

Теоретические темы для дистанционного обучения
Классический танец (3-4 классы)

Преподаватель: Хафизова О.П.

2020 г.

Постановка корпуса

Встать в свободную позицию (невыворотная I позиция). Ноги натянуты в коленях. Мышцы таза подтянуты. Позвоночник ровный. Плечи опущены. Грудная клетка раскрыта, дыхание свободное. Живот подтянут, при этом грудь «не надувается». Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни, которые плотно прилегают к поверхности пола. Не допускать завала на большой палец и оседания на пятки, свод стопы поднят, все 5 пальцев плотно прилегают к полу не скрючиваясь. Фигура плоская, без прогибов в пояснице.

Положение корпуса лицом к палке

Ноги в I, затем в V позициях натянуты. Бёдра ровные, выворотные, подтянутые. Обе руки лежат на палке. Все пальцы лежат сверху палки не обхватывая её. Локти свободно опущены, не прижимаются к корпусу. Плечи ровные. Грудь раскрыта. Поясница не прогибается. Дыхание свободное. Голова прямо. Взгляд перед собой.

Положение корпуса, держась одной рукой за палку.

Встать боком к палке. Ноги в I или в V позициях натянуты. Бёдра ровные, вытянутые, подтянутые. Рука от плеча свободно ложится на палку кистью, пальцы лежат сверху палки, запястье опущено. Локоть свободно опущен на середине расстояния между плечом и палкой. Свободная рука в подготовительном положении. Плечи ровные, опущены вниз. Грудь раскрыта. Мышцы спины и живота подтянуты, дыхание свободное. Голова повернута от палки. Взгляд в центр класса.

Позиции рук и ног.

Позиции ног

В классическом танце 5 позиций ног.

В I позиции обе ступи, соприкасаясь пятками, развернуты пальцами наружу и образуют на полу прямую линию.

II позиция

Стопы находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция

Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция

Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с пальцами другой.

IV позиция

В IV позиции ступни располагаются параллельно на расстоянии, равном длине стопы. Во всех пяти позициях ноги выворотные.

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упоры на большой палец недопустимы.

При изучении II и IV позиций следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью бедер и плеч.

Позиции рук

Подготовительное положение.

Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

I позиция

Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня Диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Плечи опущены, нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовительном положении.

III позиция

Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не шли вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения рук можно проверить: не-поднимая головы нужно посмотреть наверх глаза должны видеть мизинцы рук. Недопустимо заводить руки за голову назад.

II позиция

Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю, положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции.

Demi-plie – I, II, III, V, IV позициях.

Plie - приседание.

Demi-plie - полуприседание.

Исходное положение - I позиция

Раз-и, два-и - при предельно выворотном верхе ног, начинается полуприседание. Плавно сгибаются колени и голеностоп. Обе стопы, пятки плотно прижаты к полу. Demi-plie выполняется выворотом, «завал» на большой палец недопустим. Колени, сгибаясь, раскрываются к пальцам стоп. Голова en face. Корпус прямой, подтянутый. Плечи раскрыты, опущены. Плечи и бедра ровные.

Три-и, четыре-и возвращение из demi-plie выполняется плавно до полного вытягивания колен (ног) в исходное положение.

Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.

Отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее обратно к ноге в танцевальной терминологии называется battement.

Battement tendu в сторону.

Исходное положение - I позиция ног.

Раз-и, два-и - работающая нога плавно отводится в сторону II позиции по прямой линии от опорной ноги. Скольжение ноги происходит всей стопой с постепенным отделением пятки от пола, пятка удерживается вперед для сохранения выворотности и нога в конечной точке вытягивается.

Пятка работающей ноги против пятки опорной ноги. Центр тяжести корпуса на опорной ноге.

Три-и, четыре-и - положение сохраняется.

Раз-и, два-и второго такта - работающая нога плавно возвращается в I позицию, постепенно переходя с пальцев на всю стопу, удерживая выворотность. Колени натянуто.

Три-и, четыре-и - положение сохраняется.

Battement tendu вперед.

Исходное положение - I позиция. Работаящая нога плавно выводится вперед. Для сохранения выворотности нога раскрывается вперед пяткой. Нога предельно натянута в колене, подъеме и пальцах, пятка против пятки опорной ноги. Центр тяжести корпуса - на опорной ноге. Опорная нога вытянута, выворотна, нет «завала» на большой палец.

Возвращаясь в I позицию, нога постепенно переходит с пальцев на всю стопу, движение идет от пальцев, пятка удерживается вперед.

Battement tendu назад.

Работаящая нога плавно отводится назад. Для сохранения выворотности, нога начинает движение пальцами, пятка - вниз. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Опорная нога сохраняет выворотность, натянутость, без «завала» на большой палец. Плечи, бедра ровные.

Пятка работающей ноги находится против пятки опорной. Возвращение ноги происходит от пятки. Нога двигается всей стопой, не наваливаясь на большой палец.

Battement tendu с demi-plie в I, V позициях в сторону, вперед, назад.

Battement tendu в сочетании с demi-plie является очень важным элементом, подготавливающим к исполнению самых различных движений классического танца.

1-й такт

Раз-и: два и – Нога открывается в одно из направлений

Три-и: Закрывается в 1-ю или в 5-ую позиции

Четыре и - Demi-plie

2-й такт:

Раз и два и – нога открывается в одном из направлений, опорная нога одновременно вытягивается

Три и – нога закрывается в I или V позицию

Четыре и – demi plié

При исполнении данного движения необходимо соблюдать слитность при переходе battement tendu в demi plié, сохраняя правильность исполнения каждого из них.

Passe par terre.

Passe par terre - проходящее, переводящее по полу. Изучается через I позицию с остановкой вытянутыми пальцами на полу вперед или назад.

Исходное положение - I позиция лицом к папке. На 2 вступительных аккордах рабочая нога выводится вперед, соблюдая правила battement tendu.

Раз-и, два-и - рабочая нога скользит через I позицию всей стопой (без

«завала» на большой палец, пальцы не скрючивать) и втягивается пальцами в пол. Пятка против пятки опорной ноги.

Три-и четыре-и - рабочая нога скользит через I позицию вперед. Движение повторяется несколько раз.

Корпус подтянут. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Голова en face. Работающая нога выворотна, натянута.

Опорная нога натянута.

Rond de jambe par terre

en dehors et en dedans

Rond de jambe par terre - круговые движения ноги на полу в направлении: en dehors (наружу) и en dedans (внутрь).

En dehors. Движение ноги из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, назад, заканчивая круг в I позицию.

En dedans. Движение ноги из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции, и далее вперед, заканчивая круг в I позицию.

Rond de jambe par terre en dehors.

Исходное положение - I позиция, лицом к палке.

Раз-и, два-и - работающая нога из I позиции плавно вытягивается вперед.

Три-и, четыре-и - не отрывая пальцы от пола, по дугообразной линии нога выводится в сторону II позиции.

Раз-и, два-и - нога ведется назад.

Три-и, четыре-и — движение завершается в I позиции.

Rond de jambe par terre en dedans.

Раз-и - работающая нога плавно, не задерживаясь, выводится из I позиции назад.

Два-и - не отрывая пальцы от пола, нога плавно выводится по дугообразной линии в сторону II позиции.

Три-и - нога ведется вперед.

Четыре-и не задерживаясь, работающая нога скользящим движением *passee par terre* проводится через I позицию.

Раз-и - работающая нога вытягивается назад для продолжения движения, которое повторяется несколько раз и заканчивается в I позиции.

При исполнении *rond de jambe par terre* центр тяжести корпуса находится на опорной ноге. Опорная нога выворотна, натянута, без «завала» на большой палец. Плечи и бедра ровные. Работающая нога развернута от бедра, натянута. При отведении ноги со стороны назад нужно следить за выворотностью пятки.

Releve на полупальцы I, II, V позиции

Releve на полупальцы - это приподнимание на высокие полупальцы на обеих ногах по I, II, V позициям и возвращение обратно на целые стопы.

Исходное положение: I позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени сильно вытянуты.

I такт:

Раз и, два и - ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше (как бы бёдрами), усиливая подтянутость корпуса. Нужно подниматься на всех пяти пальцах, удерживая пятки вперёд, без «завала» на большие пальцы.

Три и четыре и - I позиция на полупальцах сохраняется.

II такт:

Раз и два и - пятки постепенно опускаются на пол сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и releve заканчивается в I позиции;

Три и четыре и - I позиция сохраняется.

В releve на полупальцы по II позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

В releve на полупальцы в V позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой.

Battement frappe в сторону, вперед и назад

Battement frappe - ударный battement.

Battement frappe выполняется в сторону, вперед и назад, пальцами в пол и на 45°.

В сторону.

Preparation - нога отводится в сторону II позиции пальцами в пол.

Раз-и — работающая нога, сохраняя неподвижность верхней части, выворотность бедра и колена сгибается на основное сои-бе-р1ебвперед с легким ударом об опорную ногу.

Два-и - положение сохраняется.

Три-и - работающая нога, удерживая выворотность верхней части, сильно, четко, вытягивается в сторону II позиции с небольшим проскальзыванием пальцев в конечной точке.

Четыре-и - положение сохраняется.

Вперед.

Раз-и, два-и - работающая нога энергично сгибается sur le cou-de-pied спереди,

быстро отводя бедро в сторону.

Три-и, четыре-и - работающая нога резко вытягивается вперед. Бедро удерживается в выворотном положении, подъем и пальцы вытянуты, пятка подается вперед.

Назад.

Раз-и, два-и - работающая нога энергично сгибается сзади, делая легкий удар об опорную ногу, удерживая бедро в сторону в выворотном положении.

Три-и, четыре-и - работающая нога сильно вытягивается назад, сохраняя выворотность.

Battement fondu

Battement fondu - тающее движение. Относится к плавным движениям, развивает эластичность и выворотность ног.

Исходное положение: V позиция лицом к палке.

Preparation: нога открывается в сторону на носок.

1-й такт - demi plie на опорной ноге, работающая нога на sur le cou-de-pied (условное или сзади).

2-й такт - обе ноги, не задерживаясь, постепенно вытягиваются, работающая нога открывается носком в пол

Примечание: В battement fondu необходимо соблюдать одновременное сгибание и разгибание ног.

Когда опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в demi-plie, корпус остаётся прямым и подтянутым. Вытягиваясь, обе ноги предельно выворотны и вытянуты.

Нельзя забывать о том, что с началом исполнения demi-plie и приведением ноги из положения впереди или сзади на sur le cou-de-pied (условное или сзади), верхняя часть работающей ноги должна стремиться принять предельно выворотное положение бедра и колена.

Releve lent на 90° из I и V позиции

Battement Releve lent – медленное поднятие ноги на 90°.

Battement Releve lent развивает силу ног и лёгкость в танцевальном шаге.

Battement Releve lent на 90° вперёд.

Исходное положение: V позиция, правая рука в подготовительном положении

На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на II позицию.

1 такт:

Раз и два и – работающая нога скользящим движением вытягивается вперёд и, не задерживаясь на полу, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°, корпус подтянут, обе ноги натянуты и выворотные.

Три и четыре и – вытянутая работающая нога фиксирует высоту 90°

2 такт:

Раз и два и – работающая нога продолжает удерживать высоту 90°

Три и четыре и – правая нога медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, приёмом battement tendu, закрывается в V позицию.

Исполняя **Battement Releve lent на 90° в сторону**, работающая нога выворотная и натянутая, сохраняет точное направление II позиции. Натянутая нога фиксирует положение 90°, после чего медленно опускается.

Исполняя **Battement Releve lent на 90° назад**, работающая нога скользящим движением вытягивается назад точно по прямой на высоту 90°. Когда, работающая нога начинает медленно опускаться, корпус, выпрямляясь, возвращается в исходное положение.

На два заключительных аккорда правая рука опускается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Grand battement jete из I и V позиции.

Grand battement jete – движение с большим броском на 90°, развивает силу и легкость ног, свободный шаг.

Исходное положение: V позиция, корпус подтянут и спокоен, ноги натянуты и выворотны. Правая рука в подготовительном положении

На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на II позицию.

Раз и - работающая нога скользящим движением легко выбрасывается вперёд, в сторону или назад, точно по прямой, на высоту не ниже 90°

Два и – натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутыми пальцами в пол и возвращается скользящим движением в V позицию.

На два заключительных аккорда правая рука опускается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Примечание: Бросая ногу назад следует сдерживать неизбежный наклон корпуса. Сильный бросок не должен нарушать ровность плеч и бёдер. Необходимо следить, чтобы рука, открытая на II позицию и рука, лежащая на палке, сохраняли правильное положение, так как они имеют тенденцию смещаться назад.

Pas de bourre с переменой ног en deors и en dedans

Pas de bourree развивает подвижность стопы, а также придаёт чёткость и ловкость движениям ног

Pas de bourree en deors

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди.

Preparation: demi plié на правой ноге, левая нога поднимается на sur le cou-de-pied сзади.

1-й такт:

Раз и - левая нога встает на высокие полупальцы, правая нога поднимается на условное sur le cou-de-pied.

Два и - правая нога делает шаг в сторону, левая нога одновременно принимает положение условного sur le cou-de-pied.

Три и - левая нога опускается demi plié, правая нога sur le cou-de-pied сзади.

Четыре и - положение сохраняется.

Pas de bourree en deors продолжается с другой ноги.

Pas de bourree en dedans

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди.

Preparation: demi plie на левой ноге, правая нога поднимается на условное sur le cou-de-pied.

1-й такт:

Раз и - правая нога встает на высокие полупальцы, подменяя левую ногу, которая поднимается на sur le cou-de-pied сзади.

Два и - левая нога делает шаг в сторону, правая нога одновременно принимает положение sur le cou-de-pied сзади.

Три и - правая нога опускается в demi plie, левая нога на условном ,sur le cou-de-pied.

Четыре и - положение сохраняется,

Pas de bourree en dedans продолжается с другой ноги.

Понятие epaulement

В классическом танце встречаются различные положения фигуры: прямо (en face), в полюбоборот (epaulement), спиной и в профиль к зрителю.

В классическом танце имеется два рода epaulement: epaulement croise и epaulement eface.

Epaulement croise:

Исходное положение - V позиция правая нога впереди, положение корпуса en face (прямо) (точка 1). Руки в подготовительном положении.

Чтобы перевести тело в положение epaulement croise, следует направить корпус и ноги через невысокие полупальцы из положения en face в точку 8, с поворотом головы направо.

В epaulement croise с левой ноги - корпус и ноги направляют в точку 2, с поворотом головы налево. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

Epaulement eface:

Исходное положение - V позиция правая нога впереди, положение корпуса en face (прямо) (точка 1). Руки в подготовительном положении.

Чтобы перевести тело в положение epaulement eface, следует направить корпус и ноги через невысокие полупальцы из положения en face в точку 2, с поворотом головы налево.

В ерауlement eface с левой ноги - корпус и ноги направляют в точку 8, с поворотом головы направо. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

Поза croise вперед. (закрытая скрещенная поза)

Исходное положение: ерауlement croise, V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

1-й такт:

Раз и - руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук;

Два и - правая нога вытягивается вперед в направлении точки 8, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, левая рука поднимается в III позицию;

Три и четыре и - поза croisee вперед сохраняется.

2-й такт:

Раз и два и - поза сохраняется;

Три и - левая рука раскрывается во II позицию;

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, нога закрывается в V позицию. Голова движением «провождает» левую руку и возвращается направо.

Поза croise назад.

Исходное положение: ерауlement croise. V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. Голова направо.

1-й такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки.

Два и - левая нога вытягивается назад, в направлении точки 4, левая рука поднимается в III позицию, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

три и четыре и - поза croise назад сохраняется.

2-й такт:

Раз и два и - поза сохраняется

Три и - левая рука раскрывается на II позицию;

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в V позицию, заканчивая позу в исходное положение.

В маленькой позе croise вперёд: правая рука из 1-ой позиции открывается на 2-ую, левая сохраняет 1-ую позиции, голова поворачивается направо.

Маленькая поза croise назад выполняется по тем же правилам.

Поза effacee вперед. (Открытая поза)

Исходное положение: ерауlement effacee, V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова налево.

1-й такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти

Два и - правая нога вытягивается вперед в направлении точки 2, левая рука поднимается в III позицию, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается налево, взгляд соответствует повороту головы; корпус, усиливая подтянутость, слегка отклоняется назад.

Три и четыре и - поза effacee сохраняется.

2-й такт:

Раз и два и - поза сохраняется

Три и - левая рука раскрывается на II позицию;

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, правая нога возвращается в V позицию, заканчивая позу в исходное положение.

Поза efacee назад.

Исходное положение: epaulement effacee, V позиция правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова налево

1-й такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, взгляд направлен на кисти.

Два и - левая нога вытягивается назад в направлении точки 6, левая рука поднимается в III позицию, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается налево, корпус, усиливая подтянутость, направляется вперед, сообщая всей фигуре линию полета.

Три и четыре и - поза effacee сохраняется.

2-й такт:

Раз и два и - поза сохраняется.

Три и - левая рука раскрывается на II позицию, корпус выравнивается, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью руки;

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в V позицию, и поза заканчивается в исходное положение.

В маленькой позе effacee вперёд: правая рука из 1-ой позиции открывается на 2-ую позиции, левая сохраняет 1-ую позицию, голова поворачивается налево.

Маленькая поза effacee назад исполняется по тем же правилам.

Характер позы сохраняется.

Поза ecartee.

Исполняется вперёд и назад, требует хорошей выворотности бёдер, апломба. Исполняется открытой в сторону на battement tendu ногой, и с подъёмом ноги на 45° и 90°

Поза ecartee назад.

Исходное положение: epolement eface V позиция, правая нога впереди. Голова налево, руки в подготовительном положении.

I такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти;

Два и - правая нога вытягивается в направлении точки 4, правая рука поднимается в III позицию, левая рука открывается на II позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки, корпус сохраняя ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка наклоняется налево

Три и, четыре и - поза ecartee назад сохраняется

2-й такт:

Раз и, два и - поза сохраняется

Три и - правая рука раскрывается на II позицию.

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, правая нога возвращается в V поз. вперёд, поза ecartee назад заканчивается в исходное положение

Поза ecartee вперед.

Исходное положение: epolement eface V позиция, левая нога впереди. Голова направо, руки в подготовительном положении.

I такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I поз., голова слегка наклоняется к левому плечу. Взгляд направлен на кисти.

Два и - правая нога вытягивается в направлении точки 2, правая рука поднимается в III позицию, левая рука открывается на II позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, корпус, сохраняя ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка отклоняется налево, сообщая позе ecartee горделивую осанку

Три и, четыре и - поза ecartee вперед сохраняется.

II такт:

Раз и, два и - поза сохраняется.

Три и - правая рука открывается на II позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо

Четыре и - обе руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в V позицию назад и поза заканчивается в исходное положение.

В маленькой позе ecartee назад руки из I поз. открываются в заниженную II позицию. Голова поворачивается от открытой ноги.

В маленькой позе ecartee вперед руки из I поз. открываются в заниженную II позицию, кисти рук повернуты ладонью вниз. Голова поворачивается к открытой ноге.

Port de bras

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

I port de bras.

Исходное положение: en face, ноги в V позиции, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

1-й такт:

Раз и два и - руки, приоткрываясь за тактом, плавно поднимаются через подготовительное положение до уровня 1 позиции, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.

Три и четыре и - руки, продолжая движение, поднимаются в III позицию, голова сопровождает кисть правой руки.

2-й такт:

Раз и два и - руки раскрываются на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки;

Три и четыре и – при повороте кистей ладонями вниз, руки постепенно опускаются в подготовительное положение

Движение повторяется с исходного положения en face, ноги в V позиции, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута налево.

I, II, III Port de bras

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

I port de bras.

Исходное положение: en face, ноги в V позиции, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

1-й такт:

Раз и два и - руки, приоткрываясь за тактом, плавно поднимаются через подготовительное положение до уровня 1 позиции, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.

Три и четыре и - руки, продолжая движение, поднимаются в III позицию, голова сопровождает кисть правой руки.

2-й такт:

Раз и два и - руки раскрываются на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки;

Три и четыре и – при повороте кистей ладонями вниз, руки постепенно опускаются в подготовительное положение

Движение повторяется с исходного положения en face, ноги в V позиции, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута налево.

II Port de bras

Исходное положение: epaulement croise, ноги в V позиции, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

Preparation:

Раз и два и - руки, поднимаются в I позицию. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки;

Три и четыре и - левая рука поднимается в III позицию, правая рука раскрывается на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

1-й такт:

левая рука, проходя через II позицию, опускается в подготовительное положение, одновременно правая рука поднимается в III позицию. Голова сопровождает левую руку до II позиции и с окончанием движения рук поворачивается налево.

2-й такт:

Раз и два и - правая рука опускается в I позицию, одновременно левая рука из подготовительного положения поднимается в I позицию. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук;

Три и четыре и - левая рука поднимается в III позицию, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается направо.

В завершении упражнения левая рука раскрывается на II позицию, и обе руки опускаются в подготовительное положение

III port de bras

Исходное положение: epaulement croise, V позиция, правая нога впереди, в подготовительном положении. Голова повернута направо.

Preparation

Раз и два и - руки, поднимаются в I позицию. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук;

Три и четыре и - руки открываются на II позицию. Голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

1-й такт:

Раз и два и - подтянутый корпус постепенно наклоняется вниз, одновременно обе руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд следует за кистью правой руки;

Три и четыре и - корпус постепенно выпрямляется, Одновременно руки поднимаются через I позицию в III позицию, голова поворачивается направо.

2-й такт:

Раз и два и - корпус постепенно прогибается назад, руки сохраняют III позицию, поворот головы направо сохраняется

Три и четыре и - корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки раскрываются на II позицию. Голова сопровождает правую руку.

В завершение упражнения на заключительный такт руки опускаются в подготовительное положение.

Перегиб корпуса в сторону

Исходное положение: I позиция, en face. Руки в подготовительном положении.

На два вступительных аккорда руки раскрываются через I позицию на II позицию.

Раз и два и - корпус, усиливая подтянутость, плавно перегибается в талии налево, не нарушая ровности бедер и натянутости ног. Вместе с началом перегиба правая рука закрывается со II позиции в III позицию, голова поворачивается налево, левая рука сохраняет II позицию.

Три и четыре и - корпус плавно разгибается, правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается en face.

На следующий такт выполняется перегиб направо и т.д.

Примечание: Во всех port de bras ноги предельно натянуты, бедра и корпус подтянуты, плечи опущены и раскрыты, руки и голова, сохраняя правильные позиции и положения, избегают малейшего напряжения. Особенно важно помнить эти правила при наклоне и перегибе корпуса назад в III port de bras.

I, II, III arabesques

I arabesques

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, epelement croise. Руки в подготовительном положении.

1-й такт:

Раз и два и - не нарушая V позиции, поворачиваемся в точку 3. Руки поднимаются в I позицию;

Три и четыре и - левая рука, раскрывается на II позицию, правая рука вытягивается в направление точки 3, поворачиваясь ладонью вниз. Взгляд в точку 3, одновременно левая нога открывается battement tendu назад.

2-й такт.

Раз и два и - поза сохраняется

Три и четыре и - руки опускаются в подготовительное положение, нога закрывается в V позицию.

II arabesque

В той же музыкальной раскладке изучается II arabesque. Одновременно с поворотом в точку 3 руки поднимаются в I позицию. Нога открывается на battement tendu назад, правая рука открывается во II позицию, левая рука вытягивается в точку 3, ладони повернуты вниз. Голова повернута в точку 1.

III arabesque

Исходное положение V позиция. Правая нога впереди, epelement croisee.

1-й такт:

Раз и два и - руки поднимаются в I позицию;

Три и четыре и - левая нога открывается на battement tendu назад, одновременно правая рука открывается во II позицию, левая рука, вытягивается в направлении точки 8, руки поворачиваются ладонями вниз, взгляд в точку 8.

2-й такт:

Раз и два и - поза сохраняется.

Три и четыре и - нога и руки возвращаются в исходное положение.

Примечание. В arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Рука, открытая на II позицию, продолжается линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию. Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются.

Temps lie par terre

Temps lie - это целая серия слитных взаимосвязанных движений на середине зала.

Temps lie вперед

Исходное положение: epelement croise, V позиция. Правая нога впереди.

1-й такт:

Раз и - руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в подготовительное положение, одновременно с demi-plie в V позиции.

Два и - левая нога сохраняет demi plie, правая нога открывается вперед на носок в точку 8, одновременно руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти.

Три и - вытянутый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить вперед и ноги плавно переходят в позу croisee назад.

Четыре и - левая нога закрывается в V позицию. Руки и голова сохраняют положение позы croisee.

2-й такт:

Раз и – demi plie в V позиции с поворотом en face, правая рука сохраняет II позицию. Левая рука опускается в I позицию. Взгляд сопровождает кисть левой руки.

Два и – правая нога открывается в сторону на носок, demi plie на левой ноге сохраняется, левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Три и - правая нога, скользя носком по полу, делает шаг в сторону II позиции, корпус передается на правую ногу, руки сохраняют II позицию, голова поворачивается en face (прямо).

Четыре и - левая нога подтягивается в V позицию вперед, руки опускаются в подготовительное положение, взгляд сопровождает кисть левой руки, и temps lie заканчивается в epelement croise, откуда движение продолжается с другой ноги.

Temps lie назад

Исходное положение: вышеизложенное.

1-й такт:

Раз и - руки приоткрываясь за тактом, закрываются в подготовительное положение, одновременно с demi plie в V позиции.

Два и - правая нога сохраняет *demi plie*, левая нога открывается назад на носок в точку 4, одновременно руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.

Три и - вытянутый левый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить назад, и ноги плавно переходят в позу *croisee* вперед;

Четыре и - правая нога закрывается в V позицию, руки и голова сохраняют положение позы *croisee*.

2-й такт:

Раз и – *demi plie* в V позиции с поворотом *en face*, правая рука

сохраняет II позицию, левая рука опускается в I позицию, взгляд сопровождает кисть левой руки

Два и - левая нога открывается в сторону на носок, *demi-plie* на правой ноге сохраняется, левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Три и - левая нога, скользя на носком по полу, делает шаг в сторону II позиции, корпус передается на левую ногу, руки сохраняют II позицию, голова поворачивается *en face*.

Четыре и - правая нога подтягивается в V позицию назад, руки опускаются в подготовительное положение, взгляд сопровождает кисть правой руки,

temps lie заканчивается в *epolement croisee*, откуда движение продолжается с другой ноги.

Temps leve saute

Temps leve sauté - прыжок с места, толчок производится двумя ногами, приземление на две ноги.

Исходное положение: I позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова *en face* (прямо).

1-й такт:

Раз и два – *demi plie* в I позиции;

и - ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягиваются в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе I позицию.

Три и - прыжок заканчивается в *demi-plie* I позиции;

Четыре и - колени вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.

Также движение выполняется во II и V позициях.

Примечание. В *demi plie* перед прыжком пятки должны быть особенно плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это сообщает ногам силу толчка. Ноги в воздухе должны быть предельно натянуты, фиксируя позиции. Корпус в момент отрыва от пола подтянут и спокоен. Руки свободно и спокойно сохраняют правильное подготовительное положение. В момент приземления *demi-plie* должно быть сдержанным и эластичным. Подскоки, двойное *demi plie* недопустимы.

Chagement de pieds.

Chagement de pieds – прыжок в V позиции с переменой ног в воздухе.

Исходное положение: *en face*, V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова направо.

Раз и два – *demi plié* в V позиции

и – толчок двумя ногами от пола, ноги в воздухе меняются местами.

Три и - demi plié в V-позиции, левая нога впереди

Четыре и – колени вытягиваются.

Примечание: В demi plié перед Chagement de pieds пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке спокойны.

Pas echappe.

Echappe (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков, исполняемых с двух ног на две. Из V позиции во II позицию и со II позиции в V позицию.

Исходное положение: en face, V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении.

1 такт:

Раз и два – demi plié в V-позиции

и – толчок двумя ногами от пола, ноги раскрываются, фиксируя II позицию в воздухе

Три и четыре - demi plié на II позицию

и – прыжок

2 такт:

Раз и два и - demi plié на V-позиции, левая нога впереди

Три и четыре и – колени вытягиваются.

Примечание: demi-plié в V позиции и, особенно, во II позиции должно быть эластичным и непрерывным, пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного plié перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Корпус подтянут и спокоен, особенно в прыжке со II позиции в V

Pas assemble в сторону

Assamble – (собирать)

Первоначальное изучение:

Исходное положение: V позиция, правая нога сзади. Руки в подготовительном положении, голова en face:

Раз и два - demi-plié в V позиции. (центр тяжести корпуса переносится на толчковую ногу)

И - правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону II позиции на 30°, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает колено, подъем и пальцы. В прыжке обе ноги собираются в V позицию, правая нога впереди;

Три и - demi plié в V позиции, правая нога впереди; (конечное plié должно быть эластичным и сдержанным)

Четыре и - колени вытягиваются, после чего assemble исполняют с другой ноги.

Pas assemble в обратном направлении исполняют из V позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, и заканчивая его в V позицию назад.

Примечание: обе ноги фиксируют в V позиции в воздухе в момент прыжка, так как основа assemble прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая в сторону II позиции, должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте, без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении assemble, как перед прыжком, так и после него, плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют подготовительное положение, особенно избегая напряжения в момент прыжка.

Sissonne simple

Sissonne simple - простой прыжок с двух ног на одну.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, en face.

1-й такт:

Раз и два - demi plié в V позиции;

И- прыжок с двух ног, в воздухе фиксируется V позицией;

Три и четыре и - приземление на левую ногу demi plié, правая нога принимает положение условного sur le cou-de-pied;

2-й такт:

Раз и два и - правая нога опускается в V позицию и ноги вытягиваются;

Три и четыре и - исходное положение сохраняется;

Затем sissonne simple изучают с положением ноги на sur le cou-de-pied сзади в конце прыжка.

