Муфтахутдинова Ирина Александровна

Детская школа искусств №3

Педагог по хореографии

**Методическая разработка по изучению курса "Методика преподавания классического танца "**

**Методика изучения основных элементов классического танца**

**Упражнения у станка**

**I и II год обучения**

Классическому танцу принадлежит особая роль в развитии самодеятельного хореографического искусства. Каждый участник танцевальной самодеятельности, независимо от того, в коллективе какого типа и жанра он занимается, осваивает основы классического танца. Практическое знакомство с этой высшей школой профессионализма необходимо танцовщику любого профиля для выработки исполнительских навыков, позволяющих ему овладеть различными танцевальными системами.

Основанный на строгом отборе и систематизации движений (закрепленные позиции рук и ног, выворотность и натянутость ног, правильное положение корпуса и др.) классический танец обладает высокой мерой условности, открывающей перед ним неисчерпаемые образно-содержательные возможности. Как и музыка, классический танец способен передавать явления действительности в ключе поэтического обобщения, воплощать возвышенные и прекрасные состояния человеческой души, раскрывать сложный духовный, мир героев балетных спектаклей.

Школа классического таща - строгая, веками отшлифованная система движений, обеспечивающая гармоничное развитие двигательного аппарата человека. Вырабатывая необходимые навыки исполнительской культуры, классический танец является действенным средством эстетического и нравственного воспитания участников хореографической самодеятельности.

Занятия классическим танцем - это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины. Это процесс постоянного самосовершенствования, направленный к достижению красоты, отточенной правильности и выразительности движений. Овладение школой классического таща - это путь преодолений и открытий, по которому ученика ведет опытный наставник - специалист высокой квалификации, владеющий теорией и методикой преподавания классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы профессиональных навыков - правильная постановка корпуса, ног, рук и головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпусы; укрепление физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развитие музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Методическая разработка содержит подробный анализ упражнений у станка (экзерсиса), изучаемых на первом и втором году обучения в коллективах хореографической самодеятельности.

Изучение экзерсиса начинается у станка (палки). Движения выполняются лицом к станку, держась за него обеими руками. По мере усвоения материала экзерсис проводится боком к станку, держась за него одной рукой (срок перехода устанавливает преподаватель).

Па первом году обучения все движения рекомендуется выполнять в медленном темпе. Движения задаются в "чистом" виде или простейших комбинациях.

Музыкальное сопровождение должно быть ясным по ритму, удобным для восприятия и шесте с тем подчеркивать характер движения.

Использовать данный материал в самодеятельных коллективах следует дифференцированно, с учетом уровня и типа коллектива, а также количества часов, отведенных на занятия.

1. Постановка корпуса

Правильно поставленный корпус - залог устойчивости в классическом танце. Кроме того, правильная постановка корпуса облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в танце.

Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к станку, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно лежат на палке напротив плеч, не обкатывая ее (большой палец, присоединенный к остальным, также лежит на поверхности палки). Пальцы соприкасаются между собой. Голову нужно держать прямо, взгляд направить вперед. Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, плечи свободно раскрыты и -опущены вниз. Лопатки не соединяются. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени втянуты. Ноги в I позиции. Положение сохраняется до конца музыкальной фразы.

Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности.

Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, это позволяет сохранять длительную устойчивость на полупальцах, на пальцах, на одной ноге в зафиксированной позе, позволяет не потерять устойчивость позы после большого прыжка, постановка корпуса важна в турах, пируэтах. Эти упражнения начинают изучать в I позиции, переходя ко П, III, V.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, характер музыкального сопровождения плавный, легатированный. Положение сохраняется от 8 до 16 тактов. Когда ученик стоит в Ш и V позиции, нулю следить за впереди стоящей ногой. Колени вытянуты .

2. Позиции ног:

I, II, III, V, IV (как наиболее трудная, изучается последней). Музыкальное сопровождение 4/4, 3/4. В каждой позиции стоять 4 такта по 4/4 или 8 тактов по 3/4.

В классическом танце 5 позиций ног. В I позиции обе ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию.

П позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдергивается 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 носком другой.

IV позиция. В IV позиции ступни располагаются параллельно на расстоянии, равном длине стопы. Во всех пяти позициях ноги выворотные. При изучение 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 П и IV позиций следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью бедер и плеч.

Вначале позиции строятся произвольно, позднее, когда battememts tendus усвоены во всех направлениях, переход из одной позиции в другую исполняется через battement tendu. III, IV, V позиций изучаются поочередно с правой и о левой ноги. Ш позиция, как более легкая, служит подготовкой к V. По усвоении V позиции необходимость в III на уроках отпадает.

IV позиция на середине, в отличие от остальных, требует особого положения рук и головы. Вначале IV позиция изучается en face позднее в epaulement. Она образуется из V позиции. Исполнение позиций на протяжении целой музыкальной фразы закрепляется как навык и дисциплинирует ученика. Музыкальное сопровождение такое же, что и при постановке корпуса.

3. Позиции рук

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки дожит помогать корпусу и ногам при выполнении, танцевальных давлений, особенно вращательных на полу и в воздухе и трудных прыжков.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Позиции рук изучаются на середине зала с первых уроков. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки. Пальцы сгруппированы, кончик большого пальца соприкасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце Ленинградской школы приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при I полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, по 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 дает направление рукам вперед,

П позиция - дает направление рукам в сторону,

III позиция - дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плачи опущены, нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались, вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовительном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в pirouettes, tours в воздухе;t ours chaines и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является как бы трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает, подтягивать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что задаю с эстетической точки зрения.

 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 мизинец руки. Недопустимо заводить руки за голову назад.

Правильная третья позиция в профильном положении корпуса, лицо не должно закрываться руками.

П 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.

Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

4 такта 4/4, 8 тактов 3/4, 2 такта 4/4

* такт 4/4 - руки поднимаются в I позицию на 2/4;

2/4 - положение сохраняется.

* такт - руки поднимаются в Ш позицию;

2/4 -положение сохраняется.

Ш такт - опускаются в I позицию.

IV такт - опускаются в подготовительное положение.

I-II такты (3/4)

Руки поднимаются в I позицию;

V-IV - раскрываются во II позицию;

V-VI - возвращаются в I позицию-

VII-VIII - опускаются в подготовительное положение.

На 2 такта 4/4

2/4 - руки поднимаются в I позицию;

2/4 - руки поднимаются в III позицию;

2/4 - руки возвращаются в I позицию;

2/4 руки опускаются в подготовительное положение.

Усвоив II позицию руки опускаются в подготовительное положение. Во время движения руки свободны, не напряжены в плечах, локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

Усвоив Ш позицию рук, изучают положение рук во время экзерсиса у палки, держась за палку одной рукой.

Встать у палки на расстоянии свободно согнутой и опущенной в локте руки, положить кисть на палку, не обхватывая ее, несколько впереди корпуса. Свободная рука принимает подготовительное положение, ноги нужно поставить в требуемую позицию, голову повернуть от палки. Из подготовительного положения правая рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в кисть правой руки. Правая рука раскрывается на II позицию, голова поворачивается направо, взгляд сопровождает кисть руки. При движении руки со II позиции в подготовительное положение, голова остается в повороте направо.

 В дальнейшем голову можно немного опустить, взгляд провожает кисть руки в подготовительное положение и голова занимает положение в профиль.

Движение руки в III позиции

I такт 4/4

раз - и - из подготовительного положения правая рука

два - и - поднимается в I позицию, голова в наклоне налево, взгляд в кисть правой руки;

три - и,

четыре- и - правая рука поднимается в Ш позицию, голова выпрямляясь, поднимается немного наверх,

П такт 4/4 взгляд в кисть правой руки;

раз - и, правая рука раскрывается на П позицию, взгляд

два - и- сопровождает кисть руки, голова поворачивается направо;

три - и, правая рука опускается -в подготовительное

четыре - и - положение» голова в повороте направо.

Корпус подтянут, плечи остаются-ровными, голова поворачивается свободно, шея не напрягается, рука движется точно против середины корпуса, другая рука на палке не меняет своего исходного положения. Характер музыкального сопровождения плавный. Размер 4/4, 3/4.

В первом классе у валки и на середине зала упражнения начинаются с предварительного открывания рук на II позицию или в заданное положение. Preparation является подготовкой к движению (упражнению).

В первом полугодии первого класса первоначальное изучение preparation начинается на, вступительный такт 4/4.

раз - и - рука поднимается в I позицию;

два -и - положение сохраняется;

три - и - рука отводится на П позицию;

четыре- и - положение сохраняется.

Затем без остановок.

Во втором полугодии и в следующих классах одна рука или обе руки делают preparation на затакт на 2/4, исполняемые аккордами.

При исполнении preparation на 2/4 руки делают ’’вздох”, т.е. приоткрываются. Из подготовительного положения руки начинают свое движение от пальцев, чуть разгибаясь в локте и снова возвращаясь в подготовительное положение.

1/4 раз - и - руки (рука) поднимаются в I позицию, голова в наклоне к левому (или правому) плечу, взгляд в кисть руки;

1/4 два - и - руки (рука) отводятся на П позицию или в комбинированные положения.

После движения руки опускаются в подготовительное положение на заключительный такт 4/4 (первоначально, если руки открываются на 4/4), затем на два заключительных аккорда. В дальнейшем при исполнении ряда упражнений у палки и на середине зала, руки начинают свое движение одновременно с работой ног на начало музыкальной фразы и заканчивают шесте с ногами на конец музыкальной фразы.

Упражнения для головы

Повороты, головы направо, налево, опускания вниз вперед, запрокидывания назад. Целый поворот головы вправо, влево,

4. Demi-plie - на I, II, Ш, V, IV позициях

Музыкальное сопровождение - 2 такта 4/4, I такт 4/4.

Plie - приседание.

Demi-plie - полуприседание.

Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног.

Demi-рlie в I классе начинают изучать стоя лиом к палке, IV позиция изучается позже, вместе с demi-plie , держась за палку одной рукой.

Походное 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 выворотно, "завал" да большой палец недопустим. Колени, сгибаясь, раскрываются к носкам стоп. Голова en face. Корпус прямой, подтянутый. Плечи раскрыты, опущены. Плечи и бедра ровные. Центр тяжести корпуса равномерно распределен на обе ноги. При исполнении движения demi-plie лицом к палке, положение рук на палке остается как при изучении постановка корпуса. При исполнении движения за одну руку рука, лежащая на палке, находится в положении описанном при изучении постановки корпуса за одну руку. Свободная рука держится во П позиции. Голову можно оставить en face или повернуть к руке, открытой на II позицию, три - и, четыре - и - возвращение из demi-plie исполняется. плавно до полного вытягивания колеи (ног) в исходное положение.

Demi-plie изучается в I, П, Ш, V, IV (позднее) позициях. Сначала движение исполняется раздельно по четыре раза в каждой позиции на такт 4/4, затем подряд во всех позициях не более двух раз к каждой, исключая Ш позицию.

Переход из позиции в позицию осуществляется при помощи battement tendu. Следить, чтобы центр тяжести корпуса равномерно распределялся на обе ноги, особенно во II и IV позициях. Характер музыкального сопровождения плавный. Движение demi-plie исполняется с правой и с левой ноги держась одной рукой за станок. Перед началом свободная рука выполняет preparation I полугодие I такт 4/4, П полугодие I такт 2/4. Два месяца IV позиция исполняется после V .



зритель

Повороты в каждую (.) - шаг и приставить ногу. Исполнять медленно и быстро под музыку.

 5. Battment tendu из I позиции в сторону, вперед и назад

Отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращеие ее обратно к ноге в танцевальной терминологии называется battement . В классическом танце виды battements имеют свою форму, назначение, самостоятельное название. Battement tendu вырабатывает силу ног, правильное вытягивание всей ноги от колена до копчиков пальцев.

Музыкальный размер 4/4 и 2/4.

Вначале battemеnt tendu исполняется на 2 такта 4/4, после усвоения на I такт 4/4. Позднее на I такт 2/4 - движение начинается за тактом. (II-ое полугодие).

Первоначально движение начинают изучать, стоя лицом к палкее из I позиции в сторону. В этом направлении легче попять и правильно усвоить выворотное движение ноги.

Исходное положение - I позиция ног. Руки лежат на палке, локти опущены. Корпус подтянут, голова en face. Ноги вытянуты. Запись музыкального сопровождения на 2 такта 4/4

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 пяткой от пола, пятка удерживается вперед для сохранения выворотности, и нога в конечной точке вытягивается на носок. 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 носка на

всю столу, удерживая выворотность. Колено натянуто;

три - и , четыре - и- - положение сохраняется.

 Battement tendu вперед

Исходное положение - I позиция. Работающая 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 носка на всю стопу, движение идет от носка, пятка удерживается вперед.

Battement tendu назад

Работающая нога плавно отводится назад. Для сохранения, выворотности, нога начинает движение от носка, пятка - вниз.

Центр тяжести корпуса находится 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, носок отведен назад. Нога двигается всей стопой, не наваливаясь на большой палец.

Усвоив движение стоя лицом к палке, изучают его, держась одной рукой за палку. Перед движением исполняется preparation для руки на I такт 4/4, затем на I такт 2/4. Сначала battement tendu изучается раздельно в каждом направлении. По усвоении - в каждом направлении по 8 раз подряд.

На такт 4/4

раз - и - нога выдвигается в любом направлении;

два - и - положение сохраняется;

три - и - нога возвращается в I позицию;

четыре - и - положение сохраняется.

6. Battement tendu demi-plie из I позиции в сторону, вперед, назад

Музыкальный размер 4/4*.* Музыкальное сопровождение: 2 такта 4/4.

П полугодие - I такт 4/4. Работающая нога отводится в любое направление и возвращается обратно в I позицию. Затем на такт 4/4 делается demi-plie на двух ногах. Правила battement teudu и deml-plie сохраняются.

На такт 4/4

раз - и, два и -battement tendu в заданом направление;

три - и, четыре - и - demi-plie.

Движение делается лиом к палке и держась одной рукой за палку.

7. Passe par terre

(проходящее, переводящее) изучается через I позицию с остановкой вытянутым носком на полу вперед или назад.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4. Вначале изучается на I такт 4/4, затем - на I такт 2/4. Это движение является элементом rond de jambe par terra, исполняемого без остановок.

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

раз-и, два-и-работающая нога скользит через I позицию всей стопой (без "завала" на большой палец, пальцы не скрючивать), вытягивается носком в пол. Пятка против пятки опорной ноге;

три -и, четыре - и - работающая 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. Движение также изучается держась одной рукой за палку.

8. Rond de jambe per terre по четверти круга

Музыкальный размер 4/4. Вначале изучается на 2 такта 4/4, по усвоении - на I такт 4/4. Конец П полугодия - I такт 2/4.

Rond - круг. Движение способствует развитию и укреплению тазобедренного сустава, Движение первоначально изучается, стоя лицом к палке. Исходное положение - I позиция. Голова en face.

1 такт 4/4

раз - и, два - и, т.е. на 2/4, нога плавно скользит вперед из I позиции.

три - и, четыре -и - нога плавно скользит по дугообразной линии в сторону до П позиции, не отрывая носка от иола.

2 такт 4/4

раз - и, два - и - нога возвращается в I позицию, три - и, четыре - и - положение сохраняется.

Описание движения на I такт 4/4.

раз - и - нога выводится на П позицию;

два - и - нога плавно скользит по дугообразной линии назад, пятка работающей ноги - против пятки опорной ноги. Ноги удерживаются в выворотном положении. Бедра ровные. Корпус равный, подтянутый. Центр тяжести на опорной ноге;

три - и - нога возвращается в I позицию;

четыре - и - положение сохраняется.

Исполнение движения в обратном направлении

Нога плавно скользит назад из I позиции, да прямой линии, вытягивается так, чтобы пятка работающей ноги находилась против пятки опорной ноги. Далее нога скользит по дугообразной линии в сторону до II позиции, затем возвращается в I позицию. Нужно следить за подтянутостью и выворотностью обеих ног, за ровностью бедер, за опорной ногой. .

Работающая нога плавно скользит в сторону II позиции, затем по дугообразной линии вперед, заканчивая движение в I позицию. Можно движение варьировать: вперед — П позиция, назад — II позицию, П позиция — вперед, II позиция — назад.

Затем движение изучается держась одной рукой за палку.

9. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 4/4, 2/4.

В начале battement tendu исполняется на 2 такта, по усвоении - на I такт 4/4, I такт 2/4, позднее - на I такт 2/4 (движение начинается.за тактом).

Изучение battement tendu из V позиции начинается стоя лицом к палке, затем держась одной рукой за палку, в той же последовательности, что и из I позиции.

Движение вырабатывает силу ног, выворотность.

Battement tendu в сторону

Музыкальное сопровождение I такт 4/4.

Исходное положение - V позиция, правая нога впереди, левая рука лежит на палке, правая рука в подготовительном положении. Голова повернута направо. На дополнительный так 2/4 рука открывается во II позицию и сохраняет ее при выполнении заданного движения.

раз - и - работающая нога но прямой линии от опорной ноги плавно отводится в сторону II позиции. Одновременно с движением ноги голова поворачивается en faсe

два - и - положение сохраняется;

три - и - нога плавно -возвращается в V позицию вперед.

При движении ноги в сторону и при возвращении ее из П позиции в V -боковая часть стопы движется вдоль стопы опорной ноги. Опорная нога вытянута в колене и предельно выворотна, без "завала" на большой палец;

четыре - и - положение сохраняется.

При повторении движения, работающая нога ставится в V позицию назад,

Battement tendu вперед из V позиции

Описание движения на один такт 2/4.

Исходное положение - то же самое, как при battement tendu в сторону.

раз - и - работающая нога плавно выводится вперед. Для сохранения выворотности нога раскрывается вперед пяткой, отводится по прямой так, чтобы носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Нога предельно натянута в колене, подъеме, пальцах. При первоначальном изучении battement tendu вперед и назад, голова повернута en face. Затем одновременно с движением battement tendu вперед и назад, голова поворачивается в сторону;

два - и - при возвращении, в V позицию, работающая нога постепенно переходит с носка на всю стопу, движение идет от носка, пятка - вперед.

Battement tendu из V позиции назад

Описание движения в законченной форме.

Музыкальный размер 2/4,

На один такт 2/4 -можно сделать 2 battement tendus или на 1/4 - battement tendu

1/4 - стоять в V позиции.

Исходное положение - V позиция, правая нога сзади.

"и" - работающая нога плавно отводятся назад. Для сохранения выворотности, нога начинает свое движение от носка, пятка - вниз), отводится по прямой так, чтобы носок работающей нога находился против пятки опорной ноги. Плечи и бедра ровные;

раз - возвращение ноги происходит от пятки, носок отведен назад. Нога движется к V позиции, постепенно переходя с носка на всю стопу, без "завала" на большой палец. После возвращения в V позицию одна стопа должна быть -плотно прижата к другой.

10. Battement tendu demi-plie

в V позицию в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Вначале движение исполняется на 2 такта 4/4. Один такт 4/4 - battement tendu, второй такт 4/4 - demi-plie.

По усвоении - на I такт 4/4. П полугодие - на I такт 2/4. Движение исполняется равномерно.

11. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans

Объяснение понятий en dehors и en dedans.

Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Вначале изучается на 2 такта 4/4, позднее - на I такт 4/4, по усвоении (П полугодие) -на I такт 2/4.

Rond de jambe par terre - это круговые движения ноги по полу в направлении en dehors (наружу) и en dedans (внутрь). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

Перед изучением rond de jambe par terre, ознакомимся с понятиями en dehors и en dedans.

En dehors. Движение ноги из I позиции вперед, по дуге в сторону П 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.

Услоив passe par terre, demi rond de jambe, подходим к изучению rond de jambe par terre в законченной его форме.

Движение исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем без остановок, слитно.

Rond de jambe par terre en dehors

Ha *2* такта 4/4.

Исходное положение - I позиция,-лицом к палке.

I такт 4/4

раз - и, два - и - работающая нога из I позиции плавно вытягивается вперед;

три - и, четыре - и - не отрывая носка от пола по дугобразной линии выводится в сторону П позиция;

П такт 4/4

раз - и, два - и - нога ведется назад;

три - и, четыре - к - движение заканчивается в I позицию.

Движение исполняется с остановками, затем без остановок, кроме I позиции. Затем en dedans. Далее в том же темпе, держась одной рукой.

Следующий этап изучения rond de jambe par terre на I такт 4/4, стоя лицом.к палке и держась одной рукой. Rond de jambe par terre en dedans на I такт 4/4 (слитно).

раз - и - работающая нога плавно, не задерживаясь выводится из I позиции назад;

два - и - не отрывая носка от пола плавно выводится по дугообразной линии в сторону II позиции;

три - и - нога ведется вперед;

четыре - и - не задерживаясь, работающая нога скользящим движением passe par terre проводится через I позицию и на раз - следующего такта вытягивается назад для продолжения движения, которое повторяется несколько раз и заканчивается в I позицию,

В дальнейшем на раз - всегда нога проходит по I позиции, равномерно, не фиксируя точек на полу. К концу П полугодия движение может исполняться на I такт 2/4.

Правила исполнения движения:

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. При выведении работающей ноги вперед или назад пятка находится против пятки опорной ноги. Голова в положении en face. Вначале движение делается не менее 4 раз en dehors, затем с другой ноги. И отдельно. Далее en dehors и en dedans вместе.

12. Battement tendu jete

из I и V позиций в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 2/4.

В начале изучается на два такта 2/4, по усвоении - на один такт, Характер движения соответствует французскому обозначению этого battement, jete - бросок.

Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Вырабатывает силу, легкость движения ноги. Первоначально движение издается, стоя лещом к палке, затем, держась рукой за палку из I позиции, потом из V.

Исходное положенно - V позиция, держась одной рукой за пажу. Другая в подготовительном положении.

На вступительный такт 4/4 или на затакт на 2/4 делается preparation, т.е. рука открывается на П позицию. Battement tendu jete в сторону.

раз - и - работающая нога скользящим движением сильно выбрасывается в сторону П позиции на высоту 25°. Голова en face. Опорная нога вытянута, выворотна. Работающая нота натянута в колене, подъеме, пальцах. Центр тяжести корпуса на опорной ноге;

два - и - возвращаясь в V позицию, нога скользит пальцами, затем постепенно переходит на всю стопу, закрываясь в V позицию вперед пли назад. Обе ноги сохраняют подтянутость и выворотность. Нога каждый раз выбрасывается в одну точку, на высоту 25°.

Battement tendu jete вперед

раз - и - работающая нога скользящим движением сильно выбрасывается вперед на высоту 25°. Голова повернута к руке, открытой на П позицию (при первоначальном изучении голова в повороте en face). Носок работающей ноги находится против пятки опорной ноги. Ноги предельно натянуты, выворотны;

два - и - нога возвращается в V позицию.

Battement tendu jete назад

раз - и - работающая нога скользящим движением выбрасывается точно назад, на высоту 28°. Нога предельно натянута, пятка вниз. При этом бедра и плечи не разворачиваются, остаются ровными. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Голова повернута к руке, открытой на П позицию (спина крепкая);

два -и - возвращаясь в V позицию нога скользит пальцами, постепенно закрываясь в V позицию, пятка выворотная. Бросок ноги и возвращение в позицию протекает спокойно, без помощи корпуса. Плечи ровные. В начале движение изучаетсяв медленном темпе, в каждом направлении (первоначально в сторону) отдельно. Затем вперед, в сторону, назад, в сторону.

Последовательность изучения движения (I полугодие)

I. раз - и, - бросок на 25°;

два - и - положение сохраняется;

три - и - опустить носок на пол;

четыре - и - I позиция (V позиция).

I полугодие

П. раз - и - бросок, т.е. battement tendu jete;

 два - и - положение сохраняется;

 три - и - закрыть в I, V через (.);

 четыре - и - положение сохраняется.

II полугодие

 III. раз - и - бросок ноги на 25°;

 два - и- возвращение в V позицию.

Конец года

IV. и - бросок;

 раз - V позиция 1/4;

 и - два - стоять в V позиции;

 и - бросок;

 раз - V позиция;

и - бросок;

два - V позиция.

Пока в более медленном темпе.

13. Battement tendu jete c demi-plie в I и V позициях в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 4/4. Вначале изучается на 2 такта 4/4, по усвоении - на I такт 4/4.

 Правила battement tendu jete u demi-plie сохраняются. В начале делается раздельно на 2 такта 4/4.

I такт 4/4

раз - и - бросок ноги на 25°;

два - и - положение сохраняется;

три - и - возвращение ноги в I, V позиции;

четыре - и - положение сохраняется.

II такт 4/4

раз - и, два - и - demi-plie;

три - и, четыре - и - вытянуть ноги.

На I такт 4/4

раз - и - бросок ноги;

два -и - I, V позиции;

три - и - demi-plie ;

четыре - и - вытянуть ноги.

 Движение исполняется в медленном темп.

14. Battement tendu pour le pied

в I и V позициях /Double battement tendu/

а) с опусканием пятки на II позицию

б) с опусканием пятки на П позицию, в demi-plie (2 полугодие)

Музыкальный размер 4/4.

В начале изучается на 2 такта, по усвоении на I такт. Это движение способствует укреплению подъема и пальцев, развивает силу, упругость ахиллова сухожилия.

а) движение изучается сначала лицом к паже, затем держась одной рукой.

Исходное положение - I, V позиция.

раз - и - работающая нога отводится в сторону II позиции, соблюдая, правила battement tendu;

два - и - пятка работающей ноги опускается на пол. Стона не скрючивается. Мыщцы обеих ног остаются натянутыми, нога выворотными. Центр тяжести корпуса на опорной ноге,

три - и - подъем работающей ноги вытягивается, нога касается носком пола;

четыре - и - работающая нога возвращается в исходное положение .

Движение может исполняться с двукратным, трехкратным и более опусканием пятки на пол.

б) Исходное положение - V позиция. Battement tendu исполняется с demi-plie на обеих ногах по П позиция ,

раз - и- - работающая нога по правилам battement tendu отводится на П позицию на носок;

два - и - работающая нога вместе с опорной ногой исполняют demi-plie. Корпус прямой подтянутый. Центр тяжести корпуса на demi-plie равномерно распределен на обе ноги. При первоначальном изучении рука остается на П позиции, голова en face;

три - и - выйти из demi-plie с одновременным переходом на опорную ногу, передав корпус на нее. Работающая нога вытягивается на косок;

четыре - и - работающая нога возвращается в V позицию.

Движение исполняется на упругих мышцах. Demi-plie делается после того, как пятка работающей ноги коснется пола, колено работающей ноги раньше времени не сгибается.

Во время движения корпус, поясница подтянуты. Рука может включаться в работу, после того как изучен этот вид battement tendu с demi-plie. В момент отведения ноги в сторону П позиции, рука раскрыта на II позицию.

Во время исполнения demi-plie по II позиции, рука подводится в I позицию немного через низ. Если работает правая рука, голова наклонена к левому плечу. Вытягиваясь из demi-plie, рука раскрывается на II позицию, голова поворачивается к ней. Далее эти два вида battement tendu pour le pied начинают изучать с отведением ноги на затакт.

и - отведение ноги в сторону;

раз - а) пятка работающей ноги опускается на пол,

 б) demi-plie на двух ногах;

и - а) работающая нога вытягивается в подъеме,

 б) возвращение из demi-plie; два - работающая нога заканчивает движение в V позицию.

Темп медленный.

15. Releve lent на 45° в сторону, вперед, назад

Музыкальный размер 4/4. Изучается на *2* такта.

Нога поднята на 45°до середины икроножной мышцы. Движение изучается стоя лицом к палке, в сторону, назад. Затем, держась одной рукой за пажу, в сторону, вперед, назад.

I такт

раз - и - предельно натянутая нога скользит в сторону II позиции, соблюдая правила battement tendu;

два - и - положение сохраняется;

три - и, четыре - и - работающая нога постепенно поднимается на высоту 45°.

Обе ноги находятся в выворотном, натянутом состоянии. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Бедра и плечи ровные. Опорная нога без "завала" на большой палец.

2 такт

раз - и, два - и - положение ноги сохраняется;

три - и - работающая нога опускается на носок;

четыре -и - работающая нога возвращается в I, V позицию. Поднимая--ногу назад, нужно следить, чтобы плечи и бедра были ровными, поднимая ногу вперед, следить за пяткой, удерживать ее впереди. Нельзя оседать на опорной ноге, держась одной рукой опираться на палку. Нога долина подниматься и опускаться равномерно.

Вначале изучения не следует делать большого количества движений.

16, Battement tendu jete pique

из V позиции в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 4/4. Вначале изучается на 1/4, по усвоении - на 1/8.

Pique - эти движения с маленьким "колющим броском".

Battement tendu jete pique - работающая нога выбрасываваеся по правилам battement tendu jete в любое направление (вперед, в сторону, назад) на высоту 25°. Сильная, вытянутая нога крепкими пальцами касается пола, как бы делает укол, и без задержки отрываясь от пола,- поднимается на 25°. Затем закрывается в V позицию. Корпус подтянут, опорная нога выворотна, вытянута. Сначала pique изучается на 1/4, затем на 1/8.

и - работающая нога открывается на 25°;

раз - не задерживаясь, касается пола, т.е. делает pique;

и - поднимается на 25°;

два - закрывается в V позицию.

Движение молено повторить два-три раза. В дальнейшем его вводят в комбинации с battement tendu jete.

17. Battement tendu jete со сгнбом подъема работающей ноги на высоте 25° в сторону, вперед и назад

Музыкальный размер 4/4. Изучается на I такт равномерно

раз - и - работающая нога по правилам battement tendu jetе выбрасывается в сторону II позиция;

два - и - подъем работающей ноги сокращается, носок поднимается наверх;

три - и - подъем сильно вытягивается;

четыре -и - работающая нога возвращается в V позицию.

Колено работающей ноги при сокращении подъема остается вытянутым. Движение мошо делать во всех направлениях, исполнять его по *2* и более раз подряд.

18. Положение ноги sur le cou-de-pied спереди (основное положение) и сзади

В начале изучения ноги предварительно вытягивают на II позицию носком в пол, в дальнейшем можно поднимать работающую ногу sur le cou-de-pied непосредственно из V позиции.

Музыкальный размер 4/4. Изучается на 2 такта.

Движение изучать лицом к палке, затем, держась за палку одной рукой. Положение ноги sur le cou-de-pied спереди: стопа работающей ноги плотно обхватывает щиколотку опорной ноги, пятка находится спереди, а пальцы отведены назад. . Подъем и пальцы сильно вытянуты, отведены назад. Существует еще один вид sur lе cou-de-pied - условное cou-de-pied. Носок работающей ноги находится спереди над щиколоткой опорной ноги, подъем и пальцы вытянуты, пятка выдвинута вперед (не косить подъем).

Лицом к палке. Исходное положение - V позиция. На добавочный такт 2/4, не быстро нога открывается в сторону П позиции носком в пол.

раз - и, два - и - работающая нога, сгибаясь, удерживая колено В выворотном положении подводится sur le cou-de- pied спереди,

три - и, четыре - и, (положение cou-de-pied сохраняется)

раз - и, два - и 2-го такта

три - и, четыре - и - нога открывается на П позицию носком в пол.

Затем изучается на I такт 4/4, раз - и - работающая нога вытягивается в сторону II позиции носком в пол;

два - и - сгибаясь, работающая нога подводится спереди или сзади;

три - и - нога открывается на II позицию носком в пол;

четыре - и - движение заканчивается в V позиции вперед или назад.

Изучение движения из V позиции 2 такта 4/4,

раз - и - работающая нога, скользя по опорной ноге, удерживая выворотность колена, поднимается на условное cou-de-pied;

два - и, три - и, четыре - и - положение условного cou-de-pied сохраняется.

Чтобы не скашивался подъем, носок прикасается к опорной ноге первым и вторым пальцами, пятка выдвигаемся вперед.

раз - и, два - и 2-го такта - работающая нога открывается

в сторону II позиции носком в под;

три - и, четыре - и - нога закрывается в V позицию.

На 1 такт 4/4

раз - и - нога поднимается на условное cou-de-pied;

два - и - положение сохраняется;

три - и - работающая нога опускается в V позицию;

четыре - b - положение сохраняется. Корпус подтянут, Обе ноги выворотны. Подъем не скашивается.

19. Battement frappe в сторону, вперед и назад

В начале изучения движения работающая нога отводится носком в пол , во II полугодии на 45°.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4.

Исполняется на I такт *4/4* на I такт 2/4.

Движение вырабатывает умение владеть нижей частью ноги от колена до пальцев. Четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе. Развивает силу ноги. Battement frappе исполняется в сторону, вперед я назад, носком в пол и на 45°. Начинают изучать движениелицом к палке, в сторону, в'медленном темпе без акцентов, равномерно. На два музыкальных такта 2/4.

2/4 - на сгибание ноги.

2/4 - на вытягивание ноги

На два вступительных аккорда preparation - нога в сторону II позиции носкам в пол.

Ha I такт 4/4.

В сторону

раз- и - работающая нога, сохраняя неподвижность верхней части, выворотность бедра и колена сгибается на.основное cou-de-pied вперед с легким ударом об опорную ногу;

два - и -положение сохраняется;

три - и - работающая нога, удерживая выворотность верхней части, сильно, четко вытягивается в сторону П позиции с небольшим проскальзыванием носка в конечной точке;

четыре - и - положение сохраняется.

 Затем движенце делается на cou-de-pied назад, следить, чтобы нога не проскакивала cou-de-pied назад. Центр тяжести корпуса на опорной ноге, плечи и бедра ровные. Тазобедрепная часть тела неподвижна и подтянута. Голова еп face. Затем battement frappe изучается вперед и назад. Потом в таком же темпе, держась за пажу одной рукой. Preparation на I такт 4/4 и I такт 2/4.

* раз - и - рука поднимается в I позицию, голова наклонена к противоположному плечу, взгляд в кисть руки;
* два - и - положение сохраняется;

три - и - рука открывается на П позицию, голова поворачивается к открытой руке, нога вытягивается носком в пол, в сторону II позиции; четыре - и - положение сохраняется.

 2) на I такт 2/4

раз - рука поднимается в I позицию;

и - положение сохраняется;

два - рука на П позиции, нога вытягивается в сторону П позиции;

и - положение сохраняется.

В дальнейшем при исполнении движения вперед и назад - голова в повороте в сторону, при исполнении движения в сторону - голова в повороте еn face.

Описание движения на 2/4.

Battement frappe вперед, держась одной рукой, на 45°.

Preparation на два вступительных аккорда.

раз - и - рука поднимается в I позицию;

два - и рука открывается, на П позицию, работающая нога отводится в сторону П позиции;

и - работающая нога поднимается на 45°;

раз - и - с началом движения голова повернута к руке, работающая нога энергично сгибается sur ie cou-de-pied спереди, делая легкий удар об опорную ногу, быстро отводя бедро в сторону;

два - и - работающая нога резко вытягивается вперед на 45°.

Бедро удерживается в выворотном положении, подъем и пальцы вытянуты, пятка подается вперед. Далее battement frappe исполняется на 2/4 в сторону н назад.

Следующий этап изучения движения - на 1/4 вперед, в сторону и назад. При исполнении. движения на 1/4 акцент нужно делать на вытягивание ноги в нудном направлении.

1-ая 1/4 - идет battement frарре;

2-ая 1/4 - пауза, нога держится;

и - работающая нога энергично cгибается сзади, делая легкий удар об опорную ногу, удерживая бедро в сторону в выворотном положении;

раз - работающая нога сильно вытягивается назад на 45°;

и - два - положение сохраняется.

При исполнении battement frарре на 45°, работающая нога должна возвращаться в одну к ту же точку на высоте 45°.

20. Releve на полупальцы но I, П, V позициям

Музыкальный размер 4/4 и 3/4.

Исполняется на 2 такта 4/4 или 2 такта 2/4, 4 такта 3/4.

Releve на полупальцы - это лриподашанке на высокие полупальцы на обеих ногах по I, П, V позициям и возвращение обратно на целые стопы. Движение хорошo развивает силу ног, эластичность мышц, способствует укреплению голено- стопа, подготавливает ноги к исполнению движений на полупальцах. Движение изучается лщом к палке.

Исходное положение - I позиция. Корпус во время движения подтянут, остается легким. Голова en face. Центр тяжести корпуса распределен на обеих ногах. Руки свободно лежат на палке.

На 2 такта 4/4

раз - и, два - и - ноги, сохраняя выворотность и подтянутость, одновременно отрывая пятки от пола, поднимаются (как бы бедрами) на высокие полупальцы. Нужно подниматься на всех 5 пальцах, удерживая пятки вперед, без "завала" на больше пальцы;

три - и, четыре -и

 раз -и, два - и-стоять на высоких полупальцах;

три - и, четыре - и - опускаться, удерживая выворотность ног, пятки обеих ног долхаш одновременно коснуться пола особенно при исполнении releve по V позщии.

*4* такта 4/4

2/4 - подняться на подунальцах;

2/4 - стоять на полупальцах;

2/4 - опуститься с полупальцев,

2/4 - положение I, II, V позиций сохраняется.

На *1* такт 4/4

2/4- - медленный подъем на полупальцы,

2/4 - опуститься с полупальцев.

В дальнейшем медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым. Музыкальный размер 2/4 остается.

2/4 -наверх

2/4 - вни - в более быстром темпе.

При исполнении releve руки могут принимать различие положения, сохраняя правильные позициию Часто releve на полупальцах соединяют с demi-plie. Особенно на середине зала.

21. Grand plie по I, II,III, V, IV позициям

Музыкальный размер 4/4.

Исполняется на 2 такта 4/4.

Grand pile - большое, глубокое приседание..

Движение развивает силу ног, вырабатывает эластичность, гибкость, выворотность ног. Движение изучается лицом к палке,

Исходное положение - I позиция па I такт 4/4.

Соблюдая правила demi-plie, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi-plie, далее удерживая ноги в выворотном состоянии, постепенно отделяя пятки от пола, приседаем до предела вниз, пятки отрываются от пола плавно. Центр тяжести корпуса находится на двух ногах. Поясница не расслабляется. Колени, сгибаясь, раскрываются в стороны. Положение стопы на полу ровное, без "завала" на большой палец.

На второй такт 4/4 - обе ноги плавно, равномерно начинают выпрямляться. Пятки постепенно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Через demi-plie , вытягиваясь, ноги возвращаются в исходное положение. По II позиции пятки не отрываются от пола во время приседания. На II и IV позициях центр тяжести тела распределяется равномерно на обеих ногах. Изучив grand pile лицом к палке, движение исполняется на *2* такта 4/4 и далее на I такт 4/4,держась одной рукой.

Исходное положение - I позиция. Исполнение на I такт 4/4.

Preparation - рука открывается на II позицию,

раз - и, два - и - с началом движения grand pile рука, повернув ладонь вниз, начинает свое движение вниз. В конечной точке grand pile рука опускается в подготовительное положение. Голова поворачивается en face и наклоняется немного вниз. Взгляд сопровождает руку;

три - и, четыре - и - при возвращении ног в исходное положение рука начинает подниматься в I позицию. Ноги доходят до demi-plie, рука до I позиции, голова наклонена к плечу, взгляд к кисть руки. Далее plie заканчивается, рука раскрывается во П позицию, голова поворачивается в пробилъ. Смена позиций происходит сначала на два добавочных аккорда, далее - на затакт следующего приседания. Движение исполняется не более двух раз в каждой позиции.

22 . Положение условного соu-de-pied (см. 16 пункт)

23. Battement fondu в сторону, вперед и назад

Первоначально работающая нога отводится носком в пол.

Во втором полугодии на 45°. Музыкальный размер 4/4.

В начале движение изучается на 2 такта 4/4, позднее на I такт 4/4.

Battement fondu - является сложным движением, развивающим силу, выворотность, эластичность ног, придает движению плавность, мягкость. Движение оправдывает свое название, fondu - текучий, тающий.

Первоначально движение изучается лицом к валке в медленном темпе в сторону, вперед и назад носком в пол. Сначала осваивается battement fondu раздельным приемом только в сторону (3 урока). На два вступительных аккорда нога открывается в сторону.

На 2 такта 4/4

2/4 - работающая нога сгибается на cou-de-pied условное вперед или назад;

2/4 - demi-plie на опорной ноге;

2/4 - вытянуться на опорной ноге;

2/4 - нога открывается на П позицию в пол.

Далее движение изучается слитно, стоя лицом к паже, затем, держась одной рукой, затем battement fondu делается, открывая ногу на 45° во всех направлениях (П полугодие).

Описание движения лицом к палке на 2 такта 4/4. Battement fondu в сторону. На 2 вступительных такта нога открывается в сторону.

раз - и, два - и - обе ноги одновременно начинают сгибаться. Опорная нога начинает demi-plie, работающая нога начинает свое движение в направлении условного cou-de-pied, доходя до половины сгиба;

три - и, четыре - к - опорная нога доходит до полного demi-plie, работающая нога подходит на условное cou-de- pied , Движение делается на выворотных ногах, на упругих мышцах. Корпус остается подтянутш, прямым. Поясница крепкая, подтянутая. Бедро работающей ноги нужно держать выворотно, не допуская движения вниз н наверх. Опорная нога выворотна, колено в сторону, стопа без "завала" на большой палец.

раз - и, два - и,

три - и, четыре - и - обе ноги, удерживая выворотность одновременно вытягиваются. Опорная - из demi-plie, работающая нога - в сторону II позиции носком в пол. Начиная дршение battement fondu носок оншавтоя с шла в момент сгиба работающей ноги. Носок не должен "ползти" по полу. Затем движение делается вперед и назад.

Battement foudu вперед. Исходное положение - V позиция, правая нога впереди. Левая руна на палке. Правая рука в подготовительном положении. На 2 вступительных аккорда - prepаration.

и - "вздох" правой рукой;

раз - к - рука поднимается в I позицию, голова наклонена к левому плечу, взгляд в кисть руки;

два- и - рука открывается в сторону П позиции,правая нога открывается на II позицию носком в иол. Голова направо,

раз - и, два - и - обе ноги постепенно, одновременно сгибаются, опорная - в demi-plie, работающая - на условное соu-de-pied вперед;

три - и, четыре - и - обе ноги постепенно начинают вытягиваться.

Опорная - из demi-plie, работающая нога, удерживая бедро вшзоротно, не допуская его лишения вперед, выдвигая пятку вперед, вытягивается в направлении вперед. Корпус подтянут. Бедра ровные.

При сгибании ноги на cou-de-pied вперед из направления "вперед", на 45°, бедро отводится в сторону, не опускается, хорошо закреплено.

Battement fondu назад на 45°. Изучив движение с preparation, начинают его из V позиции. При исполнении движения вперед и назад голова остается повернутой к руке, открытой на II позицию, в сторону - голова en face. Исходное положение - V позиция, правая нога сзади. раз - и, два - и - опорная нога делает demi-plie. Работающая нога из V позиции, отводя колено в сторону, постепенно поднимается на cou-de-pied сзади. Корпус прямой, подтянутый, поясница крепко держится. Бедра ровные;

три - и, четыре - и - опорная нога возвращается из demi-plie. Работающая нога, удерживая бедро в выворотном положении, не опуская колена, держа бедра ровными, вытягивается на 45° точно назад. При сгибании работающей ноги на cou-de-pied из направления "назад", на 45°, бедро удерживаются в выворотном положении, колено не идет вперед, подъ и на cou-de-pied не скашивать, нога прижата пяткой.

На 2 заключительных аккорда battement fondu заканчивается в У позиции назад, рука закрывается в подготовительное положение, голова повернута к плечу.

Движение изучается в каждом направлении отдельно не более 4-х раз. Далее во всех направлениях, не менее двух движений в каждом. Затем в движение заключается работа руки.

На demi-plie рука опускается в подготовительное положение. При возвращении обратно рука поднимается в I позицию, раскрывается на П позицию. Голова участвует в работе, взгляд сопровождает движение руки.

В комбинации battement fondu хорошо сочетать с battement frappe.

24. Battement soutenu в сторону, вперед и назад носком в пол

В начале изучается на целой стопе, во II полугодии с подъемом на полупальцы в V позиции, в обоих случаях, изучается через cou-de-pied (впереди через условное).

Музыкальный размер 4/4, 2/4. Исполняется на I такт 4/4, позднее на I такт 2/4.

Battement soutenu (неослабевающее, непрерывное) - плавное движение, развивающее силу, выворотность ног, эластичность мышц. Движение исполняется из V позиции вперед, в сторону, назад, в пол носком, на 45° (П полугодие).

Прежде чем приступить к battement soutenu, проходим подготовку к этому движению в облегченном виде, втягивая ногу в V позиции на целой стопе.

I такт 4/4

раз - и - из V позиции нога поднимается на cou-de-pied, опорная на demi-plie опускается;

два - и - нога открывается в сторону;

три - и - нога подводится в V позицию, опорная вытягивается из demi-plie;

четыре - и - положение сохраняется, изучается ход работающей ноги.

Вперед. Исходное положение - V позиция.

На 2 вступительных аккорда рука открывается на II позицию,

раз - и - работающая нога поднимается на cou-de-pied

два - и - опорная нога опускается на demi-plie , работающая нога, вытягивается постепенно вперед. Бедро дольше удерживается выворотно, выдвигая ногу пяткой вперед. Нога опускается на пол на носок, который скользит по полу с середины расстояния до конечной точки. Нога натянута в колене и подъеме ,

три - и, четыре - и - опорная нога вытягивается из demi- plie, работающая нога, скользя вытянутым носком по полу, втягивается в V позицию. Корпус прямой подтянутый, центр тяжести корпуса находится на опорной ноге. При исполнении battement soutenu носком в пол, работающая нога не должна быть вше уровня cou-de-pied. В этом темпе движение исполняется в сторону и назад.

Battement soutenu на полупальцах на I такт 4/4 в сторону. Походное положение - V позиция, правая нога впереди, рука в подготовительном положении, голова повернута направо. Усвоив releve на полупальцах, переходим к изучению battement soutenu с подъемом на полупальцах в Vпозиций в сторону, вперед и назад. Сначала рука открывается отдельно, затем одновременно с работой ног.

На 1/8 - (вздох рукой) - рука приоткрывается на 2-ю 1/8, закрывается в подготовительное положение, ноги поднимаются на полупальцы на 3-ю 1/8, рука поднимается в I позицию, голова наклонена к противоположному плечу, работающая нога подходит на cou-de-pied.

раз - и - рука открывается на П позицию, опорная нога начинает demi-plie, работающая нога, удерживая выворотность, постепенно начинает вытягиться в сторону П позиции носком в пол;

два - и - опорная доходит до demi-plie, работающая нога продолжает скользить носком по полу до конечной точки. Опорная нога, спускаясь с полупальцев, предельно натянута, начинает demi-plie после того, как пятка коснется пола;

три - и - само движение battement soutenu - подтягиванию работающей ноги в V позицию к одновременный переход опорной ноги на полупальцы. Обе ноги втягиваются в плотную V позицию на полупальцы, и ноги продольно выворотны, пятки поданы вперед, ягодичные мышцы, мышцы живота и корпус подтянуты;

четыре - и - положение V позиции сохраняется. Движение плавное, слитное, непрерывное;

и - является затактом к следующему battement soutenu.

При исполнении battement soutenu вперед и назад голова повернута к руке, открытой на II позицию, в сторону - голова en face,

При исполнении battement soutenu назад нужно сохранять выворотность бедра, колено не опускать, втягивая ногу в V позицию, удерживать подтянутость корпуса к поясницы, ягодичныо мышцы подобрать. В конце движения рука опускается в подготовительное положение с возвращением ног в V позицию. Рука, лежащая на палке, остается в свободном состоянии, не передвигается по палке.

Движение изучается в каждом направлении отдельно не менее 4 раз. Затем во всех направлениях не менее двух движений в каждом. Battements soutenue комбинируются с battements fondus и сочетается с battements frappes.

25. Petit battement sur le cur-de-pied

Музыкальный размер 4/4, 2/4. Исполняется на I такт 4/4, позднее на I такт 2/4.

Движение состоит из четкого перенесения работающей, ноги sur le cou-de-pied спереди в положение le cou-de- pied сзади и обратно.

Сначала движение изучается лицом к палке.

Делается preparation на I такт 4/4.

раз - и, два - и - нога вытягивается в сторону II позиции

три - и, четыре - и - сгибается на cou-de-pied спереди;

раз - и, два - и - работающая нога свободно разгибается на половину расстояния до II позиции

три - и, четыре - и - работающая нога сгибается нa сou-de- pied сзади.

Верхняя часть работающей ноги - бедро и колено - предельно выворотны и неподвижны. Нижняя часть - от колена до пальцев - работает свободно. Подъем до предела вытянут, не расслабляется. При разгибании носок направлен точно в сторону . Не завышать ногу на cou-de-pied сзади. При исполнении sur le cou-de-pied опереди подъем следует вытянуть, он хорошо обхватывает щиколотку. Опорная нога подтянута, выворотна. Корпус подтянутый, спокойный.

Исполнение движения, держась одной рукой.

На I такт 4/4 или 2 такта 2/4.

Preparation для petit battement

и - рука, приоткрывшись, через подготовительное положение,

раз - поднимается в I позицию, голова наклоняется к противоположному плечу, взгляд в кисть руки;

и - рука открывается на II позиций, работающая нога отводится в сторону II позиции носком в пол; голова поворачивается в сторону;

два - работающая нога сгибается sur le cou-de-pied спереди;

раз - и - работающая нога разгибается на половину расстояния в направлении П позиции;

два - и - сгибается в положение sur ie cou-de-pied сзади;

три - и - снова разгибается;

четыре - и - возвращается на cou-de-pied вперед и т.д, В заключении движения одновременно на два заключительных аккорда рука закрывается в подготовительное положение, нога ставится в V позицию.

раз - нога с cou-de-pied открывается на II позицию носком в пол;

и - положение сохраняется, рука поворачивается ладонью вниз, локоть не опускать;

два - рука и нога возвращаются в исходное положение.

На такт 2/4.

Движение начинается на затакт

и - приоткрыть ногу;

раз - закрыть sur le cou-de-pied,

и - снова приоткрыть;

два - Закрыть нa cou-de-pied и т.д.

Движение делается в медленном темпе, равномерно до конца музыкальной фразы, не менее 8 тактов по 8/4. Cou-de-pied чередуются.

26. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

(Вначале работающая нога отводится носком в пол, во II полугодии на 45°).

Музыкальный размер 4/4. 2 такта 4/4, позднее I такт 4/4.

Battement double frappe являются усложненной формой battement frappe. Движение имеет двойной перенос работающей ноги sur lecou-de-pied вперед и назад или назад и вперед, после двойного переноса нога вытягивается в заданном направлении.

При исполнении движения battement double frappe правила battement frappe и petit battement соблюдаются. При разучивании движение исполняется в медленном темпе c остановками сначала носком в пол, затем на 45° вверх.

Preparation тот же,что и в battement frappe.

Исходное положение V позиция, держась одной рукой.

На I такт 4/4

раз. - работающая нога сгибается виг le cou-de-pied спереди, обхватывая щиколотку опорной ноги; и - отведение работающей ноги на половину расстояния в сторону П позиции;

два - и - работающая нога сгибается eur le cou-de-pier сзади;

три - и - работающая нога вытягивается в сторону носком в пол;

четыре - положение сохраняется;

раз - нога подводится sur le cou-de-pied сзади;

и - отводится на половину расстояния в сторону II позиции;

два - и - нога сгибается sur le cou-de-pied спереди;

три - к - нога вытягивается в отомну.

четыре - и - положение сохраняется.

После battement frappe в сторону, движение изучается во всех направлениях. Нога со II позиции подводится на cou-de-pied сзади, переносится на cou-de-pied спереди ; и вытягивается вперед. Сгибаясь, нога - подводится sur-le cou-de-pied спереди переносится sur le cou-de-pied сзади и вытягивается назад.

Затем движение изучается во всех направлениях. Корпус подтянут, спокоен. Центр тяжести корпуса на опорной ноге. Работающая нога сохраняет выворотность, верх нош неподвижен, подъем и пальцы вытянуты. Опорная нога натянута, выворотна. Усвоив движение носком в пол, изучается battement double frappe на 45°.

I) На I такт 2/4

раз - cou-de-pied спереди;

и - перенос ноги на cou-de-pied сзади;

два - нога вытягивается в сторону;

 и - положение сохраняется.

2) "и", т.е. на 1/8 - огибание и перенос ноги на затакт;

раз - нога вытягивается;

и - два - остановка.

27. Preparation для rond dе jambs par terre еen dehors

и en dedans '

Музыкальный размер 4/4. Исполняется на I такт 4/4, в конце года на I такт 2/4.

Перед rood de jambe par terre вводится preparation из I позиции en dehors *en* dedans

Preparation en dehors на I такт 4/4,

раз - и -deml-plie a I позиции, рука находится в подготовительной положении, голова повернута направо;

два -и - работающая нога скользящим движением вытягива- ется вперед, опорная нога остается на demi-plie рука из подготовительного положения поднимается в I позицию, голова наклоняется к протнвопожшгоыу плечу, взгляд к кисть руки. Корпус подтянут, прямой-, центр тяжести - на опорной ноге. Бедра ровные, бедро работающей ноги не выдвигается вперед;

три - и - работающая йога, скользя носком но полу, выводится на П позицию, опорная нога одновременно вытягивается рука открывается на П позицию. Центр тяжести - на опорной ноге. Голова поворачивается к руке, открытой на II позицию. Ноги во время движения сохраняют выворотность;

четыре - и - положение сохраняется.

В том же темпе исполняется preparation en dedans.

Рreparation en dedans на I такт 2/4,

Затакт - вздох рукой.

раз - demi-plie рука закрывается в подготовительное положение;

и - нога, скользящим движением отводится назад, бедра ровные, колено выворотное,, пятка удерживается вниз, на опорной ноге. Рука поднимается в I позицию, голова наклоняется в сторону опорной ноги, взгляд в кисть руки;

два - работающая тога, скользя носком по полу, выводится в сторону II позиции, рука открывается на II позицию, голова поворачивается к руке, открытой на П позицию. Центр тяжести - на опорной ноге. Опорная нога вытягивается;

и - положение сохраняется.

В дальнейшем последнее "и" служит затактом к началу

rond de jambe par terra. Если preparation en dehors, нога скользит на V назад, а движение делается rond de jambe par terra en dehors. Начиная preparation en dedans, нога скользит на "и" со П позиции вперед и продолжает rond de jambe par terre en dedans.

В конце года preparation можно включать в середине комбинации движения rond de jambe par terre.

28. Battement releve lent на 90° на I и V позиций в сторону, вперед и назад

В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед - держась за палку одной рукой.

Музыкальный размер 4/4, Исполняется на *2* такта 4/4.

Медленное поднимание ноги на 90°.

Движение развивает силу ног, шаг. Движение делается в медленном темпе. Лицом к палке - в сторону на *2* такта 4/4. Исходное положение - I, V позиция.

I такт 4/4 .

раз - и - работающая нога скользит в сторону П позиции по правилам: battement tendu;

два - и - не задерживаясь на носке на полу, плавно начинает подниматься наверх, доходя до 45°. Нога предельно натянута в колене, подъеме и пальцах, бедра остаются ровными;

три - и - нога непрерывно двигаясь, не ослабляя натянутости, поднимается на высоту 90°, опорная нога также натянута и выворотна. Корпус прямой, не отклоняется в сторону, центр тяжести - на опорной ноге. Плечи ровные;

четыре - и - положение ноги на 90°;

 II такт 4/4

раз 1- и - положение сохраняется;

два - и - работающая нога, не ослабляя своей выворотности и натянутости, плавно, непрерывно начинает опускаться;

три - и, - нога доходит до положения "носком в пол, и не задерживаясь, на четыре - и - закрывается в I, V позицию. Далее движение releve lent изучается в каждом направлении отдельно, держась одной рукой.

Вперед

На два вступительных аккорда рука, открывается в сторону на П позицию. Работающая нога плавно, непрерывно поднимается вперед точно, по прямой на 90°. Правила исполнения те же что в сторону. При исполнении движения поднимаемую ногу, держать выворотно, бедро ровное. При первоначальном изучении движения голова en face , позже в повороте к руке, открытой на П позицию.

Назад

Правила исполнения те же. При исполнении releve lent назад, корпус немного подается вперед. Бедра и плечи ровные. При возвращении ноги обратно в I, V позицию, корпус выпрямляется. На 2 заключительный аккорда рука опускается в подготовительное положение. Движение исполняется раздельно, не менее 4-х раз в каждом направлении, далее во всех направлениях Подряд не менее 2-х раз в каждом. При первоначальном изучении голова en face, позже повернута к руке, открытой на II позицию. Следить за руками. Рука, открытая на П позицию, и рука лежащая на палке сохраняют правильное положение. .

29. Grand battement jete на I и V позиций в сторону, вперед и назад

Движение в сторону и назад первоначально изучают стоя лицом к палке, вперед - держась за палку одной рукой.

Музыкальный размер 2/4.

Сначала исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение на 1/4 и 1/4 стоять в позиции.

Нога делает бросок на 90° и выше, это развивает силу ног, большой свободный шаг,

Grand battament jete изучается сначала c I позиции в сторону, назад, стоя лицом к палке.

На 1/4 - бросок ноги наверх, 1/4 - опускание ноги на носок в пол, 1/4 - возвращение ноги в I позицию, 1/4 - стоять в позиции. Затем движение исполняется слитно не задерживаясь на носке, но c остановкой в позиции: I/4 — grand battement jete; 1/4 - остановка в I, V позиции.

Вперед

Исходное положение - V позиция, держась одной рукой.

Preparation - рука открывается на II позицию,

раз - работающая нога легко выбрасывается вперед на высоту 90°, проскальзывая стопой и носком по полу. Энергичный сильный бросок выполняется выворотной ногой, с вытянутым коленом, подъемом и пальцами. Опорная нога вытянута, выворотна, без "завала" на большой палец;

и - вытягутая нога опускается на носок на пол;

два - возвращается в V позицию;

и - положение сохраняется.

Обратно нога возвращается не распуская мыщц. Корпус остается прямым, подтянутым, положение бедер ровное. Центр тяжести корпуса находится на опорной ноге.

В сторону

Правила исполнения в сторону те же, что вперед. Нога выбрасывается точно по прямой. У позиция вперед и назад чередуется.

Конец года grand battement jete на l/4.

Назад

и - работающая нога энергично, скользящим движением выбрасывается точно назад, на 90°. Нога предельно натянута в колене, подъеме, пальцах. При броске ноги назад корпус одновременно немного подается вперед, но остается подтянутым, плечи и бедра ровные, рука на П позиции не уходит назад. Бедро бросаемой ноги не разворачивается;

раз - работающая нога возвращается в V позицию, одновременно выпрямляется корпус;

и - два - стоять в V позиции.

Голова при grand battement jetе в вперед и назад повернута к руке, раскрытой во II позицию. В сторону удерживается en face. В начале grand battement jete исполняется в каждом направлении раздельно по 8 раз. далее по 4 раза подряд во всех направлениях.

30. Rond de jambe en l`air en dehors en dedans

Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°.

Музыкальный размер 4/4 и 2/4. Исполняется на I такт 4/4, I такт 2/4.

Rond de jambe en l’ air - круговое движение ноги в воздухе. Движение вырабатывает силу, крепость верхней части ноги, развивает легкость, подвижность нижней части ноги - от колена до пальцев. Движение исполняется en dehors и en dedans*.*

Rond de jambе en 1' air сначала изучается лицом к палке с подготовительного движения - сгибания и вытягивания ноге, без движения ио кругу. Начинают изучать на втором месяце обучения. Надо прежде всего научить, держать в неподвижном состоянии тазобедренный сустав и верхнюю часть ноги.

На I такт 4/4

*2/4* - работающая нога сгибается в колене, носок подводится к середине икры, не касаясь ее, и на 2/4 при неподвижности бедра открывается в сторону на 45°.

Без вращения ноги

На два вступительных аккорда нога открывается в сторону носком в пол.

раз - и - работающая нога поднимается на 45°;

два - и - при выворотном верхе работающая нога сгибается к середине икры опорной ноги;

три - и - вытягивается на 45° в сторону;

четыре - и - опускается на носок на пол.

Движение повторяется от 4 до 8 раз и заканчивается на 2 заключительных аккорда в V позицию.

Затем переходим к изучению rond de jambe en 1`air en dehors en dedans (II полугодие).

Изучается сначала лицом к палке, затем держась одной рукой.

Движению предшествует preparation, исполняемый на I такт 4/4.

раз - и - рука поднимается в I позицию, голова в наклоне, взгляд в кисть руки;

два - и - положение сохраняется,

три - и - рука открывается на II позицию, одновременно нога выводится на II позицию носком в пол;

четыре - и - работающая нога поднимается на 45°.

En dehors

раз - и - работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию назад, подводя носок к середине икры опорной ноги;

два - и - работающая нога без остановки у икры, описывая дугообразную линию вперед, возвращается во II позицию 45° на счет три - и, четыре - и - положение сохраняется.

En dedans

Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги. Далее без остановки у икры, описывая дугообразную линию назад, возвращается в сторону П позиции на 45° .

Исполняя круг в воздухе, ногу нe следует заводить далеко назад ( en dehors). Круг растянутый - эллипсообразный. При исполнении rond de jambe en l` air верх ноги сильно развернут, неподвижен, нога в бедре закреплена. Движение в коленном суставе. При исполнении движения en dehors колено не уходит вперед, удерживается неподвижно и выворотно. Носок работающей ноги подводится к середине икры, не задевая ее. При вращении пятка работающей ноги выворотка. Конечная точка II позиции фиксируется, независимо от темпа, каждый раз нога вытягивается до конца. Подъем и пальцы вытянуты. Движение делается сильно, четко, на сдержанных мышцах. Бедра ровные. Опорная нога вытянута. Корпус подтянут, центр тяжести находится на опорной ноге. К концу года rond de jambe en l‘ air исполняется на I такт 2/4.

Preparation на *2* вступительных аккорда (темп сдержанный)

раз - и - рука поднимается в I позицию:

два - и - рука открывается на II позицию, одновременно нога выдвигается на П позицию носком в под;

и - работающая нога поднимается на 45°;

раз - является началом rond de jambe en l' air на 2/4;

и *-* крут ногой в воздухе;

два - и - закончить круг, ноги в исходном положении; движение исполняется па 1/4;

и - начав круг, раз - закончить, и - два - положение сохраняется; и - начать новый круг, продолжая движение до конца музыкальной фразы.

31. Battement retire (вытащить, вытянуть)

Движение предшествующее изучению battment developpe.

Музыкальный размер 4/4. Исполняется по 2 такта 4/4, на I такт 4/4.

В этом движении вырабатывается правильный ход ноги до колена и положение у колена спереди и сзади. Вырабатывается выворотность верхней части ноги, тазобедренного сустава. Изучается лицом к палке, Исходное положение - V позиция - работающая нога находится впереди. Из V позиции нога энергично выходит на условное cou-de-pied, не задерживаясь, скользят по передней части опорной ноги до колена носком. Верх ноги выворотный, развернутый. Бедра ровные. Подъем не скашивать, пятка удерживается вперед, к опорной ноге носок прикасается 1-2 пальцами. Корпус подтянутый, поясница крепкая. Мышцы живота и ягодичные подобраны. В V позицию работающая нога возвращается по передней части опорной нота, не теряя выворотности.

Исходное положение - V позиции, работающая нога находится сзади. Из V позиции работающая нога энергично выходит на cou-de-pied сзади, не задерживаясь, скользит поопорной ноге сзади. Внизу нога прижата пяткой к опорной ноге, поднимаясь наверх нога прижимается носком к опорной ноге. Подъем, не скашивается. Соблюдать правила движения ноги спереди. Правила исполнения battement retire те же.

 2 такта 4/4

1/4 раз - и - нога подбирается sur le cou-de-pied;

1/4 два - и - положени сохраняется;

1/4 три - и - нога поднимается до колена;

1/4 четыре - и - положение сохраняется.

На второй такт 4/4 - возвращение ноги в V позицию происходит в обратном направлении.

Затем движение исполняется слитно, плавно на 2 такта 4/4 и на I такт 4/4.

2/4 - поднять ногу до колена;

2/4 - нога опускается в V позицию.

Из V позиции спереди нога поднимается наверх до колена, переводится назад и опускается в V позицию сзади. И обратно. Комбинация: 3 battements retires из V позиции спереди на четвертом движении нога переводится назад и опускается сзади в V позицию. Движение исполняется в обратном направлении.

32. Battement developpe в сторону, вперед и назад

В сторону к назад первоначально изучается лицом к палке вперед, держась за палку одной рукой.

Музыкальный размер 4/4. Изучается на *2* такта 4/4.

Battement developpe - одно из наиболее трудный движений экзерсиса. Развивает силу ног, шаг, силу бедра. Это движение подготавливает ноги, тело к adajio у палки и на середине зала. При исполнении этого движения нога поднимается на 90° и выше.

Battement developpe изучается лицом к палке в сторону и назад.

В сторону

Исходное положение - V позиция,

1 такт

раз -и - работающая нога сгибаясь, поднимается на cou-de pied (условное);

-два - и - не задерживаясь, скользит по передней части опорной ноги носком до колона. Верх ноги выворотный, развернутый. Бедра ровные. Подъем и пальцы вытянуты;

три - и - четыре - и - выворотная работающая нога, повышая бедро, постепенно вытягивается в сторону, не опускал верха ноги. Нога сильная, дотянута до предела в колено, подъеме, пальцах. Корпус прямой, не наклоняется в противоположную сторону. Крепкая подтянутая поясница. Плечи и бедра ровные.

2 такт

раз - и, два - и - работающая нога удерживает положение *90°;*

три - и - сильная вытянутая нога медленно опускается на носок;

четыре - и - возвращается в V позицию.

Чередовать V позицию спереди и сзади.

Battement developpe вперед, держась одной рукой.

Preparation- рука раскрывается на II позицию в сторону.

раз - и - работающая нога sur le cou-de-pied;

два - и - по правилам исполнения в сторону;

три - и, четыре - и - удерживая бедро в сторону, повышая колено, работающая нога медленно выходит вперед, нога выворотная от бедра, низ ноги выдвигается вперед. Корпус прямой, подтянутый. Опорная нога выворотная, вытянутая в колене (не оседать на ней).

Нельзя наваливаться на палку, рука на паже лежит свободно, не двигается по ней во время исполнения battement developpe. Голова повернута к руке, открытой на П позицию.

раз - и, два - и - положение сохраняется;

три - и - выворотная сильная работающая нога сдержанно опускается на носок;

четыре - и - возвращается в V позицию.

 Battement developpe назад

Работающая нога, соблюдая правила поднимается sur le cou-de-pied сзади, далее до колена. Повышая ногу, удерживая выворотно бедро, нога постепенно вытягивается наверх, точно на себя, не опуская колена. Подтянутый корпус немного наклоняется вперед. Плечи остаются ровными. Рука на палке не перемещается. Корпус не отклоняется в сторону палки, находится на вытянутой, выворотной ноге. Голова повернута к открытой на II позицию руке. Опускается нога очень сдержанно, не теряя выворотности. Корпус одновременно выпрямляется в исходное положение. .

В дальнейшем рука сопровождает движение battement developpe. Во время движения ноги до колена, рука поднимается до I позиции. Голова в наклоне, взгляд в кисть руки. Нога поднимается в любом направлении, рука открывается на П позицию, голова поворачивается за рукой. В конце движения рука одновременно с ногой медленно опускается в исходное положение. При изучении в каждом направлении отдельно battement developpe исполняется по 4 раза. Далее не менее 2-х раз в каждом направлении подряд.

33. Grand battement jete pointe из I и V позиции в сторону, вперед и назад

Изучается во II полугодии.

Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Grand battement jets pointе - исполняется, соблюдая все правила grand battement jetе. Сильный бросок натянутой ноги на носок и с носка на 90°, заканчивая движение в исходное положение.

и - из V позиции выворотная, натянутая нога выбрасывается наверх на 90°;

раз - сохраняя силу ноги, натянутость опускается на носок;

и - бросок повторяется;

два - сильная нога возвращается в V позиции;

три - и, четыре - стоять в позиции;

и - бросок ноги и т.д.

Опорная нога выворотка, вытянута, особенно в момент броска. Нога бросается в одну и ту же точку наверх. Корпус прямой, подтянутый. Нужно сдерживать наклон корпуса при броске ноги назад. Рука на палке не перемещается.

34. Battement developpe passe

Изучается во II полугодии.

 Музыкальный размер 4/4, Изучается на 2 такта 4/4.

Движение разрабатывает тазобедренный сустав, укрепляет силу верха ноги. В battement developpe passe нога, вытянутая в любом направлении, сгибается в положение у колена, со стороны коленного сустава. Вытянутые пальцы не опираются на опорную ногу.

В I и II классах, допускается фиксация в passe у колена. Первоначально нога додана открываться в то же направление, откуда она сгибалась, подходя к колену.

Начинают изучать battement developpe passe с battement releve lent (2,3 урока) затем c buttement developpe.

раз - и, два - и, три - и battement devеloppe (соблюдая правила);

четыре - и, раз - и, два - и - положение ноги на 90° сохраняется;

три - и, четыре -и - battement developpe passе.

Сгибая ногу из направления вперед, надо быстрее отводить бедро в сторону. Сгибая ногу со стороны, выворотность бедра удерживается. Сгибая ногу из положения назад, бедро удерживается сзади, к колену подходит низ ноги. Корпус возвращается в исходное положение. Подъем и пальцы вытянуты. Подъем не скашивать.

35. Rond de jambe par terre на plie en dehors и en denans, как заключение rond de jambe par terre

Музыкальный размер 4/4. Исполняется на 2 такта 4/4.

En dehors

раз - и - demi-plie в I позиции, правая рука в подготовительном положении, голова повернута в сторону работающей ноги;

два - и - скользящим движением правая нога выходит из I позиции вперед. Правая рука поднимается в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд в кисть правой руки;

три - и, четыре - и - правая нога, не нарушая правила выворотности равномерно, плавно, медленно скользит в сторону П позиции. Опорная нога на demi-plie. Одновременно рука шесте с движением ноги открывается на И позицию. Корпус удерживается прямо, находится на опорной ноге;

раз - и, два - и 2 такта работающая нога продолжает скользить носком по полу назад, останавливая носок против пятки опорной ноги. Корпус немного подается вперед, голова повернута направо, продолжает линию корпуса. Опорная нога находится на demi - plie, выворотная, колено выворотное,

на три - и - колено опорной ноги вытягивается, корпус выпрямляется;

четыре - и - работающая нога закрывается в I позицию.

Рука опускается в подготовительное положение. Голова остается в повороте направо. Затем движение изучается еn dedans, Далее движение исполняется на I такт 4/4 - еn dehors и еn dedans.

Еn dedans

Исходное положение - I позиция, правая рука открыта на П позицию. Голова повернута, направо. Движение можно начать после обводки - rond do jаmbe par terre на plie en dehors сразу en dedаns.

раз - demi-plie, рука опускается в подготовительное положение, голова повернута направо;

и - работающая нога скользящим движением выходит назад, но теряя выворотность, пятка удерживается вниз. Бедра, плечи ровные. Рука поднимается в I позицию, голова наклонена к левому плечу, взгляд в кисть руки. Подтянутый корпус слегка подается вперед;

два - и - нога выводится в сторону и удерживается в выворотном состоянии, опорная нога на demi-plie, колено в сторону. Корпус одновременно выпрямляется, центр тяжести на опорной ноге, рука открывается в сторону на II позицию, голова поворачивается направо к руке;

три - и - нога продолжает скользить носком по полу вперед. Опорная нога остается на demi-plie;

четыре - и - опорная нога вытягивается из demi-plie, работающая нога закрывается в I или в V позицию. Рукa опускается в подготовительное положение.

После rond de Jambe par terre нa plie можно сделать III port de bras.

36. Pas de bourree с переменой ног en dehors и en dedans

Изучается лицом к палке, в середине года.

Музыкальный размер 4/4, 3/4. Изучается на I такт 4/4, позднее I такт 3/4, I такт 2/4.

En dehors.

Preparation на 2/4, левая нога открывается назад из V позиции.

и - demi-plie на правой ноге, одновременно левая поднимается sur le cou-de-pied сзади;

раз - и - встать на левую ногу на высокие полупальцы, правая моментально поднимается на условное cou-de-pied спереди,

два - и - переступить на правую ногу на полупальцы, приоткрыв ее на половину расстояния П позиции. Левая нога переводится на условное сou-de-pied вперед. Центр тяжести корпуса перенооитоя на правую ногу. Руки передвигаются на палке;

три - и - опуститься на левую ногу на demi-pliе, правая поднимается sur le cou-de-pied сзади;

 четыре - и - положение сохраняется,

Движение повторяется п другую сторону.

Pas de bourree исполняется en denans

Preparation на 2 вступительных аккорда.

Движение - на 3/4 - правая нога открыта вперед на носок.

и - demi-plie на левой ноге, правая одновременно подводится на условное cou-de-pied спереди;

раз - встать на правую ногу на высокие полупальцы, левая моментально поднимается на cou-de-pied сзади;

два - переступить на левую ногу на полупальцы, приоткрыв ее на половину расстояния П позиции. Правая нога подводится на cou-de-pied сзади. Центр тяжести корпуса переносится на левую ногу;

три - опуститься на правую ногу на demi-plie, левая поднимается на cou-de-pied спереди.

Второй такт 3/4 - пауза на demi-plie. А в дальнейшем без паузы, движение сразу повторяется в другую сторону.

На 1 такт 2/4.

и - demi-plie;

раз - полупальцы с подменой ноги;

и - переступить на другую ногу;

два -demi-pliе на другой ноге;

и - пауза. И с другой ноги.

Движение исполняется четко, на сильных ногах, на высоких полупальцах. Ноги соблюдают выворотность как на полупальцах, так н на demi-plie. Корпус подтянут, плечи н бедра ровные. Подъем и пальцы вытянуты.

37. Pas de bourree на полупальцах в V позиции

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4. Движение на каждую

1/8.

Pas suivi изыщется на полупальцах, стоя лицом к палке.

Из V позиции подняться на высокие полупальцы. Мелко переступая (на каждую 1/8), делается раs suivi . Попеременно слегка открываются носки от пола, сохранял выворотность ног и плотную V позиции. На полупальцах исполняется движение, как на пальцах.

38. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке
в I позиции (исполняется в конце экзерсиса)

Музыкальный размер 4/4 и 3/4. Изучается на 2 такта 4/4 или 8 тактов 3/4.

Важно научить в I классе перегибам корпуса назад и в сторону. Во время перегиба назад, не следует нарушать подтянутость бедер, вытянутость ног. При очень подтянутом корпусе, опущенных плечах, начинается перегиб дзуыя плечами, под лопаткамл, затем в талии.

Во вромя перегиба колени и бедра вперед не выходят. Голова во время перегиба повернута направо или налево. Голову нельзя запрокидывать. Не отклоняться от палки во время перегиба. На один такт 4/4 идет перегиб корпуса, на второй такт 4/4 возвращение корпуса. Перегиб в сторону идет в талии. Голова поворачивается в сторону перегиба.

Во время перегиба в сторону, нужно следить, чтобы плечи и бедра были ровные.

39. Полуповороты у палки пи двух ногах в V позиции,

на полупальцах с переменой ног к палке и от палки с demi-plie и без demi-plie

Музыкальный размер 4/4. Исполняются на 1 такт 4/4.

Движение подготавливает корпус, ноги, руки к различным поворотам на двух ногах, к турам на одной ноге. Развивает координацию.

Полуповорот по направлению к палке.

Исходное положение - *V* позиция, правая нога впереди, правая рука раскрыта ни II позицию, голова повернута направо, левая рука на палки.

раз - я - demi-plie в V позиции, голова поворачивается en face, рука, поддерживая локоть, поворачивается ладонью вниз;

два - и - вскок на высокие полупальцы, руки подходят немного через низ в I позицию. Ноги находятся в плотной V позиции, пятки ног удерживаются вперед. Корпус подтянут, мышцы живота, ягодичные мышцы подобраны;

три - и - поворот по направлению к палке на 180°. Ноги в V позиции, сохраняя натянутость, выворотность пяток, меняются. Левая нога приходится вперед к концу полуповорота. Положение рук в 1 позиции сохраняется,

четыре- и - demi-plie*,* правая рука кладется на палку, левая рука открывается на П позицию, голова поворачивается налево. Движение повторяется в обратную сторону. Можно закончить движение без demi-рlie, пятки на полу.

Полуповороты по направлению от палки.

Исходное положение - V позиция, правая нога сзади, правая рука открыта на вторую позицию, голова в повороте направо.

раз-и-demi-plie на обеих ногах, голова поворачивается еn face, кисть ладонью вниз;

два - вскок на обе ноги на полупальцах, руки подбираются в I позицию;

и - поворот от палки на 180, ноги меняются. Правая нога приходится вперед к концу поворота. Положение рук в I позиции сохраняется. Голова en face;

три - и - demi-plie на двух ногах, правая рука кладется на палку, левая раскрывается на II позицию, голова поворачивается налево;

четыре - и - ноги вытягиваются.

Движение с другой ноги. Впоследствии при поворотах от палки руки не собираются. Поворот корпуса совпадает с поворотом ног. Deml-plie, голова направо, рука на II позиции. Вскок и поворот от палки. Правая рука остается на II позиции, после поворота ложится на палку. Левая сразу подбирается на П позицию, во время поворота сохраняется положение П позиции.

Голова поворачивается налево. Рука, лежащая на полке чуть впереди плеча, помогает повороту. Корпус ровный, руки сохраняют правильное положение. Во втором классе полуповороты исполняются на 2/4.

Литература

1. Базарова Н.П. Классический танец, - Л.: Искусство, 1975.
2. Базарова Н., Met В, Азбука классического танца. - М,.; Л.: Искусство, 1964, 1975.
3. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах. - Киев, 1979.
4. Ваганова А, Основы классического танца. - М,; Л.: Искусство, 1963, 1980»
5. Громов Ю,И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. - Л., 1963.
6. Классический танец (слитные движения). - М.: Сов,Россия, 1961,
7. Костровацая В .С, Пиcapев А.А, Школа классического таща. - Л.: Искусство, ГЭ68, 1976,
8. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1972, 1981.
9. Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков таща. - М.: ЗНУИ, I960.
10. Мессерер А. Уроки классического, таща» - М.: Искусство, 1967.
11. Методические указания к изучению французских терминов классического и народно-сценического танца - Л.: ВПШК, 1979.
12. Тарасов Н.И. Классический танец; Школа мужского исполнительства. - М,: Искусство, 1971.
13. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического таща. - I.; М»: Музгиз, 1952.