

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 врачающейся 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.- шлёт-шлёт 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 раздельно 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 (собирание) 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 положении 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 переменой 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 echapre исполняется на небольшой высоте. Ноги в воздухе раскрываются на II позицию. Маленькою echapre будут соответствовать маленькие позы, большому echapre - большие. Так же echapre может исполняться en tournant с поворотом 1/4 и 1/2 части круга. Разучивать echapre 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 исполняется с поворотом, второй прыжок (закрывание ног из II позиции в V) делается на месте и т. д.

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

Позднее, усложняя движение, echapre 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 исполняются с двух на две; brise dessus-dessous исполняется в первой части (brise dessus) с двух ног на одну, затем с одной на одну.

Все pas battus и заноски исполняются 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 (echapre, assemble, jete), делаются в быстром темпе и на не большой высоте.

Начинать изучение заносок необходимо с маленькою echapre, 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 переменой ног, вперед, назад и в позы croisee, effacee, ecatee 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. Особенno 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, начинаящей движение.

Методика исполнения pas de chat.

Pas de chat - прыжковые движения, 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 исполняется 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 исполняется 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 отведений 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.