

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ХОРЕОГРАФИИ

Вихрева Н.А.

# Классический танец

для начинающих

**EX LIBRIS  
TATASHIN**

Москва  
2004

УДК 373.167.1:793.3

ББК 85.32я71

В54

Автор выражает благодарность за поддержку в издании этой книги  
Наталье Анатольевне Логиновой.

Вихрева Н.А.

**В54** Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2004. 112с.

Фото – Андрея Алферова

Компьютерный набор – А. Алферов

Оригинал-макет – А. Алферов, Н. Вихрева

Видеоряд – Н. Вихрева

**ISBN 5–9900077–6–0**

Пособие адресовано педагогам хореографам, руководителям балетных коллективов, студентам хореографических заведений.

На 1-ой обложке – фото Дмитрия Куликова.

«Эльфы» Ш. Гуно. Хореография О. Казанцевой.

Учащиеся подготовительного отделения: Наташа Иванова, Дима Загребин,  
Наташа Бородина.

В съемках принимали участие Аня Исаева, Катя Калашникова  
и учащиеся подготовительного отделения МГАХ,

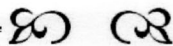
**ISBN 5–9900077–6–0**

**В54**

**ББК 85.32я71**

© Н.А. Вихрева, 2004

© А.А. Алферов, 2004



ЛЕОНОВА Марина Константиновна  
*ректор Московской  
государственной академии хореографии,  
народная артистка России*

Московская государственная академия хореографии – старейшее театральное заведение Москвы, которому недавно исполнилось 230 лет.

МГАХ всегда была хранительницей традиций классического балета. В Академии изучаются и народно-сценический танец, и исторический танец, и современный, классическому танцу принадлежит ведущее место. Классический танец великолепен по форме выражения, в чем-то непонятный и загадочный, обладающий красотой и благородством. Занятия классическим танцем совершенствуют каждого и физически, и духовно.

Во всем мире уже давно, и у нас в России также в последнее время, дети начинают заниматься классическим танцем рано, в возрасте 5-6 лет. Благодаря современной технике дети могут видеть прекрасные балеты «Жизель», «Лебединое озеро», «Щелкунчик» и другие. Многие девочки с ранних лет мечтают стать балеринами, они любят танцевать, изображая принцессу или сказочную фею и, при малейшей возможности, с трепетом начинают заниматься классическим балетом.

В нашей Академии студенты обучаются по программам высшего и среднего профессионального обучения и также у нас существует подготовительное отделение для детей, поступающих в первый класс. Там занимаются дети 8-9 лет. Опытные педагоги готовят их к серьезным занятиям классическим танцем. Прежде всего много внимания уделяется развитию физических данных детей, необходимых для профессиональных занятий балетом, – это умение высоко поднимать ноги, у нас это называется – выработать «шаг», умение вытягивать стопу и кончики пальчиков – «подъем», высоко прыгать и т.д.

Одновременно дети овладевают определенными навыками для занятий классическим танцем. Они должны научиться вытягивать ноги в колене и стопе, прыгать, вытягивая ноги в воздухе. К моменту занятий в 1 классе для нас желатель-



но, чтобы дети держали спину прямо, не сутулясь, чтобы их физические данные были достаточно развиты для освоения программы 1 класса.

Предлагаемая работа предназначена тем, кто только начинает свою жизнь в танце. Здесь очень спокойно, главное, доступно рассказывается, как надо правильно исполнять простые движения классического танца. Движения надо не просто сделать, а обязательно в соответствии со строгими законами и правилами классического танца.

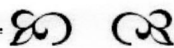
Описание движений сопровождается фоторядом, в котором наглядно прослеживается динамика развития движения. Выделенные возможные ошибки предостерегут от промахов в исполнении движений.

Дети, держась за станок двумя руками, в очень медленном темпе, разучивают простейшие движения классического танца. Постепенно темп увеличивается и движения можно делать уже быстрее.

Мне нравится метод, предложенный Н. Вихревой, при котором одна ученица, сидя на полу, помогает другой ученице правильно исполнить движение, а потом, поменявшись местами, «педагог» становится ученицей. Это приводит к контролю за качеством исполнения движения. Самоконтроль – необходимое условие профессиональных занятий. Но самоконтроль ученика рождается не сразу, и у каждого в разное время.

Грамотность исполнения движения классического танца – залог профессионального его владения. Стремиться к этому надо начинать с детских лет.

Я думаю, эта работа поможет многим открыть тайны классического балета и, может быть, изменить жизнь девочке или мальчику, и, может быть, кто-то из них переступит порог нашей Академии и в будущем станет Звездой русского балета.



## ВВЕДЕНИЕ

Идея этой книги, точнее сказать пособия, возникла в процессе занятий классическим танцем на подготовительном отделении Московской государственной академии хореографии. Необходимость таких занятий объясняется неисчерпаемыми возможностями классического танца, который на этом этапе развивает физические данные ребенка, его координационные способности и подготавливает к профессиональной учебе в академии. Пособие направлено на знакомство с простейшими движениями классического танца.

Методические правила исполнения движений классического танца хорошо известны каждому педагогу. Они подробно описаны в трудах А. Вагановой, Н. Тарасова, В. Костровицкой, А. Писарева, Н. Базаровой, В. Мэй, Е. Валукина, много ценного можно почерпнуть в работах С. Головкиной и П. Пестова.

Данное пособие рассчитано на широкий круг читателей, поэтому методические правила исполнения движений представлены кратко, дан акцент только на самые важные моменты.

Пособие охватывает три раздела: экзерсис у станка, *allegro* и *port de bras*.

При исполнении движений экзерсиса у станка у учащихся две руки лежат на станке.

Экзерсис у станка включает простейшие движения: *pliés*, *battements tendus*, *battements jetés*, *rond de jambe par terre*, *sur-le-cou-de-pied*, а также *relevés*. Все движения рекомендуется начинать исполнять по I позиции. V позиция для маленьких детей еще сложна.

Начинать освоение *battements tendus* и *jetés* лучше в сторону, затем вперед, а потом уже назад, как самое сложное направление. Важно следить за абсолютной правильностью направления, ровностью бедер. Движения эти начинают разучиваться в очень медленном темпе и в *battements tendus* обязательно с паузой в открытой позиции. Почти все учащиеся имеют навал на большой палец опорной ноги, и во время паузы ставится задача — убрать навал.

После знакомства с *battements tendus* в медленном темпе рекомендуется взять *demi-pliés*.

*Battements jetés* лучше начинать после прохождения *battements tendus* на 2 такта при музыкальном размере 2/4.

Изучение *rond de jambe par terre* начинается с *demi-rond de jambe en dehors* с положения вперед, как наиболее простое. Позднее вводится *demi-rond de jambe en dehors* с положения в сторону.



Сложно освоение *pliés*. Часто учащиеся раньше понимают и исполняют грамотнее *plié* по II позиции, чем по I. Поэтому в практике можно начинать *pliés* не с I позиции, а со II.

*Sur-le-cou-de-pied* — положение очень трудное, так как следует сформировать грамотное положение стопы и сохранить выворотность бедер. Поэтому изучение можно начинать с положения ноги на носок в сторону.

Начинается экзерсис у станка с фиксации корпуса в I позиции ног. Постановка корпуса осуществляется в течение всего экзерсиса у станка. В конце каждого движения рекомендуется снять руки со станка в подготовительное положение и зафиксировать его.

Для детей лучше начинать экзерсис у станка лицом в зал. В таком положении они проявляют больший интерес к занятиям и лучше видят в зеркале свои ошибки. Однако при изучении движений назад и *demi-rond de jambe par terre* со стороны — назад дети поворачиваются спиной. *Relevés* они могут исполнять также лицом к педагогу.

В конце экзерсиса у станка исполняется 3-е *port de bras* и растяжки в основном в сторону.

Раздел «*Allegro*» готовит учащихся к понятию прыжка и развивает его.

Практически все прыжки выполняются по I невыворотной позиции, при этом руки находятся на талии. В таком положении исполнять прыжки легче. Исключение составляет прыжок *sauté* по II позиции, где хотелось бы увидеть стремление учащегося к более выворотной позиции.

Подготовка к прыжкам проводится в конце экзерсиса у станка серией *relevés* без *plié* и с *plié* в спокойном темпе.

К концу года можно пробовать *sautés* по I позиции, держа 2 руки на станке.

При групповых занятиях рекомендуется делать прыжки в 3 линии, одна за другой по 7 прыжков, 8-ой заканчивать на колено с руками во 2-ой заниженной позиции *allongé*. Фиксация этого положения способствует укреплению мышц спины. Завершать упражнение можно серией хлопков.

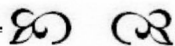
Раздел «*Port de bras*» дает первоначальные навыки в постановке рук. Для маленьких детей лучше начинать с положения кисти в *allongé* и в таком виде поднимать руки снизу — вверх через стороны. Постепенно переходить к постановке кисти в *agondi* и начинать с подготовительного положения. Затем начинать изучение I и III позиций, а потом уже II позиции. Очень важно, чтобы все движения выполнялись точно в музыку.

Все движения в экзерсисе у станка начинаются на первую долю такта, то есть ни одно движение не начинается из-за такта. В *allegro* наоборот все прыжки начинаются из-за такта, кроме *sautés* по I позиции у станка.

Вначале дается описание движения в «чистом» виде, а затем предлагаются простые сочетания нескольких движений.

Музыкальные раскладки движений в ряде случаев замедлены, так как пособие рассчитано на детей младшего возраста. В ряде случаев это не делается, так как слишком замедленный темп отвлекает детей от самоконтроля.

Вся техника классического балета подчинена определенным законам, каждое движение классического танца исполняется в соответствии со строгими правилами. Важно, чтобы дети поняли правила исполнения каждого движения и старались четко им следовать. Для этого рекомендуется исполнять движения на первом этапе парами. Один учащийся исполняет, в то время как другой помогает



ему, сидя на полу, исполнять его грамотно. С течением времени этот прием отменяется.

Освоение классического танца зависит от многих причин. Это безусловно природные профессиональные данные детей, их физическая подготовка, но пожалуй во многом — степень концентрации внимания, что является составляющей координационных способностей человека.

Я придаю первостепенное значение степени концентрации внимания. Одни могут контролировать свои действия, т.е. исполнять движения по строгим правилам в течение 1,5 часов, другие — в течение 10-15 минут.

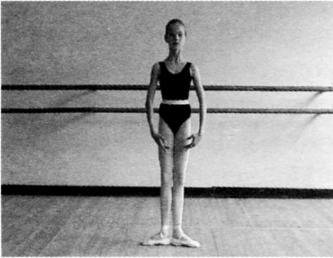
Важным моментом, организующим детей, является музыка. Для маленьких детей она должна иметь незамысловатую простую мелодию при четком ритмическом рисунке. Не исключено повторение одной и той же мелодии, чтобы дети привыкли к ней и лучше различали начало и доли такта. Полезно по очереди каждому ребенку вслух отсчитывать начало и доли такта.

Для всех, кто профессионально занимается балетом, классический танец — постоянный путь к совершенствованию. От того как начнется этот путь зависит будущее танцовщика. Начало пути сродни фундаменту здания, который должен быть основательным и надежным. Ошибки будут всегда, хотелось бы, чтобы их было меньше.

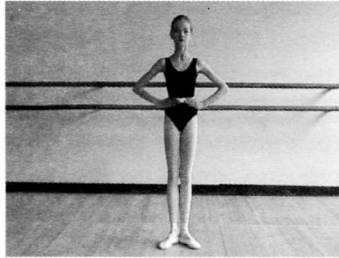
Вступление перед началом движения отделяется горизонтальной чертой.

В тексте имеются сокращения: П. — правая, Л. — левая. Знак  $\downarrow$  обозначает 1/4 (четверть) такта,  $\uparrow$  — 1/8 (восьмая доля) такта, т. — такт, 1т. — означает один такт, 1-2 т. — означает с первого по второй такт.

## Позиции ног



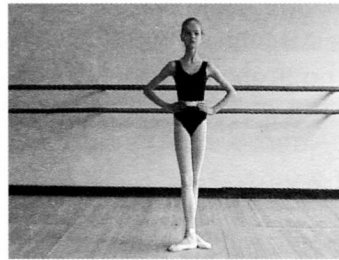
I позиция  
выворотная



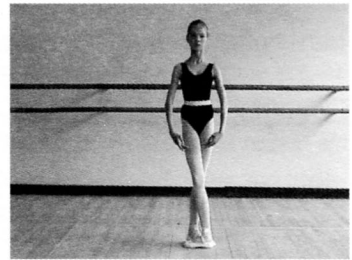
I позиция  
невыворотная



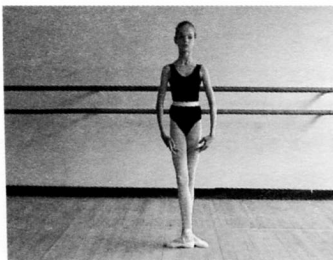
II позиция  
выворотная



III позиция  
невыворотная



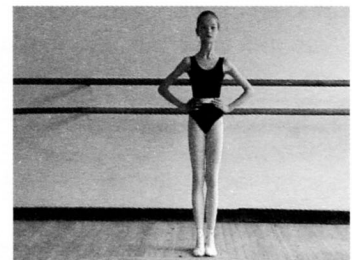
V позиция



III позиция  
выворотная



III позиция  
выворотная



VI позиция



Существенным моментом в постановке позиций классического танца является положение стопы на полу. Стопа должна соприкасаться с полом всей тяжестью корпуса. В стремлении поставить ноги в I выворотную позицию, дети освобождают от центра тяжести мизинец и делают упор на большой палец стопы. Это неверно и имеет выражение «навал» на большой палец стопы. В будущем эта серьезнейшая ошибка повлечет катастрофическое положение с *plié*. На первом этапе можно разрешить детям стоять в не очень выворотной позиции, главное — правильно.

### Возможные ошибки

Навал на большой палец стопы



I позиция



II позиция



III позиция

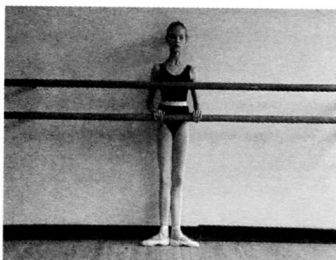


Ноги во II позиции стоят слишком широко, расстояние между ног больше, чем длина стопы.

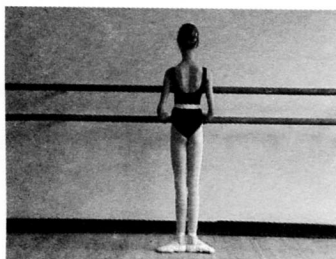


## ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

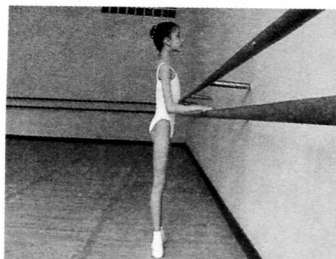
### Исходное положение



I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.  
Руки лежат на станке, локти опущены вниз,  
голова прямо.



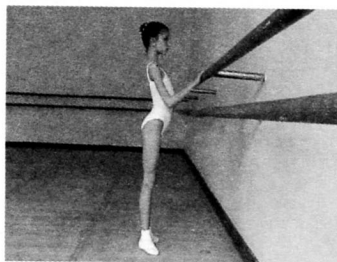
I позиция выворотная.  
Спиной к педагогу.  
Руки лежат на станке, локти опущены вниз,  
голова прямо.



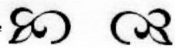
I позиция выворотная.  
Лицом к станку.  
Руки лежат на станке, локти опущены вниз,  
голова прямо.

### Возможные ошибки

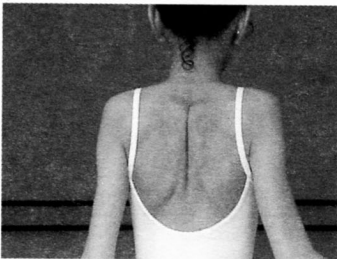
#### *в постановке корпуса*



Лордос.  
Прогиб в пояснице.



Сутулая спина.



Плечи подняты.  
Лопатки соединены.

В постановке корпуса хорошо добиться ощущения оси: прямой позвоночник — пятки (последний позвонок точно на пятки). При прогибе в пояснице эта ось нарушается, она располагается не по прямой линии, а изогнутой.

Спина должна быть ровной, плечи опущены вниз, лопатки не должны соприкасаться, нельзя сутулиться. Мышцы спины от ключиц растягиваются в стороны. Правильное ощущение возникает, если руки поднять в стороны на уровне плеч и стараться их удлинить как можно дальше от себя в стороны.

Живот надо «убрать», втянуть в себя, но обязательно на выдохе, иначе происходит раздувание грудной клетки.

Ягодичные мышцы подтянуты, но ни в коем случае не зажаты. Силой ягодичных мышц надо стараться коленные чашечки обеих ног повернуть как можно больше в стороны, стараясь достичь прямой линии с плечами. Это то, что является основой выворотности. Выворотность — качество, отличающее классический танец от других видов танцевального искусства. Попросту говоря, во всех движениях надо держать в стороны оба колена. Именно оба, так как если только одно колено будет направлено в сторону, то это поведет к «сворачиванию» бедер.

Бедра и плечи должны быть в одной плоскости. Для объяснения этого положения используется выражение «квадрат» — две косточки наверху в плечевом суставе и две косточки внизу в тазобедренном суставе друг против друга.

Стремление к положению коленей в сторону, при сохранении плоскости бедер и плеч, достигается силой ягодичных мышц.

При фиксации исходного положения надо стараться подтянуться наверх, вырасти хотя бы на 1 мм. выше. Это будет приводить к вытянутости позвоночного столба. Мышцы ног не должны быть зажаты, во всем стремлении их вытянуть и удлинить.



## Фиксация исходного положения

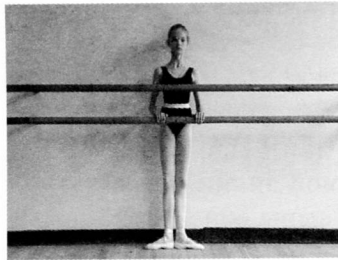
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов.*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1–4 т.



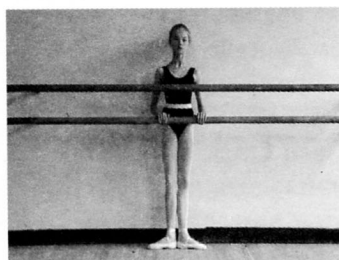
Фиксация исходного положения.

1–2 т.



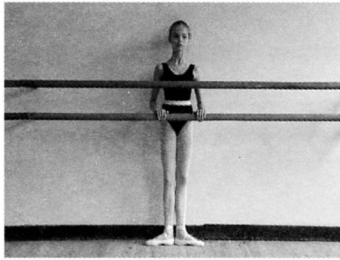
Голову повернуть направо.

3–4 т.



Голову повернуть прямо  
в исходное положение.

1-4 т.



Фиксация исходного положения.

1-2 т.



Голову повернуть налево.

3-4 т.

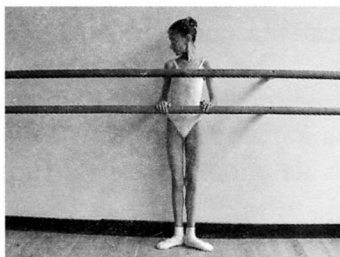


Голову повернуть прямо  
в исходное положение.

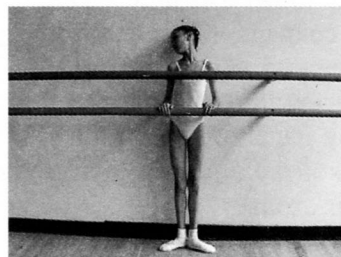
*В дальнейшем вместо поворота головы можно исполнять **demi-plié** на 4 такта*

### Возможные ошибки

Неточный поворот головы в сторону.



Голова опущена вниз.



Голова наклонена  
к плечу.



## Battement tendu

*Battement tendu* принадлежит к тем фундаментальным движениям, которые составляют основу классического танца. *Battement tendu* – это отведение вытянутой ноги на носок скольжением по полу в направлении вперед, в сторону, назад и приведение ее в позицию. Слово *battement* указывает на две фазы движения – из исходного положения и обратно снова в исходное.

*Battement tendu* – движение, способствующее укреплению ног и выработке их силы. Но и не только – правильное выдвигание ноги в сторону отработывает грамотное положение ноги в этом направлении, способствует развитию выворотности и гибкости стопы.

В учебном процессе происходит грамотное познание этого движения, постепенно обретается навык грамотного его исполнения.

Изучение *battement tendu* начинается с I позиции в сторону, так как именно в первой позиции ноги легче достигают наивысшего натяжения, в V позиции это сделать сложнее.

Перед началом движения происходит перенос центра тяжести на одну ногу. Этот перенос должен быть очень точным, центр тяжести должен обязательно оставаться с упором на пятку, ни в коем случае не отклоняясь в сторону к носку.

Очень важным в технике исполнения *battement tendu* является правильное выведение ноги на носок и приведение ее в позицию. Существенным в выведении ноги на носок является тщательное скольжение всей стопой по полу, «проглаживание» пола. Стопа чувствует и ощущает пол. Это приводит к абсолютному разогреву стопы, развитию ее гибкости, эластичности, упругости. Важно начинать движение плотно прижатой к полу пяткой, что включает в работу мышцы ягодиц, закрепляет выворотное положение бедер, а также дает точное направление в сторону. У детей есть желание оторвать пятку как можно скорее от пола, она начинает «смотреть» назад, что приводит к потере правильного направления и выворотности.

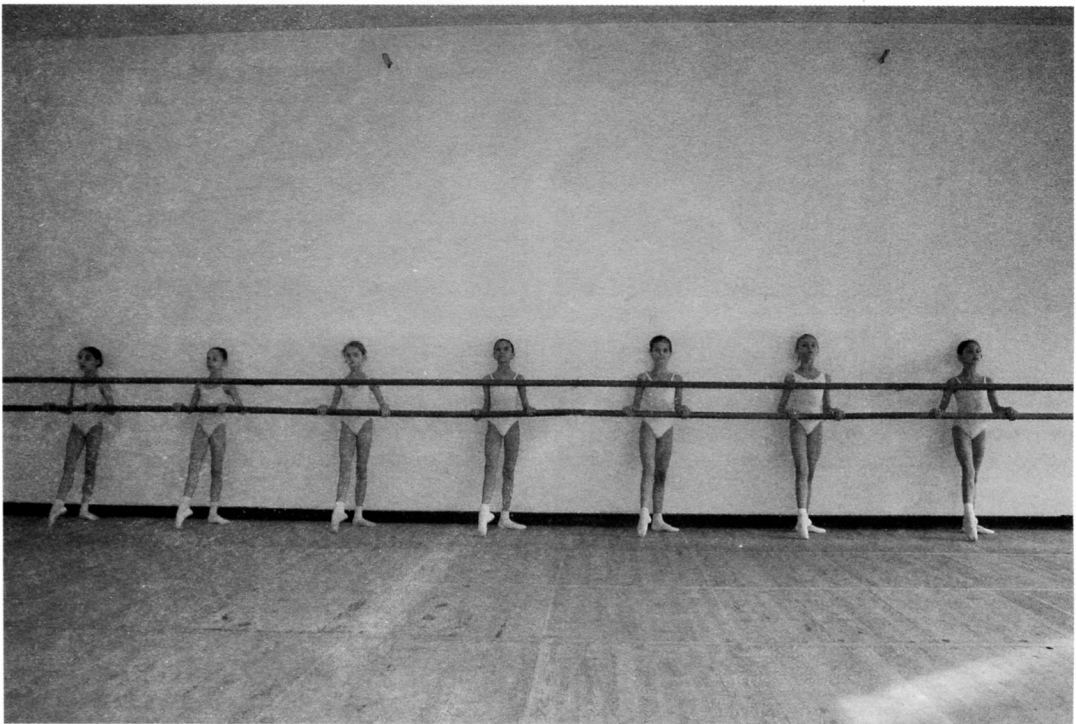
Выдвигание ноги начинается с максимального натяжения ее в коленном суставе, при достижении ногой максимальной точки в сторону, нога вытягивается, т.е. от сокращения мышцы приходят в растяжение.

Сокращения и вытягивание мышц бедра и голени при выдвигании ноги в сторону, а также сокращение ахиллового сухожилия при вытягивании стопы – приводят к укреплению мышц ног.

При выдвигании ноги на носок необходимо следить за ликвидацией «навала» на большой палец опорной ноги. Пауза в положении ноги на носок дает возможность проконтролировать подтянутость на опорной ноге и убрать «навал» на большой палец стопы.

При закрывании ноги в позицию надо также внимательно «проглаживать» пол всей стопой, оставляя колено в сторону, и ни в коем случае не шевельнуть опорную ногу.

Движение *battement tendu plié-soutenu* сродни *battement tendu* на *plié*. Здесь проходит тот же прием — выдвигание ноги на носок, но только на *plié*. Необходимо проследить, чтобы на *plié* центр тяжести был точно на пятку. В этом случае легче грамотно перенести центр тяжести, и работающая нога легче достигает максимальной вытянутости в длину.

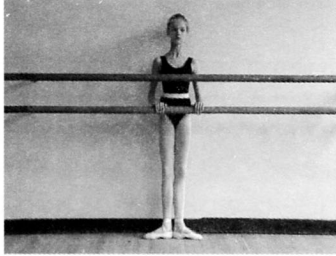




## *Battement tendu* в сторону

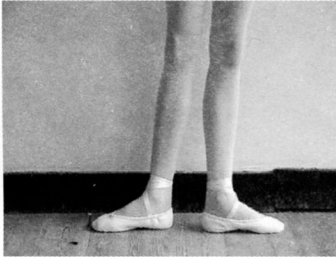
*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов  
(с паузами в позициях)*

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Перенести центр тяжести на Л. ногу.  
П.ногу, плотно прижимая пяткой к полу, с сильно вытянутым коленом, начать отводить в сторону, скользя всей стопой по полу.

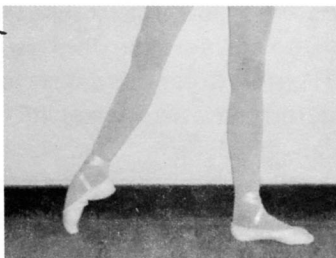


Чуть приподняв пятку П.ноги от пола, продолжать отводить ногу в сторону точно по одной линии, сохраняя ровность плеч и бедер.

2 т.



Продолжая отведение ноги в сторону, пятка высоко приподнимается от пола.



Вытянуть стопу П. ноги.  
П. нога вытянута по прямой линии, пятка П. ноги находится точно против пятки опорной Л. ноги.



3-4 т.



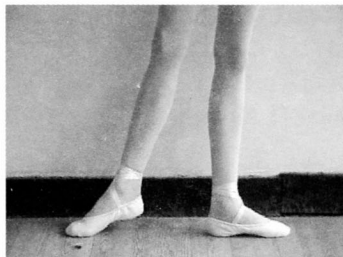
Фиксация предыдущего положения.  
Высоко подтянуться на опорной ноге (стать чуть-чуть выше) и стараться убрать навал на большой палец Л. ноги.

*Привести ногу в исходное положение по принципу ее отведения в обратном порядке.*

1 т.



Опустить П. ногу на подушечку стопы.

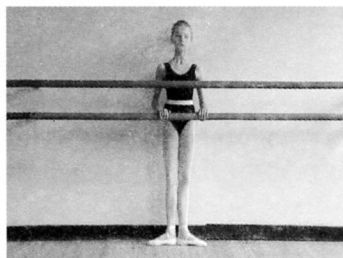


Начать приведение П. ноги в исходное положение, стараясь приблизить пятку к полу, сохраняя выворотное положение ног и ровность плеч и бедер.

2 т.

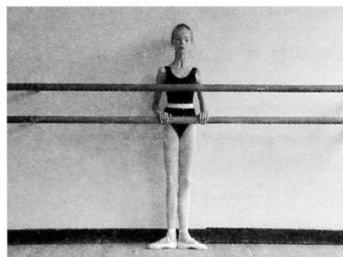


Опустив пятку П. ноги на пол, продолжать скольжение по полу.



П. ногу привести в исходное положение.  
Центр тяжести на двух ногах.

3-4 т.



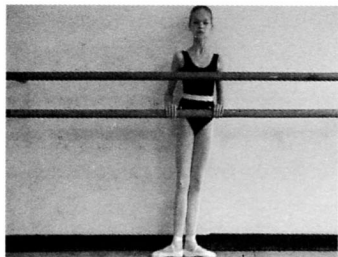
Фиксация исходного положения.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*



## Возможные ошибки

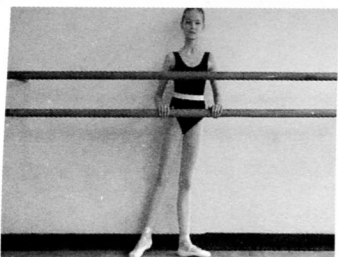
в исполнении *battement tendu* в сторону



Центр тяжести слишком перемещен налево.



Пятка П. ноги приподнялась от пола слишком рано.



Пятка П. ноги «ушла» назад.



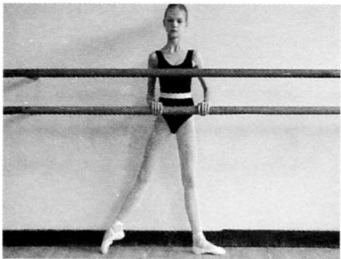
Нет ровности бедер и плеч.



Навал на большой палец опорной ноги.



Отсутствие выворотности ног.  
Пятка П. ноги «смотрит» назад,  
колени П. ноги «смотрит» вперед, а не в сторону,  
стопа П. ноги «косит».



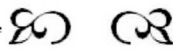
Центр тяжести перемещен направо  
к рабочей ноге.



Неточность направления.  
П. нога «ушла» вперед.



Неточность направления.  
П.нога «ушла» назад.



## *Battement tendu* вперед

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов  
(с паузами в позициях)*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Перенести центр тяжести на Л. ногу.  
П. ногу, плотно прижимая пяткой к полу, с сильно вытянутым коленом, начать отводить вперед, сохраняя I выворотную позицию.



Чуть приподняв пятку П. ноги от пола, продолжать отводить ногу пяткой вперед, сохраняя ровность плеч и бедер.

2 т.



Продолжая скольжение по полу вперед, П. нога принимает положение касания подушечкой стопы пола.



Вытянуть стопу П. ноги.  
Пятку держать выше от пола, колено «смотрит» в сторону.



3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.  
Высоко подтянуться на опорной ноге  
(стать чуть-чуть выше) и стараться  
убрать навал на большой палец Л. ноги.

*Привести ногу в исходное положение по принципу ее отведения в обратном порядке.*

1 т.



Начать приведение П. ноги в исходное  
положение отведением носка П. ноги  
в сторону-назад, нога проходит  
положение касания подушечкой стопы  
пола.

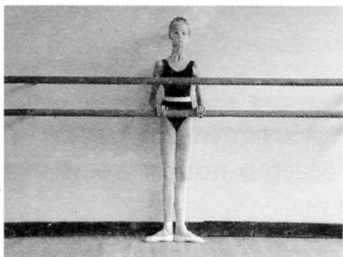


Продолжать приведение ноги  
в исходное положение,  
сохраняя П. колено в сторону.

2 т.

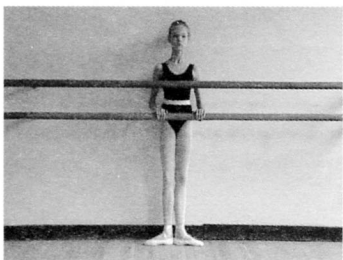


Продолжая скольжение по полу,  
опустить пятку П.ноги на пол.



П.ногу привести в исходное  
положение.  
Центр тяжести на двух ногах.

3-4 т.



Фиксация исходного положения.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*



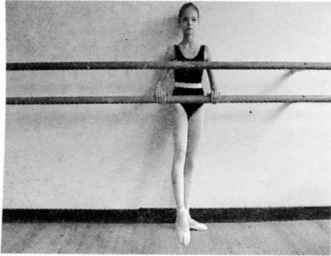
Важно следить за тем, чтобы движение начиналось скольжением по полу пяткой вперед, а приведение ноги в исходное положение шло с сильным отведением носка в сторону-назад. Существенным моментом является обязательная ровность бедер по одной линии, выворотность работающей ноги, направление колена точно в сторону.

### Возможные ошибки

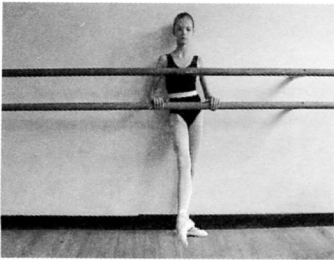
в исполнении *battement tendu* вперед



Пятка П. ноги приподнялась от пола слишком рано.



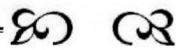
П. нога невыворотна.  
Колено П. ноги «смотрит» вперед, а не в сторону.  
Пятка опущена вниз.



Нет ровности бедер и подтянутости на опорной ноге.



Неточность направления вперед.







На втором этапе освоения *battements tendus* в сторону, вперед, а позднее назад музыкальная раскладка меняется. Движение исполняется не на 8 тактов, а на 4 такта:

- 1 такт — отведение ноги на носок;
- 2 такт — пауза;
- 3 такт — приведение ноги в I позицию;
- 4 такт — пауза.

На следующем этапе *battement tendu* исполняется на 2 такта:



1 вариант — с паузой в позициях

- 1 такт —  отведение ноги на носок;
-  пауза;
- 2 такт —  приведение ноги в I позицию;
-  пауза.

2 вариант — без паузы в позициях

- 1 такт — отведение ноги на носок;
- 2 такт — приведение ноги в I позицию.

Позднее *battement tendu* исполняется на 1 такт:

- 1 такт —  отведение ноги на носок;
-  приведение ноги в I позицию.



## *Battement tendu* назад

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов  
(с паузами в позициях)*

1–2 т.

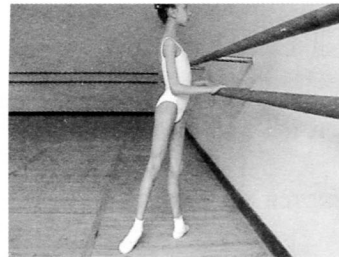


Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Спиной к педагогу.

1 т.

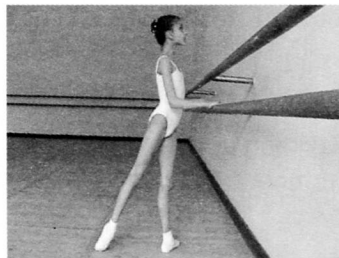


Перенести центр тяжести на Л. ногу.  
П. ногу, плотно прижимая пятку к полу, с сильно вытянутым коленом, начать отводить назад, сохраняя как бы I выворотную позицию.



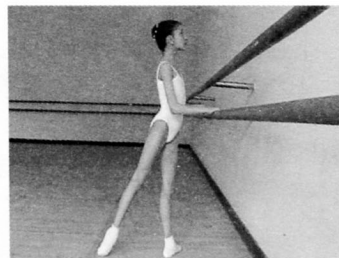
Чуть приподняв пятку П. ноги от пола, продолжать отводить ногу назад, сохраняя ровность бедер и плеч.

2 т.



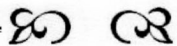
Продолжая отведение ноги назад, вытянуть стопу П. ноги, стараясь пятку держать ближе к полу, колено в сторону.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения. Высоко подтянуться на опорной ноге (стать чуть-чуть выше) и стараться убрать навал на большой палец Л. ноги.  
П. нога только касается пола, а не упирается в него.





*Привести ногу в исходное положение по принципу ее отведения в обратном порядке.*

1 т.



Начать приведение П. ноги в исходное положение, стараясь приблизить пятку к полу, сохраняя выворотное положение ног и ровность плеч и бедер.



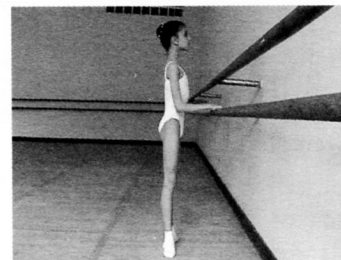
Продолжая скольжение по полу, опустить пятку П.ноги на пол, стараясь достичь как бы I выворотной позиции ног.

2 т.



Продолжая скольжение по полу привести П. ногу в исходное положение.  
Центр тяжести на двух ногах.

3–4 т.



Фиксация исходного положения.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Важно следить за тем, чтобы движение начиналось скольжением пятки по полу с сильным отведением носка работающей ноги назад. При приведении ноги в исходное положение, движение начинается с приближения пятки к полу. При фиксации исходного положения во всех случаях необходимо следить за постановкой корпуса — бедра ровные, выворотные, плечи опущены вниз, отсутствует навал на большой палец.

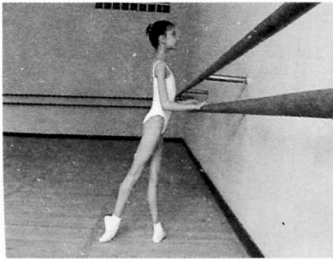


## Возможные ошибки

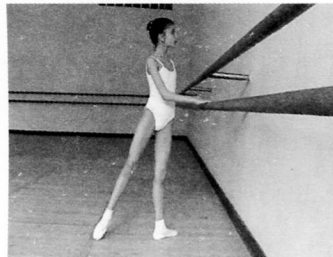
в исполнении *battement tendu* назад



Пятка Л. ноги приподнялась от пола слишком рано.



П. нога невыворотна.  
Колено П. ноги «смотрит» вниз, а не в сторону.  
Пятка поднята вверх.

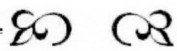


Нет ровности бедер и подтянутости  
на опорной ноге.

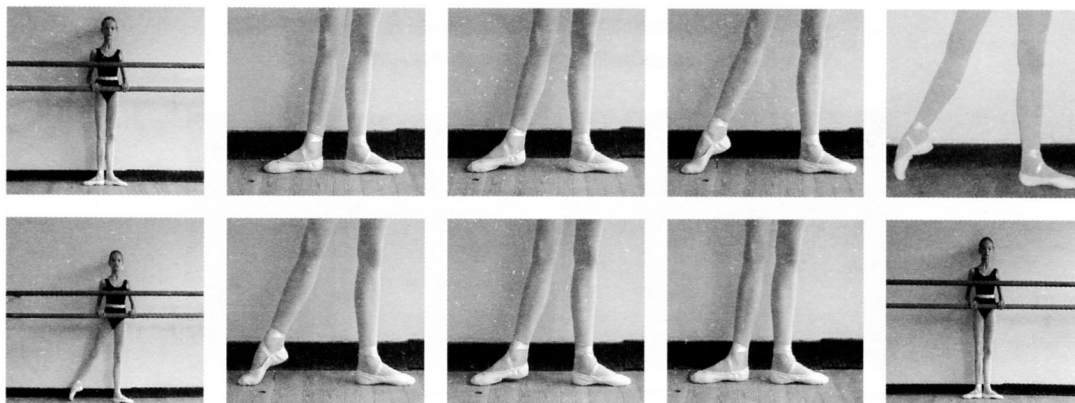


Неточность направления  
назад.

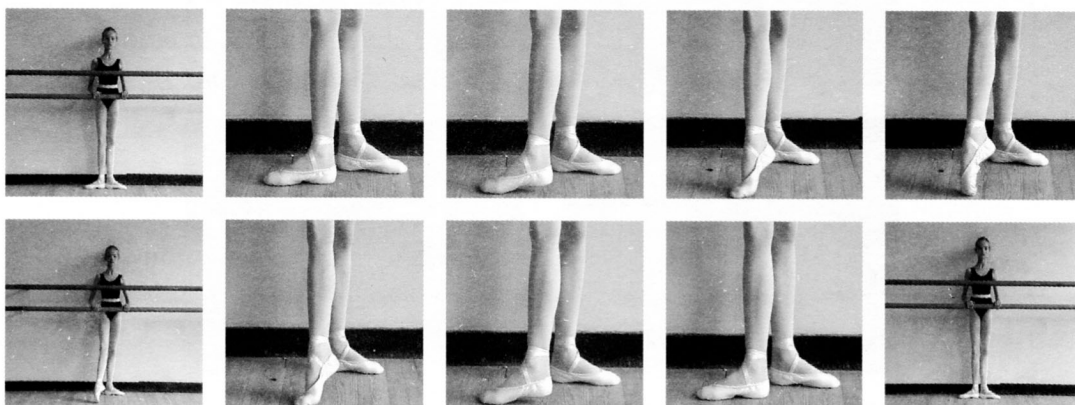




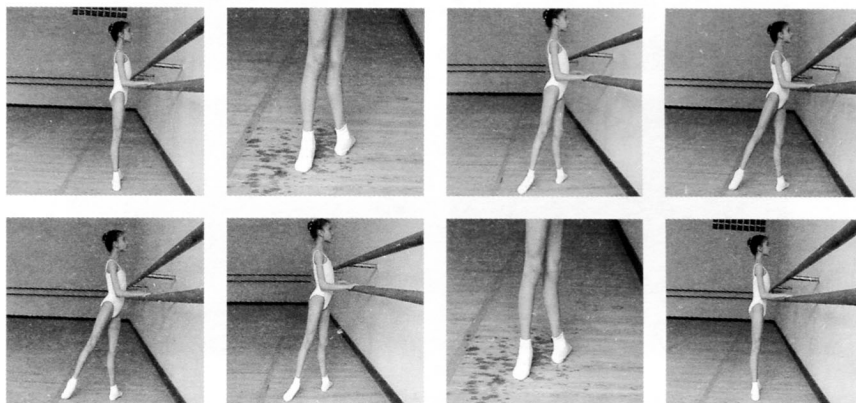
*Battement tendu* в сторону



*Battement tendu* вперед



*Battement tendu* назад

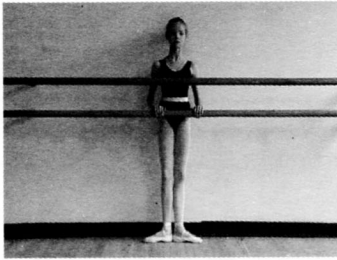




## *Battement tendu* в сторону со сгибанием стопы

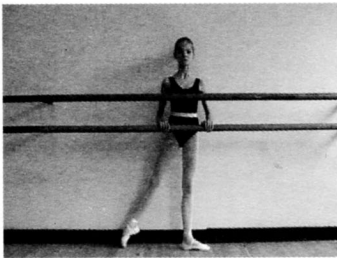
*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



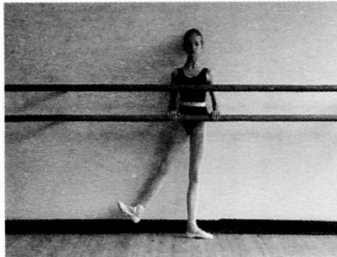
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу через скольжение всей стопой по полу отвести в сторону на носок.

2 т.



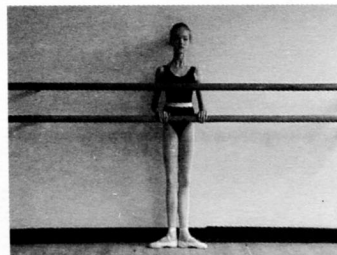
Максимально сократить стопу, приподняв пятку от пола, добиваясь абсолютного натяжения ноги в коленном суставе.

3 т.



Вытянуть стопу, опустив кончики пальцев стопы на пол.

4 т.



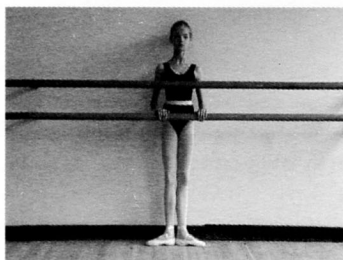
П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

## *Battement tendu* вперед со сгибанием стопы

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу через скольжение всей стопой по полу отвести вперед на носок.

2 т.



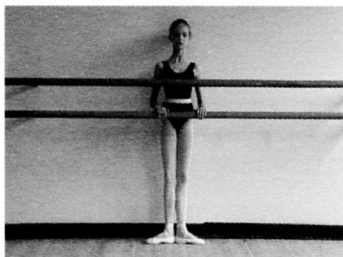
Максимально сократить стопу, приподняв пятку от пола, добиваясь абсолютного натяжения ноги в коленном суставе. Колено П. ноги смотрит в сторону направо.

3 т.



Вытянуть стопу, опустив кончики пальцев стопы на пол.

4 т.



П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*



## Pliés

*Plié* — основа техники классического танца, танец невозможен без *plié*, *plié* — это и механизм прыжка.

*Plié* — это сгибание коленей, в классическом танце обязательно в соответствии с определенными правилами. Добиться хорошего грамотного *plié* очень трудно.

Существует два вида *pliés*: *demi-plié* и *grand-plié*.

*Demi-plié* — маленькое *plié* при небольшом сгибании коленей. В *demi-plié* пятки плотно прижаты к полу и ни в коем случае не отрываются от него.

*Grand-plié* — глубокое *plié* почти при максимальном сгибании коленей. В *grand-plié* во всех позициях кроме II-ой пятки не много приподнимаются от пола.

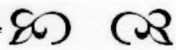
Очень важно следить за тем, чтобы во время *demi-plié* пятки не поднимались от пола. Это закон, который переступать нельзя. Понять и следовать этому нелегко, особенно в прыжках. Однако трамплинные прыжки могут исполняться и с высоких полупальцев.

Известный педагог классического танца, ведущий танцовщик Большого театра А.М.Руденко, воспитавший много замечательных артистов, особо указывал на то, что ни в коем случае нельзя «зажимать» колени на *plié*, ноги должны свободно сгибаться.

В *plié* действует принцип «пружины», которая не имеет остановок. Этот прием отрабатывается в экзерсисе у станка в медленном темпе.

Колени на *plié* должны быть обязательно направлены в стороны. Если имеется «навал» на большой палец, колени никогда не будут смотреть в стороны.

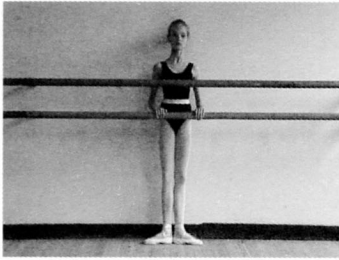
В I позиции держать колени в стороны труднее, чем во II, поэтому я возможно больше внимания уделяю II позиции и не просто *demi-plié*, а почти *grand plié*.



## *Demi-plié* по I позиции

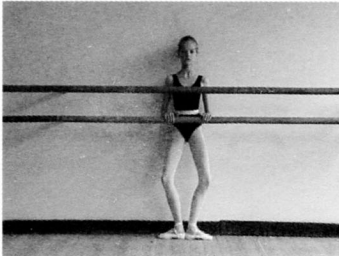
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Начать сгибать колени, стараясь держать их в стороны, сохраняя прямую линию спины.

2 т.



Продолжать сгибание коленей до максимального уровня пока пятки могут быть крепко прижатыми к полу.

3 т.



Не делая паузы, начать вытягивать колени, поднимаясь вверх.

4 т.

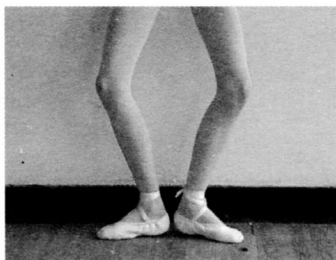


Вытянув колени, придти в исходное положение.

*Demi-plié по I позиции повторить еще 2 раза и закончить поворотом головы направо и в исходное положение (1–4 т.). Повторить упражнение еще раз.*

## Возможные ошибки

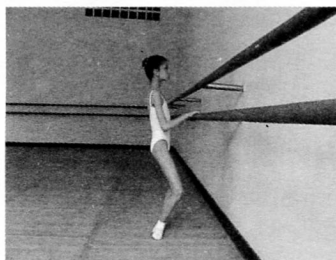
в исполнении *demi-plié* по I позиции



Пятки рано оторвались от пола.

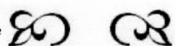


Прогиб в пояснице. Нет прямой спины.



Навал на большой палец стопы,  
колени смотрят вперед, а не в стороны.

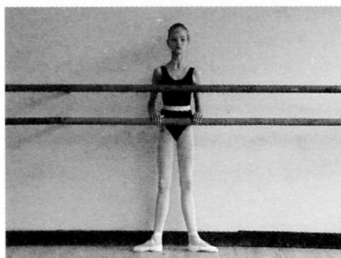




## *Demi-plié по II позиции*

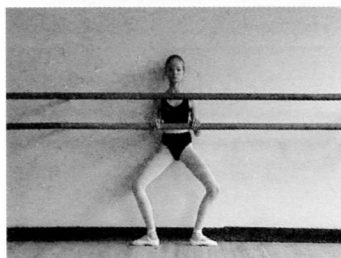
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Начать сгибать колени, стараясь держать их в стороны, сохраняя прямую линию спины.

2 т.



Продолжать сгибание коленей.

3 т.



Не делая паузы, начать вытягивать колени, поднимаясь вверх.

4 т.



Вытянув колени, придти в исходное положение.

*Demi-plié по II позиции повторить еще 2 раза и закончить поворотом головы направо и в исходное положение (1-4 т.). Повторить упражнение еще раз.*



## *Grand plié* по I позиции

*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1-2 т.



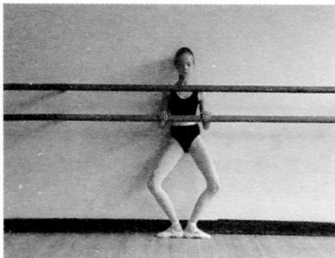
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



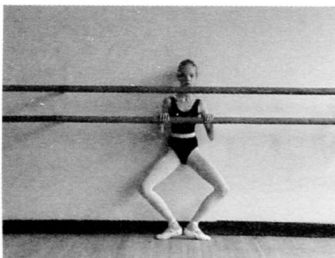
Начать сгибать колени, стараясь держать их в стороны, сохраняя прямую линию спины.

2 т.



Сделать *demi-plié* до максимального уровня, когда пятки могут оторваться от пола.

3 т.

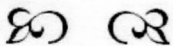


Чуть-чуть приподнимая пятки от пола, продолжать сгибание коленей.

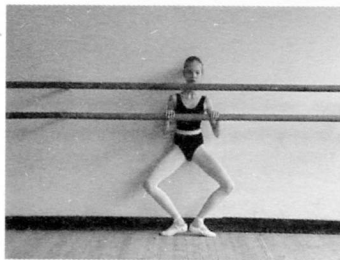
4 т.



*Grand plié.*



1 т.



Не делая паузы, начать вытягивать колени, поднимаясь вверх.

2 т.



Опустить пятки на пол.  
Прийти в положение *demi-plié*.

3 т.



Сохраняя выворотность коленей в сторону, подниматься вверх.

4 т.



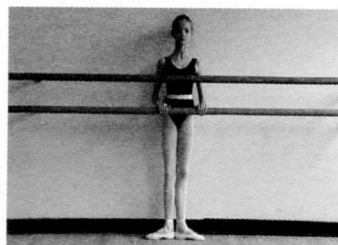
Вытянув колени, прийти в исходное положение.

*Повторить grand plié еще 2 раза.*

1–2 т.



3–4 т.



Повернуть голову направо и в исходное положение.

1–2 т.



3–4 т.



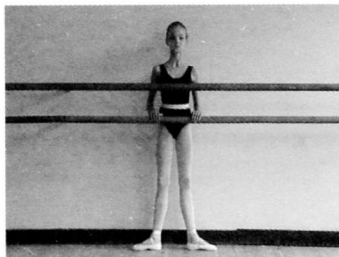
Повернуть голову налево и в исходное положение.



## *Grand plié* по II позиции

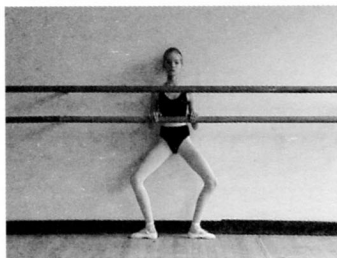
Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1–2 т.



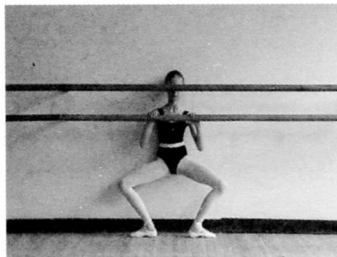
Вступление.  
Исходное положение.  
II позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Начать сгибать колени,  
стараясь держать их в стороны,  
сохраняя прямую линию спины.

2–3 т.



Сделать *demi-plié* до максимального  
уровня, когда пятки могут оторваться  
от пола.

4 т.



*Grand plié.*

1–2 т.



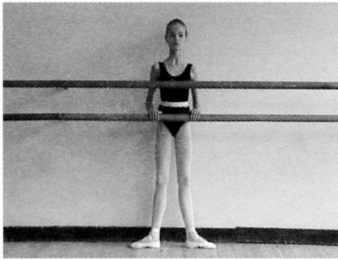
Не делая паузы, начать вытягивать  
колени, поднимаясь вверх

3 т.



Продолжать вытягивать колени.

4 т.



Вытянув колени,  
прийти в исходное положение.

*Повторить grand plié еще 2 раза.*

1–2 т.



Перенести центр  
тяжести на Л. ногу,  
вытянув стопу П. ноги

3–4 т.



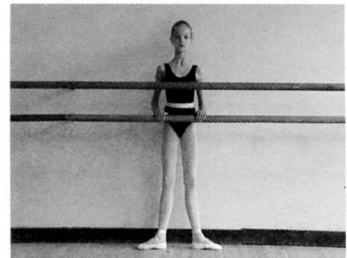
Перенести центр  
тяжести на 2 ноги.  
П позиция ног.

1–2 т.



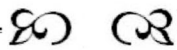
Перенести центр  
тяжести на П. ногу,  
вытянув стопу Л. ноги.

3–4 т.



Перенести центр  
тяжести на 2 ноги.  
П позиция ног.

*Повторить упражнение еще раз.*



## Возможные ошибки

в исполнении *grand plié* по I и II позиции



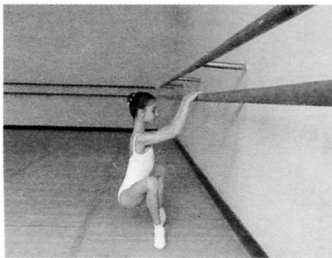
Пятки ног приподнялись от пола слишком рано.



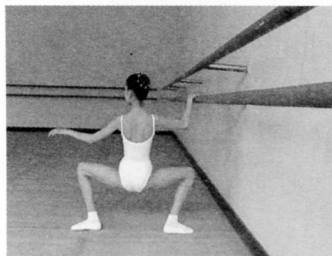
Пятки ног слишком сильно подняты от пола.



Навал на большой палец, колени направлены не в сторону, а вперед.



Слишком глубокое *grand plié*.



II позиция ног слишком широкая.





## Сочетание *demi-plié* и *grand plié* по I и II позициям

Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 80 тактов

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция выворотная.  
Лицом к педагогу.

1–2 т.



*Demi-plié* по I позиции.

3–4 т.



1–8 т.

Повторить *demi-plié* еще 2 раза.

1–2 т.



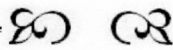
П.ногу через скольжение всей стопой по полу отвести в сторону на носок.

3–4 т.

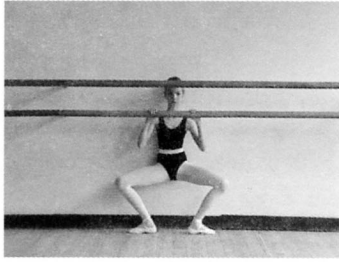


Опустить П. ногу на всю стопу, перенести центр тяжести на 2 ноги – II позиция ног.

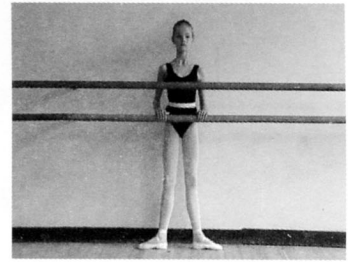




1-4 т.



1-4 т.

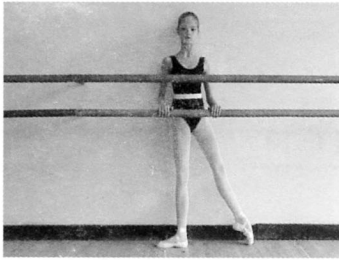


*Grand plié* по II позиции.

1-16 т.

Повторить *grand plié* еще 2 раза.

1-2 т.

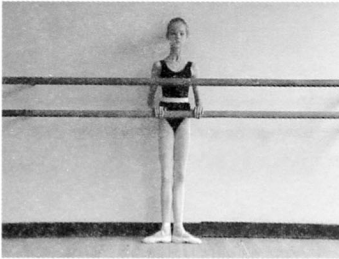


Перенести центр тяжести на П. ногу, вытянув стопу Л. ноги.

3-4 т.

Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.

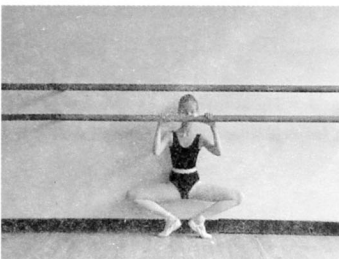


Привести Л.ногу через скольжение всей стопой по полу в I позицию.

3-4 т.

Фиксация предыдущего положения.

1-4 т.



1-4 т.

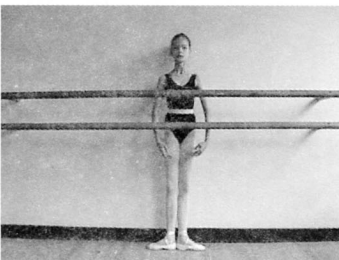


*Grand plié* по I позиции.

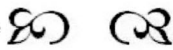
1-16 т.

Повторить *grand plié* еще 2 раза.

1-8 т.



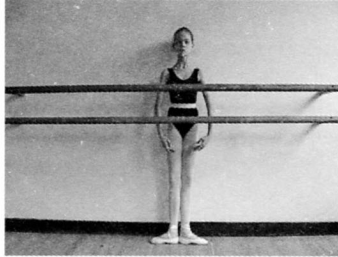
Снять руки со станка в подготовительное положение.  
Фиксация положения.



## *Battement tendu plié-soutenu* в сторону

Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1-2 т.



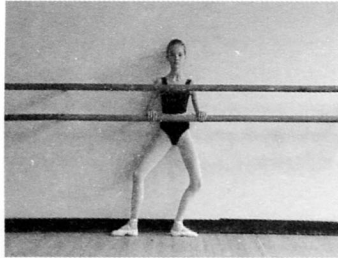
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1-2 т.



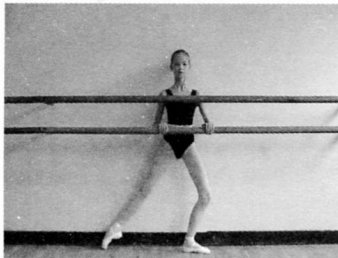
*Plié.*

3 т.



Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу, плотно прижимая пятку к полу, начать отводить в сторону. Следить за ровностью бедер и плеч.

4 т.

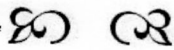


Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу вытянуть в сторону на носок.

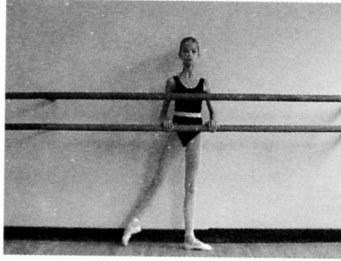
1 т.



Л. ногу вытянуть.

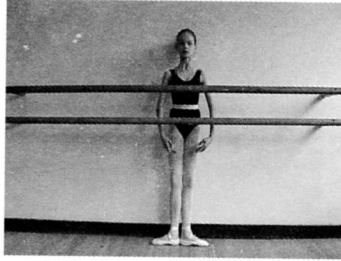


2 т.



Фиксация предыдущего положения.

3-4 т.



П.ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*



## *Battement tendu plié-soutenu* вперед

Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1-2 т.



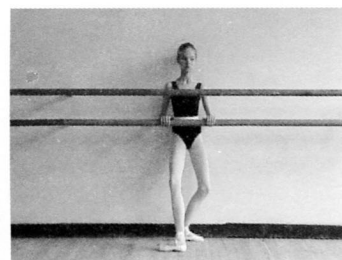
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1-2 т.



*Plié.*

3 т.



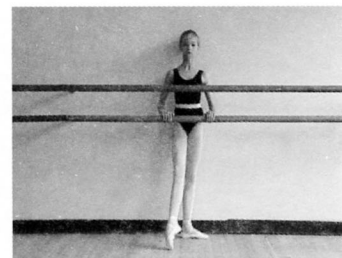
Сохраняя *plié* на Л. ноге,  
П. ногу, плотно прижимая пятку  
к полу, начать отводить вперед.  
Следить за ровностью бедер и плеч.

4 т.

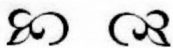


Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу  
вытянуть вперед на носок.

1 т.



Л. ногу вытянуть.

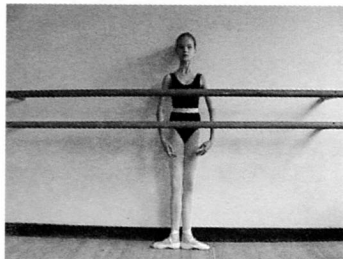


2 т.



Фиксация предыдущего положения.

3—4 т.



П.ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

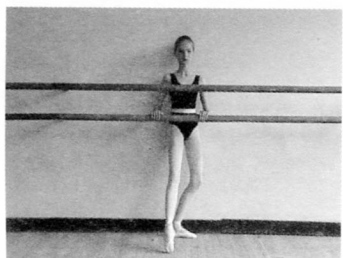
*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

### Возможные ошибки

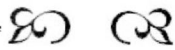
в исполнении *battement tendu plié-soutenu* вперед.



Неточность направления ноги вперед.



Нет ровности бедер. Невыворотна П. нога.



## *Battement tendu plié-soutenu* назад

Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1-2 т.



*Plié.*

3 т.



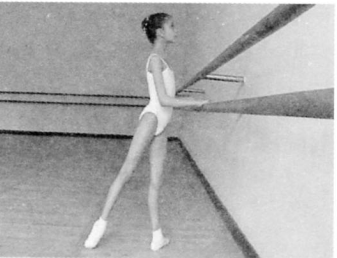
Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, начать отводить назад. Следить за ровностью бедер и плеч.

4 т.

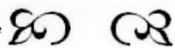


Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу вытянуть назад на носок.

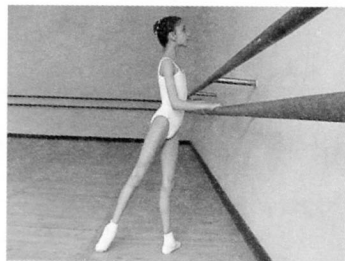
1 т.



Л. ногу вытянуть.

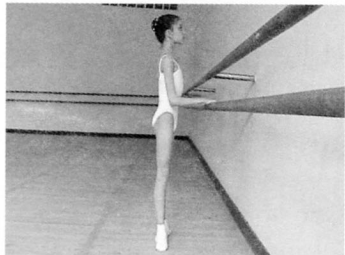


2 т.



Фиксация предыдущего положения.

3—4 т.

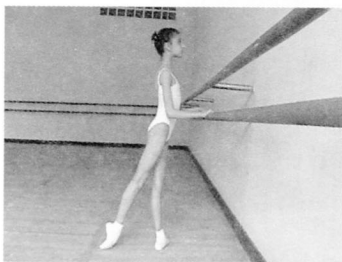


П.ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

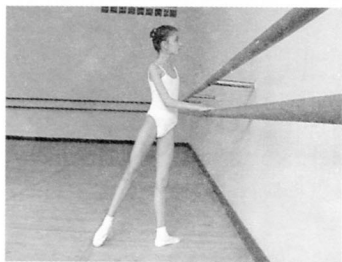
Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.

### Возможные ошибки

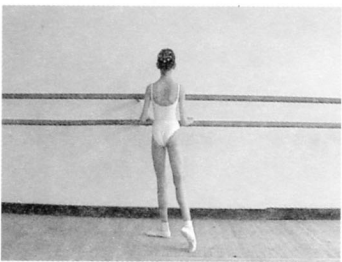
в исполнении *battement tendu plié-soutenu* назад



П. нога не выворотна — колено направлено вниз, пятка навверх.



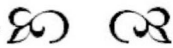
Нет ровности бедер. Невыворотна Л. нога (опорная).



Неточность направления ноги назад.

Движение может исполняться на 2/4, в этом случае оно занимает 4 такта.

- 1 такт — *demi-plié*;
- 2 такт — сохраняя *plié*, отвести ногу на носок;
- 3 такт — вытянуть опорную ногу;
- 4 такт — ногу привести в I позицию.



***Battement tendu* в сторону  
с переходом на другую ногу через *grand plié* по II позиции**

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1–2 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести в сторону на носок.

3 т.



П. ногу опустить на всю стопу,  
передать центр тяжести на две ноги —  
II позиция ног.

4 т.

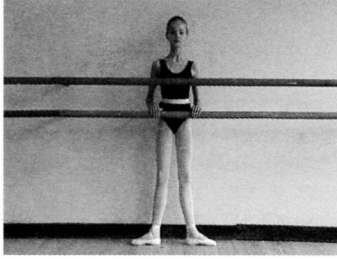


*Grand plié* по II позиции.



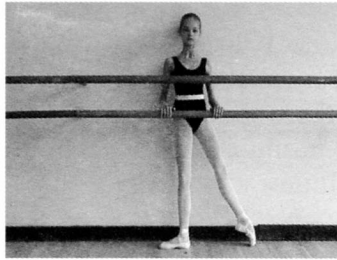


1 т.



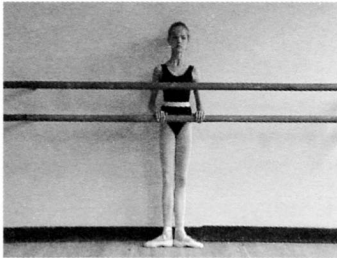
Вытянуть колени.

2 т.



Перенести центр тяжести на П. ногу,  
Л. ногу вытянуть в сторону на носок.

3-4 т.



Л. ногу через скольжение всей стопой  
по полу привести в I позицию.

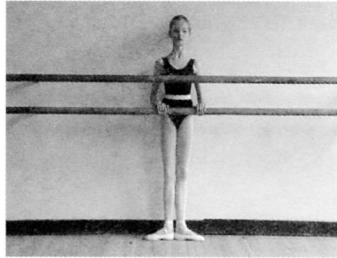
*Движение повторить Л. ногой и еще 3 раза П. и Л. ногами.*



***Battement jeté в сторону***  
**(подготовка)**

*Музыкальный размер 2/4.*  
*Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести в сторону на носок.

2 т.



П. ногу поднять в сторону на 30°, сохраняя выворотность.



Фиксация предыдущего положения.

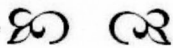
3 т.



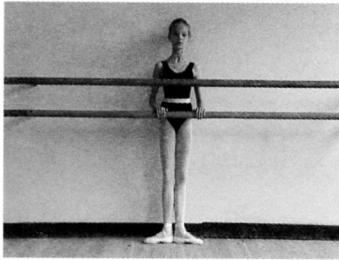
П. ногу опустить в сторону на носок.



Фиксация предыдущего положения.



4 т.

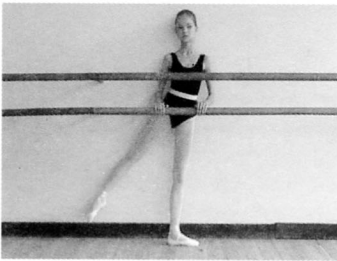


П.ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

### Возможные ошибки

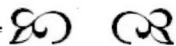
в исполнении *battement jeté* в сторону



П. нога не выворотна — колено направлено вперед, пятка назад.



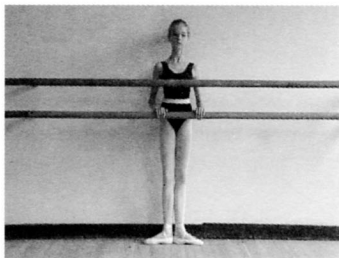
Нет ровности бедер. Невыворотна Л. нога (опорная).



***Battement jeté* вперед  
(подготовка)**

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести вперед на носок.

2 т.



П. ногу поднять вперед на 30°, сохраняя выворотность.



Фиксация предыдущего положения.

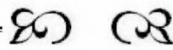
3 т.



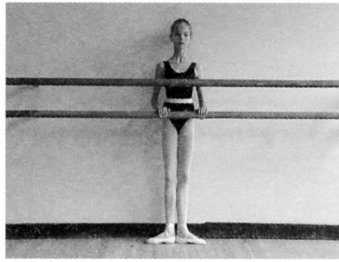
П. ногу опустить вперед на носок.



Фиксация предыдущего положения.



4 т.



П. ногу через скольжение всей стопы по полу привести в I позицию.

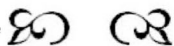
*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

### **Возможные ошибки**

в исполнении *battement jeté* вперед



П. нога не выворотна — колено направлено вперед, пятка вниз.



*Battement jeté* назад  
(подготовка)

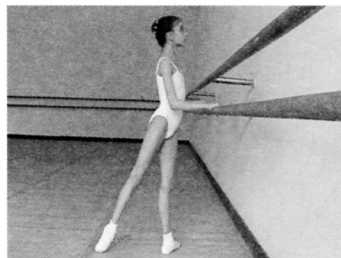
*Музыкальный размер 2/4.*  
*Движение занимает 4 такта*

1-2 т.



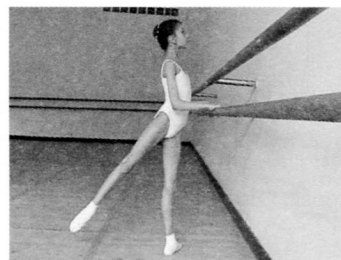
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1 т.



П.ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести назад на носок.

2 т.

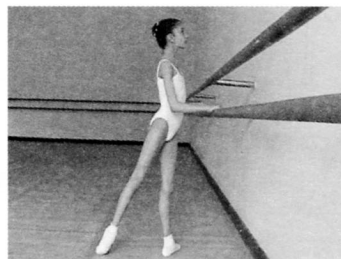


П. ногу поднять назад на 30°, сохраняя выворотность.



Фиксация предыдущего положения.

3 т.

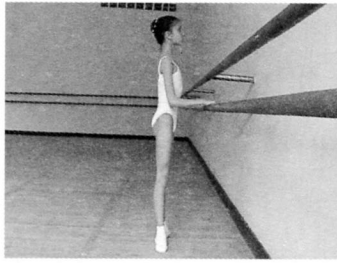


П. ногу опустить вперед на носок.



Фиксация предыдущего положения.


4 т.

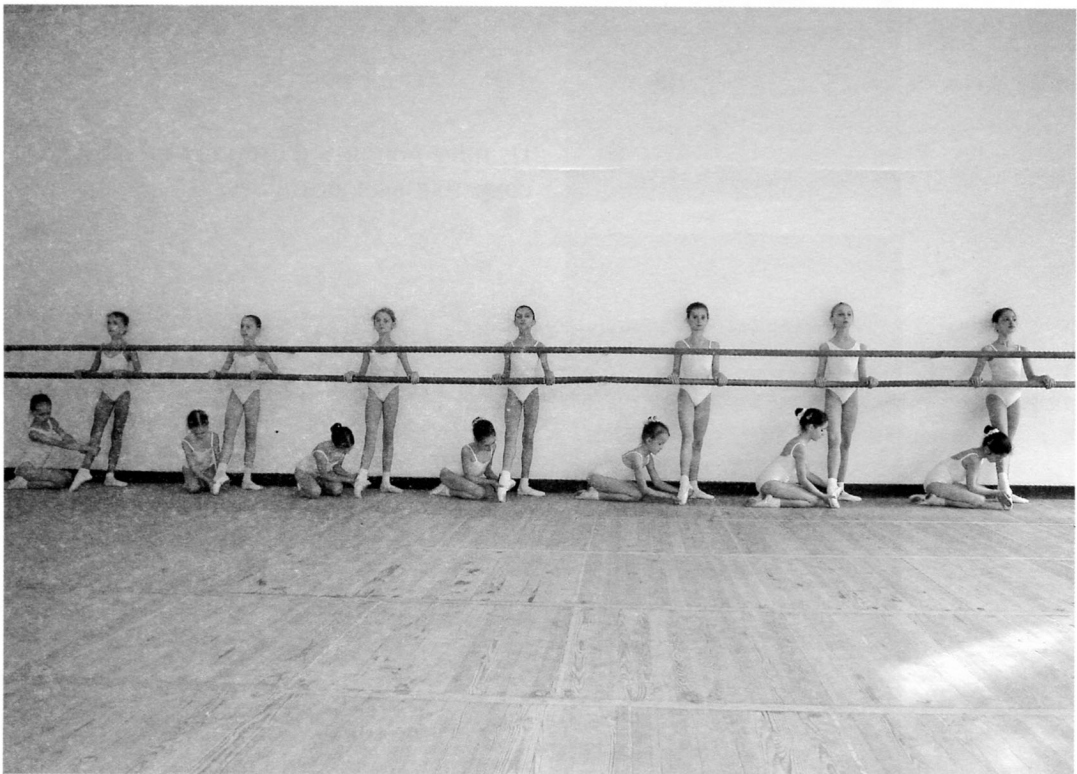


П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться на 4 такта следующим образом:

- |        |   |  |
|--------|---|--|
| 1 такт |   | — ногу отвести на носок;   |
| 2 такт |  | — поднять ногу на 30°;   |
| 3 такт |   | — опустить ногу на носок;  |
| 4 такт |   | — привести ногу в I позицию;                                       |
|        |   | — пауза (либо поворот головы, либо <i>demi-plié</i> по I позиции). |

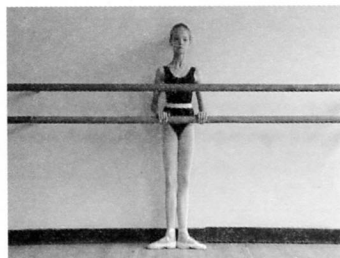




***Battement jeté piqué в сторону***  
**(подготовка)**

*Музыкальный размер 2/4.*  
*Движение занимает 4 такта*

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу, через скольжение всей стопы по полу, отвести в сторону на носок.

2 т.



П. ногу поднять в сторону на 30°, сохраняя выворотность.



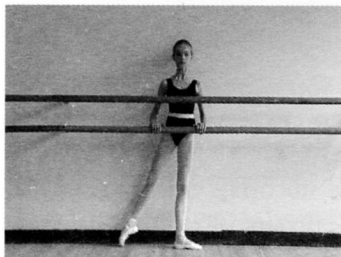
П. ногу опустить в сторону на носок.

3 т.



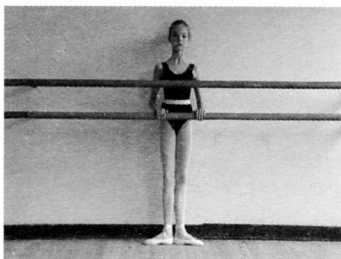
П. ногу поднять в сторону на 30°, сохраняя выворотность.





П. ногу опустить в сторону на носок.

4 т.



П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

*Движение вперед и назад исполняется аналогично описанному в сторону.*



## Rond de jambe par terre

*Rond de jambe par terre* – проведение по полу полукруга вытянутым носком ноги. Важно следить за абсолютной неподвижностью корпуса и особенно бедер.

*Demi-rond de jambe par terre* – описание по полу четверти круга.

Сложным является *demi-rond de jambe par terre* со стороны – назад, где необходимо внимательно следить за выворотностью работающей ноги. Грамотности исполнения легче добиться максимально подтянувшись на опорной ноге.

### *Demi-rond de jambe par terre en dehors* из положения вперед

*Музыкальный размер 3/4.*

*Движение занимает 16 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

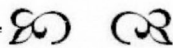
1–2 т.



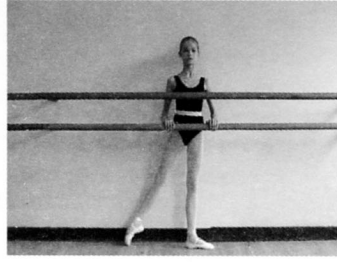
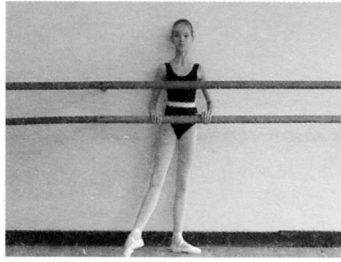
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести вперед на носок.

3–4 т.

Фиксация предыдущего положения.



1–2 т.



П. ногу через скольжение носком по полу провести в сторону, описывая 1/4 круга.

1–2 т.



П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

3–4 т.

3–4 т.



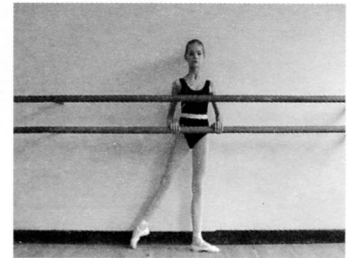
Фиксация предыдущего положения.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



*Demi-plié* по I позиции.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может выполняться следующим образом:

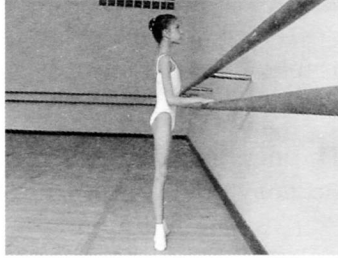
- |    |          |  |
|----|----------|--|
| I  | 1–2 т. – | Отвести ногу вперед на носок;                    |
|    | 3–6 т. – | Скользя носком по полу, провести ногу в сторону; |
|    | 7–8 т. – | Привести ногу в I позицию                        |
| II | 1–2 т. – | Отвести ногу вперед на носок;                    |
|    | 3–4 т. – | Скользя носком по полу, провести ногу в сторону; |
|    | 5–6 т. – | Привести ногу в I позицию;                       |
|    | 7–8 т. – | Пауза или <i>demi-plié</i>                       |



*Demi-rond de jambe par terre en dehors*  
из положения в сторону

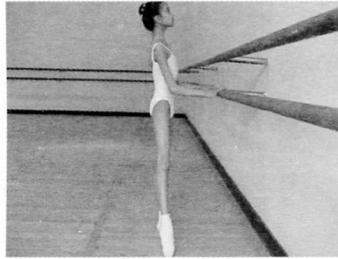
Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1–2 т.



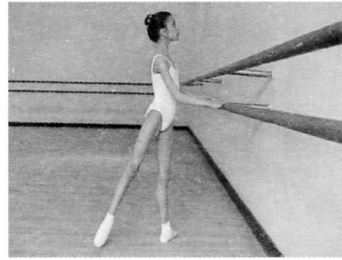
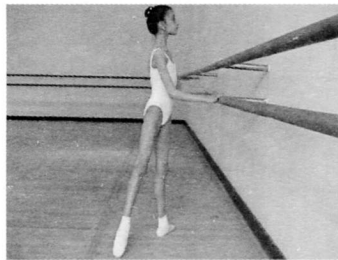
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести в сторону на носок.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



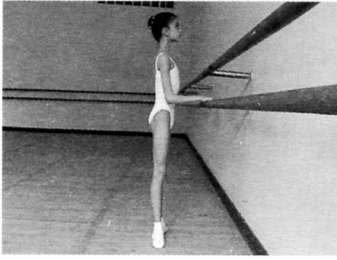
П. ногу через скольжение носком по полу провести назад, описывая 1/4 круга, сильно подтянувшись на опорной ноге вверх.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

3 т.



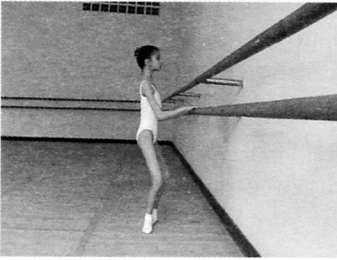
П.ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

3–4 т.

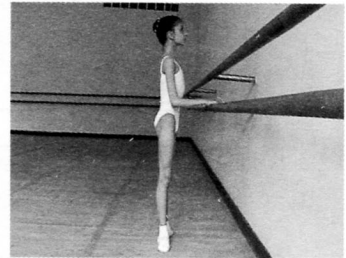


Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



3–4 т.



*Demi-plié* по I позиции.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться следующим образом:

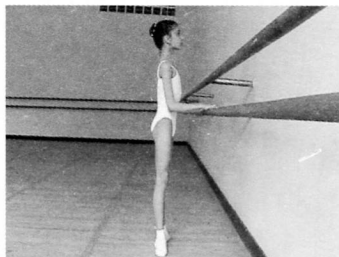
- |    |   |
|----|---|
| I  | 1–2 т. – Отвести ногу в сторону на носок;               |
|    | 3–6 т. – Скользя носком по полу, провести ногу назад;   |
|    | 7–8 т. – Привести ногу в I позицию                      |
|    |   |
| II | 1–2 т. – Отвести ногу в сторону на носок;               |
|    | 3–4 т. – Скользя носком по полу, провести ногу в назад; |
|    | 5–6 т. – Привести ногу в I позицию;                     |
|    | 7–8 т. – Пауза или <i>demi-plié</i>                     |



## *Passé par terre*

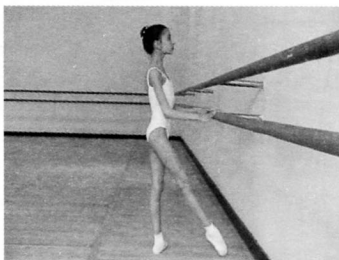
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1–2 т.



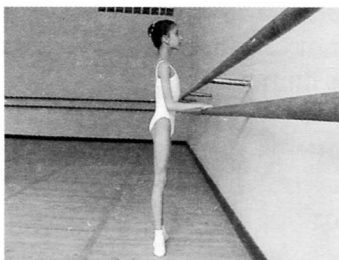
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести вперед на носок.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.

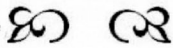


П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести назад на носок.

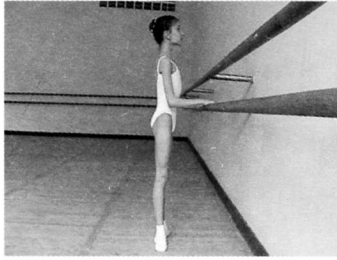
3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.



1-2 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

3-4 т.

Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться на 8 тактов, позже на 4 такта.

### *Passé par terre*

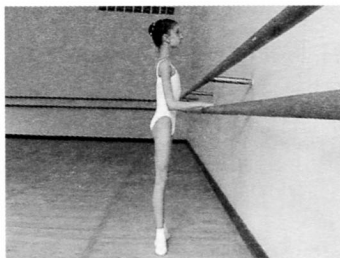




## *Rond de jambe par terre en dehors*

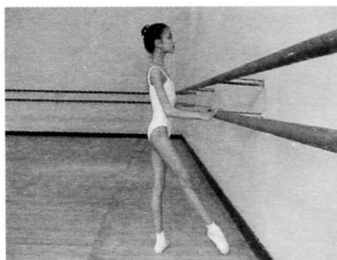
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1-2 т.



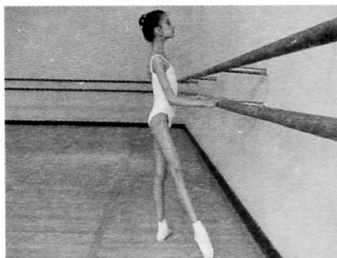
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1-2 т.



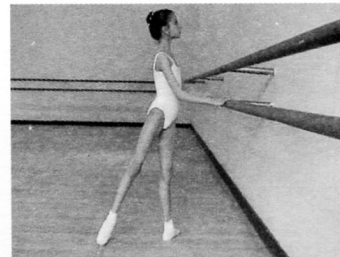
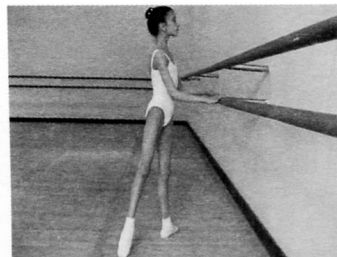
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести вперед на носок.

3-4 т.



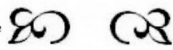
П. ногу через скольжение носком по полу провести в сторону, описывая 1/4 круга.

1-2 т.

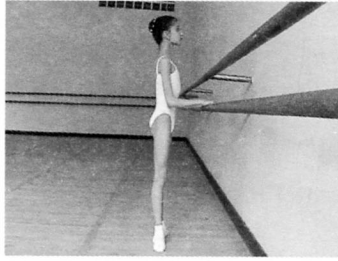


П. ногу через скольжение носком по полу провести назад, описывая 1/4 круга.





3–4 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться на 4 такта следующим образом:

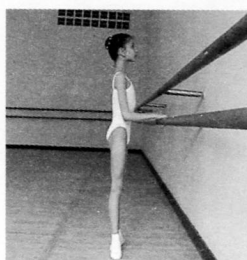
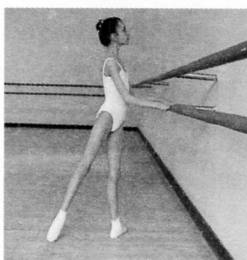
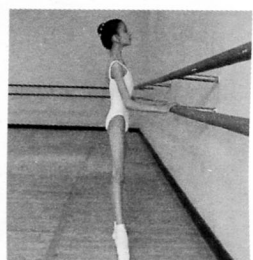
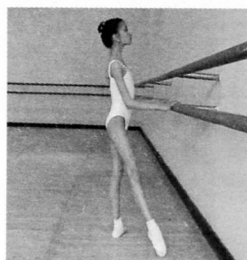
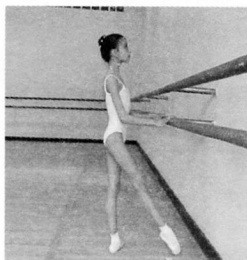
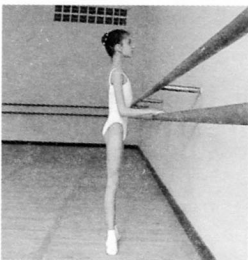
- 1 такт — отвести ногу вперед на носок;
- 2 такт — скользя носком по полу, провести ногу в сторону;
- 3 такт — скользя носком по полу, провести ногу назад;
- 4 такт — привести ногу в I позицию.

### Возможные ошибки



Невыворотное положение П. ноги. Колено смотрит вперед, а не в сторону.

### *Rond de jambe par terre en dehors*

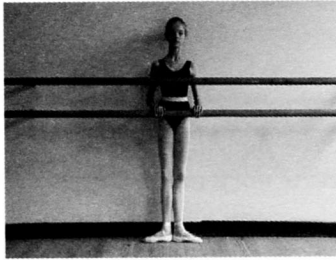




*Préparation к rond de jambe par terre en dehors*  
(подготовка)

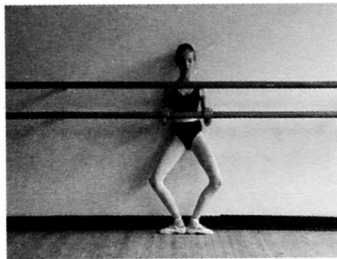
Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1-2 т.



*Demi-plié.*

3-4 т.

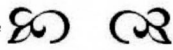


Сохраняя *plié* на Л. ноге, П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести вперед на носок.

1-2 т.



Вытягивая Л. ногу, П. ногу через скольжение носком по полу провести в сторону, описывая 1/4 круга.

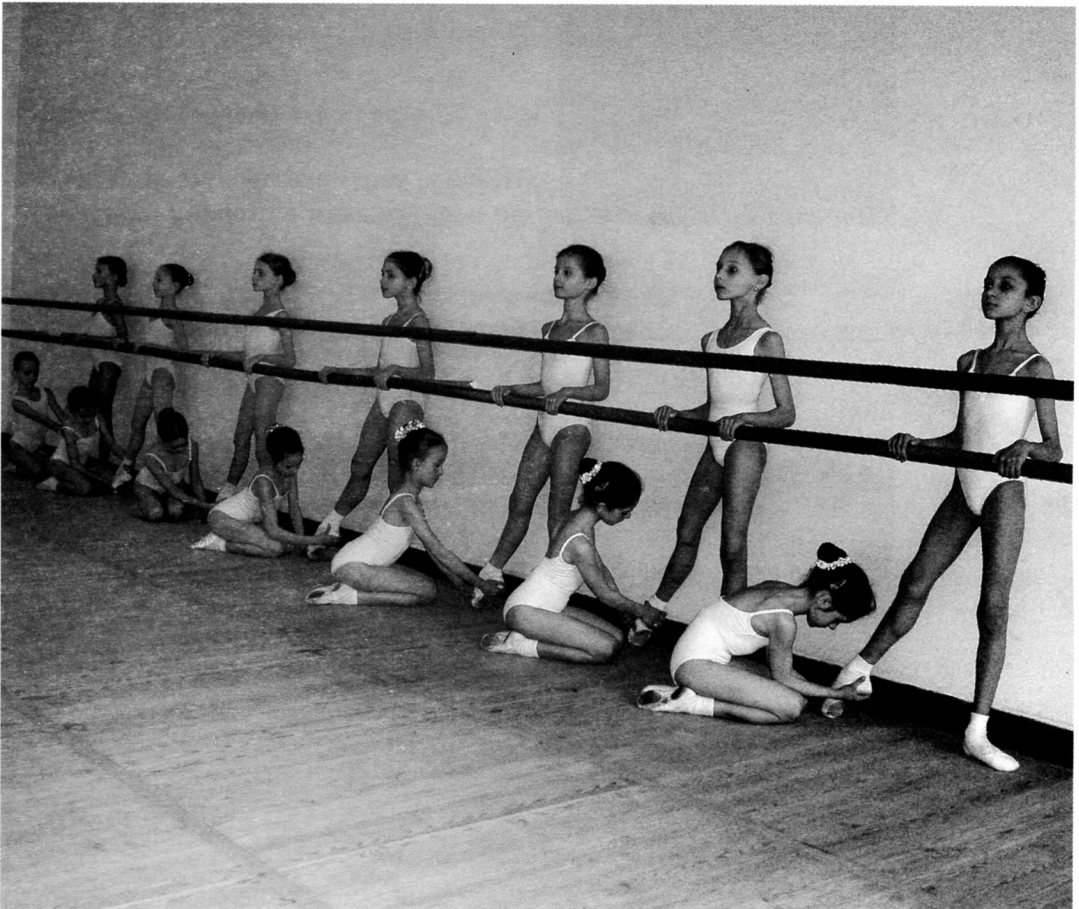


3-4 т.



П.ногу через скольжение всей стопы по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

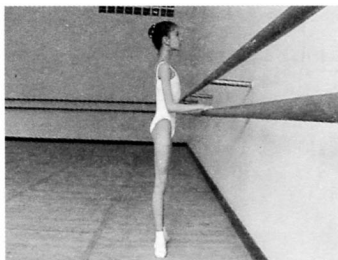




*Demi-rond de jambe par terre en dedans*  
из положения в сторону

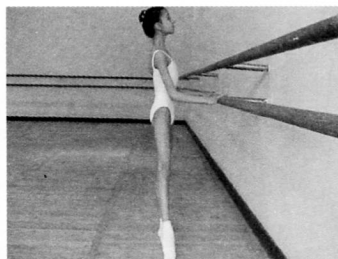
*Музыкальный размер 3/4.*  
*Движение занимает 16 тактов*

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1-2 т.



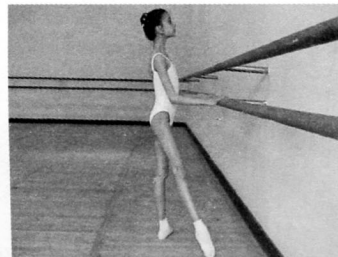
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести в сторону на носок.

3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.

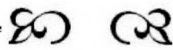


П. ногу через скольжение носком по полу провести вперед, описывая 1/4 круга, сильно подтянувшись на опорной ноге вверх.

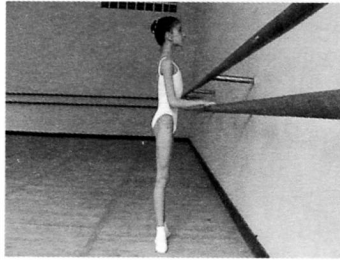
3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.



3 т.



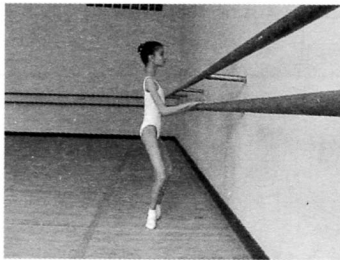
П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

3-4 т.



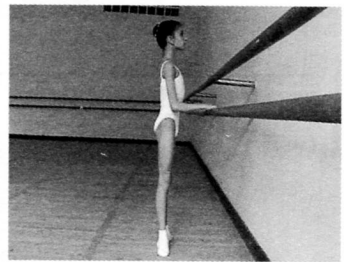
Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



*Demi-plié* по I позиции.

3-4 т.



*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

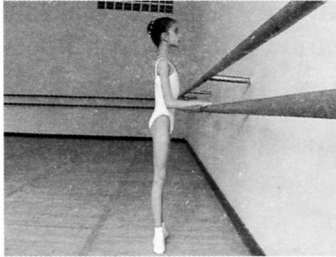
Движение может исполняться на 8 тактов,  
позднее на 4 такта,  
соответственно описанному ранее *demi-rond de jambe par terre en dehors*.



*Demi-rond de jambe par terre en dedans*  
из положения назад

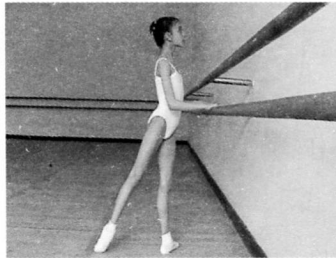
*Музыкальный размер 3/4.*  
*Движение занимает 16 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1–2 т.



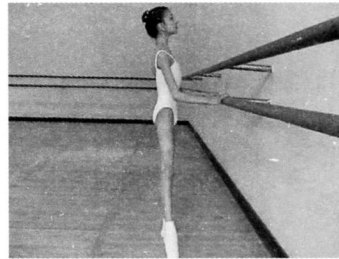
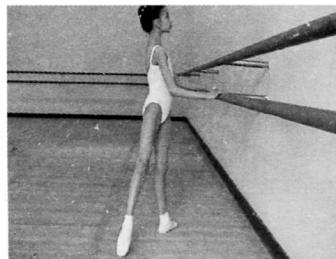
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести назад на носок.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



П. ногу через скольжение носком по полу провести в сторону, описывая 1/4 круга, сильно подтянувшись на опорной ноге вверх.

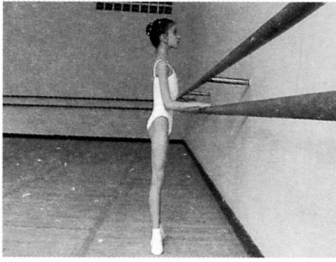
3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.



3 т.



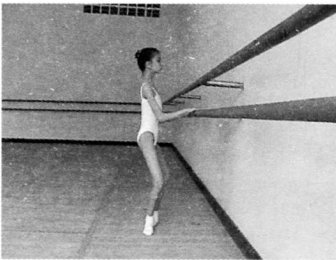
П. ногу через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

3-4 т.

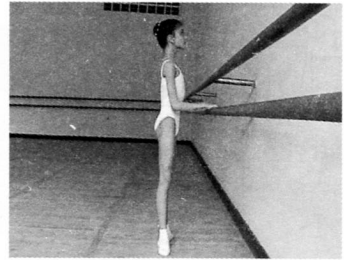


Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



3-4 т.



*Demi-plié* по I позиции.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться на 8 тактов,  
позднее на 4 такта,  
соответственно описанному ранее *demi-rond de jambe par terre en dehors*.

## *Rond de jambe par terre en dedans*

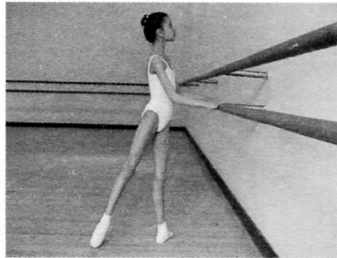
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1-2 т.



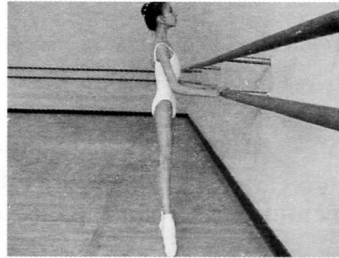
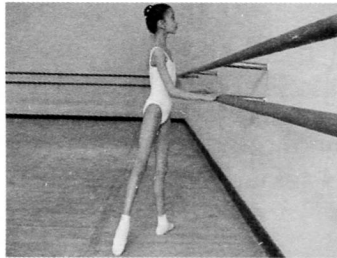
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1-2 т.



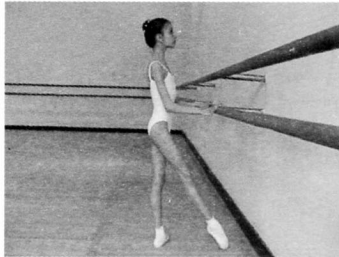
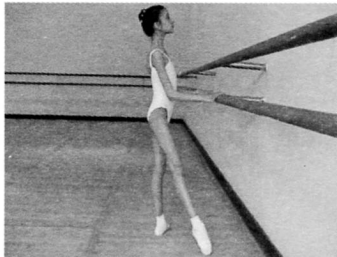
П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести назад на носок.

3-4 т.



П. ногу через скольжение носком по полу провести в сторону, описывая 1/4 круга.

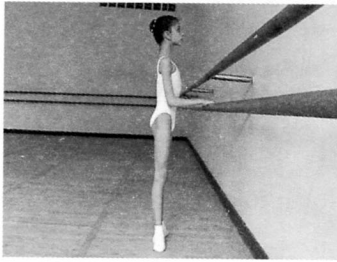
1-2 т.



П.ногу через скольжение носком по полу провести вперед, описывая 1/4 круга.



3-4 т.

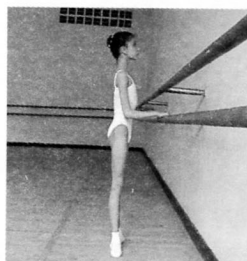
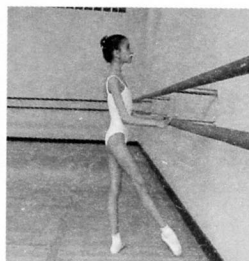
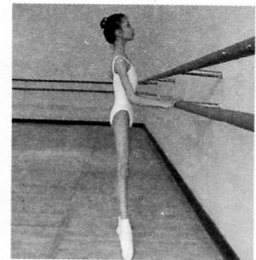
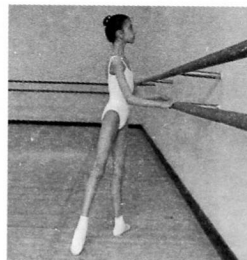
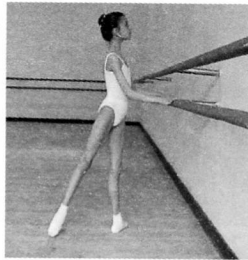


П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, привести в I позицию.

*Движение повторить еще 3 раза П. ногой и также Л. ногой.*

Движение может исполняться на 4 такта,  
соответственно ранее описанному *rond de jambe par terre en dehors*.

### *Rond de jambe par terre en dedans*





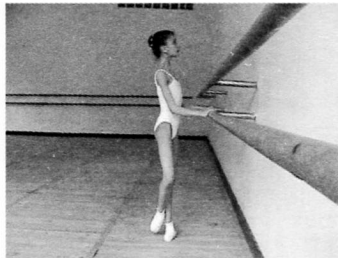
## *Sur le cou-de-pied*

*Sur le cou-de-pied* спереди — положение при котором нога, согнутая в колене вытянутым носком касается щиколотки опорной ноги спереди, при *sur le cou-de-pied* сзади — пятка касается щиколотки сзади.

В обоих случаях колено работающей ноги должно быть максимально отведено в сторону.

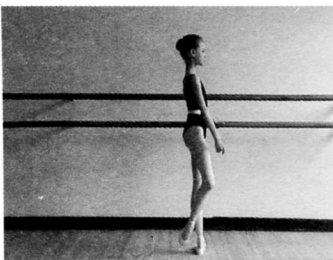


Положение *sur le cou-de-pied* спереди.



Положение *sur le cou-de-pied* сзади.

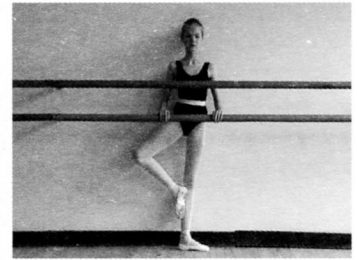
## Возможные ошибки



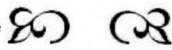
Нет выворотности бедра



Пятка касается опорной ноги



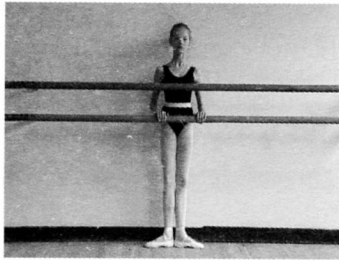
*Sur le cou-de-pied* завышено



*Sur le cou-de-pied*  
с положения ноги на носок в сторону

Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу, отвести в сторону на носок.

2 т.



П.ногу привести *sur le cou-de-pied* спереди, соблюдая выворотность бедра.



Фиксация предыдущего положения.

3 т.

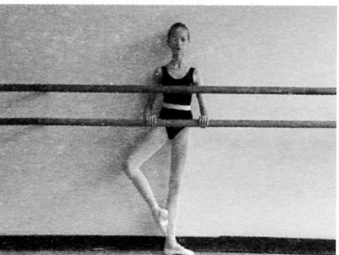


П. ногу, сохраняя выворотность бедра, вытянуть в сторону и опустить на носок.



Фиксация предыдущего положения.

4 т.

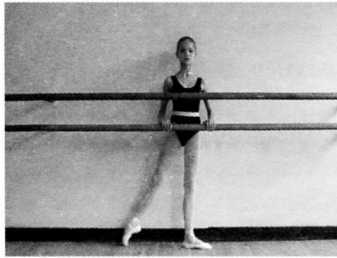


П. ногу привести *sur le cou-de-pied* спереди, соблюдая выворотность бедра.



Фиксация предыдущего положения.

1 т.

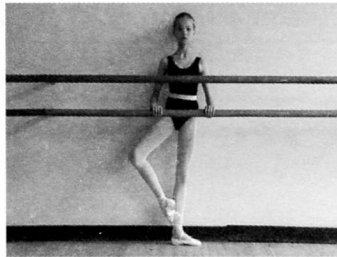


П. ногу, сохраняя выворотность бедра, вытянуть в сторону и опустить на носок.



Фиксация предыдущего положения.

2 т.



П. ногу привести *sur le cou-de-pied* спереди, соблюдая выворотность бедра.

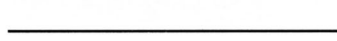


Фиксация предыдущего положения.

3 т.



П. ногу, сохраняя выворотность бедра, вытянуть в сторону и опустить на носок.



Фиксация предыдущего положения.

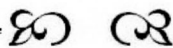
4 т.



П. ногу, через скольжение всей стопой по полу привести в I позицию.

*Движение повторить еще Л. ногой.*

Движение повторить также П. ногой и Л. ногой, приводя ногу в положение *sur le cou-de-pied* сзади.



## Relevé

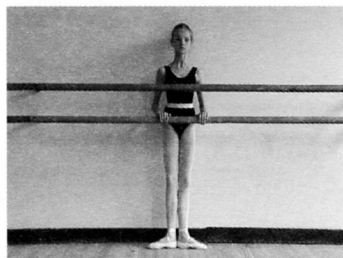
Relevé – поднятие на полупальцы с двух ног или с одной ноги.

### *Relevé (без plié)*

*Музыкальный размер 2/4.*

*Движение занимает 8 тактов*

1–2 т.



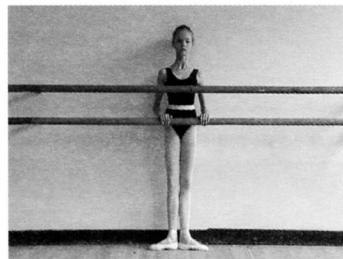
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



Подняться на полупальцы, сохраняя выворотность ног.

2 т.

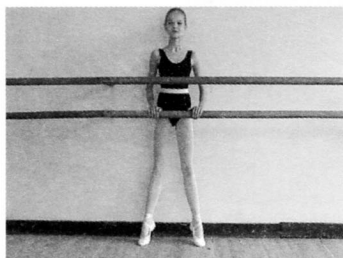


Опуститься на целые стопы  
в I позицию.

*Движение повторить еще 7 раз.*

Движение может также исполняться по VI позиции.

### Возможные ошибки



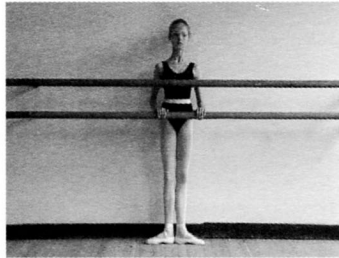
В I позиции на полупальцах пятки смотрят назад.



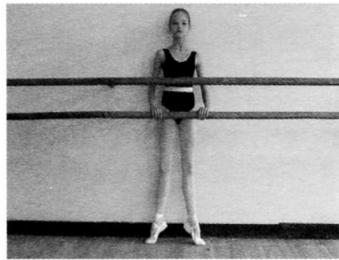
## *Relevé (без plié из-за такта)*

*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 1 такт*

1 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.



Подняться на полупальцы,  
сохраняя выворотность ног.

1 т.



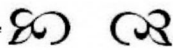
Опуститься на целые стопы  
в I позицию.



Подняться на полупальцы, сохраняя  
выворотность ног.

*Движение повторить еще 7 раз.*

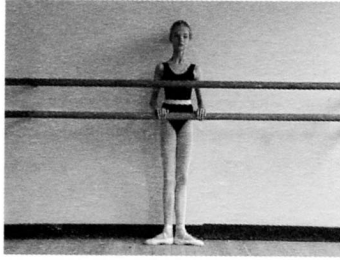
*Движение может также исполняться по VI позиции.*



## *Relevé с plié*

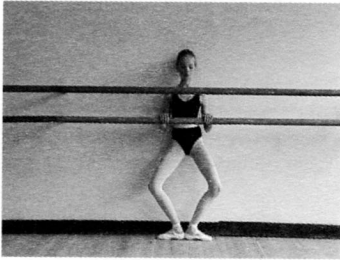
*Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 4 такта*

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.



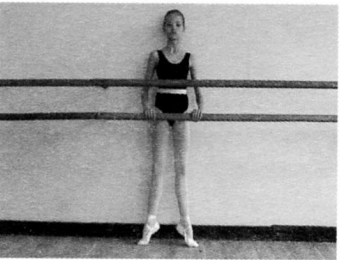
*Demi-plié.*

2 т.



Колени вытянуть.

3 т.



Подняться на полупальцы.

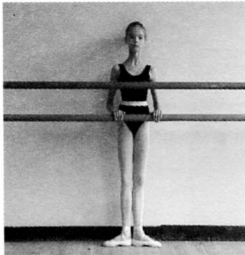
4 т.



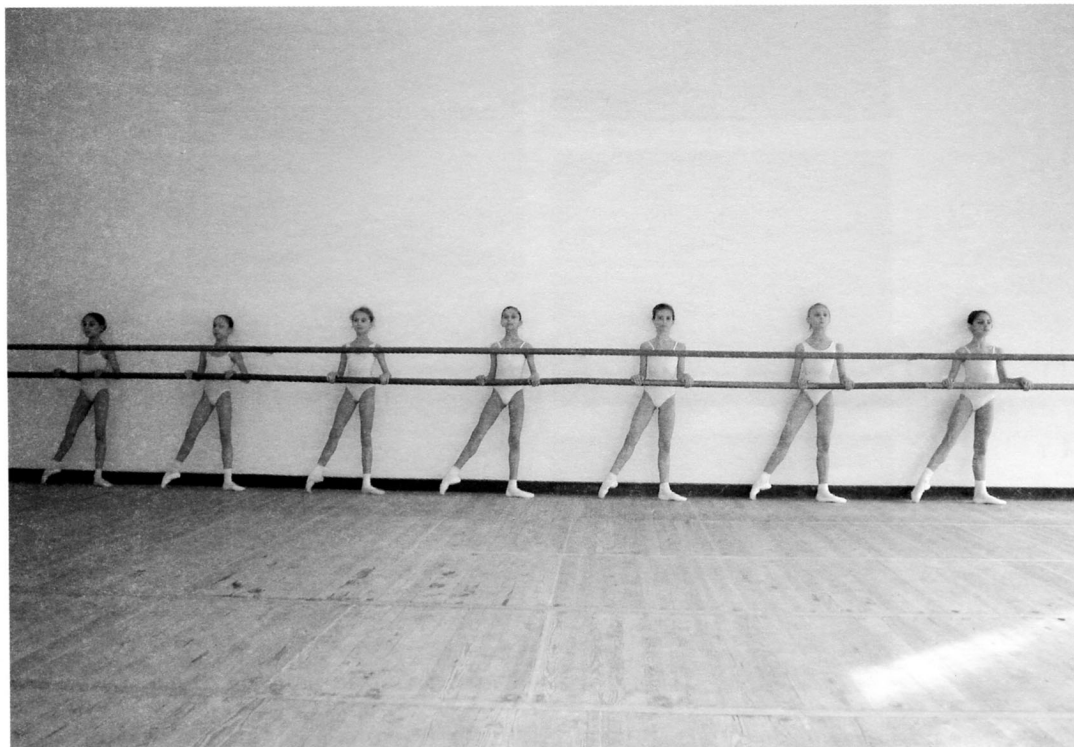
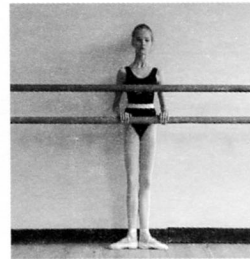
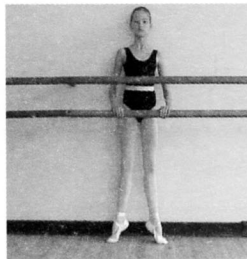
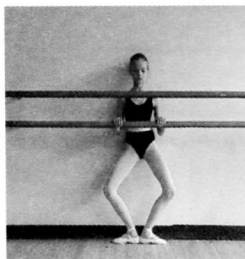
Опустить на целую стопы.

*Движение повторить еще 3 раза.*

Движение может исполняться по VI позиции, а также на 2 такта, при котором каждое положение будет занимать не целый такт, а половину, т.е. 1/4 (одну четверть) такта.



Исходное положение.



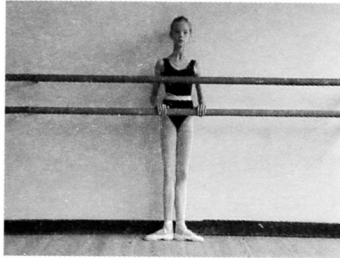




## Sauté

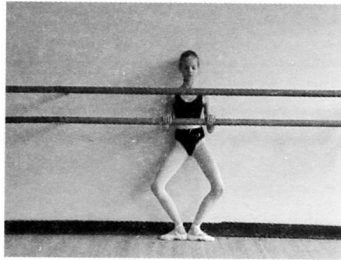
Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 2 такта

1-2 т.

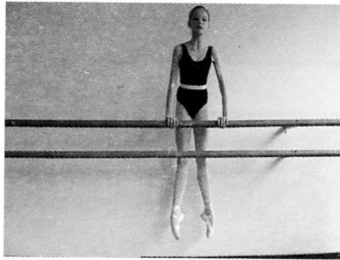


Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Лицом к педагогу.

1 т.

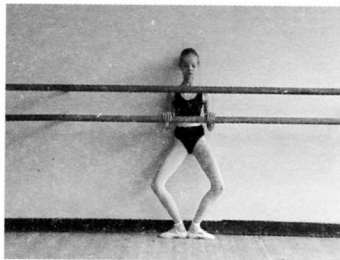


*Plié.*

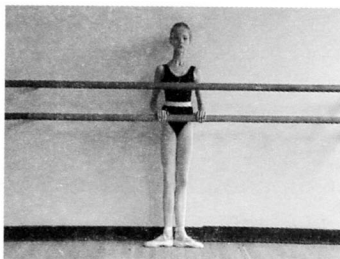


Прыжок вверх с вытянутыми ногами.

2 т.



Закончить прыжок на *plié*,  
углубляя его.



Колени вытянуть.

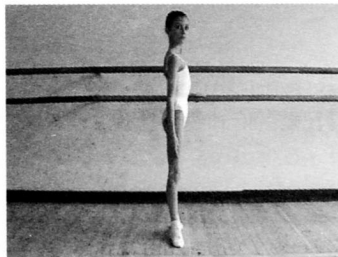
Движение повторить еще 3 раза.



***Наклон корпуса вперед  
(одна рука лежит на станке)***

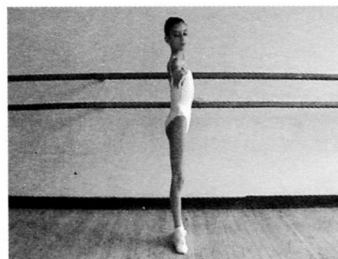
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1–2 т.



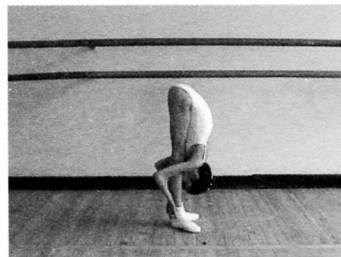
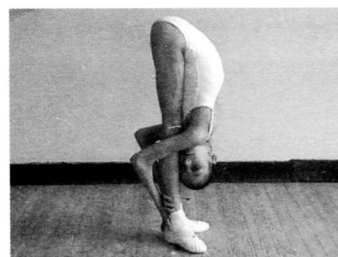
Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Л. рука лежит на станке.  
П. рука опущена вниз.  
Голова повернута направо.

3–4 т.



П. руку поднять в сторону чуть ниже плеча.

1–2 т.

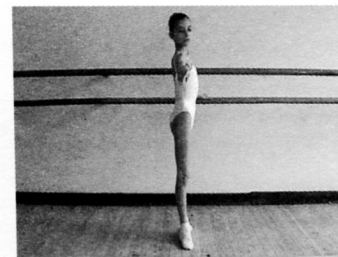


Наклонить корпус вперед, стараясь прижать грудную клетку к ногам, обхватив ноги руками.

3–6 т.

Фиксация предыдущего положения.

7–8 т.



Поднять корпус в исходное положение, П. руку поднять в сторону, Л. руку положить на станок.

*Движение повторить еще 3 раза.*

## *Прогибание корпуса назад*

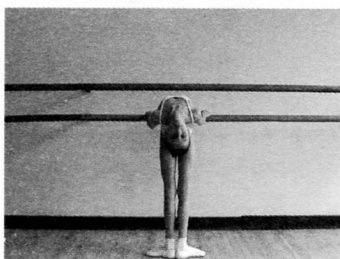
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1–4 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Спиной к педагогу.

1–2 т.



Прогнуть корпус назад.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



Поднять корпус  
в исходное положение.

3–4 т.



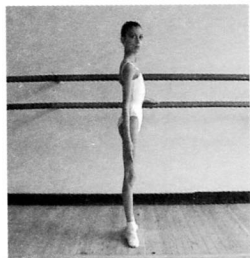
Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза.*

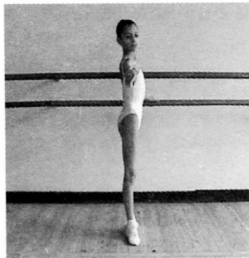


Наклон корпуса вперед хорошо сочетать с прогибанием корпуса назад.  
Движение занимает 12 тактов.

Исходное положение.



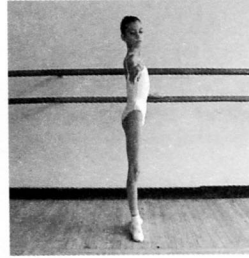
1-2 т.



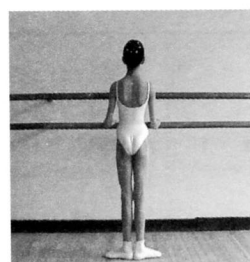
3-4 т.



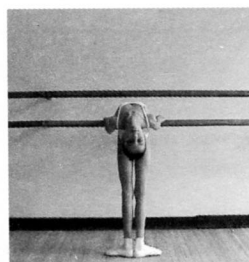
1-4 т.



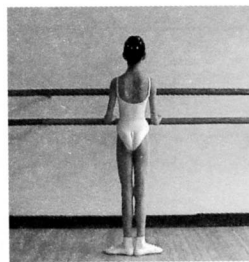
1-2 т.



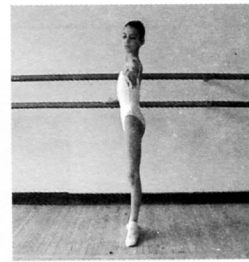
3-4 т.



1-4 т.

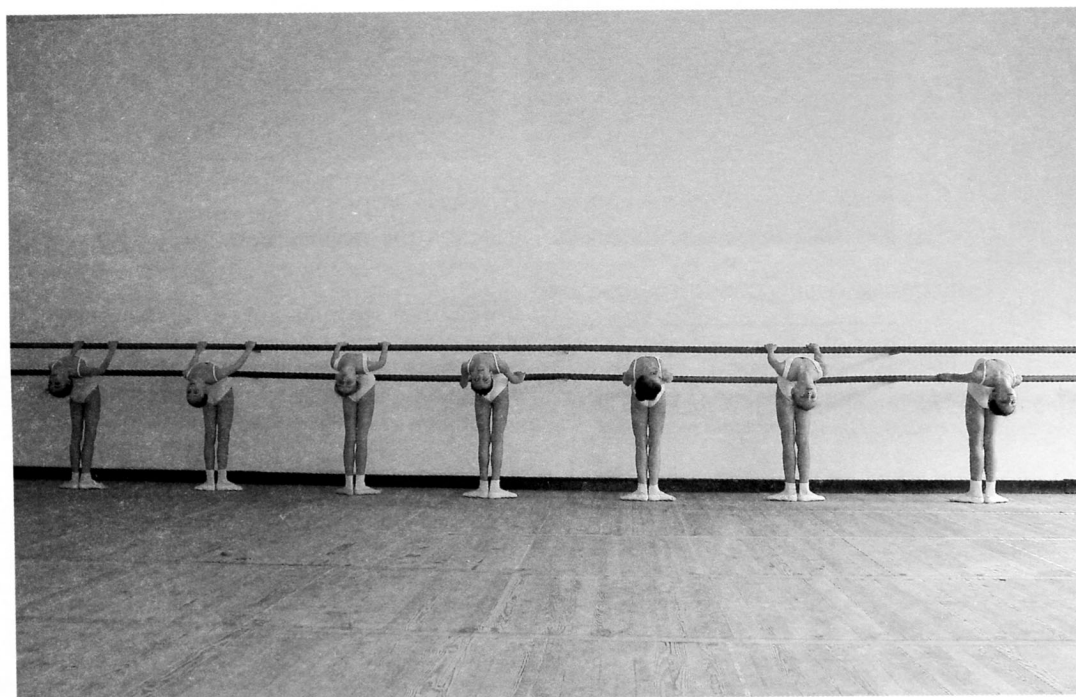


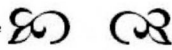
1-2 т.



3-4 т.

*Движение повторить с другой ноги. П. рука лежит на станке.*

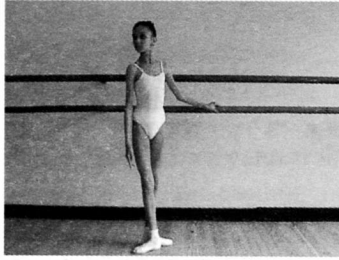




## Растяжка в сторону через *demi-rond de jambe*

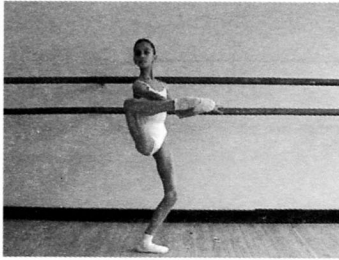
Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов

1–4 т.



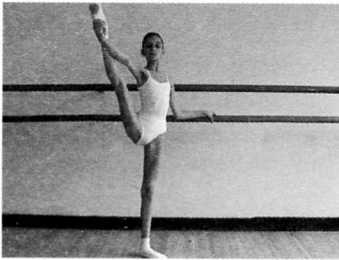
Вступление.  
Исходное положение.  
III позиция. П. нога впереди.  
Л. рука лежит на станке, П. рука  
опущена вниз, голова направо.

1–2 т.



Сделать *plié* на Л. ноге, П. ногу  
согнуть в колене и поднять  
в выворотном положении на 90°.  
П. рукой взять снизу П. ногу за пятку.

3–4 т.



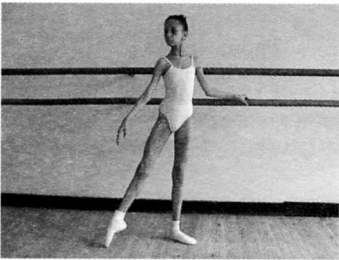
Л. ногу вытянуть, П. ногу рукой  
поднять в сторону, вытянув колено.

1–2 т.



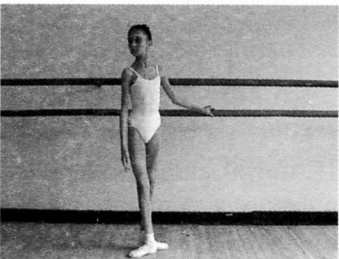
Фиксация предыдущего положения.

3 т.



Опустить П. ногу в сторону на носок,  
П. руку опустить вниз.

4 т.



Привести П. ногу в исходное  
положение.

Движение повторить еще 3 раза.  
Движение повторить также Л. ногой.



**Растяжка**  
**в сторону в сочетании с прогибанием корпуса назад**  
**(две руки лежат на станке).**

*Музыкальный размер 3/4.*  
*Движение занимает 16 тактов*

1-4 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
Спиной к педагогу. П. нога поднята  
в сторону и лежит на станке.  
Стопа вытянута.

1-2 т.



Прогнуть корпус назад.

3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



Поднять корпус  
в исходное положение.

3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



П. ногой скользить по станку  
в сторону направо, стараясь достичь  
положения шпагат.

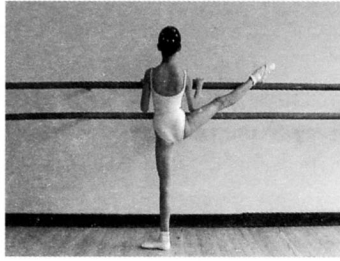
3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.



1-2 т.

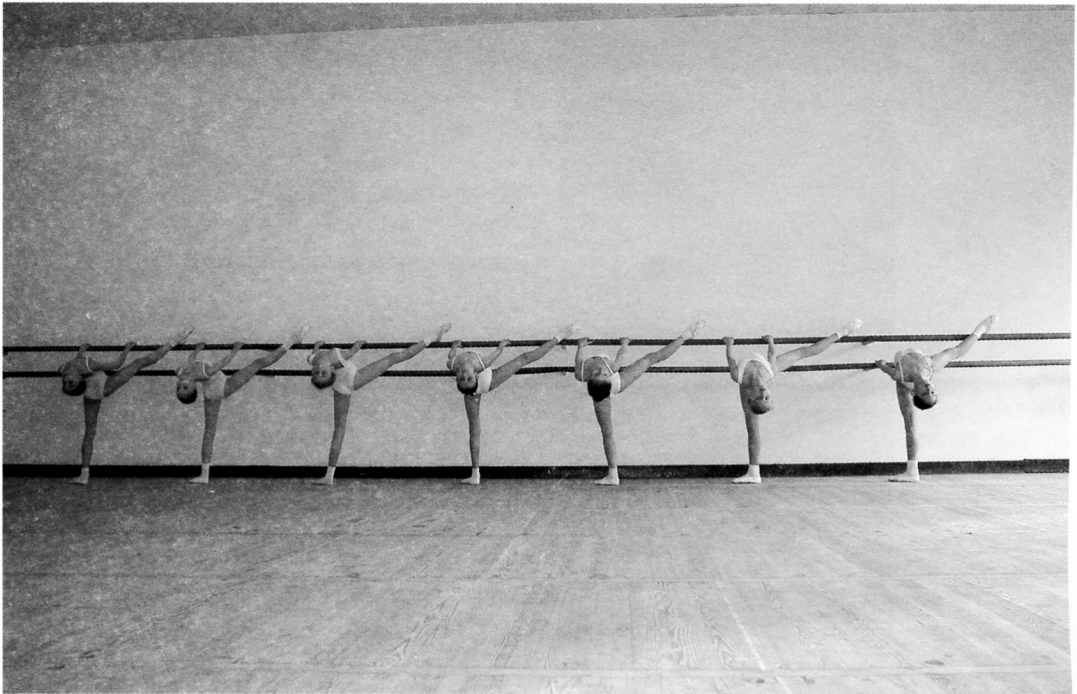


Правой ногой скользнуть по станку в сторону налево, до исходного положения.

3-4 т.

Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза.  
Движение повторить также Л. ногой.*



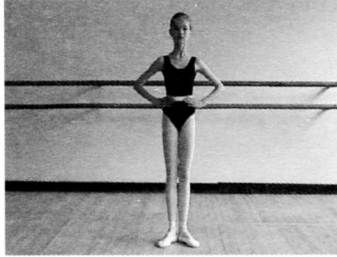


## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

### *Sauté*

Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 2 такта

1-2 т.

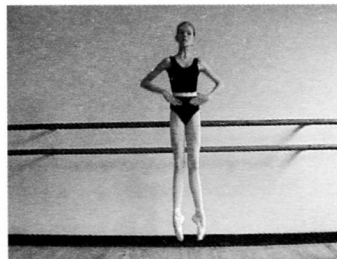


Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Голова прямо. Руки на талии.

1 т.



*Plié.*

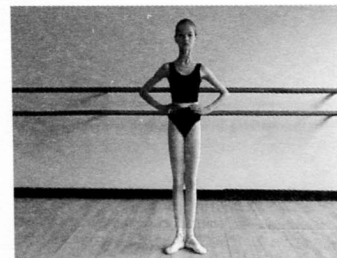


Прыжок вверх с вытянутыми ногами.

2 т.



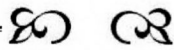
Закончить прыжок на *plié*, углубляя его.





Колени вытянуть.

Движение повторить еще 3 раза.








Второй вариант исполнения движения:

- 1 такт — вступление
- 1 такт  — *plié*  
— прыжок наверх  
— закончить прыжок на *plié*
- 2 такт  — вытянуть колени  
— пауза

Разница двух вариантов в том, что в первом случае *plié* перед прыжком исполняется на 3/8, а во втором на 1/8 такта.

Со временем можно перейти на исполнение движения из-за такта:

- 1 такт — вступление
- 2 такт  — пауза  
— *plié*  
— прыжок наверх
- 
- 1 такт  — закончить прыжок на *plié*  
— углубить *plié*
- 2 такт  — вытянуть колени  
— *plié*  
— прыжок наверх

Движение можно исполнять также по VI и II позициям.

### Трамплинные прыжки

Трамплинные прыжки исполняются из-за такта подряд без паузы на *plié* по I и VI позициям.

8 прыжков наверх с вытянутыми ногами, хлопки в ладоши — 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью, руки положить на талию. Хлопки в ладоши исполняются на каждую четверть такта. Хлопки в ладоши в этой и последующих комбинациях можно делать следующим образом — 3 справа (по 1/8 такта), 3 слева (по 1/8 такта), 3 перед грудью (по 1/4 такта), руки положить на талию.

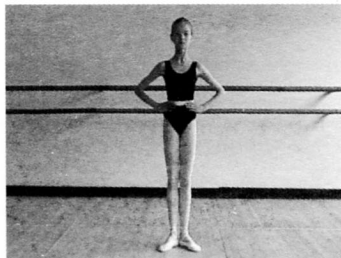
Если комбинация повторяется еще раз, рекомендуется вместо последних трех хлопков сделать 2 хлопка, руки положить на талию и на последнюю четверть сделать *plié* перед прыжком.



## Сочетание *sautés* по I и II позициям

Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 8 тактов

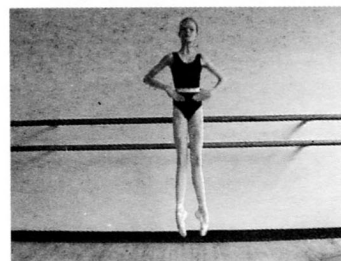
1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Голова прямо. Руки на талии.

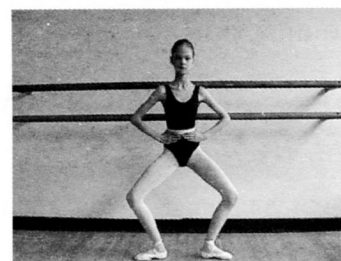


*Plié.*



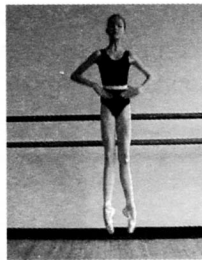
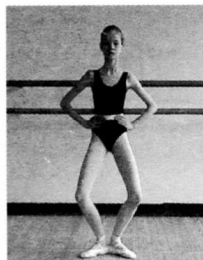
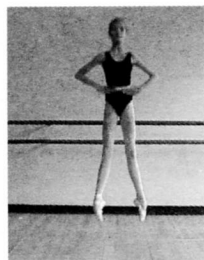
Прыжок вверх с вытянутыми ногами.

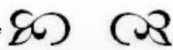
1 т.



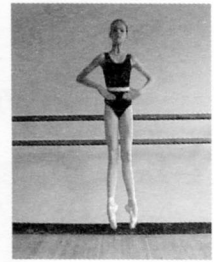
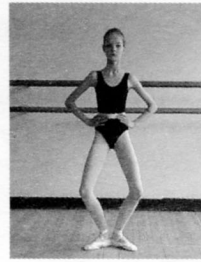
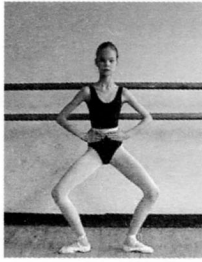
Закончить прыжок на *plié*,  
углубляя его.

Продолжение

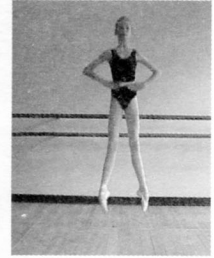
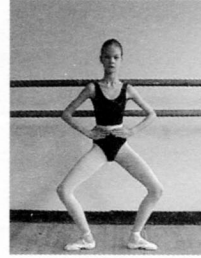
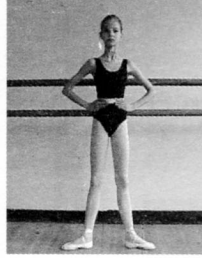
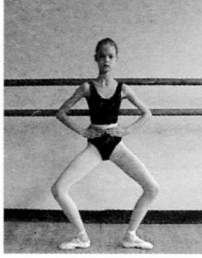




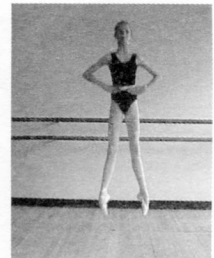
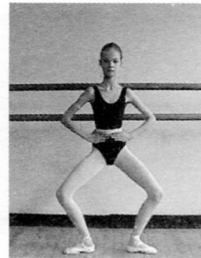
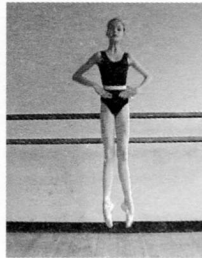
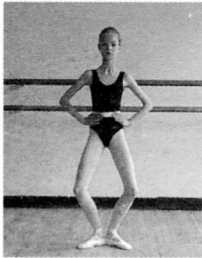
2 Т.



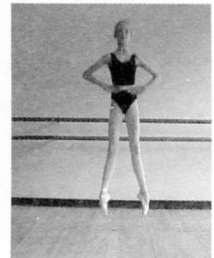
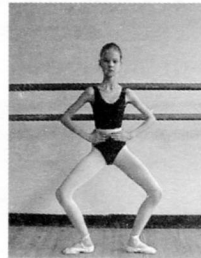
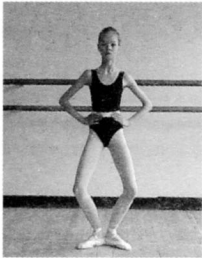
3-4 Т.



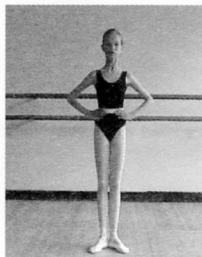
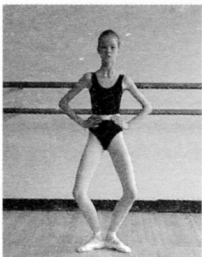
1 Т.

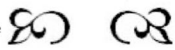


2 Т.



3-4 Т.





## Прыжок с поджатыми ногами

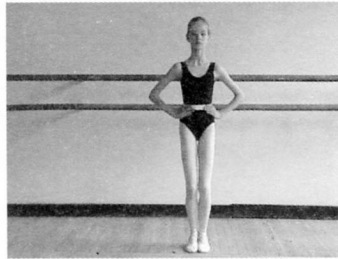
Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 2 такта  
(*plié* перед прыжком на 3/8 такта)

1-2 т.

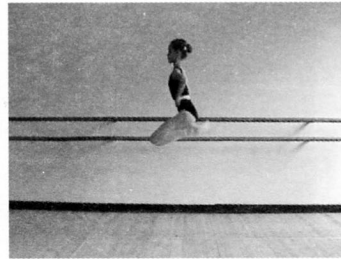
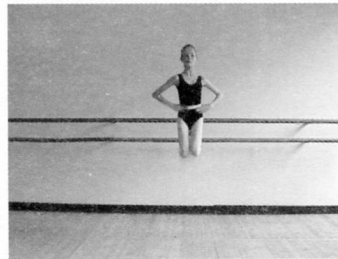


Вступление.  
Исходное положение.  
VI позиция.  
Голова прямо. Руки на талии.

1 т.

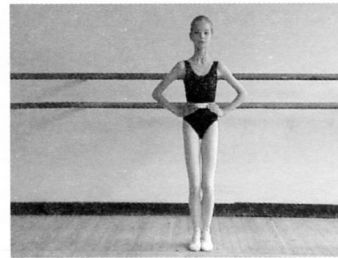


*Plié.*



Прыжок вверх с поджатыми ногами. Во время прыжка колени необходимо держать рядом и стараться кончиками пальцев стопы достать до ягодиц.

2 т.

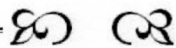


Закончить прыжок на *plié*, углубляя его.



Колени вытянуть.

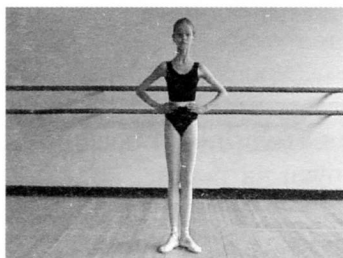
Движение повторить еще 3 раза.



## Прыжок «разножка»

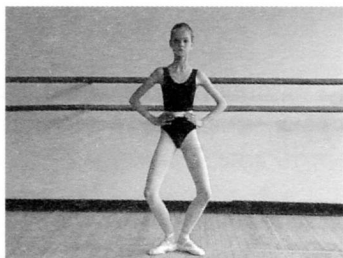
Музыкальный размер 2/4.  
Движение занимает 2 такта  
(*plié* перед прыжком на 3/8 такта)

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Голова прямо. Руки на талии.

1 т.

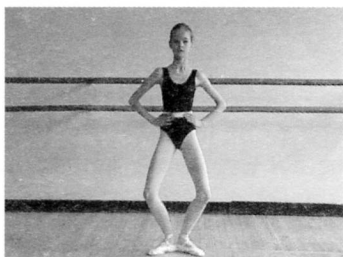


*Plié.*

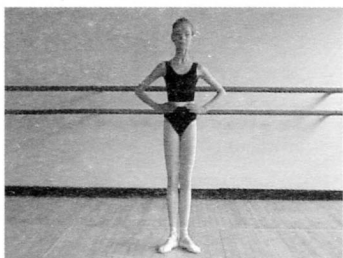


Прыжок вверх. Сильно вытянутые в коленях и стопах ноги в воздухе разводятся в стороны.

2т.



Закончить прыжок на *plié*, углубляя его.



Колени вытянуть.

Движение повторить еще 3 раза.



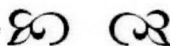
## Сочетание прыжков с поджатыми и вытянутыми ногами

*Музыкальный размер – 2/4*

Исходное положение –  
корпус и голова прямо,  
ноги в I невыворотной позиции (или по VI позиции),  
колени вытянуты, руки на талии.

- 4 прыжка с поджатыми ногами и 4 прыжка с вытянутыми ногами, хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью, руки положить на талию. Упражнение повторить еще 3 раза.
- 1 прыжок с поджатыми ногами и 1 прыжок с вытянутыми ногами, повторить еще 3 раза, хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью, руки положить на талию. Упражнение повторить еще 3 раза.
- 3 прыжка с вытянутыми ногами и 1 прыжок с поджатыми ногами, повторить еще раз и хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью, руки положить на талию. Упражнение повторить еще 3 раза.

*Различные комбинационные и музыкально-ритмические сочетания прыжков способствуют не только развитию прыжка, но и развитию и совершенствованию координационных способностей детей.*



## Сочетание прыжков на месте и с продвижением

*Музыкальный размер – 2/4*

Исходное положение –  
корпус и голова прямо,  
ноги в I невыворотной позиции (или по VI позиции),  
колени вытянуты, руки на талии.

- 4 прыжка с вытянутыми ногами на месте  
4 прыжка с вытянутыми ногами с продвижением вперед,  
хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью,  
руки положить на талию.
- 4 прыжка с вытянутыми ногами на месте,  
1 с продвижением вперед,  
1 прыжок на месте,  
1 с продвижением вперед,  
1 прыжок на месте,  
хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью,  
руки положить на талию.
- 4 прыжка на месте,  
1 с продвижением вперед,  
1 с продвижением в сторону направо,  
1 с продвижением назад,  
1 с продвижением в сторону налево,  
хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью,  
руки положить на талию.

*Это упражнение повторить, начиная с продвижением в сторону налево.*

- 1 с продвижением вперед,  
1 прыжок на месте,  
1 с продвижением в сторону направо,  
1 прыжок на месте,  
1 с продвижением назад,  
1 прыжок на месте,  
1 с продвижением в сторону налево,  
1 прыжок на месте,  
хлопки в ладоши – 2 справа, 2 слева, 3 перед грудью, руки положить на талию.

*Это упражнение повторить, начиная с продвижением в сторону налево.*

Прыжок на месте с вытянутыми ногами можно заменить прыжком с поджатыми ногами и ногами “разножка”.

Можно перед хлопками последний прыжок заканчивать на колени и после хлопков встать с колена, положив руки на талию.

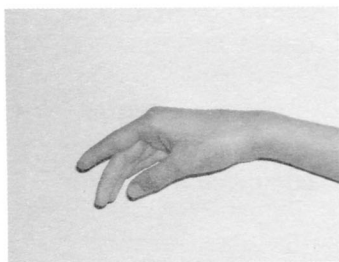
## *Port de bras*

В классическом танце существует положение кисти *arrondi* – округлое положение кисти и *allongée* – удлиненное положение кисти.

Кисть является продолжением руки и составляет с ней одну линию.

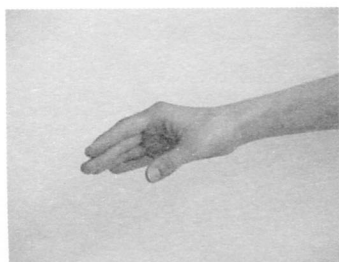
В классическом танце рука в локте присогнута и округлена, в положении *allongée* чуть вытянута, нив коем случае слишком и не напряжена.

### Положение кисти *arrondi*

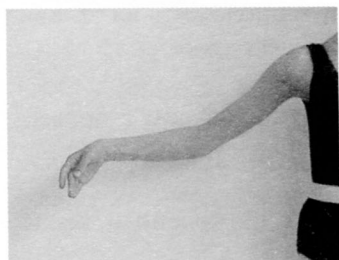


Пальцы кисти чуть присогнуты и округлены. Каждый пальчик слегка удален от другого. Большой палец находится на расстоянии не более 1 см от среднего пальца.

### Возможные ошибки



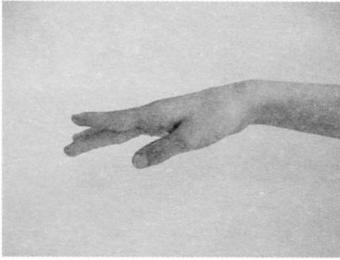
Пальцы «склеились» – между ними нет воздуха, большой палец слишком удален от среднего пальца.



Кисть «сломана» в запястье, локоть «висит».

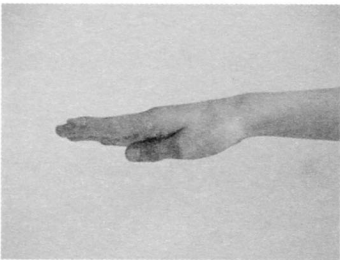


## Положение кисти *allongée*

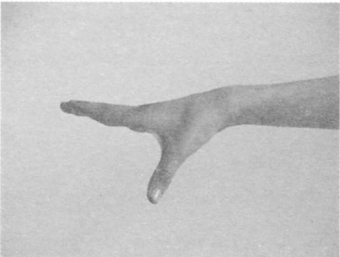


Пальцы кисти чуть вытянуты в длину.  
Каждый пальчик не соприкасается с другим.  
Средний палец немного ниже чем другие и ближе  
всего к большому пальцу.

## Возможные ошибки

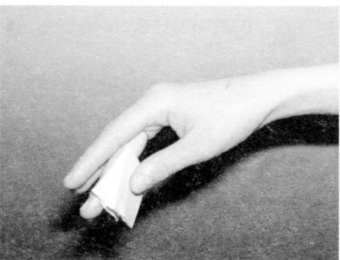


Пальцы «склеились» — между ними нет воздуха.



Большой палец сильно удален от среднего пальца.

## Один из приемов постановки кисти в *arrondi*

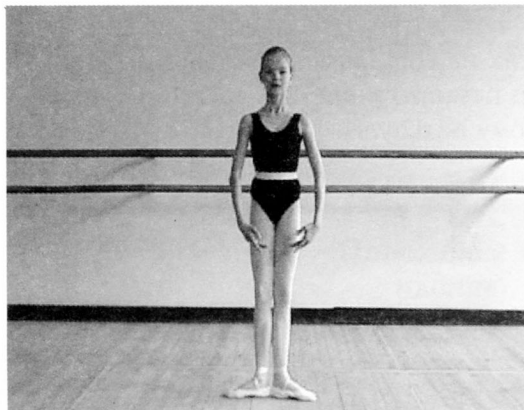


Средний и большой пальцы свободно держат  
листочек бумаги без напряжения пальцев кисти.



## Позиции рук

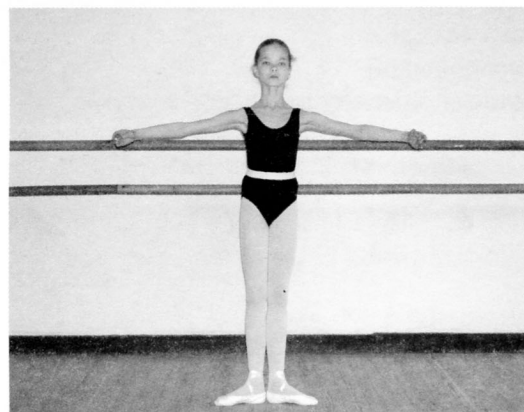
Во всех позициях кисть руки находится в положении *arrondi*,  
локоть руки округлен.



Подготовительное положение



I позиция



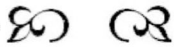
II позиция



III позиция

В классическом танце все основные позиции рук имеют положение *arrondi* – округлость локтя и кисти. Все опускания и переводы рук из II позиции совершаются через положение *allongée*. Это придает движениям рук выразительность и дыхание.





## Попеременные переводы рук в положении *allongée* в стороны

*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–3 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки опущены вниз вдоль корпуса.  
Кисть *allongé*. Голова прямо.

4 т.



Голова опускается вперед вниз.

1 т.



П. рука начинает подниматься  
в сторону, взгляд на кисть.

2 т.



П. рука поднялась в сторону чуть  
ниже уровня плеч.

3 т.



П. рука начинает опускаться вниз.

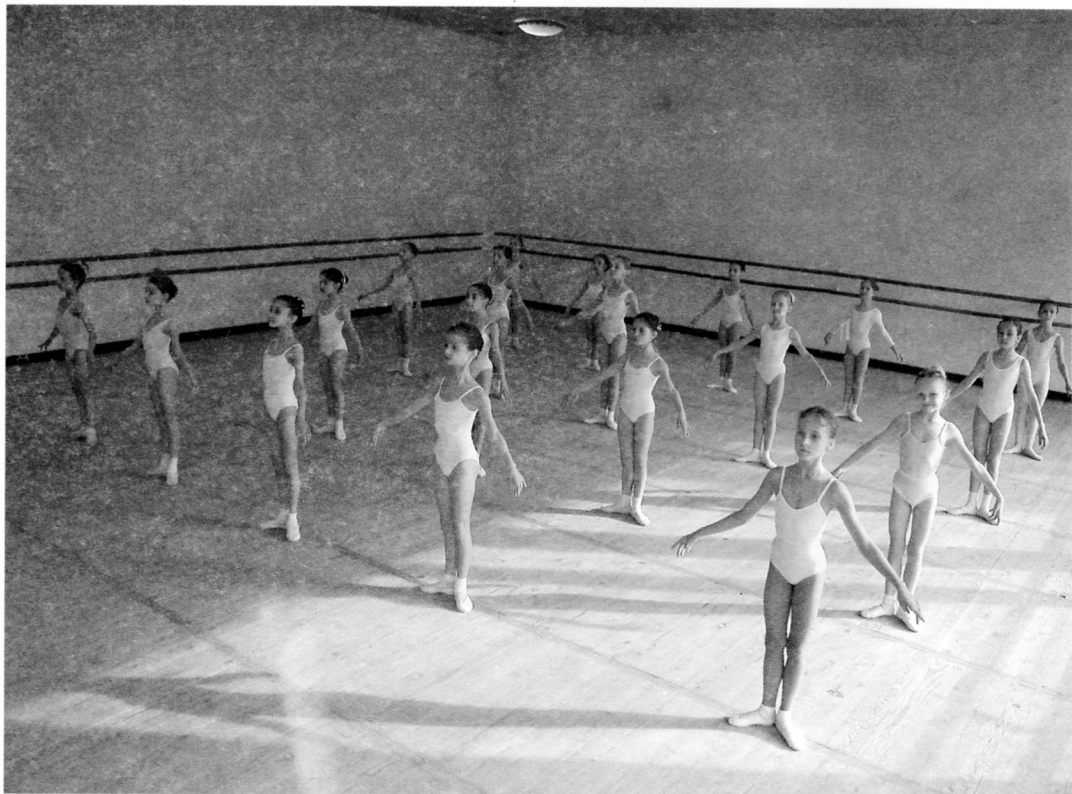
4 т.



П. рука опустилась вниз в исходное положение. Голова опускается вперед вниз.

*Движение повторить Л. рукой.*

*Движение повторить еще 3 раза П. и Л. руками.*





**Переводы рук  
в положении *allongée* снизу вверх и вниз через стороны**

*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 8 тактов*

1–3 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки опущены вниз вдоль корпуса.  
Кисть *allongée*. Голова прямо.

4 т.



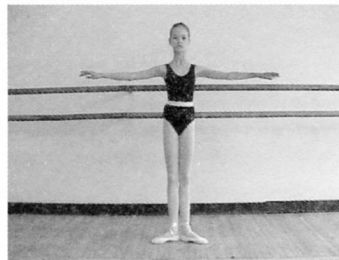
Голова опускается вперед вниз.

1 т.



Руки начинают подниматься  
в стороны.

2 т.



Руки поднялись в стороны чуть ниже  
уровня плеч.

3 т.



Руки поднялись наверх в стороны.

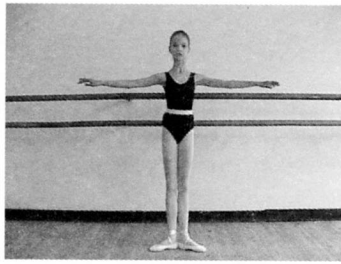
4 т.



Фиксация предыдущего положения.



1 т.



Руки опускаются в стороны до уровня плеч.

2 т.



Руки опускаются вниз.

3 т.



Руки опускаются вниз в исходное положение.  
Голова опускается вперед вниз.

4 т.



Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза.*



## Переводы рук в стороны и подготовительное положение

*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 4 такта*

1–3 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки опущены вниз вдоль корпуса.  
Кисть *allongée*. Голова прямо.

4 т.



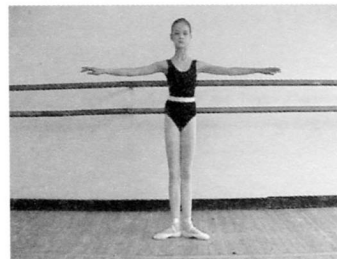
Голова опускается вперед вниз.

1 т.



Руки начинают подниматься  
в стороны.

2 т.

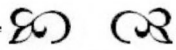


Руки поднялись в стороны чуть ниже  
уровня плеч.

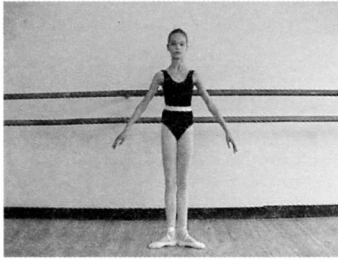
3–4 т.

Фиксация предыдущего положения.



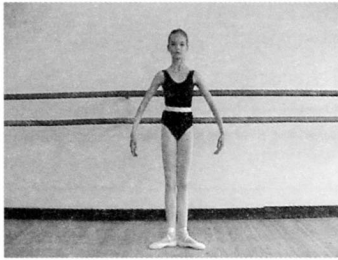


1 т.



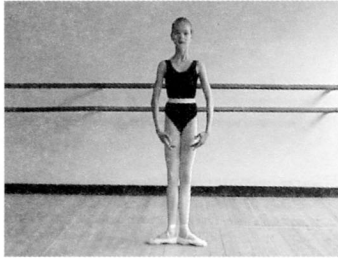
Руки начинают опускаться вниз.

2 т.



Присогнуть локти рук и направить их в стороны. Сгибая руки в локтях, приблизить кисти друг к другу ладонями наверх, кисти переходят в положение *arrondi*.

3 т.



Руки достигли подготовительного положения.

3–4 т.

Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза.*



**Переводы рук  
из подготовительного положения через I в III позицию.**

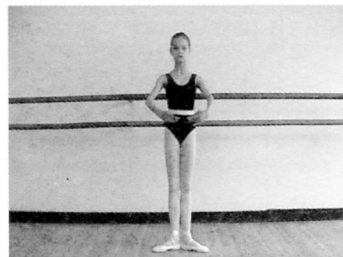
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки – подготовительное положение.  
Голова прямо.

1–2 т.



Руки поднимаются в I позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



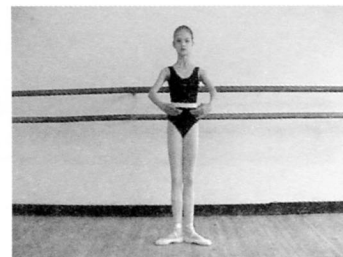
Руки поднимаются в III позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



Руки опускаются в I позицию.

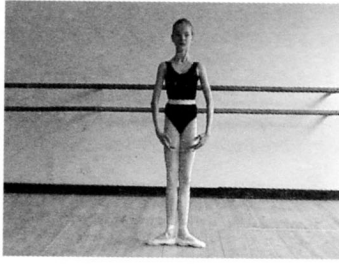
3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.



1-2 т.

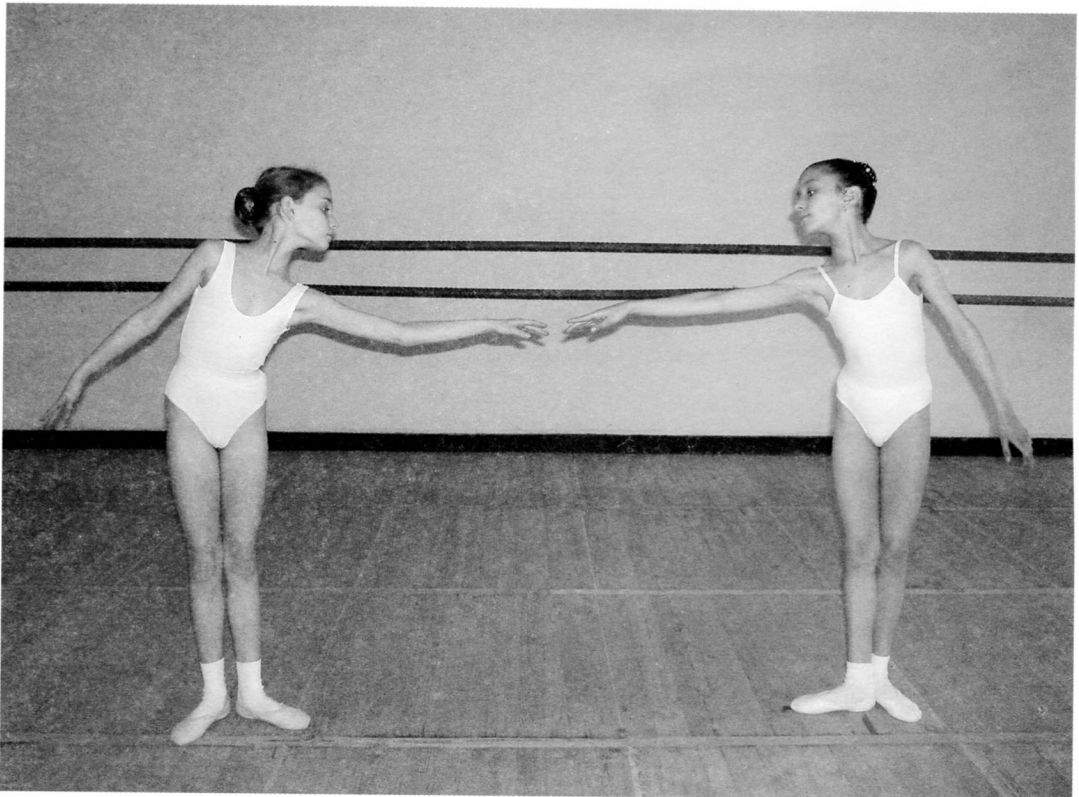


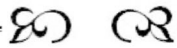
Руки опускаются в подготовительное положение.

3-4 т.

Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить еще 3 раза.*





**Переводы рук  
в III позицию и через II в подготовительное положение.**

*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов*

1-2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки – подготовительное положение.  
Голова прямо.

1-2 т.



Руки поднимаются в I позицию.

3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



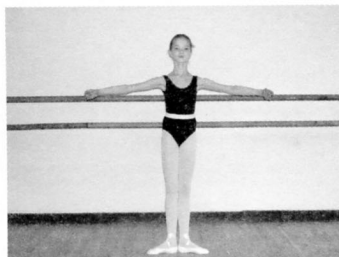
Руки поднимаются в III позицию.

3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1-2 т.



Руки опускаются во II позицию.

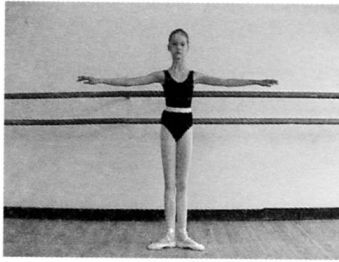
3-4 т.



Фиксация предыдущего положения.



1-2 т.



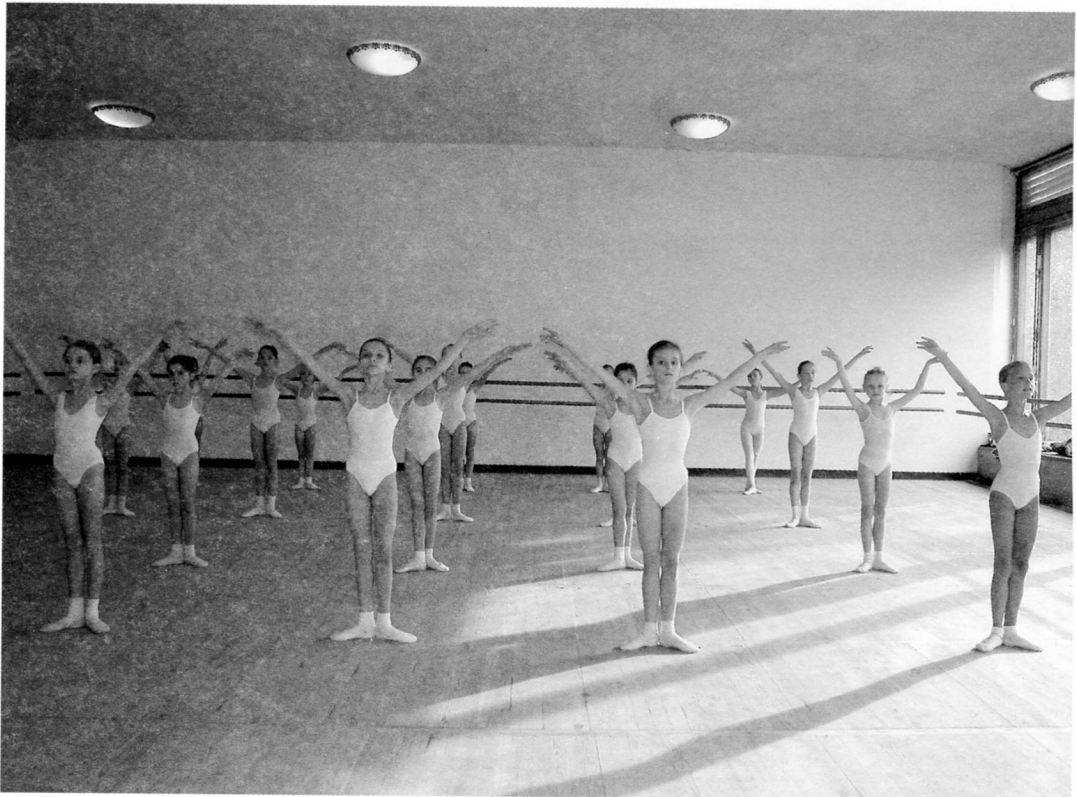
Руки переводятся в положение *allongée*.

3-4 т.



Руки опускаются в подготовительное положение.

*Движение повторить еще 3 раза.*





## Попеременные переводы рук

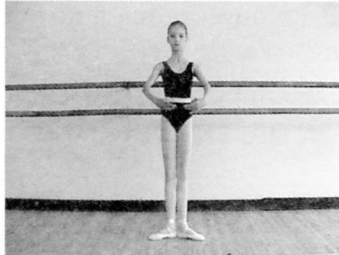
*Музыкальный размер 3/4.  
Движение занимает 16 тактов*

1–2 т.



Вступление.  
Исходное положение.  
I позиция.  
Руки – подготовительное положение.  
Голова прямо.

1–2 т.



Руки поднимаются в I позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



П. рука поднимается в III позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



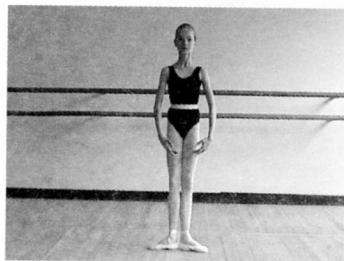
П. рука опускается в I позицию.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

1–2 т.



Руки опускаются в подготовительное положение.

3–4 т.



Фиксация предыдущего положения.

*Движение повторить также Л. рукой.*

