

Муниципальное автономное учреждение Дополнительного образования
"Детская школа искусств №13 (татарская)" города Набережные Челны

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

для преподавателей занимающихся хореографией

с учащимися 1 года обучения

Учебное пособие

Автор-составитель:

преподаватель высшей квалификационной
категории Михалева Ульяна Геннадьевна

Набережные Челны 2020 год

Учебное пособие разработано для преподавателей занимающихся хореографией с учащимися 1 года обучения. В нем представлены основные положения рук, ног, головы и движения классического экзерсиса, способствующие развитию мышечного корсета ребенка. Дано подробное описание каждого элемента: с чего начать, как правильно его выполнять, какие могут быть ошибки при его исполнении и критерии, по которым преподаватель сможет оценить учащегося, насколько правильно освоил движение. После каждого раздела представлена практическая часть с заданиями, выполнение которых даст учащемуся возможность проверить, как хорошо он усвоил учебный материал.

Содержание:

1. Основные понятия классического танца.....	3
2. Постановка корпуса.....	4
3. Основные позиции ног.....	5
4. Основные позиции рук.....	7
5. Методика обучения основным движениям экзерсиса.....	11
6. Контрольные вопросы.....	32
Заключение.....	33
Список использованной литературы.....	34
Приложения	

Основные понятия классического танца

Главной дисциплиной в хореографии является - классический танец, он представляет собой четкую систему движений. Чтобы подготовить тело к классическому экзерсису, необходимо освоить базовые знания по основным позициям руки и ног. И, затем, переходить к освоению движений классического экзерсиса.

Но сначала мы должны четко понимать, что и как нам необходимо разработать у ребенка.

К основным *условиям классического танца* относятся:

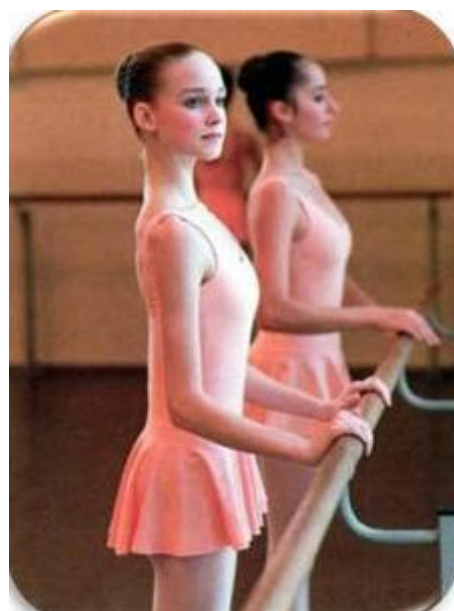
1. Выворотность ног
2. Гибкость
3. Пластика и владение руками
4. Лёгкий высокий прыжок
5. Танцевальный шаг
6. Устойчивость
7. Чёткая координация
8. Выносливость и сила.

Основная задача классического танца первого года обучения - это постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие координации, знакомство с экзерсисом у станка и на середине зала. Проученный классический экзерсис предназначен для того, что бы учащийся сознательно владел своим телом и понимал каждое проученное движение, при этом с хорошо поставленным корпусом. Правильно поставленный корпус – залог устойчивости.

Постановка корпуса

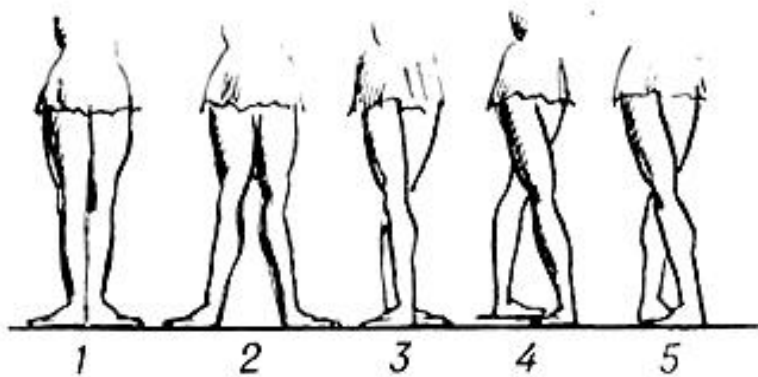
Корпус прямой, сильно подтянуты мышцы ног, ягодичные мышцы, втянут живот и диафрагма. Плечи отведены и опущены, подбородок поднят.

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник втянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты и тянутся вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем. После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции.

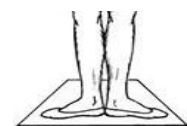


Позиции ног

В классическом танце существует **пять позиций ног**:

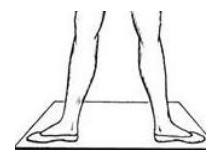


1 позиция (I)- ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию. Ноги ставятся, по «линеечке». Упор идёт на мизинцы, свод стопы поднят, колени втянуты.



1 позиция

2 позиция (II)- ступни по одной линии, но между пятками расстояние одной стопы, колени сильно натянуты и притягиваются одно к другому. Вес тела распределяется равномерно. Особенно удобна для достижения выворотности в тазобедренном суставе.



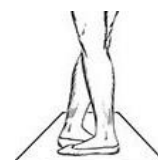
2 позиция

3 позиция (III)- стопы выворотны, плотно прилегают одна к другой, закрыв половину стопы. Редко применяют в экзерсисе, ее изучение необходимо, как промежуточный этап для изучения V позиции. Работа в тазобедренном суставе намного превосходит работу в I позиции и готовит к освоению V позиции.



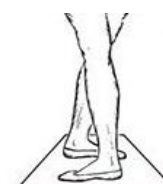
3 позиция

5 позиция (V)- ноги прижаты одна к другой выворотными стопами, образуя прямоугольник. Самая сложная позиция: в ней более, чем в III позиции допускается смещение бедер. Чтобы бедра стояли ровно, нужно бедро ноги, стоящей впереди уводить назад, тем самым компенсируя выведенную вперед ногу. Колени и мышцы бедра сильно подтянуты.



5 позиция

С **IV позицией (IV)** - ног мы знакомим детей в старшем классе. Она изучается последней, аналогична Vой, но одна нога стоит от другой на расстоянии стопы. Вес тела распределяется равномерно. Если при изучении V позиции хорошо усвоено компенсаторное движение бедра впереди стоящей ноги, то это облегчит изучение IV позиции, где бедра склонны повернуться перпендикулярно линии плеч.

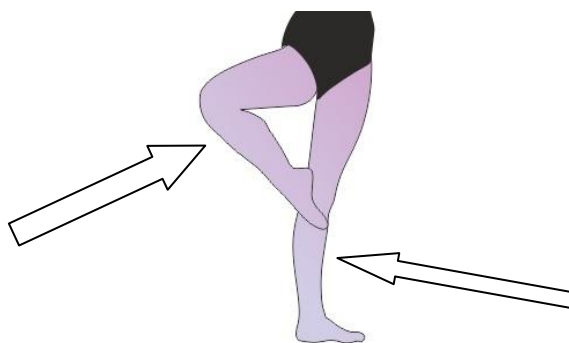


4 позиция

Общее правило для всех позиций: непременное сохранение плечевыми и бедренными точками фронтальной плоскости.

При исполнении движений в хореографии используется понятие *опорной и рабочей ноги*. Вот эти определения:

- **Опорная нога** та, которая поддерживает, принимает на себя всю тяжесть корпуса во время движений. Натянутая опорная нога-залог устойчивости *aplomba* (апломба).



Рабочая нога

Опорная нога

- **Рабочая нога** освобождена от тяжести корпуса, она выполняет заданное педагогом движение.

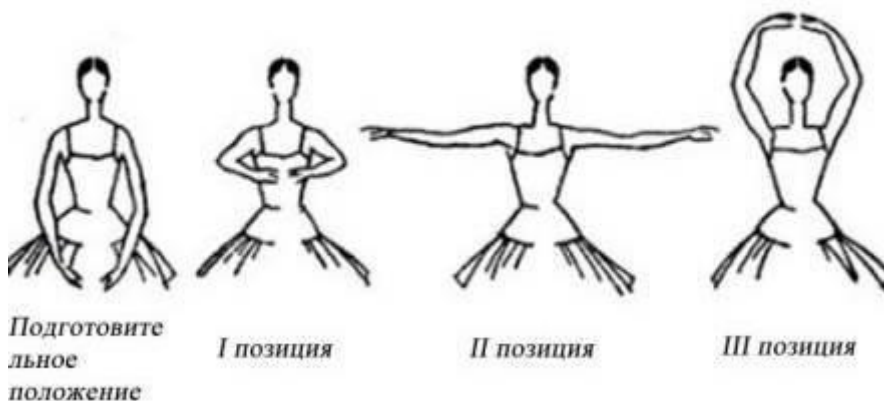
Практическое задание для детей №1

- *Сколько позиций ног в классическом танце?
- *Какие позиции вы знаете?
- *Дайте определение опорной и рабочей ноги.

Позиции рук

В классическом танце **3 основные позиции рук**. Проучиваются они при свободном положении ног, где стопа полностью прилегает к полу.

Основные позиции рук в классическом танце



Подготовите
льное
положение

I позиция

II позиция

III позиция

Подготовительное положение - руки свободно опущены и закруглены в локтях и кистях, образуя овал, не прикасаются к корпусу. Кисти рук почти соприкасаются друг с другом, но не соединяются (**не распустившийся тюльпан**).



Подготови-
тельное
положение

Первая позиция – руки, сохраняя округлое положение, поднимаются до пупка. На талии у детей необходимо иметь широкую резинку, чтобы зрительно ребенок понимал до какого уровня нужно поднять руки в I позиции. Во время движения две точки опоры: локти и пальцы.



I позиция

Третья позиция - руки с первой позиции, сохраняя округлое положение, поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку, подняв глаза вверх, видим мизинцы рук, кисти рук не соединяются. Руки отводить назад нельзя. Здесь так же можно сравнить позицию с «**не распустившимся тюльпаном**».



III позиция

Вторая позиция - руки из первой позиции раскрываются в стороны, начиная движения от пальцев и сохраняя две опорные точки. В конце движения (2 позиция рук) руки находятся немного впереди корпуса, продолжая линию плеча. **Сравнение с распутившимся тюльпаном**



II позиция

Руки во время движения должны быть свободными и плавными, не напряжены в локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют (не поднимаются). Корпус подтянут по всем правилам классического танца.

Возможные ошибки



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



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

Правильная постановка рук — залог успешного овладения многими движениями классического танца (прыжки, вращения, силовые движения). Выразительность рук — основа *adagio* и *port de bras*.

Строгость положения рук гарантирует выученность (школу).

Что бы красиво и правильно показать все позиции ног и рук, надо проучить *preparation* (*препарасьён*).

Preparation — это подготовка к движению. Чтобы исполнить *preparation*, необходимо усвоить положение кисти руки: подушечка большого пальца касается 2-ой фаланги 3-го пальца, остальные свободно и округло сгруппированы.



Усвоив позиции (положения) рук, проучивают **preparation**. Движение координируется работой головы. То есть голова провожает движение рук.

Preparation может быть у станка и на середине.

Preparation лицом к станку.

Раскладка движения: Исходное положение, заданная позиция ног педагогом.

1,2,3,4 – руки в подготовительной позиции.

5,6,7,8 – руки кладутся на станок.

Preparation на середине зала.

Раскладка движения:

Исходное положение, заданная позиция ног педагогом.

1,2,3,4 - руки в подготовительной позиции.

5,6 – «вздох» кистями рук

7,8 – руки приходят в подготовительное положение.



Практическое задание для детей №2

***Назови сколько позиций рук в классическом танце.**

***Что такое preparation?**

***Дай раскладку движению preparation у станка и на середине зала.**

Методика обучения основным движениям экзерсиса 1 года обучения.

Движения экзерсиса мы начинаем проучивать по 1 позиции ног лицом к станку.

1. ***Demi plie*** (дэми плие) - маленькое приседание (сгибание, складывание).

Demi plie выполняется по I, II, III, IV, V, VI позициям. Проучиваем сначала по I позиции. Движения по IV позиции ног мы приступим только в старших классах.

Раскладка движения:

Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – выполняется Demi plie. В ногах как будто «ромбик»

5,6,7,8 – выход из Demi plie

Правила исполнения:

Исходное положение I позиция ног.



Движение выполняется плавно, на сильно собранных мышцах ног. Спина прямая, руки в подготовительном положении при исполнении на середине класса, и на станке при исполнении у палки. При выполнении Demi plie ягодицы находятся над пятками, ноги в паху в выворотном положении (колени «смотрят» в разные стороны), на большой палец не заваливаемся (большой упор в стопе на мизинец), стопы плотно прилегают к полу. Demi Plie выполняем по принципу пружины. По мере усвоения по I позиции, переходим к изучению по II и V позициям.

2. ***Grand plie*** (гранд плие) - большое (глубокое) приседание

Grand plie выполняется по I, II, III, IV, V позициям. Проучиваем сначала по I позиции.

Раскладка движения: исходное положение ног 1 позиция, лицом к станку.

1,2,3,4 - выполняем Demi plie

5,6,7,8 – продолжаем движение, уходим в Grand plie (глубокое приседание), пятки отрываются от пола на счёт 5

1,2,3,4 – выход из Grand plie, пятки опускаются в пол на счёт 4

5,6,7,8 – выход из- Demi plie в исходное положение (1 позиция)



Гранд-плие

Правила исполнения:

Соблюдая правила исполнения Demi plie, выполняем движение, сохраняя выворотное положение ног (колени сильно разведены в стороны), спина остаётся прямой, ягодицы над пятками, но на пятках не сидим, на большой палец не заваливаемся. Принцип «**пружины**» остаётся.

Необходимо следить, чтобы Grand plie не начиналось прежде, чем полностью использован запас Ахиллова сухожилия. Пятки не должны облегченно отрываться от пола, их необходимо удерживать в 2-х измерениях: чтобы они не уходили назад и были оторваны от пола минимально. Поднимание из plie является очень напряженной фазой. Здесь важно приблизить ось к опоре и предельно выворачивать колени. Голова на plie всегда поднята, т.к. опущенная голова нарушает ось. Спина крепко схвачена, нижние углы лопаток притянуты к пояснице, грудная клетка развернута, диафрагма втянута. Очень важны для выворотного положения таза и коленей втянутые ягодичные мышцы.

Практическое задание для детей №3

- *Дать определение Demi plie, Grand plie.**
- *Рассказать правила исполнения и раскладку движений.**
- *По каким позициям исполняются данные движения?**

3. Battement tendu (батман тандю) - отведение и приведение ноги из позиции в позицию (равномерное движение рабочей ноги). Можно сравнить с «глажкой утюжком по полу».

Отрабатывает натянутость всей ноги (колени, подъем, пальцы). Battement tendu – основа всего в танце. Характер движения четкий. Первоначально изучается лицом к станку, из I позиции.

Исполняется по I, III, V позициям. Проучивать начинаем по I позиции в сторону, а затем вперед и назад. Когда техника исполнения движения выполняется четко, переходим к выполнению движения по V позиции в сторону, назад и вперед (крестом).

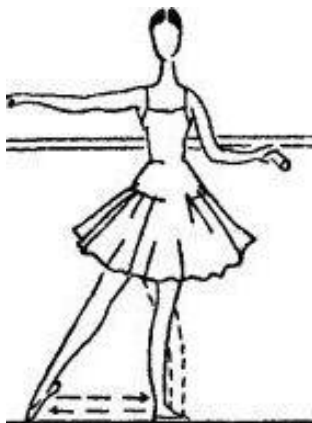
Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, скольжением выводится в сторону на сильно вытянутые пальцы «запятая»

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога, сильно натянутая, затягивается в позицию через пальцы, подушку стопы и пятку

5,6,7,8 – приходим в исходное положение



Правила исполнения:

- При исполнении в сторону рабочая нога сильно натянута в колени, скользит вдоль, вытягивается в подъеме, затем в пальцах (стопа напоминает «запятую»), пятка направлена в пол. При обратном движении в позицию необходимо не ставить ногу, а втягивать, не сгибая в колени. Вес тела не переходит на

работающую ногу. Плечо опорной ноги, поясница и пятка работающей ноги. Как бы стягиваются и имеют диагональное положение.

- При исполнении вперёд стопа рабочей ноги скольжением выводится вперёд, стараясь смотреть вверх, а когда заводится в позицию, пальцы рабочей ноги опережают пятку и принимают первоначальное положение.



- При исполнении назад стопа рабочей ноги так же скольжением выводится из позиции, но здесь пальцы торопятся выйти быстрее, а пятка «запаздывает» и прижимается к полу.



При исполнении *Battement tendu*, в бедре опорной ноги не оседаем. Движение выполняется при сильно натянутых ногах («натянутые струны»), рабочая нога скользит как «утюг», положение стопы «запятая» в вытянутом положении остаётся во всех направлениях. Бедро рабочей стороны за ногой не уходит. «Квадрат» плеч и бёдер направлен в первую точку.

4. Подготовка к *Battement tendu jete* (батман тандю жэтэ) – подготовка к броску натянутой ноги на воздух на 25-45 градусов

Исполняется по I, III, V позициям. Первоначально проучивается по I позиции ног.

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянута, по правилам *battement tendu* выводится в сторону

5,6,7,8 – рабочая нога, сохраняя натянутость, поднимается на 25 градусов

1,2,3,4 – рабочая нога опускается, принимает положение *пуанте* (носком в пол – «запятая»)

5,6,7,8 – рабочая нога затягивается в позицию, принимает исходное положение

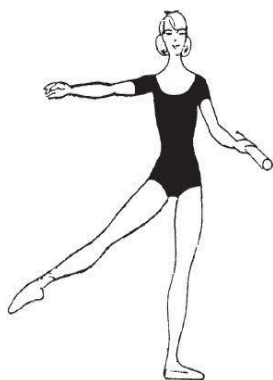
Правила исполнения:

Во время движения ноги сильно натянуты, стопа рабочей ноги предельно вытянута (*запятая*). В опорной ноге не оседать.

Проучив в сторону по I позиции, переходим к подготовке *battement tendu jete* вперёд и назад, а затем по III, V позициям крестом. Все правила исполнения сохраняются по принципу *battement tendu*. Усвоив подготовку к *Battement tendu jete*, переходим к самому движению.

5. Battement tendu jete (батман тандю жетэ) - бросок натянутой ноги на воздух на 25-45 градусов.

Исполняется по I, III, V позициям. Первоначально проучивается по I позиции ног.



Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

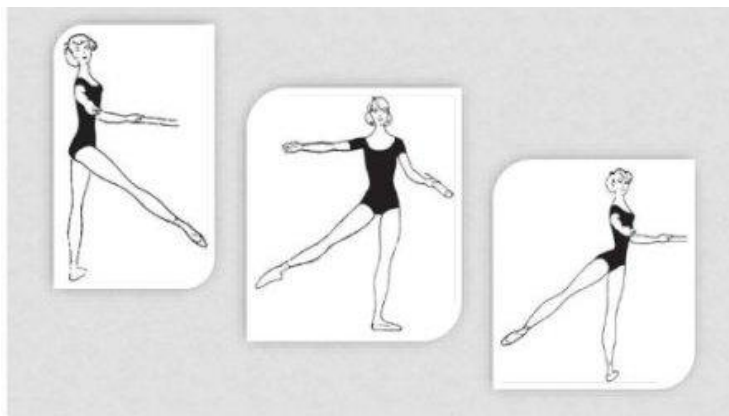
1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянута, делает бросок на 25 градусов в сторону

5,6,7,8 – положение сильно натянутой ноги в воздухе сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога опускается носком в пол, принимает положение *puante* (*пуанте*)

5,6,7,8 – рабочая нога втягивается в позицию, принимает исходное положение

Позже, когда технически движение выполняется чётко, рабочая нога сразу заводится в позицию.



Правила исполнения:

Правила исполнения battement tendu jete аналогичны правилам battement tendu.

Усвоив движение по I позиции, переходим к выполнению по V позиции по всем направлениям.

Практическое задание для детей №4

***Что такое - Battement tendu и Battement tendu jete?**

***По каким позициям исполняются?**

***Рассказать правила исполнения.**

***Дать раскладку движения.**

6. Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тэр) – круг ногой по полу.

Перед проучиванием Rond de jambe par terre сначала исполняем ***passé par terre no I позиции.***

Passe par terre (пасэ пар тэр) - связующее движение, элемент Rond de jambe par terre.

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога, сильно натянутая, скольжением выводится вперёд носком в пол

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога, сильно натянутая, возвращается в I позицию

5,6,7,8 - положение сохраняется (исходное положение)

1,2,3,4– рабочая нога сильно натянута, скольжением выводится назад носком в пол

5,6,7,8 - положение вытянутой ноги сзади сохраняется

1,2,3,4 – сильно натянута рабочая нога возвращается в I позицию

5,6,7,8 - положение сохраняется (исходное положение)

В такой же раскладке движение выполняется назад.

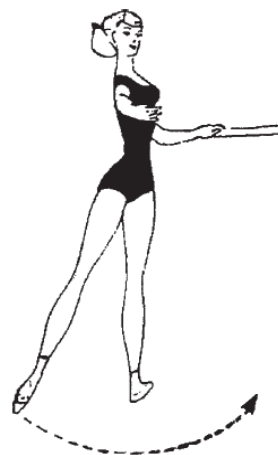
Правила исполнения:

Правила выведения ноги из позиции в позицию остаётся по правилам *battement tendu* вперёд и назад.

Проучив и усвоив *passé par terre* по I позиции, продолжаем осваивать **Demi rond** и **Grand rond** в направлении **en dehors** (ан дэор) и **en dedans** (ан дэдан)

En dehors - движение «изнутри», от себя

En dedans - движение «внутри», к себе.



Движение развивает выворотность. Изучается после того, как изучена натянута ног в *battement tendu*. В движении работают два сустава: тазобедренный и голеностопный, натянута коленей – предельна. Важно не переносить тяжесть корпуса на рабочую ногу. Особое внимание уделить моменту перехода рабочей ноги из стороны назад (положение *ecartée*) и обратно. Очень внимательно нужно следить за сохранением 4-х точек (плечевых и бедренных).

7. Demi rond (дэми ронд) - маленький круг ногой по полу (*en dehors*)

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога, сильно натянутая, скольжением выводится вперёд носком в пол

5,6,7,8 – положение вытянутой вперёд ноги сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, продолжает, чертить четверть круга до стороны

5,6,7,8 - сильно натянутая нога, сохраняет положение в стороне

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая заводится в I позицию

5,6,7,8 , 1,2,3,4, 5,6,7,8 – положение сохраняется (можно исполнить *demi plie* на 4-ое «1,2,3,4»)

Правила исполнения:

Правила выведения ноги вперёд по правилам *vattement tendu*. Следить за тем, чтобы ноги были сильно натянуты. Не оседать на опорное бедро. На пальцы рабочей ноги не упираемся (четверть круга чертим большим и вторым пальцами ноги). При исполнении движения рабочая нога сохраняет выворотное положение стопы. "Квадрат" плеч и бёдер обращён точно в 1 точку.



Grand rond (гранд ронд) - большой круг ногой по полу (*en dehors*)

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, скольжением выводится вперёд носком в пол

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, продолжает, чертить четверть круга до стороны

5,6,7,8 - рабочая нога сохраняет вытянутое положение в стороне

1,2,3,4 – сильно натянутая рабочая нога продолжает чертить вторую четверть круга назад

5,6,7,8 - сохраняется положение вытянутой ноги сзади

1,2,3,4 - рабочая нога затягивается в I позицию

5,6,7,8 – положение сохраняется

Правила исполнения:

Нога выводится вперёд по правилам *vattement tendu*. Следить за тем, чтобы ноги были сильно натянуты. В опорном бедре не сидим. На пальцы рабочей ноги не упираемся (круг чертим большим и вторым пальцами ноги). Бедро рабочей стороны за ногой не уходит. При исполнении движения рабочая нога сохраняет выворотное положение стопы. "Квадрат" плеч и бёдер обращён точно в 1 точку.

Проучив движение *Demi rond* и *Grand rond en dehors*, приступаем к освоению направления *en dedans* (ан дэдан). Правила исполнения все сохраняются, только движение рабочей ноги начинается назад.

Движение рабочей ноги во время исполнения движения *Rond de jambe par terre* сравниваем с работой «стрелки на часах».

Практическое задание для детей №5

***Что такое *passé par terre*?**

***Что такое - *demi rond*?**

***Что такое - *grand rond*?**

*** По какой позиции исполняются эти движения?**

***Правила исполнения.**

***Раскладка движений**

***Что означает *en dehors*, *en dedans*? Дай определение.**

8. Положение ноги на ***sur le cou-de-pied*** (сюр ле ку-дэ-пье) - положение стопы работающей ноги у щиколотки опорной ноги.

Это положение ноги изучаем после того, когда учащиеся научились держать положение сильно натянутой ноги в стопе (положение ноги «запятая»).



Проучиваем *sur le cou-de-pied* спереди и сзади по V позиции ног, знакомим с положением "обхватного" *sur le cou de pied*. Обхватное *sur le cou-de-pied* проучиваем позже, во 2 классе.

Раскладка движения sur le cou-de-pied спереди: исходное положение V позиция ног, лицом к станку, рабочая нога впереди (правая или левая).



1,2,3,4 – рабочая нога, подтягиваясь к опорной ноге мизинцем (как бы к себе), "приклеивается" к щиколотке мизинцем опорной ноги спереди, стопа сильно натянута (запятая), колено выворотное (обращено в сторону)

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога приходит в позицию через пальцы на всю стопу (как бы от себя) в V позицию

5,6,7,8 - положение сохраняется (исходное положение).

Правила исполнения:

Следить за выворотным положением колена рабочей ноги, за правильным положением стопы у щиколотки. Стопу не «косить». Колено опорной ноги вытянуто, в бедре не оседать. Этим движением воспитывается выворотность стопы и тазобедренного сустава. Недопустимо пассивное положение колена и

расслабление в тазобедренном суставе. Колено тянется в плоскость спины, к опорному плечу (диагональ)

Одновременно проучиваем *sur le cou-de-pied сзади*.



Раскладка движения sur le cou-de-pied сзади: исходное положение V позиция ног, лицом к станку, рабочая нога сзади (правая или левая).

1,2,3,4 – рабочая нога, подтягиваясь к икроножной мышце опорной ноги (положение стопы «птичка»), стопа сильно натянута (запятая), колено выворотное (обращено в сторону)

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – рабочая нога приходит в позицию через пальцы на всю стопу в V позицию

5,6,7,8 - положение сохраняется (исходное положение).

Правила исполнения:

Следить за выворотным положением колена рабочей ноги, за правильным положением стопы у щиколотки и икроножной мышцы. Стопу не «косить», пальцы рабочей стопы тянутся от ноги, при этом пятка от опорной ноги не отклеивается. Колено опорной ноги вытянуто, в бедре не оседать. "Квадрат" плеч и бёдер обращён точно в 1 точку.

На первоначальном этапе изучения, движение выполняется отдельно спереди, отдельно сзади. Позже, когда отработан навык *sur le cou-de-pied* движение спереди и сзади выполняется в единой раскладке, и рабочая нога открывается в сторону носком в пол.

Практическое задание для детей №6

*Дай определение **sur le cou-de-pied**.

*Сколько видов **sur le cou-de-pied** ты узнал?

*Покажи положение **sur le cou-de-pied** спереди и **sur le cou-de-pied** сзади.

*Расскажи правила исполнения.

*По какой позиции исполняется **sur le cou-de-pied**?

9. Battement releve lent (батман рэлевлан) - медленное поднятие ноги на воздух на 90 градусов и выше. Проучивается сначала по I позиции в сторону лицом к станку.

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, скольжением выводится в сторону (положение стопы – «запятая»), пятка смотрит в пол

5,6,7,8 – положение сохраняется (носком в пол по I позиции – «запятая»)

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая продолжает движение вверх до 90 градусов, сохраняя выворотное положение

5,6,7,8 - рабочая нога сохраняет положение в воздухе

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая опускается носком в пол (положение *пуанте*, стопа в положении «запятой»), сохраняя выворотное положение

5,6,7,8 - сохраняется положение вытянутой ноги в стороне (положение *пуанте*, стопа в положении «запятой»)

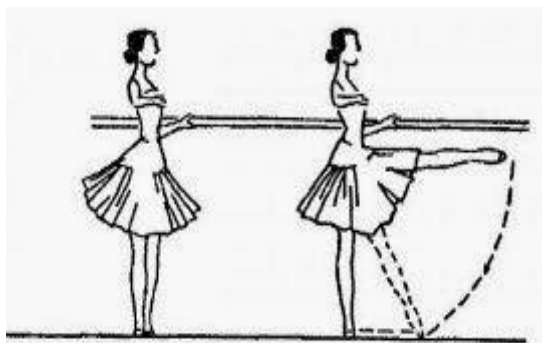
1,2,3,4 - рабочая нога затягивается (*утюгом*) в I позицию

5,6,7,8 – положение сохраняется (исходное положение)



При начальном исполнении движения рабочую ногу можно поднимать на 60-70 градусов, но в конечном результате рабочая нога должна подниматься не ниже 90 градусов.

По мере усвоения движения по I позиции в сторону переходим к исполнению вперёд и назад, а затем по V позиции в сторону, назад и вперёд.



Правила исполнения:

Выведение рабочей ноги из позиции в позицию сохраняется по правилам *battement tendu*. Следить за выворотным положением ног и рабочей стопы. При исполнении движения ноги сильно натянуты, рабочая нога поднимается и опускается медленно, без рывков. Бедра рабочей стороны за ногой не уходит. "Квадрат" плеч и бёдер обращён точно в 1 точку.

Практическое задание для детей №7

***Что такое - Battement releve lent?**

***По какой позиции выполняется?**

***Расскажи правила исполнения.**

***Дай раскладку движения.**

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ) - большой бросок ноги на воздух на 90 градусов и выше. Первоначально проучивается по I позиции ног в сторону.

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая, скольжением выводится в сторону

5,6,7,8 – рабочая нога делает резкий бросок на воздух (движение «стрелы»)

1,2,3,4 – рабочая нога сильно натянутая приходит в положение пуанте (стопа в положении «запятой»)

5,6,7,8 - рабочая нога закрывается в позицию (исходное положение)

По мере усвоения движения по I позиции в сторону переходим к исполнению вперёд и назад, а затем по V позиции в сторону, вперёд и назад.



Правила исполнения:

Следим за выворотным положением ног, плотная позиция в исходном положении и во время движения. Рабочая нога выводится из позиции в позицию по правилам battement tendu. Во время работы рабочей ноги в корпус движение не передаём. Рабочая нога сильно натянута от бедра до кончиков пальцев. "Квадрат" плеч и бёдер обращён точно в 1 точку.

Практическое задание для детей №8

***Что такое - Grand battement jete?**

***По какой позиции исполняется?**

***Правила исполнения.**

***Раскладка движения.**

11. Releve (рэлевэ). - подъём на полу пальцы

Исполняется по всем позициям ног. Но мы проучивать сначала будем по I, II и V позициям отдельно. Первоначально исполняется по I позиции.

В движении принимают участие все мышцы от стопы до талии. Начинается с закрепления ягодичных, бедренных, икроножных, а затем мышц стопы. Подъём на пальцы должен осуществляться равномерно при возрастающем втягивании коленей.

Раскладка движения: Исходное положение I позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – подъём на высокие полу пальцы обеих ног, сохраняя подтянутость всего корпуса

5,6,7,8 – сохранить положение на высоких полу пальцах

1,2,3,4 – опуститься с полу пальцев, максимально сохранив подтянутый корпус, в исходную I позицию

5,6,7,8 – положение сохраняется (исходное положение)



Правила исполнения:

Следить за выворотным положением ног (пятки). Пятки и полу пальцы должны находиться на одной прямой по I позиции. Корпус подтянут от полу пальцев до макушки, мышцы максимально собраны. Плечи не поднимаются, верх корпуса свободный. Движение развивает силу ног, свод стопы и подготавливает к упражнениям на полупальцах. Развивает толчковую силу стопы для прыжков, готовит стопы к пуантам.

По мере усвоения releve по I позиции, переходим к работе по II позиции.

Раскладка движения: Исходное положение II позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – Подъём на высокие полу пальцы обеих ног. При этом пятки и полу пальцы на одной прямой линии. Тяжесть корпуса между пяток ног.

5,6,7,8 – Положение сохраняется

1,2,3,4 – Опускаемся с полу пальцев в исходную II позицию

5,6,7,8 – Положение сохраняется

Правила исполнения:

Следить за выворотным положением ног (пятки). Пятки и полу пальцы должны находиться на одной прямой линии по II позиции. Тяжесть корпуса между пяток

обеих ног. Корпус подтянут от полу пальцев до макушки, мышцы максимально собраны. Плечи не поднимаются, верх корпуса свободный.

По мере усвоения *releve* по II позиции, переходим к работе по V позиции.

Раскладка движения: Исходное положение V позиция ног, лицом к станку.

1,2,3,4 – рывком на высокие полу пальцы обеих ног. При этом, впереди стоящая, нога незаметно подтягивается к другой ноге (две ноги максимально притягиваются к друг другу)

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 – опускаемся с полу пальцев в исходную V позицию

5,6,7,8 – положение сохраняется (исходное положение)

Правила исполнения:

Во время исполнения движения сохранять плотную V позицию в исходном положении на полу и высоких полу пальцах, ноги предельно натянуты. Корпус подтянут от пальцев до макушки. Плечи не поднимаются, верх корпуса свободный.

После закрепления *releve* по каждой позиции начинаем исполнять слитно по I, II, V.

Общие требования к исполнению releve:

- Правильная постановка корпуса (чтобы, не было прогиба в пояснице, сутулости в спине, ягодичные мышцы собраны)
- Предельно высокие полу пальцы
- Корпус подтянут от полу пальцев до макушки
- Сохранение позиций ног

Практическое задание для детей №9

***Что такое – releve?**

***По каким позициям выполняется? Покажи.**

***Правила исполнения?**

***Раскладка движения?**

Мы рассмотрели основные движения у станка, которые должен знать и уметь выполнять ребенок 1 года обучения.

Середина зала

12. Port de bras (Пор дэ бра) – это танец рук.

Руки в классическом танце – это красота и грация, лёгкость и сила. В классическом танце существует **шесть видов** port de bras.

Приступим к освоению I и II Port de bras на середине зала. Здесь задействованы подготовительное положение рук, I, II и III позиции рук. В движении участвует голова.

Начинаем с I Port de bras. Движению предшествует *preparation* (смотри выше):

Раскладка движения I Port de bras: Исходное положение I позиция ног, руки в подготовительном положении.

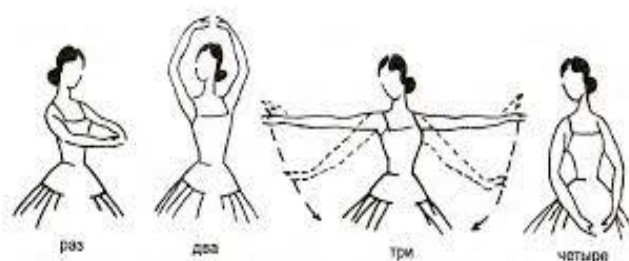


Рис. 26. Port de bras (первое)

1,2,3,4 – Руки поднимаются в I позицию, голова чуть наклонена в левую сторону, взгляд в кисть правой руки

5,6,7,8 – Положение сохраняется

1,2,3,4 – Руки продолжают движение в III позицию (положение не раскрывшегося цветка), голова поднимается за руками, взгляд всё так же в кисть правой руки

5,6,7,8 – Положение сохраняется

1,2,3,4 – Руки от пальцев (раскрывается цветок) ребром открываются на II позицию, голова поворачивается направо, провожая правую руку

5,6,7,8 – Положение сохраняется

1,2,3,4 – Руки через «вдох» (положение кистей рук *альянже*) закрываются в исходное (подготовительное) положение

5,6,7,8 – Пауза (исходное положение – руки в подготовительном положении)

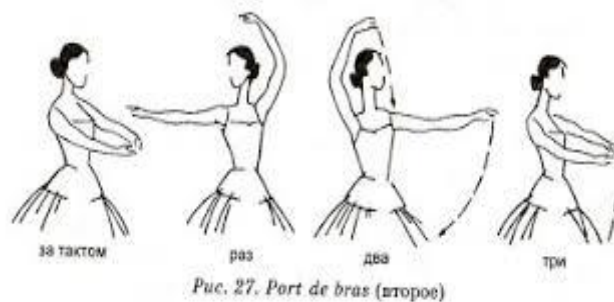
Движение может исполняться анфас по I позиции ног и в повороте (*epaulement* - эпальман) по V позиции.

При исполнении I Port de bras движение рук подобно «распускающему и закрывающему цветку».

Освоение I Port de bras позволяет приступить к изучению II Port de bras.

К движению II Port de bras предшествует *preparation*:

Раскладка preparation: Исходное положение I позиция ног, руки в подготовительном положении.



1,2,3,4 – Руки открываются в I позицию, голова наклонена к левому плечу, взгляд в кисть правой руки.

5,6 – Левая рука принимает положение III позиции, правая рука выходит в положение II позиции, голова поворачивается направо

7,8 – Положение сохраняется

Раскладка движения II Port de bras: Исходное положение I позиция ног, левая рука во II позиции, правая рука в III позиции.

1,2,3,4 – Правая рука открывается на II позицию, голова провожает правую руку;

5,6,7,8 – положение сохраняется

1,2,3,4 - Правая рука, продолжает движение в подготовительную позицию; в это время голова плавно поворачивается в левую сторону и встречает левую руку, которая движется в III позицию;

5,6,7,8 – положение сохраняется. Правая рука в подготовительной позиции, левая рука в III позиции, взгляд в кисть левой руки

1,2,3,4 – Правая и левая руки встречаются в I позиции. Взгляд остаётся в кисть левой руки.

5,6,7,8 – Положение сохраняется

1,2,3,4 - руки открываются в исходное положение, левая рука во II позиции, правая рука в III позиции.

II Port de bras может выполняться по I или V позициям ног.

Нужно следить за чёткими позициями рук. Движения выполняются плавно без рывков, плечи не поднимаются, голова провожает движения рук. Корпус подтянут от пяток до макушки.

Практическое задание для детей № 10

***Что такое - Port de bras?**

***Какие Port de bras ты знаешь?**

***Правила исполнения?**

***Раскладка движения?**

***С чем можно сравнить движение Port de bras?**

13. Tan leve soute (cote) – прыжок, скачок.

Прыжок – отталкивание от пола с помощью demi plie. В прыжке участвует свод стопы, коленный, голеностопный и тазобедренный суставы. В прыжке происходит сгиб голеностопного сустава, разгиб коленей.

Основа всех прыжков – воспитать синхронную работу всех мышц ног, натянутость стопы в прыжке.

Раскладка движения:

1,2 - demi plie I позиции

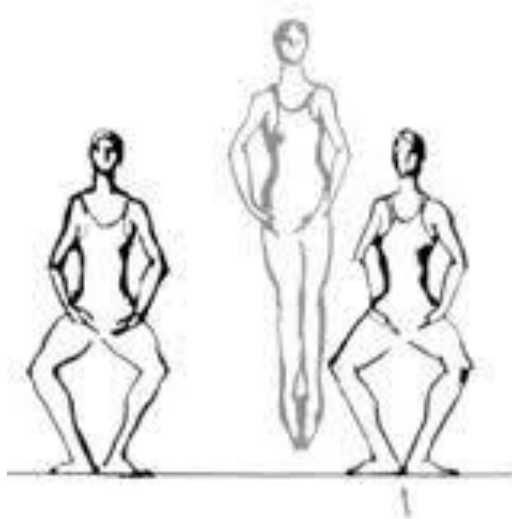
3 – прыжок с вытянутыми стопами и коленями

4 – приземление через полупальцы в I позицию ног

5,6 – углублем demi plie, готовясь к следующему прыжку

7 – прыжок

8 – приземление через полупальцы в I позицию ног



Правила исполнения:

Сначала изучается только по I позиции лицом к станку. В позиции ноги натянуты и параллельны.

При изучении у станка необходимо следить, чтобы станок не был опорой. Корпус подобран, лопатки стянуты, диафрагма втянута, затылок – верх оси. Корпус в прыжке не отклоняется.

Во II позиции ноги не должны уходить шире плеч. В V позиции стопы удерживают одна другую в прыжке, пальцы натянуты.

Практическое задание для детей № 11

***Что такое – soutte?**

***По каким позициям выполняется? Покажи.**

***Правила исполнения?**

***Раскладка движения?**

Контрольные вопросы предмету «Классический танец».

1. Сколько позиций ног в классическом танце?
2. Какие позиции ног ты выучил?
3. Дай определение опорной и рабочей ноги.
4. Назови позиции рук в классическом танце.
5. Что такое preparation?
6. Дай раскладку движению у станка и на середине зала.
7. Что такое Demi plie, Grand plie?
8. Расскажи правила исполнения и раскладку этих движений.
9. По каким позициям ног исполняются данные движения?
10. Что такое - Battement tendu и Battement tendu jete?
11. По каким позициям ног исполняются Battement tendu и Battement tendu jete?
12. Расскажи правила исполнения Battement tendu и Battement tendu jete.
13. Дай раскладку движения Battement tendu и Battement tendu jete.
14. Что такое passé par terre?
15. Что такое - demi rond?
16. Что такое - grand rond?
17. По каким позициям ног исполняются движения passé par terre ,demi rond, grand rond?
18. Правила исполнения passé par terre, demi rond, grand rond?
19. Раскладка движений passé par terre, demi rond, grand rond?
20. Что означает en dehors, en dedans? Дай определение.
21. Что такое - Battement releve lent?
22. По какой позиции выполняется Battement releve lent?
23. Расскажи правила исполнения Battement releve lent.
24. Дай раскладку движения Battement releve lent.
25. Что такое - Grand battement jete?
26. По какой позиции ног исполняется Grand battement jete?
27. Правила исполнения Grand battement jete.
28. Раскладка движения Grand battement jete.

29.Что такое - Port de bras?

30.Какие виды Port de bras ты знаешь?

31.Правила исполнения Port de bras.

32.Раскладка движения Port de bras.

33. Что такое – soutte?

34.Правила исполнения и раскладка прыжка soutte?

Заключение

В учебном пособии мы рассмотрели основы классического танца 1 года обучения. Для того, чтобы научиться хорошо и красиво танцевать, нужно овладеть инструментом – своим телом. Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Такие движения, как battements frappe, battements fondu, developpe, разные виды прыжков мы будем изучать на 2 году обучения по нарастающей сложности.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Список используемой литературы:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я Ваганова. – 6-е изд., - СПб. – Лань, 2000. – 192 с.
4. Васильева Т. И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей», 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.
5. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
6. Дополнительная общеразвивающая программа по «Классическому танцу», 2017г.
7. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
8. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009

Словарь терминов по классическому танцу 1 года обучения

- ***Preparation*** (препарасьён) – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
- ***Demi plie*** (дэми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- ***Grand plie*** (гранд плие) - глубокое, полное «приседание».
- ***Battement tendu*** (батман тандю) - отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.
- ***Battement tendu jete*** (батман тандю жэтэ) - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.
- ***Passe par terre*** (пасэ пар тер) – «проходить», скольжение стопой по полу, связующее движение, элемент Rond de jambe par terre.
- ***Rond de jambe par terre*** (ронд дэ жамб пар тэр) – круг носком по полу, круговое движение носком по полу.
- ***Demi rond*** (дэми ронд) - маленький круг ногой по полу.
- ***Grand rond*** (гранд ронд) - большой круг ногой по полу.
- ***Sur le cou-de-pied*** (сюр ле ку-дэ-пье) - положение работающей ноги у щиколотки опорной ноги.
- ***En dedans*** (ан дэдан) - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.
- ***En dehors*** (ан дэор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
- ***Battement releve lent*** (батман рэлевэ лян) - медленное поднимание ноги на воздух на 90 градусов и выше.
- ***Grand battement jete*** (гранд батман жэтэ) - большой бросок ноги на воздух на 90 градусов и выше, в нужное направление.
- ***Releve*** (рэлевэ) - подъём на полу пальцы.

- **Port de bras** (пор дэ бра) – Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы. «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке.
- **Tan leve soute** (соте) – прыжок, скачок.

Приложение 2

Практические задания по классическому танцу

Даны вопросы и ответы, а стрелочками нужно правильно соединить их.

Практическое задание №1

вопрос	ответ
Сколько позиций ног в классическом танце?	4
	3
	5
Какие позиции ног мы выучили?	1,2,3
	4,5,6
	7,8,9
Дай определение опорной ноги.	освобождена от тяжести корпуса, она выполняет заданное педагогом движение.
Дай определение рабочей ноги.	та, которая поддерживает, принимает на себя всю тяжесть корпуса во время движений.

Практическое задание №2

вопрос	ответ
Сколько позиций рук в классическом танце?	5
	3
	4
	2
Что такое preparation?	- подъём на полу пальцы - Port de bras. - подготовка к движению

Практическое задание №3

вопрос	ответ
Что такое Demi plie?	- круг ногой по полу - выведение и приведение ноги из позиции в позицию - маленькое приседание
Что такое Grand plie?	- резкий бросок ноги - большое приседание - медленное поднимание ноги

Практическое задание №4

вопрос	ответ
Что такое - Battement tendu ?	- круг ногой по полу - маленькое приседание - выведение и приведение ноги из позиции в позицию
Что такое - Battement tendu jete?	- большое приседание - медленное поднимание ноги - резкий бросок ноги

Практическое задание №5

вопрос	ответ
Что такое passé par terre?	- связующее движение - маленькое приседание - выведение и приведение ноги из позиции в позицию
Что такое - demi rond?	- большое приседание - медленное поднимание ноги - маленький круг
Что такое - grand rond?	- подготовка к движению - резкий бросок ноги - большой круг
Что означает en dehors?	- танец рук - медленное поднимание ноги - движение ноги спереди назад
Что означает en dedans?	- большой мах - движение ноги сзади вперёд - подъём на полупальцы

Практическое задание №6

вопрос	ответ
Что такое sur le cou-de-pied?	- положение ноги у щиколотки опорной ноги - подъём на полупальцы - танец рук
Сколько видов sur le cou-de-pied?	5 3 1
По какой позиции выполняется sur le	- по первой

cou-de-pied?	- по пятой - по второй
--------------	---------------------------

Практическое задание №7

вопрос	ответ
Что такое - Battement releve lent?	- положение ноги у щиколотки опорной ноги - медленное поднимание ноги - движение ноги спереди назад
Что такое - Grand battement jete?	- большой мах - движение ноги сзади вперёд - подъём на полупальцы
Что такое – releve?	- танец рук - подъём на полупальцы - положение ноги у щиколотки опорной ноги

Практическое задание №8

вопрос	ответ
Что такое - Port de bras?	- танец рук - движение ноги спереди назад - медленное поднимание ноги
Сколько видов - Port de bras в классическом танце?	5 4 6

Практическое задание по ТБ №9

вопрос	ответ
Можно ли самостоятельно	да

пользоваться магнитофоном?	нет иногда
Когда можно выполнять шпагат?	перед занятием после занятий после упражнения растяжка для шпагата
Причины растяжения?	недостаточный разогрев мышц резкие движения при растяжке
В какой момент вы должны покинуть раздевалку после урока и почему?	в течение 5 минут пока не остынет тело как захочу