

# Движения до головокружения

## Танцоры брейк-данса делятся своими секретами

**Вы когда-нибудь слушали любимую музыку дома, в машине, на улице, в клубе и вдруг ловили себя на мысли, что вас начинает «раскачивать» эта музыка, и вы уже не можете спокойно стоять, двигаться, а вдруг начинаете танцевать?**

### ПО ДОРОЖКЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Наверняка все когда-нибудь в своей жизни танцевали. Я занимаюсь танцами с четвертого класса, раньше ходила на современно-джазовые танцы, сейчас занимаюсь брейк-дансом. Когда я слышала об этом направлении раньше, оно представлялось мне сложным и мальчишеским, но однажды, придя на танцевальные занятия к новым учителям, я решила попробовать.

Оказалось, брейк-данс может быть нескольких видов: верхний брейк или топ-рок, foot-work, где танцор в основном работает ногами, выполняющая дорожки, rover trix – фриззы, другими словами, стойки на руках, голове, плечах, rover move – вращательные, силовые элементы и акробатика.

Сейчас брейк-дансу меня обучают тренеры Марина Десятова и Константин Кудрин. Их можно считать профессионалами, поскольку танцами они занимаются с раннего детства. Первым танцевальным кружком, куда Марина пришла в семь лет, был балет. Но оттуда её быстро исключили за недисциплинированность. Подвижной девочке было скуч-

но стоять у станка и тянуть носочки. Но спустя время ей пришлось вернуться в балет и посвятить себя этому направлению хореографии. Марина выигрывала молодежные чемпионаты России и Европы, но после 10 лет занятий балетом она поступила в екатеринбургский вуз, переехала из родного Новоуральска и начала ходить на современную хореографию, где и познакомилась с Костей.

Константин Кудрин увлечен современной хореографией с пятого класса, он усердно занимался, ездил на соревнования и конкурсы, а в 2000 году, после просмотра видео, где танцор выполняет элементы брейк-данса, заинтересовался брейкингом и решил попробовать в этом направлении себя.

У Кости с Мариной есть псевдонимы, под которыми они выступают на фестивалях: Костя называет себя Мэл и В-boy Inside, Марина – Many style. Раньше ребята входили в команду Selecta – «избранные». А после того, как она распалась, они решили создать новую команду из семи человек, Ваня предложил название «Смак». В новом коллективе изменилось отношение к танцу, главным стала не победа в конкурсах, а участие, и ребята больше начали вкладываться в танец, лучше чувствовать его и выражать себя. После таких перемен «Смак» начал выигрывать, и первые полгода они побеждали на всех фестивалях, в которых только участвовали, и по сей день успешно участвуют

в чемпионатах по брейк-дансу всероссийского и международного уровня.

Мне было интересно узнать, как родители танцоров относятся к их работе, ведь многие взрослые считают, что это несерьезное занятие. Марина сказала, что её всегда поддерживали, а Костя поделился, что сначала родители были не против, но после полученной травмы стали относиться к занятию сына с неодобрением. Тем не менее спустя какое-то время родители увидели, что Костя продолжает занятия брейк-дансом, зарабатывает с помощью своего увлечения деньги, и были вынуждены согласиться с его выбором.

Сейчас Костя с Мариной ведут тренировки не только в нашей школе № 200, но и в танцевальных студиях. Помимо занятий с ребятами, тренеры ездят на танцевальные фестивали в другие города и даже страны.

### СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

В брейк-дансе начинать надо с топ-рока, с базовых движений – выучив их, будет проще связывать элементы в танец. По словам Константина, брейк-данс – это универсальный танец, потому что у него разные корни, каждый вносил сюда что-то своё. Здесь есть и некоторые движения из кунг-фу, из гимнастики, салты. Танцуя брейк, можно импровизировать, используя не только базовые движения, но ещё и свои, выдуманные. Надо просто расслабиться, слушать



Константин Кудрин знает: профессиональный брейк иногда заставляет становиться с ног на голову.

себя и музыку, тогда получится именно то, что нужно!

Совершенствовать мастерство можно на танцевальных фестивалях, там всегда собирается много ребят, они образуют круги. В центр каждого круга выходят те, кто хочет потанцевать, кому нравится музыка, кто хочет показать свои способности, а остальные либо выходят потом, либо просто смотрят. В кругах всегда тебе похлопают и поддержат, потому что все здесь учились танцевать и все знают, что это непросто.

Костя с Мариной несколько раз в год проводят «Смачные джемы» – это танцевальная тусовка, где собираются друзья,

знакомые, те, кто увлекается танцами. На этих «джемах» можно посмотреть, как танцуют ребята, самим выйти в круг и попробовать, зарядиться энергией, хорошим настроением и приятными впечатлениями!

Танцевать – это классно, особенно когда вы не смотрите на других, а танцуете для себя, как вам нравится, как вы чувствуете, как вы хотите. Вот такие советы дали Костя с Мариной начинающим танцорам: слушайте себя, музыку, прислушивайтесь к своему вкусу, не бойтесь показать себя, старайтесь, работайте – и у вас всё получится!

Анна ШИЛЛЕР, 14 лет.

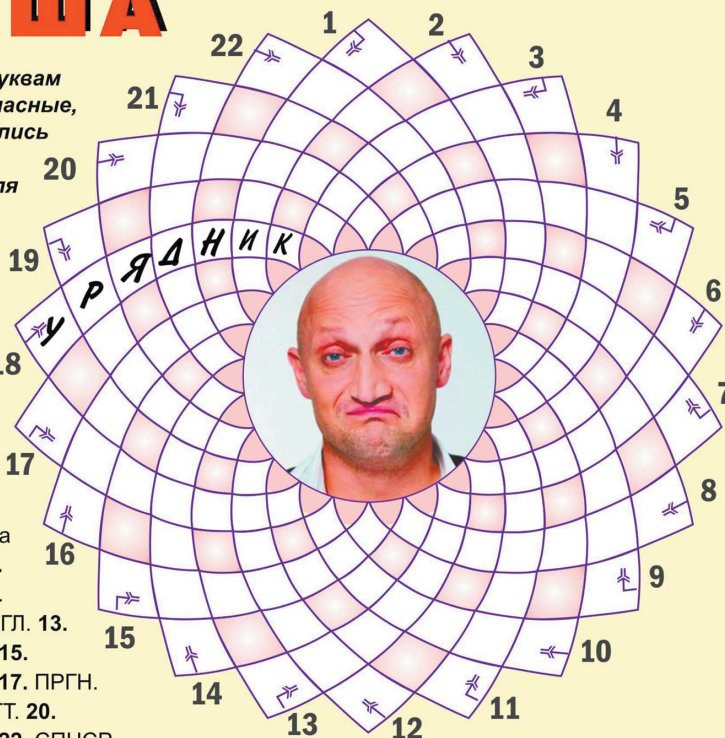
### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 26 МАЯ 2012 г.:

Каникулы. Аттестат. Оперетта. Сурепица. Сноуборд. Буратино. Карусель. Бареттер. Брусника. Анонимка. Трамплин. Кривизна. Маскарад. Квартира. Скипидар. Клоунада. Карамель. Красавка. Виноград. Водитель. Крещение. Кинескоп. Конвейер. Коверкот. Посейдон. Баловник. Керамика. Директор. Дровосек. Песочник. Турпоход. Верхолаз.

## ГОША

К согласным буквам добавляйте гласные, чтобы получились слова, подходящие для вписывания в кроссворд. Одно слово, для примера, мы уже вписали.

- ППТТ.
- ВЧНК.
- ВНЗЛ.
- КШТК.
- ДТР.
- РБНК.
- Гоша на фото.
- ЗГВР.
- ЗГДК.
- СПНЦ.
- СКЛК.
- ВТГЛ.
- ВТР.
- РКСТР.
- РТПД.
- СЛН.
- ПРГН.
- РДНК.
- РТТ.
- ГРТГ.
- ГДНК.
- СПНСР.



Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)

## Наплела!

### Красивая коса творит чудеса

Волосы с древних времен считались главным украшением девушки. Длинные, ухоженные и красивые локоны всегда привлекают внимание окружающих. Но с распущенными волосами не всегда удобно, поэтому с детства мамы плели нам незамысловатые косички.

Большинство привыкло воспринимать косу как нечто далекое из детства. А сейчас существует очень много всевозможных вариантов плетений и причесок на основе кос. С такой прической, а точнее от вашей головы, точно не отведут глаз. Волосы не мешают, да и вы будете неотразимы. Такое интересное увлечение появилось

у меня совершенно случайно, когда я попробовала «заплести» сестру. Я поискала в Интернете видео-мастер – классы и теперь с легкостью сама провожу их своим подругам. Обычные косички превратились в разнообразные плетения: французская коса, греческая, плетение из пяти прядей, узловая техника Лино Руссо, ажурные плетения и другие. Научившись навыкам плетения, я стала думывать детали прически сама, к счастью, на отсутствие фантазии я не жалуюсь. Теперь я очень часто заплетаю косички своей младшей сестре, подругам и многим девчонкам в школе, которые просят создать им «красоту на голове».

Екатерина ЧУСОВИТИНА, 16 лет.  
г.Новая Ляля.



Катиних рук дело.