cạnh sườn phải) còn tay trái đỡ ở phía dưới đùi chân trái, bàn tay cách nhau bằng khoảng cách giữa hai vai, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay xòe đều, rộng và hướng sang hai phía bên phải và bên trái. Nữ chuyển từ trên mũi chân xuống demi plie rồi bật mạnh lên khỏi sàn bằng chân phải, cùng lúc đó nam nâng nữ lên cao trong khi dừng lại tư thế. Trong khi bê lên cao nữ co chân phải đặt mũi chân vào phần giữa của bắp chân trái. Phải chú ý một điều hết sức quan trọng để làm sao cho nữ bật lên khỏi sàn vẫn phải giữ nguyên tư thế arabesque 1 không được phép đổ thân trên về phía trước và hạ chân phía sau xuống. Đưa nữ hạ xuống mặt sàn, trước hết nam hạ một cỡ đến mức ngang ngực mình rồi plie sâu xuống, đặt nữ xuống sàn trong vị trí ban đầu có demi plie.

Arabesque 3: Nam quay mặt về phía nữ khoảng cách 3,4 bước theo tuyến hướng 7 sang hướng 3. Tư thế cả hai theo sự quy định của giáo viên. Nữ chạy lấy đà nhưng chỉ chạy đến giới hạn cách nam một bước rồi làm sissone tombe trên chân trái bật mạnh lên khỏi sàn rồi nhảy lên cao trong tư thế arabesque 3 quay về hướng 3. Trước khi bê lên nhất thiết phải chú ý sao cho bàn tay của nam hầu như cùng nằm trên một độ cao, tay phải nữ nâng cao, nữ phải nhảy thật chính xác phía trên của nam chứ không nhảy bay qua nam. Tay phải của nam hướng lòng bàn tay về phía nữ, các ngón tay hướng lên trên, tay trái cũng hướng lòng bàn tay về phía nữ nhưng các ngón tay hạ xuống phía dưới. Khi sissone tombe của nữ nam đưa cả hai tay về phía trước hơi demi plie dùng tay phải đỡ nữ ở phía dưới cơ hoành cách (gần với sườn bên trái) còn tay trái đỡ ở phần giữa đùi bên phải của nữ sau đó bước về phía trước và nâng nữ lên, giữ lại tư thế arabesque trên không. Trong lúc bê đỡ nam không được đưa vai phải về phía sau. Đưa nữ trở lại sàn trước hết nam co khuỷu tay lại để hạ nữ xuống ngang ngực rồi sau đó ngồi sâu xuống đặt nữ trên sàn có demi plie.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

MỤC TIÊU

Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác bê đỡ trên cao bằng hai tay đỡ phía dưới lưng nữ, bê cao trong tư thế arabesque 1,3,4, saut de basque nữ kết trong tư thế ngồi trên cao.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Yêu cầu chung đối với người học

- Thực hiện thuần thục được các động tác bê đỡ trên cao bằng hai tay đỡ phía dưới lưng nữ, bê cao trong tư thế arabesque 1,3,4, saut de basque nữ kết trong tư thế ngồi trên cao.

- 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	Trung bình (từ 5 đến cận 7 điểm)	Nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao	-Thực hiện được các tư thế cơ bản của bê đỡ - Xác định được phương hướng
2	Khá (từ 7 đến cận 8 điểm)	Nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao	- Thực hiện đúng các tư thế lớn và nhỏ. - Xác định được đúng phương hướng - Trọng tâm cơ thể chuẩn xác của nam khi làm bê đỡ cho nữ trên không. - Thực hiện được các động tác bê đỡ khi kết hợp cùng với âm nhạc.
3	Giỏi (từ 8 đến cận 9 điểm)	Nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao	- Thực hiện tốt trọng tâm cơ thể khi nam ở dưới mặt sàn bê nữ trên không. - Thực hiện chuẩn xác dáng của cơ thể ở các tư thế lớn và nhỏ khi được bê lên trên không, - Làm đúng tính chất kĩ thuật của các động tác bê đỡ khi kết hợp cùng âm nhạc
4	Xuất sắc (từ 9 đến 10 điểm)	Nhảy lớn và nam nâng nữ lên cao	- Trọng tâm chuẩn xác; chắc chắn khi nam làm bê đỡ cho nữ. - Các tư thế lớn và nhỏ thực hiện chuẩn xác đúng yêu cầu kĩ thuật khi nam bê nữ trên không. - Thực hiện tốt các động tác kết hợp giữa nam và nữ nhanh; hiệu quả. - 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]. Trích đoạn vở ballet “ Kẹp hạt dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/Fbi00iDfDqY>
- [2]. Trích đoạn vở ballet “ Esmeralda”. Địa chỉ: https://youtu.be/l_GdBwSWC-k
- [3].Trích đoạn vở ballet “ Don Quixote”. Địa chỉ: <https://youtu.be/DlsaBTsc4Ao>
- [4]. Trích đoạn vở múa ballet “ Giselle”. Địa chỉ: <https://youtu.be/ql3o-1eSdbQ>



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Văn hoá Liên Xô thông qua, *Kỹ thuật bê đỡ trong múa đôi* (người dịch Trương Lê Giáp), NXB Nghệ thuật Lênin Grat, 1979.
- [2]. Vở múa ballet “ Hồ Thiên Nga”. Địa chỉ: <https://youtu.be/B1OuN67-rOE>
- [3]. Vở múa ballet “Romeo and Juliet”. Địa chỉ: <https://youtu.be/3DiB3WS88q4>
- [4]. Vở múa ballet “Kẹp Hạt Dẻ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/7KnnajHDXxc>
- [5] Kas-trốp-skai-a. Múa cổ điển Châu Âu những động tác liên tiếp, NXB nghệ thuật, 1972.
- [6]. Trích đoạn vở múa ballet “ Người đẹp ngủ trong rừng ”. Địa chỉ: <https://youtu.be/31RyOFsN-UI>
- [7]. Trích đoạn vở múa ballet “ Kẹp hạt dẻ”.
- Địa chỉ: <https://youtu.be/Fbi00iDfDqY>
- [8]. Trích đoạn vở múa ballet “ Esmeralda”. Địa chỉ: https://youtu.be/l_GdBwSWC-k
- [9]. Trích đoạn vở múa ballet “ Don Quixote”. Địa chỉ: <https://youtu.be/DlsaBTsc4Ao>
- [10]. Trích đoạn vở múa ballet “ Giselle”. Địa chỉ: <https://youtu.be/ql3o-1eSdbQ>

PHỤ LỤC

CÁC BẢN NHẠC SỬ DỤNG

CHO MÚA ĐÔI

MOONLIGHT SONATA

sonata No 14

Adagio sostenuto

Beethoven



The image displays the first system of the musical score for the first movement of Beethoven's Moonlight Sonata. It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is common time (C). The first system includes the following markings: *pp* (pianissimo) and *sempre e senza sordini simile*. The notation features a continuous sixteenth-note melody in the right hand and a simple harmonic accompaniment in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below notes. The first system ends with a double bar line.



This page contains a piano score for the piece 'Mùa Đôi'. The score is written for a grand piano and consists of five systems of music. Each system includes a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#), and the time signature is 3/4. The music features intricate fingerings, including triplets and sixteenth-note runs. The first system has fingerings like 3, 4, 3, 4, 2, 3 in the right hand and 3, 1 in the left. The second system has 5, 4, 5 in the left hand. The third system has 4, 4 in the left hand. The fourth system has 4, 3, 5, 1, 1, 4, 3 in the left hand. The fifth system includes dynamic markings 'cresc.' and 'decresc.' and ends with a double bar line and a fermata. The page number 75 is located at the bottom right.



p

decresc.

pp



This image shows a page of a piano score for the piece "Mùa Đôi". The score is written for two staves, Treble and Bass clef, in a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The music features a complex melodic line in the right hand with many slurs and ornaments, and a more rhythmic accompaniment in the left hand. The score is divided into five systems, each with two staves. Fingerings are indicated by numbers 1-5. Dynamic markings include *cresc.* and *p*. The piece concludes with a final chord in the right hand.

First system of a piano score. The treble clef staff contains a melodic line with a *cresc.* marking and a *pp* marking. The bass clef staff contains a rhythmic accompaniment. Fingerings are indicated by numbers 1-5. A slur covers the first two measures.

Second system of the piano score. The treble clef staff continues the melodic line with various fingering numbers (3 5, 2 4, 3 2, 5 1 4, 3, 5, 1 4 1, 5 2 5, 2 4 1, 5). The bass clef staff continues the accompaniment with fingerings 4, 3, and 5.

Third system of the piano score. The treble clef staff features a complex melodic passage with many fingering numbers (4 5 2, 5 1 4, 1 3, 5 4 2, 1 4 1, 5 2 5, 2 4 1, 5, 4, 2, 1 3, 1). A *decresc.* marking is present. The bass clef staff continues the accompaniment with fingerings 3 and 5.

Fourth system of the piano score. The treble clef staff has a few notes with fingerings 4 and 5. The bass clef staff continues the accompaniment with fingerings 2, 4, 1, 2, 4, 5, and 5. A *pp* marking is present. A slur covers the first two measures.



MY HEART WILL GO ON

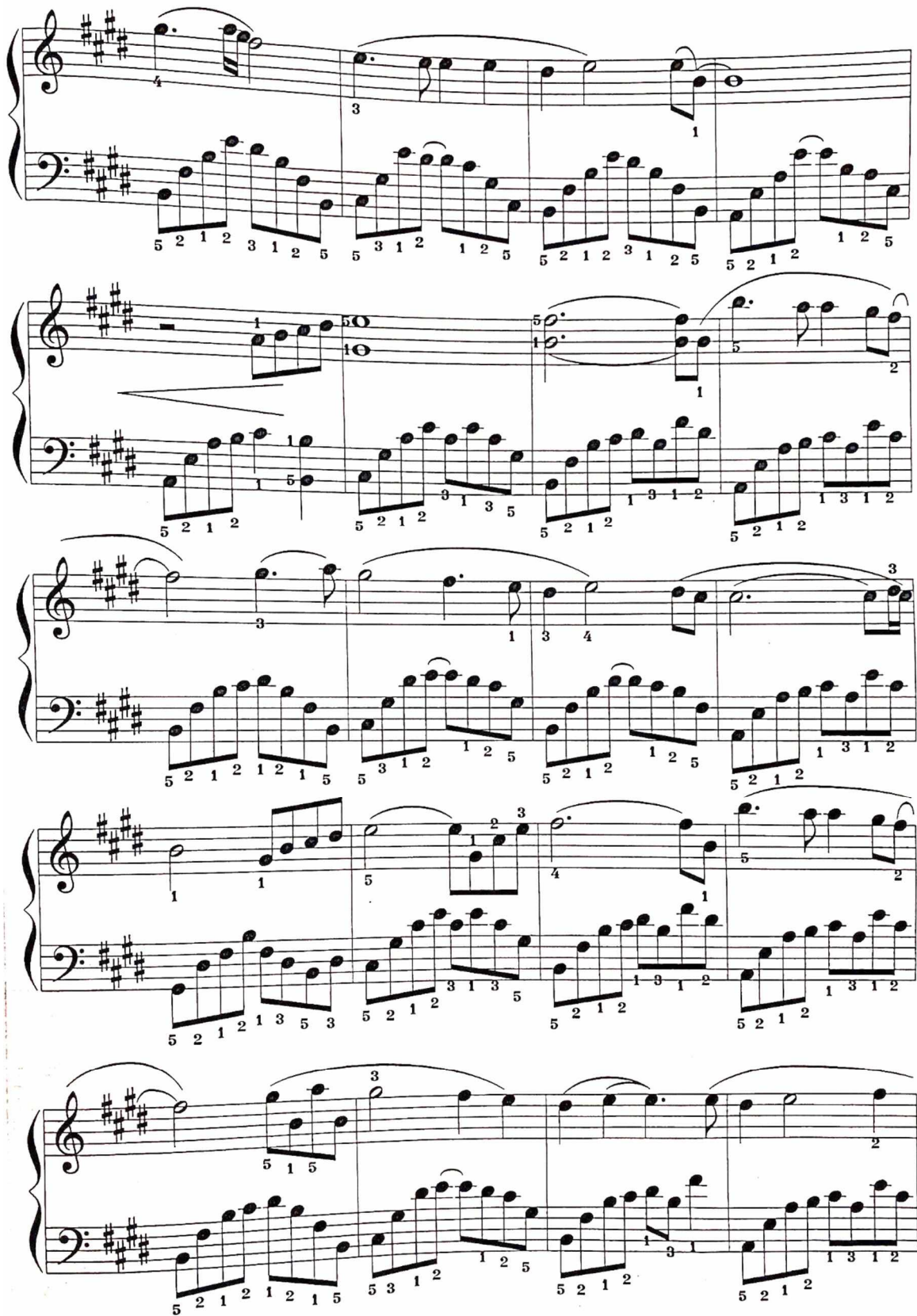
By James Horner

The image displays a piano score for the piece "My Heart Will Go On" by James Horner. The score is written in treble and bass clefs with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 4/4 time signature. It consists of four systems of music. The first system begins with a dynamic marking of *mp* (mezzo-piano). The second system continues the melodic and harmonic development. The third system features a dynamic marking of *p* (piano). The fourth system concludes the piece. The score includes various musical notations such as slurs, ties, and fingering numbers (1-5) for both hands. The bass line is characterized by a steady eighth-note accompaniment, while the treble line features a more melodic and expressive line.

The image displays a piano score for a piece in D major, consisting of five systems of music. Each system contains a treble and bass staff. The score includes detailed fingering (numbers 1-5) and dynamics such as *mp* (mezzo-piano). The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. The key signature is D major (two sharps), and the time signature is 4/4. The score is written in a standard musical notation style with a grand staff format.



This page contains a piano score for the piece 'Mùa Đôi'. The score is written for two staves, Treble and Bass, in a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The music is characterized by flowing, melodic lines in both hands, often featuring slurs and grace notes. The bass line is particularly active, with many sixteenth and thirty-second notes. Fingerings are indicated by numbers 1-5. Dynamics include a crescendo in the first system and a decrescendo in the second system. The score is divided into six systems, each with two staves. The piece concludes with a final chord in the bass staff.



The image displays a piano score for a piece in D major (two sharps) and 4/4 time. The score is organized into five systems, each consisting of a treble and bass staff. The music is characterized by a steady eighth-note accompaniment in the bass and a more melodic, often triplet-based, line in the treble. Fingerings are meticulously indicated with numbers 1-5, and slurs are used to group notes across measures. The piece concludes with a final cadence in the fifth system.



The image displays a musical score for piano, organized into four systems. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The music is written in a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 4/4 time signature. The score includes various musical notations such as notes, rests, slurs, and dynamic markings. Fingering numbers (1-5) are placed below notes to indicate fingerings. An '8va' marking with a dashed line indicates an octave shift in the bass line. The first system shows a complex melodic line in the treble and a rhythmic accompaniment in the bass. The second system continues the melodic development. The third system features a change in the bass line's texture, with some notes marked with '5' and '3'. The fourth system concludes the piece with a final melodic flourish in the treble and a steady bass accompaniment.

8va.....



8va.....



NOCTURNE

Nhạc nước ngoài

The musical score is written for piano in 3/4 time, featuring a key signature of one flat (B-flat). It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system begins with a dynamic marking of *p* (piano) and includes an *8va* (octave up) instruction. The second system continues the piece. The third system starts with a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte). The fourth system concludes the piece. The score includes various musical notations such as notes, rests, slurs, and fingerings (e.g., 1, 2, 3, 4, 5). A double bar line is present at the end of the fourth system.

The image displays a musical score for piano, consisting of six systems of staves. Each system includes a treble clef staff and a bass clef staff. The music is written in a minor key, indicated by a single flat (B-flat) in the key signature. The score is heavily annotated with fingering numbers (1-5) and includes dynamic markings such as *mp* (mezzo-piano) and *mf* (mezzo-forte). The notation includes various rhythmic values, including eighth and sixteenth notes, as well as rests and slurs. The piece concludes with a final chord in the bass clef staff.



This image shows a page of piano sheet music for the piece "Mùa Đôi". The score is written for piano and includes five systems of music, each with a grand staff (treble and bass clefs). The key signature is one flat (B-flat major or D minor), and the time signature is 4/4. The music features a variety of textures, including arpeggiated chords, sustained chords, and melodic lines. Fingerings are indicated by numbers 1-5. Dynamics include *f* (forte) and *ff* (fortissimo). The piece concludes with a final chord in the right hand.