

Танцующий тренер

Как молодой хореограф увлекла новооскольцев танцами



ФОТО НАТАЛЬИ МАЛЫХИНОЙ

Кристина Козлова: «Хореограф всегда должен развиваться»



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КРИСТИНЫ КОЗЛОВОЙ

лет. Она знает, почему важно развлекаться сразу в нескольких направлениях, как совместить работу и хобби и зачем женщины 50+ приходят на восточные танцы.

ЕКАТЕРИНА ГАВРИЛЕНКО

ХОРОШИЙ КОНТАКТ

Любовь к танцам у **Кристины Козловой** появилась ещё в школе. Она увлеклась народными танцами, затем понравились и восточные. Когда закончила девятый класс, решила, что хочет не только сама двигаться в ритме танца по жизни, но ещё и обучать этому других. И поступила в Старооскольский педагогический колледж, а потом ещё заочно окончила хореографический факультет БГИИК.

– Вообще, всё началось с бразильской мелодрамы «Клон». В ней девушки передавали восточный колорит через танцы, и я словно влюбилась в это. Когда у самой начало что-то получаться, меня пригласили выступить с восточным номером на новогоднем представлении, по реакции зала поняла, что точно буду продолжать обучаться, – вспоминает Кристина.

Когда она только набиралась опыта, поехать на мастер-класс к какому-нибудь известному танцору было материально сложно, поэтому искала видеоуроки в Интернете. Закончив БГИИК, Кристина переехала к родственникам в Новый Оскол, нашла местный Дворец культуры (Центр культурного развития «Оскол») и устроилась туда хореографом. Её сразу заметили, потому что восточными танцами здесь раньше никогда не зани-

вались. В 2013 году, у меня сразу набралось три коллектива, ведь раньше здесь не было никаких танцевальных кружков. Поначалу было тяжело с детьми, мы привыкали друг к другу, но потом поняла, что работа с ребятами – это моё, потому что они тянутся ко мне, берут пример с тренера, и я стараюсь получше узнать каждого, найти подход к ним, – рассказывает Кристина. – Сейчас у меня с ними хороший контакт, они любят всё новое. Вместе придумываем идеи и воплощаем их в жизнь.

ТАНЦУЮТ ВСЕ

Сейчас у Кристины восемь коллективов, около 25 человек в каждом: пять детских – «Фантазия», «Fogs», «Лидер», «Стразинки» и «Бархат»; подростковый «Rav Brez» и взрослый «Арабика». И ещё она ведёт группу эстетического развития. Возраст участников от 4,5 лет до 50.

Взрослые женщины тоже занимаются восточными танцами, правда, для себя, всё-таки в этом возрасте многие стесняются своего увлечения, боятся, что их не все поймут. Но хореограф уже обсуждала с ними возможность выступать на публике.

– Ко мне на занятия по восточным танцам приходила женщина 65 лет. Я боялась, что будет тяжело, но ей так

и одну из главных героинь леди, ей хочется научиться танцевать так же, как она, – рассказывает Кристина. – Потанцевав полгода, женщина всё-таки оставила занятия, потому что мы в группах ещё и пресс качали для хорошей пластики живота, с гантелями работали, растягивались, а для неё это было уже трудно. Но мне приятно, что она выбрала меня своим хореографом, здорово, когда человек в любом возрасте может заниматься тем, что ему по-настоящему нравится.

Кристина работает с коллективами сразу по нескольким направлениям: восточные танцы, вог, хип-хоп, дэнсхолл. По её словам, всё, что она преподаёт, по-своему тяжёло. Для восточного танца важна пластика, развитый вестибулярный аппарат, правильная техника, сильный живот и руки. В хип-хопе – ритм, изоляция и опять же пластика, движения не должны быть «деревянными». В вог главное руки и то, как ты ими управляешь. Если ребёнок прежде не танцевал, то вначале ему будет тяжело успевать за остальными ребятами, но со временем он сольётся с коллективом и нагонит программу, потому что дети быстро схватывают всё новое и интересное. Для того чтобы у ребят получалось лучше на репетициях, хореограф даёт им домашние задания, объясняет, какие ролики в Интернете нужно по-

– тренировку начинаю с растяжки, хорошо разогреваем мышцы, чтобы не было травм, потом проверяю домашку, например, задавала выучить стойку на голове или руках, рондат (колесо. – Е.Г.), а дальше готовимся уже к композиции, которую будем ставить. Всё это время стою перед ними и лично показываю или повторяю упражнения, – объясняет Кристина. – Рада, что некоторые дети ходят сразу на несколько направлений, это правильно. Если бы я шла только по своей любимой дорожке восточных танцев, было бы скучно и со временем могло надоесть. А хореограф всегда должен развиваться, – считает она. – Раньше я пробовала себя в тверке, но поняла, что не моё – слишком клубный стиль, а вот паппинг (стиль, создающий эффект вздрагивания в теле танцора. – Е.Г.) мне интересен, но в Белгородской области его не преподают, к сожалению.

ДВА ЗАЙЦА

Шесть дней в неделю у Кристины занятия. Кроме того, она заполняет необходимые документы, смотрит полезные для ребят и для неё самой видео, а вечером, после тренировок с ребятами, занимается сама. Кристина – танцующий тренер, поэтому на конкурсы с детьми она ездит не только в роли наставника, но ещё и сольного танцора.

– И раньше участвовала только в районных конкурсах, а теперь ездим по крупным городам: Москва, Сочи, занимаем первые и вторые места, выступаем по области, часто приезжаем в Белгород на открытие соревнований или каких-нибудь объектов. Вначале я сама конкурсы искала, а теперь знаю организаторов, они меня, поэтому присылают заявки на конкурс мне на почту. На соревнованиях можно же не только выступать самим, но ещё и набираться опыта от соперников, учиться у мастеров и совершенствоваться, – объясняет хореограф.

Кристина уже не представляет свою жизнь без танцев, конкурсов, концертов, и если бы она бросила своё любимое дело, то, по её словам, жизнь разделилась бы на до и после. Многие её воспитанники 14–15 лет, глядя на своего энергичного тренера, уже мечтают о профессии хореографа.

– В восточных танцах для меня эталон Алла Кушнир, она взяла Кубок мира на соревнованиях, теперь у неё подписаны контракты в Египте, там она и живёт. В современных направлениях кумиров как таковых нет. Самое запоминающееся выступление было в 2015 году, – рассказывает Кристина. – Тогда я поехала на соревнования по восточным танцам в Курск, заняла первое место по восточному шоу и табла соло (арабский танец под барабаны. – Е.Г.). Запомнилось, потому что в судьях сидел победитель «Танцев на ТНТ» 2014 года Ильшат Шабаев, и ведущая сказала, что я очень приглянулась членам жюри и они передали, чтобы ни в коем случае не бросала танцевать и продолжала работать. БП

*Работа с ребятами – это моё,
потому что они тянутся ко мне, берут пример
с тренера, и я стараюсь получше узнать каждого*