

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

## Методическое пособие

Тетрадь для учащихся по хореографии  
«Терминология хореографии»



Разработала педагог дополнительного образования  
Сорокина Елена Геннадиевна

ст-ца Роговская, 2023 год

## Пояснительная записка

Методическое пособие Тетрадь для учащихся по хореографии «Терминология хореографии для учащихся 1-3 классов» разработано для учащихся хореографического объединения, обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыка. Движение. Ритм». Пособие включает в себя термины, раскраски, ребусы и тест для успешного усвоения содержания программы по классическому танцу, позволяет развивать познавательные способности учащихся. Пособие предназначено для учащихся 7-9 лет, но, несомненно, будет полезно учащимся старших классов, занимающимся классическим танцем.

2

## Терминология по хореографии на уроках классического



танца

Чтобы грамотно говорить и писать, надо знать правила языка. То же самое и в балете. Только там вместо слов — движения, а вместо орфографии и синтаксиса — правила классического танца. Это название появилось в России в конце XIX века. До этого балетный танец называли «серьезным», «благородным», «академическим».

Система классического танца формировалась на протяжении нескольких столетий, из множества движений народных плясок и бытовых танцев были взяты самые выразительные.

Постепенно разрабатывались позиции ног и рук, положения корпуса и головы, а все танцевальные движения получили названия.

Как в музыке применяется итальянская терминология, а в медицине латынь, так в балете **все термины — французские.**

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца.

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 выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов.

Подготовительная позиция

Вторая позиция

Третья позиция

## Позиции рук и ног

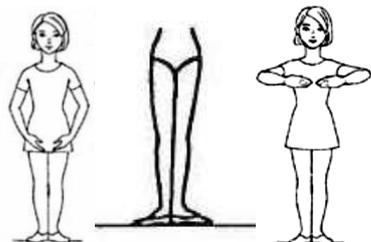
Первая позиция

Позиции в танцах – это основное положение тела, рук и ног, из которого начинается совершаться большинство движений.

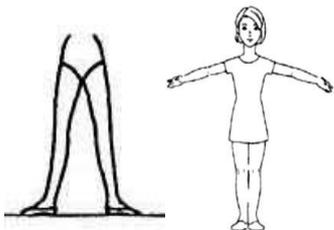
С освоения этих положений и начинается обучение любому танцу – как классическому, так и современному

Пятая позиция

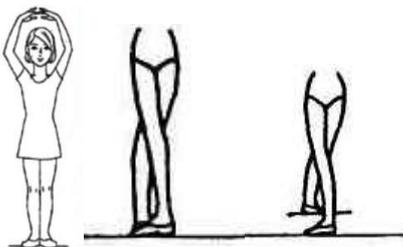
Первая позиция



Вторая позиция



Четвертая позиция



Несколько рекомендаций по поводу того, как стать лучшим на занятиях классического танца на любом уровне обучения

- Приходите вовремя. Опоздав, вы отвлекете внимание других учеников и сами пропустите разогревающие упражнения
- Чтобы добиться прогресса и всегда быть в хорошей форме, посещайте занятия регулярно

- Следуйте указаниям учителя
- Не отвлекайтесь во время занятий

4

## Exercise у станка для 1-3 классов

5

### Plié [плие+ (приседание)]

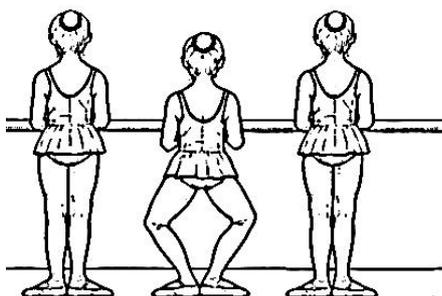
Виды: 1. **Demi plié** (деми плие) – полуприседание; 2. **Grand plié** (гранд плие) – большое приседание.

Исполняется по I, II, III, IV, V позициям

#### **Demi plié** (деми плие)

выполняется стоя на двух ногах в любой позиции начинаете плавно сгибать колени, насколько можно, не отрывая пятки от пола. Плечи и бедра ровные. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.

(Рис. 1)



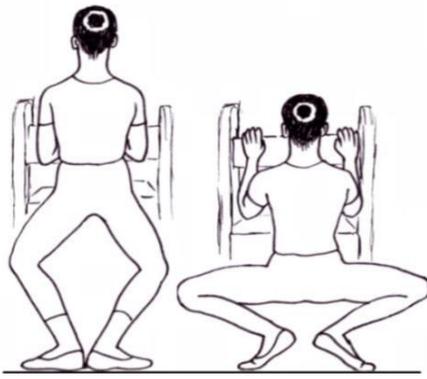
(Рис. 1)

Во II позиции пятки не отрываются от пола. (Рис. 3).

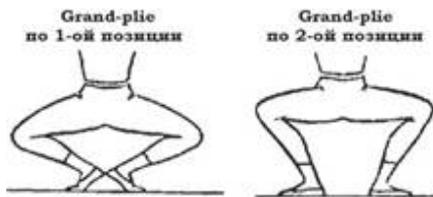
**Grand plié** является развитием **demi plié** пятки оторваны от пола. Бедра параллельно полу. При подъеме постарайтесь как можно быстрее вернуться в деми плие.

Платье словно лопушок, во все стороны пушок? (напиши ответ)

(Рис. 2)



(Рис. 2)



(Рис. 3)

## Battement tendu [батман тандю] (отведение и приведение ноги по полу)

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

Тяжесть корпуса на опорной ноге; голова **enface** (прямо)

При исполнении движения вперед нога «открывается пяткой», «закрывается носком». При исполнении движения назад – наоборот. Исполнение движения в сторону рабочая пятка смотрит в пол.

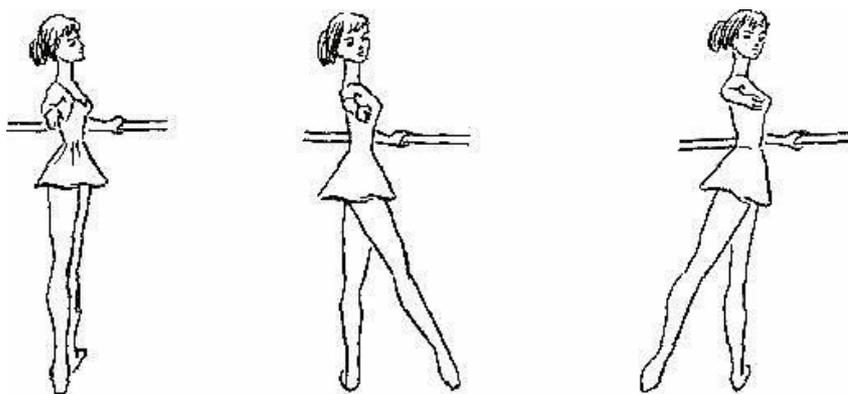
Обратить внимание:

1. Чтобы избежать скошенного подъема при исполнении движения вперед, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами.
2. Рабочая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
3. Выдвигая ногу и, возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым.

\*\*\*

О балете я мечтаю, Балериной стать желаю. В белом платье легко буду прыгать высоко. На одной вертеться ножке у герани на окошке. Превратятся ручки в крылья без особого усилия. Птичкой в небо улечу, тучку за бока схвачу. Ахнет мама, ахнет папа, Мурка мне помашет лапой. Что за сказка, что за чудо? Приключились в это утро. Дочка кружится юлой,

Потеряли все покой. Я отвечу очень гордо, ножкой, топнув очень твердо - Не мешайте упражняться!  
Балериной представляться.



7

## Battement tendu jete \*батман тандю жете+ (фиксированный бросок ноги в точку на 25°)

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

Тяжесть корпуса на опорной ноге; голова **enface** (прямо)

Обратить внимание:

1. Каждый раз нога выбрасывается в одну и ту же точку на 25°
2. Не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро).

Найди пять отличий



8

Помоги раскрасить балерину для выступления



## Rond de jambe par terre \*рондде жамб партер+ (круговое движение ногой по полу)

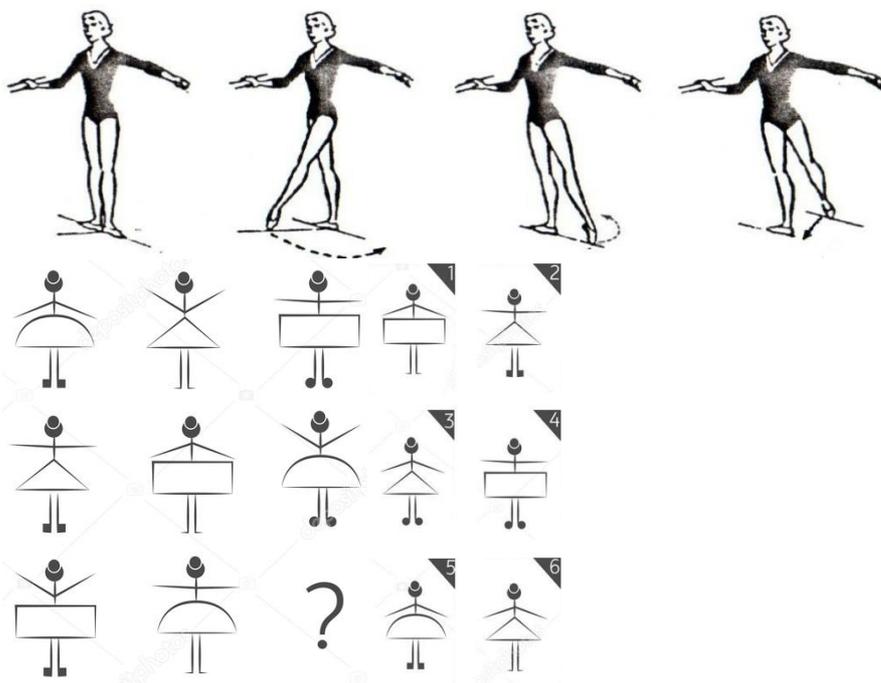
Исполняется из I позиции в направлениях **endehors** (наружу) и **endedans** (внутри). Скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

Обратить внимание:

1. Проходя через I позицию, рабочая нога свободно скользит всей ступней по полу, не отделяя пятку, не подгибая пальцев, не заходя за опорную ногу.

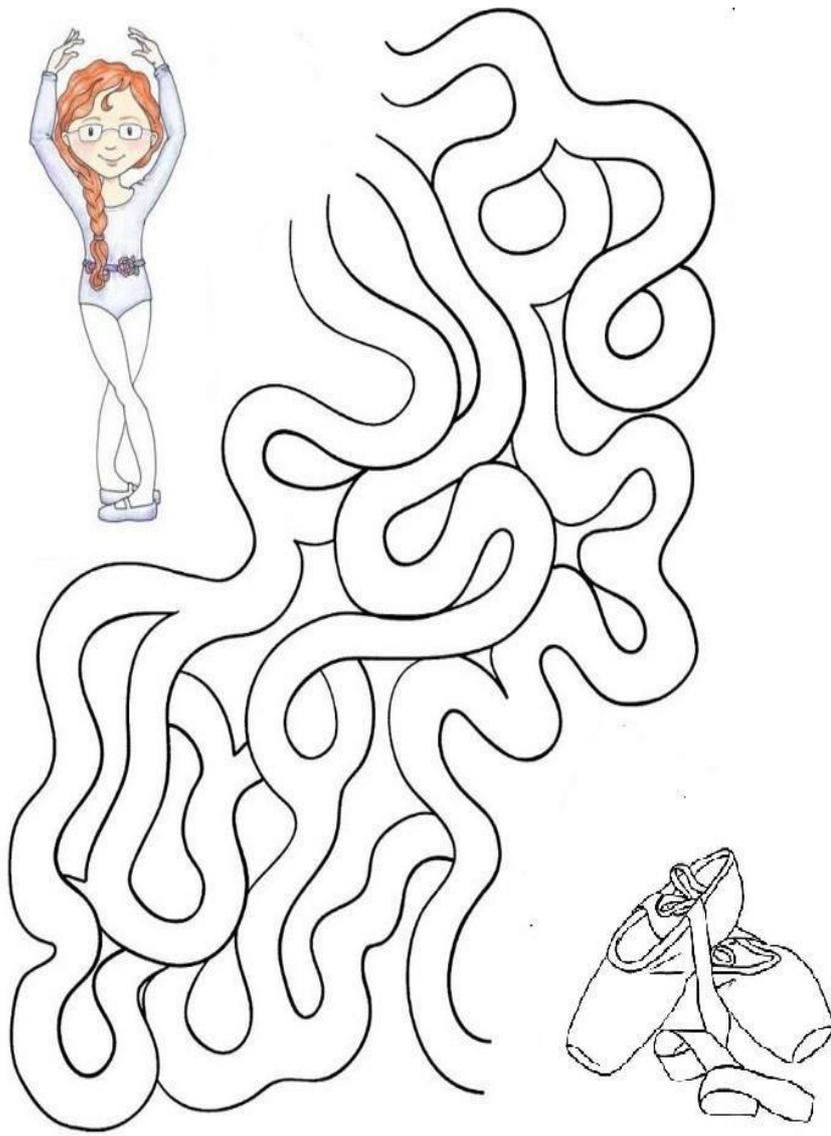
2. Во время исполнения упражнения сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги.

Какая балерина должна быть последней? (Обведи кружочком)



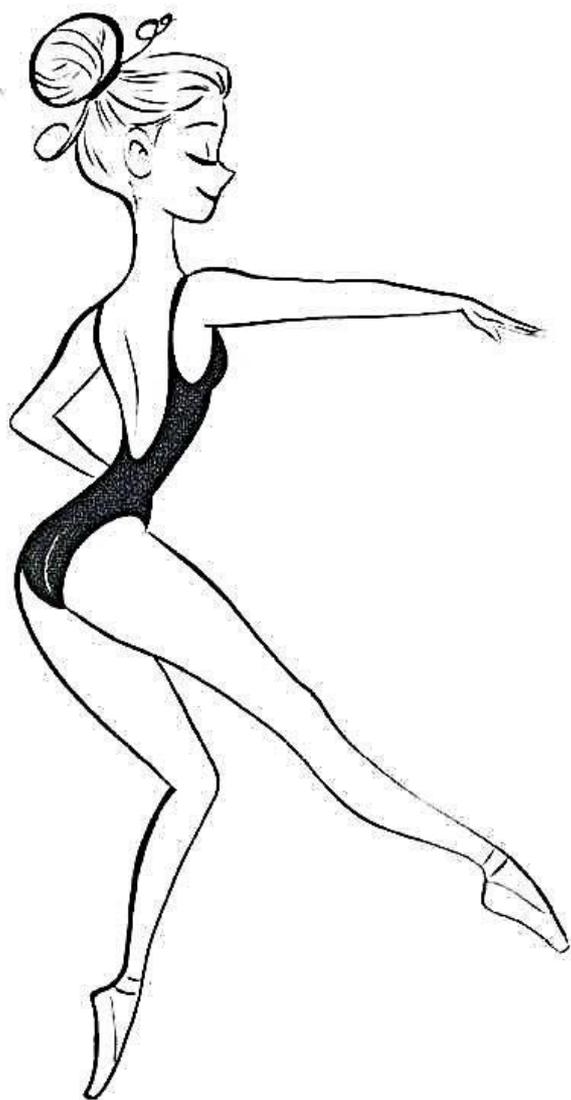
10

Помоги балерине найти свои пуанты.



11

Дорисуй пачку балерине.



12

## Sur le cou-de-pied

(сюрле ку де пье)

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

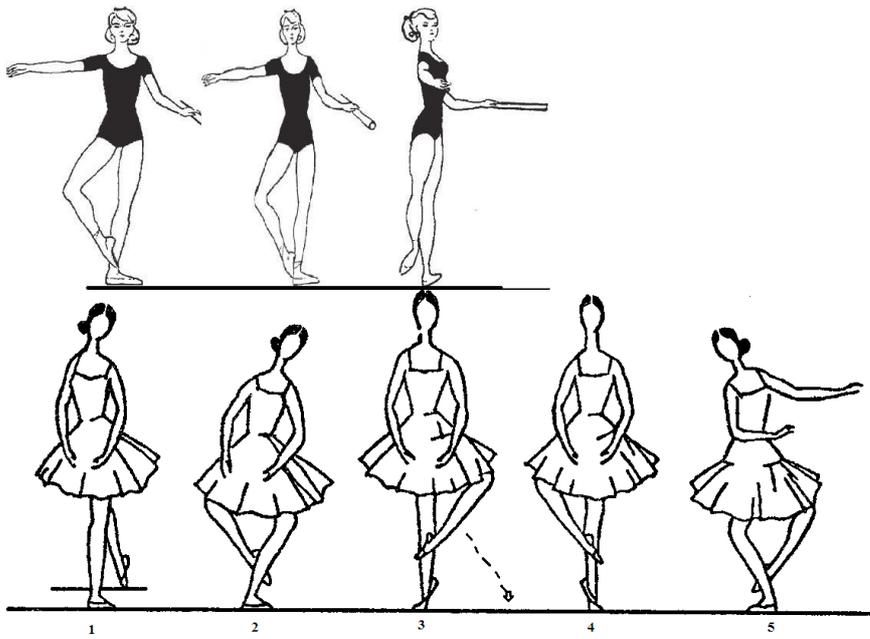
Это положение стопы рабочей ноги относительно голеностопного сустава опорной ноги. В зависимости от того, как расположена стопа рабочей ноги относительно опорной ноги, различаются положения **Sur le cou-de-pied спереди или сзади**.

Передние Обхватное Задние (условное)

## Pas de bourree (па де бурре) переступание ног

Без перемены ног

Не простые туфли эти, в них танцуют лишь в балете? (напиши ответ)



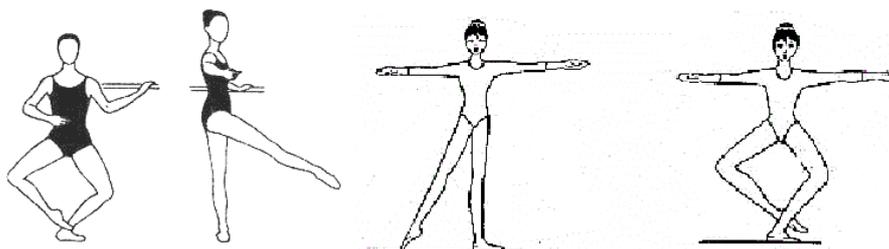
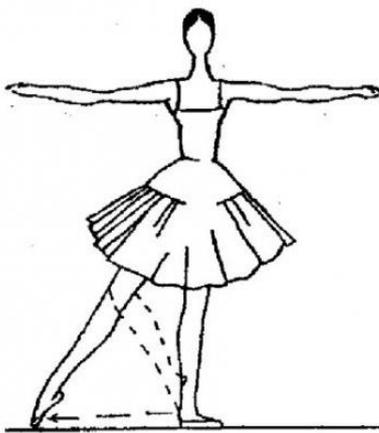
13

## Battement frappe \*батман фрапе+ (ударяющее движение)

Исполняется из V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад) в пол, а в старших классах на 45°.

## Battement fondu (батман фондю)

Исполняется из V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад) в пол, а в старших классах на 45°



Обратить внимание:

1. Сгибание и разгибание ног происходит одновременно.
2. Корпус остаётся подтянутым. Ягодицы собраны. Тяжесть корпуса

целиком на опорной ноге.

14





Раскрась балерину, как на картинке.



18

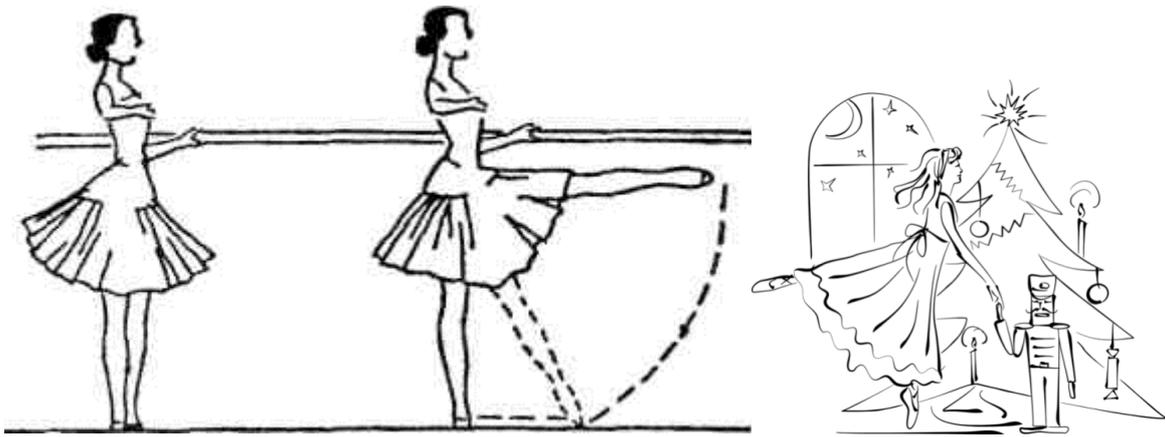
## Battement releve lent \*батман релеве лян+ (подъем ноги на 90° и выше)

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

Обратить внимание:

1. Чтобы избежать скошенного подъема при исполнении движения вперед, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами.
2. Рабочая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
3. Выдвигая ногу и, возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым.

Ктонарисованнакартинке?Атызнаешь, изкакогоэтобалета?



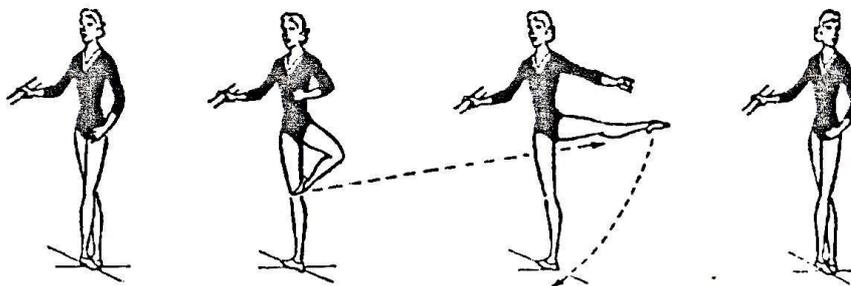
19

## Battement developpe \*баттман девлоппе+ (подъем ноги на 90° и выше)

Исполняется из V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

Обратите внимание:

Во время исполнения упражнения сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги.



Отгадай ребус



(напиши ответ)

20

## Grand battement jeté \*гранд батман жете+ (бросок ноги на 90°)

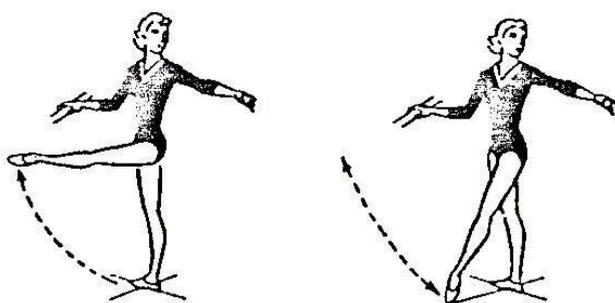
Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

Рабочая нога сильным движением поднимается вверх, находясь напряженной и вытянутой. Затем медленно опускается на носок, и лишь потом стопа подводится к стопе опорной ноги.

Обратить внимание:

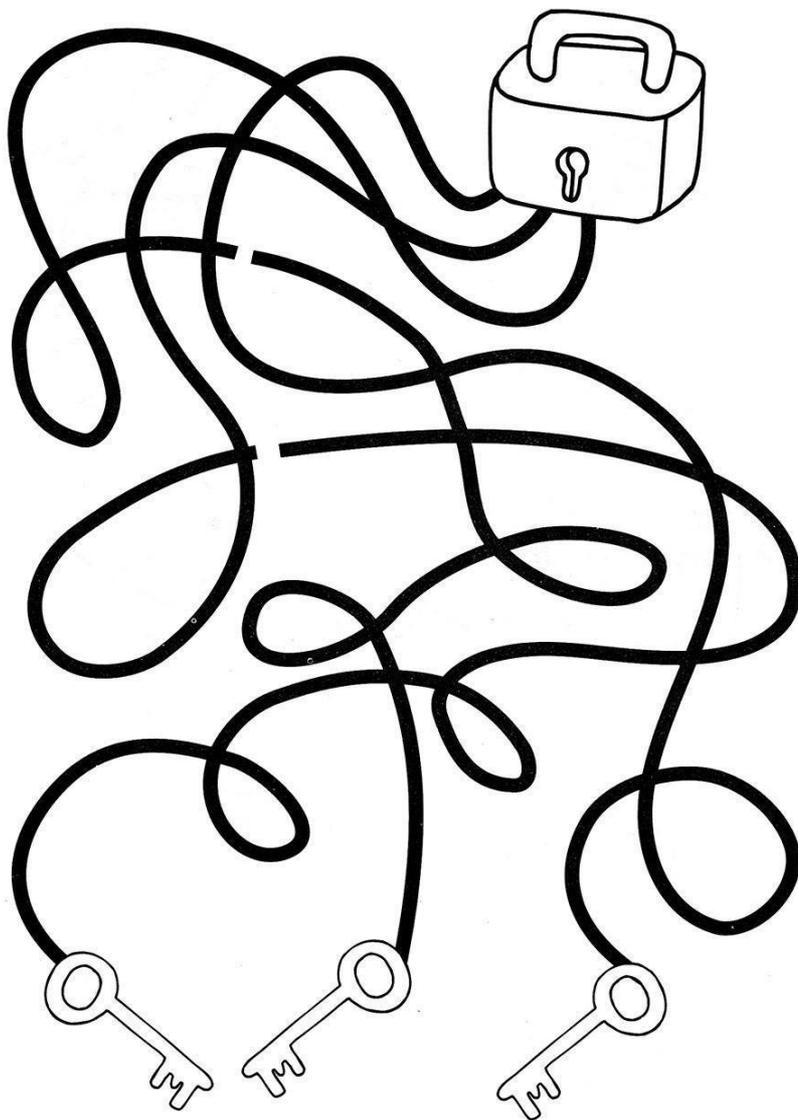
Соблюдайте правила Battementtendu (батман тандю жете).

А ты знаешь, кто первый из балерин встал на пуанты? (напиши ответ)



21

Помоги балерине открыть шкатулку

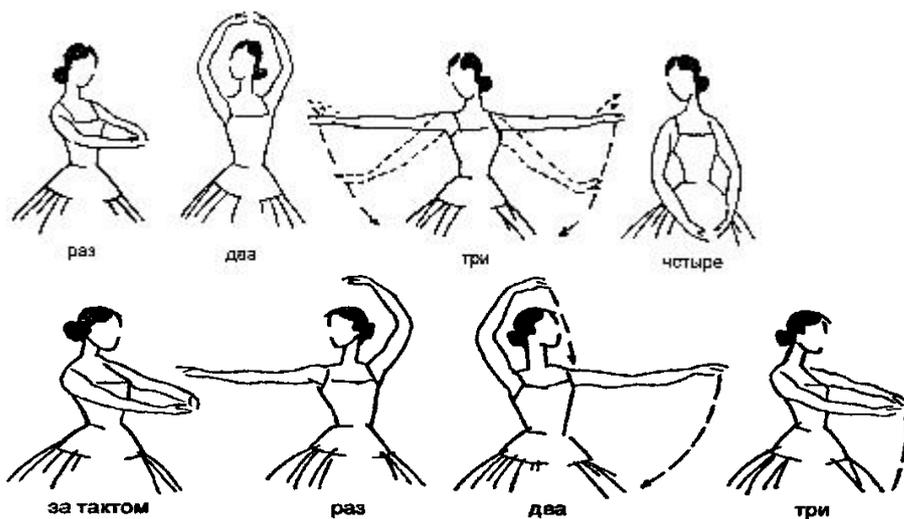


## Port de bras \*пор де бра+

Правильное движение рук в основных позициях с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса.

Первое port de bras

Второе port de bras



Попробуй самостоятельно сделать первое port de bras перед зеркалом.



23

Тест. Соедини правильный ответ. Назовите богиню танца

Часть тела от шеи  
до тазобедренного сустава

Часть тела, в которой расположены органы пищеварения

Правая или левая часть туловища

Часть руки от запястья до конца пальцев

Одна из двух нижних конечностей

Что значит «ан фас»?

Сколько точек направления в танцевальном классе?

Задняя часть ступни

Корпус Восемь

Бок

Нога

Терпсихора

Живот

Пяточка

Лицом к зрителю

Кисть



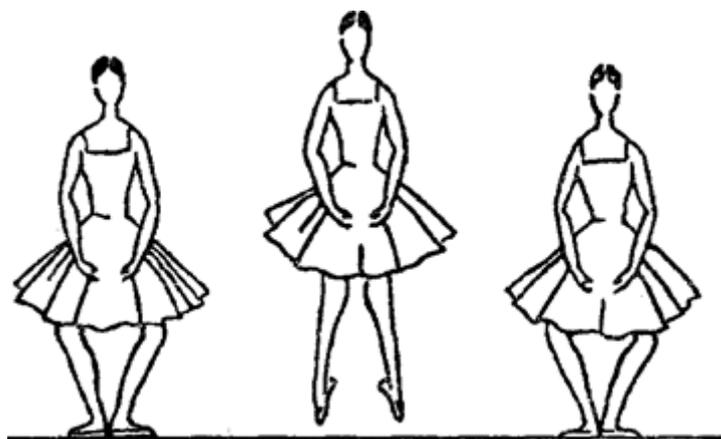
24

## Прыжки (allegro)

25

Temps leve sauté \*тан леве соте+ (прыжки с двух ног на две)

Исполняется по I, II, III, IV, V позициям.



Petitechappe \*па эшапе+

прыжок из V позиции во II позицию (возможен вариант из V в IV позицию)

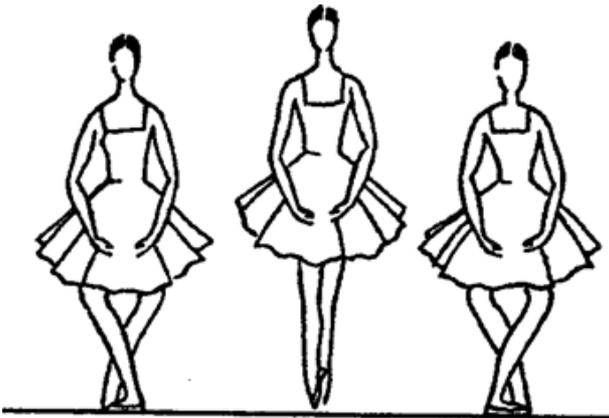


Чем начинается и заканчивается каждый прыжок в классическом танце?

(напиши ответ)

26

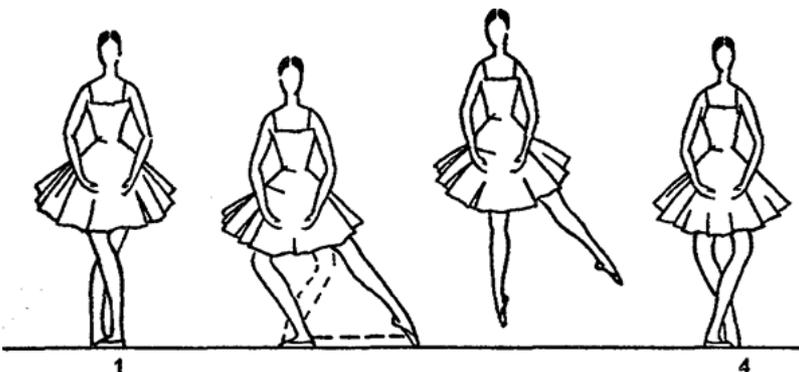
Changement de pieds [шажман де пье] (прыжок в пятой позиции с переменной ног в воздухе)



Assemble \*ассамбле+ (прыжок с двух ног на две)

Обратить внимание:

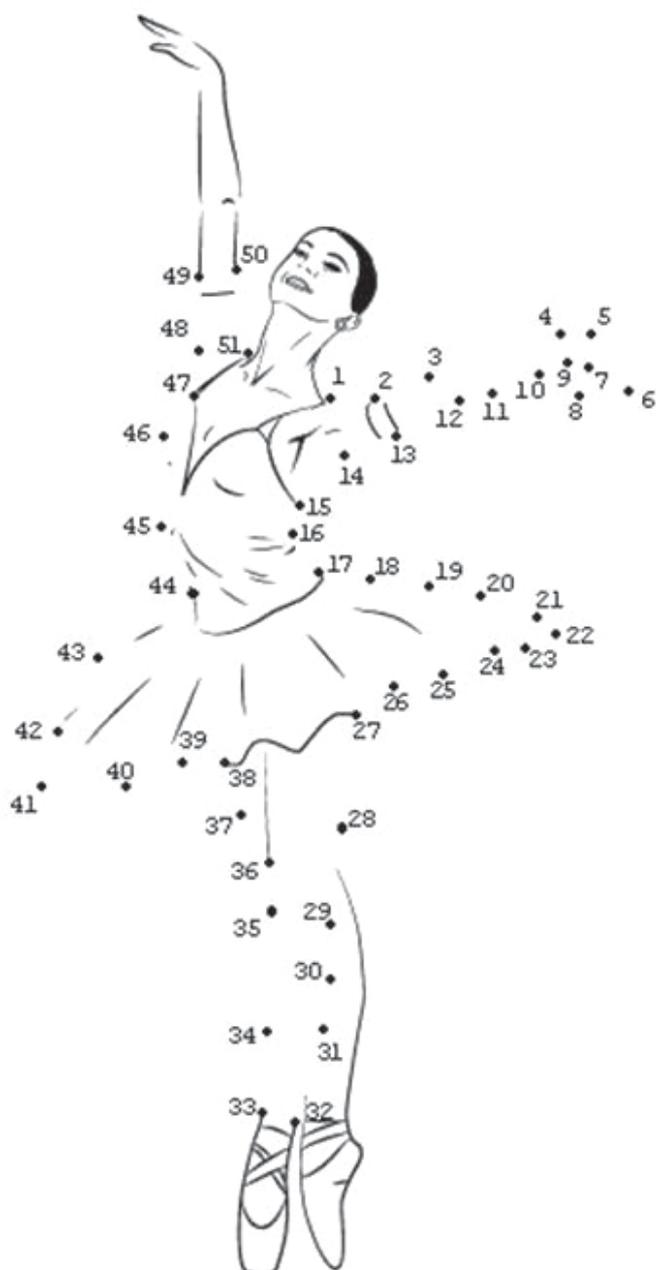
За точностью II позиции, т. е. не позволять ноге отклоняться на ecarte вперед или назад.



Особенность прыжков заключается в том, что учащиеся должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной легкостью и грацией.

27

☑ Соедини по точкам цифры



28

3. 4.

1. Preparation (препарасьон):

а) поднятая вверх нога полусогнута

б) приготовление, подготовка.

2. Port de bras (пор де бра):

а) шаг; комбинация движений

б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

En dedans (ан дедан):

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

Sur le sou-de-pied (сюр ле куде пье):

а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;

б) связующее движение, проведение или переводение ноги.

5. Battement (батман):

а) подъем ноги

б) бросок ноги

6. Battement tendu (батман тандю):

а) отведение и приведение вытянутой ноги

б) движение с ударом

7. Battement fondu (батман фондю):

а) мягкое, плавное, «тающее» движение;

б) движение с двойным ударом.

8. Releve (релеве):

а) подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

9. Relevelent (релевелян):

а) подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

10. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):

а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;

б) круг ногой в воздухе.

11. Sauté (соте):

а) простой прыжок с двух ног на одну;

б) прыжок на месте по позициям.

12. Echarpe (эшаппэ):

а) прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

б) прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

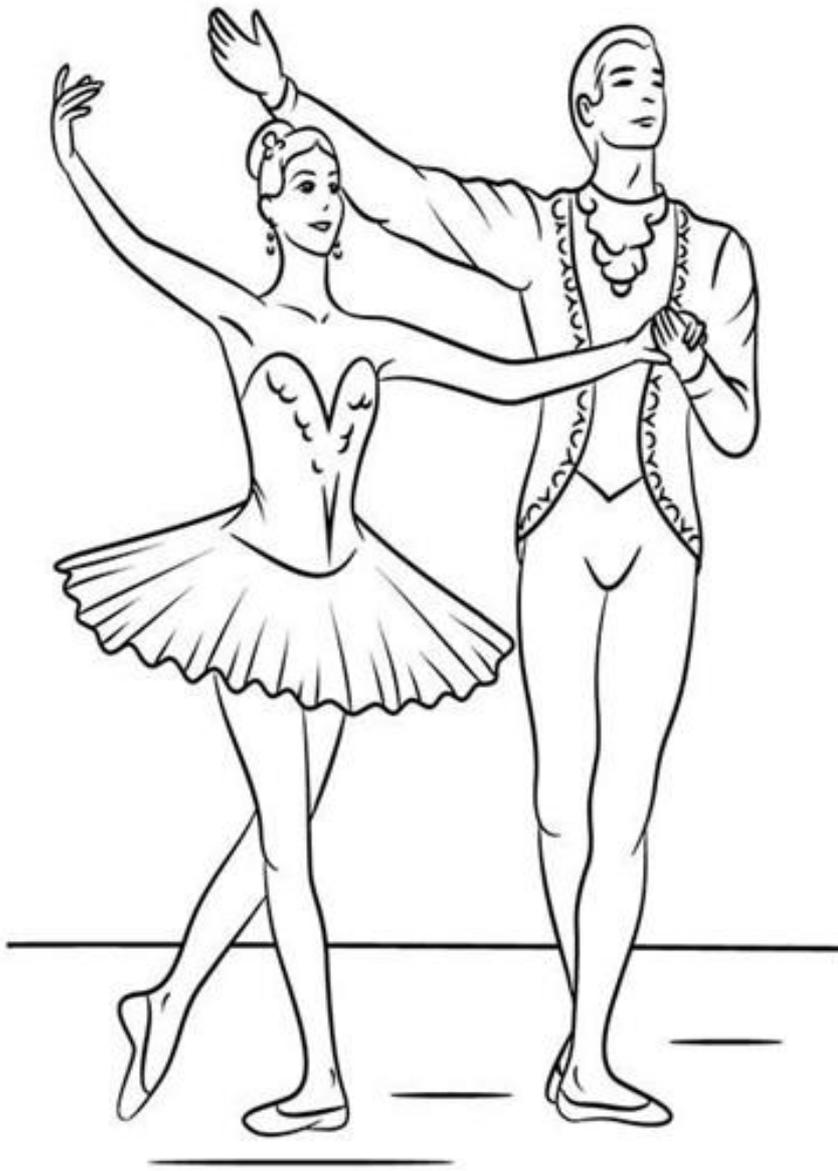
Тест. Выбери правильный ответ.

29

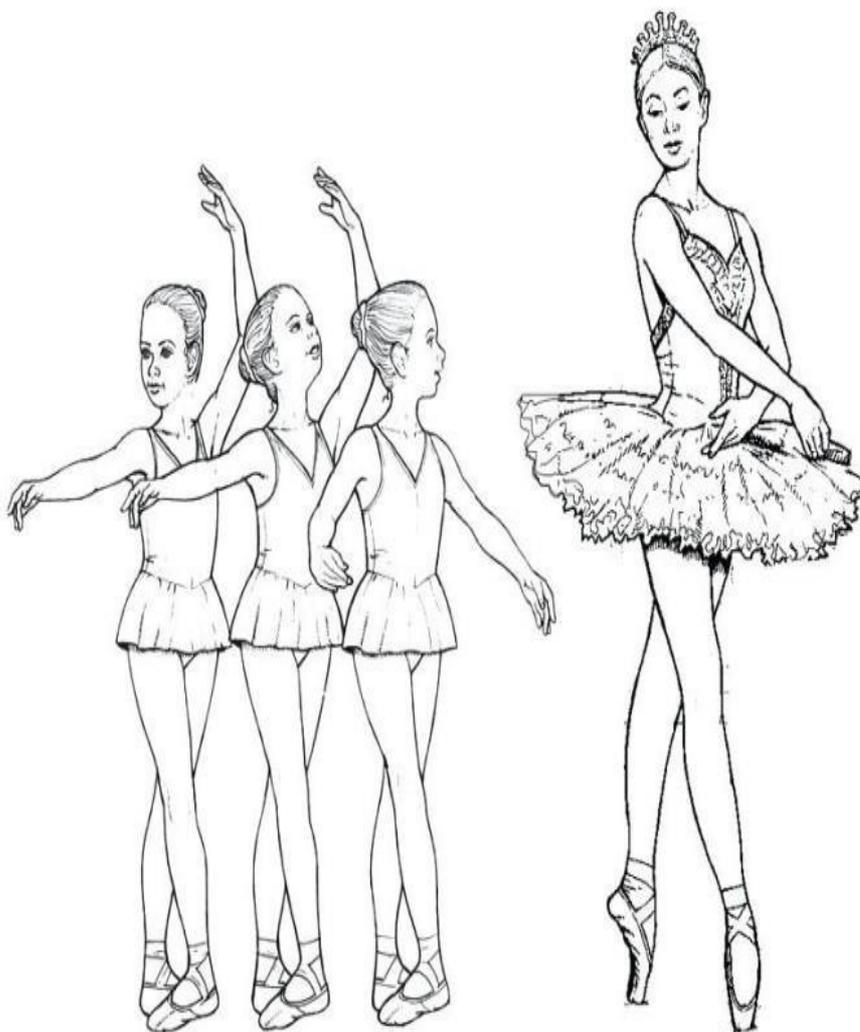
# Листы для творчества

30









#### Литература:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - СПб.: Лань, 2006. - 240с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2002. - 158с.
3. Блок Л.Д. Классический танец. - М., 2001. - 534с.
4. Звездочкин В.А. Классический танец: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 410с.

#### Ссылки на интернет ресурсы:

<http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия)

<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»)

[http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT\\_ID=22793](http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793)(сборник по хореографии)