

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

**Методическая разработка**  
**«Методическое пособие**  
**по классическому танцу для учащихся»**



Разработала педагог дополнительного образования,  
руководитель танцевального  
объединения «Орхидея»  
Сорокина Елена Геннадиевна

ст-ца Роговская, 2023 г.

## ***ВВЕДЕНИЕ***

Предлагаемая методическая разработка по классическому танцу предназначена для учащихся хореографическому мастерству. В наше время существует много источников информации, что приводит к разному прочтению основ классического танца, поэтому возникла необходимость создания данной методической разработки. Материал изложен в доступной для детей форме.

Целью является оказание помощи учащимся в овладении методикой исполнения основных элементов классического танца.

Задачи данного учебно-методического пособия повысить уровень освоения программного материала, обучить терминологии классического танца и правилам их исполнения.

Методическая разработка содержит описание и методический разбор элементов экзерсиса у станка, прыжков и основных поз классического танца, предусмотренные программой. Учебный материал разбит на разделы: основные понятия, упражнения экзерсиса, прыжки, пор де бра и позы классического танца.

Методический разбор упражнений дается с указанием правил исполнения.

В работе над методической разработкой использованы труды профессора А.Я.Вагановой «Основы классического танца», Н.П.Базаровой и В.П.Мей «Азбука классического танца», В.С.Костровицкой и А.А. «Школа классического танца», В.С.Костровийкой «100 уроков классического танца».

## ***ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ***

### **ПОСТАНОВКА КОРПУСА**

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к станку, затем держась за станок одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Исходное положение I позиция ног, лицом к станку. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем. Вес тела на двух ногах распределен равномерно, бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, шея длинная, подбородок поднят, макушкой тянемся вверх. Руки на станке располагаются напротив плеч, пять пальцев лежат на станке, запястья рук опущены вниз (расположение танцора от станка на расстоянии согнутых локтей, локти создают тупой угол). Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Голову следует держать прямо.

Для правильной постановки корпуса в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.



## ПОЗИЦИИ НОГ

В классическом танце пять позиций ног. Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса. Ниже дается описание позиций в их окончательном виде.

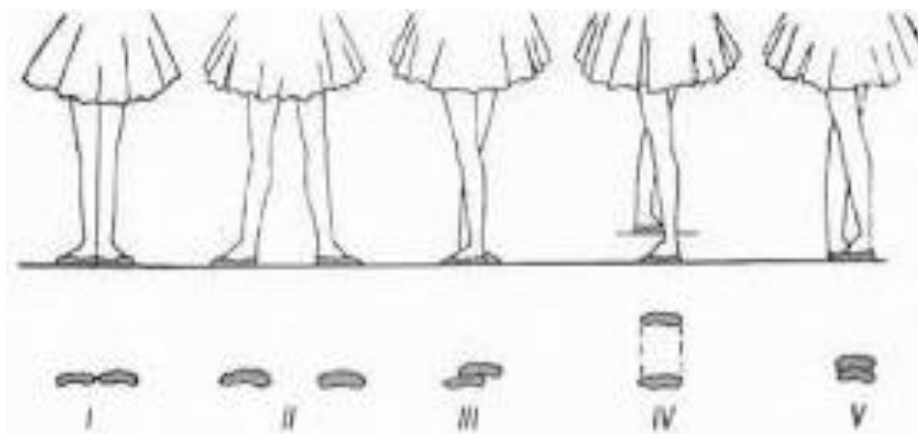
Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

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

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

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

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



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

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

Четвертая позиция на середине зала, в отличие от остальных позиций, требует особого положения рук и головы. Вначале четвертая позиция изучается en face, позднее в epaulement она образуется из пятой позиции.

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиций является залогом выворотности.

Опорная нога – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога - нога, которая находится в движении.

## ПОЗИЦИИ РУК

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Они изучаются при естественном положении ног: пятки вместе, носки слегка врозь. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты. Положение головы en face. (рис. 3)

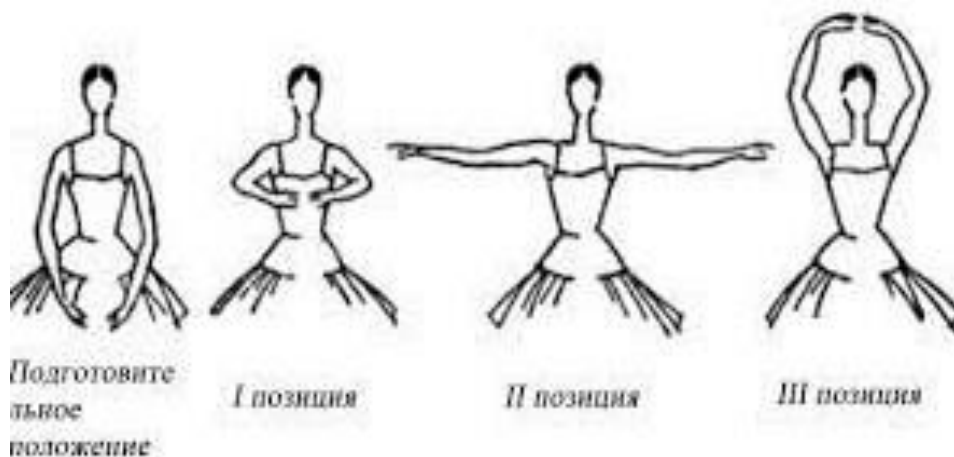
Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

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

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

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

*Третья позиция.* Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную



рамку.

## УПРАЖНЕНИЯ ЭКЗЕРСИСА

### DEMI и GRAND PLIE

**Plie** (плие от франц. plier-сгибать) означает сгибание, складывание, а как упражнение в уроке классического танца — приседание. **Demi plie** (деми-плие – маленькое приседание)— полуприседание. **Grand plié** – (гран-плие - большое приседание) – приседание с предельным сгибанием колен.

**Музыкальный размер** 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, певучий.

Развивает: ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, гибкость, эластичность, выворотность и силу ног, способствует развитию прыжка. Активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

#### **Методика исполнения:**

Исходное положение — первая позиция.

Усиливая выворотность верхней части, направляя колени к носкам, выворотным расположенным на полу, медленно сгибаются в коленях, достигая предельного сгиба голеностопного сустава при плотном положении пяток на полу, корпус прямой и подтянутый. Ноги, сохраняя выворотность и силу мышц, медленно вытягиваются в исходное положение, корпус усиливает подтянутость. Усвоив **demi plie** в первой позиции, переходят к его изучению на всех позициях в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая. Четвертая позиция, как наиболее трудная, изучается последней. **Grand plié** является развитием **demi plié**. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила **demi plié**, ноги плавно, равномерно доходят до положения **demi plié**. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение **demi plié**, ноги выпрямляются в коленях до упора.

Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.



#### **Обратить внимание при исполнении:**

В **demi plie** на всех позициях положение стопы на полу ровное, упор стопы на большой палец недопустим: пятки должны плотно прилегать к полу, так как это способствует развитию голеностопного сустава, корпус должен быть прямой и подтянутый, плечи и

бедра ровные. Центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги, особенно важно следить за этим на второй и четвертой позициях.

## **BATTEMENT TENDU**

**Battement tendu** (батман тандю) – «отведение и приведение ноги по полу». Battement tendu – основа всего танца. Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад). С помощью battement tendu достигается правильное вытягивание всей ноги (рис. 5).

**Музыкальный размер** 2/4. Характер музыкального сопровождения — четкий, бодрый.

Развивает: силу ног, выворотность, подъем ноги и укрепляет весь суставно-связочный аппарат.

### **Методика исполнения:**

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

Натянутая работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем. Положение сохраняется. Далее работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. Положение сохраняется для фиксации правильной позиции.

**Battement tendu вперед.** Исходное положение — первая позиция. Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на станке, локти опущены. Натянутая работающая нога, сохраняя выворотность пятки, скользит всей стопой по полу вперед, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, пятка максимально поднята. Чтобы избежать скошенного подъема, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами, пятка остается выворотной. Положение сохраняется. Далее работающая нога, направляя носок назад и постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. Сохраняем положение.

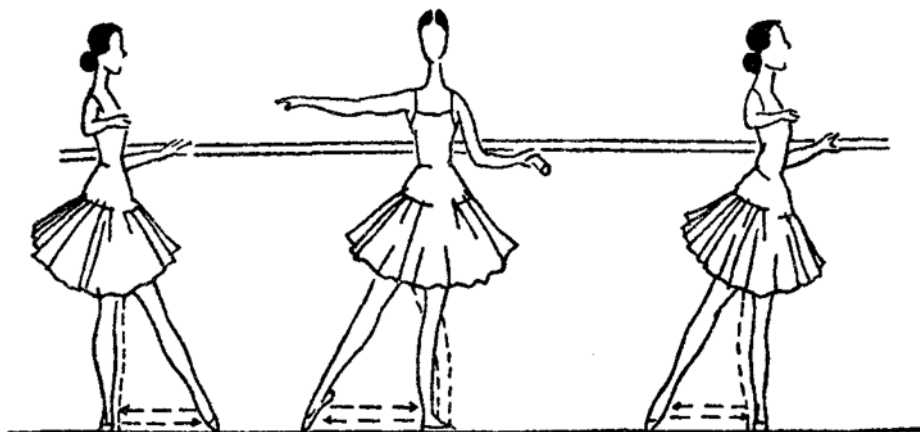
**Battement tendu назад.** Исходное положение — первая позиция. Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на станке, локти опущены.

Натянутая работающая нога, направляясь носком назад, скользит всей стопой по полу, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается назад. Здесь надо особенно следить за ровностью плеч и бедер. Достигнув предельной точки, работающая нога должна быть максимально натянута и выворотна с сильно вытянутым подъемом и пальцами. Положение сохраняется. Далее усиливая выворотность пятки, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию. Сохраняем положение.

### **Обратить внимание при исполнении:**

В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно

выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Сохраняется ровность плеч и бедер, особенно при исполнении *battement tendu* вперед и назад.



## **BATTEMENT TENDU JETE**

**Battement tendu jetes** (батман тендю жете)—маленький бросок ноги. натянутые движения с броском. «фиксированный бросок ноги в точку на  $25^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$  и  $45^{\circ}$ ». Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад)

**Музыкальный размер** 2/4. Характер музыкального сопровождения очень четкий, бодрый. Исполняется в том же темпе, что и *battement tendu*.

**Развивает:** натянутость ног в воздухе, силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава

### **Методика исполнения:**

**Battement tendu jete в сторону.** Исходное положение — первая позиция, лицом к станку. Корпус подтянут. Колени сильно втянуты, руки свободно лежат на станке, локти опущены. Работаящая нога скользящим броском открывается в сторону второй позиции на высоту  $25^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$  или  $45^{\circ}$ . Далее работающая нога скользящим броском закрывается в первую позицию. вытянутый подъем сокращается лишь тогда, когда нога, коснувшись пола вытянутыми пальцами, возвращается в исходное положение, подчеркивая выворотность первой позиции.

**Battement tendu jete вперед.** Исходное положение — первая позиция, лицом к станку. Корпус подтянут. Колени сильно втянуты, руки свободно лежат на станке, локти опущены. Работаящая нога, сохраняя ровность бедер, скользящим броском открывается вперед на высоту  $25^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$  или  $45^{\circ}$ . Далее работающая нога скользящим броском закрывается в исходное положение, носок, коснувшись пола вытянутыми пальцами, подчеркивает возвращение в первую позицию.

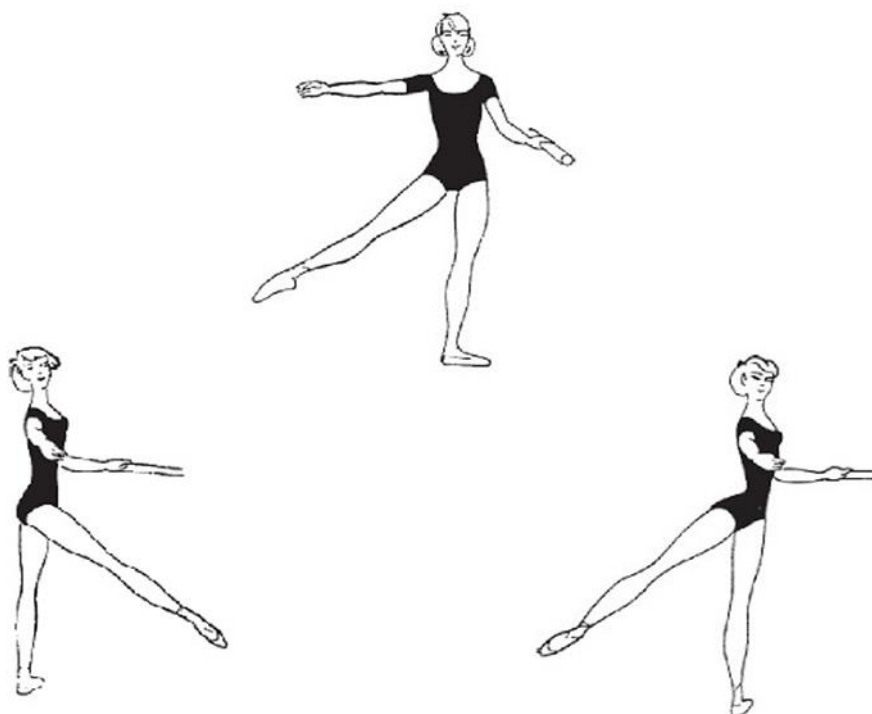
**Battement tendu jete назад.** Исходное положение — первая позиция, лицом к станку. Корпус подтянут. Колени сильно втянуты, руки свободно лежат на станке, локти опущены. Работаящая нога скользящим броском открывается назад на высоту  $25^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$  или  $45^{\circ}$ . На Потом она скользящим броском закрывается в исходное положение. Вытянутый подъем сокращается лишь тогда, когда носок, коснувшись пола вытянутыми пальцами,



возвращается в первую позицию, подчеркивая при этом выворотность пятки в первой позиции.

**Обратить внимание при исполнении:**

Battements tendus jetés воспитывает натянутость ног в воздухе, развивает силу и легкость ног и подвижность тазобедренного сустава. В battement tendu jeté во всех направлениях работающая нога движется в момент броска точно по прямой, фиксируя одну и ту же высоту в воздухе. Обе ноги все время сохраняют выворотность и натянутость, особенно в момент броска. Корпус подтянут и спокоен, плечи и бедра ровные, особенно в battement tendu jeté вперед и назад.



**RONDE DE JAMBE PAR TERRE**

**Ronds de jambe par terre**(ронд де жамб паотер – круг ногой по полу) en dehors и en dedans — круги, описываемые работающей ногой по полу наружу и внутрь.

**Развивает** выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава.

**Музыкальный размер** 4/4, 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный, связный. Независимо от музыкального размера движение всегда исполняется равномерно.

En dehors (ан деор, франц. – наружу) вращательное движение, направленное наружу. Движение исполняется в сторону от опорной ноги

En dedans (ан дедан, от франц. – внутрь) вращательное движение, направленное внутрь. Движение исполняется в сторону опорной ноги.

### **Методика исполнения:**

**Rond de jambe par terre en dehors.** Исходное положение— первая позиция. Работающая нога вытягивается вперед по правилам *battement tendu*. Чертит носком дугу через вторую позицию назад; выворотность всей ноги при этом усиливается, плечи и бедра остаются ровными. Не задерживаясь, нога проводится скользящим движением через первую позицию и вытягивается вперед.

**Rond de jambe par terre en dedans.** Исходное положение — первая позиция. Работающая нога вытягивается назад по правилам *battement tendu*. Чертит носком дугу через вторую позицию вперед; выворотность всей ноги при этом усиливается, плечи и бедра остаются ровными. Не задерживаясь, нога проводится скользящим движением через первую позицию и вытягивается назад. Движение повторяют требуемое количество раз, заканчивая его в первую позицию.

### **Обратить внимание при исполнении:**

При исполнении *Rond de jambe par terre*, мышцы работающей ноги предельно напряжены. При проведении ноги через позицию колено остается сильно натянутым пятку следует опускать постепенно, пальцы не подгибать и не заваливать ступню на большой палец. Описывая полукруг по полу. Следует вести ногу плавно и равномерно, без ускорений, остановок и замедления. Подтянутость и спокойствие корпуса, ровность плеч и бедер, предельная выворотность и натянутость обеих ног облегчают развитие выворотности и эластичности тазобедренного сустава.

### **BATTEMENT FONDU**

*Battement fondu* (батман фондю) это «мягкое», «тающее» движение. *Battement fondu*-это одновременное сгибание и разгибание обеих ног в тазобедренном и коленном суставах.

Музыкальный размер 4/4, 3/4. Характер музыкального сопровождения

Развивает: эластичность и силу ног, выворотность, мягкость и плавность движениям.

*sur le cou-de-pied*(сюр ле кудепье) – положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги впереди или сзади .

*Cou-de-pied* впереди (обхватное): стопа работающей ноги при сильно вытянутом подъеме обхватывает щиколотку опорной ноги так, что пятка находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

*Cou-de-pied* сзади: стопа работающей ноги прикасается пяткой к щиколотке опорной ноги сзади, оставляя подъем и пальцы сильно вытянутыми на воздухе.

Это – основное положение *cou-de-pied*. Однако в ряде упражнений *cou-de-pied* впереди видоизменяется: стопа переводится вперед так, чтобы только сильно вытянутые пальцы касались щиколотки опорной ноги впереди. Такое положение *cou-de-pied* впереди называется **условным *cou-de-pied***.

Методика исполнения:

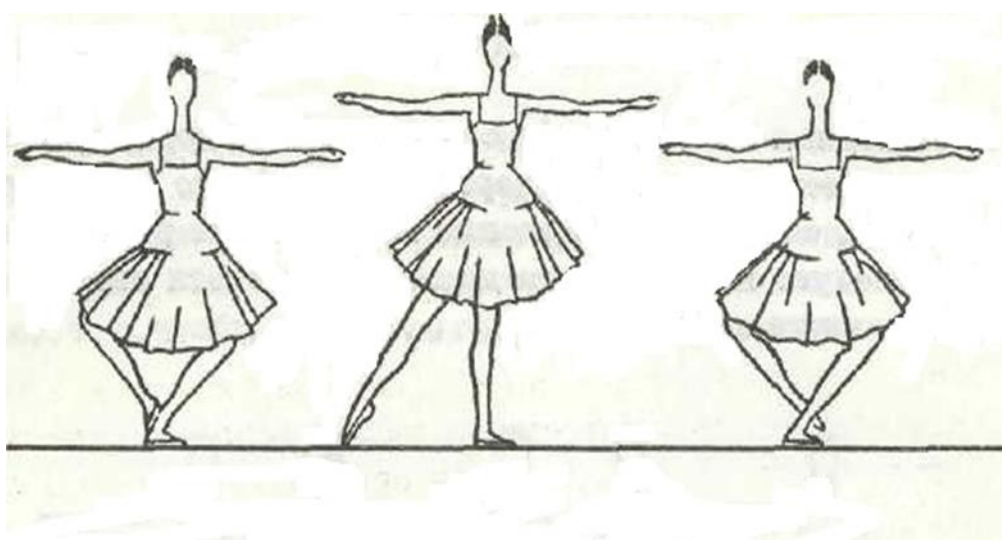
**Battement fondu вперед.** Исходное положение V позиция лицом к станку. На preparation правая нога по принципу Battement tendu открывается в сторону. Работающая нога, сгибаясь в колене подводится на «условное» sur le cou-de-pied, одновременно опорная нога исполняет мягкое, эластичное demi plie. Работающая нога открывается вперед носком в пол, опорная выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с работающей ногой. При исполнении движения вперед рабочая нога закрывается в положение условное sur le cou-de-pied спереди путем отведения колена в сторону. Открывается нога вперед пяткой, сохраняя выворотность в колене.

**Battement fondu в сторону.** Исходное положение V позиция лицом к станку. На preparation работающая нога по принципу Battement tendu открывается в сторону. Работающая нога, сгибаясь в колене, подводится на «условное» sur le cou-de-pied, одновременно опорная нога исполняет мягкое, эластичное demi plie. Работающая нога открывается в сторону по линии плеча носком в пол, опорная нога выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с работающей. Бедра выворотные, ягодичные мышцы подтянуты. И движение повторяется, чередуя положения «условное» sur le cou-de-pied и cou-de-pied сзади.

**Battement fondu назад.** Исходное положение V позиция лицом к станку. На preparation работающая нога по принципу Battement tendu открывается в сторону. Работающая нога, сгибаясь в колене подводится на sur le cou-de-pied сзади, одновременно опорная нога исполняет мягкое, эластичное demi plie. Работающая нога открывается назад носком в пол опорная выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с работающей ногой. Открывается нога назад за вытянутым носком.

#### **Обратить внимание при исполнении:**

Следует соблюдать тщательную выворотность работающей ноги. Выполняя движение назад, следить за тем, чтобы колено не опускалось и бедро держалось. Вытягивая работающую ногу на высоту 45, необходимо следить за тем, чтобы носок каждый раз попадал в одну точку и фиксировал ее. Корпус все время находится в прямом, подтянутом положении.



#### **BATTEMENT FRAPPE**

**Battement frappe** (батман фραπε - ударять)— ударяющее движение, легкий, короткий удар стопой ноги о щиколотку.

**Музыкальный размер** 2/4.

**Развивает** силу ног, эластичность и подвижность колена, выворотность ноги и подъем стопы.

**Методика исполнения:**

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

**Battement frappe вперед.** Работающая нога, одновременно с поворотом головы *en face*, сгибается, усиливая выворотность, и легким ударом обхватывает щиколотку (*sur le cou-de-pied* впереди). Далее положение сохраняется. Работающая нога, сохраняя выворотность своей верхней части, сильно вытягивается вперед на высоту 45°. Положение сохраняется, и *battement frappe* вперед повторяется.

**Battement frappe в сторону.** Работающая нога сгибается, усиливая выворотность, и легким ударом обхватывает щиколотку (*sur le cou-de-pied* впереди). Далее положение сохраняется. Работающая нога, сохраняя выворотность своей верхней части, сильно вытягивается в сторону на высоту 45°. Положение сохраняется. Работающая нога сгибается и легким ударом ставится на *sur le cou-de-pied* сзади. Положение сохраняется. Работающая нога сильно вытягивается на высоту 45°. Положение сохраняется. Упражнение повторяют, чередуя *sur le cou-de-pied* впереди и сзади.

**Battement frappe назад** Работающая нога сгибается и легким ударом ставится на *sur le cou-de-pied* сзади. Далее положение сохраняется. Потом работающая нога, усиливая выворотность своей верхней части, сильно вытягивается назад на высоту 45°, при этом плечи и бедра сохраняют ровность. Положение сохраняется, и *battement frappe* назад повторяется. На два заключительных аккорда упражнение заканчивается в пятую позицию назад, правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

**Обратить внимание при исполнении:**

Во время сгибания и вытягивания работающей ноги бедро находится в развернутом и неподвижном состоянии.



## **BATTEMENT RELEVELENT**

**Battement relevele (батман релеве лян)** - это медленное поднятие ноги на  $90^\circ$  и выше. Исполняется во всех направлениях.

**Музыкальный размер** 4/4, медленный. Характер упражнения плавный и слитный.

**Развивает** танцевальный шаг, силу, выворотность, вытянутость ног, мышцы ног и спины.

### **Методика исполнения:**

Исходное положение I позиция в ногах, preparation руки из подготовительного положения стойкойно кладутся на станок.

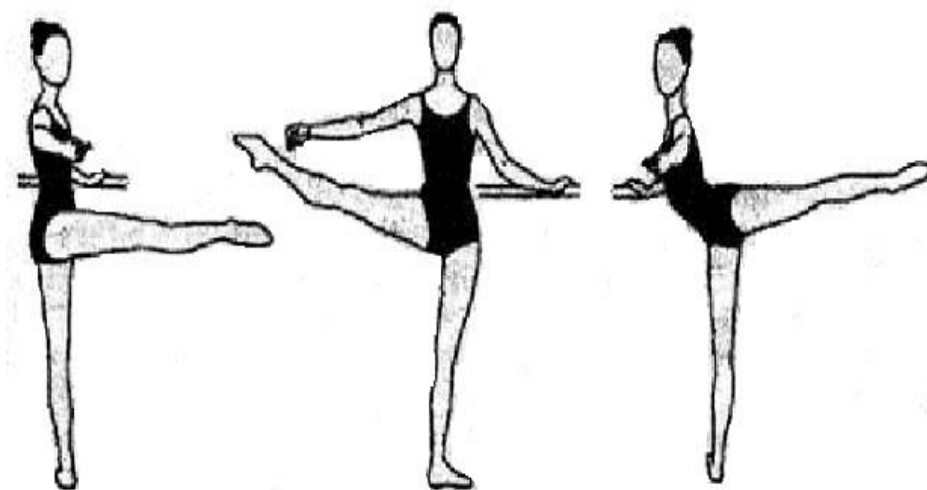
Battement relevele в сторону лицом к станку. Работающая нога приемом battement tendu открывается в сторону, носок работающей ноги отрывается от пола, нога медленно поднимается на высоту  $45^\circ(90)$ . Сохраняется вытянутость и выворотность ноги. Корпус прямой, вес тела на опорной ноге. Мышцы спины подтянуты. Сохраняется положение поднятой ноги в сторону на  $45^\circ(90)$ . Вытянутая работающая нога опускается на носок, приемом battement tendu закрывается в первую. Далее фиксируется положение ног в I позиции.

Battement relevele назад лицом к станку. Работающая нога приемом battement tendu открывается назад на носок. Работающая нога носок от пола медленно поднимается на  $45^\circ(90)$ . Сохраняется вытянутость и выворотность ноги. Корпус подается немного вперед, мышцы спины подтянуты. Фиксируется положение ноги назад на  $45^\circ(90)$ . Вытянутая работающая нога опускается на носок, корпус выпрямляется. Работающая нога приемом battement tendu закрывается в I позицию. Далее, фиксируется положение ног в I позиции.

Battement relevent вперед одной рукой за станок. Preparation правая рука из подготовительного положения поднимается в I позицию, взгляд на кисть руки, открывается во II позицию. Работая нога приемом battement tendu открывается вперед на носок. Работая нога отрывая носок от пола медленно поднимается на 45°(90). Сохраняется вытянутость и выворотность бедра, мышцы спины подтянуты. Фиксируется положение ноги вперед на 45°(90). Вытянутая работая нога опускается на носок. Приемом battement tendu закрывается в I позицию. Далее фиксируется положение ног в I позиции.

Обратить внимание при исполнении:

Крепко стоять на вытянутой опорной ноге, работая нога поднимается независимо от остальных частей корпуса, макушкой тянуться вверх, проследить за подтянутостью корпуса.



## **BATTEMENT DEVELOPPE**

Battement developpe(батман девелопе) - это вынимание ноги вперед, назад или в сторону на 90° и выше через passe.

Музыкальный размер 4/4, темп медленный. Характер упражнения плавный и слитный.

Развивает: силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для танцевального шага, вырабатывает изящество.

### **Методика исполнения:**

Исходное положение — пятая позиция. Правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию.

**Battement developpe вперед.** Работающая нога, вытянув подъем и пальцы, поднимается на условное *sou-de-pied*. Она скользит, не задерживаясь, по опорной ноге и, усиливая выворотность верхней части при подтянутом корпусе, поднимается до середины колена опорной ноги. Работающая нога вытягивается вперед не ниже  $90^\circ$ , сохраняя уровень бедра, усиливая выворотность пятки. Натянутая и выворотная нога фиксирует высоту. Работающая нога медленно опускается по правилам *battement releve lent*. Движение заканчивается в пятую позицию.

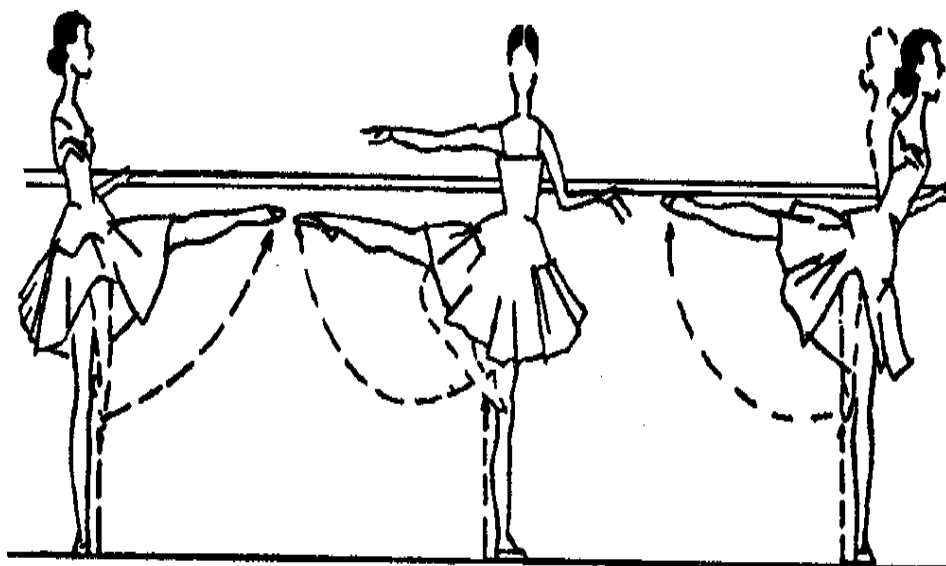
**Battement developpe в сторону.** Работающая нога, вытянув подъем и пальцы, поднимается на условное *sou-de-pied*. Она скользит, не задерживаясь, по опорной ноге и, усиливая выворотность верхней части и подтянутость корпуса, поднимается до середины колена опорной ноги. Работающая нога, повышая уровень верхней части, постепенно вытягивается в сторону не ниже  $90^\circ$ , сохраняя точное направление второй позиции. Натянутая и выворотная работающая нога фиксирует высоту. И она медленно опускается по правилам *battement releve lent*. На четыре движение заканчивается в пятую позицию вперед.

*Battement developpe* в сторону повторяется, заканчиваясь в пятую позицию назад, и продолжается через *sou-de-pied* сзади. Работающая нога, вытянув подъем и пальцы, поднимается на *sou-de-pied* сзади, скользит, не задерживаясь, по опорной ноге, поднимается до уровня колена и вытягивается в сторону. Зафиксировав высоту, работающая нога опускается в пятую позицию вперед.

**Battement developpe назад.** Работающая нога, вытянув подъем и пальцы, поднимается на *sou-de-pied* сзади. Скользит, не задерживаясь, по опорной ноге и, усиливая выворотность верхней части ноги при подтянутом корпусе, поднимается до уровня колена опорной ноги. На три и четыре колена работающей ноги сильно отводится назад, ее верхняя часть поднимается как можно выше, и она вытягивается назад точно по прямой, не ниже  $90^\circ$ . Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед. Плечи и бедра сохраняют ровность. Натянутая и выворотная работающая нога фиксирует высоту. Работающая нога медленно опускается по правилам *battement releve lent*, корпус выпрямляется в исходное положение вместе с возвращением ноги в пятую позицию.

### **Обратить внимание при исполнении:**

В *battement developpe* работающая нога предельно выворотна, опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут, особенно в момент его неизбежного наклона при исполнении *battement developpe* назад. Рука, открытая на вторую позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняют правильное положение, так как они имеют тенденцию смещаться. Голова в начале изучения сохраняет положение *en face*. Впоследствии *battement developpe* вперед и назад исполняют с поворотом головы к открытой на вторую позицию руке; в *battement developpe* в сторону остается положение головы *en face*.



## GRAND BATTEMENT JETE

**Grand battement jete** (гран батман жете) - большой бросок ноги. Исполняется на  $90^\circ$  и выше в направлении вперед, в сторону, назад, из I и V позиции

**Музыкальный размер** 2/4. Характер упражнения сильный, энергичный, четкий.

**Развивает:** силу ног, легкость, танцевальный шаг, выворотность, силу мышц.

### Методика исполнения:

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

**Grand battement jete вперед.** Работающая нога скользящим движением легко выбрасывается вперед, точно по прямой, на высоту не ниже  $90^\circ$ . Натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Она возвращается скользящим движением в пятую позицию. Сохраняется исходное положение.

**Grand battement jete в сторону.** Работающая нога скользящим движением легко выбрасывается в сторону, точно по прямой, на высоту не ниже  $90^\circ$ . Натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Она возвращается скользящим движением в пятую позицию. Сохраняется исходное положение. Grand battement jete в сторону повторяют, чередуя пятую позицию вперед и назад.

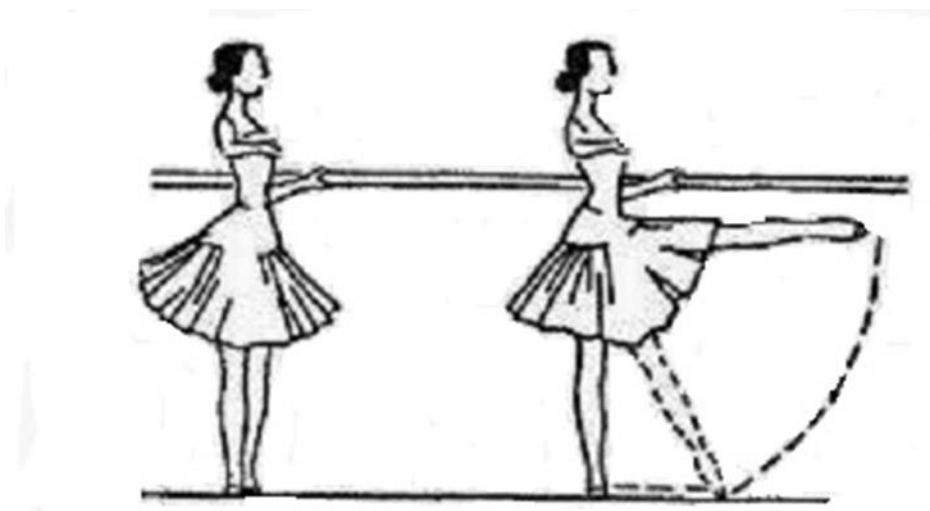
**Grand battement jete назад.** Исходное положение — пятая позиция, работающая нога сзади. Работающая нога скользящим движением легко выбрасывается назад, точно по прямой, на высоту не ниже  $90^\circ$ . Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед, плечи и бедра сохраняют ровность. Натянутая и выворотная работающая нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Она возвращается скользящим движением в пятую позицию, корпус выпрямляется, возвращаясь в исходное положение. И сохраняется исходное положение.



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

**Обратить внимание при исполнении:**

Необходимо следить за тем, чтобы рука, открытая на вторую позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняли правильное положение, так как они имеют тенденцию смещаться, особенно в *grand battement jete* назад. Опорная нога все время сохраняет натянутость и выворотность, особенно в момент броска работающей ноги. Корпус подтянут и спокоен. При броске назад следует сдерживать неизбежный наклон корпуса, выпрямляясь, как только нога возвращается в исходное положение. Сильный бросок не должен нарушать ровности плеч и бедер. Положение головы в *grand battement jete* то же, что и при исполнении *battement releve lent*.



## ***ПРЫЖКИ***

*Allegro* – выразительное средство классического танца. Прыжки, наиболее сложная и трудная часть учебного процесса по классическому танцу. Классификация прыжков разделяется по формам, группам, видам и их разновидности. Формы прыжков: малые, средние, большие. Группы прыжков: -с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на две, с одной ноги на другую, -на одной ноге.

Элевация - зависание в воздухе. Определение понятия «баллон» - способность задерживаться в воздухе в определенной позе. Развитие элевации и баллона - неотъемлемая часть работы учеников.

**Общие правила исполнения прыжков.**

В *demi plié* перед прыжком пятки должны быть особенно плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает совершенно недопустимое двойное *plié* и сообщает ногам силу в прыжках. В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты, если прыжок делается с обеих ног. При прыжке

на одной ноге другая должна принимать требуемое позой положение при выворотности бедра. Корпус в момент отрыва от пола подтянут и спокоен. Руки свободно и спокойно сохраняют правильное подготовительное положение.

После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Сначала пола касаются пальцы, затем нога переходит на всю ступню, опускается в *demi plié* и выпрямляется.

## TEMPS LEVE SAUTE

**Temps leve sauté** (тан леве соте) – маленький прыжок с места, с двух ног на две из I, II, IV, V позиций.

**Музыкальный размер** – 4/4. В музыке сочетаются два темпа: плавный – сопровождает *demi plié*, отрывистый. энергичный – подчеркивает прыжок.

### Методика исполнения:

Исходное положение – первая позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова *en face*.

Ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plié* максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый.

Ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. Прыжок заканчивается в *demi plié*; ноги переходят с носка на всю стопу. На 4 колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.



## CHANGMENT DE PIEDS

**Changement de pieds** (шанжман де пье) – прыжок с двух ног на две из V позиций в V с переменной ног.

*Petit changement de pieds* выполняется на небольшой высоте и не требует большого мышечного усилия для прыжка, ноги должны быть сильно вытянуты в коленях, подъемах и пальцах, а прыжок собранным.

*Grand changement de pieds* выполняется на максимальной высоте и требует большого напряжения мускулов ног и углубленного *demi plié*, способствующему сильному толчку от пола.

**Музыкальный размер** – 4/4.

### Методика исполнения:

Исходное положение – пятая позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

demi plié. ноги сильно отталкиваются от пола и тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы. Голова поворачивается en face. Натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. Changement de pieds заканчивается в demi plié V позиции, левая нога впереди, голова поворачивается налево. Ноги вытягиваются, возвращаясь в исходное положение. Исходное положение сохраняется, и Changement de pieds повторяется с левой ноги.

### PAS ECHAPPE

**Pas echappe**(па эшапе) – прыжок с просветом, с двух ног на две, из V на II.

Petit echappe исполняется на небольшой высоте. Ноги в воздухе раскрываются на II позицию.

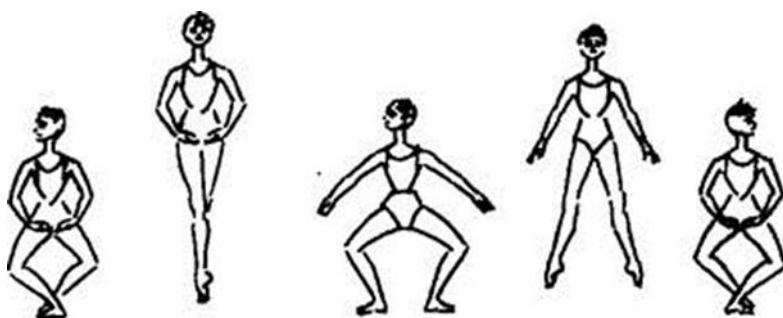
Grand echappe –исполняется на большой высоте с более углубленного demi plié. Ноги при прыжке вверх сохраняют в воздухе V позицию и в момент возвращения раскрываются на II.

**Музыкальный размер** – 2/4. В музыке сочетаются два темпа: плавный – сопровождает demi plié, отрывистый. энергичный – подчеркивает прыжок.

### Методика исполнения:

Исходное положение – пятая позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

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



### **Обратить внимание при исполнении:**

Demi plié пятой и особенно второй позиции должно быть эластичным и непрерывным, пятки плотно прижаты к полу, при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного plié перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Корпус подтянут и спокоен, особенно в прыжке со второй позиции в пятую. Руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

### **PAS ASSEMBLE**

**Pas assemble** — (собранный, от франц. assembler - собирать) - прыжок с двух ног на две из V позиции в V с выбрасыванием ноги на высоту 45° (petit assemble) и 90° (grand assemble) вперед, в сторону и назад. Особенностью и основой прыжка pas assemble является соединение (собрание) ног в V позиции в воздухе.

Assemble может быть исполнено в положении en face, на croise, efface и ecarte.

**Музыкальный размер** - 2/4. Assemble исполняется на один такт. По мере усвоения — на такт 2/4. Характер музыкального сопровождения тот же, что и в предыдущих прыжках.

### **Методика исполнения:**

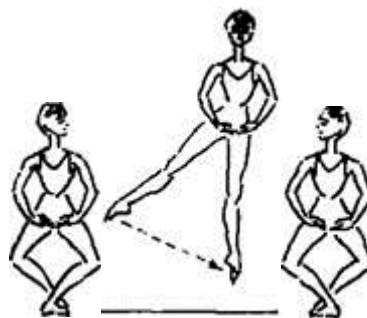
Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Demi plié в пятой позиции, голова поворачивается en face. Правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы. Обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в пятую позицию, правая нога впереди. Assemble заканчивается в demi plié пятой позиции, поворот головы направо. Затем колени медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение. Положение сохраняется, после чего assemble исполняют с другой ноги.

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

### **Обратить внимание при исполнении:**

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



## **ЖЕТЕ**

**Jete** (жете) - прыжок с одной ноги на другую. Во время прыжка одна нога резко забрасывается вперед, в сторону или назад, другая вытягивается в воздухе. Центр тяжести корпуса переносится с одной ноги на другую.

**Музыкальный размер** - 2/4. Pas jete исполняется на один такт. Аккомпанемент подчеркивает плавность plié и отрывистый бросок прыжка.

### **Методика исполнения:**

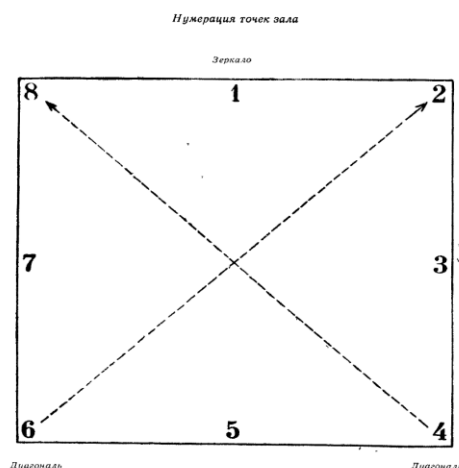
Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

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

### **Обратить внимание при исполнении:**

В pas jete нога скользит в сторону второй позиции точно по прямой (принцип battement tendu jete). Прыжок исполняют без продвижения вперед или назад. Пятки в demi plié, как перед прыжком, так и после него, плотно прижаты к полу. Ноги в прыжке, особенно в момент его окончания, выворотны, корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

## ***EPAULEMENT***



В классическом танце сравнительно редко сохраняется фронтальное (*en face*) положение тела. Значительно чаще в нем встречается *epaulement*, то есть положение тела, определяемое поворотом плеча.

В классическом танце имеется два рода *epaulement*: *epaulement croise* и *epaulement efface*. Они выражают направление большинства поз и движений.

**Epaulement croise.** Чтобы перевести тело в положение *epaulement croise*, следует направить корпус и ноги в пятой позиции с правой ноги из положения *en face* в точку 8 плана класса, с поворотом головы направо. Правое плечо и правая нога посылаются вперед и наполовину закрывают тело от зрителя, тогда как поворот головы направо как бы перекрещивает и заостряет направление (*Croise* (франц) - скрещенный). В *epaulement croise* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 2 плана класса, с поворотом головы налево. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

**Epaulement efface.** Чтобы перевести тело в положение *epaulement efface*, следует направить корпус и ноги в пятой позиции с правой ноги из положения *en face* в точку 2 плана класса, с поворотом головы налево. При таком положении тело как бы раскрывается и удаляется от зрителя, тогда как поворот головы налево смягчает контуры позы (*Efface* (франц) - стертый). В *epaulement efface* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 8 плана класса, с поворотом головы направо. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

**Обратить внимание при исполнении:**

Художественная окраска *epaulement* зависит от подтянутого корпуса, раскрытых и опущенных плеч, активного поворота головы в профиль и взгляда в соответствии с этим поворотом.

## *PORT DE BRAS*

PORT DE BRAS (пор де бра) - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

Port de bras делаются в глубоких приседаниях, в позициях и на полупальцах на двух и на одной ноге. Музыкальные размеры и темпы различны. При этом всегда сохраняется плавность и слитность движений, характерных для port de bras.

**Характер музыкального** сопровождения плавный, слитный. При музыкальном размере на 4/4 port de bras исполняют на два такта. При музыкальном размере на 3/4 port de bras исполняют на четыре такта.

### Методика исполнения:

**Подготовительное port de bras.** Исходное положение — ераulement croise, пятая позиция, правая нога впереди. Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. Руки, при раскрытых и опущенных плечах, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. Положение сохраняется. Кисти рук, сохраняя уровень второй позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение (в дальнейшем под словами «руки опускаются» всегда подразумевается описанный здесь прием) голова сохраняет поворот направо.

**Первое port de bras.** Исходное положение — ераulement croise, пятая позиция, правая нога впереди

.Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. Руки поднимаются в третью позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд направляется на кисть правой руки. Руки, не нарушая округлости и начиная движение от пальцев, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. Кисти рук, не повышая уровня второй позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение.

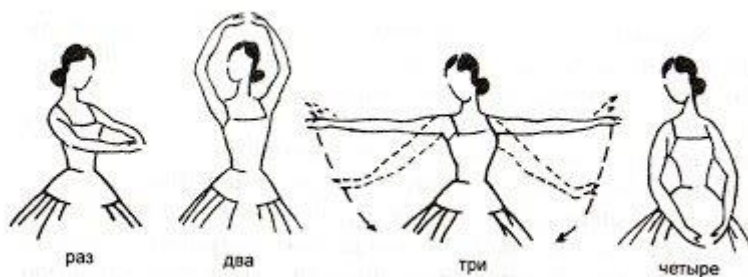


Рис. 26. Port de bras (первое)

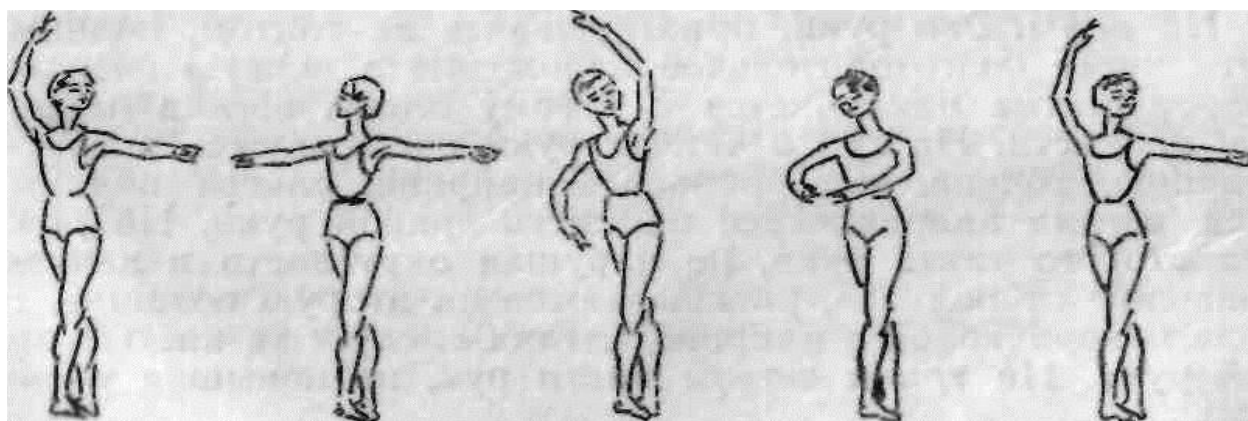
**Второе port de bras.** Исходное положение — ераulement croise, пятая позиция. Правая нога впереди.

На вступление руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. Левая рука поднимается в третью позицию, правая открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

Левая рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на вторую позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки. Правая рука, поднимаясь, закрывается в третью позицию, левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается в повышенное подготовительное положение, взгляд следует за кистью этой руки, голова слегка опускается, поворачиваясь направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки. Правая рука опускаясь, а левая поднимаясь соединяются в первой позиции, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. Левая рука поднимается в третью позицию, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, и движение заканчивается в исходном положении второго port de bras. На два заключительных аккорда левая рука на раскрывается на вторую позицию. Обе руки опускаются в подготовительное положение .

### **Обратить внимание при исполнении:**

В port de bras руки двигаются совершенно свободно и самостоятельно, при подтянутом корпусе и раскрытых, опущенных плечах. Движение головы и взгляда дополняют художественную окраску port de bras.



**Третье port de bras.** Исходное положение — ераulement croise, пятая позиция, правая йога впереди. На вступление руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. Руки раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

Корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно наклоняется вниз настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, обе руки, опускаясь, соединяются в подготовительном положении, голова опускается вместе с наклоном корпуса, взгляд следует за кистью правой руки. Корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через первую позицию поднимаются в третью позицию, голова поворачивается направо. Корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно перегибается в талий назад настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, руки точно сохраняют третью позицию, голова — поворот направо. Корпус, достигнув предельной точки перегиба, постепенно возвращается в исходное положение, руки раскрываются на вторую позицию, заканчивая третье port de bras.



**Перегиб корпуса в сторону.** Исходное положение — первая позиция, положение головы en face. На вступление руки раскрываются на вторую позицию.

Корпус, усиливая подтянутость, плавно перегибается в талии налево, не нарушая ровности бедер и натянутости ног, вместе с перегибом правая рука закрывается со второй позиции в третью, голова поворачивается налево, левая рука сохраняет вторую позицию. Корпус плавно разгибается, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается en face. Далее исполняется перегиб направо и т. д.

**Обратить внимание при исполнении:**

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

### ***ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА***

**Характер музыкального** сопровождения плавный, связный. При музыкальном размере в 4/4 движение исполняется на два такта. При музыкальном размере 3/4 — на четыре такта.

**Поза croisee вперед.** Исходное положение — epaulement croise, пятая позиция, правая нога впереди.

Руки поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, головой слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. Правая нога вытягивается вперед в направлении точки 8 плана класса, левая рука поднимается в третью позицию, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. Поза croisee вперед сохраняется. Левая рука раскрывается на вторую позицию, и обе руки опускаются в подготовительное положение, а правая нога возвращается, по правилу battement tendu, в пятую позицию, заканчивая позу в исходное положение.

**Поза croisee назад.** Исходное положение — epaulement croise.

Руки поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. Левая нога вытягивается назад, в направлении точки 4 плана класса, левая рука поднимается в третью позицию, правая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. Поза croisee назад сохраняется. Левая рука раскрывается на вторую позицию. Обе руки опускаются в подготовительное положение, а левая нога возвращается в пятую позицию, заканчивая позу в исходном положении.

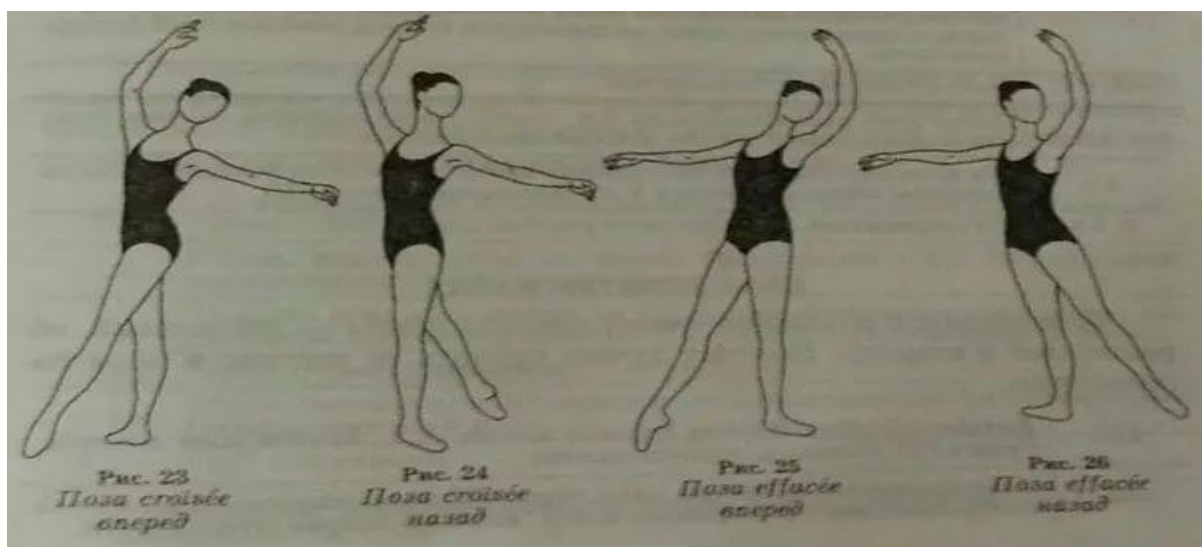
**Поза effacee вперед.** Исходное положение — epaulement efface, пятая позиция, правая нога впереди.

Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. Правая нога вытягивается вперед в направлении точки 2 плана класса, левая рука поднимается в третью позицию, правая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево, взгляд соответствует повороту головы; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные раскрытые и опущенные плечи, слегка

отклоняется назад. Поза effacee сохраняется. Левая рука раскрывается на вторую позицию, на два и обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, а правая нога возвращается в пятую позицию, заканчивая позу в исходное положение

**Поза effacee назад.** Исходное положение — eparement efface, правая нога впереди.

Руки, приоткрываясь, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. Левая нога вытягивается назад в направлении точки 6 плана класса, левая рука поднимается в третью позицию, правая рука открывается на вторую позицию, голова, поворачиваясь налево, слегка поднимается, взгляд следует за кистью левой руки, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные, раскрытые и опущенные плечи, направляется вперед, сообщая всей фигуре линию полета. Поза effacee сохраняется. Левая рука раскрывается на вторую позицию, корпус выравнивается, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью руки. Обе руки опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в пятую позицию, и поза заканчивается в исходном положении.



**Поза ecartee назад.** Поза ecartee назад наглядно объясняет смысл термина ecartee — удаленный, обращенный в сторону. Поэтому рекомендуется изучать ее сначала в этом направлении.

Исходное положение — eparement effacee, пятая позиция, правая нога впереди.

Руки, приоткрываясь, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. Правая нога, усиливая выворотность, вытягивается в направлении точки 4 плана класса, правая рука поднимается в третью позицию, левая открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка наклоняется налево. Поза ecartee назад сохраняется, обе ноги предельно натянуты и выворотны. Правая рука раскрывается на вторую позицию. Обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, правая нога возвращается в пятую позицию вперед, и поза ecartee назад заканчивается в исходном положении.

**Поза ecartee вперед.** Исходное положение — *epaulement efface*, пятая позиция, левая нога впереди.

Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу. Правая нога вытягивается в направлении точки 2 плана класса, правая рука поднимается в третью позицию, левая рука открывается на вторую позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровность раскрытых и опущенных плеч, слегка отклоняется налево, сообщая позе *ecartee* горделивую осанку. Поза *ecartee* вперед сохраняется (обе ноги предельно натянуты и выворотны). Правая рука открывается на вторую позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо. Обе руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в пятую позицию назад, и поза заканчивается в исходном положении.

### **Обратить внимание при исполнении:**

Работающая нога вытягивается в позу и возвращается в пятую позицию по правилам *battement tendu*.



С основными позами классического танца проходят и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений классического экзерсиса. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз.

В маленькой позе *croisee* вперед руки, приоткрываясь, поднимаются в первую позицию. Правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, левая рука сохраняет положение первой позиции, правая нога вытягивается вперед. Руки опускаются в подготовительное положение (левая — непосредственно из первой позиции), правая нога возвращается в пятую позицию.

Маленькие позы *croisee* назад и *effacee* вперед и назад исполняют по тем же правилам, но с учетом характера каждой позы.

## **Arabesques**

**I Arabesque.** Встать к зрителю левым плечом (фигура повернута в профиль), ноги поставить в невыворотную V позицию, правая нога впереди, голова повернута налево, руки в подготовительном положении. Левая нога вынимается назад на 90°, одновременно руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен на кисти. Затем правая рука вытягивается вперед так, чтобы кисть была против правого плеча и на

его уровне, левая отводится в сторону и тоже вытягивается (кисть против левого плеча и на его уровне); ладони постепенно поворачиваются вниз, пальцы вытягиваются. Корпус слегка наклоняется вперед, спина и бедро работающей ноги подтянуты.

### **Обратить внимание при исполнении:**

При изучении I arabesque следует обратить внимание на положение корпуса и плеч, которые должны быть равными. Ни в коем случае нельзя допускать разворота корпуса к зрителю и отведения левого плеча назад: поза получится растянутой, спина утратит выгиб, собранность и красоту линии. Нельзя также наклонять корпус вперед и отклонять его в сторону.

**II Arabesque.** Исходное положение, как и в I arabesque. Из V позиции левая нога вынимается назад на 90°, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо. Затем левая рука вытягивается вперед по правилам arabesque, правая через II позицию отводится назад и продолжает линию плеч, ладони поворачиваются вниз, голова налево, корпус слегка наклоняется вперед. Спина закреплена в пояснице, бедро работающей ноги подтянуто.

**III Arabesque.** Встать в V позицию epaulement croise, правая нога и правое плечо впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении.

Левая нога вынимается на droite назад на 90°, одновременно руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо. Затем левая рука вытягивается вперед (кисть против плеча и на его уровне), взгляд направлен на кончики пальцев. Правая рука вытягивается и отводится в сторону, ладони поворачиваются вниз, пальцы вытягиваются, корпус слегка наклоняется вперед (но не в сторону). Спина закреплена в пояснице, бедро работающей ноги подтянуто.

### **Обратить внимание при исполнении:**

Все позы заканчиваются возвращением в исходное положение. Руки опускаются в подготовительное положение (при возвращении в подготовительное положение из поз arabesques руки сохраняют линию, принятую для arabesques, и закругляются только внизу).

Основой для всех поз является правильная постановка рук, корпуса, головы. Особенно серьезное внимание следует обращать на подтянутость поясницы и бедра работающей ноги. Чаще всего нарушения формы наблюдаются в I и IV arabesques, поэтому изучать их надо наиболее тщательно.

Соблюдение правильной формы в позах важно не только для самих поз, но и для успешного исполнения туров и прыжков в больших позах.



**1° Arabesque**



**2° Arabesque**



**3° Arabesque**

#### Список используемой литературы

- Базарова Н.П. Азбука классического танца/ Н.П.Базарова, В.П.Мей - Л.:Искусство 1983.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова -. Спб.:Лань 2007.
- Костровицкая В.С. и Писарева А.А Школа классического танца/ В.С.Костровицкая и А.А.Писарева -. Л.:Искусство, 1976
- Костровицкая В.С 100 уроков классического танца/ В.С.Костровицкая. Л.:Искусство,1981
- Мориц В.Э. Методика классического тренажа/В.Э.Морель., Н.И.Тарасов., А.И.Чекрыгин. - Спб.; ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2009
- Чеккетти Г. Полный учебник классического танца/ Грациозо Чеккетти; пер. с итал. Е.Лысовой.-М.:Астрель,2008

## Содержание

Введение

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ.....	
Постановка корпуса.....	
Позиции рук.....	
Позиции ног.....	
УПРАЖНЕНИЯ ЭКЗЕРСИСА.....	
Demi plie. Grand plié .....	
Battement tendu.....	
Battement tendu jetes.....	
Ronds de jambe par terre.....	
Battement fondu.....	
Battement frappe.....	
Battement relevent.....	
Battement developpe.....	
Grand battement jete.....	
ПРЫЖКИ.....	
Temps leve sauté.....	
Changement de pieds.....	
Pas echappe.....	
Pas assemble.....	
Jete.....	
ЕПАУLEMENT.....	
PORT DE BRAS.....	
Первое port de bras.....	
Второе port de bras.....	
Третье port de bras.....	
Перегиб корпуса в сторону.....	
ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.....	
Поза croisee вперед.....	
Поза croisee назад.....	
Поза effacee вперед.....	
Поза effacee назад.....	
Поза ecartee назад.....	
Поза ecartee вперед.....	
I Arabesque.....	
II Arabesque.....	
III Arabesque.....	
Список используемой литературы.....	