

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Методическое пособие по теме:
"Классический танец. Экзерсис у станка и на середине зала."
к образовательной программе по хореографии
"Мир танца"

Разработала педагог
дополнительного образования
Сорокина Е.Г.

Перечень материала:

- **Пояснительная записка**
- **Словарик терминов классического танца**
- **Позиции ног и рук**
- **Элементы классического танца**
- **Техника безопасности на занятии классического танца**
- **Биографии великих танцоров**
- **Тестовые задания по классическому танцу**
- **Тетрадь по хореографии для 1 года обучения**
- **Методические рекомендации по проведению первого занятия по хореографии**
- **Конспект итогового занятия по теме «Совершенствование танца «Мы маленькие дети».**
- **Литература и интернет-ресурсы**

Пояснительная записка

Хореография: Классический танец.

Методическая разработка собрана в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов. Она поможет детям, занимающимся в детских танцевальных коллективах, овладеть искусством танца. В нем содержатся:

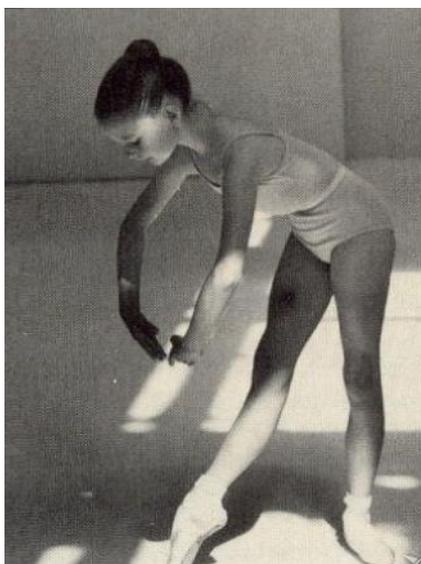
- словарь терминов
- упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала,
- а также упражнения, помогающие исправить дефекты фигуры,
- история балета,
- биография великих танцоров и танцовщиц,
- тестовые задания,
- инструктаж по технике безопасности на уроке классического танца,
- конспект открытого итогового занятия по хореографии.

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Многие подумают, зачем заниматься «старым», когда есть множество новых современных направлений. Но нужно понимать, что все новое берет свое начало из танцев прошлых столетий. Так классика впитала в себя все самые изящные движения из народных и бытовых танцев нескольких веков, постепенно совершенствуя позиции рук и ног, положения головы и тела.

Все танцевальные движения в классическом танце имеют названия на французском языке, поэтому танцоры разных стран без проблем могут понять друг друга. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно, даже если это простые движения кистью, ногой или головой. У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Часто, даже опытные танцоры различных направлений танцев, продолжают заниматься классикой, ведь ее основы универсальны. **На занятиях классического танца обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией и историей развития балета, воспитывают музыкальность, развивают устойчивость и координацию, а также готовят небольшие классические постановки в виде этюдов, адажио или различных вариаций.** Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца. Выворотность и развитие шага необходимы независимо от высоты, на которую поднимается нога,



выворотность словно держит ногу, ведет ее к нужному положению, способствуя чистоте пластичных движений и сглаживая углы, образуемые пятками при подъеме ног. Недостаточно гибкое колено, щиколотка и подъем сковывают свободные движения ног, делая их стесненными и маловыразительными. Основываясь на выворотности, в классическом танце существует пять позиций ног. Причем во всех этих позициях выворачиваются не только ступни, а ноги полностью, начиная с бедренного сустава. Регулярные продолжительные тренировки гибкости и выносливости позволяют принимать необходимые положения без особых усилий.



Начиная заниматься, нужно помнить о стойке, ведь ничего не получится, если не вытянуть корпус вертикально, не допуская согнутого или выгнутого позвоночника, и не распределить вес между ногами. Для выработки правильной осанки необходимо много терпения и времени. **О своей осанке нельзя забывать никогда** – ни во время занятий классикой, ни при самостоятельных тренировках, ни в любой другой день. Классический танец, как и многие другие – это не только набор движений, его нужно оживить, вложить в него эмоции и чувства. И как только в танце раскрываются сильные чувства, впечатление от него в значительной степени меняется, он завораживает своей пластической выразительностью, оставляя полное эстетическое наслаждение.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно.

Словарик терминов (помощь ученикам)

Краткий словарь терминов классического танца

1. **demi plie** - (деми плие)-неполное «приседание».
2. **grand plie**-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. **relevé**-(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. **battement tendu**-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. **battement tendu jeté**-(батман тандю жете)«бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом.
6. **demi rond**-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше).
7. **rond de jamb par terre**-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. **rond de jamb en l'air**-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. **en dehors** -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. **en dedans**-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. **sur le cou de pied**-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. **battement fondu**-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
13. **battement frappe**-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу.
14. **petit battement**-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
15. **battu**-(ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
16. **double**-(дубль)- «двойной», • **battement tendu** - двойной нажим пяткой • **battement fondu** -двойной полуприсед • **battement frapper** - двойной удар.
17. **passe**-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
18. **relevelent**-(релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
19. **battement soutenu**-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
20. **développe**-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в

любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

21.adajio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

22.attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

24.degaje-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

25.grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

26.tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

27.picce-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

28.pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29.balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

30.allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

31.pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

32.temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

Когда делается бросок ногой вперед или назад - голова смотрит в сторону (центр класса), а при броске ноги в сторону голова смотрит прямо.

При battement tendu нога выводится пяткой вперед. Вообще, то, куда направлена пятка - очень важно. Ибо если не туда направишь - никакого толку от движения не будет.

При прыжках важно прыгнуть как можно выше и как можно дольше зависнуть в воздухе. Только тогда можно успеть в воздухе поменять позицию с 5 на 2, с 5 на 5 и т.д.

Preparation для прыжков (плие) должен быть очень активным, чтобы брешное, тяжелое и незатянутое тело вытолкнулось все-таки наверх.

По правилам классической графики заканчивать движение нужно в том же положении, в котором начинали. За редким исключением, которое обязательно оговаривается.

ПОЗИЦИИ НОГ

Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основными для классического танца.

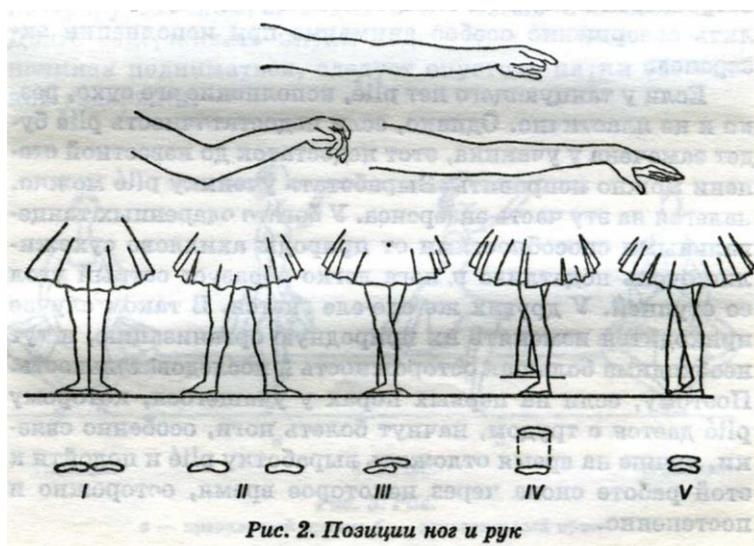


Рис. 2. Позиции ног и рук

Для читателей, не знающих танца, привожу описание позиций ног: I — обе ступни, повернутые совершенно выворотной, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; III — ступни соприкасаются (выворотной) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; V — ступни соприкасаются (выворотной) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

PLIÉ

Plié — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

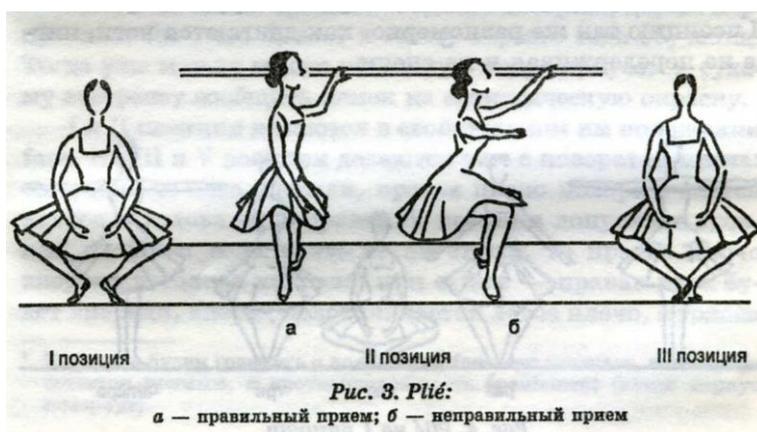
Plié исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере — *demi-plié*, а затем переходят на *grand plié*, или большое приседание, но не раньше, чем будет хорошо усвоено *demi-plié*.

Plié присуще всем танцевальным движениям, оно встречается в каждом танцевальном *pas*, ему нужно уделить совершенно особое внимание при исполнении экзерсиса.

Если у танцующего нет *plié*, исполнение его сухо, резко и не пластично. Однако, если недостаточность *plié* будет замечена у ученика, этот недостаток до известной степени

можно исправить. Выработать ученику plié можно, налегая на эту часть экзерсиса. У богато одаренных танцевальными способностями от природы ахиллово сухожилие очень податливо и нога легко образует острый угол со ступней. У других же еле-еле гнется. В таком случае приходится изменять их природную организацию, и тут необходима большая осторожность и последовательность. Поэтому, если на первых порах у учащегося, которому plié дается с трудом, начнут болеть ноги, особенно связки, лучше на время отложить выработку plié и подойти к этой работе снова через некоторое время, осторожно и постепенно.

При изучении plié необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни, т. е. не налегая на переднюю часть ступни, что мы часто замечаем у учащихся, имеющих природный икс (генувальгум). Изучают plié, как весь экзерсис, у палки, держась за нее одной рукой (рис. 3).

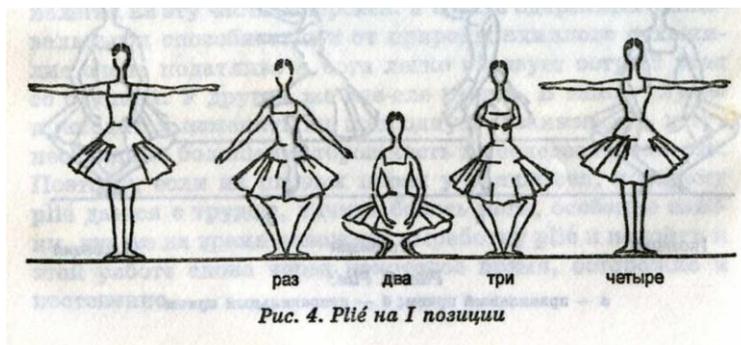


1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plié, которое исполняют, не поднимая пятки от пола. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Не следует приступать к изучению plié непосредственно за demi-plié, нужно закрепить его развитие путем упражнений battements tendus на I и V позициях с demi-plié.
2. Как при demi-plié, так и при большом plié чрезвычайно важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку.
3. Как можно дольше удерживать пятки, не отрывая от пола при большом plié. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки.
4. На II позиции пятки не поднимаются от пола, по-скольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток. Ноги раздвинуты на расстояние одной ступни — такое небольшое раздвижение ног наиболее выгодно для развития их гибкости. Но при этом plié отнюдь не следует выпячивать ягодицы, так как это дает неправильную форму движению и не вырабатывает достаточной выворотности бедра, которая

должна достигаться этим plié.

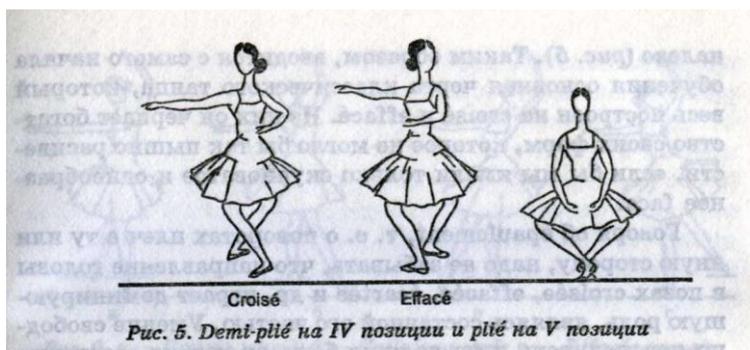
5. Достигнув крайней точки plié при опускании вниз, не следует задерживаться на ней ни одной секунды, а немедленно начать выпрямляться. Оставаясь «сидеть» на plié, вы не только не вырабатываете энергии мускулов, пружинистости всей ноги, а, наоборот, даже приобретаете вялость этих рычагов прыжка, что танцовщицы называют «посадить себя на ноги». Так же опасны для некоторых танцовщиц plié в чрезмерном количестве, ими можно «посадить на ноги».

6. Опускание до крайней точки plié длится столько же времени, сколько и поднимание, и происходит равномерно (рис. 4).



Когда plié делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать plié, открыть руки на II позицию, по общему правилу, через подготовительное положение и I позицию. Начиная plié, кисти чуть вскинуть и опускать руки вниз. Когда plié доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать руки через I на II позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша.

Таково движение рук для всех позиций (кроме IV) при исполнении их face. Когда уже имеется представление об épaulement, croisé и effacé, тогда вводится IV позиция, руки принимают следующую форму: если правая нога впереди, то левая рука на I позиции, а правая — на II. С другой ноги — другая рука, также противоположная ноге (рис. 5). В каком бы повороте ни находился корпус (т. е. croisé или effacé), руки нужно оставлять в указанном положении на все время plié. Впоследствии, при умении владеть руками, можно делать plié и с port de bras.



ÉPAULEMENT

Épaulement — первая черта будущего артистизма, которая вносится в упражнения начинающего и ребенка. Начинают заниматься с учеником с движений ног, оставляя его face, пока он не привыкнет делать экзерсис, держа корпус спокойно, что бывает к концу первого года обучения. Тогда уже можно ввести некоторую игру корпусом и сухому экзерсису сообщить намек на артистическую окраску.

I и II позиции делаются в свойственном им положении face. Но III и V позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова — направо. IV позиция допускает двойкий поворот: если взять ее на croisé, то правое плечо впереди и голова направо; при effacé — правая нога будет впереди, вперед поворачивается левое плечо, а голова налево (рис. 5). Таким образом, вводится с самого начала обучения основная черта классического танца, который весь построен на croisé и effacé. Из них он черпает богатство своих форм, которое не могло бы так пышно расцвести, если бы мы имели только скучноватое и однообразное face.

Говоря об épaulement, т. е. о поворотах плеч в ту или иную сторону, надо не забывать, что направление головы в позах croisée, effacée, écartée и др. играет доминирующую роль, являясь составной его частью. Умение свободно поворачивать шею должно быть включено с детских лет в учение всякого танца — не только классического.

Иногда на сцене приходится наблюдать, как артист при исполнении какого-либо pas держит натянутыми шею и голову, исполнение получается напряженное, легкость его потеряна, нет должного выражения в самом рисунке танца. В таком случае мускулы лица также не принимают участия, замирая в одном положении, не отражая должного настроения и не развивая танцевального образа.

ПОЗЫ CROISÉE И EFFACÉE

Говоря об épaulement, мы подошли к этим двум основным понятиям классического танца, указывая на их необходимость при развитии многообразия и отделанности форм танца. Здесь я разберу основные типы поз croisée и effacée.

Поза croisée. В переводе croisé означает — скрещивание. Поза croisée бывает вперед и назад (рис. 6, а, б).

Croisée вперед. Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса (рис. 1, б), голова направо — получается скрещивание ног. Левая рука наверху, в III позиции, а правая отведена в сторону, на II позицию, — это основное положение croisée вперед, но положение рук и головы можно комбинировать различно.



Предположим, вы правую руку подняли наверх, а левую отвели на II позицию, — чтобы дорисовать это движение, вы можете наклонить голову вперед, заглядывая под правую руку.

Можно, держа руки, как в первом варианте, повернуть голову налево, смотря под левую руку, или же поднять глаза на левую руку, причем в этом случае голова должна отклониться немного назад. При этом переходе взгляда невольно изменится выражение лица: если в предыдущих позах опущенная голова собирает черты лица, то переведенный наверх взгляд, откинутое лицо расправляют черты, выражение строже, одухотвореннее. Ввести в танец как можно раньше эти перемены выражения лица очень желательно, чтобы не иметь впоследствии одного окаменевшего раз и навсегда выражения или вечно засывшей улыбки. И то и другое мы нередко встречаем на сцене.

Croisée назад. Стать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. В *croisée вперед* для основной позы наверх поднималась рука, противоположная вытянутой ноге, здесь поднимается та же рука, что и отведенная нога, т. е. левая рука наверх, правая в сторону, голова направо. И тут можно различно комбинировать голову и руки. Например, правая рука наверх, левая в сторону, корпус подать вперед, и с наклоном головы взгляд под правую руку. Можно одну руку поднимать наверх, другую согнуть в I позицию и т. д.

Поза effacée. В этой позе, в противоположность *croisée*, нога открыта и вся фигура развернута (рис. 6, в, г).

Effacée вперед. Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2 (рис. 1, б), голова налево, левая рука на III позиции, правая открыта на II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Но можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку. Возможны и другие комбинации, например, кисти рук могут быть раскрыты наружу и т. д.

Effacée назад. Стать на правую ногу, левая — с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6 (рис. 1, в). Голова, руки и корпус в том же положении. Но корпус немного наклонен вперед, поза получает оттенок полета. И тут возможны дальнейшие комбинации.

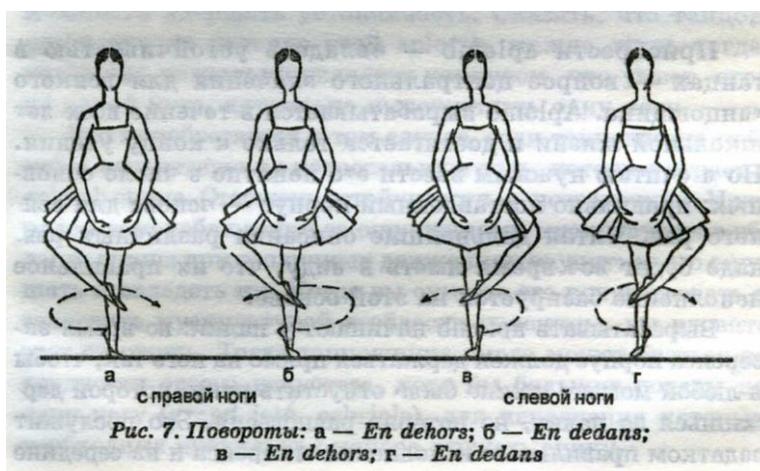
EN DEHORS И EN DEDANS

En dehors. Понятием *en dehors* определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу». Всем занимающимся танцами это понятие и противоположное ему *en dedans* прививаются с самого начала обучения. Те элементарные объяснения, которые я здесь даю, предназначены для желающих уяснить себе эти понятия и для педагогов как подспорье при занятиях со взрослыми, которым зачастую трудно растолковать *en dehors* и *en dedans*, если они никогда прежде не учились танцам.

Возьмем первый пример *en dehors*, с которым учащийся сталкивается с первых же шагов, — это *rond de jambe par terre* (см. описание на с. 53). Тут не представляется никаких затруднений: нога двигается наружу, описывая дугу вперед, на II позицию и назад.

Понять *rond de jambe en l'air en dehors* гораздо труднее. Начинаящего сбивает то, что нога, выброшенная на II позицию, в начале упражнения двигается по полукругу как бы внутрь, проходя заднюю половину круга. Мне удавалось на уроке быстро и прочно втолковать направление *rond de jambe en l'air* не понимающим его ученицам следующим образом. Я предлагаю им перенести мысленно *rond de jambe en l'air* на пол. Если нога во всех частях круга идет в том же направлении, как в *rond de jambe par terre en dehors*, — мы имеем и *rond de jambe en l'air en dehors*. Тогда ученица легко поймет, что *en l'air* она заканчивает движением наружу, а *par terre* наружу начинает, но в обоих случаях *en dehors* приходится передняя дуга круга (рис. 23).

Для объяснения понятия *en dehors* в *tours* и вообще в поворотах вокруг своей вертикальной оси самое простое, элементарное объяснение будет и самым понятным. *En dehors* поворачиваешься, когда вертишься отп ноги, на которой стоишь, т. е. если стоишь на левой ноге, а вертишься направо, — поворот будет *en dehors*, и с другой ноги — наоборот — налево (рис. 7).



En dedans. Обратное понятие — вращение внутрь. Для ronds de jambes объяснение аналогично, только соответственно изменяется направление.

В tours поворот будет к ноге, на которой стоишь, т. е., если стоишь на левой ноге — поворот налево, с другой ноги — наоборот — направо.

Усвоив эти основные понятия en dehors и en dedans на первоначальных движениях, в более сложных случаях легко будет разбираться, так как в них всегда войдет или элемент rond de jambe, или элемент tour.

Понятием en dehors обозначается также выворотное положение ноги, принятое в классическом танце. Так как про выворотность говорится очень много ложных и бессмысленных вещей людьми, с классическим танцем не знакомыми, я остановлюсь на выяснении ее происхождения с большей подробностью, прибегая к помощи анатомии, что я вообще делать избегаю, не желая загружать изложение деталями.

Выворотность — анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объем движений, мыслимых для ног и неисполнимых без выворотности. Выворотность заключается в том, что колено выворачивается наружу значительно дальше, чем ему свойственно; вместе с ним поворачивается наружу и ступня — это следствие и отчасти вспомогательное движение, а цель поворота — повернуть верхнюю часть ноги, бедренную кость. Вследствие этого поворота получается свобода движения в бедренном суставе, ногу можно свободнее отводить в сторону, а также скрещивать ноги между собой. В нормальном положении движения ноги весьма ограничены строением тазобедренного сустава. При отведении ноги бедренная шейка сталкивается с краем вертлужной впадины — и дальнейшее движение невозможно. Если же повернуть ногу en dehors, — большой вертел отходит назад, и в соприкосновение с краем вертлужной впадины приходит боковая плоская поверхность бедренной шейки, что имеет следствием возможность отвести ногу в сторону на 90° и даже на 135°. Выворотность увеличивает поле деятельности ноги до объема того тупого конуса, который описывает нога в grand rond de jambe.

Смысл воспитания ног классического танцовщика заключается в строгом en dehors. Это не эстетическое понятие, а профессиональная необходимость. Танцовщик, лишенный выворотности, ограничен в движениях, классический же танцовщик со своим en dehors располагает всем мыслимым богатством танцевальных движений ног.

APLOMB

Приобрести aplomb — овладеть устойчивостью в танцах — вопрос центрального значения для всякого танцовщика. Aplomb вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения. Но я считаю нужным ввести это понятие в число основных: правильно поставленный корпус — основа для всякого pas. Читая дальнейшие описания различных pas, надо будет все время иметь в виду, что их правильное исполнение базируется на этой основе. Вырабатывать aplomb

начинают у палки: во время экзерсиса корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Это послужит задатком правильного исполнения экзерсиса и на середине зала. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает *aplomb* (рис. 8). По мере того как *aplomb* совершенствуется, движения проходятся на полупальцах и на пальцах.



Когда экзерсис делается на полупальцах на

середине, устойчивости содействует правильное положение рук. Если руки не соблюдают той постановки, которая мною в дальнейшем указывается, сохранять *aplomb* очень трудно. Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость. Сказать, что танцовщица вполне развила свой *aplomb*, можно лишь тогда, когда она настолько овладеет корпусом, что умеет, стоя на одной ноге, длительно выдерживать одну позу. Это приобретается в том случае, если танцовщица поймет и почувствует ту колоссальную роль, которую играет в *aplomb* спина. Стержень устойчивости — позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им. Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень. Тогда танцовщица смело может браться за трудности своего искусства, хотя бы большие полеты на одну ногу (*grand jeté*, *sabriole*), для исполнения которых необходима правильная манера держать спину. Слово *battement* обозначает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. В классическом танце это отведение и приведение вылилось в многообразные формы. В их рассмотрении мы и познакомимся ближе с сущностью этого движения.

BATTEMENTS TENDUS

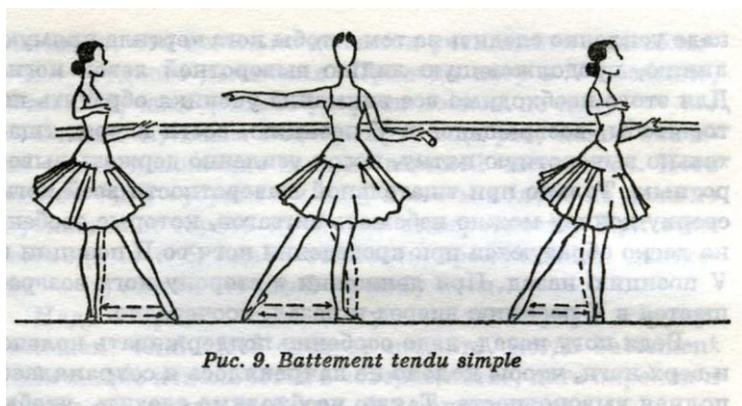
Эти *battements* — основа всего танца. Они найдены так гениально, что кажется, их создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата ноги. Простой пример из повседневной жизни танцовщицы доказывает это. Когда танцовщица во время танца слегка подвернет ногу и от ощущения неловкости не может на нее ступить, стоит ей тщательно проделать *battements tendus*, как нога легко восстанавливает свою работоспособность.

Недаром также принято перед танцем делать *battements tendus*, чтобы «разогреть ноги», как обычно говорят. Но ноги не только разогреваются этим движением, они приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности, особенно *B allegro*. Когда видишь, что нога идет неправильно, легко догадаться, что танцовщица своевременно не была воспитана на строгих *battements tendus*.

Battement tendu simple. Для первоначального изучения нужно делать этот *battement* с I позиции, так как это менее сложно, но надо соблюдать те же правила, как и при описываемом далее *battement tendu simple* с V позиции, только возвращаться всякий раз нужно обратно в I позицию.

Ноги в V позиции, правая впереди. Руки раскрыты на II позицию. Упор всего тела на левой ноге, правая действует свободно и не несет его тяжести. Правая нога скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько возможно, выворотной пятку (это дает некоторое ощущение, что начинает движение пятка, а затем продолжает носок).

При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнуть предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. Таким исполнением нарушается достижение правильной выработки этого движения. Нужно все время строго сохранять выворотность. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, достигая тщательно V позиции. Носок следует движению не пассивно, а подчеркивает свое возвращение на место — к пятке левой ноги, что и дает артистическую отделанность движению (рис. 9).



То же движение делается в сторону II позиции и назад. Когда движение делается в сторону, на II позицию, надо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги. Для этого необходимо все внимание ученика обратить на то, чтобы, возвращаясь в V позицию, вести вперед тщательно выворотную пятку, носок усиленно держать выворотным. Только при тщательной выворотности всей ноги сверху донизу можно избежать зигзагов, которые особенно легко образуются при проведении ноги со II позиции в V позицию назад. При движении в сторону нога возвращается в V позицию вперед и назад, поочередно.

Ведя ногу назад, надо особенно поддерживать колени и верх ноги, чтобы колени не

накренялось и сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы нога приходилась на одной линии с ногой, стоящей на полу. *Battement* назад делает нога, находящаяся в V позиции сзади.

Battement tendu jeté. Как и *battement tendu simple*, сначала изучается с I позиции, т. е. нога выбрасывается вперед и назад против I позиции, а затем против V позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на 45" с акцентом от I или V позиции вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через I или V позицию и продолжает движение. Французское обозначение этого *battement* — *jeté* (брошенный) — передает его характер.

Этот *battement* имеет громадное воспитательное значение, и его необходимо исполнять очень точно, следя за выполнением следующих правил.

При движении вперед каждый раз, когда нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкоснуться с пяткой другой ноги.

К движению в сторону надо подойти особенно внимательно, тут решающую роль играет исключительная выворотность действующей ноги; кроме того, нога не должна терять точку на II позиции, куда носок попадает очень точно каждый раз, как выбрасывается, независимо от того, проходит ли V позицию впереди или сзади. В движении назад опять-таки тщательно поддерживается верх ноги в выворотном положении. Надо, чтобы нога шла так, чтобы ее спереди не было видно, чтобы колено не сгибалось, что невольно делается учащимися для облегчения трудного движения. Приводя ногу в V позицию, во всех случаях должно ударять носком по полу.

Считаю нужным подчеркнуть еще раз, какое значение имеет положение именно верхней части ноги. Нога должна быть «убрана» назад, причем колено не должно опускаться и терять крайнюю выворотность. При этом необходимо соблюдать точность прохождения движения — по линии стоящей на полу ноги.

Надо ощущать свою ногу как натянутую струну. *Battement tendu jeté* следует изучать, когда *battement tendu simple* исполняется в совершенстве, нога окрепла и владеть ею можно свободно, без напряжения.

Battement tendu pour batteries. Это подготовительное движение для заносок, преимущественно мужских, так как мужское сложение позволяет их делать несколько иначе — верхней частью ног. У женщины больше чувствуется заноска икрой, хотя она и стремится делать ее помужски. Но строение женской фигуры иное, формы бедра и ноги разнятся и подсказывают другое исполнение заносок.

Если я применяю этот *battement* на своем уроке, он приобретает следующую форму.

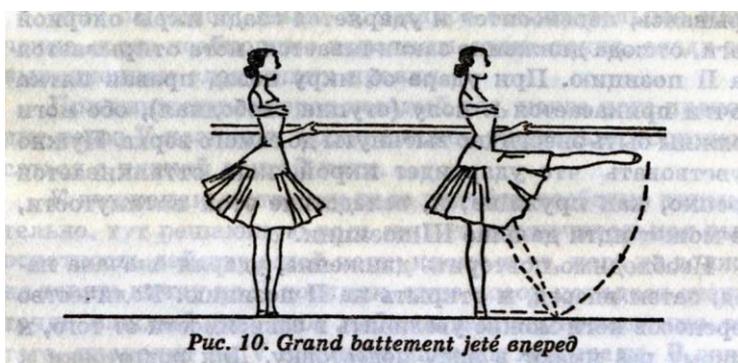
Из V позиции правая нога открывается на II позицию на 45°, затем ударяет спереди икрой по левой ноге, сохраняя свое направление и выворотность, едва приоткрываясь, переносится и ударяется сзади икры опорной ноги, отсюда движение заканчивается,

нога открывается на II позицию. При ударе об икру назад правая пятка почти прикасается к полу (ступня свободная), обе ноги должны быть энергично вытянуты до самого верха. Нужно чувствовать, что удар идет икрой, нога отталкивается крепко, как пружина, и, вследствие этой натянутости, не может идти дальше III позиции.

Необходимо повторить движение, ударя сначала назад, затем вперед, и открыть на II позицию. Количество переносов ноги можно увеличить в зависимости от того, к какому pas имеют в виду подготовку. Для подготовки к *assemblé battu* делают один перенос, для *entrechat* — два переноса и более. Говоря об исполнении классических pas, нужно помнить, что они все проделываются с вытянутыми пальцами и выгнутым подъемом (кроме *battement tendu pour batteries*) и что всегда, когда мы говорим о вытянутых пальцах, не упоминая каждый раз о подъеме, подразумевается и вытянутый подъем — вытянуть пальцы нельзя, не привлекая в действие подъем.

GRANDS BATTEMENTS JETÉS

Исполняется, как *battement tendu jeté*, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90° . При этом корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий. Корпус останется спокойным, если нога будет работать самостоятельно, не вовлекая других мышц в движение. «Не помогай корпусом! Не поддавай другой ногой!» — говорит педагог. У неопытной танцовщицы напрягаются плечо, шея, руки. Рука, лежащая на палке, не должна менять своего положения с опущенным локтем, используя палку лишь как точку опоры (рис. 10,11).



Только когда *grand battement jeté* делается назад, рекомендуется корпус наклонять слегка вперед и при возвращении в V позицию выпрямлять его, так как лишь при этом условии линия остается спокойной и нога работает правильно.

В экзерсисе итальянской школы корпус держат прямо и при *grand battement jeté* назад, но тогда нога неизбежно сгибается в колене, и вся линия беспокойная, ломаная.

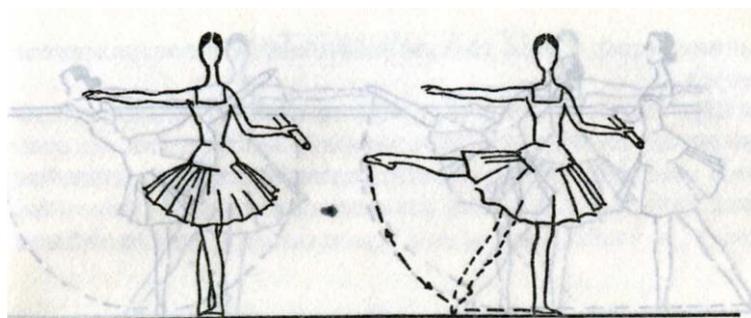


Рис. 11. Grand battement jeté в сторону II позиции

На уроке начинающих предпочтительно требовать вы-соту этого battement не более 90° , чтобы за счет дешевого эффекта — чрезмерного поднимания ноги — не страдало исполнение. Поэтому педагог должен удерживать тех, у кого по индивидуальным особенностям сложения нога легко идет и на 135° . Хорошо владеющая собой артистка может выбирать при исполнении произвольную высоту.

Grand battement jeté pointé. Для начала делается grand battement jeté, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подьеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battement tendu simple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается итак продолжает движение, лишь при последнем battement возвращается в V позицию. Корпус, конечно, и в этом battement остается тот же, что и в предыдущем (рис. 12)

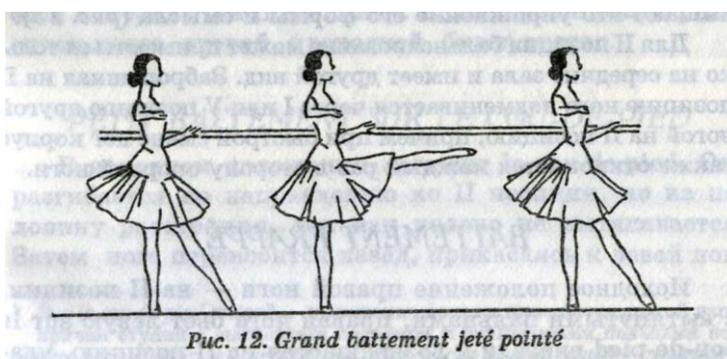
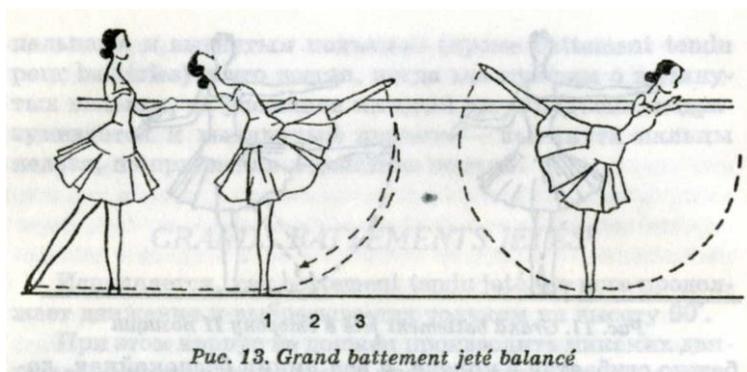


Рис. 12. Grand battement jeté pointé

Grand battement jeté balancé. Применяется в эжзерсисе у палки.

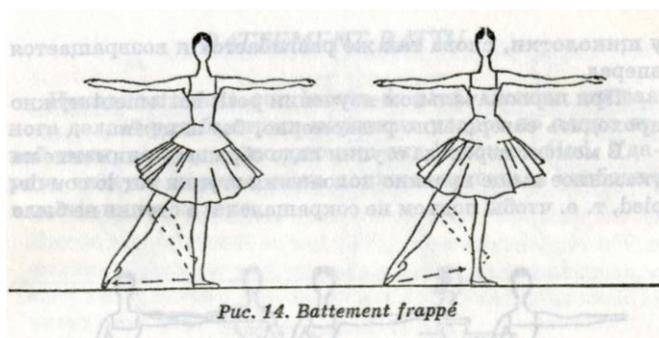
Для начала отвести ногу назад с вытянутыми пальцами; скользящим движением нога через I позицию выбрасывается вперед на 90° , и от сильного броска корпус отклоняется назад. Затем нога бросается через I позицию назад, корпус наклоняется вперед. Получается качание взад и вперед, причем корпус следует отклонять назад настолько же, насколько наклонять вперед, равномерно, оставляя спину прямой и плечи совершенно ровными. Кисть руки, держащаяся за палку, не должна менять своего места при наклонении и отклонении корпуса. Начинающие довольствуются тем, что наклоняются вперед, избегая отклонения назад, которое труднее, и тем лишают это упражнение его формы и смысла (рис. 13).



Для II позиции балансирование может применяться только на середине зала и имеет другой вид. Зброшенная на II позицию нога подменивается через I или V позицию другой ногой на II позицию, причем при быстрой смене ног корпус также отклоняется каждый раз в сторону опорной ноги.

BATTEMENT FRAPPÉ

Исходное положение правой ноги — на II позиции, с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую sur le cou-de-pied впереди и возвращается на II позицию, ударяя вытянутым носком в пол, причем акцент падает на II позицию. Когда battement frappé делается назад, нога не ударяет sur le cou-de-pied, а проходит сзади щиколотки. Подобная форма служит для первоначального изучения этого движения (рис. 14).



В более старших классах, когда этот battement исполняется на полупальцах и нога достигает II позиции, находясь в воздухе на 45° , в ней должен чувствоваться тот же акцент в ту же точку II позиции, колено напряжено и упруго, соприкосновение же с левой ногой — короткий удар, нога отскакивает, как мяч, верх ноги неподвижен и выворотен, нога работает, не сотрясаясь в колене.

Battement double frappé. То же движение, но нога ударяется не один раз о левую ногу впереди, а переносится вторым проходным ударом sur le cou-de-pied назад таким же приемом, как это делается при исполнении petit battement sur le cou-de-pied, и отсюда открывается в сторону (на II позицию). Если первый удар приходится назад, второй, проходной, будет вперед.

PETIT BATTEMENT SUR LE COU-DE-PIED

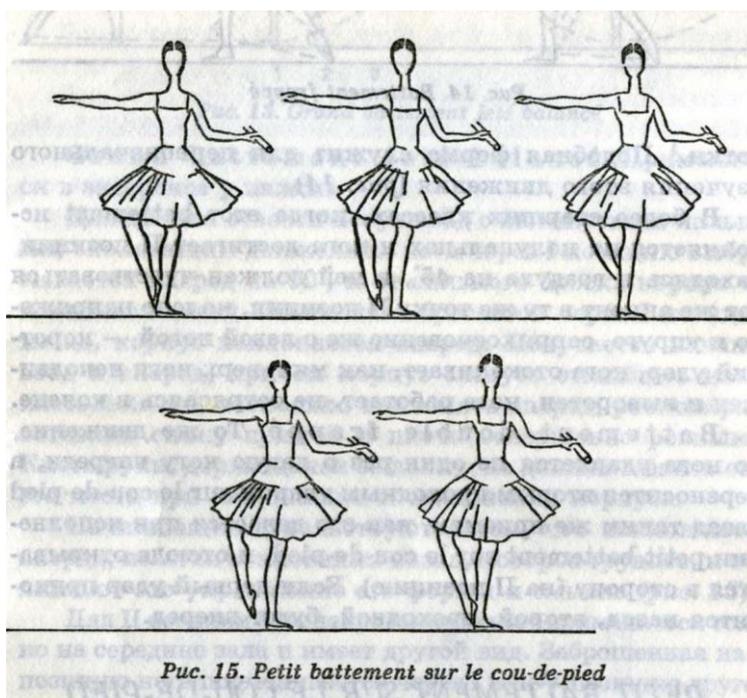
В исходном положении нога sur le cou-de-pied. Она разгибается по направлению ко II позиции, но на половину расстояния, так как колено не вытягивается. Затем нога переносится назад, прикасаясь к левой ноге у щиколотки, снова так же разгибается и возвращается вперед.

При первоначальном изучении petit battement нужно проходить совершенно равномерно, без акцента.

В момент перехода ступни надо обращать внимание на указанное выше правило положения ступни sur le cou-de-pied, т. е. чтобы подъем не сокращался и в ступне не было никакой скрюченности. Верхняя часть ноги от колена до бедра должна быть крепка, неподвижна и выворотна, нижняя же часть ноги исполняет движение свободно.

При переходе на быстрый темп разгибание ноги делается все мельче и мельче, но никогда не должно ступевываться.

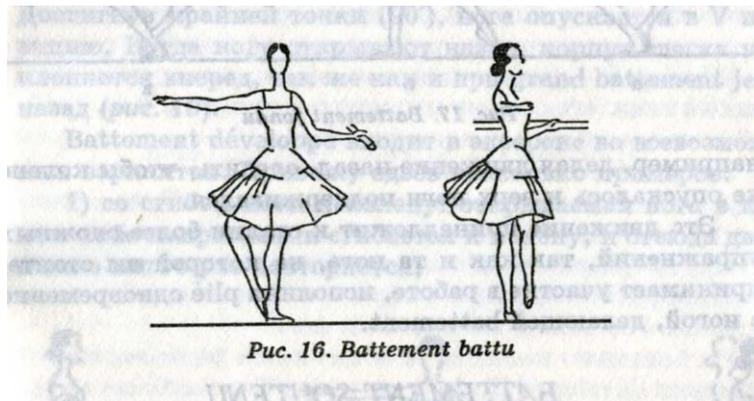
Хотя для глаза почти неуловим переход ноги с cou-de-pied спереди назад, движение не теряет своей отчетливости и требует такого же отдельного исполнения, как при медленном темпе (рис. 15).



BATTEMENT BATTU

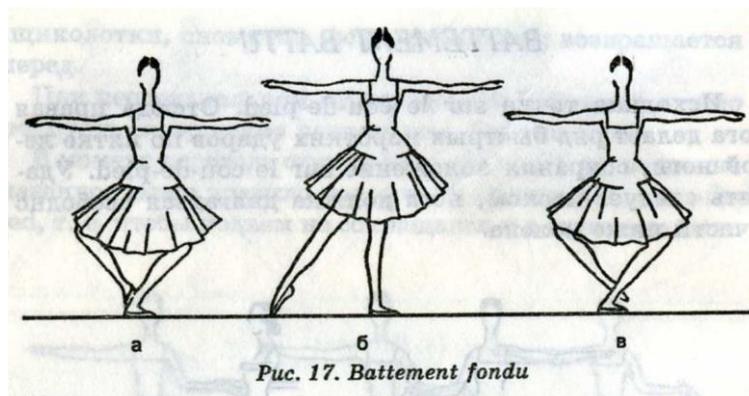
Исходная точка *sur le cou-de-pied*. Отсюда правая нога делает ряд быстрых коротких ударов по пятке левой ноги, сохраняя положение *sur le cou-de-pied*. Ударять следует носком, нога должна двигаться свободно в части ниже колена.

К этому упражнению приступают, когда нога уже хорошо развита. Его начинают делать обыкновенно лишь в старших классах (рис. 16).



BATTEMENT FONDU

Из V позиции правая нога идет *sur le cou-de-pied*, левая делает одновременно *demi-plié*, соблюдая выворотность колена; затем правая открывается вперед носком в пол, левая выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с правой. Правая нога возвращается *sur le cou-de-pied*, и движение повторяется на II позицию и назад, причем в последнем случае нога проходит *sur le cou-de-pied* сзади. Следует обратить внимание на то, что при этом *battement* колено не поднимается и нога не вынимается, что применимо только в том случае, если упражнение делается на 45° или на 90° (рис. 17).

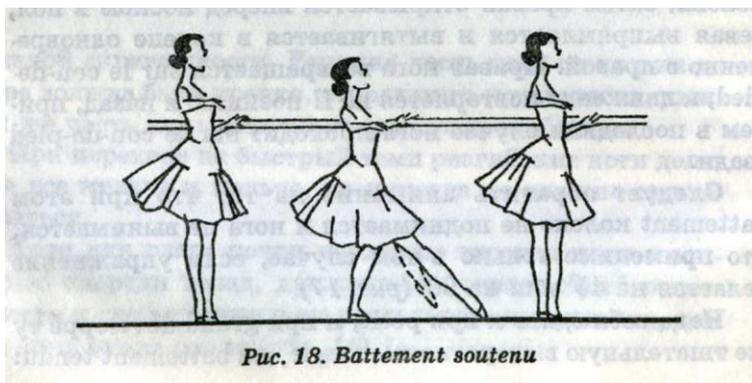


Надо соблюдать и при *petit*, и при *grand développé* ту же тщательную выворотность,

как и для *battement tendu*; например, делая движение назад, следить, чтобы колено не опускалось и верх ноги поддерживался. Это движение принадлежит к стадии более сложных упражнений, так как и та нога, на которой вы стоите, принимает участие в работе, исполняя *plié* одновременно с ногой, делающей *battement*.

BATTEMENT SOUTENU

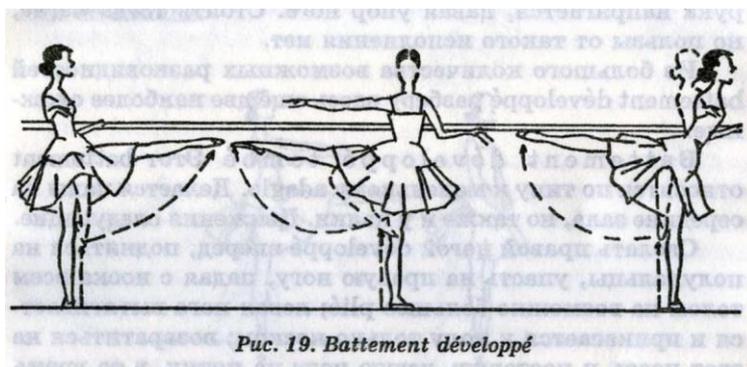
Из V позиции одновременно правая нога вынимается вперед, на II позицию или назад, левая делает *plié*; затем левая поднимается на полупальцы, а правая одновременно подтягивается к ней, и обе вытянутые ноги соединяются в V позиции на полупальцах, откуда движение повторяется или делается в другую сторону (рис. 18).



При этом вынимаемая нога не должна сгибаться и подниматься высоко (если это движение делается на полу, а не на высоте 45° или 90°).

BATTEMENTS DÉVELOPPÉS

Из V позиции ступня вынимаемой правой ноги с вытянутыми пальцами скользит по левой ноге до колена и открывается в требуемом направлении, сохраняя колено и пятку в выворотном положении. Если вынимаемая нога не доводится до колена, движение имеет небрежный вид. Достигнув крайней точки (90°), нога опускается в V позицию. Когда ногу открывают назад, корпус слегка наклоняется вперед, так же как и при *grand battement jeté* назад (рис. 19).



Battement développé входит в экзерсис во всевозможных вариантах. Привожу здесь несколько примеров:

1) со сгибом ноги к колену: открываемая нога в каком либо направлении сгибается к

колену, и отсюда движение много раз повторяется;

2) с маленьким *balancé* вытянутой ногой, поднятой на 90° , которое надо стремиться делать одним носком, сохраняя колено вытянутым, так, чтобы вся нога не опускалась низко, а только слегка покачнулась;

3) нога, вытянутая вперед, быстрым движением отводится на II позицию и возвращается обратно совершенно вытянутая с акцентом вперед, совершая таким образом движение *balancé* в один темп; то же назад; то же — со II позиции вперед и назад;

4) с поворотами корпуса: сделав *développé* вперед, повернуться *en dedans* на опорной ноге на 2-й *arabesque* и возвратиться на той же ноге обратно *en dehors*, повернув и ногу вперед. Назад исполняется следующим образом: *développé* назад, поворот на опорной ноге *en dehors*, нога поворачивается вперед. Обратно — поворот *en dedans*. На II позиции: сделав *développé* на II позицию, быстро подменить ногу, перевернувшись и открыв другую ногу на II позицию; проделав еще раз эту фигуру, возвратиться обратно, открыв ногу на II позицию. При смене рук на палке следует свободной рукой брать за палку и менять руки одновременно с поворотом корпуса.

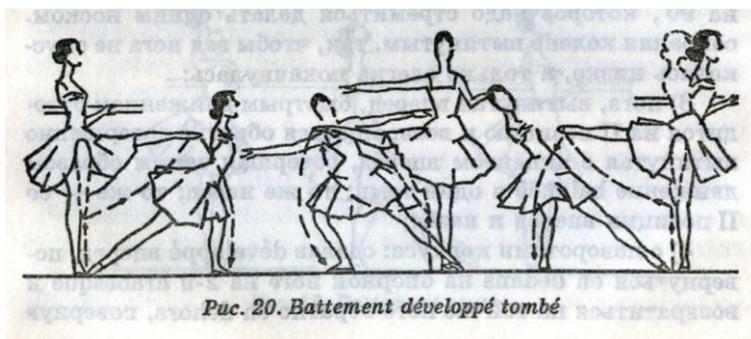
Développé — это движение из *adagio*, ему присущ медленный темп, его следует исполнять с задержкой на крайней точке, особенно в младших классах.

Нога, на которой стоишь, должна быть вытянута в струну с совершенно выворотным коленом. Рука, лежащая на палке, должна быть свободно согнута в локте, на что надо обратить внимание при движении вперед; часто рука напрягается, давая упор ноге. Стоять тогда легче, но пользы от такого исполнения нет.

Из большого количества возможных разновидностей *battement développé* разберу здесь еще две наиболее сложные.

Battement développé tombé. Этот *battement* относится по типу к маленькому *adagio*. Делается чаще на середине зала, но также и у палки. Движения следующие.

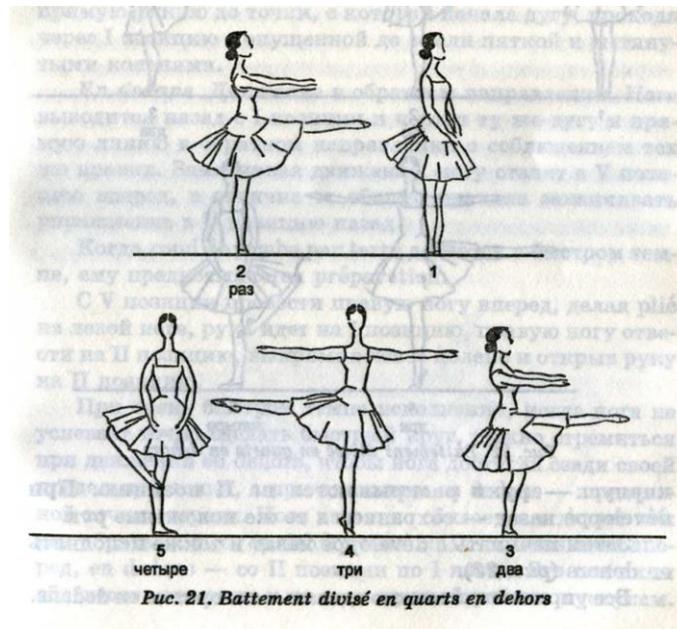
Сделать правой ногой *développé* вперед, подняться на полупальцы, упасть на правую ногу, падая с носка всем телом на возможно большее *plié*; левая нога вытягивается и прикасается к полу только носком; возвратиться на этот носок и поставить левую ногу на пятку, в то время как правая нога быстрым движением повторяет *développé* и возвращается к своему открытому положению, а левая — на полупальцы (рис. 20). Делается этот *battement* вперед, в сторону, назад и на середине зала в направлении *croisé, effacé, écarté*.



Чтобы придать этому движению более широкий размах, я всегда предлагаю ученицам представить себе, что ногу надо перекинуть через какой-нибудь предмет, — это не дает ей рано снизиться при падении корпуса, благодаря чему battement и выходит очень широким, нога закидывается далеко.

BATTEMENT DIVISÉ EN QUARTS

Это упражнение делается на середине зала. Его можно отнести к одному из первых adagio. Оно состоит из следующих движений, которые исполняются en dehors или en dedans.

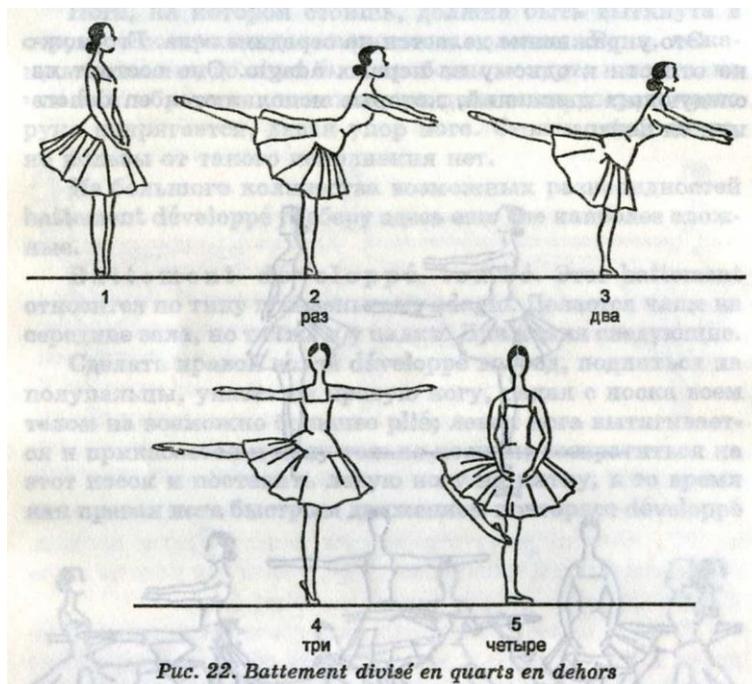


Из V позиции *battement développé* вперед правой ногой, *plié* на левой ноге, перевести правую на II позицию одновременно с поворотом тела *en dehors* на полупальцах на четверть круга, после этого правая нога сгибается в колене и, не опускаясь в V позицию, начинает движение сначала (рис. 21).

Повторить это движение нужно четыре раза, поворачиваясь каждый раз на четверть круга (полный круг).

Упражнение усложняется тем, что поворот делают на полкруга и даже на целый круг. Руки сопровождают движение следующим образом: при *développé* вперед — руки на I позиции, при повороте корпуса — руки раскрываются на II позицию. При *développé* назад — сохраняется то же положение рук.

Затем начинать с *développé* назад и также исполнять *en dehors* (рис. 22).



Все упражнения можно сделать с поворотом en dedans.

ROND DE JAMBE PAR TERRE

En dehors. Движение начинается с I позиции; нога проводится вперед так же, как в battement tendu, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями.

En dedans. Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заканчивая движение, ногу ставят в V позицию вперед, в отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад.

Когда rond de jambe par terre делается в быстром темпе, ему предпосылается préparation.

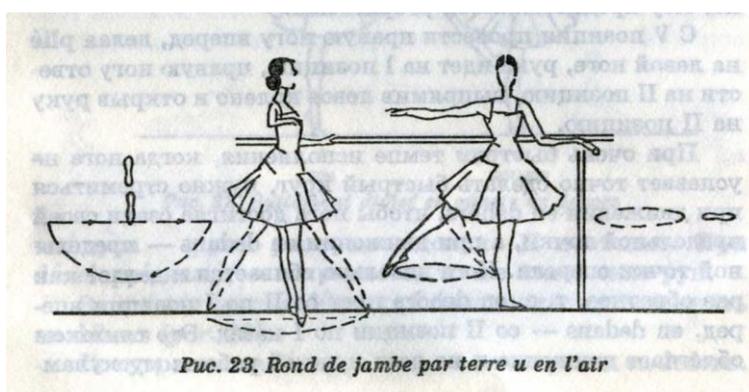
С V позиции провести правую ногу вперед, делая plié на левой ноге, рука идет на I позицию, правую ногу отвести на II позицию, выпрямив левое колено и открыв руку на II позицию.

При очень быстром темпе исполнения, когда нога не успевает точно сделать быстрый круг, нужно стремиться при движении en dehors, чтобы нога достигла сзади своей предельной точки, а при движении en dedans — предельной точки спереди. Нога невольно сбивается и делает как раз обратное, т. е. en dehors идет со II по I позиции вперед, en dedans — со II позиции по I назад. Это слишком облегчает движение и не дает нужной работы мускулам.

ROND DE JAMBE EN L'AIR

En dehors. Из V позиции открыть правую ногу на II позицию на 45°, вытянув пальцы. Отсюда носок описывает овал (растянутый в сторону слева направо), начиная с задней его дуги. Когда колено сгибается и носок доводится до икры (отнюдь не под колено), он не должен заходить ни спереди, ни сзади за икру левой ноги. Тазобедренный сустав остается в неподвижном состоянии, верхняя часть ноги, от колена кверху, неподвижна.

En dedans. При движении en dedans нога начинает описывать овал с передней его дуги и, вразрез с общепринятым правилом, закончив движение, опускается на V позицию вперед (рис. 23).



Когда rond de jambe en l'air основательно изучен и переходят на более быстрый темп, надо строго соблюдать остановку и фиксирование ноги на II позиции всякий раз, как она ее проходит. Préparation ему может служить temps relevé.

Rond de jambe en l'air — очень важное движение, оно играет серьезную роль в дальнейшем классическом воспитании тела. Его следует исполнять особенно точно, ничуть не позволяя ноге «встряхиваться» в коленном суставе, так как при таком исполнении нога не выносит из упражнения всей его пользы. Правильно исполняемое rond de jambe en l'air делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть (от колена к носку) — послушной при всех вращательных движениях, например в fouetté en tournant. В данном случае это особенно важно, так как тут всякое неверное движение ноги может опрокинуть танцовщицу. Кроме того, хорошо развитая (в части ниже колена) нога, послушная и гибкая, придает выразительность каждому движению в танце.

GRAND ROND DE JAMBE JETÉ

Это упражнение входит в экзерсис у палки.

En dehors. Обыкновенно на уроке этому *rond de jambe* предшествует *rond de jambe par terre*, и в нем заключается импульс для дальнейшего сильного броска ноги. Нога из IV позиции сзади с вытянутыми пальцами сильно бросается вперед, проходит I позицию, взлетает вперед в полусогнутом положении на 45° , вытягивается, описывая круг через II позицию назад на высоте 90° вращением в бедренном суставе, и возвращается в IV позицию. Круг надо сделать возможно больший, нога как бы охватывает все доступное ей поле деятельности (рис. 24).

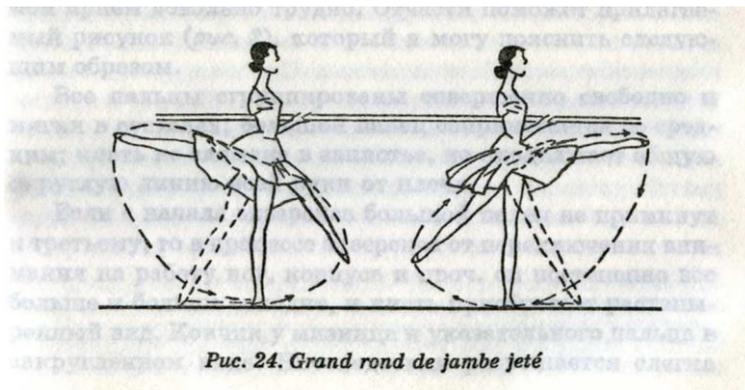


Рис. 24. *Grand rond de jambe jeté*

Следует добиваться, чтобы нога работала совершенно самостоятельно, не вовлекая корпус в движение. Это достигается тогда, когда мускулы уже вполне окрепли и подчинены воле. При хорошем исполнении корпус остается спокойным, незаметно сильное напряжение всех мускулов, удерживающих его, нога же — в напряженной работе от бедра до носка.

En dedans. Движение в обратном направлении. Надо следить, чтобы нога, пройдя из IV позиции впереди через I позицию, аккуратно попадала бы назад в полусогнутое положение, крепко захваченная в верхней части, и оттуда проходила бы, делая круг, через II позицию вперед на высоте 90° , что дает силу и больший охват всему совершаемому кругу. Необходимо, чтобы нога при начале выбрасывания точно приходилась против I позиции, не заходя вперед при исполнении *en dehors* и назад — при исполнении *en dedans*.

Grand rond de jambe jeté — движение чисто экзерсисное. Хорошо «втанцовавшиеся» танцовщицы могут позволить себе иногда начинать с него свой урок: это движение сразу вводит все тело в напряженную работу. Ученицы должны, конечно, подвести себя к *grand rond de jambe jeté* предшествующими упражнениями, так как напряжение связок и мускулов бедра чрезвычайно велико.

ПОЗИЦИИ РУК

В своей терминологии танца я пользуюсь только тремя позициями рук; все остальные положения рук являются их разновидностью, и я считаю излишним вводить для них особое название, тем более что движения рук всегда необходимо показывать, когда дело доходит до танца или до более сложного примера на уроке.

Подготовительное положение рук: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Как для подготовительного положения, так и для последующих позиций передать точно манеру держать кисть можно только наглядно, живым примером на уроке. Словами изложить мой прием довольно трудно. Отчасти поможет прилагаемый рисунок (рис. 2), который я могу пояснить следующим образом.

Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не сломана в запястье, но продолжает общую округлую линию всей руки от плеча.

Если с начала экзерсиса большой палец не примкнут к третьему, то в процессе экзерсиса от переключения внимания на работу ног, корпуса и проч. он постепенно все больше и больше отходит, и кисть приобретает растопыренный вид. Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от группировки пальцев, их как бы сама природа заставила, для придания легкости кисти руки, естественным порядком без напряжения отойти, что и дает художественную окраску кисти руки.

Первая позиция. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части.

Вторая позиция. Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мускулов верхней части руки. Отнюдь нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Удерживая руку в таком положении во время урока, мы даем ей наилучшее воспитание для танца. Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придется заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легка, отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива, естественна и максимально выразительна.

Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу. Нужно тщательно избегать неправильной манеры некоторых педагогов, насаждающих приторную пластику: доведя руку до II позиции, они отводят ее несколько назад и при этом поворачивают кисть ладонью вниз, ломая линию. Движение оказывается разбитым, ненужно усложненным и манерным. Повторяю, рука сама повернется естественно, когда надо. Этот искусственный поворот кисти — типичное движение танцовщиц, именующих себя «пластичками». Их скудная техника нуждается в таких украшениях, так как иначе им не на чем было бы строить свои «танцы». Понятно, что нашей школе к этому прибегать не приходится.



Положение рук при arabesques особое. У руки, вытянутой вперед, так же как и у отведенной в сторону, кисть раскрывается ладонью вниз — не следует слишком натягивать локоть и выдвигать плечо. Французская манера сгибать кисть наверх закрывает выражение всей фигуры, подчеркивает руки: смотрят на руки, а не на общую линию. Наша система ближе к итальянской, но движение свободнее, пальцы лежат непринужденно, кисть не так вытянута.

Пропорция рук в нашем искусстве играет немаловажную роль, и, к сожалению, правильная пропорция рук — явление редкое. Если меня спросят, какие руки более приемлемы для нашего искусства — короткие или длинные, — я остановлюсь на последних. В младшем возрасте порою движения кажутся милыми и с короткими ручками, но как только учащийся подрастает, танцевальные движения требуют большого широкого размаха и при коротких руках рисунок танца пропадает, нет полной широты движений.

PORT DE BRAS

Port de bras лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Руки, ноги и корпус воспитываются в отдельности особыми упражнениями; развивается мускулатура ног, манера держать корпус, но только правильное нахождение своего места для рук завершает художественный облик танцовщицы и дает полную гармонию танцу, голова окончательно отделяет его, дает красоту всему рисунку, а завершает его взгляд. Поворот головы, направление взгляда играют решающую роль в облике каждого *arabesque*, *attitude* и всякой другой позы.

Port de bras — это наиболее трудная часть танца, которая требует большой работы и заботы. Умение управлять руками сразу обнаруживает хорошую школу. Особенно трудно приходится тем, кому природа не дала красивых рук; им нужно особенно следить за руками — обдуманно управляя ими, можно добиться красоты движений. Приходилось заниматься с ученицами, имеющими от природы прекрасные руки, но незнание *port de bras* не давало им свободы движений, и только когда они его усваивали, они начинали справляться с руками.

Нужно, чтобы руки с подготовительного положения были закруглены так, чтобы точка локтей была невидима, иначе локти образуют углы, и тем отнимается мягкое очертание, которое руки должны иметь. Кисть руки должна быть на уровне сгиба руки в локте, ее следует поддерживать и не слишком сгибать, — иначе линия будет сломлена. Сейчас наблюдается чрезмерное вытягивание кистей рук, которое дает напряженную жесткую линию. Локти нужно поддерживать, а пальцы держать соединенными в указанной группировке. Не следует допускать оттягивания большого пальца. Плечи держать опущенными и неподвижными. Нужно, чтобы позиции рук и *port de bras* казались непринужденными. Каждое движение рук (позы) должно совершаться через I позицию. Этот принцип должен проводиться как в танцах на полу, так и в танцах воздушных.

Как только приступают к изучению *port de bras*, исполнению сразу же придается более артистичный, отделанный характер. Кисть уже начинает «играть».

Если мы не требуем от кисти ничего другого, как только правильного положения по отношению ко всей руке, пока все внимание обращено на развитие пластики ног, — это беда небольшая, потому что приучить руку к неподвижности, к независимости, к свободе от движения ног является основной задачей воспитания рук танцовщицы. У детей и начинающих рука всегда стремится подражать движению ноги, участвовать в работе: например, при *rond de jambe* и руки описывают подобие кружков. Когда же ученице удастся дифференцировать движения рук и ног и при напряженной работе ноги, иногда при колоссальных ее усилиях выполнить требуемое движение, удастся оставлять руку спокойной, не вовлеченной в движение, — это уже шаг вперед.

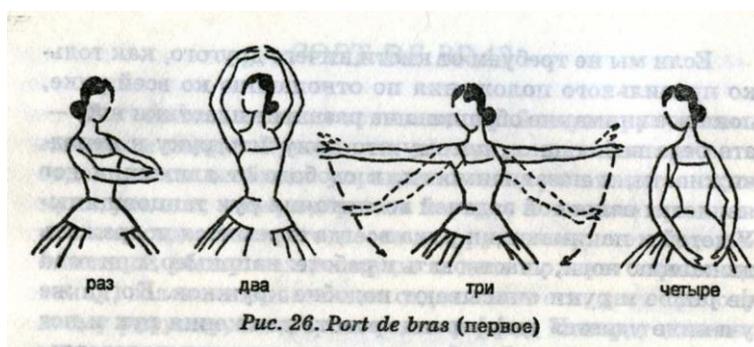
Кроме того, для воспитания рук, для приведения их в послушное и гармоничное состояние нужно меньше времени, чем для развития ног в требуемых для классической танцовщицы пределах. Нога развивается, укрепляется, дисциплинируется долгой и продолжительной ежедневной работой. Как бы мало времени ни уделялось рукам по сравнению с ногами, они во всяком случае успевают получить должную разработку. Вспомним хотя бы тех же «пластичен», которые в несколько месяцев развивают руки, в то время как корпус и ноги еще совсем не разработаны. Поэтому при упражнениях, направленных на развитие ног, кисть может оставаться неподвижной, лишь бы ее держать правильно. При *port de bras* кисть вводится в движение и дает ему всю окраску. Тут же начинается обучение владению головой и ее правильному управлению, так как от головы зависит всякий оттенок движений. В *port de bras* голова все время принимает участие.

Виды *port de bras* весьма разнообразны и многочисленны. Особых названий каждая форма не имеет. Приведу здесь несколько примеров.

1. Стать в V позицию *croisée*, правая нога впереди. Из подготовительного положения руки идут на I позицию, III позицию, раскрываются на II позиции и опускаются в исходную точку — подготовительное положение. Чтобы придать данному упражнению тот характер, который я от него требую, чтобы «вздохнуть руками», как говоришь на уроке, их нужно вести следующим образом.

Когда руки придут на II позицию, раскрыть кисти, делая спокойный, глубокий, но не утрированный вздох (не поднимать плеч!), нужно повернуть кисти ладонью вниз и с выдохом плавно опускать их вниз, позволяя пальцам слегка мягко «отставать», но отнюдь не подчеркивая, не ломая кисти и не утрируя это движение.

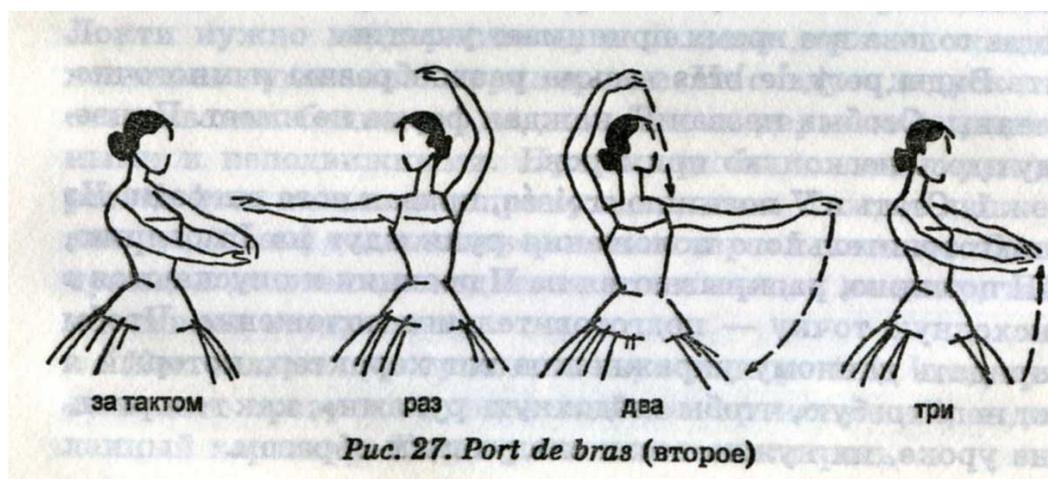
Голова склоняется налево, когда руки придут на I позицию, взгляд устремляется на кисти; когда руки на III позиции, голова прямо; когда руки раскрываются, голова поворачивается и отклоняется направо. Взгляд везде следует за кистями рук. Так приучаются участвовать в движении мускулы лица. При окончании движения голова опять повернута прямо (рис. 26).



2. Стать в V позицию, правая нога впереди. Из подготовительного положения руки

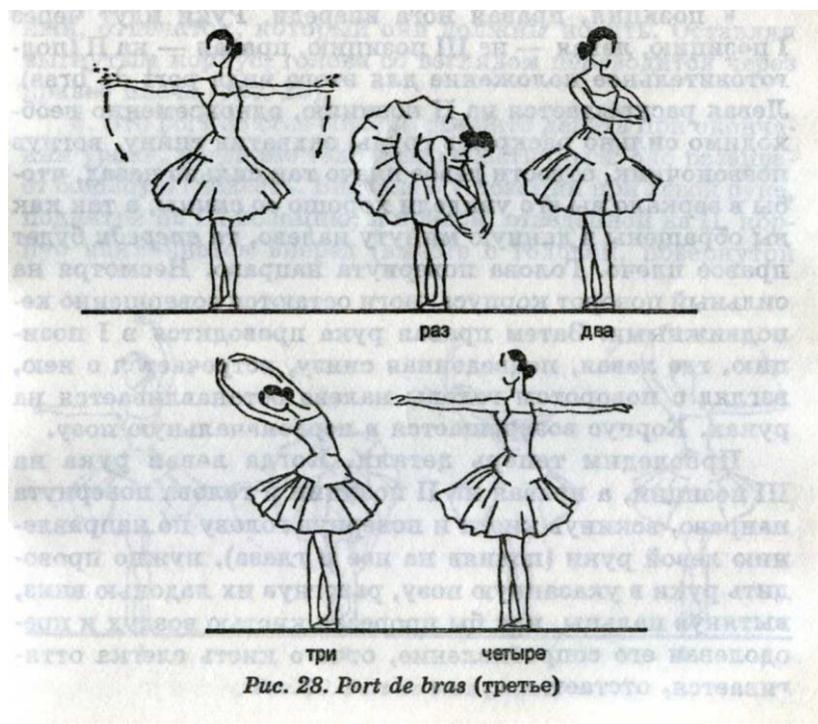
идут на I позицию, затем левая — на III позицию, правая — на II позицию, левая — на II, правая — на III; левая опускается в подготовительное положение, проходит его и поднимается на I позицию, где встречается с опускающейся правой рукой. Отсюда движение повторяется.

Голова аккомпанирует следующим образом: когда руки на I позиции, взглянуть на кисти, склонив голову налево; при втором положении голова отведена направо; когда правая рука на III позиции, голова отклоняется и поворачивается налево; при заключении движения — голова налево (рис. 27).



3. V позиция. Раскрыв руки на II позицию (голова направо), «вздохнуть ими», как описывается в первом виде port de bras, и опустить в подготовительное положение, наклоняя одновременно корпус и голову вперед и сохраняя всегда стройность спины при помощи подтянутого позвоночника. Затем начинается разгибание, которое происходит следующим образом: сначала корпус выпрямляется, т. е. поднимается вверх (обратно), причем голова и корпус поднимаются одновременно с руками, которые проходят через I позицию на III позицию, потом корпус перегибается насколько возможно назад, голова при этом не должна закидываться, и руки по существующему правилу должны находиться перед головой и не ускользать от направленного на них взгляда; корпус разгибается, вся фигура выпрямляется, руки раскрываются на II позицию.

Для изучения этого port de bras счет может быть на 4/4: на раз — наклонить корпус вниз, на два — разогнуться до нормального положения, на три — перегнуться назад, на четыре — возвратиться в нормальное положение, открыв руки на II позицию (рис. 28).



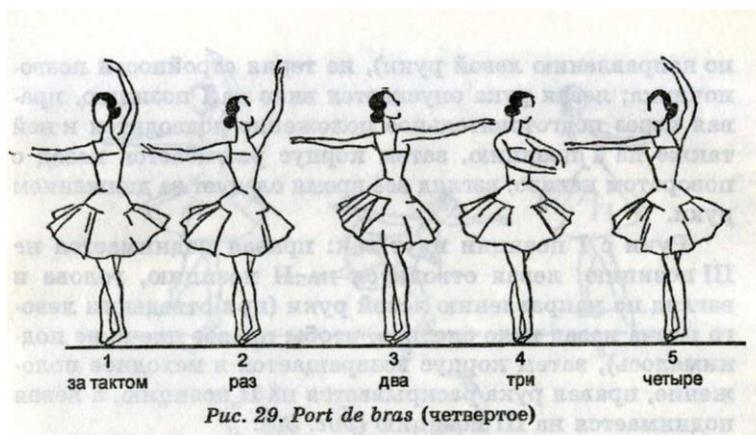
4. Это упражнение принадлежит итальянской школе, но у нас оно теперь широко распространено и применяется во всех экзерсисах. Однако, чтобы это port de bras носило в полной мере тот отпечаток артистизма, который ему присущ, несмотря на всю кажущуюся несложность формы, его нужно очень тщательно отделать. Постараюсь изложить подробности, хотя словами трудно передать плавный и свободный ход переплетающихся деталей.

V позиция, правая нога впереди. Руки идут через I позицию, левая — на III позицию, правая — на II (подготовительное положение для этого вида port de bras). Левая раскрывается на II позицию, одновременно необходимо сильно раскрыть грудь, захватив спину, вогнув позвоночник, отвести левое плечо так сильно назад, чтобы в зеркало вы его увидели хорошо со спины, а так как вы обращены в данную минуту налево, то впереди будет правое плечо. Голова повернута направо. Несмотря на сильный поворот корпуса, ноги остаются совершенно неподвижными. Затем правая рука проводится в I позицию, где левая, подведенная снизу, встречается с ней, взгляд с поворотом головы налево останавливается на руках. Корпус возвращается в первоначальную позу.

Проследим теперь детали. Когда левая рука на III позиции, а правая на II позиции и голова повернута направо, вскинув кисти и повернув голову по направлению левой руки (подняв на нее и глаза), нужно проводить руки в указанную позу, разогнув их ладонью вниз, вытянув пальцы, как бы прорезая кистью воздух и преодолевая его сопротивление, отчего кисть слегка оттягивается, отстает.

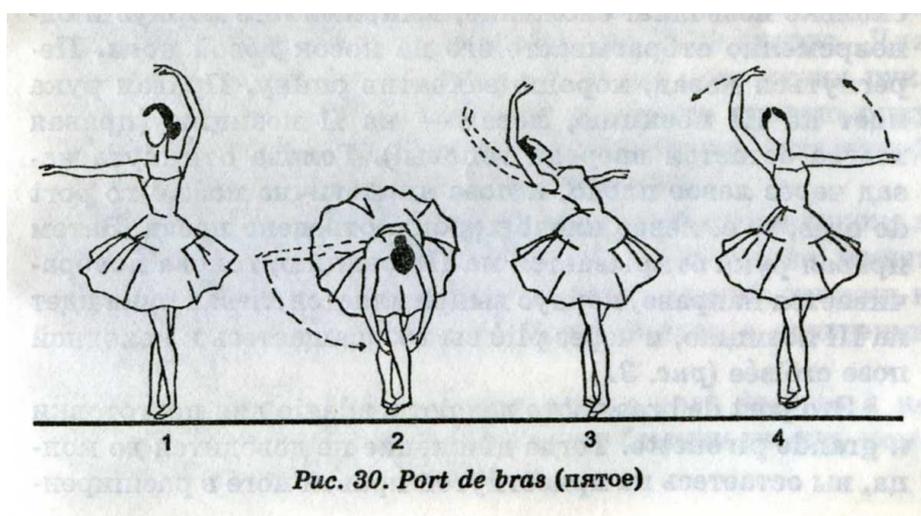
Когда обе руки достигнут II позиции, а корпус вполне повернут требуемым образом, руки как бы смягчаются в локтях, даже несколько провисают, мягки и произвольны, как «плавники», — это вызвано большим напряжением схваченной и выгнутой спины и придает позе и движению тот уже более артистичный, не школьный, отпечаток, который они должны носить. Оставляя выгнутым корпус, голова со взглядом

переводится через правое плечо (рис. 29).



5. Это port de bras обычно принято делать при окончании урока, когда все тело стало эластичным; оно развивает большую гибкость. Вначале с V позиции при левой руке, поднятой на III позицию, и правой, отведенной на II, корпус наклоняется вперед (вместе с головой, повернутой по направлению левой руки), не теряя стройности позвоночника; левая рука опускается вниз на I позицию, правая через подготовительное положение подводится к ней также на I позицию, затем корпус разгибается назад с поворотом налево, взгляд все время следует за движением руки.

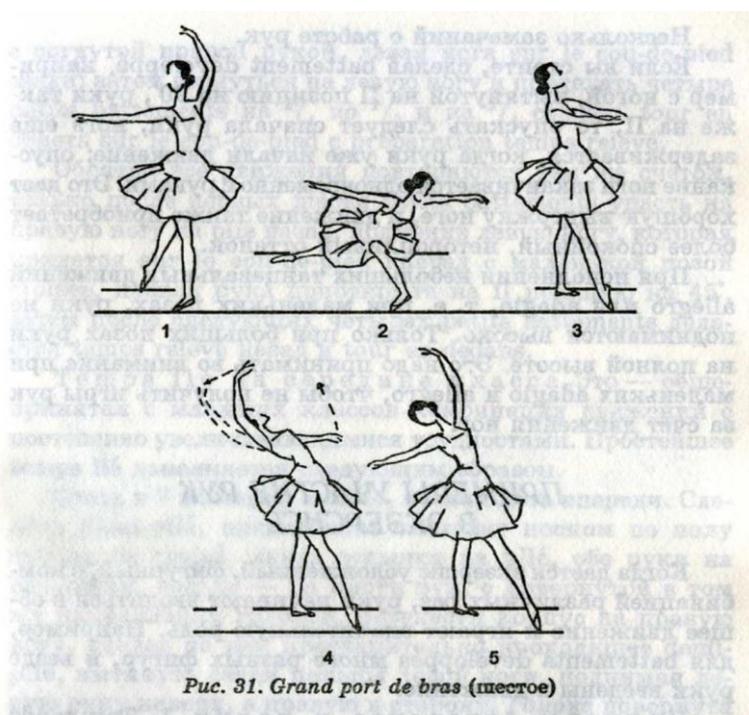
Руки с I позиции идут так: правая поднимается на III позицию, левая отводится на II позицию, голова и взгляд по направлению левой руки (при отведении левого плеча назад надо следить, чтобы правое плечо не поднималось), затем корпус возвращается в исходное положение, правая рука раскрывается на II позицию, а левая поднимается на III позицию (рис. 30).



6. Grand port de bras. Стать в позу croisée назад, левая нога сзади (левая рука уже на III позиции, правая — на II). Сделать plié, приседая на правой ноге и оттягивая левую назад; в это время корпус наклоняется низко вперед и вместе с ним идет левая рука, не теряя своего места на III позиции.

Наклонив корпус до крайней точки, следует держать его все же совершенно прямо. Чтобы не потерять этой стройности, несмотря на сильный наклон вперед, нужно крепко удерживать позвоночник прямым, избегая всякой сутулости, в это время правая рука опускается вниз и встречается с левой на I позиции, не теряя своего места немного выше пояса.

Достигнув усиленно расширенной IV позиции, насколько позволяет сложение, выпрямляете корпус и одновременно отбрасываете его на носок левой ноги. Перегнуться назад, хорошо захватив спину. Правая рука идет на III позицию, левая — на II позицию (правая всегда остается впереди головы!). Голова откинута назад через левое плечо, и поза аналогична позе 4-го port de bras, т. е. левое плечо хорошо отведено назад. Затем правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается направо, корпус выпрямляется, левая рука идет на III позицию, и через plié вы возвращаетесь к исходной позе croiséе (рис. 31).



Это port de bras часто делают в adagio для подготовки к grande pirouette. Тогда движение не доводится до конца, вы остаетесь на присогнутой правой ноге в расширенной IV позиции с правой рукой в III позиции и левой — на II позиции.

Для pirouette en dehors левая рука со II позиции через III закидывается вперед в позу préparation à la pirouette, правая раскрывается на II позицию. Для pirouette en dedans, достигнув того же положения рук, широким круговым движением перевести правую руку округло в I позицию, а левая рука остается отведенной на II позицию. Отсюда делается pirouette.

Два последних вида port de bras очень существенны в нашем образовании. Постигнув их, танцовщица может себе сказать, что соответствие между головой, руками и

корпусом найдено и сделан большой шаг в овладении игрой тела.

Продолжать примеры различных port de bras я не буду — их можно разнообразить до бесконечности, комбинируя основные элементы.

Несколько замечаний о работе рук.

Если вы стоите, сделав battement développé, например с ногой, вытянутой на II позицию на 90°, руки так же на II, то опускать следует сначала руки, нога еще задерживается, когда руки уже начали движение; опускание ноги заканчивается одновременно с руками. Это дает хорошую выдержку ноге, и движение также приобретает более спокойный, неторопливый оттенок.

При исполнении небольших танцевальных движений allegro или adagio, т. е. при маленьких позах, руки не поднимаются высоко. Только при больших позах руки на полной высоте. Это надо принимать во внимание при маленьких adagio и allegro, чтобы не получить игры рук за счет движения ног.

ПРИМЕРЫ УЧАСТИЯ РУК В ЭКЗЕРСИСЕ

Когда дается экзерсис усложненный, фигурный, с комбинацией различных pas, руки начинают вводиться в общее движение и играют значительную роль. Например, для battements développés много разных фигур, и везде руки введены в движение.

Примеры экзерсиса у палки.

1. Три ronds de jambes en dehors на a/8 с остановкой на четвертую восьмую в plié на левой ноге в позе effacée вперед, на пол, повернув весь корпус и пригнув его и руку к ноге. Раскинуть кисть, как бы указывая на кончик ноги. Затем делается три battements frappés на 8/s и на четвертую восьмую остановка на II позиции. Три ronds de jambes en l'air en dedans, остановка в позе effacée назад на пол, на plié на левой ноге. Корпус изогнут назад, голова через плечо, и взор обращен на кончик ноги, а рука перед собой, перед грудью, ладонью вниз, кисть распростерта и приподнята вверх.

Заканчивается тремя battements frappés, тем же темпом, что и в первом случае, т. е. на четвертой восьмой пауза на II позиции.

2. Шесть petits battements на 3/4 (по Va)» на четвертую четверть упасть на plié на правую ногу (подменив ногу, на которой стоял), приняв маленькую позу croisée с согнутой правой рукой, левая нога sur le cou-de-pied сзади; затем вернуться на левую ногу и проделать четыре petits battements на 2/4 по 1/a и на 2/4 сделать tour en dehors sur le cou-de-pied с préparation temps relevé.

Обратно все движения повторяются тем же счетом, только после первых шести petits battements упасть на правую ногу на plié назад, подменив левую ногу, которая придется sur le cou-de-pied вперед с маленькой позой croisée, правая рука приоткрыта на II позицию на 45°, затем после следующих четырех petits battements делается temps

relevé назад и tour en dedans.

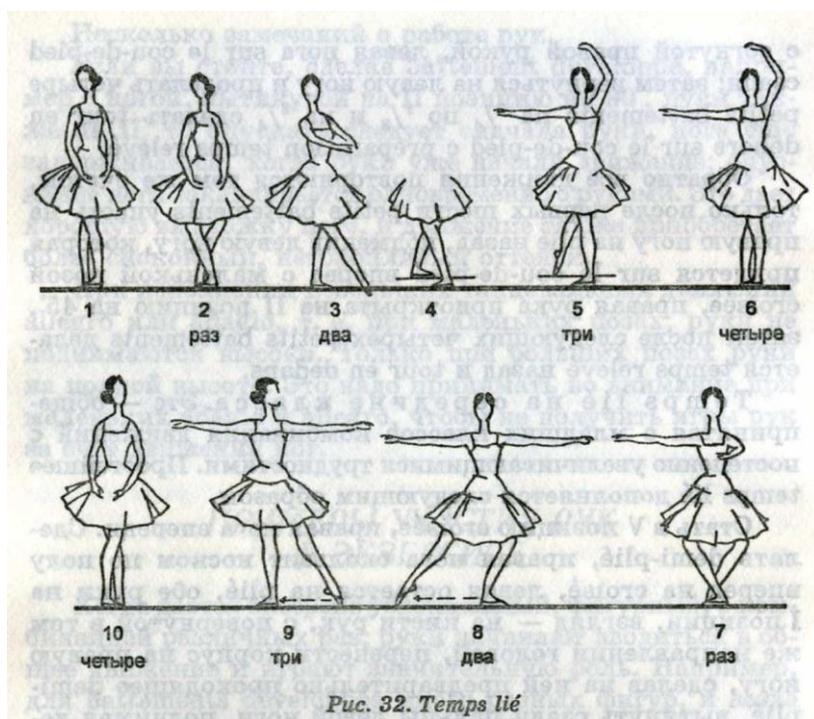
Temps lié на середине класса. Это — общепринятая с младших классов комбинация движений с постепенно увеличивающимися трудностями. Простейшее temps lié дополняется следующим образом.

Стать в V позицию croisée, правая нога впереди. Сделать demi-plié, правая нога скользит носком по полу вперед на croisé, левая остается на plié, обе руки на I позиции, взгляд — на кисти рук, с повернутой в том же направлении головой, перенести корпус на правую ногу, сделав на ней предварительно проходящее demi-plié, вытянуть сзади пальцы левой ноги, поднимая левую руку вверх, а правую в сторону. Голова повернута направо.

Подтянуть левую ногу сзади в V позицию face на demi-plié, переведя левую руку на I позицию, а правую оставить на II позиции, голова face; скользить носком правой ноги в сторону II позиции (открывая левую руку на II позицию и сопровождая ее взглядом), оставив левую на plié; перенести корпус на правую ногу, предварительно сделав на ней проходящее demi-plié, и, вытянув пальцы, подтянуть левую ногу вперед в V позицию. Опустить руки в подготовительное положение.

Повторить все с левой ноги. Те же движения делаются и назад.

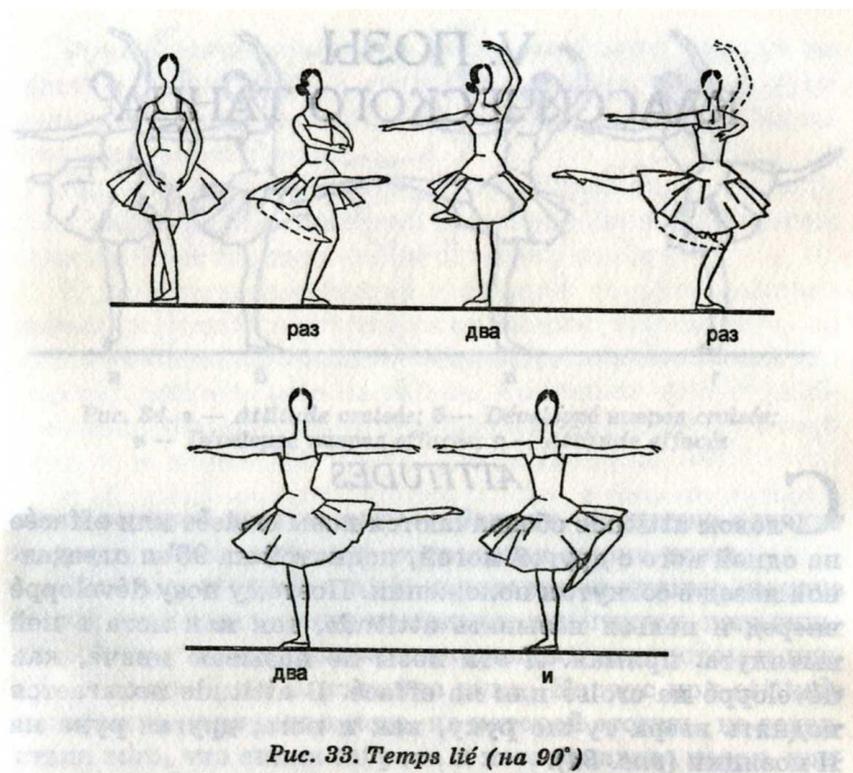
Рекомендую для начинающих изучать temps lié счетом на 4/4, уложив движение в два такта: на первую четверть сделать demi-plié в V позицию, на вторую — пальцы вытянуть вперед на croisé, проходящее plié приходится между второй и третьей четвертями, на третью — поза croisée назад, на четвертую — стать в V позицию. Затем следующий такт: на первую четверть — demi-plié в V позицию, на вторую — нога выведена с вытянутыми пальцами в сторону II позиции, на третью — вытягиваются пальцы левой ноги с переходом корпуса на правую ногу, на четвертую — стать в V позицию (рис. 32).



В старших классах можно делать temps lié, поднимая ногу на 90° при движении вперед, назад и на II позицию. Из V позиции demi-plié на левой ноге, делая правой battement développé вперед на croisé; перейти на правую ногу на attitude croisée назад, упасть на левую ногу на demi-plié, подведя ее к правой ноге, которая сгибается к колену на 90° ; сделать battement développé правой ногой на II позицию и перейти на правую ногу, подняв левую на II позицию на 90° ; demi-plié на правой ноге, согнув левую у колена, выводя ее вперед, продолжать движение с другой ноги.

В средних и старших классах можно изучать temps lié en tournant: сначала делается tour en dehors sur le cou-de-pied с V позиции, затем исполняется temps lié вперед. Еще раз такой же tour и temps lié в сторону II позиции.

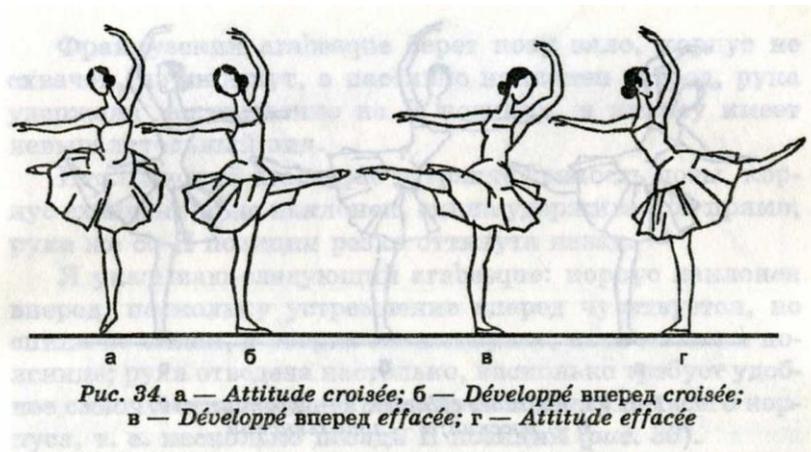
Затем, для исполнения temps lié en tournant на 90° , после сделанного tour нога у колена впереди. Руки те же, что и при движении на полу (рис. 33).



При исполнении temps lié назад, tour делается en dedans. Temps lié sauté состоит из последовательных маленьких sissonnes tombées, но оно относится к allegro.

ATTITUDES

Словом attitude обозначаются позы croisée или effacée на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90° и отведенной назад в согнутом положении. Поэтому позу développé вперед и нельзя называть attitude, так как нога в ней вытянута, прямая. Я эти позы не называю иначе, как développé на croisé или на effacé. В attitude полагается поднять вверх ту же руку, как и нога; другая рука на II позиции {рис. 34}.



Нога, отведенная назад, должна быть с хорошо убранным назад коленом, причем его нельзя ронять. Согнутая нога позволяет гнуться и корпусу, при поворотах движение красиво, легко, тогда как вытянутая прямая нога в arabesque гнуться не позволяет и затрудняет повороты.

Для ближайшего ознакомления с attitude рассмотрим его исполнение во французской, итальянской и русской школах на croisé и на effacé.

Attitude croisée во французской школе берется с корпусом, наклоненным в сторону ноги, на которой стоишь, вследствие чего плечо поднятой руки значительно выше другого.

В итальянской школе — прямой корпус, с прямой спиной, весь рисунок выражен в повороте головы или в поднятии одной или другой руки.

Такой вид attitude является неправильным потому, что колено в этом состоянии корпуса плохо поддерживается и получается висячим, если же хотят его поддержать верхней частью ноги — бедром, то колено отходит от корпуса и получается некрасивая форма позы.

Мой вид attitude croisée таков: плечи ровные, корпус выгибается назад, спина не прямая, а выгнутая, нога сильно забрана назад, голова с отчетливым поворотом к плечу отведенной на II позицию руки. Корпус при attitude неизбежно наклонен к ноге, на которой стоишь, но вследствие того, что спина забрана и нога заведена назад, плечи выравниваются и получается желаемая форма. Руки можно и поменять, поднять противоположную ноге, тогда и корпус наклонится в другую сторону, не нарушая правильности позы, меняется направление головы и глаз, а следовательно, и выражение лица; когда позвоночник работает хорошо, можно играть корпусом как угодно.

Attitude effacée. Если при attitude croisée нога в колене должна быть согнута, то при attitude effacée она должна быть полусогнута в колене, иначе получаются неправильные позы.

Итальянский attitude effacée сохраняет прямую спину, но все же корпус комкается,

пригибаясь к согнутой ноге. При *rigouette* поза сбивается, колено невольно провисает или, наоборот, колено поднимается и висит носок.

Мой *attitude* приближается к французскому. Корпус направлен к стоящей ноге, слегка вперед; руки и вся поза имеют устремление в одном направлении, что дает этому *attitude* вид полета. Разница с французским *attitude* заключается в том же, в чем и в *attitude croisée*; несмотря на устремленный вперед, наклоненный к стоящей ноге корпус, плечи не будут одно выше другого. Такой *attitude* чрезвычайно удобен для *tours* (рис. 35).

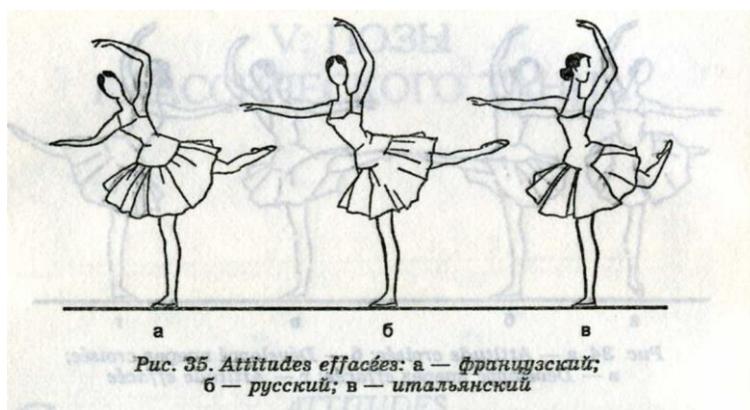


Рис. 35. *Attitudes effacées*: а — французский; б — русский; в — итальянский

ARABESQUES

Arabesque — одна из основных поз современного классического танца (если в *attitude* нога согнута или полусогнута, то в *arabesque* она всегда должна быть вытянута). Формы *arabesque* разнообразны до бесконечности. Главные четыре *arabesque*, принятые в танце, следующие.

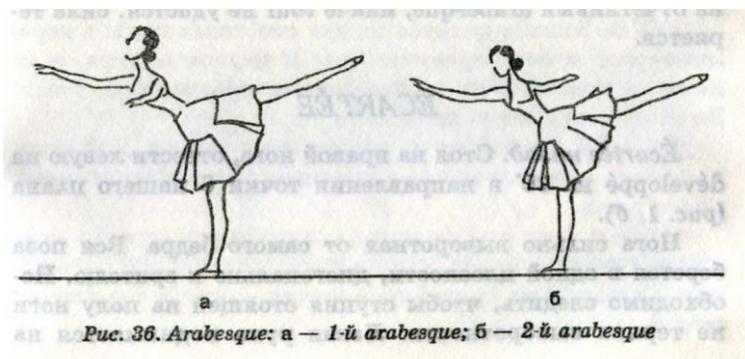
1-й arabesque (назывался также *ouverte*, *alongée*). Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая, отделяется от пола и простирается назад на высоту не менее 90°. Ноги в положении *effacé*. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая — отведена в сторону; кисти вытянуты и обращены ладонью вниз — они как бы опираются на воздух. Корпус простерт вперед. Положение головы профильное, так же как и всей фигуры. Плечи ровные, как и для всех *arabesques*. В *arabesque* решающую роль играет спина: только хорошо ее поставив, можно дать красивую линию. Чтобы нагляднее объяснить правильное положение, разберем *arabesque* французский, итальянский и наш.

Французский *arabesque* берет позу вяло, корпус не схвачен, не вытянут, а пассивно наклонен вперед, рука удержана искусственно на II позиции, а потому имеет невыразительный вид.

Итальянский *arabesque* устраняет вялость позы, корпус схвачен, но не наклонен, спина

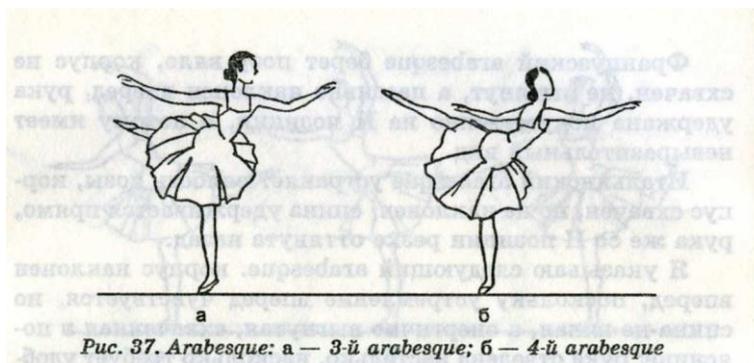
удерживается прямо, рука же со II позиции резко оттянута назад.

Я указываю следующий arabesque: корпус наклонен вперед, поскольку устремление вперед чувствуется, но спина не вялая, а энергично выгнутая, схваченная в пояснице; рука отведена настолько, насколько требует удобное самочувствие сильно растянутых мускулов всего корпуса, т. е. несколько позади II позиции (рис. 36).



2-й arabesque. Корпус и ноги в том же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой ноге. Другая отведена назад настолько, что видна позади корпуса. Голова обращена к зрителю (рис. 36).

3-й arabesque. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Нога на croisé назад на 90°. Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке, взгляд как бы следит за ее движением (рис. 37).



4-й arabesque. Ноги в том же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины. Другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю в повороту спиной. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом. Плечи должны быть на одном уровне. Корпус не должен наклоняться вперед. Это самый трудный arabesque и требует внимательного проникновения в его форму (рис. 37).

Когда мы обратимся к исполнению tours на arabesque, нам особенно станет ясна

разница arabesque французского, итальянского и нашего.

При поворотах французский arabesque не дает возможности развить движение, в итальянском — нога неизбежно согнется в колене, ломая линию, что постоянно наблюдается у итальянок. Предлагаемые мною arabesques дают устойчивость, энергию при поворотах, причем не теряется вытянутость всей позы и ноги.

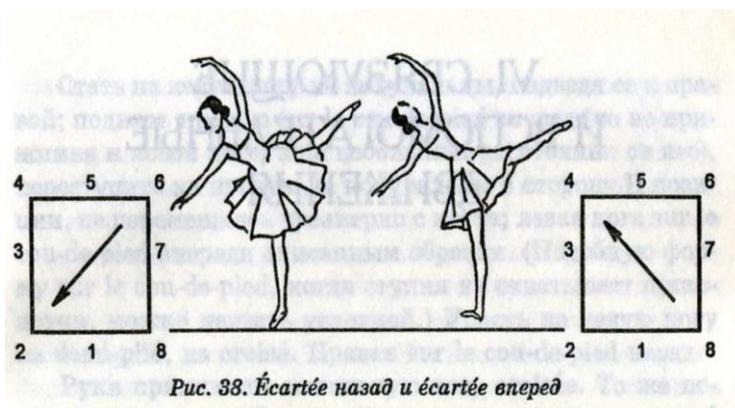
Когда делается tour на arabesque, поза сразу должна быть выражена; с *préparation* (IV позиция) надо, оттолкнувшись пяткой ноги, стоящей впереди, сразу перейти на отчетливый arabesque, иначе tour не удастся, сила теряется.

ЕCARTEE

Écartée назад. Стоя на правой ноге, отвести левую на *développé* на 90° в направлении точки 6 нашего плана (рис. 1, б).

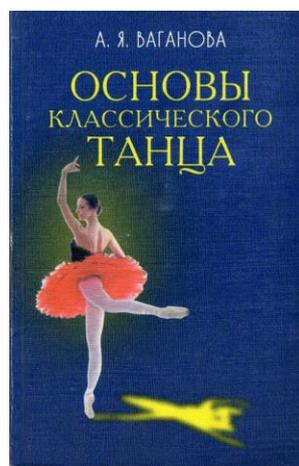
Нога сильно выворотная от самого бедра. Вся поза берется в одной плоскости, диагонально к зрителю. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Левая рука поднимается на III позицию, а правая на II позицию, корпус должен перегнуться набок, в сторону стоящей ноги, но с сильным захватом спины. Он остается естественным, но не упрощенным до нехудожественности. Голова повернута направо.

Écartée вперед. Направление ноги в точку 8 (рис. 1, б) поза — гордая, осанистая. Рука поднята та же, что и нога. Голова повернута в том же направлении (рис. 38).



В обо их случаях можно поднять вверх и обе руки. В сущности, *écartée* есть *développé* II позиции, но в сильно развернутом положении. В этой позе нужно следить за плечами чтобы, несмотря на наклон набок, плечи не теряли линии и чтобы одно плечо не было выше другого, что достигается в данном положении хорошим захватом спины в пояснице.

СВЯЗУЮЩИЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



PAS DE BOURRÉE

В классическом танце для передвижения пользуются не простым шагом, а чеканно танцевальным. Один из наиболее распространенных видов такого шага — pas de bourrée.

Pas de bourrée существует в нескольких разновидностях и делается во всех возможных направлениях.

Долгое время pas de bourrée держалось у нас в мягком, неподчеркнутом рисунке французской школы. С усилившимся в конце XIX века влиянием итальянцев вид pas de bourrée изменился. Нога поднимается отчетливо sur le cou-de-pied, все движение — более рельефно. Я присоединяюсь к этому типу pas de bourrée, испытав его в своей практике.

Нужно следить, чтобы нога отчетливо поднималась от земли при первоначальном изучении на полупальцах, а впоследствии и на пальцах.

Pas de bourrée делится на два основных вида: с переменной ног и без перемены ног. В первом случае, если начать с правой ноги, по окончании впереди будет левая. Во втором случае — правая.

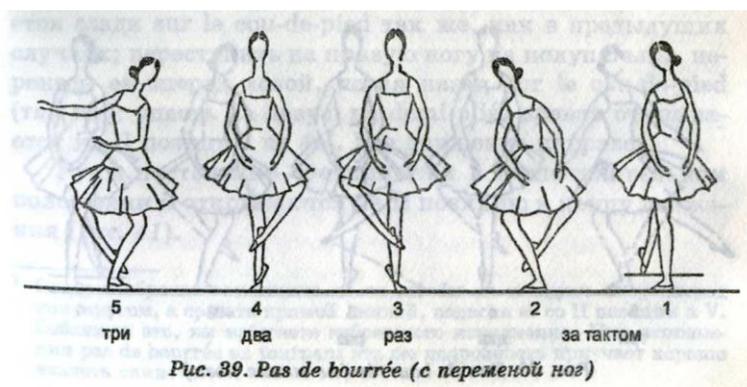
Pas de bourrée с переменной ног. Для ознакомления с pas de bourrée в младших классах берут именно этот вид.

Стать в позу croisée назад с левой ноги (правая нога на полу всей ступней). Руки в подготовительном положении. Demi-plié на правой ноге (левая — sur le cou-de-pied сзади).

Стать на левую ногу на полупальцы, подведя ее к правой; поднять правую sur le cou-de-pied вперед (но не прижимая к левой ноге, а на небольшом расстоянии от нее), переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, не перемещаясь чрезмерно с места; левая нога sur le cou-de-pied впереди описанным образом. (Подобную форму sur le cou-de-pied, когда ступня не охватывает щиколотки, можно

назвать условной.) Упасть на левую ногу на *demi-plié*, на *croisé*. Правая *sur le cou-de-pied* назад.

Руки принимают маленькую позу *croisée*. То же повторяется с другой ноги (с ходом в другую сторону) (рис. 39).



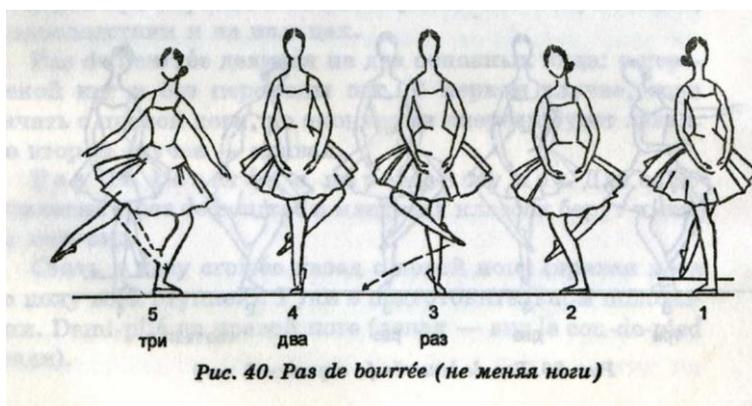
Так исполняется *pas de bourrée en dehors*.

В обратном направлении, т. е. *en dedans*, при начале исполнения нужно стать в позу *croisée* вперед с левой ноги. *Demi-plié* на правой ноге (левая — *sur le cou-de-pied* впереди), стать на левую ногу на полупальцы, подведя ее к правой, поднять правую — *sur le cou-de-pied* сзади, переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, также не перемещаясь чрезмерно с места, левая нога *sur le cou-de-pied* сзади, упасть на левую ногу на *demi-plié*, на *croisé*, правая *sur le cou-de-pied* впереди.

Рядом таких движений можно начать изучение *pas de bourrée*, внимательно следя за тем, чтобы ноги хорошо поднимались, пальцы сильно вытягивались и были схваченными. Это приучает ступню в *pas de bourrée* к тому, что, когда вы перейдете к быстрому темпу, ступня не будет мертвая, а будет двигаться, конечно не так отдельно и отчетливо, как при первоначальном изучении, но все же она участвует в движении.

Pas de bourrée не меняя ноги. Это *pas de bourrée* делается с открыванием ноги в заключение *pas* и с продвижением в сторону, нога остается впереди та же, что в начале, причем надо следить, чтобы не расставлять ноги широко, делая шаг в сторону.

Стать в позу *croisée*, левая нога назад. Руки в подготовительном положении. Начиная движение, их чуть-чуть вскинуть — и вернуться к этой позе. *Demi-plié* на правой ноге, переступить на левую ногу на полупальцы; правая нога поднимается спереди *sur le cou-de-pied* (так же, как в предыдущем *pas de bourrée*). Переступить на правую ногу на полупальцы, с движением в сторону направо, левая нога сзади *sur le cou-de-pied*; упасть на левую ногу на *demi-plié* — правая открывается на II позицию на 45° , руки раскрываются на невысокую II позицию (рис. 40).



Для продолжения стать на правую ногу и проделать то же самое с другой ноги, влево.

Повторяю, все эти движения можно делать в различных направлениях: вперед, назад, на effacé, на croisé, на écarté, при этих позах нужно принимать соответствующие позы и руками.

Если вы делаете pas de bourrée без перемены ног на écarté, то при движении направо, при остановке правая нога будет на écarté вперед, а при движении обратно, в левую сторону, левая нога откроется на écarté назад.

Pas de bourrée dessus-dessous. В переводе dessus значит «на», и открываемая при начале движения нога идет сначала вперед, подменяя собой другую ногу, а dessous означает «под», и открываемая для движения нога сначала подменивает другую ногу сзади. Еще можно добавить, что в первом случае нога как бы находит на другую и в таком виде sur le cou-de-pied приходится всегда сзади ступающей ноги. Во втором — подходит под другую и каждый раз sur le cou-de-pied приходится впереди ступающей ноги. Pas de bourrée dessus-dessous так же, как все виды pas de bourrée, изучается сначала на полупальцах.

Dessus. Стать в V позицию, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Demi-plié на правой ноге, открыть левую ногу на II позицию на 45° (приоткрыв руки также на II позицию на 45°), стать на левую ногу на полупальцы, перенеся ее впереди правой: 1 правая поднимается сзади sur le cou-de-pied так же, как в предыдущих случаях; переступить на правую ногу на полупальцы, перенеся ее вперед левой, левая назад sur le cou-de-pied (так же); упасть на левую на demi-plié, правая открывается на II позицию на 45°. Все движение направо.

Руки постепенно соединяются в подготовительном положении и открываются на II позицию к концу движения (рис. 41).

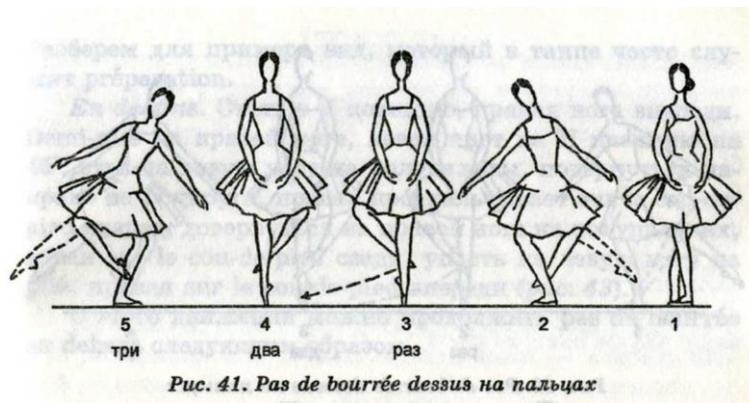


Рис. 41. Pas de bourrée dessus на пальцах

Dessous. V позиция, demi-plié на левой ноге, открыть правую на II позицию и стать на правую ногу на полупальцы, левая нога идет sur le cou-de-pied вперед; переступить на левую ногу на полупальцы, позади правой ноги, правая идет sur le cou-de-pied вперед (так же), упасть на правую ногу на plié, левая открывается на II позицию на 45°. Все движение налево. Руки идут так же, как и в предыдущем случае (рис. 42).

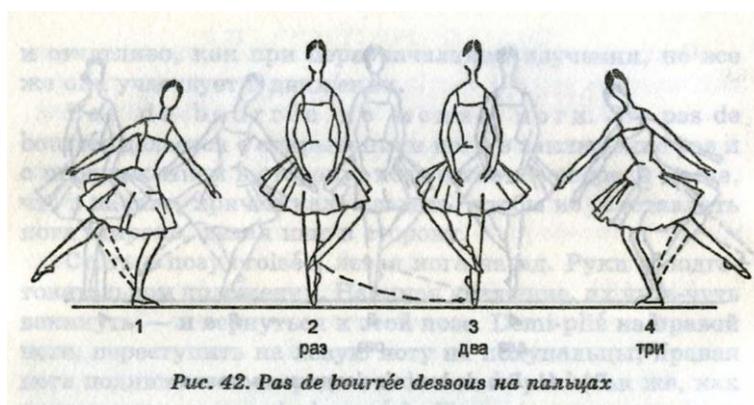
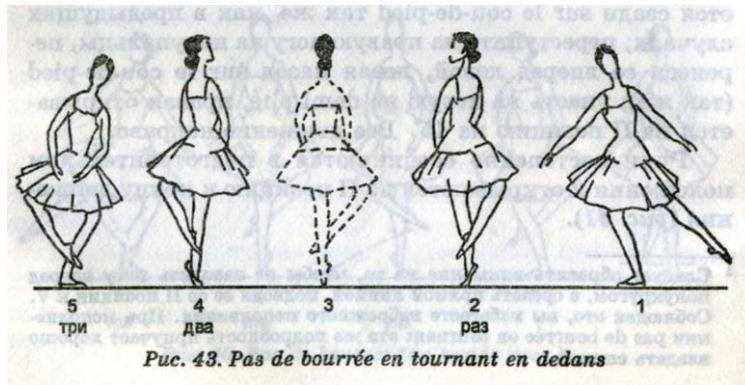


Рис. 42. Pas de bourrée dessous на пальцах

При первоначальном изучении pas de bourrée акцент делается на заключительное plié. Впоследствии движение переходит на форму безакцентную, pas следуют одно за другим.

Pas de bourrée en tournant. Все разнообразные виды pas de bourrée можно исполнять en tournant. Разберем для примера вид, который в танце часто служит préparation.

En dedans. Стать в V позицию, правая нога впереди. Demi-plié на правой ноге, левая идет на II позицию на 45°; став на левую ногу на полупальцы, повернуться направо на полкруга, правая проскальзывает sur le cou-de-pied вперед, довернуться на правой ноге на полупальцах, левая sur le cou-de-pied сзади, упасть на левую ногу на plié, правая sur le cou-de-pied впереди (рис. 43).

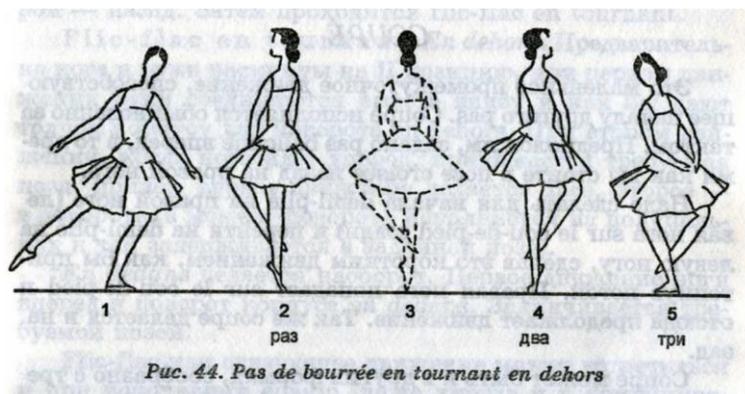


С этого движения можно продолжать pas de bourrée en dehors следующим образом.

En dehors. Demi-plié на левой ноге, открыть правую на II позицию на 45° , став на правую ногу на полупальцы, повернуться направо на полкруга, левая проскальзывает назад sur le cou-de-pied; довернуться на левой ноге, правая sur le cou-de-pied спереди, и упасть на правую ногу, левая — sur le cou-de-pied сзади.

Pas de bourrée при исполнении en tournant проделывается вокруг своей оси без смещения в сторону.

Руки открываются при начале движения на II позицию на 45° , закрываются в подготовительное положение во время pas de bourrée и открываются в требуемом направлении, в зависимости от следующего движения (рис. 44).



Голова удерживает взгляд на зрителе возможно дольше, затем следует за поворотом корпуса.

PAS COURU

Когда делается несколько pas de bourrée подряд, мы получаем pas couru. большей частью оно исполняется в быстром темпе. Это pas применяется очень часто для разбега при больших прыжках, хотя бы для jeté, и особенно в мужском танце.

Делается в большом количестве и в женском танце на пальцах, с продвижением по прямой линии по диагонали сцены или вокруг всей сцены. В этом случае его называют pas de bourrée suivi.

COUPÉ

Это маленькое промежуточное движение, способствующее началу другого pas. Coupé выполняется обыкновенно за тактом. Предположим, задано pas ballonné вперед, в то время как вы стоите в позе *croisée* назад на правой ноге.

Надо сделать для начала *demi-plié* на правой ноге (левая нога *sur le cou-de-pied* сзади) и перейти на *demi-plié* на левую ногу, сделав это коротким движением, как бы притопнув ногой. Правая нога попадает *sur le cou-de-pied* и отсюда продолжает движение. Так же coupé делается и назад.

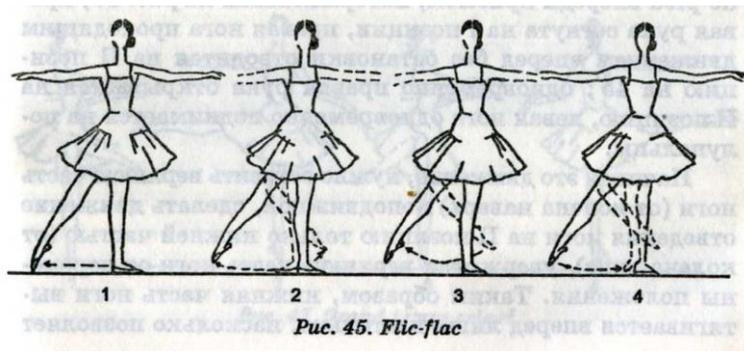
Coupé может быть и в других формах, сообразно с требуемым pas (см. например, *grand jeté*, с. 98-100).

FLIC-FLAC

Flic-flac делается в экзерсисе и в *adagio* как связующее звено между движениями, в экзерсисе — при первоначальном изучении присоединяется к какому-нибудь другому pas, например *battement tendu*.

En dehors. В младших классах flic-flac проделывается в несколько более упрощенном виде, чем тот, в котором он будет исполняться в законченном танце как связующее и проходящее движение, а именно: его начинают изучать в два темпа следующим образом.

Нога открыта на II позицию, с маленького размаха (45°) скользнуть по V позиции полупальцами вытянутой ноги назад, попав носком в положение дальше, чем *sur le cou-de-pied*, что получается неизбежно вследствие захлестывающего характера движения, отбросить ногу на II позицию и таким же движением бросить ее вперед, причем она и спереди пройдет дальше, чем *sur le cou-de-pied*; открыть опять на II позицию (рис. 45).



В старших классах flic-flac делается в один темп. В заключительный момент движения следует подняться на полупальцы или же заканчивать его в какой-либо большой или

маленькой позе.

En dedans. Движение делается совершенно так же, с той разницей, что первый проход ноги — вперед, второй — назад. Затем проходится *flic-flac en tournant*.

Flic-flac en tournant. Era dehors. Предварительно нога и руки раскрыты на II позицию, при первом движении руки соединяются вместе внизу и как бы дают толчок корпусу для поворота *en dehors*. При втором движении, когда нога идет вперед, принимается требуемая поза, причем первое движение делается *face*, второе — в повороте (в момент поворота исполняется на полупальцах и так задерживается в заданной позе).

En dedans делается наоборот. Первое движение ноги вперед и поворот корпуса *en dedans*. Заканчивается требуемой позой.

Flic-flac как связующее движение может встретиться и при исполнении *adagio*, даже иногда и в комбинированном экзерсисе не со II позиции, а с какого-либо другого положения — тогда его следует исполнять первым движением в том направлении, в каком нога находилась в данном случае, не отводя ее на II позицию.

PASSE

Passé соответствует своему французскому названию — проходящее, переводящее. В сценическом танце оно служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое.

Если мы стоим на *développé* вперед на *effacé* и хотим передать ногу на *arabesque*, не обводя ее *grand rond de jambe*, мы согнем ногу в колене, оставив ее на высоте 90°, проведем носком близко к стоящей ноге и выведем на 3-й *arabesque*. Прохождение ногой этого пути и называется *passé*.

Это же движение можно сделать с прыжком, отделившись от пола стоящей ногой — оно будет называться так же.

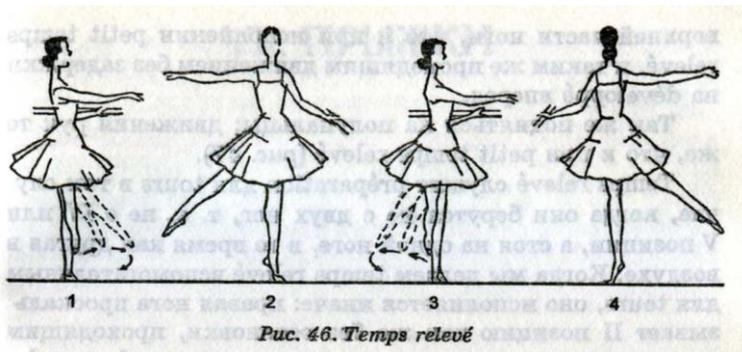
Passé можно сделать и по полу, как в *rond de jambe par terre*, это будет *passé* по I позиции.

TEMPS RELEVÉ

Temps relevé — французское название движения, происходящее от глагола *se relever* (подняться), и это определяет его форму. Это движение часто встречается как *préparation* к следующему; особую форму оно приобретает, когда служит подготовкой к *tours*, — ее мы опишем дальше, а начнем с основного вида — *petit* и *grand temps relevé*.

Petit temps relevé. Стать в V позицию, правая нога впереди; сделать *demi-plié*, правая

нога sur le cou-de-pied впереди приемом, изображенным на рис. 46, правая рука согнута на I позиции, правая нога проходящим движением вперед без остановки отводится на II позицию на 45°; одновременно правая рука открывается на II позицию, левая нога одновременно поднимается на полупальцы.

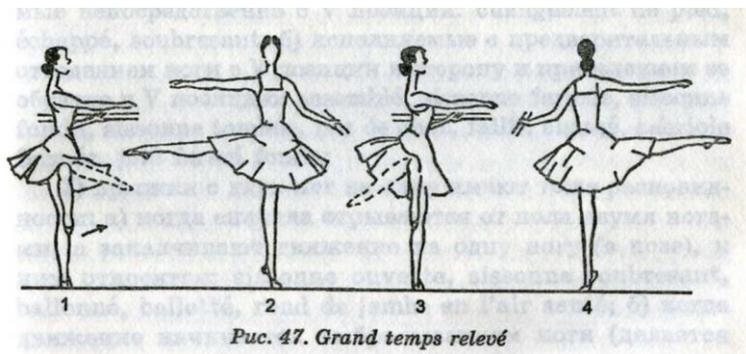


Начиная это движение, нужно оставить верхнюю часть ноги (от колена вверх) неподвижной, сделать движение отведения ноги на II позицию только нижней частью (от колена вниз), удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения. Таким образом, нижняя часть ноги вытягивается вперед лишь настолько, насколько позволяет сдержанность мускулов верхней части ноги. Назад petit temps relevé делают таким же приемом, начиная sur le cou-de-pied сзади: делают ногой проходящее движение назад, отведя ее на II позицию и удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения, т. е. стремясь проделать движение ногой от носка до колена.

Тут нога приобретает еще новую форму движения, которая нам до сих пор не встречалась. Это — отведение ее вперед и назад, не шевеля верхней частью ноги. Вот это и послужит фундаментом для изучения tours, которые делаются приемом с одной ноги, так как такая подвижность ноги в нижней ее части позволяет ей работать, не вовлекая в движение корпус.

Grand temps relevé. Начало то же, как и для petit temps relevé, но правая нога подогнута высоко, носком у колена, после demi-plié нога отбрасывается на II позицию на 90°, с той же сдержанностью мускулов верхней части ноги, что и при исполнении petit temps relevé, и таким же проходящим движением без задержки на développé вперед.

Так же подняться на полупальцы; движения рук те же, что и при petit temps relevé (рис. 47).



Temps relevé служит *préparation* для *tours* в том случае, когда они берутся не с двух ног, т. е. не с IV или V позиции, а стоя на одной ноге, в то время как другая в воздухе. Когда мы делаем *temps relevé* вспомогательным для *tours*, оно исполняется иначе: правая нога проскальзывает II позицию так же без остановки, проходящим движением, как и вперед, и приводится *sur le cou-de-pied*, проходя весь этот прием в один темп, т. е. оставаясь на *plié*, вторым же темпом делается *tour* правой ногой, примкнутой к *sur le cou-de-pied* левой.

При исполнении *tours* на II позиции на 90° с *grand temps relevé* форма *grand temps relevé* не изменяется, только добавляется сам поворот.

ПРЫЖКИ

Прыжки классического танца крайне разнообразны по виду. При их разборе мы увидим, что они делятся на две основные группы. В первой группе — прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе — движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка: но они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелются по земле.

К таким ползучим партерным прыжкам относятся: *pas glissade*, *pas de basque* и *jeté en tournant* в исполнении первой своей части.

Воздушные прыжки в свою очередь подразделяются на четыре вида:

1) прыжки с двух ног на две, среди них: а) исполняемые непосредственно с V позиции: *changement de pied*, *échappé*, *soubresaut*; б) исполняемые с предварительным отведением ноги с V позиции в сторону и приведением ее обратно в V позицию: *assemblé*, *sissonne fermée*, *sissonne fondu*, *sissonne tombée*, *pas de chat*, *failli*, *chassé*, *cabriole fermée*, *jeté fermé fondu*;

2) прыжки с двух ног на одну имеют тоже разновидности: а) когда сначала отрываются от пола двумя ногами, а заканчивают движение на одну ногу (в позе), к ним относятся: *sissonne ouverte*, *sissonne soubresaut*, *ballonné*, *ballotté*, *rond de jambe en l'air sauté*; б) когда движение начинается выбрасыванием ноги (делается взлет), а кончается остановкой на

той же ноге в позе, к ним относятся: *jeté* с V позиции, *grand jeté*, начинающееся с V позиции, *jeté* с продвижением по полкруга, *embooté*;

3) прыжки с одной ноги на другую: *jeté entrelacé*, *saut de basque*, *jeté passé*, *jeté* на attitude (когда оно исполняется с *préparation IV* позиции *croisée*);

4) прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов: *jeté renversé*, *sissonne renversée*, *grand pas de basque*, *rond de jambe double*, *pas ciseaux*, *balancé*, *jeté en tournant* и *grand fouetté*.

Прыжки воздушные могут быть малые и большие, но, независимо от их степени, отрыв танцующего от пола должен быть всегда виден.

При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями:

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi- plié*.

Так как главным фактором подачи силы при отделении танцующего от пола служит ступня, необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi-plié*, т. е. не отделять пяток от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi-plié*, после чего вытянуть колени.

Как справедливо говорил Волынский, элевация состоит из двух элементов: собственно элевации и баллона. Элевация в собственном смысле слова есть взлет: человек отделяется от земли и делает высокий прыжок по воздуху, но такой прыжок может быть бессодержательным или гимнастически-акробатичным. Какой-нибудь акробат может перепрыгнуть через 10 человек, поставленных в шеренгу, изумляя ловкостью, но признать за ним элевацию классического порядка нельзя: это механический фокус, обусловленный хорошо тренированными мышцами. Что-бы была танцевальная элевация, необходимо к прыжку присоединить баллон. Под баллоном разумеется способность танцовщика задержаться в воздухе в определенной позе. Танцующий как бы замирает в воздухе. И вот, когда мы имеем дело с высоким прыжком, соединенным с баллоном, мы и говорим о классической элевации. Она развивается целым рядом движений, как то: для развития прыжка, оканчивающегося на две ноги, служит *changement de pieds*, для развития прыжка «трамплинного типа» с движением вперед, назад и в сторону на одну ногу служит *pas balloné*.

Эти подготовительные *pas* для большой элевации необходимо проделывать с упорством

и вниманием на третьем-четвертом году обучения и проходить их в большом количестве.

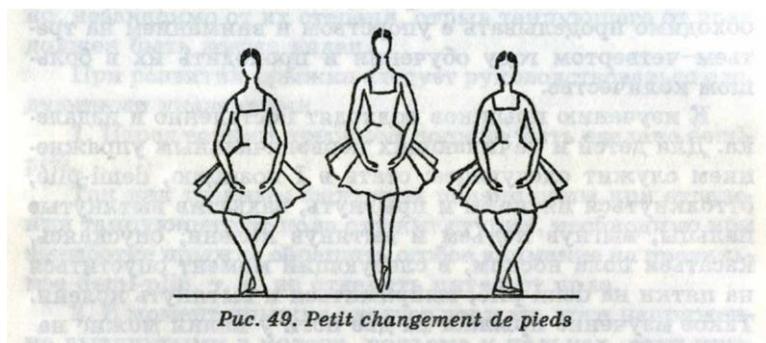
К изучению прыжков подходят постепенно и издалека. Для детей и начинающих первоначальным упражнением служит следующее: стать в I позицию, *demi-plié*, оттолкнуться пятками и прыгнуть, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь, касаться пола носком, в следующий момент опуститься на пятки на *demi-plié*, выпрямиться и вытянуть колени. Такое изучение прыжка на две ноги у палки можно начать, когда постигнут экзерсис, т. е. после первого полугодия обучения (рис. 48). То же делается со II и V позиций. Эти прыжки называются *temps levé*. После чего переходим к *changement de pieds*.



При прохождении *temps levé* на середине зала, оно часто делается на одной ноге, т. е. одной ногой производится прыжок, другая сохраняет положение, принятое до прыжка.

CHANGEMENT DE PIEDS

Petit changement de pieds. Стать в V позицию, правая нога впереди, *demi-plié*, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь на пол, подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться так же: сначала носком, затем пяткой, заканчивая движение *demi-plié* в V позицию. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя всякую его жесткость (рис. 49).

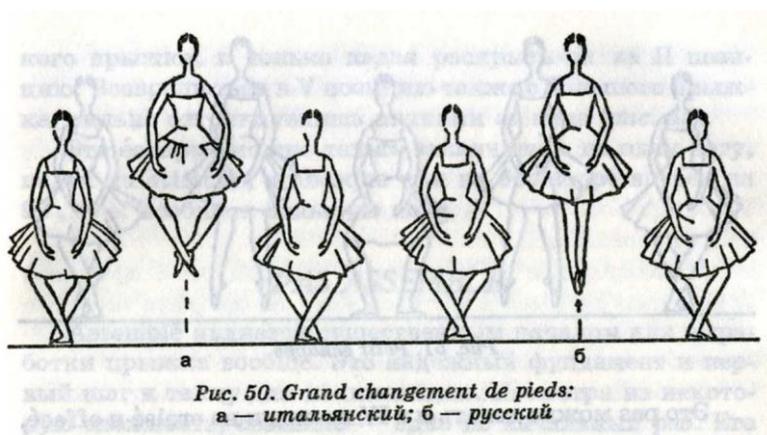


Для более подготовленных учениц я предпочитаю другую разновидность *petit changement*. Все прodelывается совершенно так же, но прыжком не надо отрывать ноги от пола, носок все время в соприкосновении с полом, вы только как бы встаете на пальцы. Движения исполняются непрерывной цепью, без упора на *plié*, хотя надо

заметить, что акцент делается не в воздух, а в пол, на plié.

В таком виде это упражнение еще эффективнее и действительнее в своих результатах и применяется в конце экзерсиса на середине зала (как заключительная часть allegro) в быстром темпе.

Grand changement de pieds. Для этого упражнения demi-plié делается поглубже, более напряженно; чтобы выше подняться в воздух, нужно сильно оттолкнуться пятками от пола, соединив ноги вместе; с вытянутыми коленями, стараться держаться в этом положении возможно дольше и лишь в последний момент подменить ноги. Опускаться в той же последовательности, как и в petit changement. Не следует при перемене ног в воздухе широко их раздвигать — тогда вы потеряете форму changement de pieds, назначение которого есть перемена ног в V позиции. Ноги надо раздвинуть на расстояние, необходимое для этого переноса (рис. 50, б).

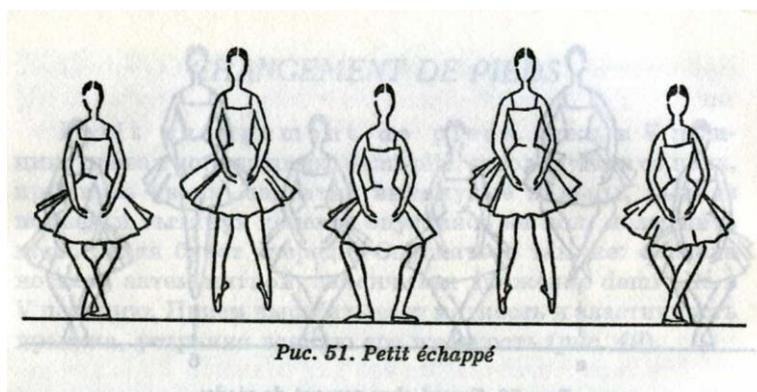


При первоначальном изучении прыжков нужно обращать особое внимание на руки, которые должны оставаться совершенно спокойными от плеч до кистей, слегка закругленными, как в подготовительном положении, они не должны подергиваться, как бы помогая движению ног.

В итальянском экзерсисе при исполнении changement de pieds принято ноги подгибать (рис. 50, а).

PAS ÉCHAPPÉ

Petit échappé. Demi-plié в V позиции, оттолкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на II позицию на demi-plié, строго соблюдая правило, указанное для plié на II позиции; возвращаясь обратно таким же прыжком, с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в V позиции (рис. 51).

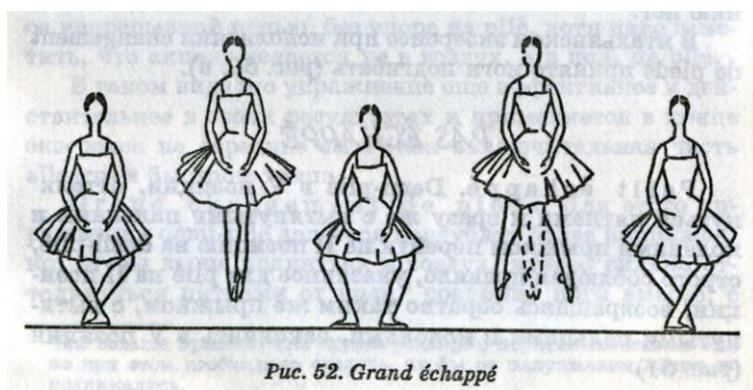


Это pas можно делать и в IV позиции на croisé и effacé, придавая соответствующую позу рукам. Но вообще на таких небольших прыжках позы рук не должны быть высоки. Высокое положение рук следует оставить для больших прыжков. Делая échappé, необходимо следить за равномерным plié обеих ног, особенно быть к этому внимательным при исполнении échappé с IV позиции.

Echappé можно делать, заканчивая его на одну ногу.

Pas исполняется так же, только заключение другое: ноги возвращаются не на V позицию, а одна из них идет sur le sou-de-pied вперед или назад. И это échappé делается как на II, так и на IV позициях.

Grand échappé. Если в petit échappé, в прыжке, ноги сразу же раскрываются на II позицию, то в grand échappé, после demi-plié (поглубже), вытянуть ноги, соединенные в V позиции во время возможно более высокого прыжка, и только падая раскрыть их на II позицию. Возвращаться в V позицию также с большого прыжка, сильно оттолкнувшись пятками от пола (рис. 52).

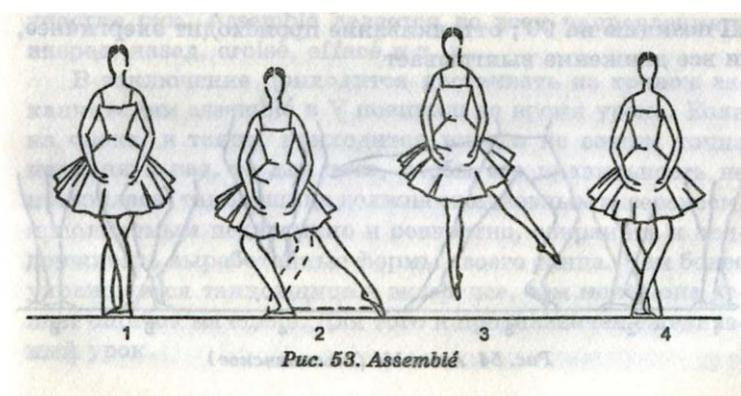


Это échappé можно также заканчивать на одну ногу, падая на attitude, arabesque или на développé вперед на 90°, т. е. вообще в большую позу.

PAS ASSEMBLÉ

Assemblé является существенным началом для выработки прыжка вообще. Это надежный фундамент и первый шаг к танцу для начинающих. Несмотря на некоторую сложность, *assemblé* — одно из начальных *pas*. Его рано вводят в экзерсис, так как, когда ученики его поймут, дальнейшее постигается ими уже легче.

Стать в V позицию, правая нога впереди, *demi-plié* и одновременно левая нога отводится скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в *plié*, оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колени; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию вперед на *demi-plié* (рис. 53).



С этого *plié* движение повторяется с другой ноги, и таким образом при исполнении этого *pas* достигается небольшое продвижение вперед.

Необходимо следить за точностью II позиции, т. е. не позволять ноге отклоняться на *écarté* вперед или назад; точность при первоначальном изучении этого *pas* гарантирует впоследствии правильное исполнение его более сложной формы — *grand assemblé*.

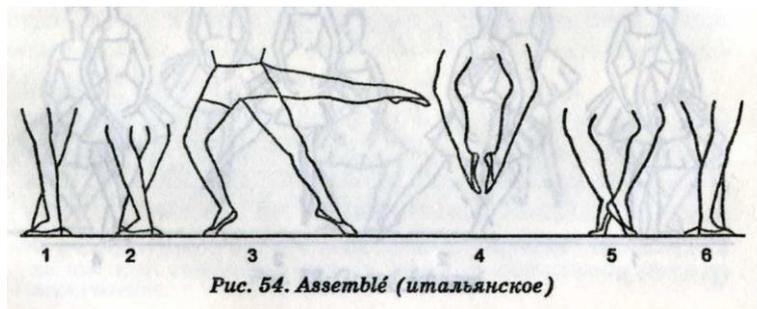
Assemblé делается и с продвижением назад следующим образом: V позиция, правая нога впереди, вынести ее на II позицию и при заключении поставить назад в V позицию. В таком виде (в два темпа) *assemblé* изучается первоначально.

В следующей по трудности стадии нога проходит II позицию на высоте 45° (условно) без акцента на II позиции. Такое *assemblé* исполняется в один темп. В заключение проходят *grand assemblé*.

Grand assemblé. Если делать его назад, правая нога выбрасывается на 90° на II позицию, как на *grand battement*; последующий прыжок — большой — относит танцующего в сторону. В этот момент левую ногу нужно поднести к правой спереди и сомкнутыми задержать их в воздухе, затем одновременно обеими ногами опуститься в V позицию на *demi-plié*.

Итальянцы для впечатления большей высоты прыжка после *grand battement* поджимают

ноги, прежде чем опуститься в V позицию. Это поджимание ног в прыжке придает танцу характер гротеска, нарушая его классическую линию (рис. 54).



Grand assemblé применяется обыкновенно в наиболее выигрышный момент исполнения. Чтобы взять force на такое большое движение, эффектнее сделать перед ним *préparation* или в виде *glissade*, или в такой форме: проделать *grand développé* вперед, упасть на эту ногу на *plié* и оттолкнуться посильнее, забрасывая другую ногу на II позицию на 90° ; отталкивание происходит энергичнее, и все движение выигрывает.

Вообще, чтобы выделить прыжок и усилить его впечатление, следует сопровождать его не равноценным по величине, а меньшим. Одно движение выигрывает за счет другого. Например, в «Дон Кихоте» в сцене сна последовательные *soubresaut* и *assemblé* надо исполнять, давая большую силу и высоту прыжка на *soubresaut*, и тогда следующее *assemblé* — среднее как заканчивающее движение. Таким образом выделяется и подчеркивается первое движение, и, наоборот, можно исполнять вместо *soubresaut* проходящее *failli* и всю силу прыжка давать на *assemblé*.

При первоначальном изучении *assemblé* я не ввожу участия рук и добиваюсь только, чтобы их привыкли держать свободно и не связанно, чтобы ими не дергали.

Когда *assemblé* усвоено учащимися, можно ввести движение рук. Кисти рук вместе с ногой приоткрываются в сторону II позиции и в заключительной V позиции как бы закрываются, соединяясь в подготовительном положении. Затем начинают применять повороты головы. При продвижении ноги и рук на II позицию голову нужно держать профилно, в противоположную сторону от открываемой ноги, при окончании *assemblé* повернуть голову в другую сторону также профилем. Указание поворота головы в профиль я делаю потому, что иначе неопределенность поворота делает голову как бы склоняющейся к плечу, что дает слабое, вялое впечатление.

В старших классах, когда *assemblé* исполняется непосредственно одно за другим, его делают у меня без участия рук; и только в сложных комбинациях, вырабатывающих уже танцовщицу, я ввожу в исполнение *assemblé* участие рук. *Assemblé* делается во всех направлениях, вперед, назад, *croisé*, *effacé* и т. д.

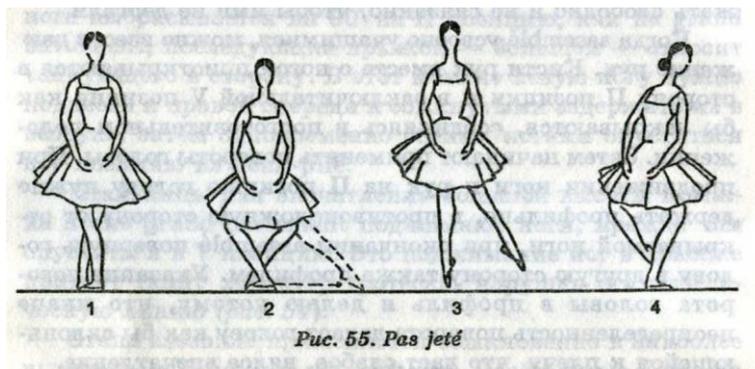
В заключение приходится настаивать на точном заканчивании *assemblé* в V позицию во время урока. Если на сцене, в танце, приходится иногда не совсем точно исполнять *pas*, то для того, чтобы его правильность не потерялась, танцовщица должна ежедневным экзерсисом, исполняемым педантично и ревностно, сохранять и поддерживать выработанные формы своего танца. Чем более упражняется танцовщица в экзерсисе, тем

менее она делает ошибок на сцене. Для того и предназначен ежедневный урок.

PAS JETÉ

Для первоначального изучения pas jeté служит следующее упражнение.

Стать в V позицию, правая нога впереди; одновременно demi-plié, левая нога отводится в сторону II позиции скользящим движением, причем колено и пальцы вытягиваются, и носок касается II позиции на полу. Тогда оттолкнуться правой ногой от пола прыжком, вытянув пальцы и колено, левую ногу вернуть на место правой и опуститься на нее на demi-plié. Правая нога идет sur le cou-de-pied сзади (рис. 55).



Таково движение вперед. При движении назад — в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение sur le cou-de-pied тоже впереди.

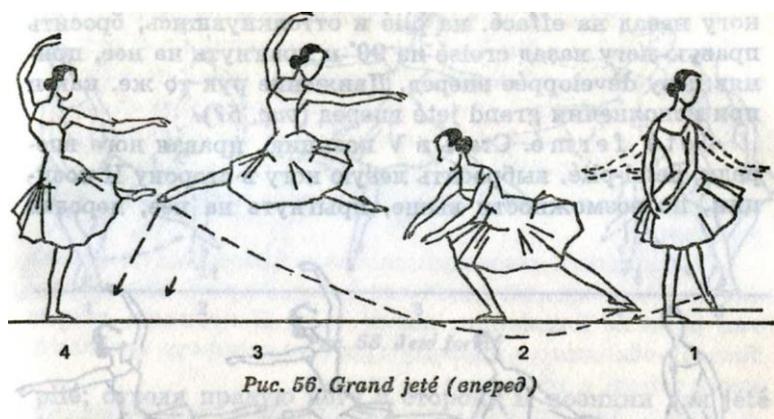
Далее jeté можно делать во всех направлениях; постепенно развивая манеру танца, делать его с руками в разных небольших позах (повороты головы применяются такие же, что и при assemblé), а затем перейти к изучению jeté с отведением ноги на 45° и к grand jeté на 90° с окончанием в больших позах.

Здесь уместно подчеркнуть разницу в подходе также и к jeté в итальянской школе. Итальянская школа учит высоко закидывать ноги и резко их подгибать; движение приобретает большую напряженность, и рисунок получает определенный гротесковый оттенок.

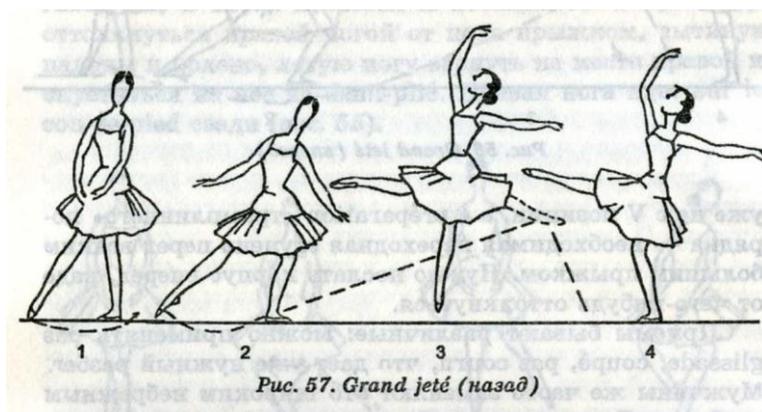
Grand jeté. Для сценического исполнения оно требует совершенно другого подхода. Grand jeté начинают уже не с V позиции, а с préparation «трамплинного» порядка — необходимая переходная ступень перед всяким большим прыжком. Нужно послать корпус вперед, надо от чего-нибудь оттолкнуться.

Приемы бывают различные: можно применять pas glissade, coupé, pas couru, что дает уже нужный разбег. Мужчины же часто заменяют это широким небрежным разбегом. Я предпочитаю более сложный подход, вводящий в работу весь корпус и руки; из него заключительная поза возникает как логическая неизбежность. Это — coupé следующего вида.

Стать в позу *croisé* назад, правая нога сзади. Передав сильно корпус на правую ногу, выдвинуть ее вперед на IV позицию *effacé* сильным толчком о пол и присесть на нее, нагнув весь корпус к этой ноге, оттолкнуться от пола, забросить левую ногу на 90° вперед на *croisé* и прыгнуть на нее, стремясь задержаться в воздухе с выраженной уже в прыжке позой *attitude* или *arabesque*. Руки пройдут следующий путь: когда корпус наклоняется сильно направо, они вскидываются на II позицию; когда вся тяжесть передана на правую ногу — руки соединяются в подготовительной позе внизу, ими надо как бы взять *force* для прыжка, на требуемую позу они приходят через I позицию (рис. 56).



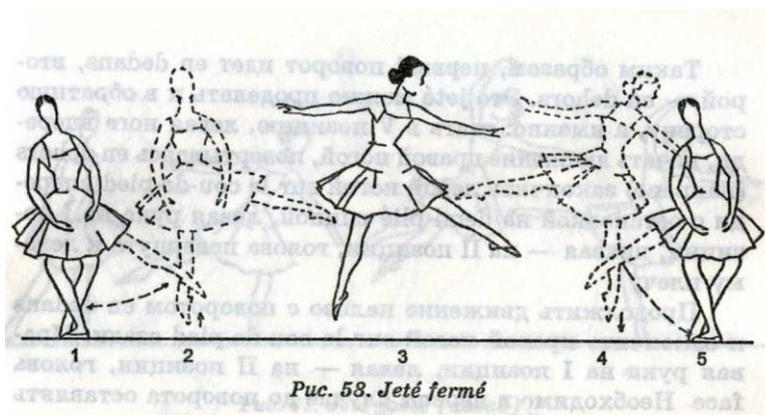
Существует, хотя и редко применяется, *grand jeté* назад, которое исполняется следующим образом: левая нога впереди *croisé*, передав сильно корпус на левую ногу назад на *effacé*, на *plié* и оттолкнувшись, бросить правую ногу назад *croisé* на 90° и прыгнуть на нее, приняв позу *développée* вперед. Движение рук то же, как и при исполнении *grand jeté* вперед (рис. 57).



Jeté fermé. Стать в V позицию, правая нога впереди, *demi-plié*, выбросить левую ногу в сторону II позиции, по возможности выше, прыгнуть на нее, передав весь упор на эту ногу. Правая открывается в сторону II позиции на ту же высоту, как была левая. Опуститься на *plié* и закрыть правую вперед в V позицию.

Это движение делается в два темпа: *plié* за тактом, первый темп — упор на левую ногу на *plié* после падения на нее, второй — на заключительной V позиции. Руки при начальном *plié* в V позиции в подготовительном положении, в момент выбрасывания ноги в сторону и до заключительной V позиции движение рук идет одновременно с

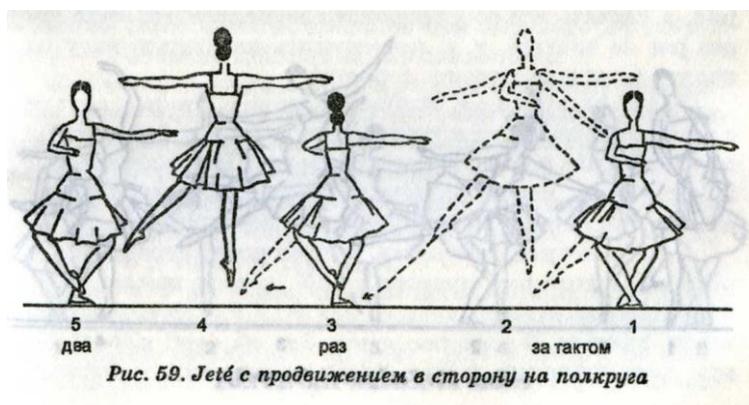
ногами, т. е. они также открываются на II позицию. Голова вместе с руками справа переходит налево (рис. 58).



Это *jeté* проделывается вперед, назад, на *effacé*, на *croisé* и на *écarté*. Корпус, руки и голова следуют заданной позе.

Jeté с продвижением в сторону по полкруга. Стать в V позицию, правая нога впереди, *demi-plié*; отводя правую ногу в сторону II позиции для *jeté* (правая рука на I позиции, левая — на II), передаться прыжком на эту ногу, отлетая в сторону отведенной ноги (вправо) как можно дальше, с поворотом в полкруга. Остановиться на *demi-plié* спиной, левая нога *sur le sou-de-pied* сзади, левая рука на I позиции, правая — на II позиции.

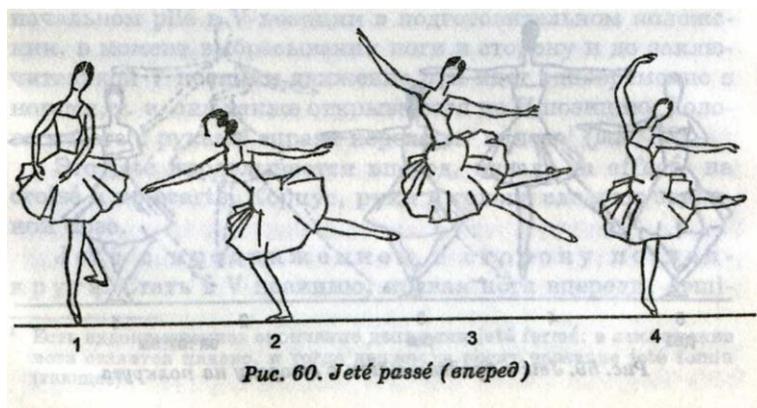
Голова повернута к левому плечу. Продолжая движение, отвести левую ногу в сторону II позиции, оставаясь спиной к зрителю, перелететь налево прыжком и лишь в последний момент повернуться в воздухе на полкруга. Остановиться на *demi-plié*, правая нога *sur le sou-de-pied* впереди, левая рука сопровождала движение левой ноги, т. е. открылась на II позицию, правая — пригнулась в заключение на I позицию. Голова повернулась *face* (рис. 59).



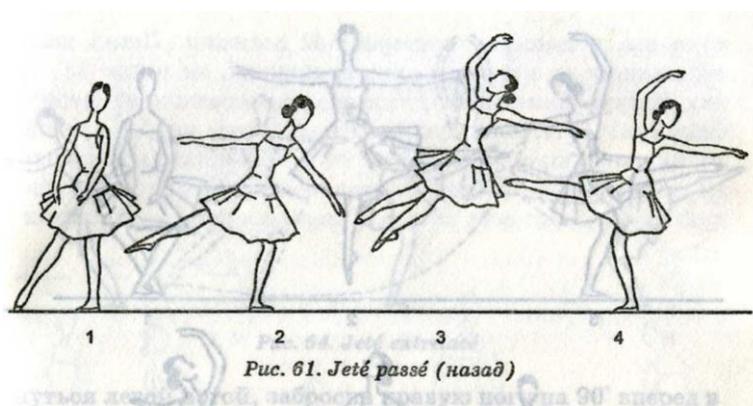
Таким образом, первый поворот идет *en dedans*, второй — *en dehors*. Это *jeté* можно проделать и в обратную сторону, а именно: стать в V позицию, левая нога впереди, начать движение правой ногой, поворачиваясь *en dehors* (направо) закончить левой ногой *sur le sou-de-pied* впереди с остановкой на *demi-plié* спиной, левая рука на I позиции, правая — на II позиции, голова повернута к левому плечу.

Продолжить движение налево с поворотом en dedans и закончить правой ногой sur le sou-de-pied сзади. Правая рука на I позиции, левая — на II позиции, голова face. Необходимо в первом случае до поворота оставлять корпус face, а во втором — спиной.

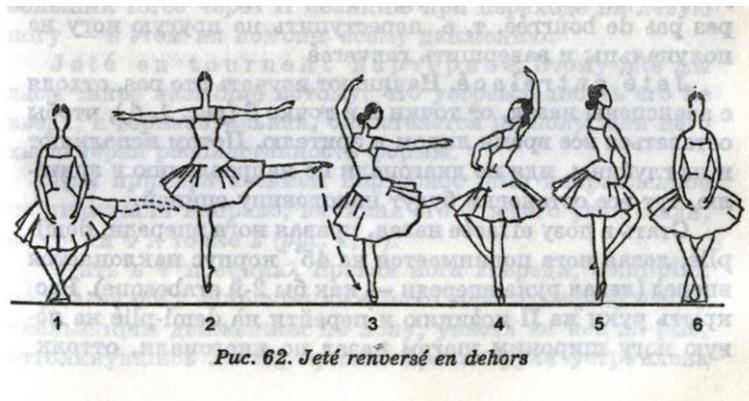
Jeté passé. Стать в позу croisée назад правой ногой. Перейти на правую ногу на IV позицию effacé вперед, на demi-plié, пригнув к ней корпус, отведя правую руку перед собой, сохраняя плечи ровными, т. е. не наклоняя правого плеча к правой ноге. Приседая на правую ногу, откинуть левую повыше назад на effacé. Прыжком перейти левой ногой на место правой ноги, отбросив правую на attitude croisée, выгнув спину назад (рис. 60).



Jeté passé назад делается аналогичным приемом, а именно: стоя перед началом в позе croisée, левая нога впереди, перейти на левую ногу на IV позицию effacé назад, на demi-plié, пригнув к ней корпус, при этом обе руки отводятся на II позицию с открытыми кистями, сохраняя плечи ровными. Приседая на левую ногу, откинуть правую повыше вперед и прыжком перейти на место левой ноги, затем, выбросив левую на 90° вперед на croisé, принять должную позу по заданию, т. е. корпус и голова могут быть повернуты и направо, и налево, в соответствии с поворотом корпуса (рис. 61).

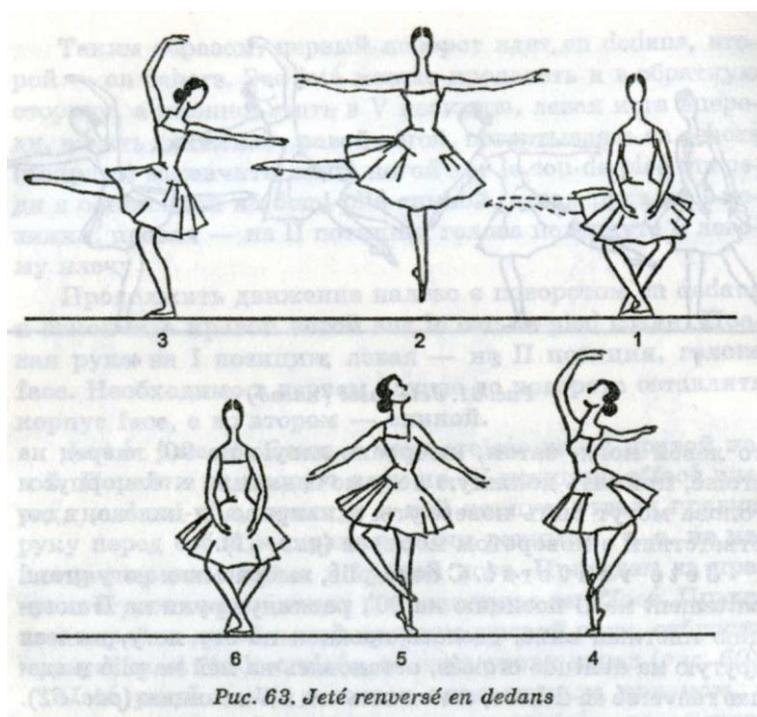


Jeté renversé. С demi-plié, выбрасывая ногу grand battement на II позицию на 90°, раскинув руки на II позицию кистями вниз, сделать прыжок на эту ногу, вынеся другую на attitude croisée, остановись на ней на plié и сделав renversé en dehors, закончить его в V позицию (рис. 62).



То же движение можно сделать обратно, т. е. после выбрасывания одной ноги на II позицию, другую после прыжка вынести вперед на 90° на croisé с поднятой вверх левой рукой и сделать renversé en dedans.

Надо следить за тем, чтобы прыжок на attitude закончить точно на croisé, а renversé было бы исполнено по правилам, т. е. чтобы это pas не получилось спиной к зрителю, что случится, если повернуться спиной слишком рано, прыгая на attitude или в обратной позе — на développé вперед (рис. 63).

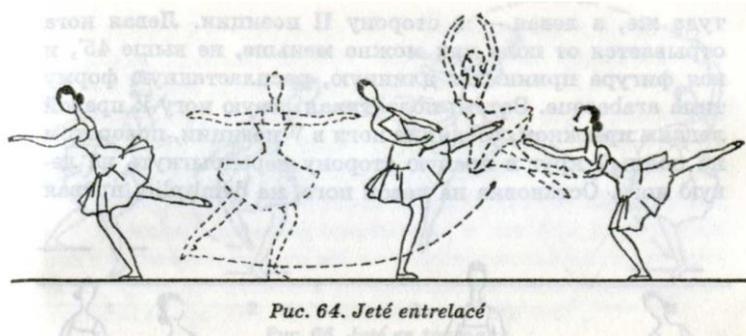


При этом не следует вставать на полупальцы, сделав jeté, а связать его со следующим моментом renversé через pas de bourrée, т. е. переступить на другую ногу на полупальцы и завершить renversé.

Jeté entrelacé. Начинают изучать это pas, отходя с авансены назад, от точки 2 к точке 6 (рис. 1,6), чтобы оставаться все время лицом к зрителю. Потом исполняют и из глубины, идя по диагонали по направлению к зрителю, тут все остановки будут наполовину спиной.

Стать в позу effacée назад, правая нога впереди, demi-plié, левая нога поднимается на 45°, корпус наклоняется вперед (левая рука впереди — как бы 2-й arabesque). Раскрыть руки на II позицию и перейти на demi-plié на левую ногу широким шагом назад по диагонали, оттолкнуться левой ногой, забросив правую ногу на 90° вперед в точку 6 и соединив руки на I позиции, перепрыгнуть на правую ногу, перебросив ее в воздухе. Ноги как бы переплетаются близко одна к другой (чем и оправдывается название этого jeté — entrelacé, в переводе — переплетение), и только в этот момент повернуть корпус

на полный оборот, вскинув руки наверх, т. е. задержать корпус face возможно дольше, чтобы поворот происходил во время прыжка. Остановиться на arabesque или attitude (рис. 64).



Когда вы выбрасываете правую ногу, надо следить, чтобы она проходила через I позицию, что поможет со-хранить собранность в переплетении ног, а также стремиться опуститься после прыжка на то же место, в противном случае ноги проходят разбросанно широко, и движение теряет свой правильный рисунок. Чтобы корпус не отставал, а помогал движению, руки берут наибольший force через II позицию при переходе на левую ногу — в этом их помощь всему движению.

Jeté en tournant партерное. Этому jeté мы даем такое название потому, что устремленность его не вверх, а горизонтальная, оно стелется по полу, для него характерна распластанность формы.

Для примера возьмем партерное jeté, направленное по диагонали направо, начиная его с левого угла сзади, от точки 6 к точке 2 (рис. 1, б).

Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plié; по диагонали в направлении effacé отбросить правую ногу скользящим движением по полу, упасть на нее на plié, оттолкнувшись левой, причем правая рука устремлена туда же, а левая — в сторону II позиции. Левая нога отрывается от пола как можно меньше, не выше 45°, и вся фигура принимает длинную, распластанную форму типа arabesque. Затем, подтягивая левую ногу к правой легким прыжком, соединив ноги в V позиции, поворотом на полный круг в правую сторону перепрыгнуть на левую ногу. Остановка на левой ноге, на demi-plié, правая нога sur le sou-de-pied. Обычно это jeté делается последовательно несколько раз подряд (рис. 65).



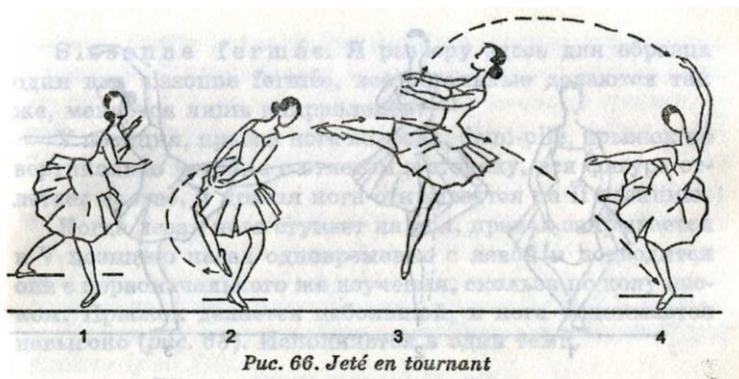
Jeté en tournant. Начинается с préparation. Стать в V позицию, правая нога впереди. Сделать маленький sissonne tombée вперед правой ногой на IV позицию на croisée, на demi-plié на правой ноге, затем подставить сзади левую ногу и передать на нее корпус на demi-plié. Правая нога одним взмахом выбрасывается вперед на 90° и описывает круг в воздухе, в то время как корпус поворачивается направо. Делая поворот, прыгнуть на правую ногу и упасть на attitude croisée, не давая увлечь себя инерции и при заключительном attitude не наклоняться сильно на правый бок.

Чтобы хорошо взять force при sissonne tombée, нужно сильно наклонить корпус вперед; передавая на левую ногу, наклонить его налево, повернув effacé и туда же наклонив голову, и отсюда описывать

дугу.

При первоначальном *sissonne tombée* правая рука согнута в I позицию перед корпусом, левая открыта на II. Когда корпус переходит на *plié* на левую ногу, руки соединяются на I позиции для толчка, чтобы взять *force*.

Заканчивают руки на *attitude* (рис. 66).



Когда *jeté en tournant* исполняется с остановкой на *attitude effacée*, тогда сначала делается *sissonne tombée* на *effacé* и заканчивается на *attitude effacée*.

Очень часто в мужском танце *jeté en tournant* применяется по кругу сцены, и если этот прием исполнения неправильно освоен, то сила инерции слишком захватывает в момент взлета и получается, может быть, и эффектно, но отсутствие должного акцента на ногу, фиксирующую законченное положение *attitude effacée*, приводит к тому, что исполнитель не может выровнять корпус и правильно закончить остановку.

SISSONNE

Виды *sissonne* очень разнообразны. Разберем здесь следующие общеупотребительные формы.

Sissonne simple. Первоначальное изучение *sissonne* начинается с этой простейшей формы. V позиция, *demi-plié*, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты, как при всяком прыжке. После прыжка опуститься на одну ногу на *plié*, другая *sur le cou-de-pied*, и закончить, сделав *assemblée*.

Sissonne ouverte. Это *pas* является развитием предыдущего, т. е. после прыжка наверх ногу, проведя через положение *sur le cou-de-pied*, открыть на 45° — в сторону II позиции, вперед или назад.

Можно заставлять начинающих для устойчивости опускать ногу после прыжка, открывая ее носком в пол — на II позицию, вперед или назад.

Руки каждый раз принимают положение соответственно заданной позе.

В старших классах — прыжок более высокий и мощный, причем нога вынимается на 90° в позы attitude, arabesque, écartée вперед и назад и т. д. Совершенство *sissonne ouverte*, можно его делать, отлетая в сторону, при-чем, если вы прыгаете вперед, поза будет назад — attitude или arabesque, при прыжке назад — поднятая нога примет позу вперед; для позы écartée — отлетать в сторону и т. д., сообразуясь с направлением требуемой позы (рис. 67).

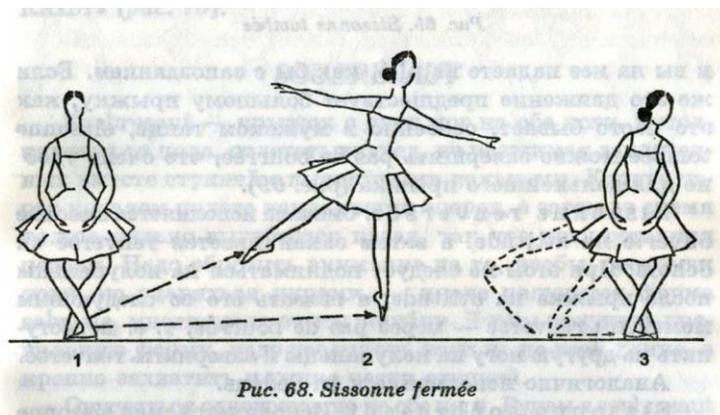


В средних и старших классах применяется более сложная форма — *sissonne ouverte en tournant*, исполняемая следующим образом: после сделанного *demi-plié* правая рука приводится на I позицию, а левая — на II позицию, и таким приемом берется *force* для поворота в воздухе, особенно при исполнении двух *tours*. Возможна также и другая форма *préparation*: при *plié* руки приоткрываются в сторону II позиции на 45° (для *force*) и соединяются в подготовительное положение во время поворота в воздухе. Необходимо следить, чтобы правое плечо не шло вперед перед прыжком, затем надо оттолкнуться пятками, подняться в воздух и, делая круг в воздухе, приоткрыть ногу еще в повороте, а в заключение остановиться в заданной позе на 45° или 90° .

Sissonne fermée. Я разберу здесь для образца один вид *sissonne fermée*, все остальные делаются так же, меняется лишь направление.

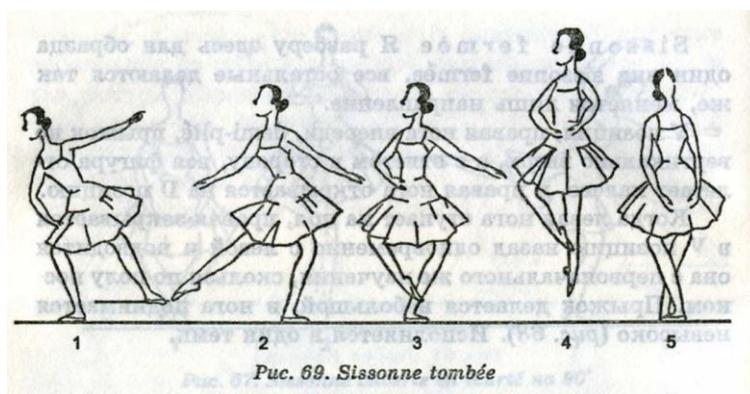
V позиция, правая нога впереди, *demi-plié*, прыжок не вертикально вверх, а с отлетом в сторону, вся фигура отлетает налево, и правая нога открывается на II позицию.

Когда левая нога ступает на пол, правая закрывается в V позицию назад одновременно с левой и подводится она с первоначального же изучения, скользя по полу носком. Прыжок делается небольшой, и нога поднимается невысоко (рис. 68). Исполняется в один темп.



Sissonne fondue. Если мы сделаем прыжок больших размеров, с ногой, поднятой на 90° , то получим уже не *sissonne fermée*, а *sissonne fondue*. Высоко открытая нога не позволит закончить прыжок одновременно двумя ногами (как исполняется *sissonne fermée*), и закрывание ноги получает характер *fondue* — надо мягко ставить ногу на пол в V позицию, чуть-чуть сдерживая ее. Руки и голова в соответствии с требуемой позой. В таком виде это *pas* изучают в старших классах.

Sissonne tombée. V позиция, правая нога впереди, *demi-plié*, прыжок с двух ног в воздух, проходящим движением правая *sur le sou-de-pied* или у колена, в зависимости от того, большое или маленькое *pas* делается. Падение на *plié* на левую ногу, сейчас же правая нога вынимается в требуемом направлении — *croisé* или *effacé*, и вы на нее падаете на *plié*, как бы с запозданием. Если же это движение предшествует большому прыжку, как это часто бывает, особенно в мужском танце, *sissonne tombée* можно завершить *pas de bourrée*, что очень удобно для дальнейшего прыжка (рис. 69).

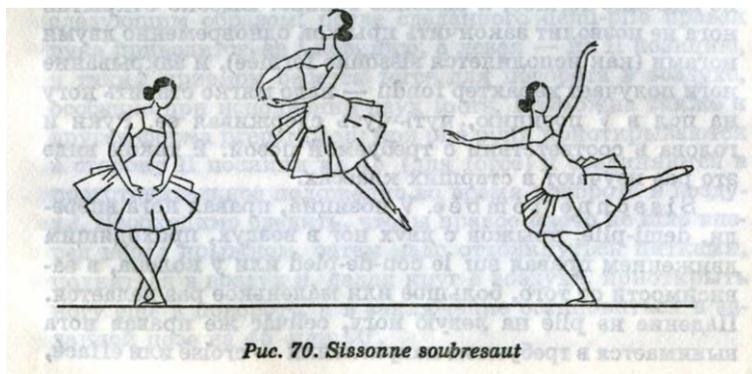


Sissonne renversée. Сначала исполняется *sissonne ouverte* на *attitude*, а затем заканчивается *renversé en dehors*. При этом не следует подниматься на полупальцы после прыжка на *attitude*, а связать его со следующим моментом *renversé* — через *pas de bourrée*, т. е. переступить на другую ногу на полупальцы и завершить *renversé*.

Аналогично исполнение и *en dedans*.

Sissonne soubresaut. Исполняется, как *sissonne ouverte*, но при начале прыжка с V позиции обе ступни захвачены вместе, как это делается в *soubresaut*, причем корпус также вначале наклоняется вперед и во время полета сильно выгибается назад. Исполнение должно быть тщательное, ноги в начале взлета не должны приоткрываться и ударяться одна о другую, чтобы не получилось формы *sabriole* с V позиции.

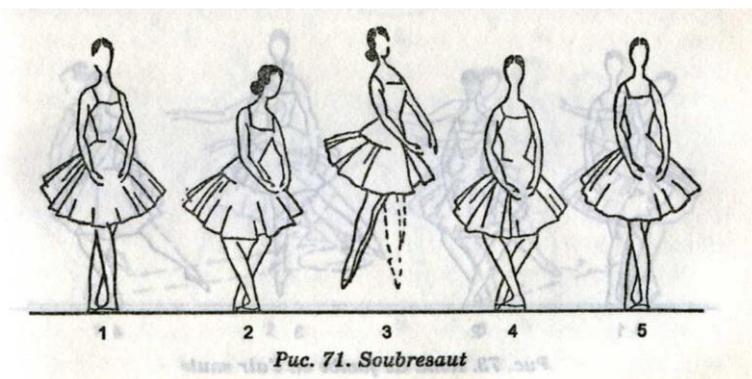
Эффектно и удобно это *pas* исполнять последовательно одно за другим по диагонали на *attitude effacée*, добавляя лишь после падения на *plié*, на *attitude* на правую ногу — левой ногой *coupé*, а правой *assemblé* вперед отлетов по направлению *écarté* в точку 2 (рис. 1, б), (рис. 70).



SOUBRESAUT

Soubresaut — прыжок с двух ног на обе ноги. Оттолкнуться от пола, отлететь вперед, не разжимая захваченных вместе ступней с вытянутыми пальцами. Корпус перед началом полета наклоняется вперед, а затем во время полета сильно выгибается назад, так что ноги остаются позади. Надо обратить внимание на то, чтобы, соединяя ноги, не ударяться икрами, — иначе получится форма *sabriole*, многие делают эту ошибку. Чтобы получить правильную форму, надо соединять ноги не по всей длине, а крепко захватить нижние части ступней.

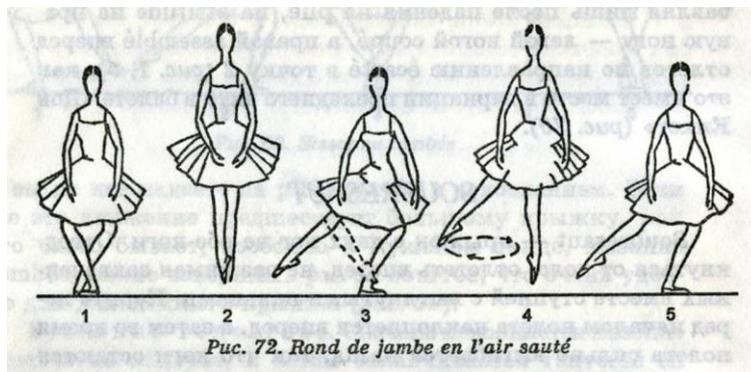
Опустить одновременно на обе ноги. Рукам в *soubresaut* дается полная свобода в зависимости от общего рисунка танца (рис. 71).



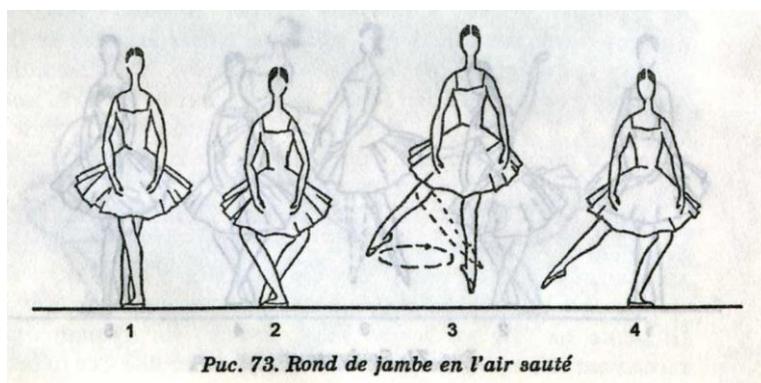
ROND DE JAMBE EN L'AIR SAUTÉ

Rond de jambe en l'air sauté первоначально изучается следующим образом: сделав *sissonne ouverte* в сторону II позиции, проделать *rond de jambe en l'air* с одновременным прыжком на опорной ноге.

Таким же приемом делается и двойной *rond de jambe* (рис. 72).



В дальнейшем *rond de jambe en l'air sauté* исполняется путем одновременного прыжка с *demi-plié V* позиции (рис. 73).



Вначале это движение исполняется с подъемом ноги на 45° , а затем в старших классах — на 90° .

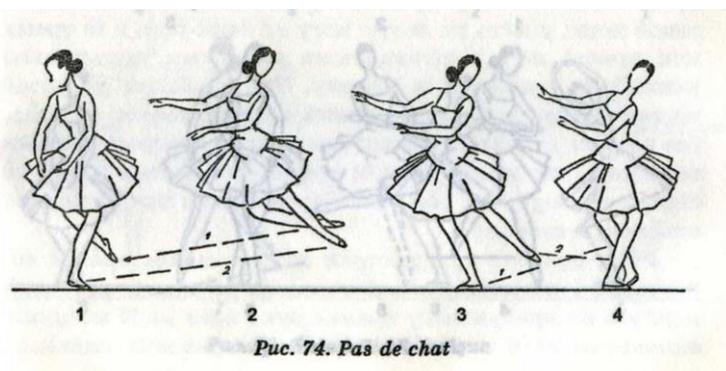
PAS DE CHAT

Если мы стоим в V позиции, левая нога впереди, отбросить правую ногу в полусогнутом виде назад на 45° *croisé*, одновременно делая *demi-plié* на левой, оттолкнуться левой, отбросив ее назад в полусогнутом виде на *effacé*, навстречу правой; должен быть момент, когда ноги, будучи в воздухе вместе, проходят одна мимо другой, если поддерживать в выворотном положении верхние части ног и не раскрывать их широко; проходящим движением упасть на правую ногу, заключив движение в IV позицию — левая нога впереди. Можно закончить и в V позицию.

Вначале корпус должен иметь некоторый наклон вперед, чтобы дать ему возможность более выгнуться назад. В момент, когда ноги в воздухе, все тело выгибается назад с

сильно захваченной поясницей. Голову можно держать различно, лишь бы она правильно сопутствовала движению.

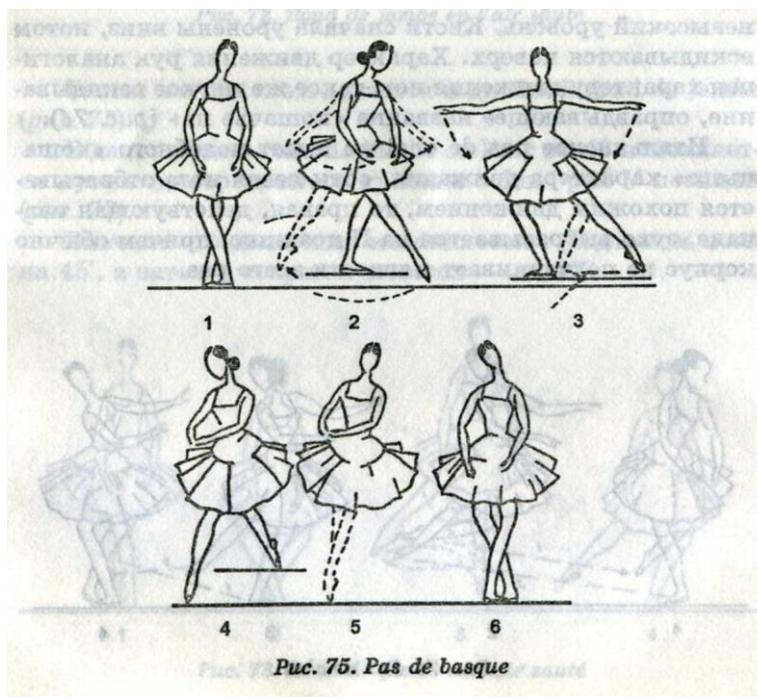
Руки взлетают мягким взмахом, правая на II позицию, левая вперед из подготовительного положения на невысокий уровень. Кисти сначала уронены вниз, потом вскидываются вверх. Характер движения рук аналогичен характеру движения ног: такое же мягкое вскидывание, оправдывающее название «кошачье па» (рис. 74).



Итальянское pas de chat не имеет подобного «кошачьего» характера движения: если левая нога отбрасывается похожим движением, то правая, действующая вначале, сухо выбрасывается на II позицию, причем обычно корпус не подчеркивает мягкости всего pas.

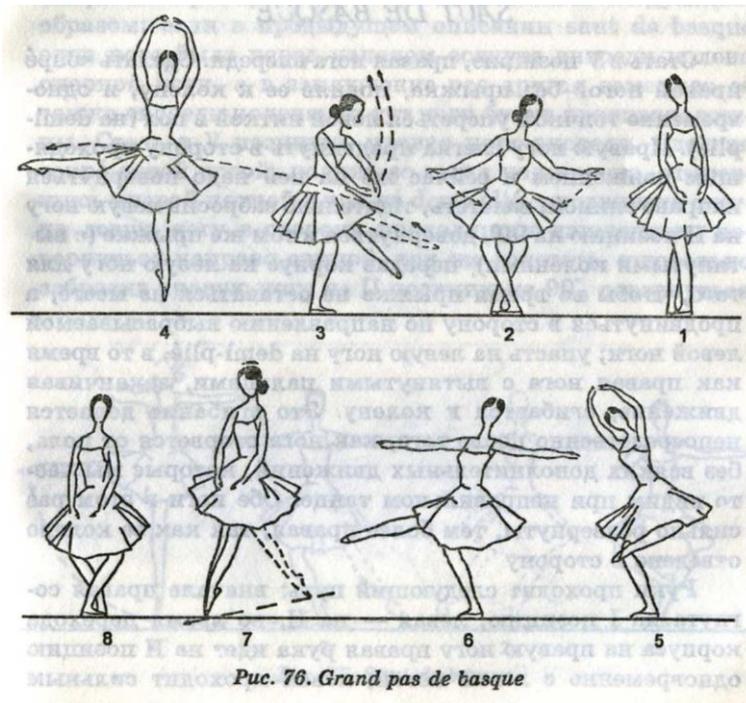
PAS DE BASQUE

Это движение в три темпа делается следующим образом. Стать в V позицию, правая нога впереди. За тактом demi-plié, вскинув немного руки перед началом движения по направлению II позиции; правая нога скользит вперед на croisé, описывая носком ноги по полу полукруг en dehors (левая остается на plié). На раз, не отрываясь от пола, прыжок на правую ногу на demi-plié (в это время руки соединяются в подготовительном положении), на два — левая, открытая на II позицию с вытянутыми пальцами, проводится, скользя через I позицию, вперед на croisé. Третьим заключительным темпом делается прыжок, соединяющий обе ноги в V позиции на demi-plié. Этот прыжок делается совсем по полу, скользящим движением обе ноги продвигаются вперед с вытянутыми пальцами, не отрываясь от пола, и заканчивается в V позиции. Таким исполнением оправдывается его значение партерного прыжка. Руки на два — проходят I позицию и на три — только несколько раскрывают кисти. Отсюда следует продолжать движение, руки провести через II позицию и т. д. (рис. 75).



Назад pas de basque делается так же. V позиция, правая нога впереди, demi-plié, левая нога скользит назад, описывая носком по полу полукруг en dedans, прыжок на левую ногу; правая скользит через I позицию назад на croisé, на demi-plié, и затем ноги соединяются вместе таким же скользким прыжком, только назад. Руки движутся так же.

Grand pas de basque. Чтобы дать прыжку больше силы, это pas делается с руками, вскинутыми вверх. Для начала вскинуть руки на II позицию и, проводя их через подготовительное положение и через I позицию, поднять на III. Ноги проделывают все движения на больших позах. Правой ногой описать большой полукруг en dehors на 90°, левая — на demi-plié; доведя правую до II позиции, сделать большой прыжок на правую ногу (руки на III позицию), левую согнуть высоко и выбросить вперед на 90°, раскрывая постепенно руки на II позицию. Опустить левую ногу на пол вперед на croisé и подтянуть ноги к заключительной позе, как в малом pas de basque. Для окончательной отделки этого pas в начале движения пригнуть голову и корпус вперед и поднять их в тот момент, когда руки выбрасываются на III позицию (рис. 76).



При grand pas de basque назад левой ногой делается полукруг en dedans, нога проводится на II позицию на 90° , прыжок на левую ногу, правая проходит согнутая высоко, открываясь назад, упасть на правую ногу назад на croisé. Окончание то же и руки движутся так же, как и при grand pas de basque вперед.

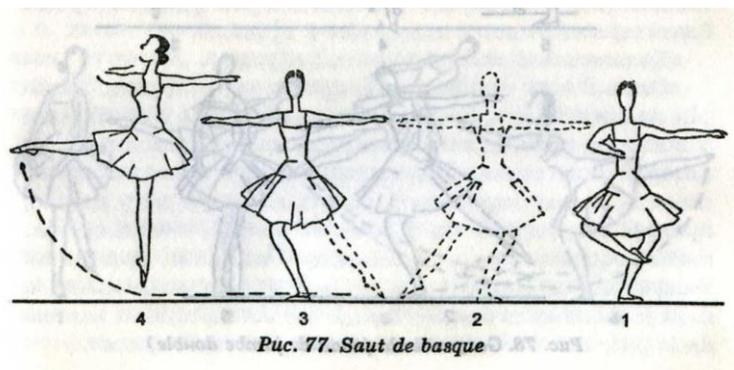
SAUT DE BASQUE

Стать в V позицию, правая нога впереди. Сделать sauté правой ногой без прыжка, подняв ее к колену, и одновременно толчком упереться левой пяткой в пол (на demi-plié). Правую ногу слегка продвинуть в сторону проходящим движением и сейчас же на ней надо повернуться направо спиной, взлететь, тщательно забросив левую ногу на II позицию на 90° , довернуться в том же прыжке (с вытянутыми коленями), передав корпус на левую ногу для того, чтобы во время прыжка не оставаться на месте, а продвинуться в сторону по направлению выбрасываемой левой ноги; упасть на левую ногу на demi-plié, в то время как правая нога с вытянутыми пальцами, заканчивая движение, сгибается к колену. Это сгибание делается непосредственно после того, как нога оторвется от пола, без всяких дополнительных движений, которые мы часто видим при неправильном танце. Обе ноги в этом pas сильно развернуты, тем более правая, так как ее колено отведено в сторону.

Руки проходят следующий путь: вначале правая согнута на I позицию, левая — на II, во время перехода корпуса на правую ногу правая рука идет на II позицию одновременно с левой ногой, левая проходит сильным толчком через подготовительное положение по I позиции, что дает силу прыжку. В момент взлета левая согнута на I позицию, правая отведена на II.

При возвращении на левую ногу приводятся к исходному положению и руки (рис. 77). Голова при выбрасывании левой ноги остается повернутой в сторону левого плеча, с

прыжком возвращается face.



Можно вскидывать руки и наверх в III позицию; тогда из первоначального положения их вскидывают в сторону на полувысоту через подготовительное положение и I позицию и поднимают наверх во время прыжка, чтобы дать хороший взлет.

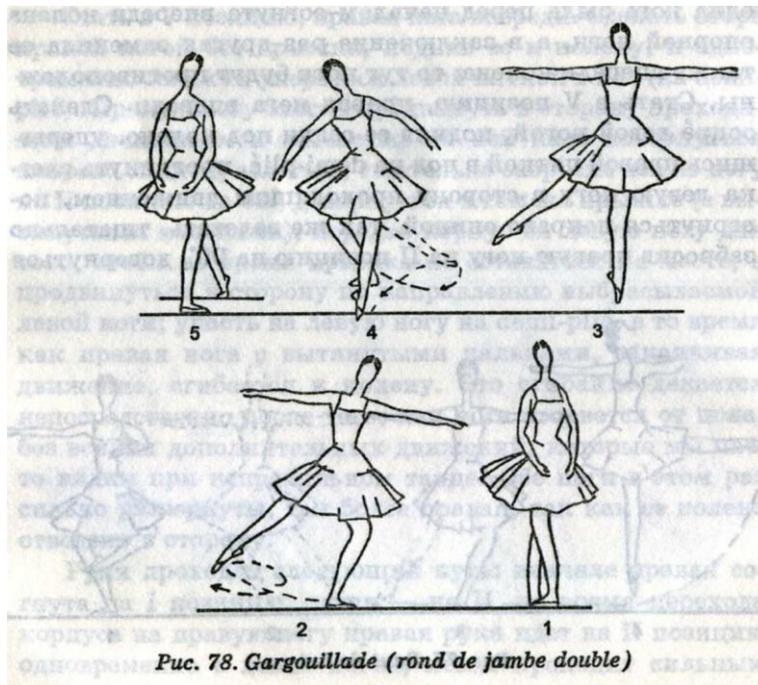
В таком случае, при повторении одного прыжка за другим, руки не возвращаются к исходному положению, а разводятся в сторону, откуда через подготовительное положение надо размахнуться ими для следующего прыжка.

Существует и мало применяемый в танцах saut de basque в обратную сторону, исполняемый следующим образом: если в предыдущем описании saut de basque одна нога была перед началом согнута впереди колена опорной ноги, а в заключение pas другая заменила ее также впереди колена, то тут ноги будут противоположны. Стать в V позицию, правая нога впереди. Сделать couré левой ногой, подняв ее сзади под колено, оперевшись правой пяткой в пол на demi-plié, продвинуть слегка левую ногу в сторону проходящим движением, повернуться направо спиной, так же взлететь, тщательно забросив правую ногу на II позицию на 90°, довернуться в прыжке (с вытянутыми коленями), передав на нее корпус, чтобы не оставаться во время прыжка на месте, а продвинуться по направлению выброшенной ноги. Заканчивая, упасть на правую ногу на demi-plié, согнув левую сзади колена опорной ноги.

GARGOILLADE

Это старинное французское название удержалось в итальянском экзерсисе; мы называем это движение rond de jambe double.

Стать в V позицию, правая нога впереди. При начальном demi-plié правая нога делает rond de jambe en l'air en dehors; когда это движение заканчивается и нога открыта на II позицию, прыжком перейти на правую ногу на demi-plié; в тот же момент левая делает rond de jambe en l'air en dehors, начиная и кончая его от икры правой ноги; после этого левая нога проводится по полу вперед на croisé на demi-plié — таково его первоначальное изучение. Заключительное изучение этого pas в старших классах более сложно, так как и правой ногой rond de jambe en l'air исполняется не на demi-plié, а в воздухе (рис. 78).



Так как это движение обыкновенно проходящее, то руки идут в зависимости от предыдущей и последующей поз.

En dedans это pas редко применяется. Делается оно следующим образом: стать в V позицию, правая нога впереди, начать левой ногой rond de jambe en l'air en dedans и, перейдя на нее прыжком на demi-plié, сделать правой ногой rond de jambe en dedans, начиная и кончая от икры, провести ногу назад, соблюдая указания, данные для en dehors.

PAS CISEAUX

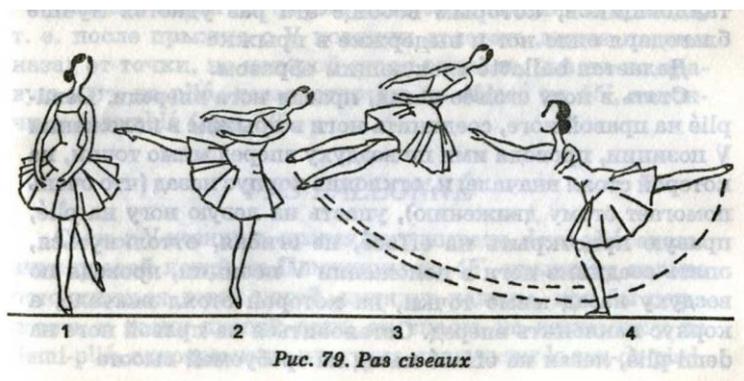
Стать в позу croisée назад, правая нога сзади, присесть на левой, коротким и резким grand battement выбросить правую ногу вперед на effacé на 90°, закинув корпус назад, левая нога присоединяется к правой в воздухе и сейчас же, вытянутая, проходит назад по полу через I позицию на 1-й arabesque, в то время как правая опускается на пол на plié.

Тут характерен момент, когда обе ноги в воздухе, причем эта перемена ног происходит в один темп.

В такой форме pas ciseaux изучают в классе, а для танца эффектнее другой подход. Когда после какого-нибудь исполненного pas вы остановились в позе с левой ногой на croisé вперед, поднятой на 90°, следует сделать sauté на нее, выбросить правую ногу и т. д. Корпус сильно вовлечен в это движение, сильно перегнут назад во время прохождения одной ноги мимо другой впереди в воздухе, затем перекидывается вперед на arabesque.

Руки сначала держат впереди себя в I позиции, затем они принимают позу arabesque

(рис. 79).



PAS BALLOTTÉ

Это движение очень трудноисполнимо в его правильной форме, оно требует силы ног и корпуса и редко удается танцовщицам. Обыкновенно они его сильно упрощают и сводят к подпрыгиванию и выбрасыванию ноги то вперед, то назад, да еще сильно подгибают ее «колечком», что окончательно лишает ballotté его первоначальной формы. И в данном случае название очень образное и вызывает представление о качающейся на волнах лодке. Да, хорошо сделанное ballotté напоминает качание вместе с волной. Не видно никакой остановки, никакой задержки в движении, танцовщица качается в воздухе, проходя по воздуху сомкнутыми и прямыми ногами то вперед, то назад мимо точки, лежащей в центре этого движения; корпус сильно отклоняется назад, потом перебрасывается вперед, что при вытянутых ногах дает очень специфичный рисунок, действительно напоминающий какое-то непринужденное покачивание.

Такое ballotté можно видеть в I акте «Лизели», в первой встрече Жизели и Альберта, и тут часто приходится наблюдать более правильную форму ballotté у танцовщиков, которым вообще это pas удается лучше благодаря силе ног и выдержке в прыжке.

Делается ballotté следующим образом.

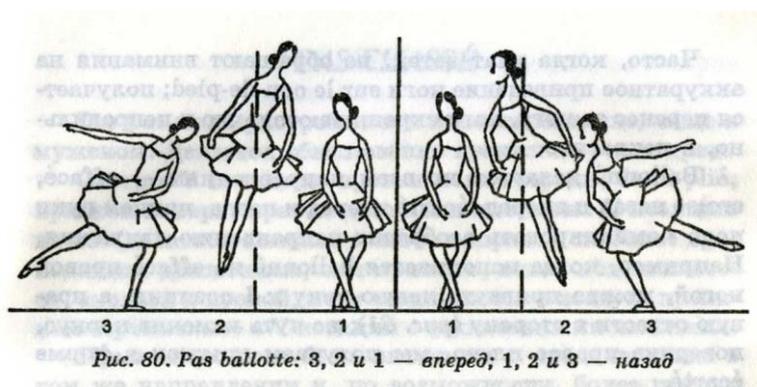
Стать в позу croisée назад, правая нога впереди. Demi-plié на правой ноге, соединить ноги в прыжке в положении V позиции, проводя ими по воздуху вперед мимо точки, на которой стоял вначале, и, отклонив корпус назад (что очень помогает этому движению), упасть на левую ногу на plié, правую приоткрыть на effacé, не сгибая, оттолкнуться, опять соединив ноги в положении V позиции, проводя по воздуху назад мимо точки, на которой стоял вначале, а корпус наклонить вперед. Остановиться на правой ноге на demi-plié, левая на effacé назад на требуемой высоте.

Ноги надо почти не сгибать, корпус и ноги должны представлять одно целое. Когда ноги хорошо захвачены, тогда мы добьемся этого мягкого, волнообразного покачивания. Руки балансируют вместе с ногами. На остановке при движении вперед

левая рука согнута на I позицию, правая отведена на II позицию; при остановке на правой ноге — правая рука на I, левая на II позиции. Переход рук делается плавно, причем они проходят свою основную позицию.

Удобнее приступать к изучению ballotté, начиная с V позиции; сделав demi-plié, соединяя ноги в прыжке в V позиции, крепко сомкнуть ступни с вытянутыми пальцами в начале прыжка и в таком виде отлететь вперед от точки, на которой стоял вначале, упасть на левую ногу на plié, правая нога открыта на effacé вперед на 45°. Закончить, сделав assemblé.

Затем в такой же форме ballotté исполняется и назад, т. е. после прыжка с V позиции отлететь двумя ногами назад от точки, на которой стоял вначале, упасть на правую ногу на plié, левая открыта на effacé на 45°, закончить assemblé (рис. 80).

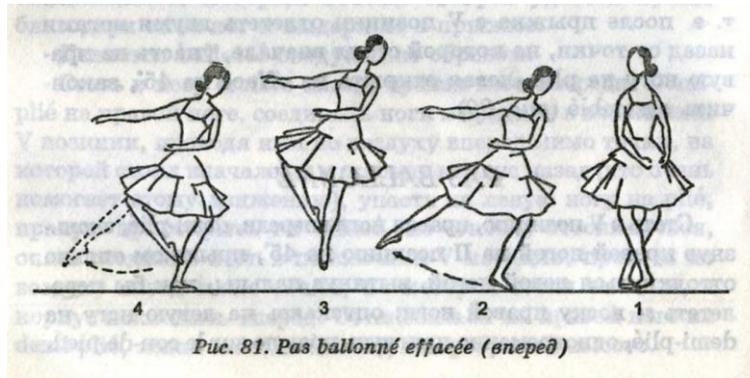


PAS BALLONNÉ

Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plié, скользнув правой ногой на II позицию на 45°, прыжком сильно оттолкнуться левой ногой, вытянув пальцы, как бы перелететь к носку правой ноги; опускаясь на левую ногу на demi-plié, одновременно пригнуть правую sur le cou-de-pied.

Часто, когда учат детей, не обращают внимания на аккуратное приведение ноги sur le cou-de-pied; получается перенос за ногу, ноги скрещиваются, что и неправильно, и некрасиво.

Ballonné делается по всем направлениям — effacé, croisé назад и вперед, écarté вперед и назад, причем руки надо комбинировать сообразно направлению движения. Например, когда исполняется ballonné на effacé правой ногой, можно пригнуть левую руку к I позиции, а правую отвести в сторону (рис. 81); но чуть изменив корпус, повернув правое плечо, мы получаем прыжок в форме écarté.



Тогда красивее правую руку пригнуть, левую открыть, откинув корпус назад налево, как и требует поза.

Возможно также поднимать одну или обе руки вверх, на III позицию.

При большом ballonné (на 90°) ногу нужно пригибать к колену, но при малом — форма правильнее, если держать ногу sur le cou-de-pied.

При исполнении ballonné корпус и руки должны оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.

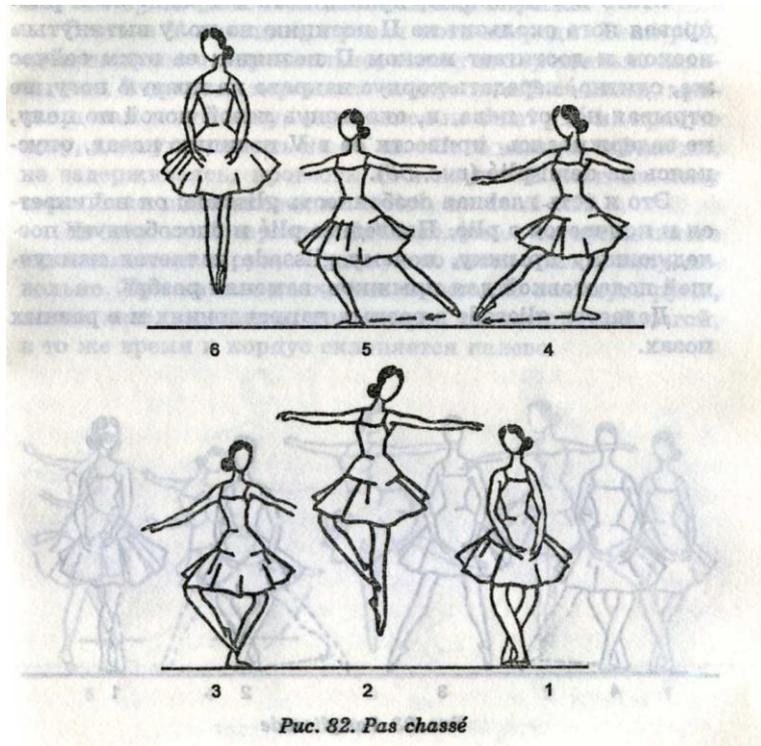
Для первоначального изучения ballonné нужно исполнять на месте, не продвигаясь в сторону; т. е. с V позиции demi-plié, правая нога скользит по полу в сторону II позиции на 45° , затем прыжок левой ногой — и отведенная нога сгибается sur le cou-de-pied, левая — на demi-plié.

PAS CHASSÉ

Это pas мало употребляется в женском танце, чаще в мужском. Делается обыкновенно несколько раз подряд.

Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plié, прыжок вверх, правая нога вынимается на II позицию на 45° (делается *sissonne tombée* направо), но более проходящим движением, чем принято, левая подтягивается, скользя к правой, ноги соединяются в воздухе прыжком вертикально в V позиции с захваченными пальцами.

Прыжок должен быть выполнен с продвижением в том же направлении и, по возможности, более высоко именно в этот момент (рис. 82).



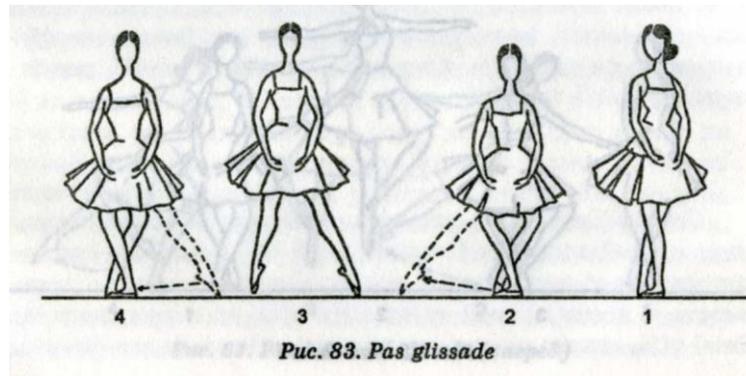
Исполняется это pas во все стороны, как и многие другие, в соответственных позах.

PAS GLISSADE

Казалось бы, самое название указывает на скользящий характер этого pas. На самом деле мы видим, что обычно это движение исполняется небрежно (смазывается) и за последнее время пропадает на сцене. Особенно в мужском танце часто нельзя разобрать, где glissade, где просто разбег для прыжка. Это печально для исполнителей, потому что glissade, когда его правильно делают, способствует прыжку, разбрасывание же ног в разбеге сбивает всю фигуру с должного приема и лишает прыжок красоты и силы.

Glissade можно делать с переменной ног и не меняя ноги. Этот последний прием применяется при первоначальном изучении, его я и рассмотрю здесь.

Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plié, правая нога скользит на II позицию по полу вытянутым носком и достигает носком II позиции; за этим сейчас же, слитно, передать корпус направо на правую ногу, не отрывая ног от пола, и, скользнув левой ногой по полу, не задерживаясь, привести ее в V позицию назад, опускаясь на demi-plié (рис. 83).



Это и есть главная особенность glissade: он начинается и кончается с plié. Последнее plié и способствует последующему прыжку, почему glissade является наилучшей подготовкой для прыжков, заменяя разбег.

Делается glissade в разных направлениях и в разных позах.

Неверно делать glissade вроде jeté fermé, но неверно и «ползать», не отрываясь от земли.

Чтобы избежать этого «ползучего» вида, переход с правой ноги на левую нужно делать прыжком, но не отрывая ног от пола.

Если вы исполняете glissade как подсобное pas для подготовки на большой прыжок, то руки нужно раскрыть в сторону при раскрытии ноги на II позицию, затем опять закрыть в подготовительное положение; этим берется хороший force для последующего прыжка.

PAS FAILLI

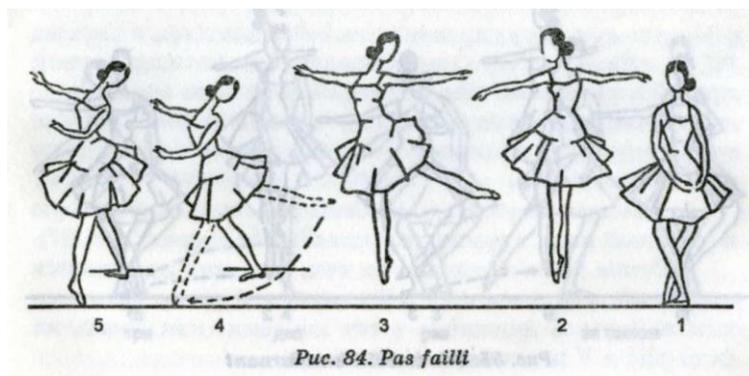
Это движение делается в один темп, все его переходы нераздельны, слитны, в нем есть что-то мимолетное, в чем его прелесть и свойственная ему окраска.

Стать в V позицию, правая нога впереди. Demi-plié, сделать прыжок вертикально, захватив хорошенько пальцы ног. В прыжке перевести корпус на effacé назад, приоткрывая левую ногу, опуститься на demi-plié на правую ногу, а левую открыть на 45° на effacé назад и сейчас же, не задерживаясь, провести носком левой ноги по полу через I позицию вперед на croisé, на demi-plié.

Но весь свой характер failli получает от правильного аккомпанемента рук, — их нужно вести мягко, произвольно. При начале движения несколько вскинуть руки, потом левая рука проходит вперед вместе с левой ногой, в то же время и корпус склоняется налево.

Можно закончить и иначе, приведя руки в позу préparation à la pirouette, так, что заключительная поза failli может служить как préparation с IV позиции для tour или

какого-нибудь другого движения (рис. 84).



PAS EMBOÎTÉ

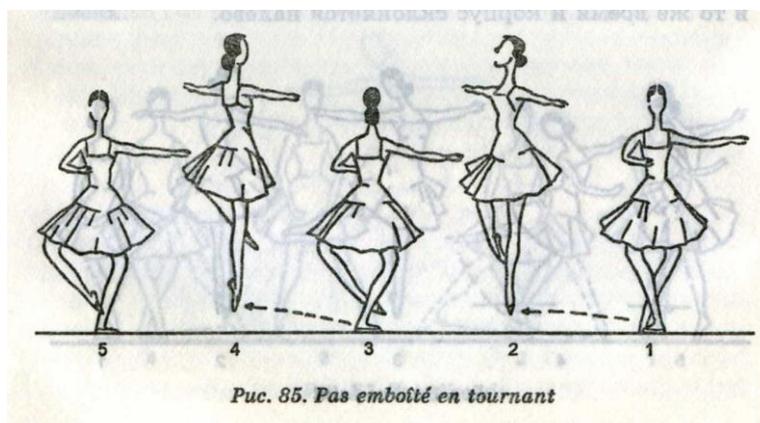
Стать в V позицию, правая нога впереди. Demi-plié на левой ноге, причем правая нога согнута впереди на высоте 45° ; вытянуть правую ногу, прыжок наверх, упасть на нее на demi-plié, переведя в воздухе вперед согнутую левую ногу. Прыжок наверх, в воздухе правая переводится согнутой вперед. Остановка на левой ноге на demi-plié, согнутая правая — впереди.

Чтобы сделать это движение правильно, надо, чтобы ноги во время прыжка и перемены их заходили одна за другую. Так же делается и emboîté назад.

Можно делать и grand emboîté, нога выбрасывается выше и согнута до уровня колена. На сцене красиво применять emboîté в последовательном ряде, начиная с совсем маленького, внизу, потом выбрасывать ногу все выше и выше до grand emboîté на 90° .

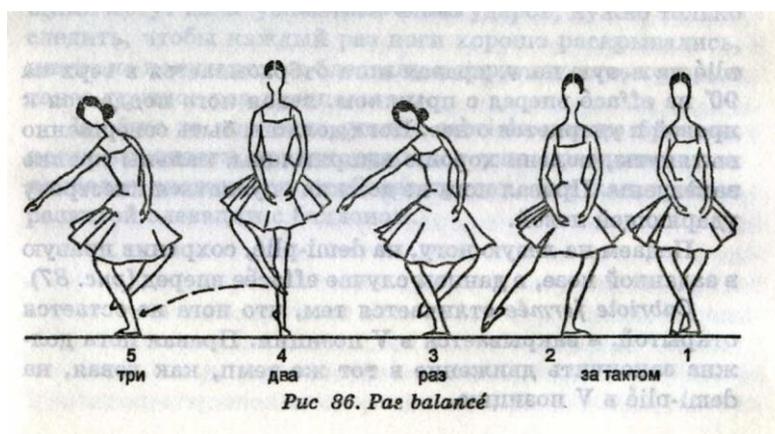
Emboîté en tournant. Стать в V позицию, правая нога впереди. Demi-plié, прыжок в сторону II позиции, причем отлететь всем корпусом и ногами вместе, переводя в воздухе вперед согнутую левую ногу, опуститься на правую ногу на demi-plié спиной, согнув левую ногу перед собой на высоту 45° , повернуться в воздухе прыжком, отлетев в том же направлении, переводя согнутую правую ногу вперед, остановиться на левой на plié face — и так продолжать.

Руки должны помогать. Вначале правая рука на I позиции, левая открыта на II, необходимо оттолкнуться от пола, при прыжке откинуть правую руку в сторону и при остановке спиной подвести левую руку вперед вместе с левой ногой; при следующем повороте и прыжке левую руку откинуть в сторону, а правую перевести вперед вместе с правой ногой и т. д. (рис. 85).



PAS BALANCÉ

Это одно из легких pas allegro, которое легко исполняется даже детьми. В классике оно часто употребляется в темпе вальса (рис. 86).



Стать в V позицию, правая нога впереди. С demi-plié делается легкое jeté правой ногой с продвижением в сторону, направо. Затем подвести левую ногу sur le cou-de-pied сзади (на раз), на два — переступить на левую ногу на полупальцы, отделив правую пятку от пола, вытянув пальцы, и на три — опять опуститься на правую ногу на demi-plié, а левую поднять sur le cou-de-pied сзади.

Во всех трех темпах исполняемого pas корпус и голова каждый раз сопровождают движение.

Следующее balancé будет налево, т. е. jeté налево и т. д.

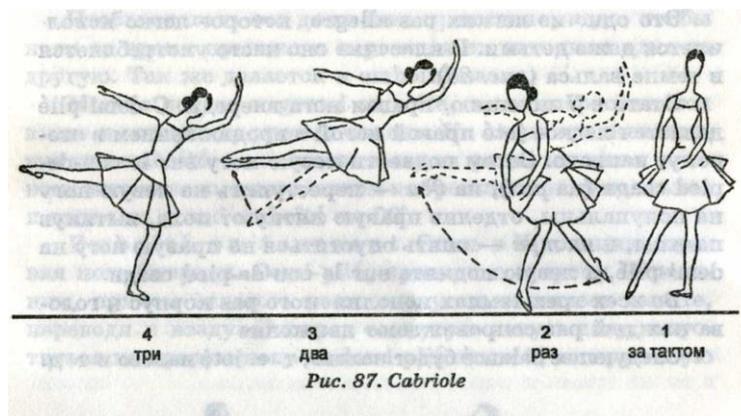
CABRIOLE

Cabriole делается вперед и назад, на *croisé*, *effacé*, *écarté*, *arabesque* из V позиции или с какого-нибудь подготовительного *pas* — маленького *sissonne tombée* или *couqué*. Форма самого *cabriole* от этого не меняется, и поэтому я опишу наиболее принятый из них: *cabriole* на *effacé* вперед.

Начинают выработать *cabriole* на небольшой высоте, и все нижеизложенные правила для *grande cabriole* на 90° применяются и при изучении его на 45°.

Как во всех наших примерах, делаем *cabriole* с правой ноги. Чтобы сделать *cabriole* правой ногой, нужно начать с *préparation croisée*, впереди левая нога, с *demi-plié* на левую ногу, правая нога отбрасывается в верх на 90° на *effacé* вперед с прыжком, левая нога поддается к правой и ударяется о нее. Ноги должны быть совершенно вытянуты, колени хорошо выпрямлены, пальцы крепко захвачены. Правая нога не должна опускаться навстречу ударяющей левой.

Падаем на левую ногу, на *demi-plié*, сохранив правую в заданной позе, в данном случае *effacée* вперед (рис. 87).



Cabriole fermée отличается тем, что нога не остается открытой, а закрывается в V позиции. Правая нога должна закончить движение в тот же темп, как левая, на *demi-plié* в V позицию.

Корпус в этих двух *cabriole* имеет направление *effacé* в более откинутах виде назад, чем обыкновенно принято.

Когда *cabriole* исполняется вперед, корпус необходимо откидывать назад, но если *cabriole* делается на 3-й и 4-й *arabesques* (которые удобно брать с того же *préparation*), то корпус нужно побольше дать вперед, т. е. в положение, свойственное этим *arabesques*.

Если *cabriole* исполняется на II позицию или на *écarté* правой ногой, то *préparation* нужно взять *croisé* назад левой ногой и ею сделать *couqué*.

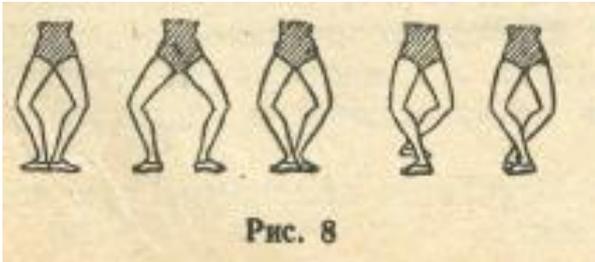
При заключительном движении на plié корпус нужно сильно перегнуть налево. Исполнять это нужно внимательно, чтобы сохранить правильную и красивую позу. Руки во всех случаях должны принять требуемое позой положение. Для cabriole на 1-й и 2-й arabesques удобно брать préparation с небольшого sissonne tombée в направлении движения.

Cabriole является одной из наиболее трудных форм прыжка, в начале его изучения можно применить следующий способ: открыть правую ногу на effacé 45° вперед, сделать plié на левой ноге и прыжком подкинуть вытянутую напряженно левую ногу, ударить ею о правую и опуститься на левую ногу на demi-plié. Не меняя положения, проделать несколько раз. Так же изучать и назад, приняв позу маленького arabesque.

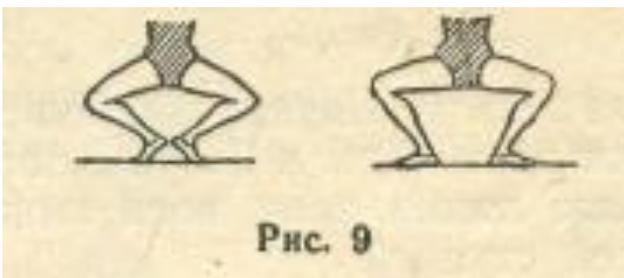
В мужском танце cabriole делается двойной — ноги ударяются два раза икрой об икру. Очень сильные танцовщики могут даже увеличить число ударов, нужно только следить, чтобы каждый раз ноги хорошо раскрывались, иначе не получится та блестящая виртуозность, которую такое трудное pas предполагает.

Вообще за изучение grande cabriole можно браться, когда трудности других прыжков уже преодолены; он наиболее сложен, он наиболее труден, так как требует развитой элевации с баллоном.

Деми плие (demi plie) - полуприседы (рис. 8). Важно добиться предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец. Колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций. Спина держится прямо. Упражнение выполняется в I, II, III позициях, реже и лишь у опоры - в V, IV позициях.



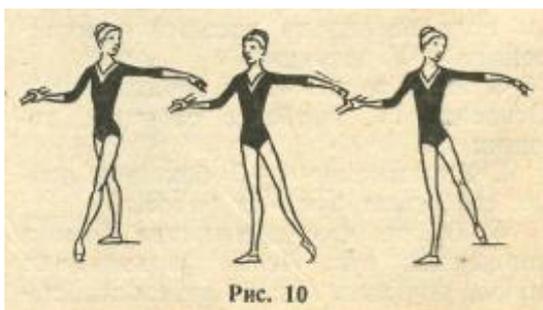
Гран плие (grand plie). При выполнении упражнения (рис. 9) следует как можно дольше удерживать пятки на полу - движение выполняется через деми плие. При выпрямлении ног нужно как можно раньше ставить пятки на пол. Подниматься на полупальцы и ставить пятки на пол необходимо одновременно двумя ногами. На протяжении всего упражнения сохраняется предельная выворотность бедер и ступней. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, без «завала» на большие пальцы.



Батман (battement) - отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге. Каждый вид батмана имеет свою форму и самостоятельное название.

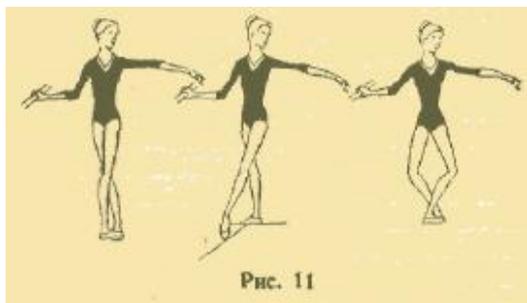
Батман тандю сэмпль (battement tendu simple) -

выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок. Упражнение способствует развитию подъема ноги и укреплению голеностопного сустава, является подготовительным для освоения ряда последующих движений данной классификационной группы. При выполнении батман тандю выворотная нога скользящим движением отводится из I, III, V позиций вперед, в сторону, назад на носок и возвращается в и. п. Движение следует выполнять по прямой от пятки опорной ноги к носку отведенной и обратно (рис. 10). Скольжение ноги выполняется сначала всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола до положения предельно оттянутого носка без упора на носок в конечном положении. Аналогичным скользящим движением нога возвращается в и. п. Опорная выпрямлена в колене. Центр тяжести - на опорной ноге. Рабочая нога сохраняет выворотное положение.



Батман тандю деми плие (battement tendu demi plie)

- сочетание отведения ноги с последующим приведением и полуприседом на двух ногах (рис. 11). При выполнении упражнения необходимо добиться полной слитности двух движений. Для этого сгибание ног в коленях начинается несколько раньше, чем рабочая нога возвращается в I или III позицию. Туловище держится прямо, тяжесть тела при деми плие равномерно распределяется на обе ступни.

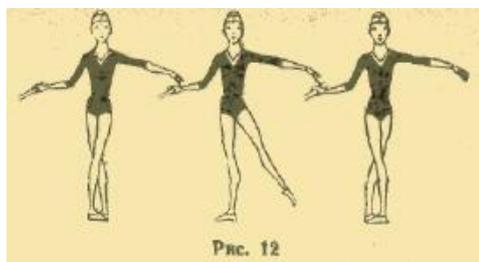


Батман тандю сутеню (**battement tendu soutenu**) -

представляет собой упражнение из соединения одновременно исполняемых отведений-приведений ноги с полуприседом на опорной. При этом туловище несколько отклоняется в сторону, противоположную работающей ноге. После выполнения упражнения лицом, боком к опоре усложняется форма данного движения: и. п. - правая впереди на носке (IV позиция) через I позицию в положение правую назад на носок. В дальнейшем возможно усложнение упражнения различными движениями рук, подъемом на полупальцы, изменением направления движения.

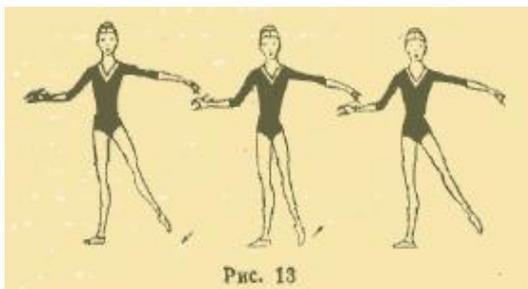
Батман тандю жэтэ (**battement tendu jete**) - данное

упражнение является профилирующим для всех маховых движений. В отличие от батман тандю выполняется с отрывом носка от пола при отведении из и. п. Фактически представляет собой мах на высоту около 25° (рис. 12). Движение должно быть четким, слитным, энергичным. Ноги сохраняют выворотное положение, центр тяжести на опорной ноге. Руки во II позиции.



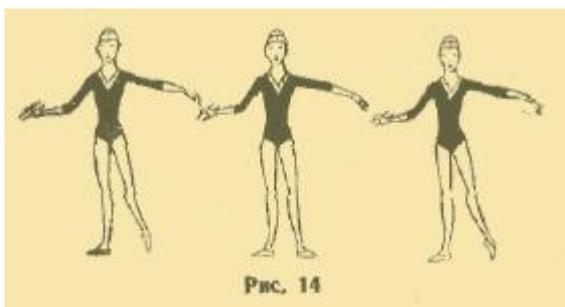
Батман тандю жэтэ пуанте (**battement tendu jete**

pointe). В принципе данное движение не отличается от батман тандю жэтэ, однако после отведения нога не закрывается в позицию, а ставится носком в пол. Упражнение можно выполнять 2-3 раза подряд, затем нога закрывается в III позицию (рис. 13). При усложнении движения нога переносится по невысокой дуге из положения правая (левая) впереди, сзади на носке (IV позиции) в сторону на носок и обратно или «крестом».



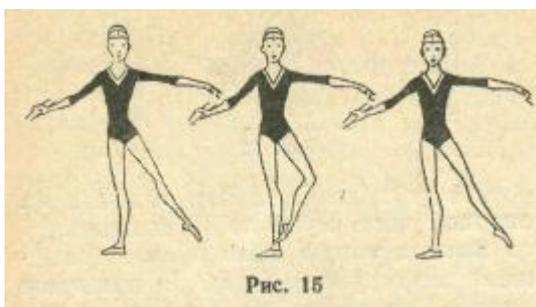
Дубль батман тандю (**double battement tendu**) является

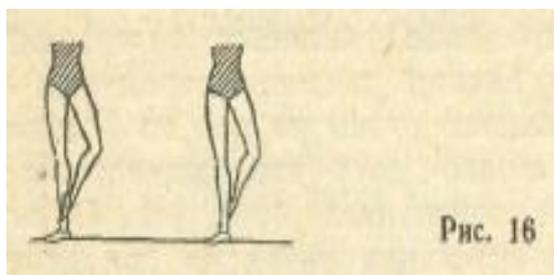
разновидностью батман тандю. Исполняется с опусканием пятки на пол по II позиции: с одно-, двух- или трехкратным и более опусканием (рис. 14). В момент опускания пятки на пол центр тяжести остается на опорной ноге. Акцент движения совпадает с опусканием пятки на пол.



Батман фραπε (**battement frappe**) - сгибание и разгибание

голени под углом 45° (рис. 15). Прежде чем приступить к изучению движения, осваивается положение ноги сюр ле ку де пье (**sur le coup-de-pied**) (рис. 16). В гимнастике применяется положение впереди (условное) - нога в колене согнута, носок впереди у щиколотки опорной ноги, бедро развернуто кзади - носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги. Батман фραπε заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение сюр ле ку де пье впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение. Так как упражнение начинается из и.п. нога в сторону, то перед началом нога из I, III позиций через батман тандю раскрывается в сторону, рука при этом из подготовительной позиции поднимается через I во II позицию.

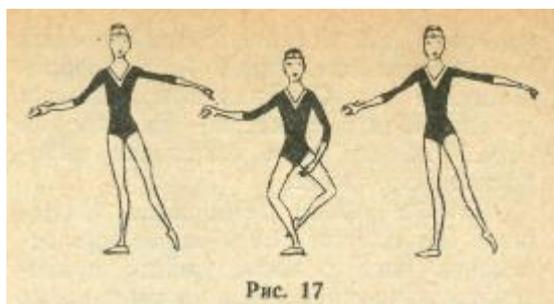




Существует усложненный вариант **батман дубль фраппе**

(battement double frappe), отличающийся двойным «ударом» работающей ноги у щиколотки опорной.

Батман фондю (battement fondu) - сочетание полуприседа на опорной ноге с одновременным сгибанием свободной на сюр ле ку де пье впереди (сзади) с последующим разгибанием работающей и выпрямлением опорной (рис. 17).



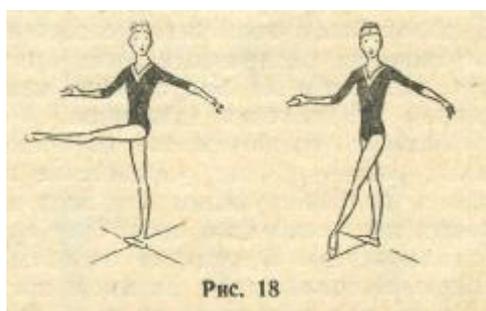
Выполняется вперед, в сторону, назад, носком в пол, с подниманием ноги на 45, 90°. При сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье нельзя опускать бедро сразу, вначале сгибается колено, а бедро удерживается неподвижно на высоте 45°, затем постепенно опускается вместе с голенью до конечного положения. Когда батман фраппе выполняется на 90°, то нога сначала опускается до 45°, затем сгибается как описано выше. Музыкальный размер 2/4 или 4/4.

Дубль батман фондю (double battement fondu).

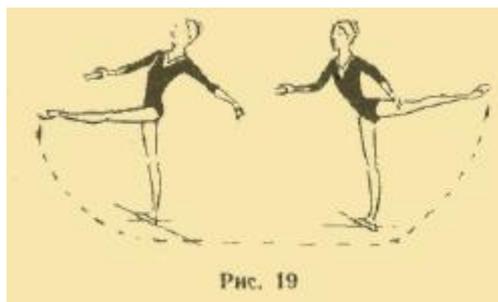
Начинается движение с деми плие на опорной, далее выполняется подъем на полупальцы, но свободная нога не открывается в заданном направлении, а задерживается в положении согнутой у щиколотки; затем вновь повторяется полуприсед на опорной с одновременным выпрямлением свободной ноги на 45 или

90°; в момент окончательного выпрямления свободной ноги выполняется и выпрямление опорной, завершающееся подъемом на полупальцы

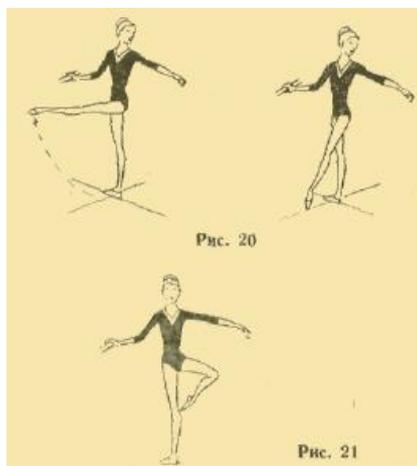
Гран батман жэтэ (grand battement jete) - махи ногами вперед, в сторону, назад (рис. 18). Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола, затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п. (I или III позиция).



Гран батман жэтэ балансе (grand battement jete balance) - махи в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию (рис. 19). Движение возможно выполнять в сторону: в и.п. лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. Возможно сочетание с наклоном туловища, подъемом на полупальцы, полуприседами.



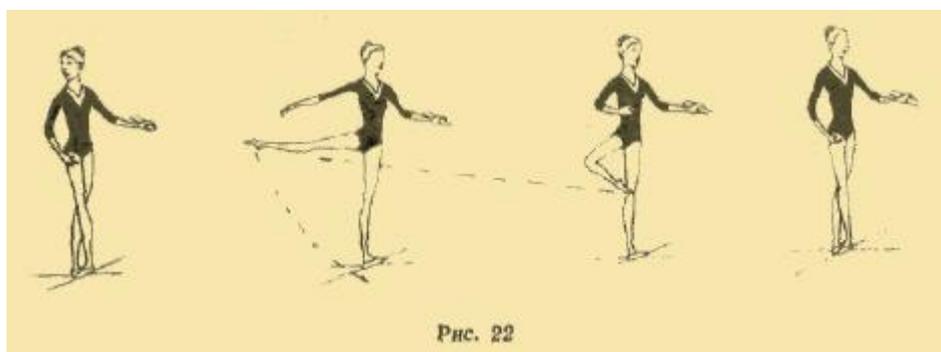
Гран батман жэтэ пуанте (grand battement jete pointe) выполняется как гран батман жэтэ, но до касания носком пола (рис. 20).



Гран батман жэтэ пассэ (**grand battement jete passe**)

выполняется по правилам гран батман жэтэ, но с переводом ноги из одного направления в другое при помощи приема пассэ (**passe**) (рис. 21): нога согнута, бедро выворотно, колено в сторону, носок у колена опорной, не касаясь его. Исполняется вперед и назад. Музыкальный размер 2/4.

Батман девлоппэ (battement developpe) исполняется вперед, в сторону, назад на 90° и выше (рис. 22). Из III позиции работающая нога, сгибаясь и скользя вытянутым носком, поднимается до колена опорной ноги, после чего выпрямляется в любом направлении и опускается в и.п. На протяжении всего движения бедро сохраняет предельную выворотность, при выпрямлении ноги колено не опускается. При выполнении движения вперед и в сторону туловище остается прямым, назад - слегка наклоняется вперед. Музыкальный размер 2/4, 4/4.



Батман девлоппэ пассэ (**battement developpe passe**).

Работающая нога поднимается, затем сгибается, носок идет под колено опорной, не касаясь его (положение пассэ), после чего нога снова поднимается в любом направлении.

Батман девлоппэ с отведением ноги на 1/4 часть круга. Работающая нога выводится вперед, затем отводится в сторону и опускается в и. п. То же самое делается в обратном направлении. Затем нога поднимается в сторону и отводится вперед или назад.

Батман девлоппэ с отведением ноги на 1/4 часть круга. Нога из III позиции поднимается вперед на 90° и выше, вытянутая отводится через сторону назад и опускается в III позицию, Аналогично исполняется в обратном направлении.

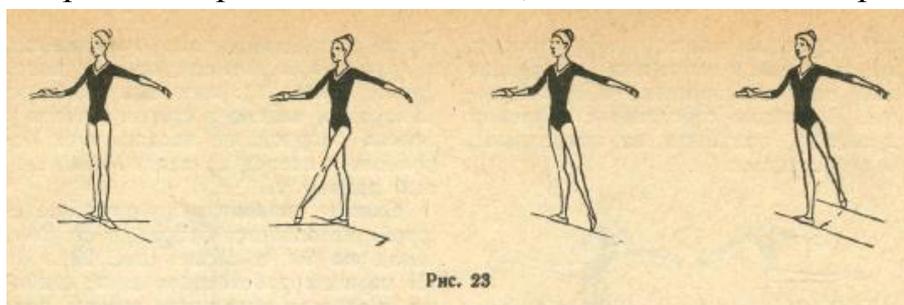
Батман девлоппэ балансе (**battement developpe**

passe). Нога поднимается вперед, в сторону, назад, затем коротким движением слегка опускается и сразу же резко возвращается на прежнюю высоту. Музыкальный размер 2/4 и 4/4.

Рон де жамб (rond de jambe). К этому виду упражнений относятся движения ногой по дуге по полу и по воздуху. Движение ногой по дуге назад, в сторону, вперед, то есть направленное к опорной ноге, называется **ан дедан (en dedans)**. Движение ногой по дуге вперед, в сторону, назад, то есть направленное от опорной ноги, называется **ан деор (en dehors)**. Упражнения данной группы способствуют развитию подвижности тазобедренных суставов, выворотности ног.

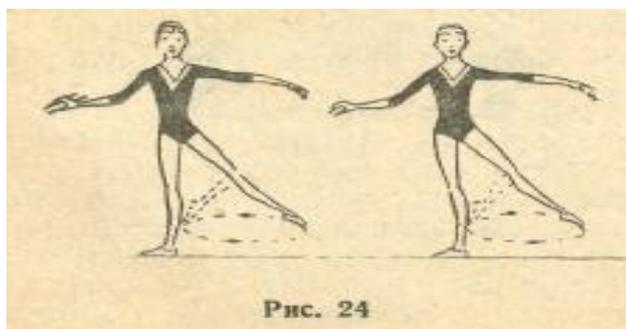
Рон де жамб пар терр (**rond de jambe par terre**) -

движение вытянутой ногой по дуге, касаясь носком пола (рис. 23). Упражнение выполняют равномерным движением вытянутой ноги по дуге, отделяя пальцы от пола. Бедро в выворотном положении, тяжесть тела на опорной ноге.



Рон де жамб ан лэр (**rond de jambe en l'air**) - круговые

движения голенью в воздухе (рис. 24). Из и.п. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.



Гран рон де жамб жэтэ (**grand rond de jambe jete**) -

большой мах ногой по дуге на 90° в направлении ан деор и ан дедан.

Список литературы и интернет ресурсов:

1. <http://ru.wikipedia.org/>
2. <http://terpsihora.net/>
3. <http://www.bestreferat.ru/>
4. <http://www.liveinternet.ru/>
5. «Азбука хореографии» Т.Барышникова <http://www.twirpx.com>
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей <http://www.twirpx.com>