

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет сценічного мистецтва
Кафедра музично-драматичного театру

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ СЦЕНІЧНОГО БОЮ, ФЕХТУВАННЯ»
Розділ «Сценічне фехтування»**

Галузь знань – 02 Культура і мистецтво

Спеціальність – 026 Сценічне мистецтво

Освітньо-професійна програма – Акторське мистецтво драматичного театру і кіно

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Харків, 2025

УДК 792.028.3(073)
О-75

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 9 від 17.02.2025 р.)

Рецензент:

Мізяк В. Д., кандидат мистецтвознавства, зав. кафедри майстерності актора
Харківської державної академії культури

Укладач:

Н. М. Ігнат'єва, викладач

О-75

Основи сценічного бою, фехтування. Розділ «Сценічне фехтування»: метод. рек. до самостійної роботи студентів для бакалаврів 4 курсу, спец. 026 «Сценічне мистецтво», освітня програма «Акторське мистецтво драматичного театру і кіно» / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. академія культури, Ф-т сценічного мистецтва, Каф. музично-драматичного театру; уклад. Н.М. Ігнат'єва. — Харків: ХДАК, 2025. — 41 с.

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисципліни «Основи сценічного бою, фехтування» розділ «Сценічне фехтування» забезпечує формування теоретичних знань і практичних навичок зі сценічного фехтування. Рекомендації розроблено для професійної підготовки акторів.

Для викладачів та студентів-бакалаврів спеціальності 026 «Сценічне мистецтво»

УДК 792.028.3(073)

ЗМІСТ

Вступ	4
Перепони в процесі дистанційного навчання	6
Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів	9
Лайфхаки або рекомендації до практичного напрацювання техніки	11
Опис техніки виконання елементів	14
Перелік питань для самоконтролю студентів	31
Основні терміни та поняття	32
Рекомендовані джерела інформації	38

ВСТУП

Дисципліна «Основи сценічного бою, фехтування» має в собі два розділи: безпосередньо сценічне фехтування та сценічний бій, який включає елементи рукопашного бою, бій на палицях та бій з кинджалом. **Мета курсу** – ознайомити майбутніх акторів з технікою безпечного класичного фехтування на шпагах та з основами сценічного бою.

В даних методичних рекомендаціях більше приділено уваги саме елементам сценічного фехтування.

Загалом, навчальна дисципліна продовжує роботу над:

- вдосконаленням рухової або пластичної культури актора;
- вихованням професійних якостей таких як увага, моторна пам'ять, багатопланова увага та її максимальне зосередження, цілеспрямованість в дії, наполегливість, витривалість, спритність та швидкість тілесного апарату актора (тобто гнучкість, рухливість, координація та швидкість реакції фізичного апарату);
- розвитком влучності та точності рухів.

Сценічне фехтування відрізняється від інших видів фехтування (бойового, спортивного, історичного) своєю метою, і, відповідно, має особливі вимоги до виконання елементів. Якщо сценічне фехтування – це **мистецтво умовного бою** на холодній зброї за принципами справжнього бою, але яке підкоряється законам сценічного життя, тоді й мета його – це **створити ілюзію** справжнього бою, взаємно допомогти партнерові виразніше і правдивіше зіграти фехтувальну сцену, але при цьому актор не має права вдарити або поранити свого партнера. Тривалість та напруженість бою, переміщення бійців, підбір фехтувального матеріалу, фінал бою – все це обумовлюється режисерським задумом, тобто сценічне фехтування безпосередньо пов'язане з акторською майстерністю. Сценічний бій чи фехтування не може бути вставним номером у виставі. Він пов'язаний з драматичними подіями й логічно з них витікає. А отже,

сценічне фехтування повинно бути безпечним для акторів, але яскравим, виразним та логічним для глядачів в контексті запропонованих автором обставин.

Проте, потрібно пам'ятати, що на момент поєднання будь-якої техніки (сценічного фехтування, хореографії або сценічного бою) з майстерністю актора, студент повинен вже довести виконання техніки до автоматизму. Це дозволяє менше думати про техніку й більше зосереджуватися на акторському завданні. Але, якщо техніка не відпрацьована, будь-яке акторське завдання або неконтрольована під час гри емоція розіб'ють техніку вщент. Людина не може одночасно думати про виконання акторського завдання та про техніку. Щось з цього повинно бути відпрацьовано до автоматизму, стати звичним, фактично рефлексивним у виконанні – і це може бути тільки техніка.

Сценічне фехтування стоїть на першому місці за складністю технічного виконання, тому дуже важливу роль в засвоєнні елементів грає **процес формування технічних навичок**. Тіло людини швидко запам'ятовує рух, неважливо, як його виконує – правильно чи ні. Кількість повторень правильного виконання формує точність рухів і в майбутньому дозволяє безпечно їх виконувати. Якщо більшість повторень неправильна, починає формуватися погана звичка, що може призвести до технічної неточності, наприклад, до скорочення чи розширення дистанції. В результаті скорочення дистанції може статися справжнє поранення партнера, а в результаті розширення дистанції, навпаки, партнери не зможуть дістати зброю один одного, що порушить ілюзію сценічного бою. Саме тому необхідно відразу при перших повтореннях в процесі навчання виконувати прийоми технічно правильно. До того ж, в сценічному фехтуванні будь-яка імпровізація в техніці заборонена, це означає, що вся пластична схема фехтувального бою від початку до кінця повинна бути ретельно відпрацьована. Але задовго до створення пластичної схеми тренувального бою, не кажучи вже про роботу над постановкою

фехтувальної сцени, необхідно оволодіти базовою технікою елементів сценічного фехтування – стійкою, пересуваннями, захистами тощо.

З технічної сторони і заради безпеки обох партнерів, для студента-актора стає дуже важливим **мистецтво володіння власним тілом** з його точністю, конкретністю та виразністю в рухах. В цьому можуть допомогти внутрішні навички та якості, такі як:

- внутрішнє бачення свого тіла,
- усвідомлення власних м'язових відчуттів та рухів тіла,
- аналіз та розуміння різниці між правильним та неправильним виконанням руху,
- вміння контролювати рухи власного тіла та змушувати своє тіло виконувати рухи правильно,
- вміння помічати й виправляти власні помилки, та не допускати їх повторення в подальшому напрацюванні техніки елементів.

ПЕРЕПОНИ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Оскільки процес навчання на даний момент відбувається в дистанційному форматі, виникають певні труднощі в засвоєнні та відпрацюванні елементів.

По-перше, це відсутність необхідних умов для тренування, таких, як простір, наявність шпаги та присутність партнера.

- Студенти знаходяться кожний у себе вдома, але домашній простір відрізняється від простору сцени, навіть, якщо це камерна (мала) сцена, не говорячи вже про велику. В кімнаті може бути затісно, тобто недостатньо місця для пересувань, можуть заважати меблі під час роботи з умовною шпагою тощо.
- Відсутність шпаги й заміна її тонкою палицею або прутиком, не дозволяє досконало вивчити захисти, уколи та удари. Не зважаючи на те, що шпага виконуватиме те, що виконує рука

(тобто головне знати рухи рукою), під час вивчення цих рухів палиця не може повноцінно замінити шпагу, особливо, якщо ніколи не тримав її в руці. Хоч якби не вивчали рухи рукою, відчуття від тримання шпаги та палиці різні: тут має значення вага самої шпаги та вага палиці, а також наявність противаги та тонкого вістря у шпаги й, в протилежність, однакова товщина палиці з обох боків. І до речі, якщо захисти, удари та уколи вивчити та відпрацювати зі шпагою, тоді досить легко все можна повторити і з палицею – тут спрацьовує вже натренована м'язова пам'ять.

- Партнери – це найголовніше в акторській професії. Без партнера в сценічному фехтуванні неможливо напрацювати необхідну відстань; взаємодію в атаках під час уколів, ударів та захистів; швидкість та легкість в рухах, і власне, саме відчуття бою. Але одразу хочу зауважити, що відчуття бою виникає тоді, коли студент вже якісно володіє технікою фехтування, вірить у запропоновані обставини і перед ним постає акторська задача, тобто під час гри у фехтувальній сцені. При дистанційному навчанні дійти до цього етапу неможливо, тому студентам пропонується та робота, яку вони можуть виконати самі, без партнера – стійка, основні пересування, захисти.

По-друге, робота під час відеоконференції та запис відео робіт для звітування виконаного завдання.

- Звичайно, завдання дисципліни розраховані на систематичну роботу. На жаль, є студенти, що пропускають або навіть взагалі не з'являються на заняття. Вони або не розуміють навіщо це потрібно, або в них відсутнє бажання навчатися, або не можуть знайти час й організувати себе, або вважають, що вони потім швиденько все виконають. При такому ставленні не слід розраховувати на якісне виконання техніки, яка вимагає певного

часу тренувань та певну кількість повторень. Це як сісти за кермо автомобіля, не вивчивши та не відпрацювавши базові навички водіння – невідомо чим все це може скінчитися, хоча певною мірою можна здогадатися. До того ж вивчення техніки повинно відбуватися послідовно від простого до складного. Ускладнення техніки одразу показує наскільки відпрацьовано попередній, більш простий етап.

- Не кожний студент під час відео конференції має змогу увімкнути камеру й працювати наживо, одразу спробувавши новий рух. Причини можуть бути різні, як об'єктивні так і суб'єктивні, але якщо студент не вмикає камеру, викладач не може йому допомогти, виправити помилки, ще раз пояснити та уточнити ті моменти, які студент не зрозумів. Через це процес засвоєння нових рухів розтягується у часі і виникає небезпека того, що тіло «завчить» неправильне виконання. Перевчити тіло буде набагато важче.
- Також викликає певні труднощі і запис відео робіт. Оскільки студенти, в основному, записують самі себе, їм необхідно знайти правильне місце для камери, з певним ракурсом, щоб повністю, тобто усім тілом і з усіма рухами, потрапляти в кадр. Від цього залежить як буде сприйматися їхня робота. Важливо також, щоб це було не дзеркальне зображення, бо інакше виникають непорозуміння під час зауважень та виправлення помилок.

По-третє, необхідність систематичної роботи. Викладач може організувати роботу в аудиторії, вдома ж студентові необхідно налаштувати самого себе на щоденне відпрацювання фехтувальної техніки. Ця технічна робота не дуже цікава й не настільки надихає студента, як творча робота над постановкою фехтувальної сцени, де вже створюється певний образ та використовується костюм, музика, декорації та різний реквізит. Проте

технічна робота дуже важлива. Недостатньо зняти відео і надіслати його для перевірки. Відео говорить лише про те, що студент спробував виконати завдання, наскільки правильно він зрозумів рухи й наскільки точно зміг їх відтворити. Але це не означає, що рухи стали звичними та легкими у виконанні. Саме технічна робота вона дозволяє поступово правильно вивчити техніку та довести її до легкого виконання. І тут, на перше місце виходить **бажання** студента, коли він розуміє, що без вивченої техніки він в майбутньому не зможе зіграти фехтувальний бій у виставі, а для того, щоб вивчити техніку, необхідно регулярно над нею працювати. Але простого бажання замало, воно повинно стати **цілеспрямованим** й перерости в **устремління тренуватися**, тоді студент шукає час та простір для тренування. А далі в процесі тренувань студентові допомагає **вміння усвідомлювати свої рухи**, що фактично впливає на вміння бачити та виправляти помилки й добиватися точності, цілеспрямованості, економності та виразності рухів.

І **останнє**, найпростіший спосіб навчити – це показати, що саме потрібно робити. Для цього можна або продемонструвати рух наживо, або записати відео. Проте, це неправильно й марно сподіватися, що цього достатньо. Повторення за викладачем не сприяють розмірковуванню, аналізу та контролю, тобто швидко повторив рух і забув про нього. Але на сцені не буде за ким повторювати, треба самому знати техніку. А щоб знати, треба усвідомлювати рух з усіма дрібними деталями, щоб можна було контролювати цей рух. До того ж, якщо викладач тільки демонструватиме відео рухів – це порушуватиме один з основних методичних принципів викладання даної дисципліни – виконання завдань зі словесного опису викладача. Оскільки фехтувальна техніка дуже складна, використовується змішаний метод викладання – поєднання демонстрації рухів зі словесним описом та поясненнями. Задача викладача – навчити студентів думати над рухами, над технікою їхнього виконання, над власними фізичними відчуттями, аналізувати опис рухів та перевіряти своє виконання рухів

відповідно до опису, наскільки точно й правильно було їх виконано. Саме словесний опис та пояснення змушують замислитися над технікою й привчають до самостійного вибудовуванні логіки рухів. Також принцип виконання зі слів спрямований на збереження акторської індивідуальності, а не на копіювання самого викладача, та на тренінг спеціальної координації рухів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

На жаль, в рамках дистанційної форми навчання основне навантаження з вивчення техніки лягає на самостійну роботу студента. Створення якісної техніки сценічного фехтування вимагає від студента зосередженості, активної роботи свідомості, внутрішньої уяви, систематичного виконання завдання і, одночасно, контролю та аналізу, тобто усвідомлення – точно воно виконане чи ні. Це і є шлях створення навички – правильного, точного, підсвідомого, автоматичного виконання. Тобто, **головна мета самостійної роботи студента** – це відпрацювання, вдосконалення техніки сценічного фехтування, доведення її до автоматичного та легкого виконання.

Щоб розібратися в фехтувальній техніці студентові потрібно:

- систематично виходити на заняття, де викладачем пояснюється теорія виконання елементів і є можливість поставити запитання та уточнити для себе незрозумілі моменти;
- під час відеоконференції занотовувати теоретичний матеріал – це дозволяє студентові застосувати декілька видів пам'яті (зорову, слухову, м'язову), плюс додатково обдумати в процесі запису отриману інформацію;
- вмикати камеру й одразу спробувати практично виконати тільки-но розглянуті в теорії елементи;

- під час практичного виконання намагатися побачити внутрішнім зором своє тіло та усвідомити свої м'язові відчуття;
- вчитися відрізняти м'язові відчуття при правильному та неправильному виконанні рухів;
- вміти побачити помилку та виправити її, добиваючись точного й правильного виконання;
- виконуючи рух та підключаючи внутрішній монолог і внутрішнє бачення, якомога точніше запам'ятовувати правильні м'язові відчуття, створюючи для себе орієнтир правильного виконання руху;
- контролювати та прибирати зайву м'язову напругу, що допоможе поступово домогтися легкого виконання техніки;
- якщо студент знаходиться в дорозі, можна повторювати в думках техніку виконання рухів, тобто уявляти їх виконання;
- обов'язково вдома повторювати рухи практично, створюючи м'язову пам'ять на новий рух.

ЛАЙФХАКИ АБО РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНОГО НАПРАЦЮВАННЯ ТЕХНІКИ

Засвоєння основних елементів сценічного фехтування – це відповідальність кожного студента, якщо він хоче безпечно виконувати фехтувальні бої і думає про свого майбутнього партнера, як не травмувати його. В цьому можуть допомогти деякі поради:

- Якщо студент був присутнім на занятті й активно виконував все, що говорив викладач, то він вже більш-менш розуміє, як виконується той чи інший елемент (хоча теж можна періодично повертатися та використовувати цю рекомендацію й перевіряти самого себе). Якщо студент був відсутнім на занятті, йому доведеться самостійно розібратися у техніці нових рухів. Перш

за все, **потрібно зрозуміти, що робити**. Перед виконанням потрібно прочитати опис рухів; підключивши внутрішнє бачення, уявити, що потрібно зробити; повторно читаючи опис, одразу виконувати й перевіряти себе (це можна робити декілька разів, щоб не пропустити деталі й запам'ятати техніку виконання). Коли зрозуміли як виконувати рух і на що саме звертати увагу, відкласти опис рухів в сторону й почати працювати, не спираючись на написаний текст, а тримаючи його в голові. **УВАГА!** Навіть, якщо студент достатньо фізично підготовлений і може, в принципі, більш-менш швидко розібратися в рухах, все одно рекомендується надсилати відео викладачеві на перевірку. В процесі навчання важливим інструментом є взаємозв'язок студента і викладача. Самооцінка студентом свого практичного виконання елементів може бути упередженою і суб'єктивною. Під час виконання деякі дрібні деталі випадають з уваги студента, він їх просто не бачить. А викладач може допомогти студентові побачити власні помилки і підказати йому як їх виправити. Не потрібно боятися ставити запитання, якщо щось не зрозуміло. Отримання зворотного зв'язку від викладача, допомагає вчасно відкоригувати техніку виконання елементів і запобігти неправильному вивченню й напрацюванню цієї техніки. Таким чином, студент розвиває свої аналітичні здібності та критичне мислення, що допомагає стати більш самодостатнім.

- Вивчення окремо кожного елементу краще розпочинати **в дуже повільному темпі**. Це дає час для перевірки правильності виконання та усвідомлення своїх м'язових відчуттів. На цьому етапі потрібно уважно ставитися до деталей й ретельно їх відпрацьовувати. Мозок повинен встигати контролювати тіло, змушуючи його виконувати правильно рухи. Тіло повинно

підкорятися мозку. В описі техніки для повільного виконання вказано рахунок – «1, 2» тощо. Між рахунком можна робити великі паузи для перевірки точності виконання. В процесі перевірки важливо усвідомити свої м'язові відчуття при правильному виконанні, створюючи для себе орієнтир цього правильного виконання. Це допоможе пізніше при повтореннях та відпрацюванні рухів – перевіряти себе й розуміти, де виникла помилка і що саме потрібно виправити. Якщо під час перевірки студент побачив власну помилку, потрібно усвідомити різницю у відчуттях між правильним й неправильним виконанням, одразу виправити помилку та спробувати зафіксувати правильне виконання. Не слід поспішати переходити в інший темп, навіть якщо вже зрозуміли, як правильно виконується той чи інший елемент. Працювати в повільному темпі потрібно допоки тіло не вивчить і не запам'ятає нові для нього рухи. Коли виконання елементів в повільному темпі не буде викликати труднощів і стане легким, можна переходити у середній темп, прибираючи паузи між рахунком, але продовжуючи використовувати рахунок, який був в повільному темпі. Поступово можна переходити на рахунок, який в майбутньому буде в швидкому темпі. Деякі елементи (П.п., коротке та довге привітання), навіть у швидкому темпі, зберігають виконання на декілька рахунків. Інші елементи (Б.ст., прості та подвійні кроки, випад тощо) в кінцевому варіанті виконуються на один рахунок, де «і» – це проміжний рух (або підготовчі рухи, або показ уколу чи замах для удару), а «1» (цифра) – це завершення руху (наприклад, кроку вперед чи назад, або виконання захисту, уколу чи удару).

- Для того, щоб навчитися тримати бойову лінію, можна зробити її видимою, тобто знайти пряму лінію на підлозі (наприклад,

стик дошок або плиток на підлозі, або на килимі є якась пряма лінія) або зробити її самому (наприклад, накреслити крейдою, або наклеїти за допомогою будівельної стрічки). Так само можна відміряти довжину своєї стопи, зробивши таку собі шкалу, яка допоможе зорієнтуватися на яку довжину ви пересуваєтесь, чи тримаєте бойову стійку, чи виконуєте добре фехтувальний випад. Попервах, виконуючи елементи, потрібно увесь час перевіряти чи тримаєте бойову лінію. Можна навіть дивитися на підлогу, але найголовніше, знову таки, потрібно **усвідомити м'язові відчуття при правильному виконанні**, які стануть орієнтиром на майбутнє. Можна навіть, спеціально зробити правильне й неправильне положення, для того щоб порівняти м'язові відчуття й зрозуміти цю різницю. Для чого це потрібно? Пам'ятайте, що насправді бойова лінія умовна й невидима, ніхто її малювати на сцені не буде, тому її потрібно тримати, не дивлячись на підлогу, а тільки через свідомий контроль своїх м'язових відчуттів. До того ж, під час бою потрібно дивитися на противника, слідкуючи за його діями. Отже, чим швидше ви зрозумієте м'язові відчуття при правильному виконанні, чим швидше їх зафіксуєте в своїй свідомості, тим швидше зможете перестати дивитися на лінію під ногами та взагалі прибрати її, при цьому виконуючи техніку правильно й точно.

ОПИС ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ

Подальший опис фехтувальної техніки розрахований на правосторонню бойову стійку, тобто коли попереду стоїть права нога, а ліва знаходиться позаду, і, відповідно до неї, права рука тримає шпагу, а ліва знаходиться вгорі. Загалом при вивченні основних елементів сценічного фехтування необхідно тренуватися не тільки в правосторонній, але й в лівосторонній стійці. Це розвиває координацію, як тілесну та і просторову, сприяє мозковій діяльності, а також створює умови для розширення власних можливостей. До речі, якщо людина шульга, то їй легше починати вчити в лівосторонній, а потім переносити виконання в правосторонню стійку. В лівосторонній стійці принципи виконання техніки зберігаються, але сама техніка виконується в протилежну сторону, наче в дзеркалі.

1.ПОЧАТКОВЕ ПОЛОЖЕННЯ (скорочено П.п.)

Вихідне положення(з нього починаємо, відштовхуємося, тобто виходимо, скорочено В.п.) – стоїмо ноги на ширині плечей, стопи паралельні, носки стоп направлені вперед (саме великі пальці), руки вільні вздовж тулуба. Виконуємо на 2 рахунки.

- **На "1"**робимо всім тілом поворот ліворуч на 90°, **голова не рухається, дивимось вперед на противника.**

УВАГА!!! ПРИ ВИКОНАННІ одразу перенести вагу тіла на ліву ногу. **Ліва нога:**пряма в коліні, стопа повністю стоїть на підлозі, великий палець направити чітко в сторону. **Права нога:** пряма в коліні, стопа спирається носком в підлогу, п'ята в повітрі.

- **На "2"** правою ногою (пряма в коліні) виконуємо невеликий батман вперед і підставляємо п'яткою до середини лівої п'яти, великий палець правої стопи направити чітко вперед, тіло трохи підтягнути вгору. **УВАГА!!!** Між стопами повинен утворюватися кут в 90°.

БОЙОВА ЛІНІЯ проходить через середину лівої п'ятки та через всю праву стопу (вздовж, майже по середині). З протилежної сторони, **навпроти**, по цій лінії стоятиме **противник**.

2.БОЙОВА СТІЙКА (скорочено Б.ст.)

Бойова стійка – це основна стійка у фехтуванні. Щоб ви не робили, прості чи подвійні кроки, випад чи стрибки, ви постійно будете повертатися в Б.ст. Тому її потрібно добре вивчити й домогтися того, щоб щоразу вона була однаковою. Якщо відстань між ногами в Б.ст. буде щоразу різною, це вливатиме на дистанцію між партнерами, що в свою чергу може призвести або до травми, або до порушення ілюзії бою.

Починаємо з **ПОЧАТКОВОГО** положення і виконуємо на 4 рахунки.

- **на "1"** по бойовій лінії правою ногою відміряємо довжину однієї стопи (там, де закінчується носок, тобто великий палець, ставимо п'яту). Ліва нога не змінює своє положення, залишається прямою в коліні.
- **на "2"** так само відміряємо довжину ще однієї стопи. Ліва нога залишається в тому ж самому положенні.

УВАГА!!! Відстань між стопами повинна складати довжину двох ваших стоп.

ТАКЕ ПОЛОЖЕННЯ, коли боєць стоїть на прямих ногах, але на відстані в довжину двох стоп, називається **НАВЧАЛЬНА БОЙОВА СТІЙКА**.

- **на "3"** згинаємо праве коліно таким чином, щоб коліно було над серединою правої стопи. Ліва нога залишається прямою.
- **на "4"** згинаємо **ліве коліно** та відводимо назад таким чином, щоб коліно було **над носком** лівої стопи, повинно виникати відчуття такої собі розтяжки пахових зв'язок.

УВАГА!!! В бойовій стійці:

- таз знаходиться посередині, тобто якщо від куприка подумки провести вертикальну лінію вниз, вона чітко розділить навпіл відстань між ногами;
- вага розподілена на обидві ноги, що дозволяє легко починати рух будь-якою ногою;
- плечі потрібно злегка розвернути вперед на противника (трохи скрутитися в поясі, в тулубі виникає невелика діагональ);
- верхню частину тулуба нахилити вперед на противника (трохи зігнути в поясі, таз залишається по середині) – це візуально створює певну напруженість між противниками.
- **ДИВИТИСЯ В ОЧІ УЯВНОМУ ПРОТИВНИКУ!**

Для того, щоб правильно виконувати бойову стійку, необхідно, щоб м'язи звикли до цього положення та запам'ятали його. **ЛАЙФХАК:** щодня, впродовж доби, періодично, це залежить від вас і вашого бажання, можна 5-6 разів на день, ставати в положення бойової стійки (головне, щоб виконували її правильно) й сидіти так стільки, скільки можете витримати (хвилину, дві, три, п'ять, більше не треба, щоб не перевантажувати м'язи). Але, якщо спочатку вас вистачає лише на пів хвилини, то поступово намагайтеся збільшувати час – буде напрацьовуватися витривалість вашого тіла. При цьому *намагайтеся прибрати зайве м'язове напруження в тілі*, особливо в ногах. Руки теж тримайте вільно вздовж тулуба (права рука знаходиться праворуч від правої ноги, ліва рука – біля живота). Плечі не підіймайте, тримайте їх внизу. Взагалі, звертайте увагу на руки. Поки будете вивчати пересування, тримайте руки в цьому положенні й намагайтеся повністю їх розслабити. Коли ліва рука опиниться вгорі, а права рука візьме шпагу, в обох руках з'явиться напруження, тому що треба їх утримати в певному положенні. Але якщо до цього моменту напруження вже було в руках, то воно не просто з'явиться, а збільшиться, через що руки швидко почнуть боліти, а ви будете швидко втомлюватися.

2.1. В Бойову стійку на 2 рахунки

Поступово можна вчитися ставати в Бойову стійку на 2 рахунки:

- на "1" – виносимо праву ногу вперед одразу на довжину двох стоп (на цей раз не відміряючи їх) і стаємо в положення навчальної бойової стійки, тобто стоїмо на прямих ногах. Тут є пауза, в якій перевіряємо, чи точно стали на відстань довжини двох стоп.
- на "2" – одразу обома ногами сідаємо в Б.ст.

2.2. В Бойову стійку на 1 рахунок

Фактично виконуємо рух вперед одразу сідаючи в Б.ст.

3. ПРОСТІ КРОКИ.

Починаємо з Бойової стійки.

Рухаємося по бойовій лінії.

Виконуємо на 2 рахунки. Нагадую, що пізніше, в швидкому темпі відсутні паузи, на «і» виконується підготовчий або проміжний рух, на «1» (цифра) відбувається завершення руху.

3.1.Простий крок вперед.

- на "1"*вирівнюючи праве* коліно внаслідок руху гомілки вперед, виносимо праву стопу вперед (рух йде в повітрі над підлогою, таз залишається на місці) і, ніби відміряючи ще одну стопу, м'яко ставимо п'ятку туди, де закінчувався носок. Заборонено п'яткою гупати по підлозі!**Права нога** – пряма в коліні, стоїть п'ятою на підлозі, носок високо в повітрі. **Ліва нога не змінюється.** **Тулуб** теж залишається на місці. **Вагу тіла** намагаємось утримувати по середині.
- на "2" ставимо правий носок на підлогу і, згинаючи праве коліно, **переставляємо** ліву ногу вперед на довжину однієї стопи (в тому положенні, в якому була ліва стопа, тобто в положенні бойової стійки, потрібно невисоко підняти й перенести в повітрі, та поставити зверху). **Тулуб** переноситься вперед й опиняється в положенні Б.ст.

3.2. Простий крок назад.

- на "1" відставляємо ліву ногу назад, коліно пряме. Тулуб залишається на місці, вага тіла по середині. **УВАГА!** Уявіть, що поруч з бойовою лінією є паралельна лінія лівого носка. (Попервах цю лінію теж можна накреслити або зробити, щоб зорієнтуватися і правильно вивчити сам рух). Стопу тримаємо в тому ж положенні, в якому вона була в бойовій стійці. На підлогу ставимо носок (повністю усіма пальцями) так, щоб середина лівої п'ятки знаходилася над бойовою лінією, утримуючи при цьому кут 90°.
- на "2", ставлячи ліву п'ятку на підлогу і згинаючи ліве коліно (його одразу потрібно відвести назад, щоб воно опинилося над лівим носком), одночасно з цим виконуємо переكات в правій стопі (правий носок беремо на себе) і відштовхуємося правою п'ятою від підлоги, переставляємо праву ногу назад на довжину однієї стопи, тулуб також виконує рух назад. Таз намагаємось перенести теж на довжину однієї стопи, утримуючи середину бойової стійки.

Результат простих кроків – хоч *вперед*, хоч *назад* ми переміщуємося на довжину однієї стопи.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! При виконанні простих та подвійних кроків **тіло повинно рухатися в одній площині**. Для цього можна уявити, наче ваша макітра малює горизонтальну лінію. Тобто голова не повинна стрибати вгору та падати вниз, інакше виникає образ вершника.

4. ПОДВІЙНІ КРОКИ

Вивчення подвійних кроків краще починати з вивчення подвійного кроку назад, в якому легше правильно виконати проміжний рух. Проміжне положення, в якому опиняється тіло після цього руху, буде таким же як і в подвійному кроці вперед, незважаючи на те, що проміжний рух вперед буде відрізнятися. Тому це проміжне положення тіла треба відчутти, усвідомити та запам'ятати. **Звернути увагу** на вагу тіла, яка буде

знаходиться на лівій нозі, на ліву стопу, що знаходиться під кутом 90° до бойової лінії, на відстань між обома ногами.

Починаємо з Бойової стійки.

Рухаємося по бойовій лінії.

Виконуємо на 2 рахунки.

4.1. Подвійний крок назад.

- на "1" **праву** ногу *вздовж бойової лінії* виносимо назад і, ніби відміряючи дві стопи, ставимо позаду лівої ноги. **Права нога** - пряма в коліні, стоїть носком на підлозі на бойовій лінії, п'ята в повітрі. **Ліва нога** не змінюється. **Тулуб** більше знаходиться на лівій нозі.
- на "2" **переносимо** ліву ногу назад і **стаємо** в бойову стійку. **Тулуб** при цьому рухається назад, але лише до середини бойової стійки, тобто тулуб дійшов до свого положення і зупинився. Буде величезною помилкою, якщо тулуб буде переноситися повністю на ліву ногу, а потім повертатися в Б.ст., тоді виникає хитання тілом назад і вперед.

4.2. Подвійний крок вперед.

- на "1" *вздовж бойової лінії* виносимо (як при звичайному кроці – коліно й носок направлені вперед) **ліву ногу** вперед на відстань двох стоп і одразу ставимо її в положення бойової стійки – першою ставимо п'яту на бойову лінію й розвертаємо носок під прямим кутом до неї. **Тулуб** переносимо більше на ліву ногу. **Права нога** – п'ята високо підіймається, носок залишається стояти, коліно вирівнюється. **УВАГА!** Ще раз, це проміжне положення таке ж, як і в подвійному кроці назад.
- на "2" **переносимо** праву ногу вперед і **стаємо** в бойову стійку. **Тулуб** при цьому так само рухається вперед – дійшов до свого положення, до середини Б.ст., і зупинився. **Ліва стопа** вже стоїть в Б.ст., жодного руху там не повинно відбуватися.

5. ФЕХТУВАЛЬНИЙ ВИПАД

Фехтувальний випад дуже важливий й складний елемент, тому що він повинен виконуватися досить різко й на велику дистанцію. Фехтувальний випад – це напад на противника, це завжди атака, тобто нанесення уколу або удару. Мета атаки – дістати до противника, завдати йому шкоди, нанести поранення або вбити. Звичайно, в сценічному фехтуванні насправді ми не повинні дістати свого партнера, ми повинні лише правильно й безпечно виконати рухи, створивши ілюзію нашого нападу.

5.1. Починаємо з бойової стійки.

Виконуємо на Зрахунки.

Випад:

- на "1" виносимо вперед **праву ногу** на довжину двох стоп (принцип виконання як в простому кроці) й м'яко ставимо на п'ятку; **ліва нога** і тулуб залишаються майже незмінними;
- на "2" різко вирівнюємо **ліве коліно** (як постріл), ліва стопа повністю стоїть на підлозі, **права нога** незмінна, тулуб трохи підіймається;
- на "3" м'яко ставимо правий носок на підлогу (не гупати!), згинаємо праве коліно: гомілка вертикально, в коліні майже кут 90°, але таз знаходиться трохи вище, тулуб розвертається правим плечем до противника і нахиляється вперед, **ліва нога** незмінна, дивимось вперед. Слідкуємо, щоб ліва стопа не підверталася на внутрішню сторону, піднімаючи зовнішню. Ліва стопа повинна повністю стояти на підлозі, як в Б. ст., наче її приклеїли.

У фехтувальному випаді відстань між ногами дорівнюється приблизно довжині чотирьох стоп (може бути трохи менше, але орієнтуємось на гомілку правої ноги – вона повинна бути вертикальною).

Додатково вчимо **ПЕРЕКАТ** (в положення як на рахунок 1):

з випаду *одночасно*:

- згинаємо ліве коліно і відводимо його назад, щоб воно було над носком;
- підіймаємо правий носок;
- вирівнюємо праве коліно;
- повертаємо тулуб в положення бойової стійки;

Після перекаату повертаємось у випад:

- виконуємо **“постріл”** в лівому коліні (рахунок “2”);
- потім завершуємо рух і стаємо у **випад** (рахунок “3”).

Повторюємо *декілька разів* перекаат і кожного разу повертаємось у випад. Можна самому собі давати команди: «перекаат», «постріл», «випад», що допоможе послідовно виконувати рухи. Повторення декілька разів потрібно для того, щоб відпрацювати сам перекаат, відслідковуючи рухи в ногах – як виконуємо перекаат в правій стопі, наскільки підіймаємо правий носок, куди відводимо ліве коліно. В кінці, виконуючи цей перекаат і відштовхуючись п’ятою від підлоги, повертаємось назад в бойову стійку. Насправді перекаат виконується лише **один раз**, коли борець повертається з випаду назад у бойову стійку.

Під час виконання говоримо вголос:

- спочатку рахуємо **"1, 2, 3"**;
- потім *декілька разів* **"перекаат, постріл, випад"**;
- в кінці говоримо **"назад в бойову стійку"**.

5.2. Вчимося швидше робити фехтувальний випад.

Після того, як відпрацьована техніка фехтувального випаду на три рахунки та перекаату для повернення в Б.ст., а для цього потрібен певний час та певна кількість повторень, можна спробувати виконати випад на один рахунок, поєднуючи усі три рухи в один різкий рух. Насправді рухи виконуються послідовно, але з різницею в долі секунди. Вони наче накладаються один на одного. Піднімаючи праву ногу й виносячи її вперед, різко вирівнюємо ліве коліно й одразу ставимо праву ногу,

приходячи в положення фехтувального випаду, розвертаючи тулуб правим плечем вперед. Виконуємо з положення Б.ст., обидві руки вільно вздовж тулуба.

6. ПІДСКОК ВПЕРЕД ТА СТИБОК НАЗАД

6.1. Підскок вперед.

Виконуємо з Б. ст., руки вздовж тулуба.

- виконується за принципом простого кроку вперед, але в стрибку;
- **довжина підскоку** – від правого носка ще вперед на довжину однієї стопи;
- **принцип:** ноги працюють по черзі, спочатку по черзі відштовхуються, далі долі секунди ви повністю знаходитесь в повітрі, а потім по черзі приземляються;
- виконати 3 підскоки вперед.

6.2. Стрибок назад.

Виконуємо з Б.ст., руки вздовж тулуба

- виконується за принципом подвійного кроку назад, але в стрибку;
- **довжина стрибка** відповідає приблизно довжині вашого подвійного кроку назад;
- **принцип:** ноги працюють по черзі, спочатку по черзі відштовхуються, далі долі секунди ви повністю знаходитесь в повітрі, а потім по черзі приземляються;
- стрибок виконується **високо й далеко, тобто по дузі;**
- виконати 1 стрибок назад.

7. ДОДАЄМО ОБИДВІ РУКИ

В деяких елементах працюємо одразу обома руками, в інших потрібно окремо приділити увагу кожній руці та відпрацювати їхнє положення, перш ніж поєднувати з другою рукою. Рухи руками пов'язані

зі стійкою та пересуваннями, тобто з рухами ногами та тулубом, тому елементи, які розглядалися до цього вже повинні бути вивчені.

7.1. Вивчаємо руки в Початковому положенні.

- **початок:** відправне положення і рух на "1" виконуємо так само як вчили (див. 1.);
- на "2" підставляємо праву ногу (див. так само як в 1.) й **одночасно** з цим **підіймаємо руки під кутом 45°**: праву вперед, ліву назад; лікті прямі; долоні відкриті й направлені вгору, пальці разом.

7.2. Вивчаємо коротке привітання (виконують тільки руки). Виконуємо з П.п. з відкритими руками (див. 6.1.); **ліва рука взагалі не рухається.**

- на "1" **праву руку** згинаємо в лікті, намагаємось лікоть залишити на місці; передпліччя близьке до вертикального положення; долоня відкрита і направлена до обличчя; тулуб боком вперед;
- на "2" вирівнюємо праву руку, опускаючи передпліччя і кисть в початкове положення й одночасно нахиляємо голову вперед-вниз;
- на "3" підіймаємо голову і повертаємось в початкове положення.

7.3. Вивчаємо рухи в ногах. Починаємо з П.п., руки вільно вздовж тулуба.

- на "1" **виконуємо крок вперед:** *праву ногу*, як при звичайному кроці, виносимо вперед на довжину однієї стопи; *вагу тіла* переносимо на праву ногу; *ліва нога* носком залишається стояти на підлозі, п'ята підіймається вгору, коліно пряме; *дивимось вперед*;
- на "2" ставимо ліву п'яту на місце й **присідаємо:** *ліве коліно* дивиться в сторону; *права нога* залишається прямою в коліні, стопа стоїть на місці; *вага тіла* переноситься на ліву ногу; *тулуб* тримаємо вертикально, слідкуючи за прямою спиною; *голову* нахиляємо вперед-вниз;
- на "3" **повертаємось** у початкове положення, тобто одночасно вирівнюємо ліве коліно, підставляємо праву ногу й підіймаємо голову.

7.4. Вивчаємо довге привітання.

Потрібно поєднати рухи руками (див. 6.2.) з рухами ногами (див. 6.3.)

8. ЛІВА РУКА – її положення та рухи

8.1. Вивчаємо Положення лівої руки в бойовій стійці. Починаємо з Б.ст.

Ліву руку підіймаємо вгору, утворюючи дугу; *плечовий суглоб* додатково не підіймаємо, тобто він підіймається рівно на стільки, наскільки потрібно; *лікоть* зігнутий направлено ліворуч; *передпліччя* направлене вперед; *кисть вільна* й висить вперед. **УВАГА!** Ліва рука знаходиться *ліворуч* від голови (ні в якому разі *не над* головою й *не близько* до голови). Між рукою і головою є відстань. Положення *високе* – дивлячись вперед на противника, краєм ока бачимо кінчики пальців.

8.2. Виконуємо пересування тримаючи ліву руку в положенні бойової стійки.

Техніка кроків описана вище і залишається незмінною. На цьому етапі техніка кроків повинна бути відпрацьована. Кожний крок виконуємо на 2 рахунки. Яку кількість кроків виконувати, визначає той простір, в якому працює студент – можна більше, можна менше. Ліва рука увесь час знаходиться вгорі. Слідкуємо за плечовим суглобом, щоб він не підіймався додатково. Намагаємося прибирати зайве напруження в м'язах.

Наприклад, можна виконати:

- 2 простих кроки вперед
- 2 простих кроки назад
- 1 подвійний крок вперед
- 1 подвійний крок назад
- 3 підскоки вперед
- 1 стрибок назад

Послідовність кроків можна змінювати. Якщо дозволяє простір, можна додавати їх кількість. Коли буде вивчено рух лівою рукою під час випаду (див. 8.3.), можна додати ще й випад.

8.3. Вивчаємо рух лівою рукою під час випаду.

Починаємо з Б.ст.: ліва рука вгорі, права рука вільна.

- на "1" виносимо вперед праву ногу (так само як і робили в 5.1.), ліва рука залишається незмінною;
- на "2" різко вирівнюємо ліве коліно (так само як і робили в 5.1.), ліва рука залишається незмінною;
- на "3" закінчуємо випад й **ОДНОЧАСНО** ліва рука **відкривається** назад *по дузі* (спочатку рух передпліччям йде вгору, потім вся рука – назад-вниз).

УВАГА! Ліва рука направлена *по діагоналі вниз*, майже паралельна лівій нозі.

З ВИПАДУ ПОВЕРТАЄМОСЬ В БОЙОВУ СТІЙКУ

Повертаємось в Б.ст. вже без додаткових перекатів. Виконуючи перекат, майже одночасно підіймаємо ліву руку в положення бойової стійки.

Одночасно ми робимо поштовх правою п'ятою – ривок лівою рукою вгору.

9. ПРАВА РУКА – її положення

9.1. Як тримати шпагу

Великий палець знаходиться біля гарди (на відстані 1-1,5 см від гарди), всі інші пальці стоять на боковій частини ручки (так, наче притискають струни на гітарі). **УВАГА!** Шпагу тримають три пальці – *великий, вказівний та середній*. *Безіменний та мізинець* можуть змінювати положення (можуть стояти на ручці, можуть підійматися в повітря). Гвинт-протывага лежить на передпліччі.

9.2. Вивчаємо "Положення правої руки в бойовій стійці".

Стоїмо в *навчальній бойовій стійці*

- *Плече* знаходиться під кутом в 45° відносно тулуба

- *Лікоть* зігнутий, знаходиться приблизно на рівні поясу, направлений по діагоналі праворуч-вниз, але не на одному рівні з тулубом, тобто ще потрібно подати руку трохи вперед
- Між ліктем та тулубом є простір відстань дорівнюється приблизно 30 см
- *Передпліччя* теж по діагоналі трохи ліворуч-вгору-вперед. **УВАГА!**Клинок шпаги – це продовження вашого передпліччя й разом вони складають одну пряму лінію.
- *Вістря* шпаги повинно знаходитися на рівні правого ока противника – це потрібно, щоб візуально для глядача зброя була направлена саме на противника. Розповсюджена помилка, коли вістря знаходиться вище голови противника. *Клинок* перетинає бойову лінію.

Це положення правої руки зі шпагою, коли боєць стоїть в Б. ст., називається **б позиція**.

10. ЗАХИСТИ

Вивчаємо захисти з положення навчальної бойової стійки, шпага в позиції б.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА:

- в підготовчих рухах обов'язково прибирати вістря шпаги з бойової лінії в сторону;
- ставити захисти на рівні правого носка в Б.ст., там, де він закінчується;
- відбивати потрібно пучкою великого пальця;
- лікоть в захистах завжди зігнутий.

Захисти 1 та 2:

- ставляться з протилежних сторін один до одного
- гарда на рівні грудної клітини, лезо шпаги знаходиться внизу

10.1. Вивчаємо захист 1 – ставиться ліворуч та захищає від ударів та уколів в нижню частину тулуба й ноги

- на "1" **відвести** руку зі шпагою праворуч, *вістря* направлене по діагоналі трохи праворуч-вгору-вперед, *противага* лежить на передпліччі
- на "2" **розвернути** кисть долонею вниз разом зі шпагою, *вістря* під час розвороту намагатися утримати в одній точці, *противага* біля передпліччя
- на "3" **опустити** шпагу вниз, при цьому передпліччя і кисть підіймаються, утворюючи майже горизонтальну лінію, *гарда* опиняється на рівні грудної клітки, *вістря* направлене по діагоналі трохи праворуч-вниз-вперед, *противага* підіймається ззовні праворуч і направлена вгору
- на "4" **відбити** ліворуч удар, тобто руку по горизонталі перевести ліворуч, *вістря* направлене по діагоналі трохи ліворуч-вниз-вперед, відбивати усім клинком

10.2. Вивчаємо **захист 2**—ставиться праворуч, захищає від ударів та уколів в нижню частину тулуба й ноги

З позиції 6 починаємо *рух ліворуч по колу*— виконується одним рухом на "1":

- більше згинаємо лікоть й ведемо руку перед собою, *шпага і передпліччя* тримають одну горизонтальну лінію, *противага* притиснута до передпліччя, *вістря* направлене ліворуч
- внизу починає працювати зап'ястя і кисть, *противага* виходить зовні, тобто праворуч від зап'ястя, *вістря* в повітрі, тобто не дістає підлоги
- на "1" **відбити** праворуч удар, рука утворює горизонтальну лінію, *гарда* — на рівні грудної клітини, *вістря* направлене по діагоналі трохи праворуч-вниз-вперед

Захисти 3 та 4:

- **дзеркальні один до одного**

- **гарда ставиться на рівні тазу, лезо шпаги знаходиться вгорі**

10.3. Вивчаємо захист 3– ставиться праворуч та захищає від уколів та ударів по правому плечу, по спині, по шиї

- на "1" підняти шпагу вгору (рух в зап'ясті) й *одночасно* відвести шпагу ліворуч, *гарда* знаходиться на рівні тазу, *вістря* направлене по діагоналі ліворуч-вгору, *проти вага* стирчить ззовні
- на "2" відбити праворуч удар, руку по горизонталі перевести праворуч, *вістря* направлене по діагоналі трохи праворуч-вгору-вперед, **відбивати усім клинком**

10.4. Вивчаємо захист 4– ставиться ліворуч та захищає від ударів та уколів в грудну клітину

- на "1" підняти шпагу вгору (рух в зап'ясті) й *одночасно* відвести шпагу праворуч, *гарда* знаходиться на рівні тазу, *вістря* направлене по діагоналі праворуч-вгору, *проти вага* стирчить ззовні
- на "2" відбити ліворуч удар, руку по горизонталі перевести ліворуч, *вістря* направлене по діагоналі трохи ліворуч-вгору-вперед, **відбивати усім клинком**

Захисти 5 та 6:

- **дзеркальні один до одного**
- **захищають від ударів зверху по голові**

10.5. Вивчаємо захист 5– ставиться праворуч

- на "1" розвернути шпагу до себе (працює кисть) й *одночасно* відвести кисть праворуч, *клинок* тримає горизонтальну лінію на рівні поясу, *вістря* направлене ліворуч, *проти вага* стирчить праворуч
- на "1" відбити удар зверху по голові, *гарда* знаходиться праворуч, *вістря* направлене по діагоналі ліворуч трохи вгору, *проти вага* стирчить ліворуч, **відбивати усім клинком**

10.6. Вивчаємо захист 6– ставиться ліворуч

Рух виконується по дузі

- на "і" розвернути шпагу до себе (працює кисть) й одночасно відвести кисть ліворуч, *клинок* тримає горизонтальну лінію, *вістря* направлене праворуч, *противага* стирчить ліворуч. Це положення виникає по ходу руху по дузі
- на "1" відбити удар зверху по голові, *гарда* знаходиться ліворуч, *вістря* направлене по діагоналі праворуч і трохи вгору, **відбивати усім клинком**

11. УКОЛИ ТА УДАРИ

Уколи та удари виконуються в момент нападу на противника, тобто під час атаки. Виконання уколів та ударів повинно бути безпечним для партнера.

Запам'ятайте основні правила безпеки при виконанні уколів та ударів:

- спочатку **обов'язково** виконується **показ уколу** або **замах для удару**;
- виконуючи показ уколу, потрібно вирівняти лікоть, а вістря шпаги направити туди, куди будите колоти – середина стегна, живіт, грудна клітина. **ЗАБОРОНЕНО** наносити уколи в обличчя! Пам'ятаймо, що у сценічному фехтуванні не використовується захисна маска;
- виконуючи сам укол, не потрібно більше згинати лікоть, а потім вирівнювати, рука від самого показу уколу залишається прямою;
- після показу уколу під час випаду вістря шпаги не повинно підійматися або опускатися, воно повинно утримувати той напрямок, куди збиралися колоти, тобто якщо боєць показав укол в середину грудної клітини, то й колоти потрібно саме туди, вістря не повинно опуститися на рівень живота або піднятися на рівень обличчя;

- у випаді, коли виконується укол, вістря шпаги не повинно доходити до партнера приблизно на 10 см.;
- виконуючи замах, потрібно ліктем вказувати область нанесення удару;
- замах для удару виконується з протилежної сторони від самого удару, тобто якщо удар наноситься по правому боку противника, замах виконується з лівого боку бійця, що нападає;
- удари можна наносити по правому й по лівому боку противника в області: середина стегна, пояс або живіт та верхня частина грудної клітини;
- удар по голові противника виконується тільки зверху по середині чола, удари збоку по голові заборонені;
- замахів для удару по голові противника у бійця, що нападає, може бути два – праворуч або ліворуч від власної голови, не від голови противника;
- під час виконання удару, відбувається різкий рух передпліччям вперед на противника, при цьому лікоть і плече майже не рухаються, що допомагає контролювати сам удар, рука повністю вирівнюється;
- при нанесенні удару руку тримаємо таким чином, наче удар наносимо пучкою великого пальця;
- при ударі шпага також не долітає до партнера приблизно на 10 см., при цьому боєць, що нападає, повинен тримати свою руку по діагоналі по відношенню до тіла партнера, а не прямо на нього;
- **ЗАБОРОНЕНО** виконувати на сцені усілякі хитрі прийоми, фінти. Вони можуть бути дуже складні й небезпечні у виконанні.

12. Поєднуємо елементи в одну фехтувальну фразу

Всі елементи можна поєднувати один з одним. Таким чином вибудовуються фехтувальні фрази, з яких потім складається фехтувальний бій. Фехтувальні фрази можуть бути різними за довжиною й включати

різну кількість елементів. Зазвичай вона містить декілька атак. Сама послідовність елементів, що поєднуються у фехтувальній фразі, теж може бути абсолютно різною, варіантів багато. Під час занять викладач, даючи завдання, може кожного разу змінювати послідовність елементів, а студенту потрібно швидко запам'ятати порядок та правильно його виконати. Це дає можливість перевірити наскільки студент уважний, зібраний, готовий до роботи, а також наскільки він вивчив самі елементи. Проте, спробуємо поєднати елементи в тій послідовності як вчили, не додаючи удари (через відсутність шпаги, не будемо використовувати палицю) й залишимо праву руку вільною.

В.п. - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба, виконувати в середньому темпі.

Виконуємо наступну пластичну схему зі сценічного фехтування:

- на 2 рахунки стати у П.п. і відкрити руки;
- на 3 рахунки коротке привітання;
- на 3 рахунки довге привітання;
- на 2 рахунки стати в Б.ст., **руки:** на "1" обидві опустити вільно вниз, на "2" підняти ліву руку в положення в Б.ст.; **далі все виконуємо, тримаючи ліву руку вгорі;**
- 2 простих кроків вперед (кожний крок на 2 рахунки);
- 2 простих кроків назад (кожний крок на 2 рахунки);
- на 2 рахунки 1 подвійний крок вперед;
- на 2 рахунки 1 подвійний крок назад;
- 3 підскоки вперед;
- 1 стрибок назад;
- на 3 рахунки фехтувальний випад (на 3-тньому рахунку ліва рука відкривається назад і вниз);
- на 1 рахунок повернутися в Б.ст.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

1. Які навички допомагають в роботі над елементами сценічного фехтування?
2. Що потрібно робити, щоб розібратися у фехтувальній техніці?
3. В якому темпі потрібно починати працювати і чому?
4. Які основні положення тіла у фехтуванні?
5. Яка відстань між ногами у бойовій стійці? Як правильно її відміряти?
6. Яке положення лівого коліна у бойовій стійці? Де знаходиться вага тіла?
7. Що таке «бойова лінія» і через що вона проходить?
8. Як виглядає положення навчальної бойової стійки?
9. Куди потрібно дивитися під час виконання фехтувальної техніки?
10. Які основні пересування у фехтуванні?
11. Як виконуються прості кроки вперед і назад? Який у них є принцип?
12. Який принцип виконання подвійних кроків? В чому складність цих рухів?
13. Як виконується фехтувальний випад? Яка мета випаду?
14. Для чого потрібен пережат в ногах у випаді?
15. Як виконується стрибок назад і який в ньому сенс?
16. Чим відрізняється підскок вперед від стрибка назад?
17. Яке положення лівої руки в бойовій стійці і для чого воно потрібно?
18. Як виконуються коротке та довге привітання? В чому різниця?
19. Як правильно тримати зброю в правій руці?
20. Яка техніка виконання 1 і 2 захисту? Які частини тіла вони захищають?
21. Як виконуються 3 і 4 захист? Від яких ударів вони захищають?
22. Від чого захищають 5 і 6 захист і яка техніка їхнього виконання?
23. Назвати уколи і удари шпагою, тобто куди можна їх наносити.
24. Що є підготовкою до нанесення уколів та ударів шпагою та як вони виконуються?

25. Наскільки клинок шпаги не повинен доходити до партнера в уколах і ударах?
26. Куди заборонено наносити удари і уколи в сценічному фехтуванні?
27. Що таке фехтувальна фраза і з чого вона складається?

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ

Атака – активна наступальна дія з метою уразити противника уколом або ударом.

Атака з підготовкою – це атака з дією на зброю, зав'язуванням або підходом.

Атака повторна – атака, що негайно повторюється вслід за невдалою атакою, коли противник не відповідає та відступає.

Атака подвійна (реприз) – така сама як і повторна, виконується без руху вперед, тоді, коли противник не відповідає та **не** відступає.

Атака проста – атака, що виконується в один темп. До неї належать: прямий укол, простий удар, переклад та перенесення.

Атака у відповідь (ріпост) – атака після узяття захисту.

Ауфтакт – подих перед початком звуку; для початку або продовження дії.

Багатопланова увага – вміння утримати в свідомості та слідкувати за декількома об'єктами водночас (рухи ніг, рук, розподіл тіла у просторі, вокал, мова, акторська задача, музика, партнери та їхні дії).

Батман (контр-батман, фруассе) – поштовхи шпагою.

Бойова лінія – пряма лінія, яка проходить через ступні ніг, що стоять попереду, і каблуки ніг, що стоять позаду обох противників, які стоять навпроти один одного в бойовій стійці.

Бойова стійка – найбільш доцільне положення, що застосовується бійцем для навчальних дій або бою. Вона може видозмінюватися залежно від різних умов ведення бою та виду зброї.

Випад – видозмінене положення бойової стійки у вигляді широкого кроку, що використовується при атаці з середньої дистанції.

Виразна дія – чітка, розбірлива, легко зрозуміла дія.

Відбив – захист зброєю, також див. захист у фехтуванні.

Відчуття зброї – дотикове та м'язово-сугавне почуття, що отримується в з'єднанні від натискання або переміщення противником свого клинка, що дозволяє бійцеві сприймати найменші зміни в положенні тіла супротивника, тим самим передбачаючи його наміри.

Вістря – виточений кінець клинка, яким наносять уколи. Зазвичай на шпагах, що використовуються у сценічному фехтуванні, на кінці вістря є захисний гудзик.

Внутрішнє бачення – вміння уявити, побачити внутрішнім зором те, про що мислиш (думаєш, фантазуєш, уявляєш, мрієш). У фехтуванні – це вміння чітко уявити виконання елемента з усіма дрібними деталями. Чим точніше це бачення, тим точніше виконання вправи. Так само внутрішнє бачення використовується при самостійному повторенні та відпрацюванні вправ.

Дистанція – певна відстань між противниками. Вона може бути: близькою, середньою або дальньою, залежить від важелів бійця та постанови ноги, що знаходиться позаду.

Дії на зброю – прийоми, що мають на меті збити зброю противника з позиції, в якій вона знаходиться: поштовх, круговий поштовх, і поштовх, що ковзає.

Ефес (рукоять) – пристосування, що дозволяє зручно тримати холодну зброю. Складається з захисного пристосування – гарди, ручки і гайки-противаги, що з'єднує всі частини зброї.

Зав'язування – атака з дією на зброю.

Задача – мета, що стоїть в бою перед тією або іншою дією бійця.

Захист у фехтуванні – дія озброєного бійця, що має на меті відбити атаку противника зброєю або уникнути її відхиленням тіла.

Захист рухом – відхилення тілом вправо або вліво, а також відхилення або відхід назад.

Захисти кругові – захисти, при яких зброя описує повне коло перед відбивом.

Захисти напівкругові – захисти, при яких зброя описує вістрям півколо, потрапляючи при відбитті в іншу позицію.

Захисти прості – виконуються в один рух за найкоротшим шляхом з однієї позиції в іншу.

Збір – ряд рухів, що закінчуються дією зі зброєю після фіналу бою. Має завдання – дати умовне етикетне вкладання клинка у піхви.

З'єднання – зіткнення зброї двох противників, у сценічному фехтуванні прийняті наступні з'єднання: друге, третє, четверте та шосте – шпажне.

Зміна з'єднань – зміна одного з'єднання на інше. Можливі прості та подвійні зміни з'єднань. Вона може бути засобом підготовки атаки.

Історичне фехтування – умовна назва сценічного бою на різних видах холодної зброї, що застосовували різні епохи.

Клинок – бойова частина будь-якої холодної зброї. Шматок сталі певної довжини та форми.

Координація рухів – злагодженість різноманітних рухів різних частин тіла.

Координація у просторі – вміння орієнтуватися у просторі, рівномірно розподіляти себе на сцени, таким чином, щоб виконувати свої дії, при цьому не заважати партнерам, не чіпляти та не збивати декорації та реквізит. В сценічному фехтуванні це ще й відчуття дистанції між партнерами.

Лезо – відточена сторона клинка.

М'язова свобода – вміння прибрати (усунути) зайву м'язову напругу в шиї, плечах, руках, ногах.

Обеззброєння – прийоми, користуючись якими можна вибити або вихопити зброю противника.

Обух – сторона клинка, протилежна лезу.

Переведення – укол з перенесенням свого клинка через вістря зброї противника.

Піхви – дерев'яний або шкіряний футляр для безпечного носіння холодної зброї. У піхви кладеться клинок зброї.

Пласировка – рух, що страхує при падіннях.

Пластика – тілесне відображення емоцій, думок, почуттів, гармонія рухів та жестів. Для пластики характерні гнучкість, плавність, виразність, сила, швидкість реакції. Актор повинен бути готовим пластично виконати все.

Пластична партитура (або пластична схема) – певна послідовність дій, потрібних для відтворення та виконання сценічного бою, сценічного фехтування, танцю.

Пластичність – якість свідомості, що дозволяє пристосовуватися до обставин, які постійно змінюються.

Побутові рухи – усі пересування, жести та прийоми зі зброєю, що не мають відношення до техніки та прийомів бою: обеззброєння, поранення, усі рухи зі зброєю побутового та етикетного порядку, рухи, що виконуються у фіналі фехтувальних сцен, рухи з плащем та капелюхом, які пов'язані з дією зброї.

Повернення з випаду – рух уперед або назад у бойову стойку.

Позиція у фехтуванні – певне положення руки та зброї по відношенню до тіла бійця. Позиція є або викликом до бою, або захистом.

Показ уколу – витягування озброєної руки або рук. Дія, що скеровує вістря зброї у конкретну частину тіла противника. Показ уколу йде попереду фехтувального випаду. На близькій дистанції показ уколу може бути справді уколом, тобто пораненням.

Положення «вільно» - положення відпочинку. У сценічному фехтуванні ряд поз, зручних для проголошення реплік.

Положення вихідне у фехтуванні – положення, виходячи з якого виконується перехід у початкове положення.

Положення початкове у фехтуванні – положення, з якого виконується перехід в бойову стойку або побутові рухи зі зброєю, плащем та капелюхом.

Положення «струнко» - у сценічному фехтуванні використовується уставне положення бійців, як у армії.

Поранення – дія зброєю, що означає умовне потрапляння клинка у тіло противника.

Привітання – уклін або вітальний жест, що виконується зі зброєю.

Противник – в сценічному бою та сценічному фехтуванні це особа, з якою вивчається техніка і тренуються рухи, виконується етюд, сцена бою або фехтувальна сцена.

Реприз – див. «Атака подвійна».

Ріпост- див. «Атака у відповідь».

Розподілити себе у просторі – див. «Координація у просторі».

Рухи пересування – усі дії ногами, що використовуються у фехтуванні.

Салют – привітання, що виконується зброєю.

Стоп-кадр – сценічний прийом, за допомогою якого створюється ефект зупинки дії на сцені, актори ніби застигають на місці.

Стук ногою в підлогу – подвійний удар стопою в підлогу, що виконується як сигнал закінчення уроку або бою. Один стук – як прийом підготовки атаки. Може служити засобом перевірки вірного положення бойової стойки.

Сценічна дія – виразна дія, логічна та доцільна за змістом, точна та економічна у виконанні.

Сценічний рух – це рух на сцені в запропонованих обставинах ролі.

Сценічне фехтування – мистецтво умовного бою на холодній зброї за принципами справжнього бою, але яке підкоряється законам сценічного життя, тому воно повинно бути безпечним для акторів, але яскравим, виразним та логічним для глядачів.

Темп-рахунок – відрізок часу, необхідний для виконання одного прийому разом в один рахунок. Відносно двох противників це відрізок часу, необхідний для виконання одного прийому нападу і прийняття захисту. Хуткість темпу залежить від обох противників. На початку, під час вивчення техніки, елементи розбиваються на більш дрібні рухи і виконуються в повільному темпі. Відповідно використовується і темп-рахунок, який індивідуальний для кожного студента і залежить від самої людини, а не від партнера. В даному випадку темп-рахунок повинен бути таким, щоб студент встигав контролювати та перевіряти правильність виконання рухів.

Точність – це збереження певного напрямку і амплітуди руху, необхідних для ураження наміченої мети або захисту від нападу противника.

Травма – фізичне пошкодження, що сталося внаслідок невірних або необережних дій самих бійців, а також невірного або необережного застосування зброї.

Удар – ураження противника. У фехтуванні – ураження противника ріжучим поштовхом леза своєї зброї.

Уражувальний простір – в сценічному фехтуванні усі частини тіла противника.

Фехтувальна лінія – умовна лінія рухів вістрям зброї бійця, обмежена зброєю іншого бійця. Необхідна для визначення напрямів руху зброї при наступі або захисті. Розпізнають наступні лінії: верхня зовнішня, верхня внутрішня, нижня зовнішня та нижня внутрішня.

Фехтувальна фраза – комбінація прийомів захисту і нападу на уроці або в сценічному бою, нерозривно пов'язаних один з одним. Виконується обов'язково з противником.

Фіксація – вміння запам'ятати як розумом, так і м'язами пластичну схему цілком та з усіма деталями.

Характер руху – пластичний вираз певних емоційних відчуттів. Існує три групи характеру руху:

- плавно, зв'язно;
- стрибкоподібно, уривчасто;
- в'язко, тягнуче.

Швидкість (пруткість) – час, необхідний на виконання того чи іншого прийому в бою. Швидкість може бути граничною, повільною, прогресивно зростаючою і прогресивно сповільненою.

11. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. уклад. Ігнат'єва Н. М. Комплексна система пластичного виховання актора: ритміка, основи сценічного руху, сценічне фехтування: програма та навч.-метод. матеріали для практик. занять та самоств. роботи студентів 1-4 курсів, галузь знань 02 "Культура і мистецтво", спец. 026 "Сцен. мистецтво", спеціалізація "Актор драм. театру та кіно", кваліфікація бакалавр / Н. М. Ігнат'єва. – Харків: ХДАК, 2017
2. уклад.: В. Ю. Тополевський Основи сценічного руху, бою та фехтування: навч.-метод. посіб. для практик. занять та самоств. роботи студ. 2-4 курсів. Напрям "Мистецтво" спец. "Театр. мистецтво" спеціалізація "Актор драм. театру та кіно" освіт.-кваліфік. рівня "бакалавр" / В. Ю. Тополевський. – Х.: ХДАК, 2012

Допоміжна

3. Бобошко Ю. М. Режисер Лесь Курбас. Київ : Мистецтво, 1987. 187 с.
4. Брехт Б. Про мистецтво театру : збірка. Київ : Мистецтво, 1977. 244 с.
5. Брокетт О. Г. Історія театру : посібник. Львів : Літопис, 2014
6. Брук Пітер. Жодних секретів. Думки про акторську майстерність і театр / Перекл. з англ. Я. Винницької та О. Матвієнко, післямова Б. Козака. Львів, 2005.
7. Гротовський Е. Театр. Ритуал. Перформер. Львів, 1999. 187 с.
8. Ігнат'єва, Н. М. Актор - практична професія // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених. (18-19 квіт. 2019 року) Харків : ХДАК, 2019. С. 239-240.
9. Ігнат'єва, Н. М. Значення акторської пластики в сучасному театрі // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених. (20-21 квіт. 2017 року) Харків : ХДАК, 2017. С. 185-186.

- 10.Ігнат'єва, Н. М. Значення жесту в театрі // Культура України. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. Харків, 2019. Вип. 63. С. 152-158.
URL:<https://doi.org/10.31516/2410-5325.063.14>
- 11.Ігнат'єва Н. М. Тренінг у процесі занять зі сценічного руху // Культура України. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. Харків, 2022. Вип. 76. С. 139-143.
URL: <https://doi.org/10.31516/2410-5325.076.15>
- 12.Ігнат'єва, Н. М. Усвідомленість власного тіла - фундамент роботи над пластичною виразністю майбутнього актора // Соціально-гуманітарний вісник : зб. наук. пр. Харків, 2017. Вип. 16. С. 65-69.
- 13.Історія українського театру. У 3 т. / Л. Барабан та ін. ; НАН України, ІМФЕ ім. М. Рильського. Київ, 2009. 876 с.
- 14.Корифеї українського театру: Збірник / Упоряд., вступ., приміт. І. О. Волошина. – К.: Мистецтво, 1982. 309 с.
- 15.Корнієнко Н. М. Лесь Курбас: репетиція майбутнього. Київ : Факт, 1998. 469 с.
- 16.Крег Г. Про мистецтво театру. Київ : Мистецтво, 1974. 320 с.
- 17.Курбас Л. Березіль: Із творчої спадщини / упоряд. і прим. М. Лабінського. Київ : Дніпро, 1988. 518 с.
- 18.Курбас Л. Філософія театру / упоряд. М. Лабінський; за ред. М. Москаленко. Київ : Основи, 2001. 917 с.
- 19.Старостін Ю. Сценічний рух як складова професійної підготовки актора // Наук. вісн. Київ. нац. універ. театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого. Київ, 2019. Вип. 24. С.75-78. URL: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.24.2019.183908>

Інформаційні ресурси

- 20.Бібліотека Харківської державної академії культури<http://lib-hdak.in.ua/>
- 21.Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека <http://mtlib.org.ua/>
- 22.Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка <https://korolenko.kharkov.com/>

Навчальне видання

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисципліни
«ОСНОВИ СЦЕНІЧНОГО БОЮ, ФЕХТУВАННЯ»
Розділ «сценічне фехтування»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі
спеціальності

026 «Сценічне мистецтво»,

ОП «Акторське мистецтво драматичного театру і кіно»

Укладач:

Ігнатська Наталія Михайлівна, викладач

В авторській редакції

Комп'ютерний набір Н. Ігнатської

План 2025

Підписано до друку _____ 2025 р. Формат 60x84/16
Гарнітура «Times». Папір для мн. ап. Друк ризограф
Ум. друк. арк. _____ Тираж 100. Зам № _____

Адреса редакції і видавця:
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057) 731-27-83. e-mail: rvv2000k@ukr.net.
Свідоцтво про держреєстрацію ДК №3274 від 04.09.2008 р.