

### УСПЕШНОЕ БЕЛЛИДЕНС-ВЫСТУПЛЕНИЕ



Советы дает профессиональная танцовщица Rachel:

#### **Какие три самые важные вещи, которые нужно сделать, если до выступления остается всего неделя?**

- Тщательно обдумать, под какую музыку вы будете танцевать, и выбрать запись. Убедитесь, что переходы между песнями плавные. Не поддавайтесь искушению сменить музыку за день-два до шоу! Слушайте запись всю неделю, даже когда не тренируетесь.
- Определиться с тем, под какие песни идет хореография, а под какие – импровизация (Я предпочитаю и то и другое: например, под песню с тростью и барабанным соло я всегда ставлю номер). Чтобы выучить новую хореографию, обычно недели мало, но ее как раз хватает на повторение импровизации в таком ключе, чтобы знать, когда какое движение оптимально вписывается в музыку. Если вы играете на цимбалах, решите, в каких песнях и в каких ритмах будете это делать.
- Решить, какой костюм наденете, в зависимости от места выступления, зрителей и музыки. Убедитесь, что от него в важный момент ничего не отвалится. Не берите в эту неделю на занятия трость и платок... на всякий случай, вдруг что?

#### **Какая самая важная вещь, которую нужно сделать в день выступления?**

- Расслабиться! Это не означает «не тренируйтесь» - стоит несколько раз исполнить его и один раз повторить в уме. Но нервничать – вредно. И для шоу и для вас. Как с экзаменом: нельзя зубрить до последней минуты, лучше придти со светлой головой, чтобы сделать все от вас зависящее.

#### **Какая самая важная вещь, которую нужно делать во время выступления?**

- Взаимодействовать со зрителями. Важно найти правильную меру – не переборщить со взглядами и т.п. Слишком много – постыдно, слишком мало – скучно (зрители вообще могут счесть вас заносчивой и надменной). Когда мера найдена, вы выглядите

## Успешное беллиденс-выступление

Автор: Administrator  
14.12.2012 18:30 -

---

уверенной и счастливой. Стоит ли смотреть на зрителей и как на них смотреть, зависит от характера движения: когда вы делаете нечто тонкое, интимное, можете смотреть вниз и немного «внутри себя», при этом поменьше улыбайтесь.

