

## **Теоретические темы к дистанционному обучению.**

**Предмет: «Классический танец»**

**7 класс (пятый год обучения)**

**Преподаватель: Вараксова Г.Л.**

### **Методика исполнения Tour lent (тур лян).**

**Tour lent** – это медленный поворот вокруг себя на 360° на одной ноге. Исполняется en dehors и en dedans. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без ее яркого отрыва от пола.

Поза, в которой начинается тур lent, сохраняется до конца поворота. Движение пятки должно быть совершенно незаметно, что бы создавалось впечатление неподвижной статуэтки, медленно вращающейся на подставке.

Туры lents развивают устойчивость корпуса и силу ноги, поднятой на 90 градусов; они применяются в маленьком и большом adagio и экзерсисе на середине зала.

Порядок изучения:

тур lent a la seconde en dehors и en dedans, attitude croise и efface, поза croise вперед и I arabesque, III arabesque и поза efface вперед, II arabesque; наиболее трудные позы ecartee назад и вперед и IV arabesque изучаются последними.

Вначале тур lent надо делать с задержкой в каждой точке зала и только половину поворота, затем целый поворот с задержкой во всех точках и в законченной форме- плавный поворот.

### **Методика исполнения Flic-flac.**

**FLIC-FLAC** (с франц.- шлёп-шлёп или хлоп-хлоп) - связующее движение, которое заключается в энергичном захлестывающем броске работающей ноги по V позиции впереди и сзади или сзади и впереди у опорной и возвращении ее в исходное положение. Разучивание flic-flac начинается у палки и на середине зала из II позиции на 45 градусов отдельно в два темпа, затем в один темп en dehors и en dedans. Позже исполняется en tournant en dehors и en dedans у палки и на середине зала. Законченная форма исполняется быстро, связно, в один темп, из разных поз и положений (не исполняется только из положения sur le cou-de-pied, но заканчиваться может) Акцент движения приходится на открывание работающей ноги в любом направлении и на любую высоту. Может начинаться из положения ноги, открытой на 90 градусов, и заканчиваться в большой позе.

### **Методика исполнения прыжка Pas assemble.**

**Прыжок Pas assemble** (собранный, от французского assembler-собирать) - прыжок с двух ног на две из V позиции в V с выбрасыванием ноги на высоту 45 градусов (petit assemble) и 90 градусов (grand assemble) вперед, в сторону и назад. Особенностью и основой прыжка pas assemble является соединение (собираение) ног в V позиции в воздухе.

Assemble может быть исполнено в положении en face, на croise, efface, ecartee.

Вспомним, что первоначальное разучивание происходит у палки, затем на середине зала раздельно, в медленном темпе. В законченном виде assemble исполняется слитно.

Важно! При исполнении всех видов petit assemble следует помнить, что высота 45 градусов является условной и не должна превышать высоту броска ноги, принятую в экзерсисе в battement tendu jete.

Правило исполнения Petit assemble.

Для правильного исполнения Assemble очень важен единый темп, то есть одновременное выбрасывание работающей ноги на 45 градусов и сильная отдача от пола опорной ноги. При несовпадении отдачи от пола опорной ноги и броска работающей («пересиживание» на demi plie) происходит «разбрасывание» ног в сторону, что препятствует своевременному их соединению в прыжке в V позицию и подтягиванию бёдер.

### **Методика исполнения прыжка Jete.**

**Jete** –прыжок с одной ноги на другую. Во время прыжка одна нога резко забрасывается вперед, в сторону или назад, другая вытягивается в воздухе. Центр тяжести корпуса переносится с одной ноги на другую.

Jetes чрезвычайно разнообразны по форме.

Правило исполнения petit jete в основном соответствуют правилам исполнения petit assemble, но бросок ноги на условные 45 градусов должен быть несколько выше, чем в petit assemble.

Во всех видах petit jetes, заканчивающихся в положении sur le cou – de - pied, бросок работающей ноги из положения sur le cou – de - pied происходит через V позицию. Этот прием координирует бросок работающей ноги, отдачу опорной от пола и способствует подтягиванию бедер. Его необходимо соблюдать особенно в младших классах (в четвертых, пятых классах), когда бедра и мышцы еще недостаточно закреплены. В дальнейшем нога выбрасывается из положения sur le cou-de-pied и задевает пол только носком.

Petit jete можно исполнять в положении en face, на croise, efface, ecartee.

Разучивается jete сначала у палки, затем на середине зала, раздельно, в медленном темпе. Законченная форма исполняется слитно.

Подсказка: 1-ю позицию занимает рука, противоположная работающей ноге (правая рука занимает 1-ую позицию, если левая нога принимает положение sur le cou-de-pied сзади, и наоборот: левая рука – в 1-ю позицию, правая нога sur le cou-de-pied)

### **Методика исполнения прыжка Pas echappe.**

**Pas echappe** (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков, исполняемых с двух ног на две из V позиции во II и со II в V. Техника исполнения такая же как temps leve. Echappe можно сделать с переменной ног и без перемены. В первом случае нога, стоящая в V позиции впереди,

заканчивает второй прыжок (со II позиции на V) назад; во втором - нога со II позиции снова возвращается в V позицию вперед.

Petit echarpe выполняется на небольшой высоте. Ноги в воздухе раскрываются на II позицию. Маленькому echarpe будут соответствовать маленькие позы, большому echarpe - большие. Так же echarpe может выполняться en tournant с поворотом  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  части круга. Разучивать echarpe en tournant следует постепенно: вначале усваивается поворот на  $\frac{1}{4}$  часть круга, затем на  $\frac{1}{2}$  и в заключении - полный поворот. При этом первый прыжок из V позиции во II выполняется с поворотом, второй прыжок (закрывание ног из II позиции в V) делается на месте и т. д.

Позднее, усложняя движение, можно выполнять каждый прыжок из V позиции во II и из II позиции в V с поворотом.

Позднее, усложняя движение, echarpe проходит с заноской.

### **Методика исполнения заносок.**

**Заноски** (batterie, от французского batter-бить) - это удар одной ногой о другую в воздухе, причем перед ударом и после удара ноги из V позиции в прыжке слегка приоткрываются в сторону II позиции, после чего прыжок заканчивается на demi plie на две или на одну ногу. При исполнении сложной заноски с несколькими переносами (ударами) ноги каждый раз приоткрываются в сторону.

Заноски делятся на pas battu (то есть прыжковые pas, исполняемые с заноской) и на различного вида entrechat и brise.

Royale, entrechat-quatre, brise выполняются с двух на две; brise dessus-dessous выполняется в первой части (brise dessus) с двух ног на одну, затем с одной на одну.

Все pas battus и заноски выполняются предельно вытянутыми и выворотными ногами. Переносы ног в прыжке необходимо осуществлять в глубокую V позицию. В женском танце удар производится икрами ног, в мужской - верхней частью, бедрами и икрами.

В начале изучения (в 7-8 классах) заноски делают в умеренном темпе и на высоте прыжка, которой достаточно для чистого и выворотного исполнения. По мере усвоения высота прыжка уменьшается. В законченной форме маленькие pas исполняемые с battu (echarpe, assemble, jete), делаются в быстром темпе и на не большой высоте.

Начинать изучение заносок необходимо с маленького echarpe, после можно перейти к royale, assemble battu и jete.

### **Методика исполнения sissonne ferme.**

**Sissonne ferme** (закрытые sissonnes) - маленькие прыжки с двух ног на две, исполняемые с продвижением (с отлетом) в сторону, с переменной ног, вперед, назад и в позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад, в I, II, III и IV arabesques. Правило исполнения этого прыжка. Основным правилом исполнения является отлет и одновременное открывание и закрывание ног в V позицию на demi plie. Нога, поднимающаяся на 25 градусов, закрывается в

V позицию без малейшего опоздания с подчеркнутым возвращением на *demi plie* (носком по полу). В этом и заключается *ferme* (закрытый). Нога, в сторону которой делается прыжок с продвижением, тоже открывается в направлении прыжка, и за ней передается корпус в сторону, вперед или назад. Исполняя несколько *Sissonnes fermes* подряд, надо избегать двойного *plie*: эластично опускаясь на *demi plie*, следует, не теряя силы мышц, тотчас отталкиваться на следующий прыжок.

### **Методика исполнения *Pas chasse*.**

***Pas chasse*** (от французского *chasser* - гнать) - прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка. *Chasse* существует как самостоятельное *pas allegro*, может комбинироваться с другими прыжками, а также включаться в большое *adagio* в средних и старших классах.

Кроме того, *chasse* имеет и вспомогательное значение как разбег перед большими прыжками.

В первом случае *chasse* делается с продвижением, с сильным отрывом от пола, в направлениях в сторону, на *croise*, на *efface*, на *ecarte* вперед и назад. Во втором случае *chasse* исполняется скорее как партерный скользящий прыжок, в котором ноги соединяются в V позиции с вытянутыми пальцами почти без отрыва от пола в направлениях, предшествующих какому-нибудь большому прыжку по прямой линии, по диагонали и по кругу.

### **Методика исполнения *glissade*.**

***Glissade*** (скользящий, от французского *glisser* - скользить) - прыжок с двух ног на две. Как и *pas chasse*, *glissade* может исполняться как самостоятельное движение и как вспомогательное *pas*, предшествующее маленьким и большим прыжкам. *Glissade* относится к партерным прыжкам без отрыва от пола; делается в сторону и во всех направлениях в маленькие позы.

Правило исполнения *pas glissade*.

Что бы сделать этот прыжок слитно с двух ног на две, необходимо следить за работой ноги, заканчивающей движение. В прыжке без отрыва от пола должны быть до конца вытянуты подъем, пальцы, колено этой ноги. Заканчивается *glissade* в V позицию на *demi plie* одновременно обеими ногами. Особенно приходится следить за ногой, вытягивающейся сзади при *glissade* вперед, а так же за ногой, вытягивающейся вперед при *glissade* назад. Разбросанный и широкий *glissade* недопустим: он уменьшает, а не увеличивает последующий прыжок (например, *glissade* в сочетании с *grand jete*). Во всех *glissades* корпус передаётся в направлении ноги, начинающей движение.

### **Методика исполнения *pas de chat*.**

***Pas de chat*** - прыжковое движение, имитирующее прыжок кошки (от французского *chat*-кошка) Применяется только в женском танце. Существует два вида *pas de chat*: одно с выбрасыванием ног назад, другое – *pas de chat*

вперед.

Большое *pas de chat* вперед выполняется по диагонали с выбрасыванием ног вперед на 90 градусов. Толчок от пола для большого прыжка делается двумя ногами. Если в V позиции левая нога впереди, то первой в прыжке поднимается правая нога, левая следует за нею и поднимается так же. Корпус перед прыжком наклоняется вперед и в воздухе сильно откидывается назад. Руки могут подниматься в 3-ю позицию или одна в 3-ю, другая в 1-ю позицию и т.п.

### **Методика исполнения *jete entrelace*.**

**Jete entrelace** (перекидное *jete*)-одно из основных и труднейших *pas* классического танца. *Jete entrelace* выполняется во всевозможных направлениях: по диагонали снизу вверх, сверху вниз, по прямой линии поперек зала и по прямой снизу наверх, а так же по кругу в правую и левую сторону. Сначала изучают с широкого шага, затем с *chasse*. В прыжке руки обычно находятся в 3-й позиции, в заключение могут принимать самые различные положения: I, II, и III *arabesque*, 3-ю позицию, 1-ю и 3-ю позиции и т.п.

Правило исполнения *jete entrelace* с шага. Бросок ноги вперед на 90 градусов должен быть быстрый, сильный и точный в направлении вперед; ягодичная мышца и бедро выбрасываемой ноги подтянуты. Нога выбрасывает по полу точно через I позицию. Несоблюдение этих двух правил приводит к разбросанности ног в прыжке. Заканчивая прыжок, следует опускаться на то же самое место, с которого прыжок начинался, не допуская отклонения фигуры с намеченной вначале диагонали. Строго следить, чтобы в воздухе ноги приходили близко одна возле другой. Если в прыжке выбрасывается вперед правая нога то, опускаясь на пол, необходимо проводить левую ногу точно назад и не допускать отведения ее в сторону! Для этого следует держать бедро левой ноги и левый бок как бы "втянутыми", а плечи ровными. Перед началом прыжка корпус, наклоненный вперед на *demi plie*, как можно дольше остается на опорной ноге и лишь в момент броска ноги вперед на 90 градусов и прыжка выпрямляется, а затем поворачивается в воздухе. Если корпус поворачивается раньше времени, то вместо *entrelace* получается сначала новый поворот, а затем перепрыжка с одной ноги на другую. Заканчивая прыжок, следует держать корпус подтянутым и лишь в последний момент передать его вперед на опорную ногу на *demi plie*.