

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ
(ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ) ДАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ И В
МЛАДШИХ КЛАССАХ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ БОРИСА
КНЯЗЕВА

Практика балетной педагогики показывает, что людей с идеальным телосложением и прекрасными физическими профессиональными данными почти не существует. Скорее всего, они исключение. Гораздо чаще педагоги хореографии имеют дело с учениками, которые обладают средними профессиональными данными, а иногда и ниже средних.

Это могут быть ограничения в выворотности, что может быть связано с расположением вертлужных впадин, недостаточная высота шага. Иногда встречаются индивиды, имеющие разную величину шага с правой и левой ноги. Это зависит от строения тазобедренных суставов и растяжимости мышц, особенно поджилок. Может быть мало выражен подъем. Довольно часто встречается проблема Ахиллова сухожилия. Оно может быть коротким и недостаточно эластичным.

Проблема выявления детей с хорошими физическими данными приобретает особую остроту в последние десятилетия. Причина этого кроется, на первый взгляд, в далеких от классического балета факторах, среди которых можно указать: экологические, социально-демографические и генетические. Загрязнение окружающей среды, снижение нормального воспроизводства народонаселения и, в результате, нарастающее хроническое ослабление генофонда новых поколений приводят к ослаблению физического здоровья детей, нарушению осанки, весьма важных качеств для овладения профессией «артист балета».

Все эти и другие погрешности природы можно нивелировать, иногда и устранить на начальных стадиях обучения балету. Заниматься балетом на профессиональной основе следует начинать не

ранее 8–9 лет. Известно, что более раннее начало приводит к приостановке роста ребенка из-за чрезмерной нагрузки на растущий организм. Об этом в свое время предупреждала английских педагогов балета наша знаменитая соотечественница Т. Карсавина в книге «Ballet technique» (London, 1956).

В практике балетных школ Европы известна и широко применяется система Бориса Князева. В то время как, среди российских коллег она мало известна.

Автор этих строк впервые познакомился с методом Б. Князева в начале 80-х годов прошлого века. В методическом кабинете Ленинградского академического хореографического училища им. А. Я. Вагановой лежала всеми забытая папка, в которой находился машинописный перевод метода Князева: «Учите вашего ребенка балету. Балетная школа без станка. Упражнения на полу». К сожалению, в переводе не были указаны ни, год, ни место выпуска издания, не назван переводчик.

Эта работа привлекла тем, что в ней было сказано: следуя этой системе, можно достичь правильной подготовки к танцам. Началась работа с учениками по освоению метода Князева, используя его как подготовку к основному уроку классического танца. Применение системы помогло ученикам преодолеть проблемы с их физическими данными, таким как полнота, искривления позвоночника, рахит, плоскостопие; приобрести упругость и эластичность всего тела, так необходимые танцовщикам.

В 1993–1995 гг. автор данной статьи преподавал в Национальной Академии балета в Амстердаме, где произошла встреча с бывшей ученицей Б. Князева Вишней Попович. Она рассказала, что у нее есть книга о системе мастера на английском языке. Уникальный метод Б. Князева зафиксировал Джералд Северн (Gerald Severn). Под названием: «Teach your child ballet. Ballet School without a Barre. Exercises on the floor» («Учите вашего ребенка балету. Балетная школа без станка. Упражнения на полу») книга Северна была издана в Лондоне в 1958 г. В. Попович любезно разрешила сделать с нее ксерокопию.

Настала пора познакомить педагогов хореографии с уроком Князева в полном его объеме, а также с его краткой биографией.

Борис Князев (1900, Санкт-Петербург – 1975, Париж) – русско-французский танцовщик, хореограф, педагог. Учился у М. Мордкина в Москве и у Е. Соколовой в Петербурге. В 1916 г. дебютировал в воронежской опере. В том же самом году он становится танцовщиком и балетмейстером в харьковской опере. В 1917 г. Князев уехал в Константинополь, где создал свой первый балетный спектакль. В 1919–1920 гг. – танцовщик и балетмейстер Софийской оперы. Князев танцевал с многочисленными европейскими труппами, включая созданные им труппы: Les Ballet Styliis (1926–8) и Ballets Russes de Boris Kniasseff (1930). Он создал несколько балетов для своих трупп. В 1928 г. Князев танцовщик и хореограф театра на Елисейских полях, где он был партнером Ольги Спесивцевой, ставшей его женой. С 1932 по 1934 гг. – танцовщик и балетмейстер Парижской опера Комик. В 1937 г. открыл студию в Париже, в которой он учил многих знаменитых танцовщиков и танцовщиц. Среди его учеников эвезды французского балета: Ивет Шовире Зизи Жанмэр, Лиан Дейде, Юлий Алгаров и другие. Преподавал также в Лозанне, Женеве, Риме, Афинах, Буэнос-Айресе. Вернулся в Париж. Преподавал в Интернациональной Академии танца по своей системе «*barre par terre*» (ученики лежат на полу).

Урок Князева ценен тем, что выполнение упражнений лежа на полу, снимает большую нагрузку с позвоночника, которая в достаточной мере присутствует в уроке классического танца. Нужно подчеркнуть, что данная система может быть использована только для подготовки учеников к уроку классического танца, но не подменять его. Урок может с успехом использоваться в восстановительный период профессиональной формы артистов балета после длительного пропуска занятий в силу разных причин, например, травмы. В книге, где изложена система Князева, нет подробных объяснений на развитие каких функциональных данных направлено то или иное упражнение.

На основе более чем двадцатилетнего опыта работы с учениками первых классов по этой системе автор статьи считает необходимым прокомментировать упражнения, поясняя их назначение.

УЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА БАЛЕТУ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА БЕЗ СТАНКА

Упражнения на полу

Инструкции

Рекомендуется выполнять упражнения на полу на скользкой поверхности – желательно иметь квадратный кусок картона или линолеума 2х2 м., приблизительно соответствующий длине тела и раскрытых рук.

Упражнения

Имеется 30 упражнений. Каждое рассчитано на 16 или 32 такта музыкального сопровождения. Большинство упражнений должно выполняться лежа на спине и затем повторяться лежа на животе.

Рекомендуется – не пробовать делать все упражнения сразу. Начинающие не смогут запомнить все упражнения, результатом чего явится только путаница.

Словарь некоторых балетных терминов

En dedans – повернутые внутрь (ноги, ступни, пальцы),

En dehors – развернутые наружу (ноги, ступни, пальцы),

Tendue – вытянутые (ноги, ступни, пальцы ног),

Levй – разогнутые (ноги, ступни, пальцы ног),

Relevй – это слово сокращение от temps relevй – означает движение поднимания. Движение ступни из положения levй в положение relevй подготавливают ее к подъему на пальцы.

Passй – движение, вы сгибаете одно или два колена.

Développé – разворачивающее движение или медленное открывание работающей ноги, пока она не будет полностью вытянута.

Plié – согнуть.

Battement – поднимание (удар) ноги.

De côté – движение в сторону.

Battement en avant – поднимание ноги вперед.

Battement en arrière – поднимание ноги назад.

Petit battement – поднимание ноги на половину высоты.

Grand battement – поднимание ноги на предельную высоту.

Rond de jambe – круговое движение выворотной ноги.

Adagio – медленное движение для развития устойчивости (равновесия).

Port de bras – движение рук или перевод рук из одного положения в другое.

Позиции ног, ступней в упражнениях.

1. Первая позиция.

Tendue en dedans – вы лежите на спине, ноги вытянуты параллельно, подъем вытянут, ноги и ступни параллельно (невыворотно).

Tendue en dehors – вы лежите на спине, ноги вытянуты параллельно, подъем и пальцы вытянуты, ноги и ступни наружу (выворотно).

2. Вторая позиция.

Обычная – en dedans tendue – ноги раскрыты в сторону наполовину, подъем и пальцы вытянуты, ноги и ступни повернуты внутрь (невыворотно).

Обычная – levé en dehors – ноги раскрыты в сторону наполовину, подъем levé (поднят и разогнут), ноги и ступни развернуты (выворотно).

Вторая позиция – широкая – tendue en dedans – ноги максимально раскрыты в сторону. Подъем и пальцы ног вытянуты. Ноги и ступни повернуты внутрь (невыворотно).

Широкая – *tendue en dehors* – ноги максимально раскрыты в стороны. Подъем и пальцы вытянуты. Ноги и ступни развернуты наружу (выворотно).

Положение рук в упражнениях.

1. Первая позиция. Руки вытянуты вдоль тела, ладонями на полу.
2. Вторая позиция.
3. Третья позиция. Руки образуют круг над головой, кончики пальцев почти соприкасаются.

Упражнение 1

En dehors – разверните ноги, лежа на спине на полу.

Ноги: 1-я позиция *en dedans* (повернуть внутрь).

Руки: 2-я позиция.

Ступни: *en dedans*, подъем не вытянут и таким остается в продолжение всего упражнения.

Первое движение: ноги и ступни поворачиваются в положение *en dehors*.

Второе движение: ноги и ступни поворачиваются обратно в исходное положение *en dedans*.

Повторить движение 16 раз с музыкой, затем повернуться на живот и повторить, лежа на животе снова 16 раз.

Комментарий: данное упражнение способствует развитию подвижности ног в тазобедренных суставах. Поворот ног должен происходить именно в этих суставах, а не в коленных. Мизинцы стоп должны коснуться пола. В повороте участвуют мышцы бедра. Особое внимание следует уделять повороту ног в положении лежа на животе, а именно, опусканию пяток на пол и натянутости ног при возвращении на кончики пальцев.

Упражнение 2

Relevé – означает поднять. Тренировка подъема в 1-ой позиции, лежа на спине, на полу.

Ноги: 1-я позиция – en dedans (ноги и ступни повернуты внутрь).

Руки: 2-я позиция.

Первое движение: разогнуть подъем, ноги не должны двигаться.

Второе движение: вытянуть подъем и пальцы в исходное положение.

Повторить упражнение 16 раз, затем повернуться на живот и снова повторить упражнение 16 раз.

Очень важно: когда вы лежите на животе, в исходном положении, пальцы должны быть вытянуты на полу. Выполняя первое движение, коснитесь кончиками пальцев пола. На втором движении снова вытягивайте пальцы вдоль тела.

Комментарий: трудность для детей представляет подъем ног на кончики пальцев при положении лежа на животе. Следить за натянутостью колен. Упражнение способствует развитию подъема.

Упражнение 3

Relevy во 2-й позиции – обычной, en dehors, лежа на спине.

Ноги: 2-я позиция обычная – en dehors.

Руки: 2-я позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: разогнуть подъем.

Второе движение: вытянуть подъем и пальцы. Повторить упражнение 16 раз с музыкой. Повернуться на живот и повторить упражнение 16 раз.

Комментарий: при сокращении и вытягивании подъемов коленные суставы не участвуют в движении. В положении на спине – мизинцы стоп плотно касаются пола, на животе – пятки плотно лежат на полу. Воспитывает балетную линию ног.

Упражнение 4

Поворот ног и ступней во 2-ой позиции – обычной – en dehors и en dedans, лежа на спине.

Ноги: 2-я позиция – обычная – en dedans.

Руки: 2-я позиция.

Ступни: *tendue en dedans*.

Первое движение: повернуть ноги и ступни в позицию *en dehors*.

Второе движение: повернуть ноги и ступни в позицию *en dedans*.

Повторить движение 16 раз, затем на животе 16 раз.

Комментарий: комбинация напоминает первое упражнение с той разнице, что ноги раскрыты в стороны, что представляет для детей трудность при осуществлении вращательного движения ногами, особенно в положении лежа на спине.

Упражнение 5

En dehors и *en dedans* (комбинация 3-го и 4-го упражнений)

Ноги: 2-я позиция обычная *en dehors*.

Руки: 2-я позиция.

Ступни: *tendu en dehors*.

Первое движение: повернуть ноги и ступни *en dedans*.

Второе движение: повернуть ноги и ступни в начальное положение *en dehors*.

Третье движение: *levé* – ноги не двигаются, только ступни. Разгибайте подъем всегда в *en dehors*.

Relevé – чтобы завершить движение, вытянуть подъем и пальцы в исходное положение *tendue en dehors*.

Повернуться на живот, повторить 16 раз.

Комментарий: поворот ног в тазобедренных суставах, стопы не косить, особенно лежа на животе; исполняя сгибание и разгибание стоп лежа на спине, мизинцы ног плотно на полу, лежа на животе – пятки прижаты к полу.

Упражнение 6

Только для головы и рук.

Ноги: 1-я позиция *en dehors*.

Руки: 1-я позиция.

Ступни: tendue.

Голова прямо.

Первое движение: повернуть голову направо.

Второе движение: голова прямо.

Третье движение: голова налево.

Четвертое движение: голова прямо.

Пятое движение: раскрыть руки на вторую позицию.

Шестое движение: провести руки в первую позицию.

Повторить упражнение 16 раз. Оно делается только лежа на спине. Ноги и ступни не двигаются и не меняют положение в продолжение всего упражнения

Комментарий: упражнение для развития элементарной координации движений (голова, руки).

Упражнение 7

Упражнение для головы и рук.

Ноги: 1-я позиция en dehors.

Руки: 1-я позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Голова прямо.

Первое движение: повернуть голову направо, руки одновременно во 2-ю позицию.

Второе движение: повернуть голову в исходное положение – прямо, руки в первую позицию – одновременно.

Третье движение: повернуть голову налево, руки одновременно во 2-ю позицию.

Четвертое движение: повернуть голову в исходное положение – прямо, руки в 1-ю позицию.

Повторить движение 16 раз, лежа на животе.

Комментарий: усложненный вариант развития координации.

Упражнение 8

Passй и relevй

Ноги в первой позиции – en dehors.

Руки: 2 позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: *passé* правой ногой, согните колено, не отрывая его от пола.

Второе движение: вытянуть правое колено в исходное положение, сохраняя *en dehors*.

Третье движение: *relevé* – разогнуть оба подъема, сохраняя *en dehors*.

Четвертое движение: закончить движение, вытянув оба подъема и пальцы, сохраняя *en dehors*.

Пятое, шестое, седьмое, восьмое движения аналогичны предшествующим, только *passé* левой ногой.

Повторить 16 раз. Затем на животе.

Комментарий: упражнение направлено на развитие выворотности в тазобедренных суставах, а также для достижения балетной линии стоп.

Упражнение 9

Passé – двумя ногами одновременно.

Ноги: 1 позиция *en dehors*.

Руки: 2 позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: *passé* двумя ногами, коленями *en dehors*; подтянуть как можно выше. Ступни вместе *tendu en dehors*.

Второе движение: вытянуть ноги и ступни обратно в исходное положение, сохраняя *tendu en dehors*.

Третье движение: *relevé* – разогнуть подъем обеих ног, сохраняя *en dehors*.

Четвертое движение: закончить *relevé*, вытянув оба подъема и пальцы, сохраняя *tendu en dehors*.

Повторить 32 раза. Затем на животе 32 раза.

Комментарий: цель та же, что и в предыдущем упражнении, особенно трудно выполнимо лежа на животе. Не следует форсировать, если недостаточна выворотность; большая трудность удерживать пятки плотно на полу.

Упражнение 10

Ноги: 1 позиция en dehors.

Руки: 3 позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: сесть, спина прямая, ноги и ступни не сдвигать и не отрывать от пола.

Второе движение: медленно лечь в исходное положение.

Третье движение: повторить первое движение. Спина прямая, ноги не сдвигать.

Четвертое движение: повторить второе движение.

Пятое движение: привести ноги во 2-ю позицию, одновременно привести корпус в сидячее положение с прямой спиной.

Шестое движение: повторить второе движение, медленно ложитесь в исходное положение.

Седьмое движение: повторите пятое движение, ноги во второй позиции, сидя, спина прямая.

Восьмое движение: повторить второе движение, медленно ложась в исходное положение.

Комментарий: тренируются мышцы живота (пресс), портняжная и нежная мышцы.

Упражнение 11

Passй de sфtй relevй.

Ноги: 1 позиция en dehors.

Руки: 2 позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: passй правой ногой. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола.

Второе движение: вытянуть ногу в сторону, не сдвигая ее верхней части.

Третье движение: согнуть правое колено.

Четвертое движение: привести правую ногу в исходное положение, сохраняя tendue en dehors.

Пятое движение: relevй – разогнуть оба подъема.

Шестое движение: вытянуть оба подъема.

Седьмое движение: разогнуть оба подъема.

Восьмое движение: вытянуть оба подъема, придя в исходное положение.

Повторить эти 8 движений левой ногой, затем правой; таким образом, обе ноги сделают по 16 движений каждая.

Повторите упражнение на животе.

Комментарий: упражнение развивает выворотность и развертывание ноги в сторону (*développé à la seconde*).

Упражнение 12

Упражнение для поясницы, ног и *port de bras*.

Лежа на спине.

Первое движение: согнуть корпус вправо как можно сильнее, не сдвигая ног и повернув голову вправо.

Второе движение: привести корпус в исходное положение.

Третье движение: согнуть корпус влево как можно сильнее, не сдвигая ног и повернув голову влево.

Четвертое движение: привести корпус в исходное положение.

Пятое движение: отвести обе ноги вправо насколько можно, не сдвигая верхней части корпуса.

Шестое движение: привести ноги в исходное положение

Седьмое движение: отвести обе ноги влево, не сдвигая верхней части корпуса и рук.

Восьмое движение: привести ноги в исходное положение, сохраняя *tendu en dehors*.

Повторить 16 раз. Руки III позиция.

Затем на животе 16 раз.

Комментарий: тренируется наклон корпуса в сторону.

Упражнение 13 и 14

Passé en l'air.

Ноги: I позиция – *en dehors*.

Руки: II позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: passй правой ногой. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола.

Второе движение: поднять правую ногу tendue вперед под углом 90 градусов, ступни tendue en dehors.

Третье движение: отвести правую ногу возможно дальше вправо в tendue en dehors и положите ее на пол.

Четвертое движение: привести правую ногу в исходное положение, сохраняя tendue en dehors.

Пятое движение: releвй двумя ногами – разогнуть оба подъема.

Шестое движение: вытянуть оба подъема.

Седьмое движение: разогнуть оба подъема.

Восьмое движение: вытянуть оба подъема.

Повернуться на живот и повторить 32 раза.

Упражнение 14

Повторить те же упражнения, только в следующем порядке: 1, 3, 2, 4, 5, 6, 7, 8.

Комментарий: 13-е и 14-е упражнения подготавливают ноги к важнейшим движениям классического танца battement dйveloppй и demi-rond.

Упражнение 15

Упражнение для корпуса, поясницы и port de bras.

Лежа на спине.

Ноги: II позиция – широкая – en dehors.

Руки: III позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Голова – прямо.

Первое движение: согнуть корпус направо, не сдвигая ног. Когда корпус не сможет идти дальше, пригнуть его совсем к полу перед правой ногой. Повернуть голову направо, следуя движению корпуса.

Второе движение: продолжать круг корпусом, подав его вперед между ногами, находящимися в широкой второй позиции. Наклонить лицо к полу и держите корпус возможно ближе к полу.

Третье движение: продолжать круг в направлении левой ноги.

Четвертое движение: продолжать круг, приводя корпус к исходному положению.

Повторить 16 раз только на спине. Затем начать влево.

Комментарий: упражнение хорошо развивает гибкость корпуса и подвижность в тазобедренных суставах.

Упражнение 16

Battements en avant (вперед).

Ноги: I позиция – en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: battement правой ногой. Поднять правую ногу на 90 градусов, сохраняя tendu en dehors.

Второе движение: привести правую ногу в исходное положение.

Третье и четвертое движения аналогичны первым двум, только поднимается левая нога на 90 градусов.

Повторить это движение 32 раза на спине, затем на животе 32 раза.

Battements en arriиr (назад), лежа на животе.

Ноги : I позиция en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: tendu en dehors.

Первое движение: правой ногой.

Второе движение: привести ногу в исходное положение.

Затем повторить движение левой ногой.

Комментарий: эти два упражнения способствуют лучше-му освоению relevй lent вперед и назад.

Упражнение 17

Battements de сфй (в сторону)

Ноги: I позиция en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: *battement de scft* правой ногой. Скользнуть правой ногой *tendue en dehors* направо как можно дальше.

Второе движение: вернуть правую ногу в исходное положение.

Третье движение: *battement de scft* левой ногой.

Четвертое движение: вернуть левую ногу в исходное положение.

Пятое движение: растянуть обе ноги одновременно во II широкую позицию *en dehors*.

Шестое движение: вернуть обе ноги в исходное положение *en dehors*.

Седьмое движение: аналогично пятому движению.

Восьмое движение: аналогично шестому движению.

Повторить 32 раза (16 раз правой ногой, 16 раз левой ногой).

Затем на животе 32 раза.

Комментарий: упражнение тренирует отводящие и приводящие мышцы ног.

Упражнение 18

Упражнение для корпуса.

Ноги: II позиции – широкая, *en dehors*. Ноги не меняют своего положения в продолжении всего упражнения.

Руки: III позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: сесть прямо с прямой спиной.

Второе движение: склониться вперед, приблизив лицо, как можно ближе к полу.

Третье движение: снова сесть – спина прямая.

Четвертое движение: лечь медленно в исходное положение.

Не забывайте, что в продолжение всего упражнения колени должны быть вытянуты в *tendue en dehors*, мускулы ног натянуты.

Комментарий: упражнение хорошо тренирует мышцы живота, подвижность в тазобедренных суставах.

Упражнение 19

Battements en avant с одновременным подниманием корпуса, лежа на спине.

Ноги: I позиция en dehors.

Руки: III позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: battement правой ногой и одновременно подъем корпуса. Поднятые руки в III позиции. Левая нога остается на полу – ступня и пальцы tendue en dehors.

Второе движение: лечь медленно обратно в исходное положение.

Третье движение: повторение первого движения левой ногой.

Четвертое движение: повторение второго движения.

Повторить 32 раза (16 правой ногой, 16 левой ногой).

Последний battement должен быть сделан с задержкой в воздухе, верхняя часть корпуса приподнята от пола. Попробуйте задержаться в этом положении как можно дольше, стараясь удержать равновесие.

Battements en arrière с одновременным подниманием корпуса.

Ноги: I позиция en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: tendu en dehors.

Повернитесь на живот и повторите 19-е упражнение 32 раза. (16 раз каждой ногой). Заметьте, что руки во позиции. Последний battement каждой ноги должен быть сделан с задержкой, балансируя на животе; руки раскрыты подобно крыльям.

Комментарий: упражнение способствует развитию координации, ощущению рук и ног в пространстве.

Упражнение 20

Battements de côté с подниманием корпуса.

Ноги: I позиция en dehors.

Руки: III позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: приподнять в воздух правую ногу и привести ее во II-ю позицию, одновременно поднять корпус в сидячее положение.

Второе движение: медленно лечь и скользнуть правой ногой в исходное положение.

Третье движение: повторить первое движение, только поднять вверх левую ногу.

Четвертое движение: повторение второго движения, только левой ногой.

В конце упражнения, прежде чем опуститься в исходное положение, задержите ногу в воздухе с поднятым корпусом, сохранив равновесие.

Повторите упражнение 32 раза (16 раз с каждой ноги). Затем на животе 32 раза. Лежа на животе, держите руки на II позиции.

Комментарий: данное движение способствует развитию координации, отведению ноги в сторону (*demi-rond*), а также укрепляет мышцы живота.

Упражнение 21

Ноги: лежат с согнутыми коленями *en dehors*, пальцы обеих ног соприкасаются.

Руки: II позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: приподнять ноги, сохранив их в начальном положении.

Второе движение: опустить ноги на пол в исходное положение.

Повторите движение 16 раз, затем повернитесь на живот и повторите движение 16 раз.

Это упражнение одно из самых трудных, необходимо усилие, чтобы сделать его хорошо. Разворачивайте колени и не забывайте хорошо вытягивать подъем и пальцы в продолжение всего упражнения.

Комментарий: упражнение для развития выворотности, требует особого внимания со стороны педагога в силу своей трудности.

Упражнение 22

Ноги: I позиция – en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: повернуть ноги и ступни en dedans, двигая их постепенно в направлении II позиции обычной.

Второе движение: закончить движение ног во II позицию обычную и повернуть ноги и ступни en dehors.

Третье движение: повернуть ноги и ступни снова en dedans и двигать их в направлении широкой II позиции.

Четвертое движение: закончить движение ног в направлении широкой II позиции и повернуть ноги и ступни en dehors.

Пятое движение: повернуть ноги и ступни en dedans и постепенно сдвинуть ноги обратно во II позицию, обычную.

Шестое движение: двигать ноги в конечную II позицию, обычную и повернуть ноги и ступни en dehors.

Седьмое движение: повернуть ноги и ступни en dedans и вести их к исходному положению.

Восьмое движение: привести ноги и ступни в исходное положение и повернуть ноги и ступни en dehors.

Повернуться на живот и повторить движение 16 раз.

Крайне важным является то, что в течение всего упражнения ноги должны поворачиваться en dedans и en dehors от бедра, подъем и пальцы все время вытянуты.

Комментарий: упражнение способствует развитию подвижности в тазобедренных суставах, ощущению ног в пространстве, развивает и укрепляет отводящие и приводящие мышцы бедра.

Упражнение 23

Упражнение для ноги и ступни.

Ноги: согнуть ноги и колени таким образом, чтобы пальцы соприкасались. Колени en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: подъем и пальцы tendue en dehors.

Первое движение: раскрыть ноги во II позицию с подъемом и пальцами одинаково хорошо разогнутыми.

Второе движение: вернуть ноги в исходное положение с пальцами все еще разогнутыми.

Третье движение: повторить первое движение, но с подъемом и пальцами вытянутыми в *tendue*.

Четвертое движение: повторить второе движение, но с подъемом и пальцами вытянутыми *tendue*.

Повторить 16 раз, затем на животе 16 раз.

Комментарий: данная комбинация служит для развития выворотности, подвижности в голеностопных суставах.

Упражнение 24

Развитие эластичности корпуса.

В этом упражнении, особенно в начале, вам должен помогать другой человек: подпереть спину, когда вы наклоняетесь вперед во II позицию и перекинуть над вами ноги в шестом движении.

Ноги : I позиция – *en dehors*.

Руки: III позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: сесть, не сдвигая ног, спина прямая.

Второе движение: нагнуть корпус вперед, пальцы рук должны коснуться пальцев ног.

Третье движение: сесть снова, спина прямая.

Четвертое движение: медленно лечь в исходное положение.

Пятое движение: поднять обе ноги одновременно вверх-вперед на 90°.

Шестое движение: отвести обе ноги одновременно за голову и коснуться пальцами ног пола.

Седьмое движение: привести ноги обратно вперед на 90°.

Восьмое движение: вернуть обе ноги в исходное положение *en dehors*.

Комментарий: упражнение способствует растяжке подженок, гибкости корпуса; укрепляет мелкие мышцы спины.

Упражнение 25

Passй.

Ноги: I позиция – en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: passй правой ногой.

Второе движение: dйgagй a la second, разгнуть правое колено и вытянуть правую ногу в сторону.

Третье движение: passй правой ногой, аналогично первому движению.

Четвертое движение: dйgagй a la second, аналогично второму движению.

Пятое движение: passй, аналогично первому и третьему движению.

Шестое движение: dйgagй a la second, аналогично второму и четвертому движению.

Седьмое движение: passй, аналогично 1, 3, 5 движениям.

Восьмое движение: привести ноги и корпус в исходное положение.

Сделайте эти движения левой ногой.

Повторите 32 раза (16 правой ногой, 16 левой).

Затем на животе 32 раза.

Комментарий: упражнение способствует лучшему освоению battement dйveloppй в сторону, развитию шага в сторону; улучшает работу мышц бедра (сгибателей и разгибателей).

Упражнение 26

Из положения стоя, до положения лежа на полу.

Это трудное упражнение. Пожалуйста, делайте его осторожно. Нельзя сгибать колени на протяжении всего упражнения.

Ноги: стоя на полу во II позиции – широкой, en dehors.

Руки: III позиция.

Ступни: стойте на ваших ступнях en dehors.

Первое движение: наклоните корпус вперед, не сгибая колен, ухватиться за лодыжки ног руками, голова вниз.

Второе движение: поставить руки на пол и двигаться на руках вперед, не сгибая колен, лечь на пол.

Третье движение: это движение возврата к положению, коснуться лодыжек ног.

Четвертое движение: выпрямиться и принять исходное положение этого упражнения. Руки в III позиции.

Комментарий: упражнение для укрепления мышц живота, развития гибкости в тазобедренных суставах.

Упражнение 27

Battement вперед с подниманием корпуса.

Ноги: I позиция – en dehors.

Руки: III позиция.

Ступни: tendue en dehors.

Первое движение: battement en avant левой ногой, одновременно поднять корпус к ноге и сохранить равновесие.

Второе движение: лечь медленно в исходное положение.

Третье движение: battement en avant правой ногой. Сделать так же, как первое движение только правой ногой.

Четвертое движение: лечь медленно в исходное положение.

Пятое движение: battement en avant двумя ногами сразу и одновременно корпус к ногам.

Шестое движение: лечь медленно в исходное положение.

Седьмое движение: battement en avant снова обеими ногами, как в 5-ом движении.

Восьмое движение: лечь медленно в исходное положение, сохраняя en dehors.

Повернуться на живот и выполните упражнение 32 раза, исполняя battements назад.

Комментарий: упражнение укрепляет мышцы живота, что важно для подъема ног вперед и назад, а также мышцы спины.

Упражнение 28

Rond de jambe (круг вытянутой ногой).

Ноги: I позиция – en dehors.

Руки: II позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: поднять правую ногу вверх на 90°.

Второе движение: положить затем ногу на пол с правой стороны.

Третье движение: скользящим движением привести ногу в исходное положение. Это движение делается на три счета. Повторить это движение без остановок 4 раза. Следующее движение аналогично предыдущему. Но делается в обратном порядке: скользните правой ногой направо, затем поднимите ее в воздух 90° вперед и опустите в исходное положение.

Это движение надо сделать на счет «три». Повторить 4 раза.

Повторить упражнение 32 раза (по 16 с каждой ноги).

Затем на животе 32 раза.

Комментарий: упражнение подготавливает освоение *demi-rond* и *grand rond* на 90°, важнейших движений классического танца.

Упражнение 29

Passй.

Ноги: I позиция – *en dehors*.

Руки: II позиция.

Ступни: *tendue en dehors*.

Первое движение: *passй* правой ногой.

Второе движение: *dйgagй a la second*.

Третье движение: *passй*.

Четвертое движение: привести ногу в исходное положение.

Пятое движение: аналогично первому, но левой ногой.

Шестое движение: *passй* двумя ногами одновременно.

Седьмое движение: вытянуть и раскрыть ноги в сторону.

Восьмое движение: *passй* двумя ногами.

Привести ноги в исходное положение.

Повторить упражнение 32 раза, затем на животе 32 раза.

Комментарий: упражнение для развития шага в сторону, для улучшения выворотности.

Упражнение 30

Adagio.

Хорошая гибкость достигается не сразу, но со временем вы будете способны так сильно перегибаться назад, что сможете почти коснуться пола головой.

Ноги: на коленях во II позиции – нормальной.

Руки: III позиция.

Ступни: en dedans, пальцы внутрь.

Первое движение: нагнуть корпус вперед, оттянуть руки назад, так далеко, как они смогут пойти.

Второе движение: выпрямиться в исходное положение.

Третье движение: согнуть корпус назад, как можно сильнее. Руки вверх – вперед, 3-я позиция.

Четвертое движение: вернуться в исходное положение.

Комментарий: упражнение для развития гибкости и эластичности корпуса.