ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

6-9 класс.

Тема урока: Знакомство с классическим танцем.

Цель урока: Изучить упражнение у станка: grand battement.

Задачи урока:

* Дать учащимся теоретические и практические знания об упражнении классического танца grand battement;
* Научить исполнять grand battement с опорой и без опоры;
* Развитие осанки и правильной постановки корпуса, пластичности рук, выворотности ног;
* Развитие координации движений у учеников;
* Развитие логического мышления;
* Развитие наблюдательности, внимания;
* Воспитание любви и интереса к классическому танцу;
* Воспитание чувства уважения и сдержанности по отношению к другим ученикам.

Оборудование: магнитофон; фонограмма для разминки по кругу, на середине; фонограмма для исполнения упражнений классического танца.

Ход урока.

1. Организационный момент.

Исполнение реверанса (поклона) в классическом танце. Перекличка присутствующих, выяснение причин отсутствия детей, если таковые имеются. Объявление цели урока. Дать настрой на работу.

1. Разминка.

Разминка по кругу. Разминка в партере. Повторение классических элементов у станка, изученных на предыдущих уроках (так как это занятия по классическому танцу, то обязательным является повторение классического экзерсисса, который помогает подготовить к работе необходимые группы мышц).

1. Основная часть урока.

Педагог напоминает, что в классическом танце обязательно нужно держать корпус, позиции рук и ног. Необходимо руку держать на опоре (так как в зале нет станков, можно использовать стулья с высокой спинкой), не заваливаться на стульчик. Педагог рассказывает основные особенности выполнения упражнения, демонстрирует выполнение упражнения вперед, в сторону и назад по 1 разу.

Педагог рассказывает, что означает grand battement и как оно исполнятеся, так же что упражнение grand battement используется не только в классическом танце, но и оно является одним из основных в современной и эстрадной хореографии, да и в народном танце grand battement тоже используется в постановках и разминках. Поэтому grand battement изучается на месте без опоры, потом в продвижении вперед по линиям – сперва вперед, затем в стороны, а grand battement назад выполняется только на месте, но с наклоном туловища вниз (для большей амплитуды поднятия ноги).

1. Заключительная часть.

В заключительной части выполняются прыжки на месте – так как все необходимые мышцы уже подготовлены к нагрузке, то можно выполнять несколько разных прыжков с небольшим перерывом на отдых.

После дети выполняют упражнение на восстановление дыхания с поднятием рук через вторую позицию в третью, выполняя вдох через нос, а затем опускают вниз руки и корпус немного наклоняют вниз, выдыхая через рот.

В конце занятия ученики становятся на середину на свои места и перед выполнением поклона вспоминают какое упражнение сегодня изучили, в чем особенности его выполнения, вспоминают порядок выполнения классических упражнений у станка. Педагог подводит итоги урока. Затем выполняют поклон. Ученики и педагог благодарят друг друга за урок.

Приложение 1.

**Упражнения**

**для подготовительной части урока во время разминки.**

1. Разминка по кругу.

Все упражнения чередуются с шагом с носка по кругу.

Выход с середины зала на круг по линиям через змейку, выполняя шаг с носка. После того, как круг выровнялся, выполняется шаг на полупальцах; шаг на пятках; шаг с наклоном к ногам, колени держатся прямыми; шаг с выпадом на ногу вперед, нога сзади прямая; поскоки; бег с захлестом; бег с высоким поднятием колена; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад; высокий прыжок с поднятием поочередно коленей; разминка по кругу заканчивается шагом с носка и выполнением упражнения на восстановление дыхания – поднятием рук наверх, вдох через нос, затем опусканием рук вниз, выдох через рот.

1. Разминка на середине.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

* И.П., выполнять наклоны в стороны, с вытянутой противоположной рукой, затем выполнить наклон параллельно полу, с вытянутыми руками вперед. Упражнение выполняется в следующем порядке: счет 1 – наклон вправо с вытянутой левой рукой; 2 – ИП; 3 - наклон влево с вытянутой правой рукой; 4 – ИП; 5-7 – наклон вперед параллельно полу (особенностью выполнения этого упражнения является то, что между руками и спиной должно возникнуть «сопротивление», которое способствует разминке мышц спины и ног).
* Упражнение «далеко-близко»: И.П., выполнять наклоны вперед до пола, 1 - тянуться руками между ног, как можно дальше за ноги; 2 – тянуться руками между ног, на уровне стоп; 3 - тянуться руками между ног, как можно дальше за ноги; 4 – ИП.
* Упражнение «шея-голова-спина» (для маленьких детей «страус»): ИП, 1-4 – прогнув спину в области пояснице медленно сложиться к ногам так, чтобы головой попасть между ног, нога опускается на последний счет; 5-8 – постоять в таком положении; 1-4 – подняться наверх, прогнувшись в спине, первой поднимается голова; 5-8 – прогнуться назад.
* Упражнение «мельница»: ИП – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны, 1-4 - правой рукой, взявшись за пятку левой ноги, скрутить спину, направив голову в потолок; 5-8 – поменять руки и ноги.
* Ноги на ширине плеч, спина ровно, руки в замок перед собой, выполнять приседания до пола, и поднятия при помощи мышц ног, нельзя перемещать ноги с первичного положения, наклонять спину вперед.

И.П.: ноги вместе, в 6 позиции, руки на поясе.

* Упражнение «носочки-пяточки»: 1 – выполнять наклоны вперед с прямыми ногами руки опускать на носки; 2 – наклоны с опускание рук к пяткам; 3 – на носки; 4 – ИП.
* Упражнение «шея-голова-спина». Выполняется так же, как и с ногами на ширине плеч, только необходимо носом достать до коленей, колени держатся в несгибаемом положении.
* Упражнение «сели-выросли»: ИП, 1 – выполнить приседание к ногам до пола, руки поставить около ног; 2 – выполнить поднятие с приседания, вытянув колени до упора, притянув нос к коленям; 3 – обратно сесть к ногам; 4 – ИП.

1. Растяжка на середине.

* Упражнение «качеля»: принять положение сидя на правой ноге, нога стоит примерно под углом 90 градусов, руки стоят с двух сторон от ноги, спина прямая, левая нога вытянута назад, носком упираться в пол, колено не сгибать. Выполнять раскачивающиеся упражнения тазом, ноги должны стоять как можно шире друг от друга, чтобы мышцы ног растягивались. Упражнение «прогнулись». Из положения «качеля», поставить на пол колено левой ноги, прогнуться в пояснице и лопатках, натянутым носочком достать до затылка головы.
* Упражнение «шпагат». Выполнить шпагат, проследив за тем, чтобы колено правой ноги было направлено наверх, а колено левой ноги в пол.
* Затем поменять ноги, выполнить все тоже самое на левую ногу.

Приложение 2.

Так как в классическом танце есть общепринятые правила, то при обучении детей классическому танцу предлагаем опираться на данную методику. В данном приложении выбраны не сложные упражнения у палки, которые изучаются без усложнения.

***ПОЗИЦИИ НОГ***

Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

*Первая позиция.*Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

*Вторая позиция.*Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на длину стопы.

*Третья позиция.*В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

*Пятая позиция.*Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

*Четвертая позиция.*Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой позиции. По усвоении пятой позиции необходимость третьей позиции на уроках классического танца отпадает.

***ПОЗИЦИИ РУК***

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы.

*Подготовительное положение.*Руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы. Кисти почти соприкасаются.

*Первая позиция.*Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Прежде чем приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

*Третья позиция.*Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они

поднимаются наверх, как бы заключая голову в овальную рамку. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

Лишь после того как усвоены первая и третья позиции, можно приступить к изучению второй позиции.

*Вторая позиция.*Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне. В конце движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

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

***УПРАЖНЕНИЯ У ПАЛКИ***

RELEVE

Releve— приподнимание; releve на полупальцы — приподнимание на полупальцы.

Releve на полупальцы развивает силу ног и подготовляет к исполнению других упражнений.

Releves на полупальцы изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

Исходное положение — первая позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты. На *раз и, два и*ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса. На *три и, четыре и первая* позиция на полупальцах сохраняется. На *раз и, два и*следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и releve заканчивается в первую позицию. На *три и, четыре и*первая позиция сохраняется. В releve на полупальцы на второй позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

В releve на полупальцы в пятой позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой (рис. 1).

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняют на два такта.

http://coollib.net/i/95/243395/image011.jpg http://coollib.net/i/95/243395/image012.jpg 

Рис. 1. Releve на полупальцы

DEMI PLIE

Plie означает сгибание, складывание, а как упражнение в уроке классического танца — приседание. Demi plie — полуприседание. Demi plie развивает выворотность и эластичность ног. Исходное положение — первая позиция.

На *раз и, два и*ноги, усиливая выворотность верхней части, направляя колени к носкам, выворотно расположенным на полу, медленно сгибаются в коленях, достигая предельного сгиба голеностопного сустава при плотном положении пяток на полу, корпус прямой и подтянутый. На *три и четыре*ноги, сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваются в исходное положение, корпус усиливает подтянутость (рис. 2).

http://coollib.net/i/95/243395/image006.jpg 

Рис. 2. Demi plie

Усвоив demi plie в первой позиции, переходят к его изучению на всех позициях в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая. Четвертая позиция, как наиболее трудная, изучается последней.

Сначала demi plie исполняют раздельно по четыре раза в каждой позиции; усвоив, demi plie исполняют подряд во всех позициях не более чем по два раза в каждой.

Музыкальный размер 4/4.

GRAND РLIE

Grand plie — большое приседание — так же, как и demi plie, развивает силу и эластичность мышц ног.

Сначала grand plie изучают лицом к палке, в первой позиции. На первый такт ноги, следуя правилам demi plie, сгибаются в голеностопном суставе до предела, позволяющего удерживать пятки на полу, затем они постепенно отделяются пятками от пола: приседание продолжается до предела вниз, при усиленной выворотности обеих ног, сохраняя корпус прямым и подтянутым. На второй такт, не задерживаясь, усиливая выворотность, ноги начинают медленно вытягиваться, не ослабляя мышц; при этом усиливается подтянутость корпуса. Пятки как можно раньше опускаются на пол, и grand plie заканчивается через demi plie и исходное положение.

Примечание. Grand plie изучают в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая позиции и, как наиболее трудная, последняя — четвертая позиция.

В grand plie на второй и четвертой позициях центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Пятки отделяются от пола и опускаются обратно постепенно, без рывка. Важно, чтобы они как можно дольше не отделялись от пола и как можно быстрее опускались на него.

Усвоив grand plie лицом к палке, его исполняют держась за палку одной рукой.

Исходное положение — первая позиция, левая рука на палке, правая в подготовительном положении, поворот головы направо. На два вступительных аккорда правая рука открывается на вторую позицию. С началом grand plie правая рука и голова, в повороте направо, опускаются, взгляд следует за кистью руки. Когда ноги, сгибаясь, достигают предельной точки внизу, рука принимает подготовительное положение. С возвращением ног в demi plie рука поднимается в первую позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть руки. В конце grand plie рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью руки.

Смена позиций в grand plie исполняется через battement tendu, сначала на два аккорда, потом — в затакте следующего приседания.

Музыкальный размер 4/4.

BATTEMENT TENDU ИЗ ПЕРВОЙ ПОЗИЦИИ

Battements tendus — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног.

*Battement tendu в сторону.*Исходное положение — первая позиция. Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке, локти опущены.

На *раз и два*натянутая работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем. На *три и четыре*положение сохраняется. На *раз и два*второго такта работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. На *три и четыре*— положение сохраняется для фиксации правильной позиции (рис. 3).

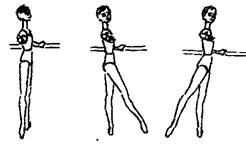
 

Рис. 3. Battement tendu в сторону Рис. 4. Battement tendu вперед. Рис. 5. Battement tendu назад

*Battement tendu вперед.*Исходное положение — вышеизложенное.

На *раз и два*натянутая работающая нога, сохраняя выворотность пятки, скользит всей стопой по полувперед, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, пятка максимально поднята. Чтобы избежать скошенного подъема, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами, пятка остается выворотной. На *три и четыре*положение сохраняется. На *раз и два*второго такта работающая нога, направляя носок назад и постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. На *три и четыре*положение сохраняется (рис. 4).

*Battement tendu назад.*Исходное положение — вышеизложенное.

На *раз и два*натянутая работающая нога, направляясь носком назад, скользит всей стопой по полу, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается назад. Здесь надо особенно следить за ровностью плеч и бедер. Достигнув предельной точки, работающая нога должна быть максимально натянута и выворотна с сильно вытянутым подъемом и пальцами. На *три и четыре*положение сохраняется. На *раз и два*второго такта работающая нога, усиливая выворотность пятки, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. На *три и четыре*— положение сохраняется (рис.5).

Примечание. В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Сохраняется ровность плеч и бедер, особенно при исполнении battement tendu вперед и назад.

Усвоив battement tendu лицом к палке, его исполняют держась за палку одной рукой.

Исходное положение — первая позиция, левая рука лежит на палке, правая рука в подготовительном положении, поворот головы направо. Два вступительных аккорда. На *раз*правая рука поднимается в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки, на *два*правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. С началом battement tendu голова поворачивается en face. На два заключительных аккорда — правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Сначала battements tendus изучают раздельно, усвоив,— исполняют подряд, не более восьми раз в каждом направлении.

Музыкальный размер 2/4.

BATTEMENT TENDU ИЗ ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ

Усвоив battement tendu в первой позиции, переходят к изучению его из пятой позиции, исполняя сначала лицом к палке, затем — держась за палку одной рукой. Задачи его те же, то есть развитие силы, натянутости и выворотности ног.

*Battement tendu в сторону.*Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди. Корпус подтянут, левая рука положена на палку, правая рука в подготовительном положении, поворот головы направо.

На два вступительных аккорда правая рука открывается во вторую позицию.

На *раз*натянутая работающая нога, одновременно с поворотом головы en face, сохраняя выворотность пятой позиции, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, постепенно отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята. На *два и*положение сохраняется. На *раз и*второго такта работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в пятую позицию вперед, подчеркивая при этом выворотность позиции. На *два и*положение сохраняется. Затем движение повторяют, заканчивая его в пятую позицию назад. Упражнение продолжают, чередуя пятую позицию вперед и назад.

*Battement tendu вперед.*Исходное положение — вышеизложенное.

На *раз и*натянутая работающая нога, сохраняя выворотность пятки, скользит всей стопой по полу вперед, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости всей ноги: носок касается пола, пятка максимально поднята. Чтобы избежать скошенного подъема, носок касается пола только первым и вторым пальцами, пятка остается выворотной. На *два и*положение сохраняется. На *раз и*второго такта работающая нога, направляя носок назад, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в пяпую позицию, подчеркивая при этом выворотность позиции. На *два и*положение сохраняется и т. д.

*Battement tendu назад.*Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, левая рука положена на палку.

На *раз и*натянутая работающая нога, направляясь носком назад, скользит всей стопой по полу, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается назад. Здесь следует особенно следить за ровностью плеч и бедер. Достигнув предельной точки, нога должна быть максимально натянута и выворотна, с сильно вытянутым подъемом и пальцами. На *два и*положение сохраняется. На *раз и*второго такта работающая нога, усиливая выворотность пятки, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в пятую позицию, подчеркивая при этом выворотность позиции. На *два и*положение сохраняется и т. д.

На два заключительных аккорда рука закрывается со второй позиции в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Музыкальный размер 2/4.

DEMI ROND DE JAMBE PAR TERRE

Rond de jambe par terre — круг ногой по земле.

Усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Первым из них является demi rond de jambe.

Исходное положение — первая позиция, лицом к палке. На *раз и*работающая нога вытягивается вперед по правилам battement tendu. На *два и*носок, скользя по полу, описывает дугу до второй позиции так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги. На *три и*работающая нога по правилам battement tendu заканчивает упражнение в первую позицию. На *четыре и*первая позиция сохраняется. На *раз и*второго такта работающая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол по правилам battement tendu. На *два и*носок, скользя по полу назад, описывает дугу так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги. Плечи и бедра остаются ровными. На *три и*упражнение заканчивается в первую позицию по правилам battement tendu. На *четыре и*первая позиция сохраняется.

Это же упражнение изучается и в обратном направлении.

Музыкальный размер 2/4.

BATTEMENT FONDU

Battements fondus — тающие, текучие батманы — сложнее предыдущих упражнений. Они развивают эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям.

Battement fondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад: battement fondu вперед изучают держась за палку одной рукой. Впоследствии battement fondu во всех направлениях исполняют держась за палку одной рукой. Сначала battement fondu изучают носком в пол, по усвоении — открывая ногу на высоту 45°.

*Battement fondu вперед.*Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, левая рука на палке, правая рука — в подготовительном положении, поворот головы направо.

Preparation на два вступительных аккорда. Правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол.

На *раз и*обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении условного cou-de-pied, опорная — начиная demi рlie. На *два и*работающая нога принимает положение условного cou-de-pied, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в demi plie; корпус остается прямым и подтянутым. На *три и, четыре и*обе ноги, не задерживаясь, постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность, причем работающая нога открывается вперед на высоту 45°. Battement fondu вперед повторяется (рис. 6).

Рис. 6. Battement fondu

*Battement fondu в сторону.*На *раз и*обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении условного cou-de-pied, опорная — начиная demi plie. На *два и*работающая нога принимает положение условного cou-de-pied, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в demi plie. На *три и, четыре и*обе ноги постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность, причем работающая нога открывается на вторую позицию на 45°. Battement fondu повторяется, но теперь работающая нога сгибается в направлении cou-de-pied сзади и, заканчивая движение, опять открывается на вторую позицию на 45°. Battement fondu, повторяясь, чередует cou-de-pied впереди и сзади.

*Battement fondu назад.*На *раз и*обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении cou-de-pied сзади, опорная — начиная demi plie. На *два и*работающая нога принимает положение соu-de-pied сзади, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в demi plie. На *три и, четыре и*обе ноги постепенно вытягиваются, причем работающая нога усиливая выворотность верха ноги, не нарушая ровности бедер, открывается назад на высоту 45°.

На два заключительных аккорда battement fondu заканчивается в пятую позицию назад, правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Примечание. Сначала battement fondu изучают в каждом направлении отдельно не более четырех раз подряд. Затем переходят к battement fondu во всех направлениях, но не менее чем по два движения в каждом.

Музыкальный размер 4/4.

BATTEMENT SOUTENU

Battement soutenu — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.

*Battement soutenu вперед.*Исходное положение — пятая позиция.

На два вступительных аккорда правая рука открывается на вторую позицию.

В затакте на *и*работающая нога, вместе с поворотом головы en face, поднимается на условное cou-de-pied и *на раз и*начинает, усиливая выворотность, вытягиваться вперед, опорная нога начинает demi plie. На *два и*работающая нога, продолжая движение, скользит носком вытянутых пальцев по полу вперед, опорная нога продолжает demi plie. На *три и*натянутая и выворотная работающая нога, подтягиваясь носком по полу, возвращается к пятой позиции, опорная нога вытягивается, и на *четыре*обе ноги втягиваются в плотную пятую позицию.

*Battement soutenu в сторону.*Исходное положение — пятая позиция.

В затакте на *и*работающая нога поднимается на условное cou-de-pied и на *раз и*начинает, усиливая выворотность, вытягиваться в сторону второй позиции, опорная нога начинает demi plie; на *два и*работающая нога, продолжая движение, скользит носком вытянутых пальцев по полу в сторону, опорная нога продолжает demi plie. На*три и*натянутая и выворотная работающая нога, подтягиваясь носком по полу, возвращается к пятой позиции вперед, опорная нога вытягивается, и на *четыре*обе ноги втягиваются в плотную пятую позицию. Battement soutenu повторяется еще раз, заканчиваясь в пятую позицию назад.

*Battement soutenu назад.*Исходное положение — пятая позиция, левая нога впереди.

В затакте на *и*работающая нога поднимается на cou-de-pied сзади и на *раз и начинает,*усиливая выворотность, вытягиваться назад; опорная нога начинает demi plie, плечи и бёдра сохраняют ровность. На *два и*работающая нога, продолжая движение, скользит носком вытянутых пальцев по полу назад, опорная нога продолжает demi plie, корпус, сохраняя подтянутость, слегка направляется вперед. На *три и*натянутая и вывооотная работающая нога, подтягиваясь носком по полу, возвращается к пятой позиции, опорная нога вытягивается, и на *четыре*обе ноги втягиваются в плотную пятую позицию. На два заключительных аккорда правая рука опускается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Усвоив releve на полупальцы, battement soutenu исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди. В затакте три восьмых. На первую восьмую рука слегка приоткрывается. На вторую восьмую — закрывается в подготовительное положение, ноги поднимаются в пятой позиции на полупальцы. На третью восьмую рука поднимается в первую позицию, голова наклоняется к левому плечу, работающая нога поднимается на условное cou-de-pied.

На *раз и*опорная нога, опускаясь пяткой на пол, начинает demi plie, работающая нога постепенно вытягивается вперед носком в пол, рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На *два и*работающая нога, продолжая движение, скользит носком натянутых пальцев по полу вперед, опорная нога продолжает demi plie. На *три и*работающая нога подтягивается, возвращаясь к пятой позиции, опорная нога вытягивается, и обе ноги одновременно втягиваются в плотную пятую позицию на полупальцах. На *четыре*положение сохраняется. *И*является затактом к следующему battement soutenu (рис. 7).

http://coollib.net/i/95/243395/image024.jpg http://coollib.net/i/95/243395/image025.jpg 

Рис. 7. Battement soutenu вперед

В конце упражнения рука опускается в подготовительное положение вместе с возвращением ног в пятую позицию.

Battement soutenu во всех направлениях исполняют по тем же правилам.

Музыкальный размер 4/4.

BATTEMENT FRAPPE

Battement frappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Battement frappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battement frappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. Усвоив движение, его исполняют держась за палку одной рукой: сначала носком в пол, потом — на высоту 45°.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди. Preparation — на два вступительных аккорда. На *раз*правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть. На *и*положение сохраняется. На *два*работающая нога вытягивается по правилам battement tendu на вторую позицию, носком в пол, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На *и*положение сохраняется.

*Battement frappe вперед.*На *раз*работающая нога, одновременно с поворотом головы en face, сгибается, усиливая выворотность, и легким ударом обхватывает щиколотку (cou-de-pied впереди). На *два*положение сохраняется. На *три*работающая нога, сохраняя выворотность своей верхней части, сильно вытягивается вперед на высоту 45°. На *четыре*положение сохраняется, и battement frappe вперед повторяется.

*Battement frappe в сторону.*На *раз*работающая нога сгибается, усиливая выворотность, и легким ударом обхватывает щиколотку (cou-de-pied впереди). На *два*положение сохраняется. На *три*правая нога, сохраняя выворотность своей верхней части, сильно вытягивается в сторону на высоту 45°. На *четыре*положение сохраняется. На *раз*второго такта работающая нога сгибается и легким ударом ставится на cou-de-pied сзади. На *два*положение сохраняется. На *три*работающая нога сильно вытягивается на высоту 45°. На *четыре*положение сохраняется. Упражнение повторяют, чередуя cou-de-pied впереди и сзади.

*Battement frappe назад.*На *раз*работающая нога сгибается и легким ударом ставится на cou-de-pied сзади. На *два*положение сохраняется. На *три*работающая нога, усиливая выворотность своей верхней части, сильно вытягивается назад на высоту 45°, при этом плечи и бедра сохраняют ровность. На *четыре*положение сохраняется, и battement frappe назад повторяется.

На два заключительных аккорда упражнение заканчивается в пятую позицию назад, правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Музыкальный размер 4/4..

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE

В battement double frappe — движении с двойным ударом — сочетаются petit battement с battement frappe. Его исполняют по правилам этих упражнений. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

Исходное положение — пятая позиция; preparation тот же, что и в battement frappe.

На *раз*работающая нога, сгибаясь, обхватывает щиколотку (cou-de-pied впереди). На *и два*она переносится по правилам petit battement на cou-de-pied назад. На *и три*нога вытягивается по правилам battement frappe на вторую позицию носком в пол. На *и четыре*положение сохраняется. На *и раз*нога, сгибаясь, ставится на cou-de-pied назад. На *и два*переносится на cou-de-pied вперед. На *и три*вытягивается на вторую позицию носком в пол. На *и четыре*положение сохраняется и т. д.

Усвоив battement double frappe на вторую позицию, переходят к изучению battement double frappe во всех направлениях.

Нога со второй позиции, сгибаясь, ставится на cou-de-pied назад, переносится на cou-de-pied вперед и вытягивается вперед. Сгибаясь, ставится на cou-de-pied вперед, переносится назад, вытягивается в сторону. Снова ставится на соu-de-pied вперед, переносится назад и вытягивается назад. Сгибается назад, переносится на cou-de-pied вперед и вытягивается в сторону и т. д.

Battement double frappe исполняют в любых направлениях и в различных вариантах.

Музыкальный размер 2/4.

GRAND BATTEMENT JETE

Grand battement jete— движение с большим броском — как и в battement releve lent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Grand battement jete вперед. Исходное положение — пятая позиция, корпус подтянут и спокоен, ноги натянуты и выворотны, правая рука открыта на вторую позицию.

На раз работающая нога скользящим движением легко выбрасывается вперед, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. На и натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На два она возвращается скользящим движением в пятую позицию. На и сохраняется исходное положение.

Grand battement jete в сторону. Исходное положение — вышеизложенное.

На раз работающая нога скользящим движением легко выбрасывается в сторону, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. На и натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На два она возвращается скользящим движением в пятую позицию. На и сохраняется исходное положение. Grand battement jete в сторону повторяют, чередуя пятую позицию вперед и назад.

Grand battement jete назад. Исходное положение — пятая позиция, работающая нога сзади.

На раз работающая нога скользящим движением легко выбрасывается назад, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед, плечи и бедра сохраняют ровность. На и натянутая и выворотная работающая нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Надва она возвращается скользящим движением в пятую позицию, корпус выпрямляется, возвращаясь в исходное положение. На и сохраняется исходное положение.

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

Музыкальный размер 2/4.

ЭЛЕМЕНТАРНОЕ ADAGIO

Сначала позы классического танца, attitudes и arabesques, проходятся отдельно, для того чтобы учащиеся свободно овладели танцевальным обликом каждой позы. Впоследствии позы сочетают в так называемом элементарном adagio, которое строится на музыкальную фразу не менее восьми-шестнадцати тактов. Позы исполняют не только из пятой позиции в пятую, но и с переходом из одной позы в другую через passe на 90° и passe через первую позицию. В adagio входят также ports de bras, releves на полупальцах в позициях и pas de bourrees. Так прививаются навыки координации различных движений и танцевальность. Музыкальное сопровождение оттеняет разный характер сочетаемых в adagio движений.

Музыкальный размер adagio 4/4.

***ПРЫЖКИ***

PAS ЁСНАРРЁ НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ

Прыжок echappe — прыжок с просветом. Его изучают на вторую позицию, усвоив temps leve saute на второй и пятой позициях. Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На раз— demi plie, голова поворачивается en face. На и йоги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке пятую позицию в воздухе. На два предельно вытянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, раскрываются, опускаясь в demi plie на вторую позицию. На и ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе. На три предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются, заканчивая прыжок в demi plie пятой позиции — левая нога впереди, поворот головы налево. На четыре ноги вытягиваются, и ёспаррё исполняется с левой ноги (рис. 8).

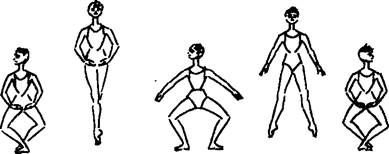


Рис. 8. Pas echappe

Музыкальный размер 4/4.

PAS ASSEMBLE

Pas assemble — собранный прыжок — более сложен, чем предыдущие прыжки. Поэтому его проходят, уже усвоив положение вытянутых в воздухе ног.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На раз demi plie в пятой позиции, голова поворачивается en face. На и правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы. На два и обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в пятую позицию, правая нога впереди. Assemble заканчивается в demi plie пятой позиции, поворот головы направо. На три иколени медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение. На четыре положение сохраняется, после чего assemble исполняют с другой ноги (рис. 9).

http://coollib.net/i/95/243395/image035.jpg    http://coollib.net/i/95/243395/image037.jpg

Рис. 9. Pas assemble

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

Музыкальный размер 4/4.

SISSONNE SIMPLE

Sissonne simple — простой прыжок с двух ног на одну.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На раз demi plie, на и высокий прыжок по правилам temps leve saute, голова поворачивается en face: предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе пятую позицию. На два и, сдерживая инерцию падения, demi plie на левую ногу, правая принимает положение условного cou-de-pied. На три и левая нога вытягивается, правая — открывается на вторую позицию носком в пол и на четыре закрывается по правилам battement tendu в пятую позицию назад, голова поворачивается налево. Затем sissonne simple исполняют с левой ноги (рис. 10). Sissonne simple исполняют с положением ноги на cou-de-pied сзади в конце прыжка.



Рис. 10. Sissonne simple

Вначале sissonne simple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demi plie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battement fondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

Впоследствии sissonne simple исполняют с прыжком assemble: сначала лицом к палке, потом на середине зала. После sissonne simple нога, находящаяся на условном cou-de-pied, опускается в demi plie пятой позиции и, скользнув стопой, посылается в сторону в прыжке assemble назад. После sissonne simple в обратном направлении следует прыжок assemble вперед.

Музыкальный размер 4/4.

PAS JETE

Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На раз demi plie в пятой позиции, голова поворачивае en face. На и правая нога, скользя стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колено, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног. На два иправая нога опускается в demi plie на место левой ноги, которая сгибается на cou-de-pied сзади, голова поворачивается направо. На три и правая нога вытягивается, левая, соединяясь с нею, опускается в пятую позицию назад. На четыре положение сохраняется, после чего pas jete в обратном направлении начинают ногой, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное cou-de-pied.

Музыкальный размер 4/4.